

فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
وَسَلَّمَ  
عَلَيْهِ  
وَالْحَمْدُ  
لِلَّهِ  
صَلَّى

# طَبِيبِ نَبِيِّ الْكَرِيمِ

مَدِينَةُ

مَدِينَةُ

طَبِيبِ سَيِّدِ حَيِّدِ مَهْدِيِّ لِقَوِي

مَدِينَةُ

هَوْلَانَا سَيِّدِ نَمِينِ رَضْوِي

(۱۴۱۷ھ فاضل مشرقیات)

عقب حبیب بیگ  
ایشن روڈ حیدرآباد

مصطفیٰ پبلیکیشنز

# پیش لفظ

بزرگ و بزرگوار کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ میری مرتب کردہ

کتاب "طب امام رضا علیہ السلام" کو اتنی مقبولیت

حاصل ہوئی کہ اتنے تلیل عرصے میں اس کے تین ایڈیشن

طبع ہونے اور فروخت ہو گئے۔ اور جو تھا ایڈیشن اب زیر طبع ہے۔ میری کتاب

سے پہلے بھی طب امام رضا کے کئی ترجمے طبع ہو چکے ہیں مگر ان کو وہ تہمت و مقبولیت

حاصل نہ ہو سکی جو اپنے وطن عزیز اور غیر ممالک میں اس حقیر کی مرتب کردہ کتاب کو ملی

اطباء، حضرات اور علماء کرام نے اس کو بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھا اور میری کاوشوں کو

سرستہ ہوتے میری حوصلہ افزائی فرمائی۔

طب امام رضا کو ترتیب دینے کے بعد میں نے "طب نبی اکرم صلی اللہ

علیہ وآلہ وسلم اور طب الأئمہ معصومین علیہم السلام" کے مجموعے کو مرتب کرنا شروع کر دیا تھا

مگر مسائل کی کثرت اور مسائل کی قلت اور دیگر نامساعد حالات کی بنا پر اور میری

بے بسا عسرتی کی وجہ سے اس میں کافی تاخیر ہو گئی۔

خداوند کریم کے فضل و کرم سے طب نبی اکرم کی جلد اول پیش خدمت ہے

اور جلد دوم نیز ترتیب ہے۔ جلد اول کو میں نے جب ذیل ابواب میں تقسیم کر دیا ہے



## جملہ حقوق طباعت و اشاعت بحق ناشر و مرتب محفوظ

نام کتاب \_\_\_\_\_ طب نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

مرتبہ \_\_\_\_\_ ڈاکٹر سید حمید سہدی نقوی

مقدمہ و نظر ثانیہ \_\_\_\_\_ مولانا سید حمید حسین رضوی

(ایم اے گولڈ میڈلسٹ)

پہلی بار - ۱۰۰۰ - جون ۱۹۸۵ء

دوسری بار - ۱۰۰۰ - ستمبر ۱۹۸۶ء

تیسری بار - ۱۰۰۰ - جون ۱۹۹۰ء

چوتھی بار - ۱۰۰۰ - اپریل ۱۹۹۲ء

قیمت \_\_\_\_\_ روپے

معاونین نشر و اشاعت

نجمہ عابد  
مصطفیٰ علی  
رجب علی

اسٹاکسٹے \_\_\_\_\_ افتخار بکٹ ڈپو چوک اسلام پورہ لاہور

- ۱۔ کھانے پینے کے آداب
- ۲۔ امراض و علاج
- ۳۔ ادویہ و اغذیہ
- ۴۔ بعض امراض اور ان کی افادیت
- ۵۔ مضمراتِ صحت

جلد دوم بھی انشاء اللہ جلد ہی طبع کرنے کی کوشش کی جائے گی، اور امراض و علاج، ادویہ و اغذیہ کے ابواب کے علاوہ نئے ابواب کا اضافہ بھی شامل کر دیا جائے گا۔

یوں تو طبِ نبوی اکرم کے موضوع پر بہت سی کتابیں لکھی جا چکی ہیں۔ اور ان سے لوگوں نے استفادہ بھی حاصل کیا لیکن میرا اس کتاب کو مرتب کرنے کا مقصد یہ ہے کہ آج کے ترقی یافتہ سائنسی دور میں جو تحقیقات و مشاہدات منظر عام پر آ رہے ہیں ان سب کا سہرا ہم غیر مسلموں کے سر باندھ رہے ہیں۔ حالانکہ اگر ہم بشرطِ کتابتِ اسلامی کا مطالعہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ جدید تحقیقات جو ہمارے سامنے آ رہی ہیں ان کا انکشاف تو چودہ سو سال پہلے حضراتِ محمد و آل محمد علیہم السلام کر دیا تھا۔ اس دور کے لوگوں نے اس پر زیادہ غور نہ کیا۔ جیسے جیسے دنیا ترقی گئی سائنس بھی ترقی کی منزل میں طے کرتی چلی آ رہی ہے اور کچھ باتیں اب ہماری میں آنے لگیں۔ اور کچھ ایسی ہیں کہ اب تک ان کی تحقیق تک نہیں پہنچے اور نہ ہم نے ترقی یافتہ دور میں ان انکشافات پر تحقیق کرنے کی سعی و کوشش کی، اور جو غیر مسلموں کی تحقیقات کی ہیں ان کو تسلیم کرتے چلے آ رہے ہیں، ہادی برحق اور ان کے اوصیاء

ان تمام امور کا اظہار کر دیا ہے جو آج سامنے آ رہے ہیں خواہ وہ علاج و امراض سے متعلق ہوں خواہ وہ چاند ستاروں سے متعلق ہوں۔ ضرورت تھی تحقیق و غور و فکر کی۔ قول حضرت پیغمبر اکرم ہو رہا ہے کہ۔

اللّٰہِیْ اَنْزِلْ اِلّٰہِیْ اَنْزِلْ الشِّفَاءَ

اللہ وہ ہے کہ جس نے بیماری کو بھی اُتارا اور شفا کو بھی نازل کیا۔ دوسرے مقام پر ارشاد ہو رہا ہے۔

کہ خداوند عالم نے ہر بیماری کی دوا کو پیدا کیا ہے سوائے موت کے۔ آنحضرت نے ان دونوں احادیث کو بیان فرما کر صاحبانِ علم و فہم و بصیرت کو تحقیقات کی راہ مستقیم دکھلا دی کہ دیکھو۔ کوئی مرض لا علاج نہیں ہے۔ خداوند کی ہر مرض کی دوا کو نازل کیا ہے۔ ذرا غور و فکر کرو۔ تحقیق کرو۔ چنانچہ یہ بات روزِ مرفہ کے مشاہدات میں ہے کہ آج سے ایک سو سال پہلے جن امراض کو لا علاج اور جیائیکٹ موڈی تصور کیا جاتا تھا وہ اب قابلِ علاج ہیں۔ اور ان کے مرض کے لئے ادویہ ایجاد ہو گئی ہیں اور مزید تحقیقات ہو رہی ہیں اور کیتسر جیسے موڈی مرض پر قابو پانے کی کوشش جاری ہیں۔ اور حضور اکرم کے دہن مبارک سے نکلے ہوئے کلمات کی آج کی جدید سائنس مہر تصدیق ثبت کر رہی ہے کہ خدا نے ہر مرض کی دوا کو پیدا کیا ہے۔

حضرت پیغمبر اکرم نے آج سے چودہ سو سال پہلے یہ ارشاد فرمایا کہ  
لَا تَبْتَئُوا الْقَامَةَ فِيْ بَيُوْتِكُمْ فَاِنَّهَا مَقْعَدُ الشَّيْطَانِ

” رات کو کوڑا کرکٹ اپنے گھر میں نہ رہنے دو کیونکہ وہاں شیطان

کا مقام ہوتا ہے“

کوڑا کرکٹ سے پیدا ہونے والے جراثیم کی نشان دہی فرمادی۔ جدید خوردنیوں اور جدید آلات کے ذریعہ جو تحقیقات کی گئی تو نتیجہ سامنے آیا کہ رب سے زیادہ بیماریاں کوڑا کرکٹ اور گندگی سے پیدا ہوتی ہیں کیونکہ جراثیم کی سب سے بڑی آماجگاہ کوڑا کرکٹ اور گندگی و غلاظت کے ڈھیر ہوتے ہیں۔

آج کے سائنس دان چاند کی منازل طے کر رہے ہیں اور پانڈے سے متعلق نئی نئی تحقیقات سامنے آرہی ہیں۔ آنحضرتؐ کے حقیقی جانشین حضرت علیؑ نے آج سے چودہ سو برس پہلے چاند اور سورج کی مسافت اور فاصلہ، احاطہ، طول و عرض کے بارے میں یہ انکشاف فرمادیا کہ چاند کا محیط کتنا ہے اور سورج کا احاطہ کتنا ہے اور سورج کی زمین سے مسافت کتنی ہے اور فاصلہ کتنا ہے۔ ملاحظہ ہو۔

حضرت علیؑ کرم اللہ وجہہ سے ایک شخص نے چاند کے محیط کے متعلق سوال کیا تو آپ نے فرمایا: چالیس فرسخ کو چالیس فرسخ سے (۴۰ × ۴۰) ضرب دو۔ حاصل ضرب چاند کا محیط ہے۔ ایک فرسخ تقریباً بارہ مہین میل کے برابر ہوتا ہے

$$۴۰ \times ۴۰ = ۱۶۰۰ \text{ فرسخ}$$

$$۱۶۰۰ \times \frac{۱۶}{۴} = ۵۶۰۰ \text{ میل}$$

حضرت علیؑ سے سورج کے طول و عرض کے متعلق دریافت کیا گیا تو آپ نے

ارشاد فرمایا۔ ملاحظہ ہو

لے اکابرین اسلام کا سائنسی شعور۔

ایک شامی نے حضرت علیؑ کرم اللہ وجہہ سے سورج کے طول و عرض کے متعلق

سوال کیا تو آپ نے فرمایا۔

تسعمائة فرسخ فی تسعمائة فرسخ = ۹۰۰ × ۹۰۰ فرسخ

یعنی نو سو فرسخ کو نو سو فرسخ سے ضرب دو جو حاصل ضرب دو سو فرسخ ہے

کا طول و عرض ہے“

$$\text{یعنی } ۹۰۰ \times ۹۰۰ = ۸۱۰۰۰۰ \text{ فرسخ}$$

$$\text{ایک فرسخ} = \frac{۳}{۴} \text{ میل} = \frac{۳}{۴} \times ۱۶۰۰$$

$$۸۱۰۰۰۰ \text{ فرسخ} = \frac{۳}{۴} \times ۱۶۰۰ \times ۸۱۰۰۰۰$$

$$= ۲۸۳۵۰۰۰ \text{ میل}$$

حضرت علیؑ علیہ السلام سے ایک شخص نے سورج کی مسافت دریافت کی تو آپ نے

ارشاد فرمایا۔ ملاحظہ ہو۔

کہ گھوڑے کی پانچ سو برس کی مسافت جتنی سورج کی زمین سے مسافت ہے،

عربی گھوڑے کی اوسط رفتار ۲۲ میل فی گھنٹہ ہے اس لحاظ سے مندرجہ ذیل

مسافت حاصل ہوتی ہے۔

$$\text{ایک دن اور رات کی مسافت } ۲۲ \times ۲۲ = ۵۲۸$$

$$\text{ایک ماہ کی مسافت } ۳۰ \times ۵۲۸ = ۱۵۸۴۰$$

$$\text{ایک سال کی مسافت } ۱۲ \times ۱۵۸۴۰ = ۱۹۰۰۸۰$$

$$\text{پانچ سو سال کی مسافت } ۵۰۰ \times ۱۹۰۰۸۰ = ۹۵۰۴۰۰۰۰$$

یعنی زمین اور سورج کا درمیانی فاصلہ ... ۹۵۰۳۰۰۰ میل اور موجودہ دور نے جو فاصلہ بتایا ہے وہ اس فاصلے کے قریب تر ہے۔

امیر المؤمنین حضرت علی ابن ابی طالب نے یہ انکشافات آج سے چودہ سو سال پہلے بغیر کسی مشینی آلات و کمپیوٹر کے کئے تھے، آج کی سائنس نے طرح طرح کے مشینی آلات اور کمپیوٹر کے ذریعہ معلومات فراہم کی ہیں اور پانچ سو سو ج پر تحقیقات کر رہی ہے اگر آج کے صاحبان علم و دانش و ماہرین ارشادات نبی اکرم اور اقوال آئمہ اہلبیت علیہم السلام پر غور و فکر و تحقیق و ریسرچ کریں تو بہت سے پوشیدہ راز ظاہر ہو جائیں۔

پہلی اپنی بے بضاعتی اور کم مائیگی کا تذکرہ کر چکا ہوں میں نے اس کتاب کو ایک نیک جذبہ کے تحت مرتب کیا ہے میں اپنی کوششوں میں کہاں تک کامیاب ہوا ہوں یہ فیصلہ قارئین خود کر سکتے ہیں۔

میرے جناب مولانا سید ناصر عباس قبلہ ممتاز الافاضل اور جناب مولانا سید تلمیذ حسنین صاحب رضوی (فاضل مشرقیات) ایم اے کا دل کی انتہائی گہرائیوں کے ساتھ ممنون و تشکر ہوں۔ ان دونوں حضرات نے اپنی گونگا گونگ مہر و فیات کے باوجود میری راہ نائی فرمائی اور جناب مولانا تلمیذ حسنین صاحب نے اس کتاب کا مقدمہ بھی تحریر فرمایا کہ میری ہمت و حوصلہ افزائی فرمائی۔ میں جناب مولانا سید ناصر اللہ شاہ کاظمی، ایم اے کا بھی ہتھ دل سے ممنون ہوں کہ انہوں نے اس کتاب کی ترمیم و ترتیب و ترجمہ میں میری دل و جان سے مدد و معاونت فرمائی۔ اور برادر م سید زاہد حسین زیدی کا بھی پاس سے گزار ہوں جنہوں نے میرا حوصلہ پست نہیں ہونے دیا۔

آخر میں صاحبان علم حضرات و علماء کرام سے ملاحظہ ہوں کہ اگر کہیں کوئی لغزش

ہوئی جو تودہ مجھے ہدف تنقید بنانے کی بجائے بطور اصلاح ان اخلاط پر مطلع فرمائیں  
بارگاہ رب العزت میں حورست مدعا ہوں کہ میری کسی حقیر کو اپنے پیارے حبیب  
احد ان کمال کے صدقے میں قبول فرمائے آمین یا رب العالمین

بندہ عامر

سید حیدر مہدی

۲۶۳ سے شاہ فیصلہ کالونص

حیدرآباد

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر
۱۳۸	عیادت مرثیہ	۲۷	شہید	۳۱
۱۳۳	انجشتری	۳۸	زیتون	۳۲
۱۳۴	جسم انسانی پر پتھروں کے اثرات	۳۹	کدو	۳۳
	عقیق	۴۰	پیاز	۳۴
	کتابیات	۴۱	بعض امراض کی افادیت	۳۵
	اشتہارات	۴۲	مغزاتِ صحت	۳۶

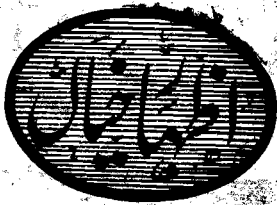
## ترتیب

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر
۶۶	امراض قلب کا علاج	۱۶	سرورق	۱
۷۳	بو اسیر و لقرس کا علاج	۱۷	پیش لفظ	۲
۷۷	بخار کا علاج	۱۸	ترتیب	۳
۸۰	دردِ قویج کا علاج	۱۹	انتساب	۴
۸۱	نمونہ اور پولورسی کا علاج	۲۰	اظہارِ خیال	۵
۸۵	عرق النساء	۲۱	اظہارِ تاثر	۶
۸۷	قبض کا علاج	۲۲	مقدمہ	۷
۹۰	ادویہ و اغذیہ	۲۳	کھانا کھانے کے آداب	۸
۹۰	انار	۲۴	زیادہ کھانا کھانے سے اجتناب	۹
۹۵	انگور	۲۵	دانتوں کی حفاظت	۱۰
۹۹	انجیر	۲۶	پانی	۱۱
۱۰۱	بہی	۲۷	پانی پینے کے آداب	۱۲
۱۰۲	خسر بوزہ	۲۸	امراض	۱۳
۱۰۷	کھجور	۲۹	امراضِ جلان	۱۴
۱۱۲	پھلوں کو پھانا چاہیے	۳۰	امراضِ چشم کا علاج	۱۵

# انتساب

میرے اپنے اسم سے نام تمام کاوشے حقیر کو فخر و جہاں  
 ہادیے کونہ و مکانہ، ہر ہر زانہ، محبوبے یزدانہ، افتخار  
 نوحہ انسانہ، عیدم النظیر، مہر منیر، پیکر لطفہ عمیم، صاحبہ خلوتہ  
 عظیم، رُوحِ دو عالم، شاہِ اُمم، لطیفہ پیہم، رسولِ اکرم، داتا  
 بسک، مولائے کونہ، حسنہ ازہ، ختم الرسل، سرور انبیاء  
 شفیع رذیر جزار، خیر الورع، فخر موجودات، سرور کائنات  
 سید المرسلین، شفیع المذنبین، رحمتہ للعالمین، خاتم النبیین  
 حضرت احمد عتیق محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے حضور پیش  
 کرتے ہوئے غور گزارا ہوں کہ آقائے دو جہاں مجھ اپنے کم  
 مائیگی اور بے بضاعتی کا اعتراف ہے میرے نے اپنے نولہ  
 چھوٹے تحریر میں آپ سے کہے در سے چند نولہ کو حاصل کر  
 کے اور ان کو کجا کر کے ایک لڑی میں پرور کتابے کے صورت  
 میں بطور ہدیہ پیش کرانیکے کوششہ کہ ہے۔ آقا و مولا اس  
 نذر کو قبول و مقبول فرمائیے تاکہ اس حقیر پر تقصیر نہ خاتہ اخروہ  
 کا ذریعہ بنے جائے۔

نامیہ پر جامعہ  
 (سید حمید مہدی)



شکر خدا کہ ہم نے یہ ہے یہ نوید پائی  
 مہدی نے کی ہے غنت پڑھ کر کتابیں سیوں  
 ہر قول مصطفیٰ کا پیغام ہے خدا کا  
 ہر فعل ہے نبی کا حکم خدا کا تابع  
 چودہ سو پانچ ہجری چوراسی عیسوی ہے  
 ہیں آٹھ چار بارہ یہ بھی ملا اشارہ  
 "طب نبی اکرم" نامی کتاب آئی  
 عمدہ کتاب طب کی تصنیف کی چھپائی  
 اللہ کا یہ بندہ کرتا ہے یوں خدائی  
 ہے پیروی نبی کی انسان کی بھلائی  
 چودہ کی پانچ کی ہے مہدی کو نامی  
 بارہ کے در پر مہدی نے کی جبین سانی

انعام نے جو دیکھی طب نبی اکرم  
 فیہ شفا کی آیت فوراً ہے یاد آئی

کتاب :- "طب نبی اکرم"  
 مصنف :- ڈاکٹر سید حمید مہدی  
 سال تصنیف :- ۱۳۵۵ھ م ۱۹۳۵ء

# اِظْهَارِ تَاَثُرِهِ

لاکھوں حمد و تائید اسے ذاتہ و اجبہ الوجود کیلئے جو دونوں جہانوں سے کاپلنے والا ہے اور بیشمار درود و سلام اسے کہے ہو گزیدہ مخلوق ہے حضرت محمد مصطفیٰ صلوات اللہ علیہ وسلم اور اسے کہے مآثر آلہ پر انگریزوں کو لکھنے کیلئے ہے جنہوں نے اسے کرنے والا ہے کابلہ ظلم سے دیا ہے تازہ ترین کرامت؟ خوش قسمت ہمیں وہ لوگ جنہوں نے ہر دو علم (علم الادیانہ و علم الابدانہ) کیلئے عہدت کے خزانے جو در سخاکے پیکر علوم کے منبع یعنی محمد و آلہ محمد کہ طرف رجوع کیا اور ان کے بتائے ہوئے اصولوں پر عمل کر کے دین و دنیا میں سرخرو ہوئے۔

خانیہ برادر ڈاکٹر سید حیدر مہدی صاحب نقوی نے منظر نے مذہب حق کو جو قدمتِ قلم سے کہ ہے وہ کوئی ڈھکے چھپے نہیں ہے بظاہر چھوٹے کتابیں حقیقاً جامعیت سے بھر پور عوام و خواص کے سامنے پیش کر کے اللہ تعالیٰ و محمد و آلہ محمد سے ما جو رہوئے اسے سلسلہ کہ ایک کڑا ہے بنام طلبِ نبی اکرم آپ کے سامنے پیش قدمتی ہے جس میں ڈاکٹر صاحب موصوف نے اشیائے خور و نوش کے فوائد نیرنگ

احادیث نبوی اکرم تفصیلاً صنفی طور پر تم کر کے نبی نوع انسان پر احسان فرمایا ہے یہ امید کرتا ہوں کہ صاحبانِ عقلیت و دانشوں اس کا بغور مطالعہ کر کے زرف اپنے لئے ایک دوسرے کے لئے بھروسہ راہ صحت تجویز کریں گے۔ خدائے تم یزید مولف موصوف کو اپنے مقصد میں کامیاب فرمائے اور مذہب حق کے زیادہ سے زیادہ خدمت کرنے کہے توفیق عطا فرمائے۔ آمین یا رب العالمین۔

والسلام احقر

خطیب الیت مولانا غلام رضا رضوی

جھنگ صدر (پنجاب)



# مقدمہ

الحمد للذی رب العلمین والصلاة والسلام علی خاتم النبیین  
وآلہ والطینین الطاهرین - امل بعد -

زیر نظر کتاب "طب نبی اکرم" صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ڈاکٹر سید حمید رحمہدی  
کی کاوشوں اور کوششوں کا ثمرہ ہے۔ ان کی ذات اب کسی تعارف کی محتاج نہیں  
رہی، ان کی تصنیف کردہ متعدد کتابیں طب امام رضا، حیات حضرت معصومہ قم  
حیات قلندر، معجزات نبی اکرم، روضہ عم، پاکستان کے علاوہ بیرونی ممالک  
میں بھی شہرت اور مقبولیت حاصل کر چکی ہیں۔ انسان فانی ہے لیکن اس کے آثار  
قلمی اس کی حیات اور زندگی کے ضامن ہیں۔ عربی شاعر نے کیا خوب کہا ہے۔

یلوٰح الحظ فی القترطاس دھرا

و کاتبہ رمیم فی التراب

ڈاکٹر سید حمید رحمہدی سنی پیہم اور مسلسل جدوجہد پر یقین رکھتے ہیں وہ راہ  
تحقیق میں اپنی بے بڑائی کے باوجود تنگ و دوکڑے ہیں۔ اگرچہ ان کے وسائل محدود  
اور مسائل لامحدود ہیں لیکن چہرہ بھی جذب صادق اور سچی گمن انہیں اس راہ پر  
گام زن کیے ہوئے ہے۔

یہ بات مسلم ہے کہ خداوند عالم جس سے کام لینا چاہتا ہے اسے توفیق

من جانب اللہ کرامت ہوتی ہے اور کام پایہ تکمیل کو پہنچ جاتا ہے۔

طب ایک مستقل فن ہے اور علم کا ایک مخصوص شعبہ، علم الادبیان کے  
مقابلے میں علم الادبیان بھی اہمیت اور مستقل حیثیت رکھتا ہے۔ جب انسان کو بیماری  
لاحق ہوتی تو اس نے علاج بھی دریافت کر لیا۔ اور یونان میں یہ فن ترقی کے منازل  
طے کرتا ہوا عرب کی سرزمین پر پہنچا۔ یونانی علوم و فنون عربی میں منتقل ہوئے اور  
آخر کار مسلمانوں نے اس فن کو بام عروج پر پہنچایا۔

ویسے تو بہت سے اطباء اور حکماء نے اس راہ میں تحقیق و تدقیق کا حق  
ادا کیا لیکن شیخ الرئیس ابو علی سینا کو اس لئے امتیاز حاصل ہے کہ اس کی تصنیف  
کردہ کتاب "القانون" علم العلاج کا ایک انسایکلو پیڈیا ہے جس میں اپنے  
زمانے تک کی تمام قدیم اور جدید معلومات کو نہایت قابلیت کے ساتھ یکجا کر دیا گیا  
ہے۔ اس کتاب میں دس لاکھ الفاظ ہیں اس کی پانچ ضخیم جلدیں ہیں۔ یورپ کے  
نام میڈیکل کالجوں میں تقریباً آٹھ صدی تک اس کے ترجمے زیر درس رہے ہیں  
حضور اکرم ص کی ذات گرامی قدر منبع علم اور چشمہ ہدایت ہے آ

کتاب و حکمت تھے، ومن یوت الحکمة فقد اوتی خیرا کثیرا  
مالک تھے، علمک مالہ تکن تعلمہ آپ کے علم کی سند اور رب زدنی  
علما آپ کے طلب علم کی روشن دلیل ہے انا مدنیۃ العلم آپ کا مشہور  
قول ہے۔

آپ کے اعمال، افعال اور اقوال احادیث کی کتب میں منضبط اور موجود ہیں  
شامل اور خصال کی کتابیں آنحضرت ص کی حیات طیبہ کے ہر لمحے، ہر ساعت اور ہر

پل کو اپنے دامن میں محفوظ کئے ہوتے ہیں، حیات کمر گروٹے اور زندگی کے ہر پہلو میں آپ کا اسوۂ حسنہ انسانوں بالخصوص مسلمانوں کے لئے مشعل راہ ہے

لقد کان لکھ فی رسول اللہ اسوۃ حسنۃ

طب کے موضوع پر آنحضرتؐ اور ائمہ کرام سے تالعداد روایات احادیث کی کتابوں میں موجود ہیں۔

علماء اور محققین نے اس موضوع پر چند کتابیں تحریر کی ہیں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے فرمودات اور ارشادات جو طب سے متعلق تھے اس میں متعدد رسائل اور کتب زیور تحریر سے آراستہ ہوئیں۔

ابوالعباس جعفر بن محمد بحر قندی المعروف بمتغفری متوفی ۲۰۲ھ ہجری نے ۱۴۰ احادیث پر مشتمل ایک رسالہ موسوم بہ طب النبیؐ تحریر کیا ہے۔ س کے علاوہ درج ذیل کتابیں بھی شائع اور ذائع ہیں۔ ۱، طب الامام الصادقؑ ۲۔ طب الرضاؑ ۳۔ طب المعصومین، ۴۔ طب الاممہ۔

طب النبیؐ دو آؤں، تشخیص امراض یا نبض شناسی کی کتاب نہیں بلکہ ایک نسخہ دیکھیا ہے، نپید و موعظت کا ایک موقع ہے یا مختلف اشیاء سے متعلق سو آؤں اور استفسارات کے جوابات ہیں۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے لعلی خالق عظیم اس پر شاہد اور انما بعثت لاقصم مکارم الاخلاق اس امر کا اعتراف ہے آنحضرتؐ نے حیات انسانی کے آداب کو مختلف انداز میں بیان فرمایا ہے اور اخلاقی قدروں کی وضاحت فرمائی ہے۔

## خصائص کتاب

۱) زیر نظر کتاب میں ماکولات، مشروبات اور ملبوسات کے آداب میں آداب نظافت و طہارت ہیں۔ پھلوں کے خواص سے بحث کی گئی ہے، آداب معاشرت اور آداب معاشرت بھی بیان کئے گئے ہیں۔ سبزیوں کے استعمال اور اس کے فوائد کا تذکرہ بھی اس کتاب میں موجود ہے۔

۲) کتاب مذکور میں جو احادیث بیان کی گئی ہیں ان کی اسناد بسبب طراوت حذف کر دی گئی ہیں۔

۳) علماء کرام نے اس نوعیت کی احادیث کو دوسرے درجے پر رکھا ہے۔ اس کتاب میں درج شدہ احادیث میں دونوں طرح کی احادیث مرقوم ہیں صحیح السنہ اور ضعیف الاسناد بھی۔ ایسی احادیث میں صرف شہرت کو ملحوظ رکھا گیا ہے

۴) علامہ مجلسی اور شیخ صدوق علیہ الرحمۃ نے طب سے متعلق احادیث و روایات کی یہ تاویل کی ہے کہ ان احادیث کا تعلق اکثریت کے مزاج اور کھانسی کے طبعی حالات سے ہے۔ ہر انسان کا مزاج دوسرے انسان سے مختلف ہوتا ہے۔ ہر ملک کے طبعی حالات اور آب و ہوا دوسرے سے الگ ہوتی ہے اس اعتبار سے غذاؤں اور پھلوں کے اثرات بھی مختلف ہوا میں گئے۔

۵) اس کتاب میں بیان کردہ اکثر احادیث، حدیث کی مشہور اور متداول کتابوں میں درج ہیں۔

علاج کے بارے میں نبی اکرمؐ نے فرمایا ہے۔

تداووا، فان اللہ عزوجل ليرسل داء  
الاولىٰ ونزل له شفاء (مکارم الاخلاق طبری ص ۳۶۲)

تم علاج کرو، کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسی بیماری نہیں اتاری جس کا علاج نہ ہو۔ قرآن حکیم میں مختلف پھلوں اور میوؤں کا ذکر موجود ہے۔

۱۔ یا ایہا الذین امنوا کلو من طیبات ما رزقناکم  
واشکروا للہ (لقرة ۱۴۲)

۲۔ یا ایہا الناس کلو مما فی الارض حلالاً طیباً (بقرة ۱۶۸)

۳۔ ینبت لکم بہ الزرع والزیتون والنخیل و  
الاعناب ومن کل الثمرات (النحل ۱۱)

۴۔ والتین والزیتون (التین ۱)

۵۔ فیہا فاکھة ونخل ورمان (الرحمن ۶۸)

طبِ البنی میں پاک اور حلال چیزوں کو کھانے کا حکم دیا گیا ہے۔ اور

مختلف پھلوں کے خواص بیان کئے گئے ہیں مثلاً کھجور، انگور، انار، سیب وغیرہ  
قرآن مجید کے سورہ النحل میں شہد کا بیان ہے۔

واوحی ربک الی النحل..... یتخرج من بطونہا

شراب مختلف الوانہا (النحل ۶۸-۶۹)

طبِ البنی میں (عسل) شہد کے بارے میں مختلف روایات ہیں۔

۱۔ من اراد الحفیظ فیاکل العسل

جو اپنے حافظ کو بڑھانا چاہتا ہو اسے چاہیے کہ شہد کھائے۔

۲۔ کعم الشراب العسل یرعی القلب ویذهب برد الصدا  
شہد بہترین مشروب ہے دل کو محفوظ رکھتا ہے اور سینہ کے  
ٹھنڈک کو دور کر دیتا ہے۔

سورہ مبارکہ لقبرہ میں سبز لویں اور دال کا بیان ہے۔

یخرج لنا مما تنبت الارض من بقلہا وقناہا  
وفومہا وعدسہا وبصلہا (لقرة ۶۱)

نبی اکرمؐ نے (قوم) پس کے بارے میں فرمایا ہے۔ کلو الثوم فانہ

شفاء من سبعین داءاً (حجرات الانوار)

تم پس کھاؤ کیوں کہ وہ ستر بیماریوں کے لئے شفا ہے۔

حضرت عیسیٰؑ کی ولادت کے بعد حضرت مریمؑ کو حکم الہی ہوا۔

وہزی الیث یجدع النحلہ تساقط علیہ

رطباً حنیئاً - (مریم ۲۵)

اور پیغمبر اکرمؐ نے رطب (تازہ کھجور) کی فضیلت بیان کرتے ہوئے فرمایا

اذ اولدت المرأة فلیکن اول ما تاکل الرطب

الحلوا والتمر فانہ لوکان شی افضل منه اطعمہ

اللہ مریم حین ولدت عیسیٰؑ۔

جب کسی عورت کے ہاں ولادت ہو تو اسے چاہیے کہ وہ میٹھی کھجور یا پھوارہ

کھانے کیوں کہ اگر اس سے بہتر کوئی اور شے ہوتی تو اللہ تعالیٰ حضرت عیسیٰؑ

کی ولادت کے وقت اُسے حضرت مریمؑ کو کھلاتا :-

خداوند عالم ہمیں توفیق کرامت کرے کہ ہم اس کتاب سے مستفید ہوں اور ڈاکٹر حمید رحمہدی صاحب جلد از جلد اس کی دوسری جلد کی اشاعت سے اپنے فارغیوں کو مستفیض فرمائیں۔

والسلام علی من اتبع الهدی

مولانا سید تلمیذ حسین رضوی

ایچ اے فاضلہ مشرقیہ

ایئرپورٹ روڈ، مجاہد کالونی لطیف آباد، حیدرآباد



# کھانا کھانے کے آداب

- سنت ہے کہ کھانا صبح سویرے کھائیں۔ پھر پانی پی کر کھائیں۔ عشاء کی نماز کے بعد دوبارہ کھائیں۔
- لقمہ چھوٹا کھائیں اور اچھی طرح سے چبائیں۔ کھانے میں ڈومٹرن کا منہ نہ دیکھیں۔
- زیادہ گرم کھانا نہ کھائیں۔ اور گرم کھانا کھانے کا ٹکڑا کرنے کے لئے پھونک نہ ماریں۔ بلکہ رہنے والی اس وقت کھانا کھائیں کہ کھانا ٹھنڈا ہو جائے۔ بعد اسکے کھائیں۔
- سنت ہے کہ جو چیز کھائیں وہ جسے کھائیں کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ دھو کر مسون ہے۔
- سنت ہے کہ کھانے سے پہلے جو ہاتھ دھوئے جائیں وہ رومال سے خشک نہ کرے جائیں۔

کھانے کے وقت دو زانو بیٹھے۔ کوئی چیز لپیٹ کر نہ کھائیں۔

۱) **الْوَضْوَاءُ قَبْلَ الطَّعَامِ يَنْفِي الْفَقْرَ**  
**وَلَعْدَةُ يَنْفِي اللَّحْمَ**

”کھانے سے قبل ہاتھ منہ دھونا فقر کو دور کرتا ہے۔ اور کھانے کے بعد ہاتھ منہ دھونا مٹا پہلے زور کرتا ہے“

طلب نبوی اکرم یہ ہے کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کے بعد کسی رومال تو لیں، یا کپڑے سے ہاتھ خشک کرے جائیں۔ البتہ کھانے کے بعد ہاتھ دھو

کر کسی کپڑے یا تولیہ یا رومال سے خشک کر لیے جائیں۔ رومال کپڑے۔ تولیہ میں گرد و خبار اور جراثیم کا ہونا ممکنات میں سے ہے۔ کھانے کے لئے ہاتھ دھو لیں۔ اور رومال یا کپڑے یا تولیے سے خشک کر لیے تو رومال یا کپڑے یا تولیہ کے جراثیم آپ کے ہاتھ میں لگ جائیں گے اور بعدہ غذا میں شامل ہو کر معدہ میں سپوٹج کر ہی جراثیم فساد بپا کریں گے۔ اور امراضِ معدہ۔ سونے ہضم۔ ہیضہ۔ پیچش کو جنم دیں گے۔ کھانے سے پہلے منہ ہاتھ دھونے کی ہدایت بھی اس لئے ہے کہ ایک شخص باہر سے آیا کر دوغبار اس کے چہرے و منہ پر ہے اس سے بھی جراثیم و گرد و خبار معدہ میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اس لئے بہتر ہے کہ کھانے سے قبل ہاتھ منہ کو دھویا جائے۔ اور کپڑے یا تولیہ سے خشک نہ کیا جائے۔ یہی عمل صحتِ انسانی کے لئے مفید تر ہے اور اسی لئے حضرت نبی اکرم نے یہ ہدایات فرما کر امت کی رہنمائی فرمائی ہے کہ کھانے سے قبل ہاتھ منہ دھونا چاہیے۔

حدیث معتبر میں حضرت امام جعفر صادق سے منقول ہے کہ کھانا کھانے سے پہلے جب ہاتھ دھویا کرو تو رومال سے مت پونچھو کیونکہ جب تک ہاتھ میں تری تری ہے۔ کھانے میں برکت رہتی ہے۔ یہ بھی فرمایا ہے کہ کھانے کے بعد ہاتھ دھو کر منہ پر مل لینا چاہیے کہ اس سے چہرے کی جھائیاں دور ہو جاتی ہیں اور روزی بڑھتی ہے۔ امام جعفر صادق سے منقول ہے کہ کھانے کے بعد جب تک ہاتھ دھویا کرو تو گیلے گیلے ہاتھ پھولوں پر پھیر لیا کرو کہ در چشم سے امان ملے۔

حدیث حسن میں مزاج سے منقول ہے کہ میں نے حضرت امام موسیٰ کاظم کو دیکھا کہ کھانے کے لئے جب ہاتھ دھوتے دستمال سے خشک نہ فرماتے تھے۔ ہاں کھانے

رومال سے ہاتھ خشک کرنے کا کپڑا

کے بعد ہاتھ دھوتے تھے تو خشک کر لیتے تھے۔ حضرت امام رضا سے منقول ہے کہ جب حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھانے کے بعد ہاتھ دھوتے تھے تو کیاں بھی کر لیا کرتے تھے۔

كُلْ وَانْتَ تَشْتَهِي وَامْسِكْ وَانْتَ تَشْتَهِي

۲

جب بھوک لگے تو کھانا شروع کرو اور ابھی کچھ بھوک باقی ہو تو کھانے

سے ہاتھ روک لو۔

یہ ایک ایسا زینِ اصول ہے کہ اگر اس پر عمل پیرا ہو جائے تو انسان جملہ بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

حلیۃ المتقین میں حضرت عیسیٰ علیہ السلام سے منقول ہے کہ آپ نے فرمایا: "اے نبی اسرائیل جب تم کو بھوک نہ لگے کچھ مت کھاؤ۔ کیونکہ اگر پیٹ بھر کر کھاؤ گے تو تمہاری گردن میں موٹی ہو جائیں گی۔ تمہارے پہلو فرہ ہو جائیں گے اور تم اپنے خدا کو بھول جاؤ گے۔"

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا کہ سولے بخار کے حواجا تک بھی ہو جاتا ہے۔ ہر قسم کا درد اور بیماری زیادہ کھانے سے ہوتی ہے۔

المعدة بيت كل داء والحمية رأس كل دواء فاعط نفسك ما تعودتها

۳

معدہ ہر بیماری کا گھر ہے۔ پھر ہر دوا کا نقطہ آغاز ہے۔ تم

خوبی غذا کھاؤ جو تمہارے مزاج کے مطابق ہو۔

ہر شخص مختلف مزاج کا مالک ہوتا ہے اور ہر غذا کا اپنا مزاج ہوتا

ہے۔ اگر غذا انسان کے مزاج سے ہم آہنگ نہ ہو تو بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ عموماً نے کہلے کہ پھینز علاج سے بہتر ہے۔ معدہ ہر بیماری کا گھر ہے۔ اگر ایک انسان وہ غذا کھاتے پیتے جو اپنی کیمیائی خاصیت کے لحاظ سے اس کی اپنی طبیعت و مزاج کے مطابق نہ ہو تو معدہ کے نظام کو درہم برہم کر دیتی ہے اسی طرح کوئی شخص کسی دعوت میں شرکت کرنے جائے اور وہاں عمدہ قسم کے کھانے موجود ہوں اور وہ خوب ڈٹ کر کھاتے تو لامحالہ وہ بدہضمی میں مبتلا ہوگا زیادہ کھانے سے بھی اکثر امراض پیدا ہوتے ہیں جس کا تفصیلی ذکر آئندہ صفحات میں کیا جائے گا۔ اس لئے پھینز کرنا ضروری ہے اور غذا وہی استعمال کرنی چاہیے جو مزاج و طبیعت کے مطابق ہو۔

۴ اِثْنَانِ عَلِيَانِ اَبْدًا صَاحِبٌ مَحْتَمٍ وَعَلِيٌّ مَحَلِّطٌ

”دو قسم کے افراد ہمیشہ مرض میں مبتلا رہیں گے (۱) وہ تندرست جو غذا سے پھینز کرے (۲) اور وہ بیمار جو غذا سے پھینز نہ کرے۔ ایک تندرست انسان اگر متوازن غذا انہیں کھائے گا تو مختلف امراض میں مبتلا ہو جائے گا۔ اور مریض اگر غذا میں کھانا رہے گا اور پھینز نہ کرے گا تو وہ بھی بیماری میں گرفتار رہے گا۔ مثال کے طور پر تندرست و توانا انسان جس کی خوراک ایک وقت میں میں چار روٹیاں اور دیگر پھل فروٹ بھی ہوں اور صرف ایک روٹی کھانا شروع کر دے بغیر کسی مرض کے تو وہ یقیناً کئی امراض میں مبتلا ہو جائے گا۔ ایسے ہی اگر ایک شخص کو میعاد دی بنجار ہو اور اس کی روٹی

مرض کی وجہ سے طیبیب نے بند کر دی ہو۔ اور پھینز کو خاطر میں نہ لائے اور بد پھینزی تو اس کو کئی امراض پیدا ہو سکتے ہیں اگر اس نے روٹی کھاتی ہے تو اس کو پچیس بھی ہو سکتی ہے اور برف یا آئس کریم کھاتی ہے تو گلے کے امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

۵ بَرَدِ الطَّعَامِ فَإِنَّ الْحَاكِمَ لَا بَرَكَةَ فِيهِ

”کھانا ٹھنڈا کر کے کھاؤ اسلئے کہ گرم کھانے سے برکت اور وسعت رزق ختم ہو جاتی ہے“

گرم گرم کھانا کھانے سے انسان کے معدہ کو نقصان پہنچتا ہے کیونکہ گرم کھانے کا چبانا ممکن نہیں۔ اس لئے لقمے رطوبت سے ماری ہوتے ہیں اور صحیح طور پر ہضم بھی نہیں ہو پاتے۔ گرم گرم کھانا کھانے سے منہ میں چھلے پڑ جاتے ہیں گرم گرم کھانا کھانے والے افراد کے دانت جلد کمزور ہو جاتے ہیں اور جلد ہی گر جاتے ہیں۔ گرم گرم کھانے سے کھانا بھی زیادہ کھایا جاتا ہے جو بیماری کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے اور وسعت رزق میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔

۶ اِنَّ الطَّعَامَ الْحَارَّ عَيْرِدِي بَرَكَةٌ فَاَبْرَدُوهُ

”گرم گرم کھانا برکت کو ختم کرتا ہے لہذا اسے ٹھنڈا کر کے کھانا چاہئے۔“  
 گرم گرم کھانا کھانے سے ہاٹ منہ حلق زبان کو نقصانات کے علاوہ دانتوں کی چمک دمک بھی ختم ہو جاتی ہے۔ گرم گرم کھانا معدے کے لئے بھی مضر ہے اور دانتوں کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔ لہذا گرم گرم کھانا نہیں کھانا چاہئے بلکہ ذرا اطمینان سے ٹھنڈا کر کے کھانا چاہئے۔

حضرت امیر المؤمنین علی ابن طالبؑ سے منقول ہے کہ گرم کھانے کو ٹھنڈا ہونے دیا کرو۔ کیونکہ رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس جب گرم کھانا لایا جاتا تھا تو آنحضرتؐ فرمایا کرتے تھے کہ ٹھنڈا ہونے دو۔ خدا تعالیٰ نے ہمارا کھانا آگ نہیں بنایا ہے اور ٹھنڈا کھانے میں برکت بھی ہوتی ہے۔

حدیث موثق میں سلیمان ابن خالد سے منقول ہے کہ گرمی کے موسم میں ایک رات کو میں حضرت امام جعفر صادقؑ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ حضرت کے سامنے غلام ایک خوان کھانے کو لایا جس میں کچھ روٹیاں تھیں، ایک پیالہ شریذہ کا دوسرا گوشت کا۔ حضرت نے ہاتھ ڈالا اور فوراً کھینچ لیا۔ پھر ارشاد فرمایا۔ آتش جہنم سے خدا کی پناہ مانگتا ہوں انسان کو اس گرمی کی تاب نہیں تو آتش جہنم کی تاب کیونکر ہوگی۔ یہی بات مکرر فرماتے رہے۔ یہاں تک کہ کھانا کھانے کے لائق ٹھنڈا ہو گیا۔ اس وقت تناول فرمایا میں نے بھی حضرت کے ساتھ کھانا کھایا۔

حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی اس میں شیطان بھی حصہ لگاتا ہے۔

﴿ ۷ ﴾ اِذَا اَكَلْتُمْ فَاحْلَعُوا لِعَالِكُمْ ، فَاِنَّهٗ اَرْوٰحٌ لَّا قَدِّ اِمِكُمْ

”کھانا کھاتے وقت اپنے جوتے اتار دو کیونکہ اس سے تمہارے پیروں کو آرام و سکون میسر آئے گا۔“

اگر جوتا پہن کر کھانا کھایا جائے گا تو جلدی جلدی کھانا کھانا پڑے گا۔

لے شریذہ۔ ایک قسم کا کھانا ہے جو روٹی کے ٹکڑوں کو شوبے میں تھگو کر تیار کیا جاتا ہے۔

اور عدم اطمینان ہوگا اور صحیح چبایا نہیں جائے گا تو صحیح طریقے سے کھانا ہضم نہیں ہوگا اور کھانا اچھی طرح سے ہضم نہیں ہوگا تو معدہ کی کئی بیماریاں پیدا ہوں گی جو تواتار کر کھانا کھانے میں راحت و سکون ملے گا۔

حلیۃ المتقین میں آنحضرتؐ سے منقول ہے کہ جس وقت کھانا کھاؤ مونہ لے اور جوتے پاؤں سے نکال لیا کرو کہ یہ بہترین سنت ہے اور تمہارے پاؤں کے لئے موجب راحت۔

- جب بھوک لگے تو کھانا کھانا چاہیے۔
- کھانے میں ہر روز ایک ہی قسم کی خوراک نہیں کھانا چاہیے۔ بلکہ بدلتے رہنا چاہیے۔
- باسی اور سٹری ہوئی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔
- کھانا لذیذ و خوش ذائقہ ہو تو طبیعت میں اشتہا پیدا ہوتی ہے اس اشتہا سے معدے میں خوراک کو ہضم کرنے والی رطوبتوں کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے اور خوراک بہت جلد ہضم ہو جاتی ہے۔
- کھانا زود ہضم ہونا چاہیے۔ ثقیل اشیاء سے پرہیز کرنا چاہیے۔
- شام کا کھانا جلد کھانا چاہیے تاکہ سوتے وقت معدہ خوراک سے پر نہ ہو۔ شام کا کھانا کھاتے ہی سونا نہیں چاہیے اس سے ضعف معدہ کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔
- کھانا آہستہ آہستہ چبا کر کھانا چاہیے۔ تاکہ خوراک کے ساتھ لعاب دہن اچھی طرح شامل ہو جائے۔

● کھانا خاموشی اور اطمینان سے کھانا چاہیے۔  
 ● کھانا کھانے وقت ہشاش بشاش رہنا چاہیے۔ پریشانی، تفکرات اور غصہ سے بھوک بند ہو جاتی ہے اور چونکہ دوران خون کا رجحان معدے کے بجائے دماغ کی طرف ہوتا ہے اس لئے جو کچھ کھایا جائے وہ پھر شکل سے ہضم ہوتا ہے۔

● جو شہ صحت میں بھی گرم کھانا کھانے کے نقصانات کا تذکرہ کیا جا چکا ہے۔ گرم کھانا کھانے سے جو نقصانات ہوتے ہیں اس کے لئے حضرت پیغمبر اکرم کا ارشاد گرامی ملاحظہ فرمائیے۔

۸

من اكل الطعام الحار يلزمه سبب آفات غلبت النسيان وذهاب الماء من فمه وذهاب القوة ونقصان الروية البصر واصفرار الوجه وذهاب البركة

”تیز، گرم کھانا سات آفتیں لاتا ہے، حافظہ کمزور ہونا، آب دهن کا کم ہونا، ضعف بدن پیدا ہونا، سماعت کا کمزور ہونا، چہرے کا زرد ہونا اور برکت کا زائل ہونا۔“  
 حضرت بنی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ:-

پانچ چیزوں کے کھانے سے حافظہ تیز ہوتا ہے، مٹھاس کھانا، جانور کی گردن سے قریب کا گوشت، کھانا، مسور کی دال کھانا، ٹھنڈی روٹی کھانا اور آیت الکرسی پڑھنا۔

# زیادہ کھانا کھانے سے اجتناب کرو

۹

إِيَّاكُمْ وَالْبُطْنَةَ فَإِنَّهَا مُفْسِدَةٌ لِلْبَدَنِ وَمُورِثَةٌ لِلْسَقَمِ وَمَكْسِلَةٌ عَنِ الْعِبَادَةِ

تم زیادہ کھانا کھانے سے اجتناب کرو کیونکہ اس سے جسم فاسد ہو جاتا ہے (آدمی) بیمار پڑ جاتا ہے اور عبادت میں سستی (کاپی) پیدا ہوتی ہے۔“

● ہر چیز کی زیادتی نقصان دہ ہے۔ زیادہ کھانا کھانا حرص و ہوس کے نشانی ہے اور موجب ہلاکت ہے۔ زیادہ کھانا کھانے سے کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔  
 ۱- زیادہ کھانے سے جسم پر پھوڑے پھینکنا نکل آتی ہیں۔ اور چربی بڑھ جاتی ہے جس سے جسم بے ڈول ہو جاتا ہے۔ پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ وزن بڑھ جاتا ہے۔

۱۲- زیادہ کھانا کھانے والے حضرات بدہضمی، ڈکار، اسہال، ریاح، گھیس جیسی تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں۔

۱۳- زیادہ کھانا کھانے کے سبب لیبیلے کی کارکردگی پر زیادہ اثر پڑتا ہے جس کی وجہ سے (INSULIN) انسولین نامی اندرونی رطوبت



کم ہو جاتی ہے خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور مرض ذیابیطس (دیشاب میں شکر آنا) پیدا ہو جاتا ہے اور ساتھ ساتھ بلڈ پریشر کا عارضہ بھی لاحق ہو جاتا ہے۔

۴۳۔ زیادہ کھانا کھانے کی وجہ سے امراض قلب بھی پیدا ہو جاتا ہے کیونکہ زیادہ کھانا کھانے کی وجہ سے شریانیوں میں تنگی ہوتی ہے جس سے خون کی گردش میں خلل واقع ہو جاتا ہے اور شریانیوں کی تنگی جب شدید کیفیت میں دل کی سمت ہو جائے تو دل کا دورہ پڑ جانا قدرتی امر ہے۔ اور اگر یہ کیفیت دماغ کی سمت جائے اور دماغ کے کسی حصہ میں طاری ہو تو انسان پر فالج گر جاتا ہے۔

۴۵۔ زیادہ کھانا کھانے سے طبیعت میں سستی، کاہلی، غنودگی اور خمار پیدا ہوتا۔ جس کی وجہ سے عبادات میں طبیعت مائل نہیں ہوتی۔ اور انسان خدا کی طرف سے غافل ہو جاتا ہے اور یرب سے بڑا نقصان ہے۔

۱۰) الْأَكْلُ مَعَ الشَّبَعِ يُورِثُ الْبَرَصَ

”بھرے پیٹ غذا کھانا برص کی بیماری کو جنم دیتا ہے“  
اس حدیث مبارکہ سے یہ بھی معلوم ہوا کہ بھرے پیٹ کھانا کھانا برص کو پیدا کرتا ہے۔ بھرے پیٹ سے مقصد یہ ہوا کہ ایک آدمی نے پیٹ بھر کر کھانا کھا لیا مگر اس کی نیت نہیں بھری اور پھر کھانا کھانا شروع کر دیا تو ایسے آدمی کو برص یا کوئی دوسری تکلیف ہو سکتی ہے اور ہادی برحق کا ارشاد گرامی برحق ہے۔ اس سے پیشتر زیادہ کھانے سے پیدا ہونے والے امراض کا تذکرہ کیا جا چکا ہے مزید یہ کہ کم کھانے سے

انسان چاق و چوبند رہتا ہے چہرہ پر نکھار رہتا ہے۔ پیٹ پر چربی نہیں چڑھتی اور موٹاپے سے محفوظ رہتا ہے۔ کم کھانے والا جوڑوں کے دردوں اور جوڑوں کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ زیادہ کھانے سے اعضا جسم اپنا صحیح عمل چھوڑ دیتے ہیں جس سے انسان وقت سے پہلے لاغر و ضعیف ہو جاتا ہے۔

۱۱) مَنْ تَعَوَّدَ كَثْرَةَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ قَسَى قَلْبُهُ

”جو زیادہ کھانے پینے کا عادی بن جاتا ہے وہ سخت دل ہو جاتا ہے“

زیادہ کھانے پینے والا۔ خود غرض بے حس اور سنگدل ہو جاتا ہے۔ اس لئے کہ اُسے غریبوں یمتوں، محتاجوں، مسافروں، بیواؤں کے حقوق کا قطعاً احساس نہیں ہوتا۔ اور بے حس و غافل بن جاتا ہے اور اپنے کھانے پینے کے فکر میں پڑا رہتا ہے حضرت امیر المؤمنین علی بن ابی طالب سے منقول ہے کہ جس شخص کو یہ منظور ہو کہ اُسے کوئی کھانا نقصان نہ پہنچائے تو اُسے لازم ہے کہ جب تک معدہ صاف نہ ہو اور خوب بھوک نہ لگے کچھ نہ کھایا کرے اور جب بشرع کرے تو بسم اللہ پڑھے کھانا خوب چبا کر کھائے اور تھوڑی بھوک باقی رہنے پر ہاتھ کھینچ لے۔

حضرت امام جعفر صادق سے منقول ہے کہ آدمی کو چار دن چار اتنا کھانا تو کھانا ہی پڑتا ہے جس سے قوت باقی رہے۔ تو جس وقت کھانا کھائے پیٹ کے ایک حصے کو محل طعام قرار دے۔ اور دوسرا پانی کے لئے رکھے۔ تیسرا سانس لینے کے لئے۔ اور اپنے جسم کو موٹا کرنے کی ایسی کوشش نہ کرے جیسا ذبیحہ کے موٹا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہ بھی فرمایا کہ جو شخص شکم سیر ہو کر کھانا کھائے گا۔ وہ سرکشی اور فساد پیدا کرے گا۔

حضرت امام جعفر صادق سے منقول ہے کہ جو شخص کوئی کھانا زیادہ کھائے

اور پھر یہ کہے کہ مجھے کھانے نے نقصان کیا۔ وہ کفرانِ نعمت کرنے والوں میں شمار کیا جائے گا۔

حضرت امام موسیٰ کاظمؑ سے منقول ہے کہ اگر لوگ کھانا کھانے کے طریقے میں میانہ روی اختیار کریں تو وہ ہمیشہ تندرست رہیں۔

احادیثِ رحمتہ العالمین اور اقوالِ آئمہ طاہرین سے یہ بات واضح ہے کہ کھانا زیادہ نہیں کھانا چاہیے اور نہ ہی اتنا کم کھانا چاہیے کہ جسم بالکل لاغر و ناتواں ہو جائے اور خالی معدہ بھی رہنا ٹھیک نہیں ہے۔ کیوں کہ خالی معدہ رہنے سے السر و غیرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ وہ کھانا وقت پر نہیں کھاتے اور اپنے دفتری اور کاروباری کاموں میں مہمک و مشغول رہتے ہیں اور چائے نوشی و تنباکو نوشی کثرت سے کرتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگ اکثر معدہ کے السر میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ یا ورم معدہ کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے۔ معدہ کے دوسرے امراض بھی ہو سکتے ہیں۔ اس لئے کھانا وقت پر کھانا چاہیے۔ یہ بیان کیا جا چکا ہے کہ زیادہ تر بیماریاں معدہ کی خرابی سے پیدا ہوتی ہیں۔ اور الہباء و عقلا کے نزدیک بھی ہر بیماری کی جڑ پُر خوری اور ناسازگار غذا کا استعمال ہے۔ لہذا کھاتے وقت اس بات کا بھی خیال رکھا جائے کہ کون سی غذا موافق اور کون سی غذا ناموافق ہے یعنی خلاف مزاج ہے۔ مثلاً ایک شخص کو پلاؤ کھانے کا بہت شوق ہے مگر پلاؤ کھانے کے بعد اس کا پیٹ پھول جاتا ہے یا اچھا رہتا ہے۔ بعض مریضوں کو سینے دکھا کر انہوں نے اپنی پسند کی چیز کھائی لیکن مزاج کے وہ مطابق نہیں تھی اس لئے ان کا کلیت میں اضافہ ہو گیا۔ اگر گھر میں کوئی مریض ہے تو اس کی غذا کا خاص طور سے خیال رکھنا چاہئے۔ کیوں کہ موڑوں غذا ٹری حد تک شفا یابی کی راہ میں عمدہ مواد ہے

ثابت ہوتی ہے۔ اگر معالج نے کسی چیز کو منع کیا ہے تو وہ استعمال نہ کرائی جائے اور نہ مریض کو کوئی غذا کھانے پر مجبور کیا جائے۔ جب تک مریض اپنی بھوک کا اظہار نہ کرے غذا نہ دی جائے۔

۱۲) لَا تَكْرَهُوا مَرَضًا كَوْ عَلَى الطَّعَامِ  
فَإِنَّ اللَّهَ يُطْعِمُهُمْ وَيَسْتَهْدِيهِمْ

”اپنے بیماروں کو ان کی خواہش کے خلاف کھانے پر مجبور نہ کرو کیوں کہ ان کو خدا کھلاتا پلاتا ہے“

مریض کو غذا سے پھینک کر اناس کی طبیعت کی خدمات میں سے بڑی خدمت ہے۔ تیمار دار کو چاہئے کہ مریض کی غذا کا خیال رکھے۔ وہ موادِ فاسدہ جو جسم میں جم کر مرض کا باعث بنا ہے وہ نہ کھانے کی وجہ سے جل کر فنا ہو جائے۔ معدہ ضعیف میں غذا ہرگز نہ پونچھائی چاہئے۔ کیونکہ غذا اہمضم نہ ہونے کی وجہ سے جسم میں سڑ کر مختلف مہلک امراضِ نقرس، سرطان وغیرہ کا سبب بنتی ہے اور اکثر و بیشتر امراض بے اشتہا غذا کھانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کی طویل عمر ہوتی ہے وہ اکثر پھینک گار اور کم خوراک تھے۔

۱۳) اَعْطِ كُلَّ جَدْنٍ مَّا عَوَدَتْهُ

”بدن کو اپنی عادی چیزوں سے کامیاب بناؤ“

انسان ان مفید چیزوں میں سے جی جس کا وہ عادی ہو گیا ہے استعمال کرے اس لئے انسان اپنی زندگی کے کاموں میں سے جس چیز کا عادی ہو جاتا ہے وہ اس کے لئے آسان تر ہو جاتی ہے اس لئے عادی غذا اس کے لئے آسان اور زود مضم ثبات ہوگی مگر ناسازگار غذاؤں کا عادی ہونا ترک کرنے کی کوشش کرے

# دانتوں کی حفاظت

۱۴) مَنْ اسْتَعْمَلَ الْخَشَبَاتَيْنِ مِنْ هَذَابِ الْكَلْبَتَيْنِ

جو شخص حلال اور مسواک کرتا ہے وہ دردِ دندال کے عذاب سے محفوظ رہتا ہے۔

دانتوں کا صحت مند ہونا اور اپنے وظیفہ حیات کو کا حقہ سہرا انجام دینا انسانی جسم کی توانائی اور نشوونما کی طرف پہلا قدم ہے۔ دانت اگر صحیح طور پر غذا چبانے کے قابل نہیں ہوں گے تو اس کا خمیازہ معدہ کو بھگتنا پڑے گا جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ معدہ خوراک کے ہضم کرنے سے قاصر رہ جائے گا۔ اور غیر منہضم غذا خون صالح پیدا نہیں کر سکے گی۔ اور اس طرح جسم مختلف بیماریوں کی لپیٹ میں آجائے گا۔ معدہ کی اکثر بیماریاں دانتوں کے صاف نہ کرنے اور خلل نہ کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اسی لئے رحمت اللعالمین نے مسواک کرنے کو مستحب قرار دیا ہے۔ اور باعثِ اجر و ثواب گردانا ہے اور ارشاد فرمایا ہے کہ۔

۱۵) أَكثَرْتُ عَلَيْكَ فِي السَّوَابِكِ

میں تمہیں کثرت سے مسواک کرنے کی تاکید کرتا ہوں۔

اگر کسی انسان کے دانت صاف نہیں ہیں تو اس کے منہ سے بدبو آتی ہے اور بدبو نہ بھی آئے تو دانتوں پر پہلا بیٹ صاف نظر آتی ہے۔ منہ کو صاف رکھنے

بڑا ذریعہ دانت ہیں۔ اگر دانتوں کی صفائی نہ کی جائے تو منہ سے شدید بدبو آتی ہے۔ حضورِ ختمی المررت نے کثرت سے مسواک کرنے کا ارشاد فرمایا کہ امرت کی رہنمائی فرمادی ہے کہ دکھیو مسواک کیا کرو۔ مسواک کرنے سے دانت صاف و شفاف رہتے ہیں۔ منہ کو پاکیزہ کرتی ہے۔ مسواک دانتوں کی صفائی کا بہترین ذریعہ ہے۔ اگر دانتوں کو صاف نہ رکھا جائے تو منہ سے بدبو آتی ہے۔ دانت گندے اور بدناما معلوم ہوتے ہیں۔ گندہ دہنی پیدا ہوتی ہے۔ دانت اگر گندے ہوں یا صاف نہ کئے گئے ہوں تو اس کا اثر معدہ پر پڑتا ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اور کئی بیماریوں کے پیدا ہونے کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ حدیث میں ہے کہ آنحضرتؐ ہمیشہ مسواک کیا کرتے تھے اور فرماتے تھے کہ یہ عمل اگر لوگوں کی دشواری کا باعث نہ ہوتا تو میں اس کو واجب قرار دیتا۔ ملاحظہ ہوا ارشاد حضرت نبی اکرمؐ۔

۱۶) قَالَ لَوْلَا اِنَّ اَشَقَّ عَلٰى اُمَّتِيْ (اَوْ عَلٰى النَّاسِ) لَامَرْتَهُمْ بِالسَّوَابِكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ

اگر مجھے یہ خیال نہ ہوتا کہ امر میری امت پر دشوار ہوگا میں تمہیں

حکم دیتا کہ ہر نماز کے لئے مسواک کیا کرو۔

مسواک کے استعمال سے آدمی دانتوں کے درد سے محفوظ رہتا ہے۔ اور

زہور کی زد سے بچا رہتا ہے۔ منہ سے گندگی و کثافت دور ہوتی ہے۔ اللہ اور اس کے پیارے حبیب کی خوشنودی حاصل ہوتی ہے جس کے لئے ارشاد حضرت نبی اکرمؐ ہے

۱۷) قَالَ السَّوَابِكُ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ وَرَضَاتٌ لِلرَّبِّ

لِلرَّبِّ

”مساک منہ کو پاکیزہ کرنے والی شے ہے اور رب کریم کی

خوشنودی حاصل کرنے کا ذریعہ ہے“

معلوم ہوا کہ مساک منہ کو پاک و پاکیزہ رکھتی ہے اور خداوند کریم کی خوشنودی بھی حاصل ہوتی ہے۔ منہ بھی صاف رہتا ہے مساک کرنے سے آنکھوں میں روشنی و چمک پیدا ہوتی ہے۔

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا کہ مساک کے بارہ فائدے ہیں (۱) پیغمبروں کی سنت ہے (۲) منہ صاف ہوتا ہے (۳) آنکھوں میں روشنی بڑھتی ہے (۴) خدا کی خوشنودی کا باعث ہے (۵) دافع بلغم ہے (۶) حافظ تیز ہوتا ہے (۷) دانت سفید ہو جاتے ہیں (۸) نیک اعمال کا ثواب کئی گنا زیادہ ہوتا ہے (۹) دانتوں کی بوسیدگی اور گرنا موقوف ہو جاتا ہے (۱۰) دانتوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں (۱۱) بھوک سچی اور زیادہ لگتی ہے (۱۲) فرشتے دانت صاف کرنے والے سے زیادہ خوش ہوتے ہیں۔

حضرت امام جعفر صادق نے ارشاد فرمایا کہ مساک کرنے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ جو شخص مساک کرنے سے بعد میں کلی ضرور کرنا چاہیے۔

تَخَلَّلُوا أَعْلَىٰ أَثَرِ الطَّعَامِ، وَتَمَضَّضُوا  
فَانَّهُمَا مَصْحَحَتَانِ لِلنَّابِ وَالنَّوْاجِدِ

”کھانے کے بعد خلال کیا کرو۔ اور پھر کلی کر لو۔ کیونکہ اس طرح

دانت ڈاڑھیں ٹھیک ٹھاک رہتی ہیں“

جو لوگ کھانا کھانے کے بعد خلال نہیں کرتے اور صبح کو مساک نہیں کرتے

وہ اکثر معدہ کی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ دانتوں میں خرابی اس لئے پیدا ہوتی ہے کہ بہت سے لوگ کھانا کھانے کے بعد خلال نہیں کرتے جس کی وجہ سے دانتوں کے درمیان میں اجزائے غذا رہ جاتے ہیں جو بعد میں تعفن پیدا کرتے ہیں جس سے بعض کے موڑھے بھی پھول جاتے ہیں۔ یہی متعفن اجزائے معدے میں جا کر مختلف امراض موزش امعاء، ورم معدہ، پاشیریا، گھٹیا کا سبب بنتے ہیں۔ دانتوں کو زیادہ بھی نہیں کریدنا چاہیے۔ زیادہ ٹھنڈا پانی اور انتہائی گرم چائے پینے سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ ہر روز صبح کو مساک کرنا چاہیے۔ ہر کھانے کے بعد دانتوں کو صاف کرنا چاہیے اور کلی کر کے سونا چاہیے اور دانتوں کی حفاظت کرنا چاہیے۔

تَخَلَّلُوا فَإِنَّهُ مِنَ النَّظَافَةِ وَالنَّظَافَةُ  
مِنَ الْإِيمَانِ وَالْإِيمَانُ مَعَ صَاحِبِهِ  
رَفِي الْجَنَّةِ

”تم خلال کرو کہ وہ صفائی کا ایک جز ہے۔ اور صفائی ایمان کا ایک

جز ہے اور ایمان دار جنتی ہے“

دانتوں کی حفاظت کرنا اور صاف و شفاف رکھنا ہر انسان پر لازم ہے

کیونکہ صفائی نصف ایمان ہے۔ کھانے کے بعد خلال کرنا چاہیے۔ کیونکہ خلال کرنے

سے کھانے کے وہ تمام ریزے دانتوں سے نکل جاتیں گے جو گل سڑ کر منہ کو گند

اور دانتوں کو خراب کرتے ہیں

حضرت امام جعفر صادق سے منقول ہے کہ حضرت جبریل جناب رسول خدا

کے لئے مساک، خلال اور سنگی لائے۔ اور عرض کیا کہ خلال سے دانتوں کی جڑیں

مستحکم ہو جاتی ہیں اور دانتوں کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ روزی بڑھتی ہے۔  
 حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ جو کچھ خلال کے ذریعہ نکالا جائے  
 اُسے نہ کھاؤ کہ اُس سے اندرونی زخم پیدا ہوتے ہیں۔ دوسرا ارشاد ہے کہ  
 جو کچھ خلال کے ذریعہ سے نکلے اُسے چھینک دو۔  
 حضرت امام موسیٰ کاظمؑ نے فرمایا کہ چوب گل۔ چوب درخت انار سے  
 خلال مت کرو کہ ان دونوں سے بال خورہ کے مادہ کو حرکت ہوتی ہے۔  
 مسواک کے لئے سب سے اچھی پیلو کی لکڑی ہوتی ہے اور خلال کے لئے  
 نیم کے تینکے۔

## پانی

پانی خداوند بزرگ و برتر کی عظیم نعمت میں سے ہے اگر پانی نہ ہوتا تو حیات  
 کا وجود ختم ہو جاتا نہ کوئی جاندار ہوتا اور نہ ہی نباتات ہوتے۔ ہر ذی حیات کے لئے  
 پانی ضروری چیز ہے گویا زندگی کو برقرار و قائم رکھنے کے لئے سب سے ضروری چیز پانی  
 ہے۔ آدمی غذا کھانے بغیر تو ہفتوں زندہ رہ سکتا ہے مگر پانی کے بغیر اس کا چند  
 روز سے زیادہ زندہ رہنا ممکن نہیں ہے۔ پانی کے بغیر کوئی جاندار زندہ نہیں رہ سکتا  
 انسان تو انسان پانی کی بدولت پودے، درخت، گھاس، وغیرہ تک زندہ رہتے  
 ہیں اور اگر انہیں پانی نہ ملے تو یہ خشک ہو کر مر جھال جاتے ہیں۔ جسم انسانی میں پانی  
 کا عنصر ساٹھ ستر فیصد پایا جاتا ہے۔ ایک تندرست و توانا انسان کے جسم سے  
 پیشاب، فضلہ پسینے کے ذریعہ تقریباً دو ڈھائی سیر پانی کا اخراج ہوتا رہتا ہے  
 پانی سے ہی جسم انسانی میں غذا کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ پانی کی مدد سے غذا  
 جسم کی باریک رگوں میں پہنچتی ہے اور جسم کو قوت و طاقت بخشتی ہے۔ پانی کے ذریعہ  
 ہی سے جسم سے فاسد و زہریلے مادوں کا اخراج ہوتا ہے۔ صاف و شفاف اور تازہ  
 پانی صحت و توانائی بخشتا ہے۔ پانی کو ٹھک کر رکھنا چاہیے خصوصاً رات کو سونے  
 سے پہلے پانی کے برتنوں کو دیکھ لیا جائے کہ وہ ڈھکے ہوئے ہیں کہ نہیں۔

ارشاد حضرت پنیر اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔

”برتنوں کو اور پانی کے ظروف کو بند (ڈھانک) کر کے رکھا کرو، کیونکہ سال  
 میں ایک ایسی شب آتی ہے کہ جس میں وہاں بھلائی ہے تو جو برتن یا پانی کا ظرف

کھلا ہوتا ہے اس میں وہاں (وبائی جراثیم) داخل ہو جاتی ہے۔

وبائی بیماریوں کے جراثیم خصوصاً انفلوئنزا اور اسہال، ہیضہ وغیرہ کے جراثیم ہوا کے توسط سے فضا میں پھیل جاتے ہیں اور ان حسراخیم کے لئے نمک کا موزوں مقام پانی ہے جہاں وبائی جراثیم کی حامل ہوا پانی تک پہنچی پانی میں منتقل ہو جاتی ہے تو اس پانی کو کھانے پینے میں استعمال کرنے سے انفلوئنزا اور اسہال و ہیضہ وغیرہ کی وہاں پھیل جاتی ہے۔

موجودہ سائنسی دور کی تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ ایک معمولی سے قطرے میں بھی بے شمار جاندار یعنی جراثیم ہوتے ہیں اور بول انسانی میں کاربن جیسی زہرہوتی جو ان جانداروں یعنی حسراخیم کو ہلاک کر دیتی ہے پیغمبر اکرم نے آج سے چودہ سو برس قبل اس بغیر خوردہیں کے نظر نہ آنے والی مخلوق کے وجود کو بغیر کسی آلات کے واضح الفاظ میں بیان فرما دیا ہے۔ جسے آج کی سائنسی دنیا نے انہٹائی کوشش کے بعد خوردہینوں سے دیکھ کر معلوم کیا ہے۔ ملاحظہ ہو ارشاد حضرت پیغمبر اکرم صلی اللہ

علیہ وآلہ وسلم !  
**۲۰** اِنَّ لِلْمَاءِ اَهْلًا وَ سَكْنًا لَا تَبِلُ فِي الْمَاءِ فَاتَّ لِلْمَاءِ اَهْلًا

یعنی پانی میں بول نہ کر و کیوں کہ یقیناً پانی میں جاندار ہیں !

امام المتقین حضرت علی بن ابی طالب نے بھی پانی میں بول و براز کرنے سے مانعت فرمائی ہے اور مندرجہ بالا ارشاد حضرت حمی مرتبت کو بیان فرمایا ہے

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام سے دریافت کیا گیا کہ پانی کا ذائقہ و مزہ

کیسا ہے : آپ نے فرمایا : پانی کا مزہ زندگی کا مزہ ہے۔

# پانی پینے کے آداب

**۲۱** اِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ الْمَاءَ وَتَنَفَّسَ ثَلَاثًا كَانَ آمِنًا

”تم میں سے جو تین سانس میں پانی پئے گا وہ محفوظ رہے گا۔“

بعض لوگ پانی پینے میں عجلت سے کام لیتے ہیں اور ایک ہی سانس میں پورا گلاس ختم کر دیتے ہیں۔ اس سے یہ نقصان ہوتا ہے کہ دفعتاً سرد پانی گرم جسم میں داخل ہو کر نظام تنفس اور نظام ہضم کو متاثر کرتا ہے۔ اکثر اوقات ایسا سانس میں غٹاٹ پانی پینے سے گلے میں چھدا لگ جاتا ہے اور قلب کی حرکت پر بھی الٹا اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح ایک سانس میں پانی پینے سے طبیعت بھی سیر نہیں ہوتی اور پیاس بھی نہیں بھتی۔ اس طرح پانی پینے والے لوگ اکثر امراض معدہ و تنفس میں مبتلا پاتے جاتے ہیں۔ اسی لئے حضرت پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے کہ پانی رک رک کر پیو اور اس میں تین وقفے کرو۔ تاکہ بیماریوں سے محفوظ رہو۔ ایک دوسری حدیث میں ارشاد ہادی برحق ہے کہ :-

**۲۲** لَا تَشْرَبُوا نَفْسًا وَاحِدًا كَشْرَبِ الْبَعِيرِ وَلَا كَأَنَّ شَرِبُوا مَثْنَى وَتِلَاثَ وَسَمُوا إِذَا شَرِبْتُمْ

وَاحِدًا إِذَا فَرَعْتُمْ

اونٹ کی طرح غٹ غٹ کر کے ایک گھونٹ (سانس) سے نہ پیو۔ بلکہ دو یا تین گھونٹ کر کے پیو۔ جب پانی پینے لگو تو لبیم اللہ پڑھو اور پینے کے بعد الحمد للہ کہو۔

معلوم ہو اگر غٹ غٹ کر کے ایک ہی سانس میں پانی پینا اونٹ کی خصلت ہے اور اس طرح پانی پینے سے پیاس اور بھڑکتی ہے اور اس طرح پانی بھی زیادہ پیاجاتا ہے اس سے کئی نقصانات کا اندیشہ ہوتا ہے۔ پانی جب پینے لگو تو لبیم اللہ کہو کہ پیو کہ اس میں برکت ہی برکت ہے۔ پانی پی کر ذات باری تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ اُس نے پانی جیسی نعمت سے ہم کو سیراب فرمایا۔

۲۳) إِذَا اشْتَهَيْتُمُ الْمَاءَ فَاشْرَبُوهُ مَعًا وَلَا تَشْرَبُوا

عَبَّ الْعَبُّ يُورِثُ الْكِبَادَ

جب پانی پینے کی خواہش ہو تو پانی کو یکدم نکھنا در و جگر کا باعث ہوتا ہے۔ جب آپ کو پانی یا کوئی دوسرا مشروب پینے کی خواہش ہو تو پانی یا مشروب ایک دم نہ نکل جائیں بلکہ گھونٹ گھونٹ کر کے پئیں کیونکہ ایک سانس میں پانی یا مشروب پینا صحت کے لئے مضر ہے۔ اور اس سے در و جگر پیدا ہوتا ہے۔

حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ "تین مرتبہ کر کے پانی پینا ایک ہی مرتبہ کے پی لینے سے بہتر ہے"

۲۴) يَشْرَبُ الْمَاءَ الْمَغْلِيَّ فَإِنَّ الْمَاءَ الْمَغْلِيَّ يَنْضَعُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ

ہمیشہ اُبلایا ہوا پانی پیاجائے۔ اُبلایا ہوا پانی ہر شے سے زیادہ مفید ہے۔

کیونکہ انسان پانی سب سے زیادہ پیتا ہے۔ اور پانی کے ذریعہ ہی مختلف جراثیم اُس کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ ان جراثیم کی روک تھام سیدھی ضروری ہے۔ اس کا سہل طریقہ اس حدیث مبارکہ میں بتایا گیا ہے کہ پانی کو اُبال کر رکھ دیا جائے تاکہ اس کے جراثیم فنا ہو جائیں۔ پھر اسے ٹھنڈا کر کے استعمال میں لایا جائے۔ یہ ایک ایسا عمل ہے اگر اس پر عمل پیرا ہوا جائے تو اکثر موسمی تغیرات سے پیدا ہونے والے وبائی امراض سے انسان محفوظ و مامون رہ سکتا ہے۔

● حضرت امام جعفر صادقؑ کا ارشاد گرامی ہے کہ "جوش کیا ہوا پانی ہر درد کے لئے نافع ہے اور کسی طرح بھی نقصان نہیں پہنچاتا۔"

پانی میں بے شمار جراثیم ہوتے ہیں جو ہم کو نظر نہیں آتے۔ ان جراثیم کی دریافت بالینڈ کے "لیون ہک" (۱۶۳۲ء تا ۱۷۲۲ء) نے کی۔ لیون ہک ان جراثیم کی دریافت کے لئے ایک اعلیٰ درجہ کی خوردبین سے مدد لی۔ اور ارض جراثیم کا پتہ چلایا۔ لیون ہک کی تحقیق سے برسوں پہلے حضور ختمی مرتبتؐ نے بغیر کسی خوردبین یا آلے کے ان جراثیم کی نشان دہی یہ کہہ کر فرمادی کہ پانی ہمیشہ اُبالا ہوا پیو۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ پانی کو اُبالنے سے جراثیم فنا ہو جاتے ہیں۔ حضرت امام جعفر صادقؑ کے ارشاد کے مطابق اُبلایا ہوا پانی صحت کے لئے نفع بخش بھی ہے اور ہر درد کی دوا بھی ہے۔ چین کے رہنے والے لوگ برسہا برس سے اس عمل کو اپناتے ہوئے ہیں اور اُبلایا ہوا پانی پیتے ہیں۔

۲۵) إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ

"تم میں سے کوئی شخص کچھ پینے لگے تو برتن میں پھونک نہ مارے۔"

آج کے جدید سائنسی دور کے ماہرین حفظانِ صحت نے جدید تحقیقات کے ذریعہ یہ انکشافات کئے ہیں کہ ایک انسان کے چھینکنے سے دوسرے انسان کو فلو، نزلہ، زکام ہو جاتا ہے اور تھوکنے سے بھی جراثیم اڑ کر دوسرے شخص کو متاثر کرتے ہیں۔ اور ایک دوسرے کے سانس سے بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ پانی یا کھانے کی چیز پر پھونک مارنے سے جراثیم تحلیل ہو جاتے ہیں۔ اور یہی جراثیم صحتِ انسانی کے لئے مضر ہیں۔ اس لئے کہ جب ہم سانس لیتے ہیں تو سانس کے ذریعہ تنفس کو تازہ بہ تازہ ہوا فراہم کرتے ہیں اور ساتھ ہی کثافت آمیز ہوا دگیس (کوئٹا) کو سانس کے ذریعہ خارج کرتے ہیں۔ یہ زہریلی جراثیم آور ہوا دگیس (جس کو طبی اصطلاح میں "کاربن" کہتے ہیں) اور جو انسانی تنفس میں تازہ ہوا پہنچنے کے بعد خارج ہوتی ہے۔ پھونک مارنے سے وہ فوراً پانی یا کھانے والی چیز میں شامل ہو جاتی ہے جس سے بہت سے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ اب غور فرمائیے کہ حضور اکرم کا یہ ارشادِ گرامی حکمت کے اصولوں پر کنٹرا حادی و بھاری ہے جس کو آپ نے صدیوں پہلے بیان فرمایا۔ ہمیں چاہیے کہ پانی یا کھانے والی چیزوں پر پھونک نہ ماریں۔ پانی پینے سے پہلے پانی والے برتن کو دیکھ لیا جائے کہ اس میں کوئی تیزک یا کیڑہ مکوڑا وغیرہ تو نہیں ہے۔

● حضرت امیر المومنین علی ابن طالب سے منقول ہے کہ رات کے وقت کھڑے ہو کر پانی مت پیو۔ ورنہ اس سے کوئی ایسا درد پیدا ہو جائے گا جس کا علاج سولے اس کے کچھ نہیں کہ خدا آرام کرے۔

● حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام سے منقول ہے کہ دن میں کھڑے ہو کر

پانی پینا طعام کو ہضم کرتا ہے۔ اور رات کو کھڑے ہو کر پانی پینے سے پت اور صفراء کی زیادتی ہوتی ہے۔

● حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا کہ پانی زیادہ نہ پیو کہ وہ ہر قسم کا درد پیدا کرتا ہے اور جب تک درد کی تاب ہو دو امت پیو۔

● حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا کہ آب زم زم ہر مرض کیلئے شفا ہے۔

۲۶) سَيِّدُ الْأَشْرِبِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ الْمَاءُ

دُنیا اور آخرت میں مشروبات کا سردار پانی ہے۔

حضور اکرم نے ارشاد فرمایا ہے کہ دونوں جہاں میں مشروبات کا سردار پانی ہے۔ احادیث میں ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ٹھنڈے پانی پینے کو پسند فرماتے تھے۔

● ٹھنڈے پانی کے پینے سے تسکینِ قلب اور فرحتِ محسوس ہوتی ہے۔

● حضرت امیر المومنین نے فرمایا کہ مینہ کا پانی پیو کہ وہ بدن کو پاک و صاف کرتا ہے اور بیماریوں اور دردوں کو بدن سے نکال دیتا ہے۔ روتے زمین کے تمام پانیوں سے آب زم زم بہتر ہے۔ آب زم زم جس درد کیلئے پیا جائے وہاں سے

● حضرت امام جعفر صادق سے منقول ہے کہ ٹھنڈا پانی حرارت کو فرو کرتا ہے۔ صفا کو ساکن کرتا ہے۔ طعام کو معدے میں گھلاتا ہے۔ چت کو زائل کرتا ہے۔

● حضرت امام موسیٰ کاظم سے فرمایا کہ پانی پینا کسی طرح برا نہیں ہے، طعام کو معدے میں ہضم کرنا ہے غصہ کو کم کرتا ہے عقل کو بڑھاتا ہے۔ صفا کو گھٹاتا ہے،



● حضرت امام رضاؑ نے فرمایا کہ کھانے پر زیادہ پانی پینا کوئی نقصان نہیں کرتا۔ لیکن جب معدہ خالی ہو تو زیادہ پانی مت پیو۔

● مندرجہ بالا احادیث سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ پانی بغیر پیاس کے نہیں پینا چاہیے۔ جب پانی پیا جائے تو زیادہ نہ پیا جائے حتیٰ پیاس ہو اتنا پیا جائے۔ پانی تازہ ہو۔ ٹھنڈا ہو۔ دن میں کھڑے ہو کر اور رات کو بیٹھ کر پیا جائے۔ خالی معدہ پانی نہ پیا جائے۔ کھانے کے درمیان میں پانی نہ پیا جائے بلکہ کھانے کے بعد کچھ دیر بعد پیا جائے۔ پیاس کو نہ روکا جائے۔ پیاس لگے تو فوراً پانی پیا جائے۔



# امراض

۲۷ مَا خَلَقَ اللَّهُ تَعَالَى دَاءَ الْأَوْخَاقِ  
لَهُ دَوَاءٌ إِلَّا السَّامَ

”خداوند عالم نے ہر بیماری کی دوا کو پیدا کیا ہے سوائے موت کے۔“

خداوند عالم نے ہر بیماری کی دوا کو پیدا کیا ہے۔ حتیٰ بیماریاں ہیں ان کا علاج ممکن ہے۔ اس حدیث میں حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے معالج سے رجوع کرنے، اور مرض کی دوا لینے اور مرض کا علاج کرانے کا حکم دیا ہے جب کوئی انسان کسی مرض میں مبتلا ہو تو اس کو علاج کرانا چاہیے علاج کے لئے معالج سے رجوع کرنا سنت نبی اکرم ہے۔ اگر خداوند تعالیٰ جو شافی مطلق ہے چاہے تو دوا و شفا کا بہانہ بن جاتی ہے اور اگر اس کی رضا نہ ہو تو اچھے اچھے قابل و لائق معالج بھی عاجز نہ آجاتے ہیں کیونکہ حیرت کی کا وقت ہی پورا ہو جاتا ہے تو معالج کی سوچ اور فکر بھی جواب دیدیتی ہے اس لئے موت کا علاج ممکن نہیں ہے۔ موت کا آنا برحق ہے اور جب وقت مقررہ آئی گیا ہے تو دوا بھی کارگر و کار آمد نہ ہوگی۔

۲۸ الَّذِي أَنْزَلَ الدَّاءَ أَنْزَلَ الشِّفَاءَ

”اللہ وہ ہے کہ جس نے بیماری کو بھی اتارا۔ اور شفا کو بھی نازل کیا۔“

خداوند قدوس نے ہر بیماری کو آتا رہے اور اس نے اپنی قدرت کاملہ سے ہر بیماری کی دوا کو پیدا کر کے ہر مرض کے شفا کا اہتمام کیا ہے۔ اب یہ الگ بات ہے کہ ہم نے اس بیماری کا صحیح علاج نہ ہی نہ کیا ہو۔ یا معالج مرض کی صحیح تشخیص ہی نہ کر سکا ہو۔ اگر کسی بیماری کا علاج نہ ہو سکا ہو تو یہ نہیں کہا جاسکتا کہ یہ لاعلاج مرض یا بیماری ہے بلکہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ ابھی تک اس بیماری کی دوا دریافت نہیں ہو سکی یا ہم تک نہیں پہنچ پائی۔ ارشاد حضرت ختمی مرتبت ہے کہ -

بِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءٌ بَرِيءٌ بِإِذْنِ اللَّهِ

”ہر بیماری کے لئے دوا ہے۔ جب دوا بیماری کے نشاے میں جاتی ہے تو مریض حکم خدا سے صحت پالیتا ہے۔“

اس حدیث مبارکہ سے ایک طرف تو اطباء و معالجین کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے کہ وہ امراض کی علامت کو پیش نظر رکھ کر صحیح دوا کی تشخیص و تجویز کریں۔ اور صحیح دوا کی جستجو و کوشش میں رہیں۔ دوسری طرف مریضوں کی ہمت کو بھی مرض سے مقابلہ کی طاقت بخشتی ہے۔

ہومیوپیتھک طریقہ علاج ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس میں مرض کے نام کی کوئی دوا نہیں بلکہ مریض کے افعال و کردار و گفتار کو پیش نظر رکھ کر علامات کا جائزہ لیا جاتا ہے اور جو علامات میسر آتی ہیں ان کے مثل دوا تجویز کر دی جاتی ہے جس سے مریض فوراً صحت یاب ہو جاتا ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس حدیث مبارکہ پر تبصرہ کرتے ہوئے مشہور معالج ڈاکٹر چپرس ڈوہاف مین رقمطراز

ہے کہ - اس قول نے مسلمانوں پر وہ احسان کیا ہے کہ وہ تمام دنیا میں دوا کی تلاش و جستجو میں گھوم گئے۔ حتیٰ کہ ان کی طب کے ایوان رعیع کے گنگورے یونان کی قعر حکمت سے چٹمٹک زنی کرنے لگے۔

ایک روایت میں ہے کہ لوگوں نے حضرت امام جعفر صادق سے پوچھا کہ آدمی دو اپتیا ہے کبھی تو وہ مر جاتا ہے اور کبھی صحت یاب ہو جاتا ہے (اس میں کیا رمز ہے؟ حضرت نے فرمایا حق تعالیٰ نے دوا پیدا کی ہے اور شفا بھی اسی کے ہاتھ میں ہے۔ اور کوئی بیماری اُس نے ایسی پیدا نہیں کی جس کی دوا نہ پیدا کی ہو۔ مناسب ہے کہ دوا پیتے وقت خدا کا نام لیا کرے (یعنی محض دوا پر بھروسہ نہ کرے بلکہ اُس سے بھی اعانت طلب کرے جس کے قبضہ قدرت میں مرض کا بھینچا ہے۔ دوا میں تاثیر بخشنا۔ صحت عطا فرمانا سب کچھ ہے)

بَشْرُ الْمَخْرُورِ مِنْ بَطُولِ الْعُمُرِ

”مگر مزاجوں کو طول عمر کی خوشخبری سنا دو“

عام طور پر گرم مزاج رکھنے والے افراد طویل عمر پاتے ہیں۔ اور زیادہ عرصہ تک زندہ رہتے ہیں۔

أَصْلُ كُلِّ دَاءٍ الْبُرُودَةُ

”ہر بیماری کی جڑ سردی ہے۔“

یعنی اکثر بیماریاں سردی کے سبب وجود میں آتی ہیں۔ اس حدیث مبارکہ کا تعلق ان علاقوں سے معلوم ہوتا ہے جو نسبتاً بارہ میں ہیں۔ ویسے ہمارے یہاں بھی سردی کے موسم میں امراض سینہ، کھانسی، بخاریہ، نزلہ و بخار وغیرہ وغیرہ زیادہ ہوتے ہیں۔

لاتوا لتراب خلف باب فانه

ماوى الشيطان

کوڑا کرکٹ دروازے کے پیچھے مت پھینکو۔ کیونکہ یہ شیطان کی پناہ گاہ ہے۔

اسا نے صحت و صفائی کی جانب کافی توجہ دلائی ہے اور صفائی کو ایمان کا نائب قرار دیا ہے۔ کوڑا کرکٹ اگر گھر کے دروازے کے نزدیک پھینکا جائیگا تو وہ سب اہم کم آما بگاہ بن جائیں گے اور وہ جراثیم اڑاڑا کر گھر میں واپس آئیں گے اور اس گھسے کے لئے کئی امراض کا پیش خیم بن جائیں گے۔ حدیث مبارکہ میں جراثیم کو شیطان سے کہا گیا ہے شیطان گمراہ کرتا ہے اور جراثیم سے مختلف امراض پیدا ہوتے ہیں۔

من فقه الرجل ان يختار

موضعا لبوله

انسان کی دانائی یہ ہے کہ وہ اپنے بول و برانے کے لئے کسی خاص جگہ کا تعین کرے۔

جس غیر مہذب زمین میں بریت الحلال کا رواج نہیں تھا۔ ہادئ برقی نے اس حدیث کے ذریعہ بول و براز کے لئے مخصوص جگہ کا تعین کا ارشاد فرمایا اور اس عمل کو دانائی قرار دیا۔ بول و براز میں چونکہ جراثیم ہوتے ہیں اور جگہ جگہ کرنے سے جراثیم پھیلنے ہیں اور کئی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے ایک ہی جگہ کو بول و براز کے لئے مخصوص کرنے کی تاکید کی گئی ہے تاکہ بول و براز کا تعین اور جراثیم ایک ہی مقام پر رہیں اور

پھیلنے نہ پائیں۔

نهى الله ان يتغوط الرجل على شفر منبر

ليستعذب منها او على شفر نهر

ليستعذب منها

آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کنویں کے کنارے اور نہر کے کنارے جس سے پانی کا پانی حاصل کیا جاتا ہو بول و براز کرنے سے منع فرمایا ہے۔

حضرت اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس امر سے منع فرمایا کہ (مٹی) پانی کے کنویں اور مٹی پانی کی نہر کے کنارے انسان بول و براز کرے۔ کیونکہ کنواں اور نہر جو کہ مخزن آب ہیں اور لوگوں کو پینے کا پانی وہاں سے میسر آتا ہے اس کے کنارے اگر بول و براز آوے ہو جائیں گے تو اس کے جراثیم اور نجاست پانی میں شامل ہو کر کئی بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں اور اس سے چھپکے واسیال بخسرہ، چھش، ہرینہ جیسی بیماریاں پھیلنے کا اندیشہ ہے۔

نهى عليه السلام ان يبول احد تحت شجرة مثمرة

آنحضرت نے پھل دار درخت کے نیچے پیشاب کرنے سے منع فرمایا ہے۔

حکماء اور محققین نے یہ تحقیق کی ہے کہ اکثر بیماریاں جیسے تپ دق و سل آنول کی سوزش اور بعض متعدی بیماریوں کے جراثیم ان جھیلوں میں شایب کرنے سے پیدا ہوتے ہیں اور ان کے اثبات سے پھل کھانے والا متاثر ہوتا ہے یعنی نمائندگی آردہ بھاد کے کھانے متعدی امراض پیدا ہوتے ہیں اسی لئے حضرت سرکار دو عالم نے پھل دار

درختوں کے نیچے پشایب کرنے سے منع فرمایا ہے۔

۳۶) اِعْتَمُوا بَرْدَ الرَّبِيعِ فَإِنَّهُ يَفْعَلُ بِأَبْدَانِكُمْ

ما يَفْعَلُ ، بِأَشْجَارِكُمْ وَأَجْتَنِبُوا بَرْدًا  
لَا خَرِيفَ فَإِنَّهُ يَفْعَلُ بِأَبْدَانِكُمْ . مَا يَفْعَلُ  
بِأَشْجَارِكُمْ

”موسم بہار کی ہوا کو غنیمت سمجھو، تمہارے جسم پر اس کا وہی اثر ہوتا ہے جو اس ہوا کا اثر درختوں پر ہوتا ہے۔ اور موسم خزاں کی ہوا سے بچو، کیونکہ وہ تمہارے جسم پر وہی اثر کرتی ہے جو درختوں پر کرتی ہے۔“

موسم بہار میں درخت سرسبز و شاداب ہو جاتے ہیں۔ کوئل کھلتی ہے کیساں مسکراتی ہیں، خوشبودار پھولیں پھیل جاتی ہیں اور ہر شے پر بہار میں حسن و رعنائی آ جاتی ہے۔ بہار میں جسم انسانی ہشاش و بشاش ہو جاتا ہے۔ دل فریب و بھینبی بھینی ہو جسم انسانی کو صحت مند بناتی ہے اور موسم خزاں میں درختوں کے پتے پیلے ہو کر رفتہ رفتہ گر جاتے ہیں۔ درختوں کا حسن ختم ہو جاتا ہے، ایسے ہی جسم انسانی پر موسم خزاں کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

۳۷) كَرِهَ اللهُ أَنْ يَكَلَّمَ الرَّجُلَ مَجْدُومًا إِلَّا أَنْ

يَكُونَ بَيْنَهُ وَبَيْنَهُ قَدْرٌ ذِرَاعٍ

”اللہ اس بات کو برا سمجھتا ہے کہ کوئی شخص کوڑھی سے بات کرتے وقت اپنے

اور اس کے درمیان ایک ہاتھ کا فاصلہ ٹھونڈا نہ رکھے۔“

آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے تقریباً چودہ سو سال پہلے اس امر کی ہدایت کی تھی کہ کوڑھ اور جذام والے شخص سے بات کرتے وقت ایک ہاتھ دوڑ رہ کر بات کہے جائے۔ موجودہ سائنسی دور میں جو تحقیقات سامنے آئی ہیں (جن کا تذکرہ آئندہ کیا جائیگا) کوڑھ اور جذام متعدی بیماریاں ہیں۔ اس کے جراثیم بہت جلد دوسروں تک منتقل ہو جاتے ہیں۔ اگر گفتگو کرنے والا ایسے مریض کے نزدیک ہو گا کہ جس کو کوڑھ ہو تو سانس کے ذریعہ اس کے جراثیم تندرست انسان میں منتقل ہو جائیں گے۔ اسی لئے کم از کم ایک ہاتھ دوڑ رہ کر گفتگو کرنے کا حکم دیا گیا ہے

۳۸) فَرَمِنَ الْمَجْدُومِ فَرَارِكٌ مِنَ الْأَسَدِ

”جذام والے سے اس طرح بھاگو جیسے شیر سے بھاگتے ہیں۔“

جذام ایک عوزی و متعدی مرض ہے جس کے جراثیم تندرست آدمی کو لگ جاتے ہیں تو اس کے جسم میں انبھار اور گانٹھیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جذام کے جراثیم کو شیر کی شبیہ قرار دیا گیا ہے اور اس کو عربی میں شیر کی بیماری سے تعبیر کیا گیا ہے۔ حضرت سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے چودہ سو سال قبل جذام والے سے بچنے کے لئے اس کے جراثیم کی نشان دہی بغیر کسی آلات کے فرمادی کہ جذام والے سے اس طرح بھاگو جیسے شیر سے بھاگتے ہیں۔ کئی شہاد میں ڈاکٹر بانس نے جذام کے جراثیم کو دریافت کیا اور اس کو ایک متعدی مرض قرار دیتے ہوئے آنحضرت کے ارشاد مبارک پر مہر تصدیق ثبت کیا۔ ہادی برحق کو صحت انسانی کا کتنا خیال تھا کہ آپ نے مبروص و کوڑھی اور (جذامی سے دور) رہنے کی ہدایت فرمائی۔ حضرت امام جعفر صادق سے منقول ہے کہ جب وہی سہم (جذام و برص و کوڑھ) کے لوگوں کو دیکھو تو خدا سے عافیت طلب کرو اور ان

کے مرض سے غافل نہ رہو کہ مبادا تمہارے بدن میں سراسیت کر جائے۔  
دوسری حدیث میں آنحضرتؐ نے فرمایا کہ جو لوگ بلاؤں میں مبتلا ہیں۔ ان کی طرف  
کم دیکھو۔ ان کے پاس مت جاؤ۔ اور جب ان کے پاس سے گزرنے کا موقع ملے تو  
جلد گزر جاؤ۔ ایسا نہ ہو کہ جو بیماری انہیں ہے وہ تمہیں لگ جائے۔

۳۹ لَا يَمْسَحُ أَحَدَكُمْ بَثْوَبٍ مِنْ لَمْ يَكْسِدْ

”جسم سے اتارے ہوئے لباس کو کوئی ہاتھ نہ لگائے“  
جسم سے جو لباس اتارا جائے اس میں کثافت ہوتی ہے۔ بار بار میلے کیلئے  
لباس کو ہاتھ لگانے سے کثافت کے جراثیم ہاتھوں کے ذریعہ منتقل ہوتے ہیں اور اس  
طرح بہت سی بیماریاں پھیلنے کا اندیشہ ہے۔

۴۰ مَنِ اتَّخَذَ ثَوْبًا فَلْيَنْظِفْهُ

”جب بھی آپ لباس زیب تن کرنا چاہیں تو اسے پاک و صاف کر لیں“  
اسلام میں پاکیزگی اور صفائی کو نہایت اہمیت حاصل ہے۔ اسلام ظاہری  
صفائی کے ساتھ طہارت و پاکیزگی کو بھی ضروری قرار دیتا ہے اور صفائی کو نصف  
ایمان قرار دے کر رُوح کی پاکیزگی کے لئے جسم کی طہارت کو لازم قرار دیا ہے۔  
اس لئے لباس کو پاک و صاف رکھنا چاہیئے۔ لباس کو پاک و صاف رکھنے سے بہت  
سی بیماریوں مثلاً سانس، تپ دق و دیگر وبائی امراض سے انسان محفوظ و مامون رہتا ہے  
آنحضرتؐ نے لباس کی نفاست کا خاص طور سے حکم فرمایا ہے۔

احادیث معتبرہ میں ہے کہ عمدہ اور اپنے حسب حال نفیس لباس زیب تن کرنا  
باعث خوشنودی خدا ہے۔ حضرت رسول اکرمؐ نے ارشاد فرمایا ہے کہ عمدہ کپڑے پہنو

خوشبو لگاؤ۔ زینت کرو کیونکہ یہ عمل خدا کو پسند ہے۔ اور خدا صاحب زینت کو  
دوست رکھتا ہے۔ مگر یہ ضرور ہے کہ مال حلال سے ہو اور اسراف کی حد تک نہ پہنچے۔  
حضرت امام جعفر صادقؑ نے فرمایا کہ پروردگار کا عالم ترک زینت اور بدعالی کو  
مذموم سمجھتا ہے اور نفیس لباس پہننا خوشبو لگانا اور مکان کو صاف و صفا رکھنا  
خدا کو محبوب ہے۔ حضرت امیر المومنینؑ سے منقول ہے کہ اچلے کپڑے پہننے سے رنج  
غم دور ہوتے ہیں اور نماز قبول ہوتی ہے۔

امراض کا علاج کرنا سنت نبوی اکرمہ ہے

تراد المعاد میں حضرت بلال بن ریحانؓ سے یہ روایت نقل ہے۔  
قَالَ دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى مَرِيضٍ  
يَعُودُهُ فَقَالَ أَدَسْنَا إِلَى طَبِيبٍ فَقَالَ قَائِلٌ وَأَنْتَ  
تَقُولُ ذَلِكَ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ! قَالَ نَعَمْ إِنَّ الشَّيْءَ  
عَزَّوَجَلَّ لَمْ يَنْزِلْ دَاءَهُ إِلَّا أَمَزَلَهُ دَوَاءَهُ

حضرت بلال بن ریحانؓ کہتے ہیں کہ حضرت رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم  
ایک مریض کی عیادت کے لئے تشریف لے گئے۔ آپ نے حکم فرمایا کہ کسی طبیب کو بلا بھیجو، یہ  
سن کر حاضرین میں سے کسی نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ کیا آپ یہ فرما رہے ہیں۔ حضورؐ  
نے فرمایا۔ ہاں بے شک اللہ بزرگ و برتر نے کوئی ایسی بیماری نہیں نازل کی جس کی دوا کو  
نہ آتا ہو۔

بنا من فطرت انسانی حضرت ختمی المررتب کے اس ارشاد گرامی سے صحت واضح ہے کہ اگر کوئی مرض لاحق ہو تو علاج معالجہ کے لئے معالجین سے رجوع کرنا چاہیے اور علاج کرانا چاہیے۔ اور یہ کہ کسی مرض کا علاج کرنا سنت نبی اکرم ہے۔ اور کوئی مرض لا علاج نہیں ہے۔ شافی مطلق نے ہر مرض کے ساتھ اس کا مداوا پیدا کر دیا ہے۔ اس لئے علاج معالجہ کو ترک نہیں کرنا چاہیے اور شفا یابی سے بھی مایوس نہیں ہونا چاہیے۔

حضرت امام جعفر صادق سے منقول ہے کہ پیغمبروں میں سے کوئی پیغمبر بیمار ہو گئے انہوں نے کہا کہ میں دوا نہ کروں گا۔ جس نے مجھے بیمار کیا ہے وہی تندرست بھی کر دے گا حق تعالیٰ نے وحی بھیجی کہ جب تک تم علاج نہ کرو گے میں شفا نہیں دوں گا۔

ایک اور روایت میں ہے کہ لوگوں نے حضرت امام جعفر صادق سے پوچھا کہ آدی دوا پتیا ہے۔ کہہی تو وہ مر جاتا ہے اور کہی اچھا ہو جاتا ہے۔ مگر اکثر تو اچھا ہی ہوتا ہے (اس میں کیا مرض ہے)۔ فرمایا حق تعالیٰ نے دوا پیدا کی ہے اور شفا بھی اسی کے ہاتھ ہے۔ اور کوئی بیماری اس نے ایسی نہیں پیدا کی جس کی دوا نہ ہو۔ مناسب ہے کہ دوا پتے وقت خدا کا نام لیا کرے (یعنی عرض دوا پر بھروسہ نہ کرے بلکہ اس سے بھی اعانت طلب کرے جس کے قبضہ قدرت میں مرض کا بیجھا، دوا میں تاثیر نشنا۔ صحت عطا فرمانا سب کچھ ہے)

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام سے منقول ہے کہ اکثر درد اور بیماریاں صغراؤ سواد کے غلبہ سے اور جلے ہوئے خون اور بلغم کی زیادتی سے پیدا ہوتی ہیں۔ آدی کے لئے مناسب ہے اپنے حفظ صحت میں کوششیں کرے مبادا اخلاط فاسدہ غالب آجائیں اور اسے پلاک کر دیں۔

## داووا مرضاکم بالصدقہ

۴۱

تم اپنے بیماروں کا علاج صدقہ سے کرو۔ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ تم اپنے بیماروں کا علاج صدقہ سے کرو۔ فرمایا کہ صدقہ بڑی بڑی بلاؤں کو ٹال دیتا ہے۔ اور بہت صدقہ دینے والا دولت و خوری اور خرابی کی موت نہیں مرتا۔

منقول ہے کہ ایک شخص نے حضرت امام موسیٰ کاظم کی خدمت میں عرض کی کہ میرے بال بچے وغیرہ ملائکہ شہب دس آدمی ہیں اور سب کے سب بیمار ہیں۔ فرمایا سب بہتر علاج صدقہ ہے۔ کیونکہ صدقہ سے بہتر اور جلد تر کوئی چیز فائدہ نہیں کرتی۔

## امراض چشم کا علاج

ہر انسان کے لئے آنکھیں خدا کی نعمتوں میں سے ایک بہت بڑی نعمت ہیں۔ آنکھوں کی حفاظت کرنا ہر انسان کا اولین فرض ہے کیونکہ اس میں اسی کی جلائی ہے۔ اگر آنکھیں نہ ہوں تو انسان کی دنیا اندھیری ہو جاتی ہے آنکھوں کے امراض اور ان کی تفصیل بیان کرنے کے لئے تو ایک پوری کتاب لکھی جائے تو وہ بھی ناکافی ہے اور اسی طرح علاج کے لئے بھی کثیرہ صفحات کی ضرورت ہے۔ ان صفحات میں صرف یہ بتانا مقصود ہے کہ رحمت اللعالمین اور امیر معصومین نے امراض چشم کے لئے کیا علاج تجویز فرمایا ہے۔

۴۲

اَنَّ نَاسًا مِّنْ اَصْحَابِ رَسُوْلِ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالُوْا لِرَسُوْلِ اللّٰهِ اَلْكُمَاةُ

جَدْرِي الْأَرْضِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْكُمَاةُ مِنَ الْمَنِّ وَمَاءُهَا شِفَاؤُ الْعَيْنِ .

”حضرت رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کچھ اصحاب نے حضورؐ سے عرض کیا کہ کماۃ (دکھنی) زمین کی چھپک ہے۔ اس پر حضور اکرمؐ نے فرمایا کہ کھنبی تو ”من“ سے ہے۔ اور اس کا پانی آنکھوں کے لئے شفا ہے۔“  
کماۃ (دکھنی) جس کو کھنب بھی کہا جاتا ہے۔ برسات کے موسم میں زمین میں خود بخود آگتی ہے۔ اس کی کاشت نہیں ہوتی۔ یہ دودھیا، سفید، سرخ اور سیاہ رنگت کی ہوتی ہے۔ سیاہ رنگ کی کھنبی انتہائی زہریلی ہوتی ہے اس کو استعمال نہیں کرنا چاہیے اس کو خشک کر کے پیس کر کھایا جاتا ہے۔ اس کی ترکاری بھی بنائی جاتی ہے جو کھانے میں بہت لذیذ ہوتی ہے۔ اسہال کے لئے نافع ہے۔ اس کی خاصیت خشک و تر ہے چند کھنبیوں کو لے کر اس کا پانی پھوڑ کر شیشی میں بھر لیا جاتا ہے اور اس پانی کو آنکھوں میں ڈالا جاتا ہے۔ ماہرین چشم اطباء کو ہادی برحق کے ارشاد کی روشنی میں ”کھنبی پر تحقیق کرنا چاہیے۔ کیونکہ حضورؐ کے ارشاد کی صداقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ کافی میں یہ حدیث مقبرہ حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام منقول ہے کہ فرمایا جناب رسالت مآب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کہ کماۃ (دکھنی) داخل ”من و سلوی“ ہے جو نبی المرسل پر نازل ہوا تھا۔ اور میرے لئے بہشت سے آیا۔ اس کا پانی آنکھ کے لئے شفا ہے۔“

حذقن وہ غذا جو نبی اسرئیل کو صحرا میں عطا ہوئی تھی۔  
وہ کھنبی کو انگریزی میں شروم کہتے ہیں۔ ہندوستان میں بعض لوگ اسے سائے کہتے ہیں۔  
حلیۃ المتقین علامہ مجلسیؒ مطب نوئی، حافظ نذرا احمد ندک سکن ماجہ،

حضرت جابر رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ

۴۳ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ عَلَيْكُمْ بِالْأَثْمِدِ حَيْثُ النَّوْمُ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيَنْبِتُ الشَّعْرَ . (متذکر ماکم)

”میں نے سنا ہے کہ حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے تھے کہ تم سوتے وقت سیاہ رنگ کا شرمہ ضرور لگایا کرو۔ بیشک یہ نگاہ کو روشنی بخشتا ہے۔ اور بال اگاتا ہے۔“

۴۴ عَلَيْكُمْ بِالْأَثْمِدِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيَنْبِتُ الشَّعْرَ .  
”اٹمہ کو اپنے اوپر لازم کر لو۔ کیونکہ یہ نگاہ کو تیز کرتا اور بالوں کو اگاتا ہے۔“

۴۵ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَيْرًا لِّمَحَالِكُمُ الْأَثْمِدُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيَنْبِتُ الشَّعْرَ .

”سب سے بہتر شرمہ اٹمہ ہے جو نگاہ کو تیز کرتا ہے اور بالوں کو اگاتا ہے۔“  
عفور فرمائیے کہ حضرت نبی کریمؐ نے آنکھوں کی حفاظت کے لئے کتنا سہل نسخہ تجویز فرادیا ہے کہ شرمہ لگایا کرو۔ اس سے نگاہ میں تیزی پیدا ہوتی ہے اور بصارت کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ بال اگتے ہیں۔ اب حضرات ائمہ طاہرینؑ کے ارشادات شرمہ سے متعلق اور آنکھوں کی مختلف بیماریوں کے علاج جو انہوں نے تجویز فرمائے ہیں ملاحظہ کیجئے  
■ حضرت امام محمد باقرؑ سے منقول ہے کہ شرمہ لگانے سے منہ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے اور بلیکس مضبوط ہو جاتی ہیں۔“

راسن ابن ماجہ جلد دوم، حلیۃ المتقین، تہذیب الاسلام

■ حضرت امام جعفر صادق ؑ سے منقول ہے کہ سرمہ لگانے سے منجھ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے۔ نئی پلکیں پیدا ہوتی ہیں۔ بنیانی تیز ہوتی ہے اور سجدے کو طول دینے میں مدد ملتی ہے۔

■ حضرت امام جعفر صادق ؑ سے منقول ہے کہ سوتے وقت سرمہ لگانے سے آنکھوں میں پانی نہیں اترتا

گزشتہ صفحے میں سرمہ اٹمڈ کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ یہ سرمہ اٹمڈ اصفہان کے پہاڑوں اور کانوں سے کھود کر نکالا جاتا ہے اور خواص کے اعتبار سے بہت ہی عمدہ اور فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس سرمہ کی تعریف حافظ ابن قمر نے اس طرح بیان فرمائی ہے۔

” اٹمڈ سے مراد سرمہ کا وہ سیاہ پتھر ہے جو اصفہان سے آتا ہے اور یہ مغرب سے آنے والے تمام سرموں سے اچھا ہے کیونکہ اس کا اثر فوری ہوتا ہے اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ یہ تاثیر میں ٹھنڈا ہوتا ہے۔ آنکھوں کو تقویت دیتا ہے۔ آنکھوں کے عضلات کو مضبوط کرتا ہے۔ آنکھ سے پانی بہنے اور دیگر رطوبتوں کو روکتا ہے۔ آنکھ میں بڑھے ہوئے گوشت کو اور زخموں کو مندرل کرتا ہے۔ جب اسے شہید اور پانی میں گھول کر لگایا جائے تو اس کے فوائد میں اضافہ ہوتا ہے۔ سرمہ استعمال کرتے وقت سرمہ کو دیکھ لیا جائے کہ سرمہ ہلکا ہے یا سبک۔ کیونکہ اکثر جہلاز سبک کو سرمہ کے نام سے فروخت کرتے ہیں بہتر یہ ہے کہ سرمہ

۱۔ طب النبوی، حافظ ابن قیم

کسی اچھے مستند ادارے کا ہو تو بہتر ہے۔ سرمہ پاکستان میں چترال کے پہاڑوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ اور اچھا ہوتا ہے

### ۴۶) اَکْلُ السَّفْرِجَلِ يَذْهَبُ ظُلْمَةَ الْبَصَرِ

”بہی کا کھانا تاریکی چشم کو دور کرتا ہے“  
بہی کے فوائد آئندہ صفحات میں بیان کئے جائیں گے۔

■ حضرت امام جعفر صادق ؑ نے فرمایا کہ تمہیں مسواک کرنا لازم ہے کہ اس سے آنکھوں میں جلا ہوتی ہے اور اسی طرح سرمہ لگانا ضروری ہے کہ اس سے منجھ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے کیونکہ مسواک سے بلغم خارج ہوتا ہے اور دماغ اور آنکھوں کی طرف کا زائد پانی نکل جاتا ہے اسی سبب سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے اور سرمہ لگانے سے آنکھوں کا فضول پانی رکتا ہے اور منجھ کے رستے سے نکل جاتا ہے اس وجہ سے منجھ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے۔

■ حضرت امام رضا ؑ سے منقول ہے کہ جس شخص کی بنیائی کمزور ہوگئی ہو اسے لازم ہے کہ سوتے وقت چار سلاٹیاں داہنی آنکھ میں اور تین سلاٹیاں بائیں آنکھ میں لگایا کرے۔

آنکھوں کے علاج سے متعلق آئمڈ طاہرین مندرجہ ذیل نسخے تجویز فرماتے ہیں۔

■ مندرجہ ہے کہ حضرت امام حسین علیہ السلام نے اپنے اصحاب میں سے کسی سے ارشاد فرمایا تھا کہ بلیہ زرد ایک عدد۔ فلفل سات عدد ہیں کہ کچالو اور پھر آنکھوں میں

طہ تہذیب الاسلام ترجمہ طہیبت المتقین، طب امام رضا، ص ۳۰، ص ۳۱  
تہذیب الاسلام۔ قیمتی پتھر اور کرشمہ قدرت،



لگا لو۔

■ حدیث صحیح میں منقول ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام جعفر صادق کی خدمت میں آنکھوں کے مرض کی شکایت کی، حضرت نے ارشاد فرمایا کہ جدوار اور کانور لے کر دو ایتار کرے (اور آنکھوں میں لگائے) دوسری روایت میں ہے کہ یہ بھی فرمایا کہ اس دوا کے استعمال سے آنکھوں کو اور دل کو تقویت پہنچتی ہے اور ضعف جاتا رہتا ہے۔

■ حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ آنکھوں کی پتلیوں میں جو سفیدی آجاتی ہے اُس کے لئے دانہ فرانگ نافع ہے۔ اس پتھ کو انتانی باریک پیس کو مثل سرمہ استعمال کرنے سے مرض جاتا رہتا ہے۔ ۵۔

■ روایت میں منقول ہے کہ ایک شخص نے حضرت امام جعفر صادق کی خدمت میں سفیدی چشم کی شکایت کی اور یہ بھی عرض کیا کہ میرے جوڑے جوڑے میں درد رہتا ہے۔ اور دانتوں میں بھی درد ہے۔ حضرت نے اُس کو یہ نسخہ جو زیر فرمایا۔ فلفل سفید، دار فلفل ہر ایک سات سات ماشہ، نوشادر صاف کردہ ساڑھے تھے تین ملے شے کو خوب باریک پیس کر کپڑے سے چھان لیں پھر دونوں آنکھوں میں تین تین سلائیاں لگا کر اس کی سوزش کا تحمل کرو۔ اور ایک گھنٹہ تک صبر کرو، انشاء اللہ سفیدی بظرف ہو جائے گی، اور آنکھ میں جو ناند گوشت بڑھ گیا ہے وہ بھی دُور ہو جائے اور درد کو بھی سکون ہوگا۔ اس کے بعد آنکھ کو آب تازہ لآب صافی سے دھو کر معمولی سرمہ لگایا جائے۔ ۱۱۔

۱۱۔ طب الصادق۔ تہذیب الاسلام۔ ۱۲۔ حلیۃ المتعین۔ تہذیب الاسلام۔

■ حضرت امام موسیٰ کاظم علیہ السلام سے مقبرہ روایت میں منقول ہے کہ سرمہ ستوری اور کافور ہر دو ہم وزن لے کر خوب باریک پیس میں اہر کپڑے میں چھان کر رکھ چھوڑیں اور ہر مہینہ ایک مرتبہ سرمہ کی طرح لگایا کریں، آنکھوں کی کسی بیماری اور درد سر کی کبھی شکایت نہ ہوگی۔ ۱۲۔

## امراض قلب کا علاج

قلب جسم انسانی کے اندر بادشاہ کی حیثیت رکھتا ہے جسم کا سر پرزہ قلب کی حفاظت کرتا ہے اور اس کے لئے خون پہنچاتا ہے۔ قلب بھی اپنی ڈیوٹی پوری طرح انجام دیتا ہے اور جسم کے اندر ایک ایک ریشہ تک خون پہنچاتا ہے۔ اگر خدا نخواستہ قلب میں کوئی نقص پیدا ہو جائے یا وقتی طور پر کچھ گڑبڑ ہو جائے تو سائے اعضا اس کی وجہ سے متاثر ہو جاتے ہیں اور جسم کا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔

چھوٹا سایہ لوٹھڑا جس کی ساخت بیماری مٹھی برابر ہے۔ پلوے جسم کو خون کی فراہمی اور شریانوں کے ذریعہ جسم کے ہر حصہ میں خوراک اور آکسیجن کی فراہمی اسی لوٹھڑے کا کام ہے۔

ہمارے جسم میں قلب کا سب سے اہم کام خون کو صاف کرنا ہے اور وریڈوں (گندے خون کی نالیوں) سے شریانوں (صاف خون کی نالیوں) میں منتقل کرنا ہے قلب پر انسان کی صحت اور عدم صحت کا دار و مدار ہے اگر اس میں بگاڑ پیدا ہو جائے تو انسان کی صحت میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے اور اس کی حرکت رک جائے تو زندگی کا چراغ ہی گل ہو جائے۔ امراض قلب کے یوں تو بہت سے اسباب ہیں۔ بعض اطباء ماہرین قلب نے جو بیان کئے ہیں اس میں سے چند یہ ہیں۔ معدہ میں نقص و بد ہضمی، پر خوری، مرغن غذاؤں کا بکثرت استعمال، ثقیل غذاؤں کا کھانا، کثرت تمباکو نوشی، مے نوشی، شدید دماغی و ذہنی الجھنیں، زیادہ خوف، چائے اور زیادہ شکر کا استعمال

دیگرہ وغیرہ۔

چکنی اور چربی کی اشیاء بھی امراض قلب کا باعث بنتی ہیں۔ کیونکہ ان سے کلیسٹرول نامی مادہ جسم میں زیادہ ہو کر خون کو گاڑھا کر دیتا ہے۔ اور خون گاڑھا ہو تو شریانوں میں خون کی روانی متاثر ہوتی ہے۔

امراض قلب میں جہاں اب تک بے شمار وجوہات و اسباب نظر آتے ہیں اور بیان کئے جاتے ہیں وہاں خون کے سیاہ اور گاڑھے پن کو بھی ایک اہم عارضہ سمجھا جاتا ہے۔ خون کے گاڑھے پن کے بائے میں کیلی فورینا یونیورسٹی کے ڈاکٹر جان گافین کا کہنا ہے کہ جانوروں کی پسربی اور انڈوں میں ایک مادہ کلیسٹرول، لیڈا خصوصیات کا حامل ہوتا ہے جو خون پر تین طرح سے اثر انداز ہوتا ہے۔

۱۔ جب کلیسٹرول سے بھر پور خوراک جسم انسانی میں داخل ہوتی ہے تو کلیسٹرول خون میں جذب ہو کر اسے لیس دار بنا دیتا ہے۔

۲۔ اس لیس کی وجہ سے شریانوں کی پگٹ کافی حد تک مفقود ہو جاتی ہے اور انہیں سختی کے باعث زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے جس سے اکثر خون منجمد ہو جاتا ہے۔

۳۔ اچانک حرکت قلب بند ہونے والے مریضوں کی حرکت قلب بند ہونے کی وجوہات کی تحقیق و جانچ پڑتال کرنے سے معلوم ہوا کہ ان کی عام خوراک میں

کلیسٹرول کو تحلیل کرنے والے وٹامنز پیدا ہوتے ہیں جس کے باعث کلیسٹرول کے سخت ردِ عمل سے خون جم جاتا ہے اور قلب اپنا کام بند کر دیتا ہے مشہور

برطانوی ماہر قلب سر مورس کننڈی نے اپنے مشاہدات و تجربات میں بیان کیا ہے کہ جفا کشوں کی بہ نسبت امیروں اور خوشحال و پرسکون گھرانوں میں اس مرض کو زیادہ پایا جاتا ہے۔

آج کے جدید ترقی یافتہ دور میں جہاں یہ مرض دن بدن بڑھتا جا رہا ہے اور عام ہوتا جا رہا ہے وہاں اس کے علاج بھی نئے نئے دریافت ہو رہے ہیں اور انتہی ادویہ سامنے آرہی ہیں۔ ایک علاج بائی پاس بھی دریافت ہوا لیکن اس مرض پر مکمل قابو نہیں پایا جاسکا۔ امراض قلب کا علاج جس کو حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے آج سے چودہ سو سال قبل فرمایا وہ بھی ملاحظہ کیجئے۔ حضرت سعید رضی اللہ بیان کرتے ہیں:-

(۶۷) مَرَضْتُ مَرَضًا فَأَتَانِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَعُوذُ نِي فَوْضِعَ يَدِهِ بَيْنَ تَدْيَتِي حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَهَا عَلَى قَوَادِي وَقَالَ إِنَّكَ رَجُلٌ مَفُودٌ أَنْتَ الْحَارِثُ مِنْ كَلْدَةَ أَخَا ثَقِيفٍ فَإِنَّهُ رَجُلٌ يَنْطَبِئُ فَلْيَأْخُذْ سَبْعَ تَمْرَاتٍ مِنْ عَجْوَةٍ الْمَدِينَةِ فَلْيَجَاهُنْ بِنَوَاهُنَّ ثُمَّ لِيَلِدْكَ بِهِنَّ -

” میں ایک دفعہ بیمار ہو گیا تو حضور میری سہاڑ پرسی کو نشہ لیا لائے۔ آپ نے میری چھاتیوں کے درمیان (سینہ پر) دست مبارک رکھا۔ مجھے اس کی ٹھنڈک دل کو غسول ہوئی۔ آپ نے فرمایا تمہیں دل کی تکلیف ہے تم حارث بن کلدہ ثقفی کے پاس جاؤ کیونکہ وہ طبیب ہے۔ اسے چاہیے کہ وہ مدینہ کی عجوہ کھجور کے سات دانے لے کر انہیں گٹھلیوں کے سمیت کوٹ لے اور وہ تہائے منہ میں ڈال دے۔“

اسے آنحضرت کے زمانے میں عرب کے طبیب تھے ابو داؤد، طب نبوی۔

کھجور صحرائی علاقے کا موسم گرما میں پیدا ہونے والا پھل ہے جسے کھنے کے بعد احتیاط سے سنبھال لیں تو سال بھر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کی بے شمار اقسام ہیں جو رنگت اور ذائقہ اور تاثیر میں بھی ایک دوسرے مختلف ہوتی ہیں۔ عجوہ کھجور، کھجوروں کی اعلیٰ قسم میں سے ہے یہ کھجور ذائقہ میں لذیذ اور مغز ج ہے۔ حجم میں درمیان سا ہوتا ہے اور اس کا رنگ سیاہی نائل ہوتا ہے۔ کھجور سے متعلق تذکرہ ہم آئندہ صفحات میں تحریر کریں گے۔ یہاں تو صرف عجوہ کھجور کے بارے میں تحریر کرنا مقصود تھا کہ آنحضرت نے امراض قلب کے لئے عجوہ کھجور کو علاج تجویز فرمایا۔ اور طبیب سے رجوع کرنے کا حکم فرمایا قلب کے بارے میں ایک اور حدیث ملاحظہ ہو۔

(۶۸) قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْإِنَّ فِي الْجَسَدِ لَمَضْغَةٌ إِذَا صَحَّتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ - الْإِوهَى الْقَلْبُ

”حضرت نعمان بن بشیر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضرت نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔ یاد رکھو۔ جسم میں ایک لوتھڑا ہے جب تک وہ ٹھیک ہے۔ سارا جسم ٹھیک ہے اور جب اس میں خرابی ہو جائے سارے جسم میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے جو ب یاد رکھو۔ یہ قلب ہے (متفق علیہ مسلم۔ ابن ماجہ)

آنحضرت نے چودہ سو سال پہلے بغیر کسی آلات و ایگرے مشین کے قلب کی تشریح مندرجہ بالا حدیث میں بیان فرمادی، ایک اور حدیث قلب کے علاج سے متعلق ملاحظہ ہو جس کے راوی حضرت طلحہ بن عبید ہیں۔

(۶۹) دَخَلْتُ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

وَبَيِّدَهُ سَفْرَجَلَهُ فَقَالَ دُونَكَمَا يَا طَلْحَةُ  
فَالنَّاسُ جَمُّ الْقَوَادِ

۱۰ میں رسول خدا صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا۔ آپ کے دست مبارک  
س ایک بھی دانہ تھا۔ آپ نے فرمایا۔ اے طلحہ! یہ لے لو۔ بے شک یہ دل کے لئے  
سفرج ہے (ابن ماجہ - زاد المعاد)

۲۔ یہی حدیث مبارکہ دوسری اسناد کے ساتھ ان لفظوں میں نقل ہوئی ہے۔  
۵۰) فَإِنَّمَا تَشَدُّ الْقَلْبَ وَتَطْيِبُ النَّفْسَ وَتَذْهَبُ  
بَطْحَاءَ الصَّدْرِ

”بے شک یہ (دہی) دل کے لئے مقوی ہے۔ رُوح کے لئے مفرح ہے اور  
سینہ کی گھٹن کو دور کرتی ہے“ (نسائی شریف) ایک دوسری روایت میں یہ بھی ہے  
وَيَجْلُوا الْقَوَادِ (یعنی دل کو روشن کرتی ہے) معجم الکبیر (برانی) ۱۷

سفرجل جس کو طب میں بھی کہا جاتا ہے۔ یہ پہاڑی خیلوں میں پیدا ہونے والا  
پھل ہے۔ سیب سے مشابہت رکھتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں ترش و شیرین  
اس کے بیج کو بہد انہ کہا جاتا ہے اس کی دونوں قسموں کا رنگ الگ ہوتا ہے۔ ترش کا  
زجاج سرد اور شیرین کا مزاج معتدل ہوتا ہے۔

کتاب المفردات میں ہے کہ بھی سے شربت، رُب اور مرثہ بنایا جاتا ہے  
مدد و ج مفرح اور مقوی ہے۔ معدہ جگر اور دل و دماغ کے لئے قوت بخش ہے  
نفعاً، حرارت جگر اور ضعف قلب کے لئے نافع اور سود مند ہے۔ پیاس اور تپ

۱۔ طب نبوی، حافظ نذرا احمد

کے دوران تسکین بخش ثابت ہوتا ہے ۷

ڈاکٹر بلینغ الدین جاوید تحریر فرماتے ہیں کہ ”بھی کھانے سے جگر اور آنٹوں  
کو طاقت ملتی ہے اور آنٹوں کے سدے ختم ہو جاتے ہیں۔ دل و دماغ اور پھیپھڑوں  
میں بھی کا استعمال بہترین اور نفع بخش ہے۔ ریگ مشانہ اور ستھری بھی کھانے سے ختم ہو  
جاتی ہے۔ کھانسی کے لئے بھی کامرہ اکیر اعظم کا حکم رکھتا ہے۔ بھی منہ سے خون آنے  
والے مریضوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ حاملہ عورتوں کے لئے بھی بے حد مفید ہے  
بھی کامرہ استعمال کرنے سے حاملہ عورتوں کا حمل گرنے کا خدشہ نہیں رہتا۔ یہ بھی موجودہ  
دور کے ایک طبیب کی تحقیق کہ سفرجل قلب کے لئے مقوی اور ضعف قلب کے لئے  
نفع بخش ہے حضرت نبی اکرم نے پودہ سال قبل امراض قلب میں مبتلا مریضوں کے لئے سفرجل اور  
عجورہ کھجور کا استعمال تجویز فرمایا۔ اب آیتے دیکھیں کہ حضرات ائمہ طاہرین اس سلسلے میں  
کیا ارشاد فرماتے ہیں۔

■ حضرت امیر المؤمنین علیہ السلام سے منقول ہے کہ بھی کھانے سے ضعیف دل قوت  
دوانائی کھانسی کرتا ہے۔ معدہ صاف ہو جاتا ہے دمانی بڑھتی ہے اور ڈرپوک  
آدمی دلیر بن جاتا ہے۔

■ امام جعفر صادق سے منقول ہے کہ بھی کھانے سے رنگ صاف ہوتا ہے۔ اور  
اولاد خوبصورت پیدا ہوتی ہے۔ دوسری حدیث میں فرمایا کہ جو شخص ایک دانہ بھی  
نہاٹنہ کھائے حق تعالیٰ چالیس دن تک کے لئے اُس کی زبان پر حکمت جاری  
کرتا ہے۔ یہ بھی فرمایا کہ خدا تعالیٰ نے کوئی پیغمبر ایسا نہیں بھیجا جس کے بدن  
سے طب نبوی

غذائیں، گوشت، نشہ آور اشیا و شراب سے اور زیادہ قبض رہنے سے زیادہ شکر کے استعمال سے ہو جاتا ہے۔ حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ان دونوں امراض کے لئے انجیر کو شفاً فرمایا ہے۔ ارشاد ہوتا ہے کہ۔

﴿۵۲﴾ كَلِّ التِّينَ فَانْهَآ يَنْفَعُ الْبَوَاسِيرَ وَالنِّقْرَسَ

انجیر کھاؤ کہ یہ بواسیر و نقرس کے لئے نافع ہے۔

ہوتا ہے اور سکون پہنچاتا ہے۔

● انجیر کھانے سے دائمی سے دائمی قبض ختم ہو جاتا ہے۔ ریح خارج ہوتی ہے فضلات جسم سے دور ہوتے ہیں۔ پسینہ خارج ہوتا ہے۔

● انجیر درم تلی اور درد تلی کو دور کرتا ہے۔ سینہ اور پھیپھے کو طاقت دیتا ہے۔ بلغم کو قطع کرتا ہے۔ دماغی امراض میں مفید ہے۔ مدد بول ہے۔

حضرت امیر المؤمنینؑ سے منقول ہے کہ انجیر بواسیر اور درد نقرس کو دور کرتا ہے اور جماعت کی قوت کو بڑھاتا ہے حضرت امیر المؤمنینؑ سے منقول ہے کہ انجیر کھانے سے سُدے نرم ہو جاتے ہیں اور ریح و قولنج کو نفع پہنچاتا ہے۔ یہ بھی فرمایا کہ دن میں کھاؤ تو زیادہ کھاؤ اور رات میں کھاؤ تو کم۔

حضرت امام رضاؑ سے منقول ہے کہ انجیر منہ کی بدبو دور کرتا ہے اور بڑیوں کو مضبوط کرتا ہے بال بڑھاتا ہے مختلف قسم کے دردوں کو دور کرتا ہے۔ انجیر کھانے کے بعد سہی اور ڈوا کی ضرورت نہیں رہتی۔

۱۔ مشکوٰۃ شریف، طب نبویؐ ۲۔ پھلوں سے علاج، قدرت کے ڈاکٹر پھل ۳۔ تہذیب الاسلام، طب امام رضا، تہذیب الاسلام۔

قارئین کے افادے کے لئے انجیر کے مختصر خواص اور اس کے بارے میں ارشاد حضرت امیر المؤمنین علی ابن ابی طالب اور حضرت امام علی ابن موسیٰ رضا بیان کر دیتے ہیں۔ بواسیر کا ایک نسخہ جس کو حضرت علی ابن موسیٰ رضا نے تجویز فرمایا ہے وہ پہلے ہی میری مرتب کردہ کتاب طب امام رضا میں موجود ہے۔ انجیر کے استعمال کے سلسلے میں ایک

بات عرض کرتا چلوں کہ وہ لوگ جو جگر یا معدہ کے امراض میں مبتلا ہوں وہ انجیر استعمال نہ کریں۔ انجیر کے مصلح اخروٹ، بادام اور شربت سببخین ہے۔

حضرت نبی اکرمؐ نے بواسیر و نقرس میں ہر دو بیماریوں کے لئے انجیر سے علاج کرنے کا بیان فرمایا ہے جس کا ذکر اوپر کیا جا چکا ہے۔ اسی سلسلے میں ایک اور حدیث ملاحظہ ہو۔

﴿۵۳﴾ اٰهْدِيْ اِلَى التِّيْنِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَبَقٌ مِّنْ تِّيْنٍ فَقَالَ لِاصْحَابِهِ كَلُوْا، فَلَوْ قُلْتُمْ اَنْ فَاكِهَةٌ نَزَلَتْ مِنْ الْجَنَّةِ بَلَا عَجْمَ نَقَلَتْ هِيَ التِّيْنُ وَاِنَّهٗ يَذْهَبُ بِالْبَوَاسِيْرِ وَيَنْفَعُ النِّقْرَسَ

حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس انجیروں کا ایک تھال بطور تحفہ آیا۔ آپ نے اصحاب سے فرمایا، کھاؤ، اگر میں کہتا کہ جنت سے ایک کھانا آیا ہے تو میں کہتا یہ انجیر ہیں۔ یہ بواسیر کو دور کرتے ہیں اور درد نقرس کے لئے نافع ہیں۔

یوں تو انجیر کے بہت سے فوائد ہیں لیکن یہاں صرف مختصر تذکرہ قارئین کی سہولت کے لئے تحریر کیا جا رہا ہے۔

”خواص انجیر“ انجیر جے حضرت نبی اکرمؐ نے جنت کا پھل بیان فرمایا ہے اور جس کا ذکر قرآن حکیم کے سورۃ ۹۵ میں بھی آیا ہے۔ انجیر پھل بھی، غذا بھی اور دوا بھی ہے، بحیرہ

دم، شام، فلسطین میں اس کے درخت کثرت سے موجود پائے جاتے ہیں۔  
طبی اعتبار سے مزاج اس کا گرم و تر ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے  
جاتے ہیں گلوکوز، پروٹین، وٹامن ای، وٹامن اے،

- مرض بوا سیر کے لئے انجیر بے حد نافع ہے اس کے استعمال سے بوا سیر کے سستے  
ختم ہو جاتے ہیں۔
- انجیر کے کھانے سے دارمخاض یعنی نفوس چھوٹے جوڑوں کے دردوں کو افاقہ
- امام محمد باقر علیہ السلام کا ارشاد گرامی ہے کہ بیت الخلاء میں  
دیر تک بیٹھنے سے بوا سیر پیدا ہوتی ہے۔
- امام جعفر صادق علیہ السلام کا ارشاد گرامی ہے کہ ٹھنڈے پانی سے  
استنجا کرنا بوا سیر کو دفع کرتا ہے۔

# بخار کا علاج

بخار کئی اقسام کا ہوتا ہے جس میں عام سادہ بخار، الفلوئینزا، نوبتی بخار، میلیریا بخار،  
جسم انسانی میں جب آکسیجن کم ہو جاتی ہے تو موجودہ خون زیادہ تیزی کے ساتھ  
دورہ کرتے لگتا ہے تاکہ جتنی آکسیجن پہلے موجود ہے اور سردت مہتیا ہو سکتی ہے اُسے  
ہی ہر گوشہ بدن میں پہنچایا جاسکے۔ خون کی اس تیز گردش سے اُس میں حدت پیدا  
ہو جاتی ہے جسے ہم بخار کہتے ہیں۔ یہ تعریف تو سادہ بخار کی ہے لیکن عام طور پر بخار  
کسی اور سوزش کا نتیجہ ہوا کرتا ہے۔ مثلاً سوزش مثلاً سوزش۔ امعاء و جگر و قی دل وغیرہ  
الفلوئینزا: یہ بخار عموماً موسم سرما میں ہوا کرتا ہے جس کی ابتداء معمولی زکام سے  
ہوتی ہے چھینکیں آتی ہیں، ناک بہتی ہے۔ کھانسی بخار اور جسم میں اکثر او اور درد ہوتا  
ہے جسم ٹوٹتا ہے ریاس بھی لگتی ہے۔

نوبتی بخار: موسم گرمی میں ہوا میں نمی کی زیادتی کی وجہ سے یہ عارضہ پیدا ہوتا ہے  
یہ نمی بدن میں داخل ہو جاتی ہے اور اس کے سبب خون میں پانی کی مقدار زیادہ ہو جاتی  
ہے اور بدن میں آکسیجن کی مقدار نہیں رہتی اس کی وجہ سے حمی نوبتی کا دورہ ہو جاتا  
ہے جو بدن میں سے پانی کی زیادتی کم ہو جانے پر رفع ہو جاتا ہے اور پھر دوبارہ جس  
وقت موسم میں نمی کے باعث بدن میں پانی کی مقدار میں زیادتی ہو جائے تو بخار ہو جاتا ہے  
میلیریا بخار: اسے موسمی بخار بھی کہتے ہیں۔ اکثر دہائی طور پر پھلتا ہے۔ اس کے

علاوہ بخار کی درجنوں قسمیں ہیں۔ بخار ایک عمومی بیماری ہے اور ہر ملک اور ہر خطے میں لوگوں کو لاحق ہوتی ہے۔ گرم ممالک میں بخار کا دور دورہ بہت رہتا ہے۔ گرمی کی شدت اور سورج کی تپس سے اکثر لوگ جاتی ہے جس کے نتیجے میں بخار کا درجہ حرارت انتہائی بلندی کو پہنچ جاتا ہے۔

حضرت ربی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے بخار کے لئے ٹھنڈا پانی ایک بہترین علاج تجویز فرمایا ہے ملاحظہ ہو حدیث۔

﴿۵۴﴾ **اِنَّ الْحَمْلِيَّ مِنْ قِيْحِ جَهَنَّمَ فَبَرِّدُوْا هَا بِالْمَاءِ**

بلاشبہ بخار جہنم کا جوش ہے اس کو ٹھنڈے پانی کے ذریعہ سرد کرو۔ اس حدیث مبارکہ میں بخار کو جوش جہنم سے تشبیہ کیا گیا ہے جس طرح جہنم میں آگ کی تپش ہوگی۔ اسی طرح بخار کی گرمی جسم انسانی کو جہنم کا مزہ اچھکاتا ہے۔ حکماء کا فیصلہ ہے کہ تیز بخار میں سر پر پرف کی ٹٹی رکھنا اور سرد کو ٹھنڈے پانی سے دھونا بخار کی شدت کو گھٹانے کا واحد ذریعہ ہے اس حدیث میں بھی اسی امر کی طرف اشارہ ہے۔

● حضرت امیر المومنین علیؑ سے منقول ہے کہ حرارت بخار کو ٹھنڈے پانی اور نبض سے موسم گرمی میں ٹھنڈا پانی بدن پر ڈالنے سے فرو کر دو۔ یہ بھی فرمایا کہ ہم اہلبیتؑ کا ذکر بخار اور ہرقسم کے مرض سے شفا کا اور شیطانی دوسوسوں سے خلاصی کا موجب ہوتا ہے۔

● حضرت امام محمد باقرؑ سے منقول ہے کہ بخار کا علاج تین چیزوں سے کرنا چاہیے

تقی پینہ مشہل

● حضرت امام جعفر صادقؑ نے فرمایا کہ تین تولد ٹھنڈے پانی میں گھول کر بنا کر منہ

پنیا بخار کے لئے بہت نافع ہے۔

● حضرت امام موسیٰ کاظمؑ نے تیسرے دن کے پرانے بخار کے لئے یہ علاج ارشاد فرمایا کہ کالے دانے یعنی کلونجی کو شہد میں ملا کر تین انگلیاں چاٹ لیا کرو کیونکہ یہ دونوں چیزیں مفید ہیں شہد کی نسبت تو خدا فرماتا ہے کہ وہ لوگوں کے لئے شفا اور کالے دانے یعنی کلونجی کے لئے پونفیر اکرمؑ فرماتے ہیں کہ اس میں سوائے موت کے ہر بیماری کے لئے شفا ہے۔

● ڈاکٹر گسٹاوی لیبون (DR. GUSTAVELEBON) تخریر کرتا ہے کہ مسلمانوں نے جو نئے نئے طریقے استعمال کئے ان میں سے ایک ٹیٹا ٹیٹا میں ٹھنڈے پانی کا استعمال ہے۔ یہ طریقہ چند صدیوں تک متروک رہنے کے بعد یورپ میں پھر دوبارہ استعمال ہونے لگا ہے کیمیکل و فزیکل فارمولوں کے بھی مسلمان ہی موجد و مخترع ہیں۔ ان کے بعد بہت سے طریقے آج بھی ہمارے یہاں استعمال ہوتے ہیں۔

مسلمانوں نے دواؤں کے استعمال میں مخصوص طریقے ایجاد کئے ہیں جو مدت دراز کے بعد آج ہمارے یہاں جدید تحقیق کے عنوان سے موسوم ہے۔

● حضرت امام رضاؑ کا ارشادِ گرامی ہے کہ بخار والے کو چکور کا گوشت کھلاؤ۔ کیونکہ یہ نپڈ لیوں کو قوت بخشتا ہے اور بخار کو (دفع) دور کرتا ہے۔

۱۔ مغزی تمدن کی ایک جھلک۔ مولفہ۔ حضرت سیدہ مجتبیٰ لاری۔

ترجمہ، مولانا روشن علی صاحب میرٹھ۔

## درِ قونج کا علاج

پیٹ کے شدید درد کو قونج کہتے ہیں۔ اس درد کی کئی وجوہات ہیں، پیٹ میں ریح (ہوا) کارکٹ جانا۔ کرم معدہ اور کرم امعاء۔ غیر منہضم اور ثقیل غذا اول کا استعمال۔ بدہضمی وغیرہ وغیرہ۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے درِ قونج کیلئے فرمایا ہے کہ

﴿۵۵﴾ **أَكَلُ التَّيْنِ أَمَانٌ مِنَ الْقَوْلَجِ**  
 ”انجیر کا کھانا قونج سے امان ہے۔“

انجیر کے فوائد اس سے پیشتر بیان کئے جا چکے ہیں دیکھتے ہو اسیر و وفقرس کا علاج۔

ہوا سیر اور دردِ قونج کے لئے حضراتِ ائمہ کرام نے مندرجہ ذیل ادویہ کو تجویز فرمایا ہے۔

● حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ جو شخص زہیب (منقہ) اور انوٹ کھائے اور اگر اسے ہوا سیر کا عارضہ ہوگا تو جاتا رہے گا۔ کیوں کہ منقہ اور انوٹ باہم مل کر ہوا سیر کو مہلا دیتے ہیں۔ ریح کو رُفَع کرتے ہیں۔ معدے کو نرم کرتے ہیں اور گردوں کو گرم۔

علا زہیب کا تہذیب الاسلام میں اجوائن ترجمہ کیا ہے اور طب النبوی میں کشیش ترجمہ کیا ہے۔ المنجد طبع کویت میں زہیب کے معنی سکھانے ہوئے یعنی خشک انگور کے ہیں اور یہی صحیح ہے کہ منقہ ہے۔

حضرت امام جعفر صادقؑ نے فرمایا کہ کاسنی کے سات پتے اور کدو کا استعمال درِ قونج سے محفوظ رکھتا ہے۔

معتبر حدیث میں حضرت امام موسیٰ کاظمؑ سے منقول ہے کہ درِ قونج۔ دردِ ریح۔ وجع المفاصل۔ بستی بدن اور اندرونی سردی کے لئے مٹھی بھر مٹی اور مٹھی بھر انجیر خشک اور ان دونوں کو ایک صاف پتیلے میں ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ ان دونوں کے اوپر آجائے پھر انہیں پکا کر چھان لیں اور ایک دن چھوڑ کر تھوڑا تھوڑا پانی اس میں سے پیتے رہیں (انشاء اللہ تعالیٰ کب تکائیں رفع ہو جائیں گی۔)

## نمونہ اور پورسی کا علاج

پھیپھڑوں کی سوزش، پھیپھڑوں کے بخار کو نمونہ کہا جاتا ہے۔ اس مرض میں پھیپھڑے کی ساخت میں ورم آجاتا ہے۔ اور ساتھ ہی شدید بخار ہوجاتا ہے کبھی ایک پھیپھڑے میں ورم آتا ہے کبھی دونوں پھیپھڑے متورم ہوجاتے ہیں۔ مرض کا زیادہ غلبہ ۵ سے ۱۰ روز تک رہتا ہے۔ نمونہ مگر اگر احتیاط نہ برتی جائے تو پھیپھڑوں میں پانی بھر جاتا ہے۔ پھیپھڑے میں پانی بھر جانے تو انگریزی میں پورسی کہتے ہیں اور یہی ذات الجنب ہے۔ احادیث میں جن کو بیان کیا جا رہا ہے ذات الجنب کے علاج کے لئے بیان کیا گیا ہے۔ کیونکہ علماء کرام نے احادیث کا ترجمہ کر کے ذات الجنب کو نمونہ ترجمہ کیا ہے اور بعض نے ذات الجنب ہی ترجمہ کیا ہے۔ اس لئے اس کی وضاحت



کی جا رہی ہے کہ ذات الجنب نمونہ کی بگڑی ہوئی شکل ہے۔ ذات الجنب کے علاج کے لئے جو حضرت نبی اکرمؐ نے علاج تجویز فرمایا ہے ہدیہ قارئین ہے اس حدیث کے راوی حضورؐ کے مشہور صحابی حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ ہیں۔ وہ فرماتے ہیں کہ۔

(۵۶) **أَمْرًا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ تَتَدَاوَى مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ بِالْقُسْطِ الْبَحْرِيِّ وَالزَّيْتِ**

”ہمیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا کہ ہم نمونہ کا علاج قسط بحری اور زیتون سے کریں۔“

**قسط** :- اس کی دو قسمیں ہیں ایک قسط بحری (قسط ابیض) دوسرے قسط ہندی (قسط سود) ذائقہ کے اعتبار سے بھی قسط کی دو اقسام ہیں۔ ایک شیریں دوسرے تلخ ہندی میں اس کو گوٹھ کہتے ہیں۔ اس کو عود ہندی بھی کہا جاتا ہے سنن ابن ماجہ قسط تلخ اس کا استعمال بیرونی طور پر کیا جاتا ہے۔ یہ ریاح کو اور دم کو تحلیل کرتی ہے۔ تشنج کو دور کرتی ہے۔ دمہ، نمونہ اور بلغمی امراض کے لئے نافع ہے قسط شیریں کی جڑ خوشبودار ہوتی ہے۔ یہ دماغ، جگر اور اعضا کے لئے مقوی ہے۔ اعصاب کے لئے قوت بخش ہے۔ دماغی امراض کے لئے نافع ہے۔ فاج لقمہ اور رعشہ کے لئے سود مند ہے، زیتون کا بیان آئندہ صفحات میں آدویہ

۱۔ ترمذی شریف، مستدرک حاکم۔ طب نبوی، حافظ نذرا احمد

داغذیہ کے عنوان میں کیا جائے گا نمونہ کے لئے حضرت زید بن ارقمؓ حضرت نبی اکرمؐ کی ایک اور حدیث بیان فرماتے ہیں۔

(۵۷) **قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَنْعَثُ الزَّيْتِ وَالذَّرْسِ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ**

”کہ حضرت رسول خدا ذات الجنب (پسلی کے درد کی بیماری) کے سلسلہ میں زیتون اور درس کی تعریف فرمایا کرتے تھے۔“

درس :- ایک گھاس ہے۔ سین میں پیدا ہوتی ہے اس کا رنگ زرد ہوتا ہے تھوڑی سی خوشبو اور تلخی ہوتی ہے کپڑے رنگنے کے کام میں آتی ہے۔

(حکس) :- قسط۔ زیتون کا تیل۔ انہیں پس کر اور ملا کر دم پر لپکا جاتا ہے سنن ابن ماجہ میں ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔ تم اپنے اوپر عود ہندی کو لازم کر لو۔ کیونکہ اس میں شات بیماریوں کی دوا موجود ہے جس میں سے ایک ذات الجنب (نمونہ درد پسلی) ہے۔ طب النبوی میں ایک حدیث میں قسط کے بارے میں اس طرح تحریر ہے کہ

(۵۸) **خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْجَمَامَةَ وَالشَّوَيْنَةَ وَالْقُسْطُ**

”وہ بہترین چیز جس سے بدن کا علاج کرو۔ حجامت (پچھنے لگوانا) کلونجی اور قسط ہیں۔“

۱۔ طب النبوی، آقلے محمد و اصف (۲) طب النبوی، حافظ نذرا احمد بحوالہ کتاب المفردات و خواص الادویہ (۳) سنن ابن ماجہ مشکوٰۃ شریف و ترمذی شریف۔

حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص رات کو سداب کھا کر سوئے وہ بیٹری اور اندرونی دردوں سے اور ذات الجنب سے محفوظ رہے گا۔ ملاحظہ ہو حدیث مبارکہ۔

## ۱۵۱) مَنْ أَكَلَ السَّدَابَ وَنَامَ عَلَيْهِ أَمِنَ مِنَ الدُّورَانِ وَذَاتِ الْجَنْبِ

جو شخص سداب کھائے اسی حالت میں سو جائے وہ دماغی امراض اور ذات الجنب سے محفوظ رہے گا۔

کھانسی کے لئے حضرت امام جعفر صادقؑ نسخہ تجویز فرمایا ہے۔ مصطلکی رومی۔

کندر خلیج گھناری، اجوائن دیسی، سیاہ دانہ، مساوی الوزن لیں اور ان کو کوٹ چھان کر خالص شہد میں خمیر کر لیں اور سوتے وقت چھوٹے تیر کے برابر کھالیا کریں دکھانسی کے لئے بہتر ہے۔

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے کھانسی کے لئے ہی نسخہ ارشاد فرمایا کہ **انجیران** رومی اور مصری دونوں ہم وزن لے کر ان کا سفوف بنا کر ایکٹ دو روز کمانے سے کھانسی جاتی رہتی ہے۔

حضرت امام رضاؑ نے فرمایا کہ ذات الجنب والے کے پیٹ میں بحیثیت دوا برگ چندر سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے۔ کھانسی کے لئے امام رضاؑ نے جو نسخہ تجویز فرمایا ہے وہ طب امام رضاؑ میں موجود ہے۔

تہذیب الاسلام میں تحریر ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام جعفر صادقؑ کے خدمت میں حاضر ہو کر درو سینہ (نمونہ) کی شکایت کی۔ حضرت نے فرمایا کہ تو قرآن مجید سے طلب شفاء کر کیوں کہ خدا کے تعالیٰ فرماتا ہے **فِيهِ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ**۔ یعنی جو کچھ تمہارے سینوں میں ہے قرآن مجید میں اس کے لئے شفا موجود ہے۔

کسی شخص نے حضرت امام موسیٰ کاظمؑ سے مرض سہل کی شکایت کی حضرت نے فرمایا کہ سہل، قاقلا، زعفران، عاقرقحا، بزرنج، خسرلیق سفید، فلفل سفید مساوی الوزن لے کر اور فرخون تمام ادویہ سے دو چند پھر یہ سب اجزاء پیس کر ریشم کے کپڑے میں چھان کر صاف شدہ شہد میں ملا لو۔ اور چنے کے برابر یہ دو گرم پانی کے ساتھ تین شب سوتے وقت پی لو۔ چنانچہ حب الحکم تمغیل کی آرام ہو گیا۔

## عشق النساء

عشق النساء کو رینگی کا درد کہتے ہیں۔ یہ بہت نامراد مرض ہے۔ اس مرض میں کولہ کے مقام پر کافی گہرائی میں ہڈی کی سطح کے قریب واقع عصب میں درد ہوتا ہے۔ یہ عصب وہاں سے نکل کر پوری ران اور ٹانگ سے ہوتا ہوا ایشری اور ٹخنے تک جاتا ہے۔ یہ درد بہت شدید ہوتا ہے۔ عشق النساء کی وجہ

## قبض کا علاج

قبض تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔ یہ ایک مشہور مقولہ ہے جسے اکثر حکماء اطباء نے بیان کیا ہے۔ قبض ہونے کے کئی اسباب ہیں۔

۱ جسم میں صفراء کے گاڑھا ہوجانے کے باعث جگر کے آبی تناسب میں بعض نکیات کی کمی کا واقع ہونا۔

۲ بدن میں رطوبات کی کمی و بیشی اور قولوں کے ٹھنوں میں تحریک کی کمی اور خشکی کے باعث قبض ہو جاتا ہے

۳ باریک آٹے کی روٹی، میدہ والی اشیاء کا بکثرت استعمال اور تھکے دار اغذیہ اور بھوسے والے آٹے کا استعمال نہ کرنے کے سبب بھی آنٹوں کا فعل سست ہو جاتا ہے۔

۴ کم غذا، کم چلنا پھرنا، کم پانی اور ادویہ کی خشکی سے قبض ہو جاتا ہے بکثرت سے چائے یا کافی پینا۔ تبا کو نوشی، مشروبات کا مسلسل استعمال بھی قبض کا سبب بنتا ہے۔

۵ ثقیل اغذیہ، تیز مصالحہ دار اشیاء اور چٹ پٹے کھانوں سے اور سبزی تاج کے کم استعمال سے بھی قبض ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی قبض کے بہت سے اسباب ہیں۔ اطباء اور حکماء نے قبض کو دور کرنے کے لئے بہت سے

نئے بعض اوقات آدمی چلنے پھرنے سے بھی رہ جاتا ہے۔ یہ مرض مزوری۔ بڑھاپا اور اعصاب کی خشکی سے ہوتا ہے۔ حضرت نبی اکرم نے اس کا علاج دہنہ کی چکتی سے (جو چکنائی ہوتی ہے) کرنے کا ارشاد فرمایا ہے۔ حضرت انس بن مالک سے روایت ہے کہ۔

۹۰ قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول دواء عرق النساء آية شاة اعرابية تذاب ثم تجن ثلاثة اجزاء فتشرب في ثلاثة ايام

”حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا عرق النساء بیماری کی دوا عربی دہنہ کی چکتی میں ہے۔ اسے پگھلایا جانے پھر اس کے تین جز کے جاتیس اور تین دن میں پیاجائے۔“

یہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ یہ مرض اعصاب کی خشکی سے ہوتا ہے اور دہنہ کی چکتی میں یہ خاصیت ہے کہ اس کی چکنائی اس خشکی کو دور کر سکتی ہے۔ آنحضرت نے دہنہ کی چکتی کو عرق النساء کا علاج قرار دیا ہے۔



## ادویہ و اغذیہ

### انار

خداوند عالم کی عطا کردہ نعمتوں میں سے ایک نعمت انار ہے جو غذا بھی ہے اور دوا بھی ہے۔ قرآن مجید فرقان حمید سورہ رحمن میں انار کا تذکرہ موجود ہے۔ خداوند کریم نے انار میں بے شمار فوائد و ودیت فرمائے ہیں۔ انار ایک شہوار معروف پھل ہے۔ انار کی اقسام تو بہت ہیں مگر تین اقسام معروف ہیں۔ شیرین، ترش، میخوش (کٹھا میٹھا) رنگت کے اعتبار سے انار سرخ یا سفید ہوتا ہے اور اس کے دلے بھی اندر سے سفید یا سرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔ شیخ بوعلی سینا کی رائے کے مطابق تیسری انار مزاج میں سرد و تر درجہ اول ہے۔ ترش انار مزاج میں سرد و خشک درجہ دوم ہے اور کھٹے میٹھے انار کا مزاج سرد و تر معتدل ہوتا ہے۔ انار میں مندرجہ ذیل اجزاء شامل ہیں۔ فولاد۔ وٹامن بی۔ بی۔ ۲۔ وٹامن سی۔ کیلشیم۔ شکر۔ پانی۔

انار خون صالح پیدا کرتا ہے۔ جسم کی حرارت کو کم کرتا ہے، دل کو تقویت دیتا ہے۔ جگر کے لئے قوت بخش ہے ان لوگوں کے لئے جن کے مزاج میں گرمی ہے انار بے حد فائدہ مند ہے۔ انار کے بے شمار فوائد ہیں جن کا تذکرہ آئندہ بھی آئے گا۔ انار کے روحانی و جسمانی فوائد دو لوں ہیں۔ ہادی کونین رسول التقلین کا ارشاد گرامی،

﴿۶۳﴾ مَا مِنْ أَحَدٍ أَكَلَ رَمَانَةَ الْأَمْوِضِ شَيْطَانَهُ

اربعین صباحاً

”جو شخص ایک انار کھاتا ہے، اسے چالیس دن شیطان غمزدہ رہتا ہے“

اس حدیث مبارکہ کی تشریح حضرت امام جعفر صادقؑ نے جو بیان فرمائی ہے وہ آئندہ صفحات میں تحریر کی جائے گی۔ سردست یہ عرض کرنا ہے کہ آج سے چودہ سو سال پیشتر حضرت ختمی المرتبت نے انار کو روحانی و جسمانی بیماریوں کا علاج قرار دیا۔ اس کے استعمال سے جسمانی بیماریاں دور ہوتی ہیں اور قلب میں روشنی پیدا ہوتی ہے آج کے موجودہ ترقی یافتہ اور تحقیقاتی دور میں جب کہ دنیا مادیت کی طرف دوڑ رہی ہے اور روحانیت کو پس پشت ڈال رہی ہے۔ اس مادتی دور میں جدید تحقیقات سے انار کے بہت سے فوائد سامنے آئے ہیں۔ اس سے قول رسالت مآبؐ کی آج بھی تصدیق ہو رہی۔ جدید تحقیقات میں جہاں انار میں پائے جانے والے وٹامنز دریافت ہوئے ہیں وہاں یہ بھی معلوم ہوا کہ انار تقویت قلب کے لئے بہترین دوا ہے۔ اور جگر کے لئے قوت بخش ہے۔ موجودہ دور میں یورپ اور امریکہ میں بطور دوا کلائنک ڈائریا (اسہال مزمنہ) اور کرائنگ ڈائپٹری (پرانی پچیس) کے لئے استعمال کراتے ہیں۔

● حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ میوہ کل ایک سو بیس قسم کا ہوتا ہے اور ان سب میں بہتر انار ہے۔ فرمایا کہ تم کو انار کھانا چاہیے۔ کہ وہ جھوکے کو میرا کتاب ہے اور پیٹ بھرے کے واسطے ہانسیم طعام ہے۔ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو انار سے زیادہ کوئی میوہ مرغوب نہ تھا۔ حضور اکرمؐ کا ارشاد گرامی ہے کہ ۱۔

﴿۶۴﴾ عَلَيْكُمْ بِالرَّوْمَانِ وَكُلُوا شَحْمَهُ فَإِنَّهُ دَبَّاعٌ

۱۔ ”خواص انار حکیم محمد عبد اللہ

المعدة) وما من حية تقع في جوف احدكم  
الا انارها قلبه وخبيته من الشيطان  
والسوسة اربعين يوماً

”تم پر انار کا کھانا لازم ہے کہ اس کی چسپری معدہ کو پاک و صاف کرتی ہے وہ ہر دانہ جو مومن کے پیٹ میں جاتا ہے اس کے دل کو ایسا روشن اور نورانی کر دیتا ہے کہ چالیس روز تک شیطان اور اس کے وسوسے سے مامون رہتا ہے۔“

● حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ جو مومن ایک انار پورا کھالے خداوند تعالیٰ شیطان کو اس کے دل کی روشنی سے چالیس دن کیلئے دور کر دیتا ہے اور جو مومن تین انار کھالے تو خداوند تعالیٰ شیطان کو اس کے دل کی روشنی سے ایک برس کے لئے دور کر دیتا ہے اور جس شخص سے شیطان ایک برس دور رہے گا۔ وہ قبلانے گناہ نہ ہوگا۔ جو قبلانے گناہ نہ ہوگا وہ داخل بہشت ہوگا۔

● اکثر حدیث معتبرہ میں وارد ہے کہ ہر انار میں ایک دانہ بہشت کا پتہ ہے اگر اُسے کوئی کافر کھاتا ہے تو ایک فشتہ آکر اس دانے کو لے جاتا ہے۔ تاکہ وہ نہ کھا سکے اسی سبب سے مستحب ہے کہ جب انار کھائیں تو تنہا کھائیں۔

یوں تو انار کے فوائد کو اگر لکھا جائے تو اس کے لئے ایک پوری کتاب تیار ہو سکتی ہے۔ یہاں پر جو خاص خاص فوائد تھے مختصراً تحریر کر دیئے اور کچھ آئندہ صفحات میں اظہار کی آرائیں بیان کئے جائیں گے۔ انار تقویت قلب کے لئے

۱۔ انار کے دانوں پر جو کئی جھلی ہوتی ہے وہ ۲۰ تہذیب الاسلام ترجمہ مولانا مقبول حسین صاحب

اکثر ہے۔ تقویت قلب و روشنی قلب کے بائیں میں ارشاد حضرت نبی اکرمؐ ہے کہ  
﴿۹۳﴾ مَنْ أَكَلَ رُمَانَةً حَتَّى يَتِمَّهَا نَوَّرَ اللَّهُ قَلْبَهُ  
أَرْبَعِينَ يَوْمًا

”جس نے ایک انار کھایا خداوند تعالیٰ اس کے دل کو چالیس روز تک روشن کر دیتا ہے۔“

● حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ تمہیں شیریں انار کھانا چاہیے کہ اُس کا چھ حصہ مومن کے معدے میں جاتا ہے وہی کسی نہ کسی درد کو کھودیتا ہے اور شیطان کے وسوسے کو الگ کر دیتا ہے۔

● اپنی حضرت سے دوسری حدیث منقول ہے کہ انار کے دانوں کو بچوں سمیت کھاؤ کہ اس ترکیب سے کھانا معدہ کو صاف کرتا ہے اور بال بڑھاتا ہے۔ یہ بھی فرمایا کہ انار دونوں قسم کا کھنا اور بیٹھا معدے کیلئے نافع ہے۔

● حضرت امام موسیٰ کاظمؑ سے منقول ہے کہ جو شخص جمعہ کے دن ایک انار نہار منہ کھائے اُس کا دل چالیس دن تک روشن رہے گا۔ اور اگر دو انار کھائے تو اسی دن اور اگر تین انار کھائے تو ایک سو بیس دن اودوسرے شیطانی بھی اُس سے دور رہے گا۔ اور وہ مصیبت میں مبتلا نہ ہوگا۔ اور جو مصیبت خدا میں مبتلا نہ ہو وہ داخل بہشت ہوگا۔

حضرات ائمہ طاہرین صلوات اللہ اجمعین کے ارشادات کے مطابق ایک وقت

۱۰۔ تہذیب الاسلام ترجمہ مولانا مقبول حسین صاحب قبلہ

میں تین انار تک کھائے جاسکتے ہیں۔ بعض اطباء کا کہنا ہے کہ ایک انار سے زیادہ کھانے سے نفع پیدا ہوتا ہے۔ انار طاہرین کے اقوال صداقت پر مبنی ہیں۔ انار کو معاس کے چربی کے (ہلکی جھلی جو دالوں کے اوپر ہوتی ہے) ساتھ کھانا چاہیے۔ انحضرت نے اسے معدہ کے لئے نافع قرار دیا ہے۔

پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ انار کے بے شمار فوائد ہیں جن میں سے کچھ کا تذکرہ کیا جا چکا ہے۔ مزید جو اطباء محققین نے بیان کئے ہیں وہ یہ ہیں۔

● انار خون کو صاف کرتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے۔ جگر کے لئے مفید ہے۔  
خفقانِ قلب کے لئے فائدہ مند ہے۔

● انار چہرے کو شگفتہ، جسم کو صاف کرتا ہے۔ بدن کی رگوں کو تقویت دیتا ہے۔

● انار ملین و ہاضم ہے۔ پیٹ اب آدھے، مرض یرقان و کمال میں نافع ہے۔ پیٹ کے کیروں کا دشمن ہے۔ اطباء کی آراء ملک کے ممتاز حکیم استاد الحکماء حکیم محمد

عبداللہ آف جہانیاں جنھوں نے پھلوں اور ادویہ کے خواص پر تقریباً ۵۰ سے زائد کتابیں تحریر کی ہیں جس میں سے ایک کتاب خواص انار بھی تحریر کی ہے جو بازار

میں دستیاب ہے جس میں سر سے لے کر پیر تک امراض کا علاج انار سے فرماتے ہوئے تحریر فرماتے ہیں کہ ضعف قلب اور ضعف باہ کے لئے یہ نسخہ مفید ہے اور مولد

منی ہے۔ ہوائِ نشانی۔ انار کا پانی ایک سیر لے کر کسی برتن میں ڈالیں اور رکھ دیں۔ کچھ

دیر بعد لچھٹ نیچے بیٹھ جائے گی اس کو تھار لیں اور اس میں چینی ایک پاؤ اور سولف کا سفوف ۸ ماشہ ڈال دیں اور بوتل میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں اور وقتاً فوقتاً ہلاتے رہیں۔ ایک ہفتہ بعد اسے استعمال میں لائیں۔ خوراک تین تولہ سے آدھ پاؤ

تک ہے

ڈاکٹر اقبال کاردار تحریر فرماتے ہیں کہ شربت انار قے البکائی کھٹی ڈکار

اور بھجکی کو مفید ہے۔ پیاس کو روکتا ہے۔ سنگرہنی کو دور کرتا ہے۔ جگر کو تقویت

پہنچاتا ہے دل کی بے چینی میں فائدہ مند ہے لے

ڈاکٹر بلینغ الدین جاوید تحریر کرتے ہیں کہ انار ترش قابض بھی ہے اور سرد بھی

مگر اس کے اوصاف کی کوئی مثال نہیں ملتی ہے۔ بلڈ پریشر، سوزش اور جگر کی گرمی کا کامیاب

علاج ہے۔ صفر کو دور کرتا ہے۔ جسم کو فرو بہ کرتا ہے۔ جس شخص کو یرقان ہو وہ اگر متواتر

اسے استعمال کرے تو یرقان ختم ہو جاتا ہے۔ انار کارس سلسل پینے سے شوگر کا

مرض (ذیابیطس) ختم ہو جاتا ہے۔ انار شیریں تندرستی کا سٹیفیکٹ ہے لے

انار کے چھلکے۔ درخت کی پھال اور اس کی جھڑوں کا عرق نکال کر دواؤں

میں استعمال کیا جاتا ہے۔ خشک انار دانہ چٹنیوں میں کام آتا ہے۔ اطباء قدیم بقراط

و سیقوریدوس، پوست انار، وسیغ انار کو، اخراج کدو دانے کے لئے استعمال

کرتے تھے لے

## انگور

قرآن کریم میں سورۃ النحل، سورۃ نبی اسرائیل، سورۃ عبس اور کئی دیگر سورہ

لے خواص انار، حکیم محمد عبداللہ صاحب، نے پھلوں سے علاج، ڈاکٹر

اقبال کاردار۔ لے قدرت کے ڈاکٹر پھل، ڈاکٹر بلینغ الدین جاوید

• دماغی کام کرنے والوں کے لئے مفید ہے۔

• اس کے کھانے سے بدن پر گوشت بڑھتا ہے۔

• خون کے سرخ ذرات میں اضافہ ہوتا ہے۔

• ارشاد حضرت پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ۔

۶۹ ﴿كُلُوا التَّيْنَ الْمَرْطَبِ وَالْيَابِسِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ

فِي الْجَمَاعِ وَيَقْطَعُ الْبُؤْسَ وَيَنْفَعُ مِنَ

النَّفَرَسِ وَالْإِبْرَدَةِ

حشک اور تازہ انجیر کھایا کرو کیونکہ یہ قوت جماع میں زیادتی کرتی

ہے اور بوا سیر کو روکتی ہے اور نفرس کیلئے مفید ہے اور پیٹ

میں ٹھنڈک پیدا کرتی ہے۔

• حضرت علی علیہ السلام کا ارشاد گرامی ہے کہ:-

انجیر سردوں کو نرم کرتی ہے قولنج کی ریاح کے لئے مفید ہے دن

کو زیادہ کھایا کرو اور رات کو کم کھایا کرو۔

• حضرت امام رضا علیہ السلام کا ارشاد ہے۔

کہ انجیر منہ کی بدبو دور کرتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بالے

بڑھاتا ہے اور مختلف قسم کے دردوں کو دور کرتا ہے اور انجیر کھانے کے

بعد کسی دوسری دوا کی ضرورت نہیں کہتی۔

• طب الصادق میں ہے کہ انجیر بوئے دہن کو برطرف کرتا ہے۔ ہڈیوں کو

مضبوط کرتا ہے۔ بالوں کو آگانے میں مددگار ثابت ہوا ہے۔ درد سینہ

اور کھانسی میں سود مند ہے۔ سہل اور سرطان میں نفع بخش ہے۔

# بہی

• بہی جس کا تذکرہ گزشتہ صفحات میں بھی کیا جا چکا ہے کہ پہاڑی علاقوں

میں پیدا ہوتا ہے اور اس کا مرتبہ بھی کام کرتا ہے اور اس کے بیج کو بہدانہ کہا

جاتا ہے۔

• حاملہ عورتوں کے لئے زمانہ حمل میں بہی کا استعمال بہت فائدہ مند ہے

• بہی کا مرتبہ زمانہ حمل میں استعمال کرنے سے حمل گرنے کا خطرہ دور ہو جاتا ہے

• بہی کا استعمال قلب کو تقویت پہنچاتا ہے، دماغی کام کرنے والوں کو

فائدہ پہنچاتا ہے۔

• منہ سے خون آنے والوں کے لئے بھی مجرب ہے اس کے استعمال سے

خون ترک جاتا ہے۔

• بہی کھانے سے پتھری شانہ میں ختم ہو جاتی ہے۔

• بہی کا ذکر امراض قلب میں کیا جا چکا ہے کہ یہ امراض قلب میں مفید و نافع ہے

• ارشاد حضرت پیغمبر اکرم ہے کہ۔

۷۰ ﴿كُلِ السَّفْرَجِلَ وَتَحَادُوا بَيْنَكُمْ فَإِنَّهُ

يَجْلُو الْبَصْرَ وَيَنْبِتُ الْمَوَدَّةَ فِي الْقَلْبِ

وَاطْعُوا حَبَالِيكُمْ فَإِنَّهُ يَحْمِنُ أَوْلَادَكُمْ



## وینھب بطحاء الصدز

بہی کھاؤ اور دوسرے کو تحفے میں پیش کرو کیونکہ وہ آنکھوں کو روشنی بخشتا ہے اور دل میں محبت پیدا کرتا ہے اور اپنی حاملہ عورتوں کو کھلاؤ کیونکہ اس کے کھانے سے بچے خوبصورت پیدا ہوتے ہیں اور سینہ کی گرانی کو ختم کرتا ہے ۴

حضرت علیؑ کا ارشاد گرامی ہے کہ -

بہی کھانے سے کمزوروں کو قوت حاصل ہوتی ہے اور معدہ مضبوط اور صاف ہوتا ہے اور قلب کو پاکیزگی حاصل ہوتی ہے اور بزدل میں بہادری پیدا ہوتی ہے -

حضرت امام محمد باقر علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ یہی کھانے سے مغموم آدمی کا غم جاتا رہتا ہے -

حضرت امام رضاؑ کا ارشاد ہے کہ یہی کھایا کرو کیونکہ وہ عقل کو تیز کرتی ہے -

## خرلوزہ

### ۴۱ ربيع اُمّتی العذب والبَطِيخ

میري اُمّت کی بہار انگور اور خربوزہ کی مرہونِ منت ہے ۵

آج سے چودہ سو سال پیشتر ہادیؑ نے یہ ارشاد فرمایا کہ میري اُمّت

کی بہار انگور اور خربوزہ کی مرہونِ منت ہے انگور کے سلسلے میں گورثہ صفحات میں بیان کیا جا چکا ہے، خربوزہ ایک کثیرالغذا پھل ہے جس میں گلوکوز، وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن ڈی، وٹامن سی وغیرہ موجود ہیں۔ خربوزہ کے فوائد بہت زیادہ ہیں۔ ارشاد حضرت نبی اکرمؐ ہو رہا ہے کہ -

۴۲) عَلَيكُمْ بِالْبَطِيخِ فَإِنَّ فِيهِ عَشْرُ خِصَالٍ

وَهُوَ طَعَامٌ وَشَرَابٌ (وَاسْنَانٌ وَرِيحَانٌ وَيُغْسَلُ وَيَكْثُرُ مَاءُ الظُّهْرِ) (وَيَزِيدُنِي الْجَمَاعَ وَيَقْطَعُ الْبُرُودَةَ وَيَنْفِي الْبَشْرَةَ

تم پر ضروری ہے کہ خربوزہ کھاؤ۔ اس میں دس خوبیاں ہیں۔

۱) غذائیت ہے ۲) پیاس کو بجھاتا ہے ۳) موجب نمو انسان ہے

۴) دہن میں خوشبو پیدا کرتا ہے ۵) مٹاؤ کو دھوتا ہے ۶) شکم کو صاف

کرتا ہے ۷) مادہ منویہ بڑھاتا ہے ۸) قوت جماع بڑھاتا ہے

۹) ٹھنڈک کو دور کرتا ہے ۱۰) جسم کو چمک دار بناتا ہے۔

آج کی جدید سائنس نے اپنی جدید تحقیقات و ریسرچ کے بعد آنحضرت

کے اس قول کو تسلیم کیا ہے کہ خربوزہ میں بہت سے وٹامنز پائے جاتے ہیں

اور خربوزہ کے مندرجہ ذیل فوائد سامنے آتے ہیں -

۱) خربوزے میں بے پناہ غذائیت ہے اور جسم کو فریہ بناتا ہے۔ خربوزہ

کے استعمال سے جسم کی خشکی دور ہوتی ہے، رگوں اور پٹھوں کی قدرت

لچک ہوتی ہے، جسم میں نمو پیدا کرتا ہے اور عام جسمانی کمزوری کو

دور کرتا ہے۔

۲ خربوزہ میں ایک ایسا جسنر پایا جاتا ہے جو دانتوں کو صاف سمھترا اور دانتوں کی جلد کو برقرار رکھتا ہے اور دانتوں کی بیشتر تکالیف سے نجات دلاتا ہے۔

۳ درد گردہ میں خربوزہ نافع ہے۔ اور گردے و مثانہ کی پتھری کو ریزہ ریزہ کر دیتا ہے، معدہ کی تیز آہستہ، بد ہضمی اور سینے کی جلن کو دور کرتا ہے، قبض کو بھی دور کرتا ہے۔

۴ ایام حمل میں اگر استعمال کرایا جائے تو بچہ تندرست اور خوبصورت پیدا ہوگا۔ عورتوں کے ایام کی بے قاعدگی اور کمی میں بھی مفید ہے۔ ایامِ رضاعت میں اگر استعمال کرایا جائے تو دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

یہ مندرجہ بالا فوائد موجودہ اطباء و حکماء و ماہرین نے بیان کئے ہیں آئیے اب دیکھیں کہ آنحضرتؐ کے حقیقی جانشین حضرت امام جعفر صادقؑ نے آج سے تقریباً تیرہ سو سال پہلے خربوزے کے بارے میں کیا ارشاد فرمایا ہے۔

حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ خربوزہ کھاؤ کہ اس میں بہت فائدے ہیں ایک تو اس میں کسی قسم کی خرابی و بیماری نہیں ہے۔ علاوہ اس کے وہ کھانے کی چیز بھی ہے اور پینے کی بھی، میوہ کا میوہ ہے اور پھول کا پھول خوشبو کی چیز بھی ہے منہ کو بھی صاف کرتا ہے۔ روٹی کے ساتھ کھانے کی بھی چیز ہے۔ قوتِ جماع کو زیادہ کرتا ہے۔ مثانہ کو صاف کرتا ہے۔ پیشاب زیادہ لاتا ہے اور ریگِ مثانہ کو رفع کرتا ہے۔

خربوزہ ایک ایسا پھل ہے جس کا چھلکا، گودہ، بیج سب ہی کاؤد ہیں خربوزہ کے سوکھے ہوئے تھکے گوشت کو جلدی گلا دیتے ہیں۔ گودہ کھانے سے پیاس بجھتی ہے اور غذائیت ملتی ہے۔ بیج اس کے مقوی دماغ ہیں اور قوتِ حافظہ کو تیز کرتے ہیں۔ حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خربوزے کو پھری سے کاٹ کر کھانے سے منع فرمایا ہے۔

۴۳ **مِحْسُ البَطِيخِ وَلَا تَقْطَعُهَا قَطْعًا فَإِنَّمَا فَاكِهَةٌ مُبَارَكَةٌ طَيِّبَةٌ مُطَهَّرَةٌ لَفَمٌ مَقْمُوسَةٌ القلوب تَبْيِضُ الأَنسَانُ وَتَرْضَى الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ مِنَ العَبِيرِ وَمَاتَهَا مِنَ الكُوشِ وَلَحْمُهَا مِنَ الفِرْدَوْسِ وَلَذَّتْهَا مِنَ الجَنَّةِ وَآكَلَهَا مِنَ العِبَادَةِ**

خربوزہ کو دانتوں سے کھاؤ۔ پھری سے چائیکس مت بناؤ۔ پس یہ برکت والا اور پاکیزہ پھل ہے۔ دین و قلب کو پاک و صاف کرنے والا ہے، دانتوں کو چمکدار بناتا ہے، خدا کو اس کی خوشبو عنبر سے بھی زیادہ پسند ہے۔ اس کا پانی آبِ کوثر ہے اور اس کا گودہ فردوس سے ہے۔ اس کی لذت جنت سے ہے اور اس کا کھانا عبادت ہے۔

ایک اور حدیث میں ارشاد حضرت ختمی المرثتہؑ ہورہا ہے۔

۴۴ **تَفَكَّهُوْا بِالبَطِيخِ فَإِنَّمَا فَاكِهَةٌ**

## الْحَنَّةُ وَفِيهَا الْفَبَرْكَةُ وَ (الْفَرْحَةُ)

”خربوزہ کو اپنا میوہ قرار دو۔ کہ وہ جنت کا میوہ ہے اور اس میں ہزار برکتیں ہیں۔ ہزار رحمتیں ہیں۔

آنحضرت کے دہن مبارک کے نکلے ہوئے الفاظ پر شک و شبہ کرنے والا خارج از اسلام ہے۔ اور اب خربوزہ کے باغے میں لکھنا بے سود ہے جس میوے میں ہزار ہزار برکتیں اور رحمتیں ہوں تو اس میں شفا ہی شفا ہے۔

خربوزہ کھانے کا بہترین وقت کھانا کھانے کے قبل کا ہے۔ نہار منہ خربوزہ نہیں کھانا چاہیے۔

حضرت امام رضاؑ سے منقول ہے کہ نہار منہ خربوزہ کھانے سے فالج پیدا ہوتا ہے۔ لے نہار منہ یعنی صبح سو کر اٹھتے ہی نہیں کھانا چاہیے۔

خربوزے کے بہت سے فوائد حکمائے بیان کئے ہیں ان میں سے صرف ڈاکٹر بلغ الدین جاوید کے تحریر کردہ چند فائدے درج کئے جاتے ہیں۔

- خربوزے کے پھلکے ابال کر پینے سے حوض کھل کر آتا ہے۔
- خربوزے کے بیج پیس کر چیرے پر ملنے سے چھانیاں دور ہو جاتی ہیں اور رنگ نکھرتا ہے۔

● خربوزہ سوزاک کے زخم کو دور کر دیتا ہے۔ اور سوزاک کا کامیاب علاج ہے۔ خربوزے کے بیج کھانے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

● خربوزہ میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے اس لئے نہار منہ خربوزہ کھانا دانت لے۔ طب امام رضا، سے قدرت کے ڈاکٹر پھل، ڈاکٹر بلغ الدین جاوید

نہیں ہوتا۔

● خربوزہ کھانے کے بعد پانی پینے سے ہضم ہو جاتا ہے

(۷۵) مَا مِنْ امْرَأَةٍ حَامِلٍ أَكَلَتْ الْبَطِيخَ إِلَّا أَنْ

يَكُونَ مَوْلُودَهَا حَسَنَ الْوَجْهِ

جو حاملہ عورت خربوزہ کھائے گی تو اس کا بچہ خوبصورت پیدا ہوگا۔

(۷۶) أَكَلُ الْبَطِيخِ قَبْلَ الطَّعَامِ يَغْسِلُ الْبَطْنَ

وَيُذْهِبُ بِالذَّاءِ

کھانا کھانے سے قبل خربوزہ کھانا دردِ معدہ کو دفع کرتا ہے (معدہ

کو دھو دیتا ہے) بیماریوں سے۔

## کھجور

کھجور کی یوں تو بہت سی اقسام ہیں اور ان کی تاثیر بھی الگ الگ ہے بہترین کھجور عرب کی ہوتی ہے۔ عرب کی کھجوروں میں عنبرین، عجوہ اور برنی مشہور ہیں اور بہت عمدہ ہیں۔ کھجوریں بصرہ (عراق) کی بھی بہت اچھی اور لذیذ ہوتی ہیں۔ زیر نظر مضمون میں عجوہ اور برنی کھجور کا تذکرہ کیا جانا مقصود ہے۔ عجوہ کھجور کا ذکر اس سے پیشتر امراض قلب میں بھی آپکا ہے۔ ارشاد حضرت نبی اکرمؐ ہے کہ۔

سے قدرت کے ڈاکٹر پھل، ڈاکٹر بلغ الدین جاوید

## ۴۷ وَالْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ وَهِيَ شِفَاءٌ مِنَ السَّرِّ

اور عجوہ جنت کا پھل ہے۔ اس میں زہر سے شفا یابی کی تاثیر ہے۔  
عجوہ کھجور اطرافِ مدینہ میں پیدا ہوتی ہے لہٰذا آنحضرت نے اس کو زہر سے شفا یابی کی تاثیر قرار دیا ہے۔

- حضرت امام جعفر صادقؑ نے فرمایا ہے عجوہ کھجور دافعِ سمیات ہے اور بہت سی بیماریوں کو دور کرنے کے لئے مفید ہے۔
- حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ اگر کوئی شخص سات دنے خرمہ عجوہ کے نہار منہ کھالیا کرے تو اسے کوئی زہر یا مریض یا سحر یا جھوٹ یا پلید مریض نہیں پہنچا سکتا۔
- ایک اور حدیث میں حضرت امامؑ سے ہی منقول ہے کہ جو شخص عجوہ کے سات دنے سوتے وقت کھالیا کرے اگر اس کے پیٹ میں کیڑے ہوں گے تو وہ مر جائیں گے۔
- جس قدر انسانی جسم کو ٹامن اور دیگر اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے وہ سبھی کھجور میں قدرت نے پیدا کئے ہیں۔ اسی کے باعث عرب صحراؤں میں سفر کرنے والے خائفے مہینوں صرف کھجور سے گزارہ کرتے رہے ہیں اور کتے ہیں۔ اور ان کی صحت بھی غذائی کمی کے باعث متاثر نہیں ہوتی۔
- کھجور خونِ صاف پیدا کرتی ہے۔ معدہ کو طاقت و ربنتی ہے اور کھانا ہضم

نہتے۔ تہذیب الاسلام، نئے طب الصادق، نئے تہذیب الاسلام

کرتی ہے۔ سینہ اور پھیپھڑوں کو بے پناہ طاقت دیتی ہے اور بلغم کو دور کرتی ہے۔ کھجور شانہ کی پتھری ٹوڑ کر شل ریت خارج کر لینے میں اپنا جواب نہیں کھتی۔  
برنی کھجور کے بارے میں حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد درج ذیل ملاحظہ ہو۔

## ۴۸ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخَدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَيْرَ تَمْرَاتِكُمُ الْبَرْنِيَّ يَخْرِجُ الدَّاءَ وَلَا دَاءَ فِيهِ

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تمہاری کھجوروں میں بہترین کھجور برنی ہے وہ روگ دور کرتی ہے اور اس میں کوئی روگ نہیں۔

برنی کھجور سیاہ کے بجائے بھوے رنگ کی ہوتی ہے اس کا سائز بڑا اور میٹھا سا زیادہ ہوتی ہے، گودا زیادہ اور گھٹلی چھوٹی ہوتی ہے اس لئے اسے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ خصوصاً ختمی المرتبت صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے بیماریوں کا علاج بتایا ہے۔  
حضرت امام رضاؑ کا ارشاد گرامی ہے کہ جو شخص بوا سیر سے محفوظ رہنا چاہتا ہو اسے چاہئے کہ ہر شب سات برنی خرمے گائے کے گھی میں کھالیا کرے۔ اور اپنے خضیوں پر روغنِ چنبلی کی مالش کیا کرے۔

● (کھجور) خرما اگر اس کو دودھ میں پکالیں تو قوتِ باہ کے لئے بہت مفید ہے۔

۴۸۔ تہذیب الاسلام، نئے طب الصادق، نئے تہذیب الاسلام، نئے طب نبوی

آنتوں، خشک کھانسی اور ادوار بول کو بھی فائدہ بخش ہے۔

- خرما ترش و خام۔ برائے جریان خون، اسہال اور سوزھوں کو بھی نفع پہنچاتا ہے۔ سرطان کو آرام دیتا ہے۔
- وہ عورتیں جو زچگی کے مرحلے سے گزر رہی ہوں ان کے لئے بچہ پیدا کرنے سے قبل چند کھجوریں یا چھوٹے کھا کر اوپر سے ٹھنڈا پانی پی لینے سے بچہ آسانی پیدا ہوتا ہے۔
- حدیث معتبر میں منقول ہے کہ اگر چند قسم کے کھانے جناب رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے سامنے لائے جاتے جن میں خرما بھی ہوتا تھا۔ تو حضرت ابتداً خرما سے فرماتے تھے۔
- حضرت علی ابن ابی طالبؑ اس شخص کو دوست رکھتے تھے جو خرما اس سبب پسند کرتا تھا کہ وہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو خوب کھاتا۔
- حضرت امام موسیٰ کاظمؑ نے فرمایا کہ درخت خرما کی بکڑی کا دھواں حشرات الارض اور زہریلے جانوروں کو بیکار کر دیتا ہے۔
- حدیث میں منقول ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام علی نقی صلوات اللہ علیہ سے گندہ دہنی کی شکایت کی۔ فرمایا خرما لے بڑنی کھا کر اوپر سے پانی لیا کرو اس عمل سے وہ موٹا تازہ ہو گیا۔ اور رطوبت اس کے مزاج پر غالب آگئی۔ تب رطوبت کی شکایت کی۔ حضرت نے فرمایا خرما لے بڑنی کھا کر اوپر سے پانی نہ پیا کرو۔ اس عمل سے باکل صبح المزاج ہو گیا۔

مک، ص ۵، طب الصادق و قدرت کے ڈاکٹر محلہ حلبۃ المتقین، تہذیب الاسلام

حضرت پیغمبر اکرمؐ کی خدمت میں کھجور کا طبق بطور ہدیہ پیش کیا گیا تو آپ نے اس وقت کھجور کی صفات بیان کرتے ہوئے فرمایا۔

(۷۹)

يَقْوِي النَّظْرَ وَتَزِيدُنِي الْمَجَامِعَةَ وَتَزِيدُنِي السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَتَهْضُمُ الطَّعَامَ وَتَذْهَبُ بِالدَّاءِ وَتَطَيِّبُ النَّكْمَةَ ۝

کھجور پشت کو مضبوط کرتی ہے، قوت مجامعت میں اضافہ کرتی ہے، کان اور آنکھ کی قوتوں کو بڑھاتی ہے اور کھانے کو ہضم کرتی ہے اور دہن کو خوشبودار بناتی ہے۔

• پیغمبر اکرمؐ کا ارشاد گرامی ہے کہ زچہ کو چاہیے کہ ولادت کے روز کھجور کے سات دانے کھائے، خداوند عالم نے میرے لئے ولادت کے وقت کھجور ہی کا انتظام کیا تھا۔

• حضرت امام جعفر صادقؑ کا ارشاد ہے کہ جس شخص نے سوتے وقت کھجور کے سات دانے کھائے تو کھجور اس کے پیٹ کے کیرٹوں کو ختم کرے گی۔ نیز فرمایا۔ کھجور بلغم کو دفع کرتی ہے۔

(۸۰)

مَنْ وَجَدَ الْقَمْرَ فَلْيَطْرُقْ عَلَيْهِ وَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيَطْرُقْ عَلَى الْمَاءِ فَإِنَّهُ طَهُورٌ ۝

جس کے پاس کھجور ہے تو اس سے افطار کرے اور جس کے پاس نہ ہو تو پانی سے افطار کرے۔ کیونکہ پاک کرنے والا ہے۔

لے لے اکابرین اسلام کا سائنسی شعور مرتبہ مولانا مشتاق حسین شاہد سی

## پھلوں کو کھانا چاہیے

ہر موسم کے پھل خداوند کریم کی ایک خاص نعمت میں سے ہیں۔ قدرت نے ہر پھل میں کوئی نہ کوئی خاصیت ضرور رکھی ہے ہر پھل میں کوئی نہ کوئی وٹامن پایا جاتا ہے۔ یہ وٹامنز جسم انسانی کو تقویت پہنچاتے ہیں اور گرتی ہوئی صحت کو بحال کرتے ہیں اس لئے ہر انسان کو ہر موسم کا پھل کھانا چاہیے۔ کیونکہ اس میں غذا بھی ہے اور دوا بھی، ہر موسم کے پھل استعمال کرنے کے بلے میں ارشاد حضرت پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے۔

۸۱ عَلَيْكُمْ بِالْفَوَاكِهَ فِي اقْبَالِهَا فَاَنْهَلَا  
مُصْحِحَةً لِلْاَبْدَانِ مُطْرَدَةً لِلْاَحْزَانِ  
وَالْقُوَاهُ فِي اَدْبَارِهَا فَاَنْهَادِ الْاَبْدَانِ

تم پر لازم ہے ہر فصل کے تازہ پھلوں کا کھانا کہ وہ جسم انسانی کو صحت مند کرتے ہیں اور غموں کو دور کرتے ہیں۔ اور آخر فصل میں ان کا کھانا ترک کر دو کہ وہ جسم کے لئے موجب مرض ہیں؛ اس حدیث مبارکہ سے معلوم ہوا کہ ہر موسم کے پھل کو ضرور کھانا چاہیے۔ اور فصل ختم ہونے سے پہلے اس کو ترک کر دینا چاہیے درختوں پر جو پھل ہوتے ہیں وہ کئی کئی ماہ کے بعد پکتے ہیں۔ انہ

پھلوں پر اس دوران کیڑے مکوڑے بول و براز کرتے رہتے ہیں جن سے بہت سی بیماریاں پیدا ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اس لئے پھلوں کو دھو کر کھانا چاہیے۔

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام کا ارشاد گرامی ہے کہ ہر پھل پر ایک قسم کا زہر ہوتا ہے۔

آج سے تیرہ سو سال پہلے حضرت امام جعفر صادق نے بغیر کسی خوردنی آلات کے یہ بتلادیا کہ پھلوں کو دھو کر کھاؤ۔ اس پر ایک قسم کا زہر ہوتا ہے۔ یہ زہر غالباً کیڑے مکوڑوں کا بول و براز ہے۔

## شہد

خداوند تعالیٰ نے شہد کی شکل میں ایک ایسی نعمت عطا فرمائی ہے جو ایک انتہائی مفید دوا بھی ہے اور عمدہ غذا بھی ہے۔ شہد ایک ایسی لذیذ اور مزیدار خوراک ہے جس کو ہر ملک اور ہر طبقے کے لوگ استعمال کرتے ہیں۔

بعض طبی تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ شہد کا استعمال تقریباً چھ ہزار قبل سے ہوتا چلا آ رہا ہے۔ اور آج تک جاری و ساری ہے۔ تورات میں شہد کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ شہد اپنی بیش بہا قدرتی مٹھاس اور وٹامنز کی وجہ سے انسان کی عام جسمانی حالت کو بہتر بنانے میں بڑا مددگار ثابت ہوتا ہے۔

شہد بیشتر فوائد کا حامل ایک قدرتی اور لاجواب ٹانک ہے۔ الطباء

قدیم وجدید کے نزدیک اس قدرتی ٹانگہ کے مقابلہ میں کوئی وٹامن نہیں ہیں اور اسی وجہ سے دونوں شہد کی بے بہا افادیت اور نافع ہونے پر متفق ہیں۔ کوئی طریقہ علاج ایسا نہیں جس میں شہد کی خوبیاں مسلم نہ ہوں۔

خداوند تعالیٰ نے قرآن مجید فرقان حمید میں شہد کو لوگوں کے لئے شفاء قرار دیا ہے اور "فیہ شفاء للناس" کہا ہے۔ حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے شہد کی تعریف کی اور بہت سے امراض کا علاج قرار فرمایا ہے۔ ان صفحات میں آنحضرت کی وہ احادیث پیش خدمت ہیں جس میں آنحضرت نے شہد کے متعلق دو اذکار کے طور پر استعمال کی ہدایت فرمائی ہے۔

۸۲) **عَلَيْكُمْ بِالْعَسَلِ فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا مِنْ بَيْتٍ فِيهِ عَسَلٌ إِلَّا وَتَسْتَغْفِرُ الْمَلَائِكَةُ لِأَهْلِ ذَلِكَ الْبَيْتِ**

"شہد کا استعمال لازم قرار دو مجھے اس ذات کی قسم ہے کہ جس کے ہاتھ میں میری جان ہے کہ جس گھر میں شہد ہو۔ فرشتے اس گھر والوں کے لئے خدا سے بخشش طلب کرتے ہیں"

اس حدیث مبارکہ سے معلوم ہوا کہ شہد ایک پاک و طیب دوا ہے جس کے روحانی و جسمانی دونوں فائدے ہیں۔ اور جسم و روح کی غذا ہے اور اس کے فوائد بے شمار ہیں۔ حکماء و اطباء کے نزدیک جو اس کے طبی فوائد بیان کئے گئے ہیں ان کا تذکرہ آئندہ صفحات میں کیا جائے گا۔ کئی سندوں سے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم سے منقول ہے کہ شہد سے بہتر کوئی چیز نہیں جسے مرلیض شفا پانے کے لئے استعمال کریں کیوں کہ وہ ہر

درد کے لئے شفا ہے۔ اور قرآن مجید کی تلاوت کرنا اور کندر چبانا بھی دافع بلیغ اور نافع حافظ ہے۔

ہمارے ملک میں نوم سہ ماہی ہر ایک کو نزلہ زکام کھانسی، بخار اور سینہ کے امراض سردی لگ جلعے کی وجہ سے لاحق ہوجاتے ہیں۔ اور عام طور سے چھوٹے بچوں کو فوراً ٹھنڈ لگ جاتی ہے جس کی وجہ سے کھانسی بلیغی تکلیف بڑھ جاتی ہے اور بعض کو نمونیا بھی ہوجاتا ہے ایسے موقعہ پر شہد اگر ایک چائے کا چمچ ملا دیا جائے بڑوں کو اور آدھا چمچ بچوں کو تو مرض میں فوراً افاتہ ہوتا ہے۔ حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد گرامی ملاحظہ ہو۔

۸۳) **نِعْمَ الشَّرَابُ الْعَسَلُ يُرِي عَيْنَ الْقَلْبِ وَيَذْهَبُ بِرَدِّ الصَّدْرِ**

"شہد بہترین مشروب وہ دل کو صاف و پاک کرتا ہے اور سردی کے اثرات اور سینے کی رطوبت کو ختم کر دیتا ہے"

حدیث مبارکہ سے واضح ہوا کہ شہد امراض صدر کے لئے نافع ہے اور بلیغ کو رفع کرتا ہے۔ مفرح قلب ہے۔ اور مصفی خون ہے۔

جرمنی کے مشہور ماہر امراض قلب ڈاکٹر کوچ دل کی تقویت کے لئے شہد تجویز کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ جو اثر دانہ اور جی گھوڑے کے لئے رکھی ہے وہی اثر شہد دل کے لئے رکھتا ہے۔

کندر ایک قسم کا گوند ہے۔ سے تہذیب الاسلام سے ۱۔ شہد زندگی سے

مشہور و ممتاز ماہر اغدیہ آرئلڈ لورینڈ کا کہنا ہے کہ شہد دل کے اعصاب کو تقویت بخشنے کا موثر ذریعہ ہے، یوں سمجھئے کہ دل کے لئے نئی زندگی رکھنا ہے۔ ان سے جب بھی کوئی دل کے لئے بہترین غذا تجویز کرنے کے لئے کہا تو ان کا ایک ہی جواب ہمیشہ ہوتا کہ شہد کھاؤ۔

جدید طبی تحقیقات نے انکشاف کیا ہے کہ شہد انجانا (درد قلب) کے لئے مفید ہے اور اس کا استعمال کلسٹرول کے اثرات کو کم کرتا ہے اور خون کو تپلا رکھتا ہے اور چربی زیادہ پیدا نہیں ہونے دیتا۔ امراض قلب کے ذیل میں تحریر کیا جا چکا ہے کہ خون میں جب زیادہ گاڑھا پن آجاتا ہے تو قلب کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ جو جو دور کے ماہرین امراض قلب اور جدید تحقیقات سے واضح ہوا کہ شہد میں امراض قلب کے دافعہ کے لئے دو ایسے اثرات موجود ہیں اور یہی بات آج سے چودہ سو سال پہلے ہادی برحق حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمائی کہ شہد میں شفا ہی شفا ہے اس کا استعمال لازم کرو۔ ایک اور مقام پر ارشاد گرامی ہوتا ہے سنن ابن ماجہ میں سے نقل کیا جا رہا ہے۔

۸۴ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ لَعِقَ الْعَسَلَ ثَلَاثَ عَدْوَاتٍ فِي كُلِّ شَهْرٍ لَمْ يَصِبْهُ عَظِيمٌ مِنَ الْبَلَاءِ

حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا جو شخص ہر مہینے صبح کے وقت تین دن شہد چاٹے اسے کوئی بڑی تکلیف نہیں پہنچتی ہے۔

حضور اکرم کے ارشاد کے مطابق اگر مہینہ میں تین دن شہد چاٹا جائے تو کوئی

بڑی تکلیف نہیں پہنچے گی۔ موجودہ دور میں تین امراض کو بہت بڑی تکلیف سمجھا جاتا ہے۔ امراض قلب، ذیابیطس اور گیس ٹروبل، شہد میں یہ خاصیت ہے کہ امراض تینوں بڑی تکلیف کے لئے نہ صرف نافع ہے بلکہ اگر ہر ماہ اس کا تین مرتبہ کم از کم استعمال کیا جاتا ہے تو ان تینوں تکلیف سے محفوظ رہنے کا بہترین ذریعہ ہے شہد کے بانے میں حکماء اس امر پر متفق ہیں کہ یہ امراض قلب کے لئے سود مند ہے۔ مقوی دماغ و حرارت عزیز ہے۔ سائینس کے اس ترقی یافتہ دور میں بھی ذیابیطس جیسے موذی مرض پر قابو نہیں پایا جاسکا۔ صرف وقتی فائدہ کے لئے انسولین کے انجکشن سے مریض کی شکر کو کم کیا جاتا ہے۔ اور شفا والی اشیاء کا پرہیز کروایا جاتا ہے لیکن یہ اعزاز صرف شہد کو حاصل ہے۔ باوجود مٹھاس کے یہ ذیابیطس کے لئے ایک بہترین دوا اور غذا ہے اور اس سے شفا ہوتی ہے۔ شہد اس کے علاوہ ضعف جگر، یرقان میں مفید ہے۔ رُکے ہوئے پیشاب کو جاری کرتا ہے۔ پتھری کو نکالتا ہے اور نشانہ میں طاقت پیدا کرتا ہے۔

گیسٹرل کے لئے بھی شہد فائدہ مند ہے۔ اس کا استعمال ریا حوں کو خارج کرنا ہے۔ معدہ کو دھرتا ہے اور اس کو جلا بخشتا ہے۔ اس کے فضلات کو رفع کرتا ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے اور سردوں کو نکالتا ہے اور معدہ کا اعتدال قائم رکھتا ہے۔ شہد شکر کے مسلسل استعمال سے معدے کی جلن اور تیزابیت کی زیادتی بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ خداوند تعالیٰ نے شہد میں یہ خاصیت رکھی ہے کہ یہ زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ اس لئے السر (زخم معدہ) کے مریضوں کے لئے شفا ہے۔

ایک روایت میں ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام جعفر صادق سے قرآنِ معدہ



رپٹ میں گروگر اہٹ، اجتماع ریاحی کی شکایت کی۔ آپ نے فرمایا کہ لادان شہد میں ملا کر کھا لو۔

فقہ الرضا میں حضرت امام رضا سے منقول ہے کہ حضرت نے فرمایا کہ شہد میں ہر مرض کے لئے شفا ہے اور جو شخص نہار منہ ہر روز شہد ایک انگلی بھر کھالیا کرے اس کا بلغم بھی رنج ہو جائے گا اور سودا بھی جاتا رہے گا۔ ذہن بھی صاف ہو جائے گا اور حافظ بھی قوی ہوگا۔ اور اگر کندر کے ساتھ کھا کر ٹھنڈا پانی پیئے تو حرارت کو سکون ہوگا۔ صغیر کی اصلاح ہو جائے گی۔ کھانا ہضم ہونے لگے گا اور فم معدہ میں جو فاسد خلطیں جمع ہو گئی ہوں ان کا دفعیہ ہو جائے گا۔

شہد میں ایک خاص خوبی یہ ہے کہ یہ جراثیم کش ہے نہ صرف جراثیم کو مارتا ہے بلکہ جراثیم کی پیدائش کو روکتا ہے۔ مہرین نے برسہا برس کی محنت و کوشش کے بعد یہ تحقیق کی ہے کہ شہد سے زیادہ موثر دوا جراثیموں کے مارنے کے لئے کوئی بھی نہیں ہے۔ مہرین نے یہ ثابت کیا ہے کہ شہد میں یہ صفت ہے کہ یہ نمی کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے اور جراثیم (بکٹیریا) کے جسم سے تمام پانی چوس لیتا ہے جس سے وہ مردہ ہو جاتے ہیں اور اس طرح جراثیم جسم انسانی سے فنا ہو جاتے ہیں۔ یہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ (زخم معدہ) السر کو شہد مند مل کرتا ہے اور یہ اس کی ہی جراثیم کش قوت ہے جس سے زخم مند مل ہو جاتا ہے۔ شہد بخار اور نمونیا کے جراثیم کو بھی نیست و نابود کرتا ہے۔ حضور اکرم نے آج سے چودہ سو سال پہلے ارشاد فرمایا کہ۔

لے پٹھ طب امام رضا۔ تہذیب الاسلام

## ۱۱۵ العسل شفاءً یطرد الريح والحصى

۱۱۵

» شہد شفا ہے کہ وہ بادی اور بخار کے اثرات کو دور رکھتی ہے :  
موجودہ دور کے ماہرین جراثیمات نے جب تجزیہ کیا تو معلوم ہوا کہ میعاد بادی بخار (ٹائیفائیڈ) کے جراثیم شہد میں ۸ گھنٹوں کے اندر مر جاتے ہیں اور پچیس کے جراثیم دس گھنٹے میں نمونیا اور پھیپھڑے کے دیگر امراض کھانسی وغیرہ کے جراثیم ۸ گھنٹے سے ۹۶ گھنٹے کے اندر اندر ہلاک ہو جاتے ہیں یہ تو تعاسانی تجزیہ جس سے معلوم ہوا کہ شہد بخار کے لئے مفید دوا ہے۔ اور ساتھ ہی ساتھ یہ بادی کے اثرات کو ختم کر کے جسم کو موٹاپے سے محفوظ رکھتا ہے۔ شہد قوت حافظ کے لئے بھی مفید ہے :  
آنحضرت کا ارشاد گرامی ہے کہ :-

## ۱۱۶ مَنْ أَرَادَ الْحِفْظَ فَيَأْكُلِ الْعَسْلَ

۱۱۶

”جو کوئی قوت حافظ بڑھانا چاہے تو اس کو چاہیے وہ شہد کھائے“  
کتاب المفردات و خواص الادویہ کے حوالے سے طب نبوی میں شہد کے بارے میں تحریر ہے کہ جدید طبی تحقیقات کی رو سے یہ امر ثابت ہو چکا ہے کہ شہد بے شمار امراض کی دوا ہے۔ اس میں وٹامن (حیاتین) ا۔ ب۔ ج مختلف مقداروں میں موجود ہیں شہد ملیں ہے۔ ریاح کو تحلیل کرنے والا اور لقمین دور کرنے والا ہے۔ شہد بدن کو طاقت اور پھیپھڑوں کو قوت بخشتا ہے۔ لغوہ اور فالج کا علاج ہے۔ صفائی خون اور امراض قلب کے لئے نافع ہے۔ آنکھوں کی بیماریوں اور جلائے بصر کیلئے بہترین دوا ہے۔ شہد کے استعمال سے حافظ تیز ہو جاتا ہے۔ دماغی نکال دور ہو جاتی ہے

داغی کام کرنے والوں کے لئے شہد ایک مفید ٹانگہ ہے۔

- تہذیب الاسلام میں لکھا ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ حق تعالیٰ نے شہد میں ایک خاص برکت عطا کی ہے یعنی اس میں تمام امراض کے لئے شفا ہے اور ستر پیغمبروں نے اُسے دعلتے برکت دی ہے۔
- حضرت امام موسیٰ کاظم نے فرمایا کہ جس شخص کا نطفہ متغیر ہو جائے یعنی اس سے اولاد پیدا نہ ہوتی ہو، اُس کو چاہیے کہ دو دھ میں شہد ملا کر پیارے سے مشہور زمانہ طیب البعراط جس کو طب کی دنیا میں بابائے طب کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ سانس کی تنگی، تنگی تنفس کے مریضوں کو شہد استعمال کرنا تھا اور طویل عمر کے خواہشمند لوگوں کو شہد کھانے کی ہدایت کرتا تھا۔
- حکیم جالبیوس شہد کی مردہ مکیبوں سے گنجان کا علاج کرتا تھا۔
- شہد کے خواص سر سے لیکر پاؤں تک تحریر کرنے کے لئے پوری ایک کتاب تحریر کی جا سکتی ہے۔ یہاں صرف خاص خاص خواص بیان کر دیئے گئے ہیں جو حضرات مزید خواص پڑھنا چاہیں وہ شہد سے جن کتابوں کا حوالہ دیا گیا ہے وہ پڑھ سکتے ہیں اور اپنی معلومات میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ آخر میں یہ بات اور تحریر کر دی جائے کہ شہد کو استعمال کرنے سے پہلے پرکھ لیا جائے کہ شہد خالص ہے کہ نہیں۔ شہد خالص کی پہچان اور شناخت کے بارے میں طب امام رضائیں پہلے ہی درج کیا جا چکا ہے یہاں پر بھی

۱۔ طب نبوی، حافظ نذرا حمد سے تہذیب الاسلام، حکیم مقبول حسین

۲۔ تہذیب الاسلام، حکیم مقبول حسین، نظر ثانی شدہ ڈاکٹر مسعود رضا خاکی صاحب

۳۔ شہد بہترین قدرتی غذا اور دوا، مصنفہ سلیم احمد صدیقی

کچھ باتیں تحریر کی جا رہی ہیں۔

- شہد میں کئی ڈبو کر نکال دی جائے اگر وہ پر صاف کر کے اٹھ جائے تو شہد اصلی ہے
- شہد کو روٹی کے ٹکڑے پونگھ کر آگ لگا سیں اگر چر سپر اہٹ ہو تو نقلی ہے
- اگر چر پراہٹ نہ ہو تو اصلی ہے
- شہد کو اگر کپٹے یا کاغذ پر ذرا سا ڈالا جائے اگر شہد کپٹے یا کاغذ پر لگے بغیر گولی یا موتی کی طرح اس پر پھیل جاتے تو شہد اصلی ہے۔
- چند قطے شہد کے پانی کے گلاس میں ڈالیں اگر وہ اسی طرح پڑے ہیں تو اصلی ہے اور اگر پانی میں گھل جائیں تو ہی طور پر تو نقلی ہے۔
- اگر لٹکائی کی ایک ڈلی کو لے کر شہد میں رگڑا جائے اور شہد نمکین ہو جائے تو نقلی ہے اور اگر نمکین نہ ہو تو اصلی ہے۔
- شہد اشتہاریوں کو صاف کرنا، رطوبت کو حل کرنا ہے کیونکہ طبعین ہے۔
- ضعیف العمر اور بلغمی مزاج لوگوں کے لئے حد درجہ مفید ہے۔
- تازہ مزاج افراد کے لئے بھی نافع ہے۔
- نشانہ، تلی، جگر، سینہ اور معدہ کو صحت بخشا ہے۔
- مدبر بول ہے۔ اس سے پشایا کھل کر آتا ہے۔
- آنکھوں میں لگائے سے جگہ تیز ہوتی ہے اور آسٹوہ چشم کو شفا ملتی ہے
- دانت صاف ہوتے ہیں، چمکتے ہیں اور مضبوطی حاصل کرتے ہیں
- دوا کے ساتھ بہترین غذا بھی ہے اور مشروب بھی
- لغوہ اور فالج کا علاج ہے

● کھانسی، دمہ اور سردیوں کے لئے اکشیر ہے۔

● صفائی خون اور امراض قلب کے لئے نافع ہے۔

● حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام سے منقول ہے کہ کسی شخص نے حضرت رسول

خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کیا میرے بھائی کے

پیٹ میں درد ہے۔ آنحضرتؐ نے ارشاد فرمایا کہ اس سے کہہ دے کہ تھوڑا شہد گرم پانی

میں ملا کر پی لے۔ دوسرے دن وہی شخص پھر آیا اور عرض کیا کہ اس نے شہد پایا تھا

مگر کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ فرمایا جا اور پھر شہد بلا۔ اور اس کے پاس بیٹھ کر سات مرتبہ

سورۃ الحمد بھی پڑھ، جب وہ چلا گیا تو آنحضرتؐ نے فرمایا کہ اس کا بھائی منافق

ہے یہی وجہ ہے کہ اس کو شہد نے نفع نہیں کیا ہے۔ اس حدیث سے معلوم ہوا کہ

سے شہد منافق کو نفع نہیں پہنچاتا۔

● روایت ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام جعفر صادقؑ سے فرامدہ کی شکایت

کی۔ فرمایا کالا دانہ شہد میں ملا کر کھا لو۔

تین چیزیں ایسی ہیں جس سے بدن انسانی کو راحت ملتی ہے، ارشاد حضرت

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے کہ :-

ثَلَاثَةٌ يَفْرَحُ بِهِنَّ الْجَسْمُ وَيُرَبُّوهُ،

الطَّيِّبُ وَلباسُ اللِّينِ وَشَرِبُ العَسَلِ

تین چیزوں کے ذریعہ جسم سرد و مضبوط ہوتا ہے خوشبو، نرم لباس

اور شہد کا پینا۔

لے تہذیب الاسلام، لے تہذیب الاسلام۔

## زیتون

خدا بزرگ و بڑتر نے اپنے پاک کلام میں زیتون کے درخت کو شجرہ مبارکہ

قرار دیا ہے اور ایک دوسرے مقام پر زیتون کی قسم کھائی ہے اس کا تذکرہ فرمایا

ہے۔ اور مختلف سورہ ہائے قرآنی میں زیتون اور اس کے تیل کا متعدد بار ذکر کیا ہے

زیتون کے پھل اور تیل کے بیشمار فوائد ہیں۔ قدیم و جدید اطباء و حکماء نے بھی اس کے

فوائد و خواص پر متعدد کتب میں روشنی ڈالی ہے۔ خوفِ طوائف سے ہم صوفی محققاً

اس کے خواص و فوائد تحریر کے دیتے ہیں۔

■ زیتون کا تیل جوڑوں کے درد کو دور کرتا ہے اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے

■ قبض کٹتا ہے۔ معدہ کے سر کیلئے نافع ہے، درد قویج میں فائدہ مند ہے

■ انتر دیوں کے وزم اور درم معدہ کو دفع کرتا ہے۔

■ کمزور بچوں کے لئے مالش کرنے سے کمزوری دور کرتا ہے۔

■ اعصاب اور پٹھوں کی توانائی بحال کرتا ہے، دماغی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔

■ اندرونی اعضا کی سوزش و خراش میں تسکین بخش ہے۔

■ بچوں کو موسم سرما کے مہر سے محفوظ رکھتا ہے۔

■ بلغم کا اخراج کرتا ہے۔ کھانسی میں نفع بخش ہے۔

■ نمونیا میں اور بچوں کی پسلی چلنے میں اضافہ کرتا ہے (دیکھئے نمونیا صفحہ ۱۲۱)

لے سورہ نور لے سورہ التین، لے سورہ النعام، سورہ عبس، سورہ نحل

■ موسم سرما میں دردوں میں فائدہ پہنچاتا ہے اور پرانی چولوں کے درد کو بھی دور کرتا ہے۔

زیتون کے بہت فوائد ہیں اور کیوں نہ ہوں خداوند کریم خود اس کی قسم کھا رہا ہے اور شجرہ مبارکہ قرار دے رہا ہے اور اس کے حبیب حضرت ختمی مرتبت تعریف فرماتے ہیں۔ تو اس کی افادیت سے شک و شبہ کی گنجائش باقی نہیں رہتی۔

ارشاد حضرت پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے۔  
**عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمَرَّةَ وَيَذْهَبُ  
 بِالْبَلْغَمِ وَيَشِدُّ الْعَصَبَ وَيُحْسِنُ الْخَلْقَ  
 وَيَطَيِّبُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ بِالْغَمِّ**

”مٹھارے لئے زیتون کا تیل استعمال کرنا ضروری ہے کیونکہ وہ صفراء و سودا کو دفع کرتا ہے اور بلغم کو دور کرتا ہے اور پھولوں کو مضبوط کرتا ہے جسم کو خوبصورت بناتا ہے اور ماس کو پاکیزہ کرتا ہے اور غم کو رائل کرتا ہے۔“

**تَدَاوُّءٌ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ بِالْقُسْطِ الْبَحْرِيِّ  
 وَالزَّيْتِ**

علاج کرو نمونہ کا قسط بحری اور زیتون کے تیل کے ساتھ۔

**كُلُوا الزَّيْتِ وَادَّاهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ  
 شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ**

زیتون کا تیل کھایا کرو اور اس کا تیل استعمال کرو، کہ یہ ایک برکتوں والا درخت ہے۔

**۹۱) كُلُوا الزَّيْتِ وَادَّاهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ  
 مُبَارَكَةٍ**

زیتون کھایا کرو اور اس کا تیل لگایا کرو۔ کیوں کہ یہ مبارک شے ہے۔

▲ حلیۃ المتقین میں منقول ہے کہ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حضرت امیر المؤمنین علیہ السلام سے فرمایا کہ کیا اعلیٰ روغن زیتون کھاؤ اور بدن پر ملو کیونکہ جو شخص کھائے گا اور بدن پر ملے گا۔ چالیس روز تک شیطان اس کے پاس نہ چھنے گا۔

▲ حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ زیتون کا تیل مادہ منورہ میں زیادتی پیدا کرتا ہے۔

▲ طب امام الصادق ع میں ہے کہ درخت زیتون کے پتے فشار خون والے افراد کے لئے مفید ہیں اور روغن زیتون امراض جگر اور سونے ہضم میں نافع ہے۔ درد جگر میں تسکین کا باعث ہے۔ امراض مل اور امراض سینہ میں جو افراد مبتلا ہوں ان کے لئے روغن زیتون کو سلاہ میں استعمال مفید ہے۔

▲ حضرت امام رضا علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ ماکولات میں زیتون کا تیل بہترین ہے۔ یہ نفس کو پاکیزہ کرتا ہے۔ بلغم کو دفع کرتا ہے رنگ کو نکھارتا ہے۔ پھٹوں کو مضبوط کرتا ہے، جوڑوں کے درد کو دور کرتا ہے اور غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے۔

زیتون کا پھل اور تیل انتہائی مفید ہیں اور اس کے پتے بھی فشار خون

لے طب نبوی سے ابن ماجہ جلد دوم سے حلیۃ المتقین ص ۱۲۵، کے طب الصادق سے ۱۹۶، سے بلڈ پریشر

کے لئے بچید میفید ہیں۔

جن چھوٹے بچوں کی ٹانگیں کمزور ہوں اس کے تیل کی مالش کرنے سے  
ٹانگیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ اس کی تاثیر گرم معتدل ہے اور اس کے درخت شام  
و دیگر ممالک میں پائے جاتے ہیں۔

## کدو

کدو سبز لوی میں ایک بہترین سبزی ہے۔ زود ہضم ذائقہ میں لذیذ  
اور خواص و تاثیر کے اعتبار سے فائدہ مند ہے۔ کدو کی تین قسمیں ہیں  
بڑا (گول کدو) یہ گول ہوتے ہیں، بڑا (گول کدو) یہ گول ہوتے ہیں، بڑا (گول کدو)  
کدو، اس کو پیٹھا کدو بھی کہتے ہیں۔ اور موخر الذکر زیادہ تر میٹھی بنانے میں کام  
آتا ہے اور اس کی میٹھی بنتی ہے جس کو پیٹھے کا حلوا بھی کہتے ہیں، لوکی اور گول کدو  
کا سالن پختا ہے، لوکی کدو اور گول کدو ذائقہ اور فائدہ کے اعتبار سے ایک ہی  
جیسی خاصیت رکھتے ہیں۔ کدو سے کئی قسم کا سالن پکایا جاتا ہے، کدو گوشت، لوکی  
قیمہ، چنے کی دال میں کدو، لوکی کا رائتہ وغیرہ وغیرہ۔ اس کے بیج بڑے فائدہ  
مند ہیں لیکن یہاں صرف (لوکی) کدو کا ذکر مقصود ہے۔ لوکی کدو اور گول کدو کا  
مزاج معتدل ہے۔ کدو (لوکی) گول کدو کے استعمال کے بارے میں ارشاد حضرت  
پیغمبر اکرم ﷺ ملاحظہ فرمائیے۔

۹۲ اِذَا اتَّخَذَ أَحَدُكُمْ مِرْقًا فَلْيَكْسِرْ فِيهِ  
الدَّبَاءَ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ وَالْعَقْلِ

جب تم سے کوئی سالن کھاؤ تو اس میں کدو ڈالو کیونکہ وہ عقل و دماغ  
کو بڑھاتا ہے :

۹۳ كُلُّ الْيَقِينِ فَلَوْ عَلِمَ اللَّهُ سُجَانَ  
شَجَرَةٍ أَخْفَ مِنْ هَذِهِ أَسْتَمَاعِلَىٰ أَخِي يُوسُفَ

کدو کھایا کرو۔ پس اگر خدا کے نزدیک اس سے نرم کوئی چیز ہوتی  
تو وہ میرے بھائی یوسف کے لئے پیدا کرتا :

۹۴ عَلِيٌّ كَدُّ بِالْقَرْعِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ

تم پر لازم ہے کہ کدو کھایا کرو، پس وہ دماغ کو بڑھاتا ہے :

۹۵ مَنْ أَكَلَ الدَّبَاءَ بِالْعَدَسِ دَقَّ قَلْبَهُ عِنْدَ

ذَكَرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَزَادَ فِي جَمَاعِهِ  
إِذَا طَبَخْتُمْ فَأَكْثَرُوا الْقَرْعَ فَإِنَّهُ  
يُسِّرُ الْقَلْبَ الْخُزَيْنَ

جس نے کدو مسور کی دال کے ساتھ کھایا تو اس کا دل نرم ہو جائے  
گا (خصوصاً) ذکر خدا کے وقت جب تم کچھ پکاؤ تو کدو زیادہ پکایا  
کر دو کیونکہ یہ غمگین دل کو نرم و رطوبت کرتا ہے :

حلیۃ المتقین میں ہے کہ آنحضرت ﷺ امیر المؤمنین علیہ السلام کو وصیت

فرمانی کہ یا علیؑ کدو کھانا لازم سمجھو کہ اُس سے دماغ بڑھتا ہے اور عقل زیادہ ہوتی ہے۔ ۱

☆ طب الصادقؑ میں ہے کہ کدو عقل و دماغ کو بڑھاتا ہے اور دردِ قولنج کے واسطے مفید ہے، یزقان کو بھی فائدہ دیتا ہے۔ قوائے جسم انسانی کے لئے باعثِ استحکام ہے، صغیراً کو تسکین دیتا ہے۔ مزاج اس کا سرد و تر ہے۔ ۲

☆ حضرت امام جعفر صادقؑ کا ارشاد ہے کہ اپنے سالن میں کدو زیادہ استعمال کیا کرو کیونکہ یہ دماغ و عقل کی قوت میں زیادتی پیدا کرتا ہے۔

☆ یہ پہلے ہی بیان کیا جا چکا ہے کہ لوکی کا سالن لذیذ و خوش ذائقہ ہوتا ہے دوسری خوبی اس میں یہ ہے کہ یہ دوسری سبزیوں کی بانسبت اس کا سالن جلدی پک جاتا ہے۔

☆ جگر و معدہ کی گرمی والے افراد کچا لوکی لے کر پاؤں کے تلوؤں پر ملتے ہیں اس سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔

## پیاز

پیاز روزمرہ کے استعمال میں آنے والی ایک عام چیز ہے اور سالن کا ایک ۱۔ حلیتہ المتقین، ص ۶۱۔ ۲ طب الصادق، ص ۱۲۶۔

اہم جزو ہے۔ پیاز غذائی فوائد کے علاوہ دوائی اثرات بھی رکھتی ہے۔ دوائی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے اور زہریلے اثرات سے بچاتی ہے۔ نزلہ زکام میں سونگھنے سے زکام نکل جاتا ہے۔ کوٹوں کے موسم میں اس کا استعمال اور سونگھنا لوگنے سے بچاتا ہے۔ پیاز کے بکے میں آج سے چودہ سو برس پہلے آنحضرتؐ نے اور ساڑھے بارہ سو سال پہلے حضرت امام جعفر صادقؑ نے جو فوائد بیان کئے ہیں وہ ملاحظہ فرمائیے۔

ارشاد حضرت ختمی مرتبتؐ ہو رہا ہے۔

۹۲ زَيْتُونًا مَوَائِدٌ كُمْ بِالْبَقْلِ

”اپنے دسترخوانوں کو سبزیوں سے زینت دو۔“

۹۴ اِذَا دَخَلْتُمْ بَلَدًا فَكُلُوا مِنْ بَقْلِهِ وَ

بَصَلِهِ يَطْرُدُ عَنْكُمْ دَائَةَ وَيَذْهَبُ

بِالنَّصَبِ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَزِيدُ فِي

الْبَاءِ وَيَذْهَبُ بِالْحَمَى

جب تم کسی نئے شہر میں جاؤ تو وہاں کی سبزی و پیاز کھالیا کرو وہ

تمہیں تبدیلی مکان کی وجہ سے ہونے والے درد و مرض سے بچائے

گا۔ اعصاب کو مضبوط آب کمر کو بڑھائے گا اور بخار سے بچائے گا

۹۸ اِذَا دَخَلْتُمْ بَلَدًا فَكُلُوا مِنْ بَصَلِهَا

يَطْرُدُ عَنْكُمْ وَبِأَوْهَا

”جب تم کسی شہر میں پہنچو تو وہاں کی پیاز کھا لو تاکہ وہاں کی وبا کو تم سے

دور کر دے“

پیاز کے بلے میں حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے ارشاد فرمایا کہ۔  
 ” پیازِ زمَنہ کی بو کو پاکیزہ کرتا ہے۔ بلغم کو قطع کرتا ہے۔ جماع کی قوت زیادہ کرتا ہے۔ پھٹوں کو اور پٹھی کو مضبوط کرتا ہے اور بخار کو توڑتا ہے۔“  
 موجودہ دور کی تحقیقات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ پیاز میں کیلشیم، پٹاشیم، سڈیم، سلفر، کاربوہائیڈریٹس اور فولادکانی مقدار میں پائے جاتے ہیں اور اس کا سبب کثیروں کو ہلاک کر دیتا ہے اور اس کا ٹیکہ دق اور سل کے جراثیم کے لئے مہلک ثابت ہوا ہے۔  
 ● طب امام صادق علیہ السلام میں پیاز کے خواص کے بلے میں ارشاد امام علیہ السلام ہے کہ۔ ” پیاز کھاؤ یہ منہ کو پاک رکھتی ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط، آبِ کمر (دمنی) کو زیادہ، طاقت مجامعت کو بڑھاتی ہے، پیاز منہ کو خوشبودار، کمر کو محکم، چہرہ کو سن بخشتی ہے۔ یہ درد اور مرض کو دفع کرتی ہے، پھٹوں کو مضبوط، طاقت رفتار کو زیادہ اور بخار کو دور کرتی ہے۔ پیاز زنبور یعنی بھڑبھڑا لفظ دیگر ” بڑیاں چھڑکھٹی کے کاٹ لینے پر لگانے پر بہت مفید ہے۔ پیاز نکھ اگر سرکہ میں تر کر کے ناک میں ڈالیں تو کھیر رک جاتی ہے۔“

پیاز کی زمانہ حاضرہ کے اطباء نے بھی بے انتہا تعریف کی ہے اور اب تو پیاز تقریباً جسٹو غذا بن گئی ہے۔ امام نے اس کے فوائد بارہ سو سال قبل بیان فرمادیئے تھے۔ ص ۲

ص ۱۔ اکابرین اسلام کا سائنسی شعور  
 ص ۲۔ طب الصادقؑ، ترجمہ مولانا سید علی اختر امرتوی

- جھلبلائی ہوتی پیاز کو چھوٹے چھنی پر باندھنے سے چھوٹے چھنی جلد پک جاتے ہیں اور مریض کو سکون ملتا ہے۔
- پیاز کے رس کو اگر ستہرہ میں ملا کر پیاجانے بیٹھی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔
- ٹوڑوں کے زلنے میں پیاز ٹوڑوں سے محفوظ رکھتی ہے۔
- ان میں چھنی ہو تو جھلبلائی ہوتی پیاز کا رس کان میں ڈالنے سے سکون حاصل ہوتا ہے۔
- رسات میں پیاز کے استعمال سے وبائی امراض سے انسان محفوظ رہتا ہے۔
- پیاز کا مرہم بھی تیار ہوتا ہے جو بہت سے زخموں میں استعمال ہوتا ہے۔

## بعض امراض اور انکی افادیت

۹۹

حضرت پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد گرامی ہو رہا ہے۔

الرَّكَامُ جَنْدٌ مِّنْ جُنُودِ اللَّهِ يَبْعَثُهُ  
عَلَى الدَّاءِ فَيَنْزِلُهُ — لَا تَكْرَهُوا  
أَرْبَعَةَ فَإِنَّهَا نَافِعَةٌ لَا تَكْرَهُوا الرَّكَامَ  
فَإِنَّهُ أَمَانٌ مِنَ الْجُدَاهِ وَلَا تَكْرَهُوا  
الدَّمَامِيلَ فَإِنَّهَا أَمَانٌ مِنَ الْبُرْصِ وَلَا  
تَكْرَهُوا الرَّمَدَ فَإِنَّهُ أَمَانٌ مِنَ الْعَمَى  
وَلَا تَكْرَهُوا السَّعَالَ فَإِنَّهُ أَمَانٌ مِنَ الْفَجَاحِ  
مَا مِنْ أَحَدٍ مِّنْ وَلَدِ آدَمَ الْأَوْفِيهِ عُرْفَانٌ  
عُرِقَ فِي رَأْسِهِ يَهْبِجُ الْجُدَاهَ وَعُرِقَ فِي  
بَدَنِهِ يَهْبِجُ الْبُرْصَ فَإِذَا هَاجَ عِرْقُ  
الَّذِي فِي الرَّأْسِ سَلَطَ اللَّهُ عَلَيْهِ الرَّكَامَ  
حَتَّى يُسِيلَ مَا فِيهِ مِنَ الدَّاءِ فَإِذَا هَاجَ  
عِرْقُ الَّذِي فِي الْجَسَدِ سَلَطَ اللَّهُ عَلَيْهِ الدَّمَامِيلَ  
مِثْلَ حَتَّى يُسِيلَ مَا فِيهِ مِنَ الدَّاءِ فَإِذَا رَأَى

أَحَدٌ كُوبَهُ ذَكَامًا أَوْ دَمَامِيلًا فَلْيَحْتَدِ  
اللَّهُ عَلَى الْعَافِيَةِ -

• زکام خدا کے لشکروں میں سے ایک لشکر ہے خدا سے مرض پزیرا بل  
کرتا ہے تاکہ وہ مرض کو بھگانے۔

• اور فرمایا۔ چار چیزوں سے کراہت نہ کرو اس لئے کہ وہ منفعت بخش ہیں۔

- زکام سے کراہت نہ کرو اس لئے کہ وہ جذام سے محفوظ رکھتا ہے۔
- اور چھوڑوں سے کراہت نہ کرو اس لئے کہ وہ برص سے محفوظ رکھتے ہیں۔
- اور آشوب چشم سے کراہت نہ کرو اس لئے کہ وہ اندھا ہونے سے بچاتا ہے۔
- اور کھانسی سے کراہت نہ کرو اس لئے کہ وہ فالج سے بچاتی ہے۔

• اور فرمایا۔ ہر آدمی میں دو رنگیں ہوتی ہیں، ایک اس کے سر میں جو جذام

پیدا کرتی ہے۔ اور دوسری اس کے جسم میں جو برص پیدا کرتی ہے تو جب سر کی

رگ میحجان میں آتی ہے تو خداوند عالم اس پر زکام کو مسلط کر دیتا ہے تاکہ اس کے

ذریعے مرض (مادہ) بہہ جائے اور جب جسم کی رگ میحجان میں آتی ہے تو خداوند

عالم اس پر چھوڑوں کو مسلط کر دیتا ہے تاکہ ان کے ذریعے مرض بہہ جائے۔ تو اگر تم

میں سے کسی کو زکام یا چھوڑے نکل آئیں تو اسے چاہیے کہ اپنی عافیت پر خدا کا

شکر ادا کرے۔

مندرجہ بالا حقیقت کہ سامنی دنیا کی ابھی تک رسائی نہیں ہوئی ہے

کن ہونا۔ علمین و عارفین کا سلسلہ پیغمبر اسلام اور خداوند کی ذات تک منتہی ہوتا

ہے، ایمان قلوب میں کسی قسم کے شک و شبہ کی گنجائش پیدا نہیں ہو سکتی



ممکن ہے کہ آئندہ سائنسی تحقیقات اس حقیقت کا بھی انکشاف کریں۔ لے

۱۰۰ الرِّكَامُ جُذٌّ مِنْ جُنُودِ اللَّهِ يُبْعَثُهُ عَلَى الدَّاءِ فَيُزِيلُهُ

رِکام اللہ کے پناہوں میں سے ایک سپاہی ہے۔ خدا اس کو مرض پر ابھارتا ہے اور وہ مرض کو زائل کر دیتا ہے۔

▲ کئی روایتوں میں آیا ہے کہ رِکام کا علاج سنہیں کرنا چاہیے۔

▲ ایک روایت میں آیا ہے کہ چھرتی کا لادنا یعنی کلوغی اور زمین رقی کندر لے کر دونوں کا سفوف بنا کر ناس یا ہلاسل کے طور پر استعمال کریں، رِکام جاتا رہے گا۔ لے

۱۰۱ الْعِطَاسُ لِلْمَرِيضِ دَلِيلٌ عَلَى الْعَافِيَةِ وَرَاحَةُ الْبَدَنِ

چھینک جو ہے وہ دلیل ہے بدن کی عافیت و راحت کے لئے۔

● حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ۔

• زیادہ چھینک انسان کو پانچ چیزوں سے محفوظ رکھتی ہے پہلی جذام دوسری وہ بدبو جو انسان کے منہ اور سانس میں پیدا ہوتی ہے تیسری آنکھ میں پانی کے اترنے سے محفوظ کرتی ہے چوتھی ناک کی رگوں کو نرم کرتی ہے اور پانچویں آنکھ میں بال کے نکلنے سے روکتی ہے۔

بعض روایات میں ہے کہ بیماری کے علاوہ چھینک آنے سے سات دن زندگی

لے۔ اکابرین اسلام کا سائنسی شعور، لے تہذیب الاسلام۔

بڑھ جاتی ہے۔ اسی بنا پر حکم ہے کہ جسے چھینک آئے وہ الحمد للہ یا شکر اللہ پڑھے اور جو پاس سننے والا موجود ہو وہ یرتکم اللہ کے تو پھر صاحب چھینک اے جزاکم اللہ کے۔

● ہزاروں لاکھوں راز الیے موجود ہیں جن کا سائنسی دنیا میں تصور بھی نہیں پایا جاتا ہے لیکن قرآن و اہادیث صحیحہ میں جن حقائق کا ذکر ہے وہ اپنے مقام پر اہل ہیں۔ اگر قرآن و حدیث کی کسی بتائی ہوئی حقیقت پر آج سائنسی تحقیق نہ ہوئی ہو تو اس حقیقت قرآنی اور حقیقت حدیث میں کسی قسم کا شک و شبہ نہیں آنا چاہیے کیونکہ یہ علم خدا کی ذات سے متعلق ہے ہم اخذ نتائج میں غلطی کر سکتے ہیں لیکن قرآن و حدیث صحیحہ کی حقیقت میں کسی قسم کی غلطی کا امکان نہیں ہو سکتا۔ لہذا اگر کسی چیز پر آج سائنسی تحقیق نہیں ہے تو ہو سکتا ہے آئندہ ہو جائے کیونکہ ابھی سائنس حقائق کا ثبات کے انکشاف کی ابتدائی منازل میں ہے لے۔

● حدیث صحیحہ میں حضرت امام جعفر صادق سے منقول ہے کہ اولاد آدم میں کوئی بھی شخص ایسا نہیں ہے کہ جس میں دو رگیں نہ ہوں منجملہ ان دو رگوں کے ایک رگ سر میں ہے جس کی حرکت سے جذام پیدا ہوتا ہے اور دوسری دھڑ میں ہے جس کی حرکت سے سفید داغ پیدا ہوتے ہیں جب سر کی رگ کو حرکت ہوتی ہے تو خدا کے تعالیٰ رِکام کو اس پر مسلط کر دیتا ہے کہ وہ مواد سر کو دفع کرے۔ اور جب بدن کی رگ کی حرکت ہوتی ہے تو خدا کے تعالیٰ اس پر چھوڑے پھینسیوں کو مسلط فرماتا ہے کہ وہ مواد جسم کو نکال دیں لہذا جس شخص کو رِکام ہو جائے یا پھوڑے پھینسیاں نکل آئیں تو اس شخص کو خدا نے تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہیے۔

لے۔ اکابرین اسلام کا سائنسی شعور۔

## مہضراتِ صحت

۱۰۲) كَانْ ص يَأْمُرُ بِدَفْنِ سَبْعَةِ أَشْيَاءَ مِنْ  
الْإِنْسَانِ الشَّعْرَ وَالظُّفْرَ وَالْدَّمَ وَالْحَيْضَ  
وَالْمَشِيمَةَ وَالسِّنَّ وَالْعَلَقَةَ

آنحضرتؐ سات انسان چیزوں کو زمین میں چھپانے کا حکم دیتے ہیں! بال  
۲۔ ناخن ۳۔ خون بدن ۴۔ خون حیض ۵۔ نال ۶۔ دانت ۷۔ خون لوٹھرا  
۸۔ جسم انسانی سے تعلق رکھنے والی یسارت چیزیں ایسی ہیں جن سے مختلف بیماریوں  
کے پھیلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بالخصوص خون بدن، نال اور جھبے ہوئے خون کا لوٹھرا، اگر  
دفن نہ کئے جائیں تو ایک تو ان سے لقعن پیدا ہوتا ہے دوسرے ان سے زہریلے مادے  
جراثیم پھیلتے ہیں اور یہ جراثیم تپ دق، سل، دماغی امراض کا پیش خیمہ بنتے ہیں  
آنحضرتؐ نے ان بیماریوں کے پھیلنے سے روکنے کے لئے حکم فرمایا ہے کہ ان مندرجہ  
بالا ساتوں چیزوں کو زمین میں چھپا دیا جائے۔

۱۰۳) كُنْهِی (ص) أَنْ يَشَابَ اللَّبْنَ بِالْمَاءِ

”آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دودھ میں انی ملانے سے منع فرمایا ہے۔“  
حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے پردہ سوراہا سے امر سے منع  
فرمایا تھا کہ دودھ میں پانی نہ ملا جائے۔ اور عقلمندوں نے فرمایا ہے کہ  
بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ دودھ میں پانی ملانے سے تپ دق کے جراثیم جسم انسانی میں

آسانی سے منتقل ہو جاتے ہیں۔ اور انسان اس موذی مرض میں گرفتار ہو جاتا ہے مختلف  
ممالک کے اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ تپ دق کی پچاس فیصد سے زائد بیماری کا  
سبب پانی ملا ہوا دودھ پینے سے ہوتا ہے۔

۱۰۴) إِذَا شَرِبْتُمْ اللَّبْنَ فْتَمَضُّوْا  
فَإِنَّ فِيهِ دُسْمَاءً

”دودھ پینے کے بعد فوراً کھلی کر لو کیونکہ اس میں چکنائی ہوتی ہے“  
وہیے تو کھانا کھانے کے بعد کھلی کرنا اور دانت صاف کرنا صحت کے لئے بعید  
ضروری ہے لیکن دودھ پینے کے بعد کھلی کرنے کی تاکید آنحضرتؐ نے اس لئے فرمائی ہے کہ  
دودھ میں جو چکنائی ہوتی ہے وہ دہن میں فوراً سٹری جاتی ہے اور اس کے جراثیم دہن میں  
پھیل جاتے ہیں جس کی وجہ سے دہن میں بدبو (گندہ دہن) پیدا ہو جاتی ہے۔ دانتوں  
اور مسوڑھوں میں بھی تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔

## عیادتِ مریض

ہر مومن مسلم کا یہ دینی فریضہ ہے کہ جب کوئی مسلمان بھائی بیمار ہو تو اس کی عیادت کو جائے اور اس کے ساتھ ہمدردی و خلوص کا مظاہرہ کرے۔ اس سلسلے میں حضرت پیغمبر اکرمؐ اور آئمہ طاہرین سے بہت سی احادیث مروی ہیں۔ ارشاد حضرت پیغمبر اکرمؐ ہے کہ جو شخص کسی برادر مومن کی عیادت کے لئے گھر سے نکلتا ہے تو خداوند عالم اس کو ہر قدم پر ہزاروں حسنت عنایت فرماتا ہے۔ حضرت امیر المومنین علی ابن ابی طالب سے روایت ہے کہ حضرت پیغمبر اکرمؐ نے ارشاد فرمایا کہ۔

مَا مِنْ رَجُلٍ يَعُودُ مَرِيضًا مُسِيًّا الْآخِرَجَ مَعَهُ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلِكٍ يَسْتَغْفِرُونَ لَهُ حَتَّى يُصْبِحَ وَكَانَ لَهُ خَرِيفٌ فِي الْجَنَّةِ - وَ مَنْ آتَاهُ مُصَابِحًا خَرَجَ مَعَهُ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلِكٍ يَسْتَغْفِرُونَ لَهُ حَتَّى يُمِيسِيَ وَكَانَ لَهُ خَرِيفٌ فِي الْجَنَّةِ (سنن ابی داؤد)

ایسا کوئی شخص جو شام کے وقت کسی مریض کی عیادت کرے اور اس کے ساتھ ستر ہزار فرشتے نہ نکلیں اور صبح تک اس کے دعائے مغفرت نہ کریں۔ اور اس کے لئے

جنت میں ایک ٹکڑا مخصوص نہ ہو جائے۔

اور جو شخص کسی مریض کی عیادت کے لئے صبح کے وقت آتا ہے اس کے ساتھ ستر ہزار فرشتے نکلتے ہیں اور شام کے آنے تک اس کے لئے دعائے مغفرت کرتے رہتے ہیں اور اس کے لئے جنت میں خریف (پھل اور میوؤں کا باغ) مخصوص ہو جاتا ہے۔

آنحضرتؐ کی ایک اور حدیث ملاحظہ ہو جس کے راوی حضرت ابی موسیٰ الاشعریؓ ہیں حضرت ابی موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ فرمایا اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے۔

أَطْعَمُوا الْجَائِعَ وَعَوَّدُوا الْمَرِيضَ

”بھوکے کو کھانا کھلاؤ اور مریض کی عیادت کرو۔“ (بخاری شریف)

● حضرت ہماذق آل محمد کا ارشاد ہے کہ ”تین آدمیوں کی دعا ضرور قبول ہوتی ہے ایک حاجی، دوسرے مجاہد، تیسرے مریض کی۔ اس لئے جب مریض کو عیادت کو جایا جائے تو اس سے دعا کرائی جائے۔“

● حضرت امام موسیٰ کاظمؑ ارشاد فرماتے ہیں کہ ”قیامت کے دن خداوند عالم اپنے بندوں سے جو اپنے برادر مومن کی عیادت کو نہیں جاتے۔ فرمائے گا کہ میں مریض تھا تم نے میری عیادت نہیں کی۔ وہ عرض کرے گا۔ مالک تو تو رب العالمین ہے تجھے بیماری سے کیا تعلق؟ ارشاد رب العزت ہو گا کہ میرا فلاں بندہ بیمار تھا تم نے اس کی عیادت نہیں کی۔ میں اپنی عزت و جلال کی قسم کھا کر کہتا ہوں کہ میں اپنے اس بندہ کے پاس موجود تھا۔ اگر تم آتے تو مجھے اس کے پاس موجود پالتے؟“

• عبادتِ مریض کے سلسلے میں احادیثِ پیغمبرِ اکرمؐ اور آئمہِ طاہرین کو خوفِ طوالت کی بناء پر مختصر آپیش کیا گیا ہے اس سلسلے میں کافی احادیث وارد ہوئی ہیں۔

علامہ محمد کاظم تحریر فرماتے ہیں کہ مریض کی عبادتِ سنتِ موکدہ ہے۔ حدیث میں ہے کہ مریض کی عبادتِ خدا کی عبادت کے برابر ہے۔ ہر مریض کے پاس خداوندِ عالم موجود ہوتا ہے۔ آپ تحریر فرماتے ہیں کہ عبادت کے لئے رات و دن میں فرق نہیں ہے جس وقت جی چاہے جا سکتا ہے البتہ سنت ہے کہ صبح یا شام کے وقت عبادت کو جایا کرے۔ آپ فرماتے ہیں کہ جب مریض کے پاس جلتے تو اس کے پاس بہت دیر نہ بیٹھے اور اس کی پیشانی یا ہاتھ پر ہاتھ رکھے۔ پھر اس کے بازو پر ہاتھ رکھ کر دعا پڑھے۔ جب من کی عبادت کہ مانے تو خوشبودار کوئی چیز یا میوہ وغیرہ اپنے ہمراہ لے جلتے اور اس پر سات مرتبہ : الحمد للہ پڑھے : اللہ کے سنانے کوئی ایسی چیز نہ کھاتے جو اس کے لئے مضر ہو اور نہ مریض سے کھائے نہ اٹھائے۔ مریض کے ساتھ خوش اخلاقی اور ہمدردی سے پیش آئے۔ اور اس کا دل بہلائے۔ مریض کے نلتے کوئی ایسی بات نہ کہے جس سے اس کو غصہ آئے۔

مریض کی عبادت اور مزاج پر کسی کے بارے میں مزید چند احادیثِ ملاحظہ ہوں۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے۔

مَنْ تَوَضَّأَ أَحْسَنَ التَّوَضُّؤِ وَعَادَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ

مُحْتَسِبًا بُوْعِدَ مِنْ جَهَنَّمَ سَيْرَةَ سَبْعِينَ خَرِيْدًا

ترجمہ: اور نوب و وضو کیا اور اپنے مسلمان بھائی کی عبادت

کی وہ جہنم سے ستر فرسنگ کی مسافت کے برابر دُور ہو گیا۔ (ابوداؤد)

حضرت براء بن عازب رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں :-

أَمْرًا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

بِعِبَادَةِ الْمَرِيضِ.....

میں رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا مریض کی عبادت کے لئے..... (مشفق علیہ)

حضرت سلی اللہ علیہ وسلم کا ایک ارشادِ گرامی اور ملاحظہ کیجئے :-

حضرت ثعبان رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ فرمایا رسولِ خدا صلی اللہ علیہ وسلم نے

إِنَّ الْمُسْلِمَ إِذَا عَادَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ لَمْ يَزَلْ

فِي عَرْفَةِ الْجَنَّةِ حَتَّى يَرْجِعَ .

جب کوئی مسلمان کسی مسلمان بھائی کی عبادت کرتا ہے وہ جب تک واپس نہیں آتا جنت کی کھڑکی میں رہتا ہے (مسلم و مشکوٰۃ شریف)

# انگشتری

انگشتری کو بعد العہد سے شرعی حیثیت حاصل ہے۔ اُمید کرام۔ آئمہ اطہرین اور صلحاء عارفین ہمیشہ انگشتری پہنتے تھے۔ چاندی کی انگشتری شرع میں ننگاہ میں مستحب اور سونے کی حرام اور لوہے کی مکروہ ہے۔ سونے کی انگوٹھی صرف عورتیں پہن سکتی ہیں چاندی کی انگشتری کا استحباب اور لوہے کی انگوٹھی کی کراہت دونوں کے لئے مساوی ہے پیغمبر اسلام فرماتے ہیں کہ جس ہاتھ میں لوہے کی انگوٹھی ہو اُسے میں اچھی نگاہ سے نہیں دیکھتا اور نہ اُسے پسند کرتا ہوں کہ لوہے کی انگوٹھی پہن کر نماز پڑھی جائے۔

• امیر المؤمنین حضرت علی علیہ السلام ارشاد فرماتے ہیں کہ سرور کائنات کا ارشاد ہے کہ انگشتری داہنے ہاتھ میں پہننی چاہیے۔

• حضرت علیؑ فرماتے ہیں کہ ایک دن جبریلؑ نے کہا کہ جس کے داہنے ہاتھ میں انگوٹھی ہوگی میں قیامت کے دن اسے پراس کا ہاتھ پکڑ کر آپ تک پہنچا دوں گا۔

• امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں کہ کلمہ اور بیچ کی انگلی میں انگشتری پہننے سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے منع فرمایا ہے۔ آپؐ یہ بھی فرماتے ہیں کہ انگلیوں کے سرے میں انگوٹھی پہننا ممنوع ہے کیونکہ یہ طریقہ قوم لوط کا تھا انگوٹھی انگلیوں کی جڑوں میں پہننا چاہیے۔

• امام موسیٰ کاظمؑ سے پوچھا گیا کہ حضرت علیؑ داہنے ہاتھ میں انگشتری کیوں

پہننا کرتے تھے۔ فرمایا اس لئے کہ وہ پیشوا سے اصحاب میں ہوں گے اور ان لوگوں کو آپ ہی اعمال نامہ ان کے ہاتھوں میں دیں گے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ رسول کریمؐ داہنے ہاتھ میں پہنتے تھے۔ امام موسیٰ کاظمؑ فرماتے تھے کہ اول وقت نماز پڑھنا، زکوٰۃ دینا۔ برادرانِ مومن کی معاونت کرنا، انہیں اچھے راستے بتانا اور انگشتری داہنے ہاتھ میں پہننا مومن کی علامت ہے۔

• سلمان فارسیؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے جناب علیؑ بن ابی طالب سے فرمایا کہ اے علیؑ! اگر مقرب باگاہ خداوندی بننا چاہتے ہو اور یہ خواہش رکھتے ہو کہ جبریلؑ دیکھائے تمہاری ہم نشینی اختیار کریں تو داہنے ہاتھ میں انگشتری پہنا کر دو۔

• علامہ مجلسیؒ بحوالہ السید بن طاووسؒ تحریر فرماتے ہیں کہ معصوم علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ انگوٹھی پہننے کے وقت یہ دعا پڑھنی چاہیے۔

اللَّهُمَّ سَوِّمْنِي بِسَيِّمَاءِ الْإِيْمَانِ وَتَوَحَّيْنِي بِتَابِ الْكِرَامَةِ  
وَقَلِّدْنِي حَبْلَ الْإِسْلَامِ وَلَا تَخْلَعْ رِبْقَةَ الْإِيْمَانِ مِنْ عُنُقِي

# جسم انسانی

## پر پتھر و جواہرات کے اثرات

خالق کائنات نے اس کائنات کی کسی بھی شے کو بلا مقصد خلق نہیں فرمایا۔ ہر شے میں ہزاروں راز پنہاں ہیں۔ خواہ اس شے کا تعلق جمادات سے ہو خواہ نباتات سے یا حیوانات سے ہر شے میں قادر مطلق نے کچھ نہ کچھ صفات کو مجتمع فرما دیا ہے لیکن مخفی رکھا ہے کہ ذرا انسان اس پر کچھ غور و فکر کر سکے۔ اب یہ انسان کا کام ہے کہ ان اشیاء پر کچھ تحقیق کر کے انسانیت کی خدمت کرے۔ اور قدرت کی عطا کردہ نعمتوں سے خود بھی اور دوسروں کو بھی فائدہ پہنچائے اور اس کائنات کو تسخیر کرے۔ اسی کائنات کو تسخیر کرنے کی ہدایت قرآن مجید فرقان حمید میں موجود ہے اگر انسان سعی کرے اور اپنی توجہ کو مبذول کرے تو اس کائنات کے بے شمار راز سرسب تہ کھل جائیں۔

جمادات (پتھروں) سے انسان کو کیا فائدہ ہے؟ ہم نے اس پر کبھی غور و فکر ہی نہیں کیا کہ قدرت کی اس تخلیق کا انسان سے کیا رابطہ ہے یا کیا واسطہ ہے۔ ان بلند و بالا پہاڑوں کو صرف اس لئے خلق نہیں فرمایا کہ انسان ان کی چوٹیوں کو سر کرے بلکہ ان پہاڑوں کو معدنیات کے بے شمار ذخائر کا سرچشمہ قرار

دیا۔ کوئلہ سے لے کر قیمتی جواہرات تک ان پہاڑوں میں موجود ہیں۔

زیر نظر مضمون میں جمادات (پتھروں) سے متعلق تحریر کیا جا رہا ہے کہ ان پتھروں کے جسم انسانی پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دیگر معدنیات اور نباتات و حیوانات کے بائے میں کسی اور موقع پر کیا جائے گا۔

ہم اسے یہاں کے ادیبوں اور شاعروں نے سنگدل، پتھروں، سنگ تراش وغیرہ وغیرہ کو محاوروں اور اشعار کی زینت تو ضرور بنایا ہے۔ مگر کسی محقق نے ان پتھروں پر تحقیق نہیں کی کہ ان پتھروں میں قدرتی کتنے راز پوشیدہ فرمائے ہیں البتہ ان پتھروں پر کچھ نہ کچھ تحقیق اہل مغرب نے کی ہے جو اب ناکافی ہے۔ ضرورت ہے کہ ان پر کچھ اور تحقیق کی جائے۔ پتھروں کی دو قسم ہیں۔ ایک تو عام پتھر اور ایک وہ پتھر جن کا شمار جواہرات میں ہوتا ہے۔ جواہرات ان خوبصورت پتھروں کو کہتے ہیں۔ جو اپنی خصوصیات اور چمک دمک کی بنا پر عام پتھروں سے افضل ہوتے ہیں۔

جواہرات یا پتھر جسم انسانی پر دو طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں۔

- ۱۔ پتھر یا جواہرات بیرونی طور پر جسم انسانی سے مسلسل مس ہو کر اپنے اثرات ظاہر کرتے ہیں ان کو عام اصطلاح میں بیرونی اثرات یا خارجی اثرات کہا جاتا ہے۔
- ۲۔ دوا کے طور پر جواہرات کو استعمال کرایا جائے تو اس کو، دوائیہ اثرات، یا طبی خواص کہتے ہیں۔ یہ پتھر کیمیائی ترکیب سے حل کر کے معدہ کے ذریعہ ہضم ہو کر جسم انسانی پر اپنے اثر کو ظاہر کرتے ہیں۔ حکماء قدیم نے کیمیائی عمل سے جواہرات کو حل کر کے بطور دوا مریضوں کو استعمال کرنے کا طریقہ وضع کیا۔ اور موجودہ دوا میں بھی غمیرہ جات و کشتہ جات بنائے جاتے ہیں۔

اس وقت ہم بھی صرف پتھروں کے جسم انسانی پر بیرونی اثرات کا تذکرہ کر رہے ہیں کہ ان پتھروں کے جسم انسانی سے منسلک ہونے پر بیرونی اثرات کس طرح اثر پذیر ہوتے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں۔

جس طرح آج کی میڈیکل سائنس میں یہ امر عیاں ہے کہ کیلشیم کو ہڈیوں کا حصہ بنانے کے لئے وٹامن ڈی، سوچ کی روشنی سے ہی اس قابل ہوتا ہے کہ وہ کیلشیم پر اثر انداز ہو کر اسے ہڈیوں کا حصہ بنانے کے قابل بنائے۔ اسی طرح سوچ کی شعاعیں جب جسم انسانی پر پڑتی ہیں تو وہ انسان کی قوت و شعور، خصائل و محرکات، خیال و ذہن پر بھی اپنا اثر چھوڑتی ہیں۔ سوچ کی یہی کاسمک شعاعیں کاسمک ریز (جب پتھروں پر اور جو اہرات پر پڑتی ہیں تو مختلف پتھران مختلف شعاعوں سے مختلف رنگ کے شعاعیں اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔ اور جب انسان اس پتھر کی انگوٹھی کو ہاتھ میں پہنتا ہے تو اس پتھر میں موجود شعاعیں جسم انسانی پر اپنا اثر ظاہر کرتی ہیں بالکل اسی طرح جس طرح ڈاکٹر صاحبان فزیو تھراپی کے ذریعہ "الٹرا وائلٹ" اور "انفراریڈ شعاعوں سے مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔

جسم انسانی سے منسلک ہونے والے جو اہرات و پتھر سے کیا فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ ان کو مختصراً پیش کیا جا رہا ہے تفصیل آئندہ تحریر کریں گے۔

● عقیق کے پہننے سے سکون قلب حاصل ہوتا ہے مستقل مزاجی پیدا ہوتی ہے۔

● عقیق کے پہننے سے غصہ کم آتا ہے۔ دل نرم ہو جاتا ہے۔

● عقیق کے پہننے سے سحر و جادو کے اثرات باطل ہوتے ہیں۔

پریشانیوں دور ہوتی ہیں۔

● عقیق کے بلے میں مفصل مضمون آئندہ صفحات میں پیش کیا جا رہا ہے۔

● دہانہ فرنگ کے پہننے سے گتے میں درد نہیں ہوتا پتھری سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

● دہانہ فرنگ کے پہننے سے ریتہ کے درد میں کمی واقع ہوتی ہے

● لاجورد کے پہننے سے قلب کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ بخوابی دور ہوتی ہے

● لاجورد کے پہننے سے جسم کے مسے کم ہو جاتے ہیں۔ جسم کے داغ دھبے دور ہوتے ہیں۔

● یاقوت پہننے سے مرض گھٹیا دور ہوتا ہے۔ مرض قلب ذبح ہوتا ہے

● یاقوت پہننے سے روزگار میں ترقی ہوتی ہے اور قدر و منزلت

بڑھتی ہے ازدواجی زندگی خوشگوار ہوتی ہے " " "

انگوٹھی ایسی بنوانی چاہئے کہ پتھر انگوٹھی سے مس ہو اور پتھر کا بھی اصلی ہونا شرط ہے۔ پتھر خریدتے وقت اچھی طرح تسلی کر ل جائے۔

مندرجہ بالا سطروں میں چند پتھروں کا مختصر تذکرہ کر دیا ہے۔ آئیے

دیکھیں کہ آج سے چودہ سو سال پہلے ہادی برحق حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم

اور ان کے اوصیائے پتھروں کے بارے میں کیا ارشاد فرمایا ہے ملاحظہ ہو آئندہ صفحات

میں تحقیق کا تذکرہ کیا جا رہا ہے اور باقی جو اہرات و پتھروں کا تذکرہ جلد و ہم میں پیش

کریں گے۔

# عقیقہ

## العقیقہ بنفی الفقر

پیغمبر اکرمؐ نے فرمایا - عقیقہ پہننا فقر کو دور کرتا ہے

موجودہ دور کی تحقیقات نے اس ارشاد کی تائید کر دی ہے۔

یورپین ڈاکٹر اسمتھ نے پتھروں کو توڑنے اور ان پر ہنس برس تحقیقات کرنے

کے بعد ایک کتاب لکھی جس کا نام دی پریش اسٹون (The Precious Stone) ہے اس میں وہ لکھتے ہیں کہ جب کسی چٹان پر ایک ہزار برس متوازن سورج

اور چاند چمکتے رہتے ہیں تو اس کے اندر ایک مادہ پیدا ہوتا ہے جو بمنزلہ لطفہ کے ہوتا ہے یہ مادہ سورج سے رنگ اور چاند سے چمک اور ستاروں سے تاثیر لیتا ہے۔ عقیقہ

جس سے یہ مادہ حاصل کرتا ہے وہ جدید یعنی مشتری سیارہ ہے۔ اس سیارہ کی تاثیر یہ ہے کہ اس کی شعاعیں قلبِ انسانی کے سیلس یعنی مسامات کو کھولتی ہیں جب

انسان عقیقہ کو ایسی انگوٹھی میں پہنتا ہے جس کے نیچے کا حصہ کھلا ہوا ہو اور یہ پتھر اس کی چھوٹی انگلی سے مس ہو تو مشتری کی کریم عقیقہ کے ذریعے جسمِ انسانی میں انجیکشن دیتی ہیں

تو اس کا اثر قلبِ انسانی پر پڑتا ہے جس سے انسان کے دل کے سیلس یعنی مسامات کھل جاتے ہیں تو آکسیجن گیس جو حیاتِ انسانی کے لئے بہت ضروری ہے ان سیلس یعنی مسامات

سے بھر جاتی ہے جس سے وہ مسامات فرہم ہوجاتے ہیں اور اس آکسیجن سے قلبِ انسانی

کو فرحت ہوتی ہے چہرے پر رخی دوز نے لگتی ہے۔

اس خوشحالی کی بنا پر اس کا دل زیادہ کام کرنا چاہے گا جب کام زیادہ کرے گا تو اجرت زیادہ ملے گی۔ تو رزق میں وسوسہ پیدا ہوگی اور فقر دور ہو جائے گا۔

• حضرت نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کسی نے شکایت کی کہ میرا مال راستے میں لٹ گیا۔ فرمایا کہ تو عقیقہ کی انگوٹھی کیوں نہیں پہنتا کہ وہ ہر بلا سے آدمی

کو بچاتی ہے۔ ص ۱

• ایک دوسری حدیث میں بسند معتبرہ حضرت سے منقول ہے کہ جو شخص عقیقہ کی انگوٹھی پہنے گا جب تک وہ ہاتھ میں رہے گی کوئی غم اس کو نہ ہوگا۔ ص ۲

• ایک اور حدیث میں وارد ہے کہ ایک حاکم نے کسی مجرم کی گرفتاری کے لئے سپاہی بھیجے آنحضرتؐ نے اس کے عزیز و اقارب کو بلا کر فرمایا کہ عقیقہ کی انگوٹھی

اس کے پاس پہنا دو۔ چنانچہ حکم کی تعمیل کی گئی اور وہ صاف بری ہو گیا۔ ص ۳

• ایک اور حدیث میں فرمایا کہ عقیقہ کی انگوٹھی پہنو کہ پتھروں میں یہ پہلا پتھر ہے جس نے خدا کی وحدانیت اور یا علیؑ کی امامت کا اقرار کیا۔ ص ۴

• حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص عقیقہ کی انگوٹھی پہنے گا اس کی حاجتیں رو ہوں گی۔ ص ۵

• ایک اور حدیث میں منقول ہے کہ حضرت جبرئیل حکم رب العالمین حضرت رسالت

ص ۱ - ۵۱ - سلامہ امتیاز مشور

ص ۲ - ۴۳ - ۵ - ۶ - ملتہ امتیاز مشور



تائب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس آئے اور عرض کیا کہ پروردگار عالم آپ کو درود و سلام فرماتا ہے اور ارشاد فرماتا ہے کہ انگوٹھی داپنے ہاتھ میں پہنو اور اس کا نگینہ عقیق ہو اور اپنے عم زاد جہاں علی ابن ابی طالب سے کہہ دو کہ وہ بھی انگوٹھی اپنے داپنے ہاتھ میں پہنے اور نگینہ عقیق ہوئے

• ارشاد حضرت ختم المرسلین علیہ الصلوٰۃ وآلہ وسلم ہے کہ میرے لئے بہت سے حضرت جبرئیل علیہ السلام عقیق سُرُخ لائے تھے۔ مجھے اس کو پہننے کے لئے کہا تھا اور میری امت کو بھی اس کے پہننے کے لئے ارشاد فرمایا تھا اور حضرت علی ابن ابی طالب سے منقول ہے کہ اس شخص کی مجرد نماز جس شخص کے ہاتھ میں عقیق کی انگوٹھی ہو اس شخص کی جماعت کی نماز سے بھی جس کے ہاتھ میں عقیق کے سوا اور رنگ کی انگوٹھی ہو چالیس درجے افضل ہے۔ ۱۲

• حضرت علی ابن ابی طالب سے منقول ہے کہ عقیق کی انگوٹھی پہن کر عبادت کرنا ثواب ہے۔ ۱۳

• حضرت علی ابن ابی طالب سے ہی منقول ہے کہ عقیق کی انگوٹھی پہنا سفید ہے

• حضرت سید الشہداء امام حسین علیہ السلام کا ارشاد گرامی ہے کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام کو وہ طور پر عبادت مناجات کرے تھے۔ دفعتاً آپ کی نظر زمین پر پڑی حق تعالیٰ نے اُن کے چہرہ مبارک کے نور سے عقیق کو پیدا کیا۔ پھر اللہ تعالیٰ نے

۱۱ کرشمہ قدرت، ۱۲ حلیۃ المتقین، ۱۳ کرشمہ قدرت

۱۴ حلیۃ المتقین، ۱۵ حلیۃ المتقین

نے فرمایا مجھے اپنی ذات مقدس کی قسم ہے کہ میں اس ہاتھ کو تائیں جہنم سے محفوظ رکھوں گا جس میں عقیق کی انگوٹھی ہوگی بشرطیکہ علی ابن ابی طالب کو دوست بھی رکھتا ہو۔ ۱۵

• انتہائی سُرُخ عقیق سید الشہداء حضرت امام حسین علیہ السلام سے منسوب ہے یہی سُرُخ رنگ کا عقیق قبولیت دعا کا مہارہا ہے۔ ۱۶

• رابعہ رازی سے منقول ہے کہ میں نے حضرت امام زین العابدین علیہ السلام کو عقیق کی انگوٹھی پہنے دیکھا۔ میں نے سوال کیا کہ یا مولایہ کونسا نگینہ ہے؟ آپ نے فرمایا کہ یہ عقیق رومی ہے۔ ۱۷

• ایک اور حدیث میں منقول ہے کہ ایک شخص کو حضرت امام محمد باقر علیہ السلام کے سامنے لے گئے جس کو بہت سے کوٹھے لگے تھے۔ حضرت نے ارشاد فرمایا کہ اس کی عقیق کی انگوٹھی کہاں ہے؟ اگر وہ اس کے پاس ہوتی تو کوٹھے نہ دکھاتا اور حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام سے منقول ہے کہ جتنے ہاتھ دعا کے لئے آسمان کی طرف بلند ہوتے ہیں خدا کو اس ہاتھ سے زیادہ کوئی دوست نہیں ہے جس میں عقیق کی انگوٹھی ہو۔ ۱۸

• حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام ارشاد فرماتے ہیں کہ بقابلہ جو اہرات کے عقیق کی انگوٹھی پہن کر نماز پڑھنا چالیس درجہ زیادہ شرف رکھتی ہے۔ یہ نگینہ نفاق کو ختم کرتا ہے۔ حدیث میں عقیق زرد اور سفید کے افعال و خواص

۱۶ کرشمہ قدرت، ۱۷ حلیۃ المتقین، ۱۸ حلیۃ المتقین

## سحری خواص

علم اور غصہ کو دور کرتا ہے اس کی انگوٹھی عصمت اور بزرگی کی طرف راغب کرتی ہے اور اسی وجہ سے سو فیصد کرام اس کی مالا پہنتے تھے۔ اس کی انگوٹھی مزاج کا چڑچڑاپن دور کرتی ہے۔ دنیاوی امور کے لئے اس کا نگینہ معاون ثابت ہوگا اس سے کام کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ بے اعتمادی، غیر مستقل مزاجی اور حوصلہ کی پستی دور ہوتی ہے۔ دل کا کینہ اور نفاق دور ہوتا ہے۔ مکرو فریب اور شیطانی تصورات دور ہوتے ہیں۔ دشمن پر غلبہ اور دبدبہ قائم ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ جو شخص کافور کو عقیق کے ساتھ گھس کر ماتھے پر لگا کر حاکم کے سامنے جلے تو حاکم مہربان ہو جائے گا اور مرادیں برآئیں گی۔ المنقریہ پتھر اس معاملہ میں دوسرے پتھروں پر فوقیت رکھتا ہے اس کے سحری خواص اور برکات کی بابت مختلف مذہبی کتابوں میں ذکر آیا ہے۔

## کتابیات

اس کتاب کو مرتب کرنے میں مندرجہ ذیل کتب سے مدد لی گئی۔

۱	حلیۃ المتقین	علامہ مجلسی علیہ الرحمہ
۲	مکام الاخلاق	علامہ طبرسی علیہ الرحمہ
۳	طب الصادق	آقائی نصیر الدین امیر صادقی تہرانی
۴	طب امام رضا	استاد کاظمی خلجالی (استاد زبان عربی)
۵	طب النبوی	آقائی محمد واصف - قم
۶	الطب النبوی	شمس الدین بن ابی بکر
۷	صحیح بخاری	محمد اسماعیل بخاری
۸	سنن ابن ماجہ	محمد ابن ماجہ
۹	سنن نسائی	احمد نسائی
۱۰	سنن ابن داؤد	ابی داؤد
۱۱	طب الصادق	ترجمہ، مولانا میر حسن اختر آمروہوی
۱۲	تہذیب الاسلام	حکیم مولانا مقبول حسین علی اللہ تعالیٰ
۱۳	منغری تمدن کی ایک جھلک	سید مجتبیٰ لاری ایران (ترجمہ مولانا روشن علی دہلوی)
۱۴	کرشمہ قدرت	ہالیوں مرزا لکھنوی