

بازوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچ بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 40 روپے

# ناممکن روحانی مشکلات لا علاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

91

لاہور

ماہنامہ

عبقری

جنوری 2014ء ربیع الاول 1435 ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

☆ پرکشش اور سمارٹ شخصیت کے دلدادہ متوجہ ہوں

☆ نظر بد، سر، آنکھوں کے درد کا شافی روحانی علاج

☆ اماں نے دیا جاندار جوانی شاندار بڑھاپے کا ٹوٹک

☆ جلد کی خوبصورتی اور حفاظت کیلئے گھریلو ٹوٹک

☆ ربیع الاول کا سب سے اعلیٰ وظیفہ و درود شریف

☆ گوری رنگت اور لمبے گھنے بال اب خواب نہیں

☆ سردیوں میں ایڑیاں خوبصورت بنانے کا راز

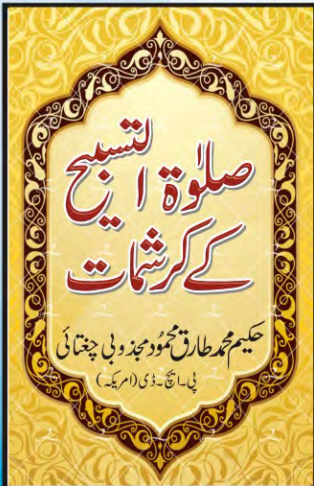
☆ اماں جی سے لیں سدا بہار خوبصورتی کے راز

☆ چھائیاں، دانے، کیل، مہا سے ہمیشہ کیلئے ختم

☆ خوش لباسی اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

☆ نزلہ زکام کے دائمی مریض متوجہ ہوں!

☆ بیوی کے راز اور ایک بزرگ کی احتیاط



صلوۃ ایح کی تاثیر و برکت اور اس پر اللہ تعالیٰ کے وعدے  
ہمارے مسائل اور ان کے حل پر مشتمل لا جواب کتاب

لاکھوں لوگ اس سے گھریلو الجھنوں کے سلسلے میں استفادہ کرتے ہیں  
www.ubqari.org facebook.com/ubqari twitter.com/ubqari

حیرت انگیز حافظ ناممکن نہیں: لازم وال، بے مثال اور حیرت انگیز حافظ کیلئے بہترین کتاب جو آپ کی نسلوں کے حافظ اور تقویت کیلئے رہبر ثابت ہوگی۔

الرجی نزلہ (کورس): دائمی نزلہ الرجی ناک کی ہڈی کا بڑھنا ناک کا بند رہنا، جلدی مسائل، حتیٰ کہ دمہ اور ان تمام بیماریوں کیلئے انتہائی آزمودہ اور مؤثر ہے۔



# فہرست ادویات بمعہ نرخنامہ

نمبر شمار	نام ادویات	قیمت	نمبر شمار	نام ادویات	قیمت
1	آنکھ شفاء	70/-	35	شوگر کورس	800/-
2	اکیر البدن	300/-	36	حلقہ گولیاں	1200/-
3	الربی نزہ کورس	600/-	37	طب نبوی حسن و جمال کریم	300/-
4	اصلاح معدہ پیچینج	440/-	38	طب نبوی ہیز آمل	300/-
5	السرکورس	400/-	39	طب نبوی انمول ہیز پاؤڈر	120/-
6	بواسیر کورس	500/-	40	عروسی سہاگ کورس	5000/-
7	برص پھلہری کورس	500/-	41	قناری گولیاں	200/-
8	بے اولادی کورس	2500/-	42	قنفس پیچینج	600/-
9	بے اولادی پاؤڈر	500/-	43	قنفس فلاڈانک	120/-
10	بنفشی قبوہ	120/-	44	کراماتی تیل	200/-
11	پیشاب کنٹرول کورس	400/-	45	کان شفاء	70/-
12	تھری ڈائیا سیر کورس	800/-	46	کولیسرول سے نجات (کورس)	600/-
13	پوشیدہ کورس	600/-	47	کرنٹ ماش	500/-
14	نھنڈی مراد	120/-	48	کمر جوڑوں اور پٹھوں کا دور کورس	800/-
15	ٹھنڈک پیچینج	500/-	49	گیس بدھنسی پیچینج کورس	600/-
16	جوہر شفاء مدینہ	150/-	50	گلیاں دھو لیاں نیمر سے نجات کورس	500/-
17	چلہ رن سیرپ	120/-	51	قد دراز کورس	500/-
18	خون صفاء پاؤڈر	120/-	52	قبض کشا	120/-
19	خون افزاء ٹانک	120/-	53	مہجون شفاء یابی	500/-
20	دیسی کریم	500/-	54	مرہم سکون	70/-
21	دردی ہر بل لپ	80/-	55	موٹا پا کورس	600/-
22	دم والا شہد ذوائی	900/-	56	مشروب عبقری افزاء	180/-
23	ڈیپن پیچینج	490/-	57	مردی جواہراتی	1100/-
24	روحانی بھگی	20/-	58	مہجون مراد	1100/-
25	روحانی عطر	240/-	59	نوجوانوں کے روگ کورس	700/-
26	روشن دماغ ٹانک	250/-	60	ناک شفاء	100/-
27	زرغوانی نقرانی	2200/-	61	نشا ملی گولیاں	1000/-
28	ستر شفا تین	250/-	62	نوجوان شفاء	120/-
29	سکون افزاء شوگر فری سیرپ	120/-	63	ہیپاٹائٹس کورس	800/-
30	سچا تین	70/-	64	ہارمون شفاء	300/-
31	سدا بہار حسن و خوبصورتی پیچینج	840/-	65	ہائی بلڈ پریشر کورس	600/-
32	شفاء حیرت سیرپ	120/-	66	ہیپاٹائٹس نجات سیرپ	120/-
33	شہد ایک کلو گرام	600/-	67	ہائیم خاص پاؤڈر	200/-
34	شہد 330 گرام	200/-	68	یورک ایڈنجات کورس	600/-

آج کل کا غذا اور دیگر سامان طباعت کی گرانی کی وجہ سے کتابوں کی قیمتیں تبدیل ہوتی رہتی ہیں اس لیے تریل کے وقت جو قیمت ہوگی اسی کا اعتبار ہوگا اس سلسلے میں ادارہ پر اعتماد فرمائیں۔

**صلوۃ التسبیح کے کثمت**  
صلوۃ التسبیح سے جنت ملتی ہے مغفرت ملتی ہے  
معافی ملتی ہے ابدال آباد کی زندگی جس کی کوئی حد نہیں  
میں ہمیشہ ہمیشہ کی کامیابی مل سکتی ہے تو کیا مرنے سے پہلے کے پچاس ساٹھ یا ستر سال کے  
نظام کی اصلاح نہیں ہو سکتی ذرا سوچیں! صلوۃ التسبیح کے کثمت پر مشتمل کتاب جو آپ کو  
قرب الہی، عشق مصطفیٰ ﷺ، گھریلو الجھنوں، جادو جنات اور الجھے مسائل کا یقینی حل  
دے۔ ابھی سے اپنی کاپی بک کروائیں۔ قیمت -/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ

## حضرت حکیم محمد طارق محمود مجددی چغتائی دامت برکاتہم العالیہ کی تالیفات

1	الجھ لکھنے اصول	200/-	78	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	250/-
2	ازدواجی مسائل علاج نبوی اور جہاد سائنس	150/-	79	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	250/-
3	انوکھی بیماریاں انوکھے علاج	180/-	80	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
4	آزمودہ گھریلو معالج	170/-	81	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	250/-
5	آداب معرفت	250/-	82	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	120/-
6	آسان نیکوں کے حیرت انگیز فضائل (اردو انجمن)	180/-	83	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	250/-
7	1947ء کے مظالم کی کہانی خود غلاموں کی زبان	250/-	84	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
8	امراض - حدیث علاج نبوی اور جہاد سائنس	350/-	85	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
9	امراض - حدیث علاج نبوی اور جہاد سائنس	200/-	86	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
10	ایک روحانی عامل کی شہرہ آفریں	200/-	87	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	150/-
11	انفصیحہ اور اذان کے کثمت	180/-	88	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	250/-
12	پدرین فضائل کا بہترین علاج	150/-	89	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	160/-
13	پدرین پریشانیوں کے شفاء لکھنے لکھنے لکھنے لکھنے	160/-	90	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	350/-
14	بھاری سکھوں پر پچاس گزری؟	160/-	91	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	160/-
15	بڑوں کی زندگی کے انکشافات	250/-	92	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
16	باب کا تقدس اسلام اور جہاد سائنس	200/-	93	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	160/-
17	سفر ارزندگی سے خوشگوار زندگی تک	250/-	94	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	150/-
18	تھری ڈائیا سیر کورس نبوی اور جہاد سائنس	120/-	95	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
19	پیشاب کنٹرول کورس	120/-	96	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
20	پیشاب کنٹرول کورس	200/-	97	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	2100/-
21	پیشاب کنٹرول کورس	120/-	98	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	300/-
22	پیشاب کنٹرول کورس	120/-	99	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	300/-
23	تربت اولاد اسلام اور جہاد سائنس	180/-	100	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	250/-
24	تربت کورس کے راز و انکشافات	200/-	101	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
25	تربت کورس کے راز و انکشافات	300/-	102	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
26	تربت کورس کے راز و انکشافات	200/-	103	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	120/-
27	تربت کورس کے راز و انکشافات	200/-	104	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
28	تربت کورس کے راز و انکشافات	250/-	105	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
29	تربت کورس کے راز و انکشافات	300/-	106	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	140/-
30	تربت کورس کے راز و انکشافات	250/-	107	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	70/-
31	تربت کورس کے راز و انکشافات	300/-	108	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	600/-
32	تربت کورس کے راز و انکشافات	150/-	109	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
33	تربت کورس کے راز و انکشافات	200/-	110	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	180/-
34	تربت کورس کے راز و انکشافات	180/-	111	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	2500/-
35	تربت کورس کے راز و انکشافات	400/-	112	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	120/-
36	تربت کورس کے راز و انکشافات	10/-	113	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	400/-
37	تربت کورس کے راز و انکشافات	300/-	114	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	150/-
38	تربت کورس کے راز و انکشافات	150/-	115	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	400/-
39	تربت کورس کے راز و انکشافات	200/-	116	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
40	تربت کورس کے راز و انکشافات	120/-	117	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	150/-
41	تربت کورس کے راز و انکشافات	300/-	118	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	100/-
42	تربت کورس کے راز و انکشافات	300/-	119	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	170/-
43	تربت کورس کے راز و انکشافات	400/-	120	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	250/-
44	تربت کورس کے راز و انکشافات	250/-	121	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	10/-
45	تربت کورس کے راز و انکشافات	200/-	122	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	150/-
46	تربت کورس کے راز و انکشافات	250/-	123	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
47	تربت کورس کے راز و انکشافات	80/-	124	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	500/-
48	تربت کورس کے راز و انکشافات	450/-	125	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	180/-
49	تربت کورس کے راز و انکشافات	250/-	126	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	400/-
50	تربت کورس کے راز و انکشافات	300/-	127	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	400/-
51	تربت کورس کے راز و انکشافات	300/-	128	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	400/-
52	تربت کورس کے راز و انکشافات	300/-	129	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	400/-
53	تربت کورس کے راز و انکشافات	210/-	130	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	360/-
54	تربت کورس کے راز و انکشافات	10/-	131	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	300/-
55	تربت کورس کے راز و انکشافات	10/-	132	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	250/-
56	تربت کورس کے راز و انکشافات	200/-	133	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
57	تربت کورس کے راز و انکشافات	180/-	134	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
58	تربت کورس کے راز و انکشافات	200/-	135	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	170/-
59	تربت کورس کے راز و انکشافات	10/-	136	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	250/-
60	تربت کورس کے راز و انکشافات	200/-	137	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
61	تربت کورس کے راز و انکشافات	10/-	138	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
62	تربت کورس کے راز و انکشافات	350/-	139	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	150/-
63	تربت کورس کے راز و انکشافات	250	140	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
64	تربت کورس کے راز و انکشافات	10/-	141	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	150/-
65	تربت کورس کے راز و انکشافات	10/-	142	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	80/-
66	تربت کورس کے راز و انکشافات	400/-	143	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	300/-
67	تربت کورس کے راز و انکشافات	400/-	144	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	10/-
68	تربت کورس کے راز و انکشافات	400/-	145	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
69	تربت کورس کے راز و انکشافات	400/-	146	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	300/-
70	تربت کورس کے راز و انکشافات	300/-	147	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
71	تربت کورس کے راز و انکشافات	300/-	148	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	150/-
72	تربت کورس کے راز و انکشافات	250/-	149	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
73	تربت کورس کے راز و انکشافات	10/-	150	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	200/-
74	تربت کورس کے راز و انکشافات	10/-	151	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	10/-
75	تربت کورس کے راز و انکشافات	250/-	152	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	120/-
76	تربت کورس کے راز و انکشافات	150/-	153	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	150/-
77	تربت کورس کے راز و انکشافات	250/-	154	ٹائٹل ڈائٹل ٹائٹل	180/-

## حسن و جمال اور اسلام کا پاکیزہ نظام

اللہ تعالیٰ جمیل ہیں اور خوبصورتی کو پسند کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ اس بات کو پسند کرتے ہیں کہ اپنی نعمت کا اثر اپنے بندے پر دیکھیں۔ (ترمذی) حضور ﷺ کی صاحبزادی ام کلثوم رضی اللہ تعالیٰ عنہا دھاری دارریشی چادر زیب تن فرماتی تھیں۔ (بخاری) صحابیات رضوان اللہ علیہن اجمعین بالیوں اور ہار کا استعمال فرماتی تھیں۔ (بخاری) یہود و نصاریٰ خضاب استعمال نہیں کرتے تھے آپ ﷺ نے فرمایا ان کی مخالفت کرو یعنی خضاب استعمال کرو۔ فائدہ: خضاب کا بنیادی مقصد سنورنا ہی ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے (بناؤ سنگھار کیلئے) ہار اُدھار لیا تھا۔ (بخاری) اماں عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا حضور ﷺ کو بہتر اور عمدہ خوشبو لگایا کرتی تھیں۔ یہاں تک کہ اُس خوشبو کی چمک آپ ﷺ کے سر مبارک اور ڈاڑھی مبارک میں دیکھی جاتی تھی۔ (بخاری) اماں عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا آپ ﷺ کو کنگھا فرمایا کرتی تھیں۔ (بخاری) حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو جب خوشبو دیکھی جاتی تو وہ رو نہیں کرتے تھے۔ فرماتے تھے کہ آپ ﷺ کی بھی عادت شریفہ یہ تھی کہ جب آپ ﷺ کو خوشبو پیش کی جاتی تو آپ ﷺ بھی رو نہیں کیا کرتے تھے۔ (بخاری) فائدہ: اسلام پاکیزگی، نفاست اور نظافت کا مذہب ہے۔ بیوی کا شوہر کیلئے سنورنا یا شوہر کا بیوی کیلئے سنورنا صرف اسلام نے اس کو جائز قرار دیا ہے بلکہ بہت حد تک اس کی حوصلہ افزائی اور ترغیب بھی دی ہے۔ ہمیں بھی چاہیے کہ اسلام کے اس پاکیزہ نظام کو اپنائیں۔

## حسن و جمال کے فطری اور ازلی طریقے

حال دل ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

قارئین! حسن و جمال اور فتنس کے حوالے سے میں آج ایک انوکھا تجربہ بتاتا ہوں۔ میرے ایک کرم فرما دوران گفتگو کہنے لگے: ہماری دکان کے قریب لاہور کے ایک مشہور نہاری اور سری پائے کی دکان ہے۔ میں ایک بات بار بار محسوس کر رہا ہوں ان کے پاس پہاڑی ملازم زیادہ ہوتے ہیں ہر ملازم چند ماہ کے بعد معدے کی گیس، تبخیر، پیٹائٹس، کمر کے درد یا پھر مٹانے کی گرمی کا شکار ہو جاتا ہے۔ وہ ملازم کبھی کبھی فارغ ہو کر میرے پاس آ بیٹھتے ہیں کیونکہ پڑوس میں میری دکان ہے۔ میں نے ایک دفعہ پوچھا کہ آخر ہر ملازم کے ساتھ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ پہلے پہل تو ہمیں پتہ نہ چلا لیکن مختلف لوگوں کے اور ملازموں کے تجربات کے بعد ہمارے اوپر یہ بات کھلی کہ دراصل رات دیر گئے ہم فارغ ہوتے ہیں اور جو کھانا بچتا ہے یعنی نہاری، سری پائے، حلیم وغیرہ۔۔۔ وہ ہم ڈٹ کر کھاتے ہیں اور پھر سکھ کا سانس لینے کے لیے صبح دیر تک سوتے رہتے ہیں۔ بس اس میں موجود کیمیکل، مصالحہ جات یہ سب چیزیں اپنا ایک کام کرتی ہیں اور پھر کچھ ہی عرصے کے بعد یہ تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ قارئین! حسن، صحت مصنوعی کریموں کا نام نہیں، لوشن ظاہری چیزوں کا نام نہیں۔ ہاں! میں ان سے سو فیصد انکار بھی نہیں کرتا لیکن حسن و جمال کا تعلق اندرونی غذاؤں، احتیاطوں اور تدابیر کا نام ہے۔ آپ کو کونسی غذا کھاتے ہیں؟ آپ کا طرز زندگی کیا ہے؟ آپ سارا دن کیا سوچتے ہیں؟ ویسے بھی ظاہری لوشن کریم اور کیمیکل ملے لیپ مناسب مقدار سے ہٹ کر اگر زیادہ استعمال کیے جائیں تو ان کا جلد پر جو نقصان ہوتا ہے وہ تو اپنی جگہ لیکن ان کا مرد اور عورت کی جنسی زندگی پر بھی بہت زیادہ اثر پڑتا ہے۔ بس اشارے کیلئے اتنا کافی ہے کہ ہر ماہر جلد اپنی ڈگری کے ساتھ امراض مخصوصہ ضرور لکھتا ہے۔ آپ نے کبھی نہیں سوچا کہ جلد کا تعلق جنس کے ساتھ اور ازدواجی زندگی کے ساتھ بہت زیادہ بلکہ بہت ہی زیادہ ہے۔ تو پھر کیوں آپ اپنی جلد کے پیچھے پڑے ہوئے ہیں اور پھر نا کام ازدواجی زندگی کے رونے روتے ہیں۔ آئیے! اپنی غذاؤں کو اتنا خوبصورت بنائیں کہ ہم خوبصورت ہو جائیں، فطرت کو آواز دیں، قدرت کو پکاریں، زندگی کا وہ گوشہ جسے بھول کر ہم پریشان ہیں، واپس آکر آجائیں گے تو وہ زندگی پھر ہمارے پاس واپس آئے گی۔ یعنی ساری دنیا اس وقت کاٹن یعنی سوئی لباس کی طرف، ٹاٹ کے لباس اور فطری غذاؤں اور رہن سہن میں دلچسپی لے رہی ہے۔ میرا کوئٹہ کے ہوٹل سرینا (فانیوسٹار) میں جانا ہوا اس کا ظاہری انداز ایسا تھا جیسے کوئٹہ کی گاؤں اور دیہات کی دیواریں، مٹی کا لیپ، مٹی اور بھوسے کا استعمال، ہلکی لائٹیں، مدھم روشنی، پرسکون ماحول، میں حیران ہوا۔۔۔ کہ چکا چوند روشنیوں سے نکل کر ہم پھر واپس ہلکی روشنیوں میں لوٹ آئے۔ ہماری ناشتوں سے نکل کر براؤن بریڈ اور جو کے دلیے کی طرف پلٹنا شروع ہوئے اور ایسی غذاؤں کو تلاش کرنے میں لگے ہوئے ہیں جن میں چھان بوڑا ہوجن میں فائبر ہو۔ معلوم ہوا کہ فطرت حقیقت ہے اور حقیقت صحت اور تندرستی۔۔۔ اسی کو بھولے تھے واپس پلٹے تو فطرت نے اپنی آغوش میں لے کر ہمیں پھر سے تندرست کر دیا۔ وٹامن سائنس چیچ و پکار میں لگی ہے کہ رنگ رنگی وٹامن کی گولیاں نہ کھاؤ، کچی سبزیاں اور پھلوں کی طرف آ جاؤ تو پھر حسن و جمال مصنوعی چاہیے یا حقیقی۔۔۔ اگر حقیقی چاہیے تو حقیقی زندگی کی طرف آنا پڑے گا۔ میں پچھلے دنوں ایک ریسرچ پڑھ رہا تھا جو خواتین اپنا جسم جتنا زیادہ حتیٰ کہ چہرہ بھی ڈھانک کر رکھتی ہیں ہماری ہواؤں اور فضاؤں میں کیمیکل بھری آلودگیاں ان سے دور رہتی ہیں لہذا اگر وہ اپنی جلد کی کوئی بھی احتیاط نہ کریں تو ان کیلئے یہی احتیاط کافی ہے ان کا حسن و جمال ان کی خوبصورتی سدا بہار رہتی ہے۔ آئیے! ہم اپنے حسن و جمال کو ان تدابیر کے ساتھ باقی رکھیں۔

میرے دوستو! اپنی زندگی کو اعمال پر چلاتے چلے جائیں، چلتے جائیں، بناتے اور بنتے چلے جائیں۔ میں نے عرض کیا تھا کہ: شیطانی طاقتیں اشیائے خورد و نوش بھی چوری کر لیتی ہیں، تو ایک دوست کہنے لگے: شعور کی بات کریں، تو میں نے انہیں ایک صحابی رضی اللہ عنہ کا واقعہ سنایا۔ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کو کریم آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا: یہ غلہ پڑا ہے اسکی حفاظت میں رات یہاں رہنا ہے۔ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کورات کو شک ہوا کہ کوئی گڑبڑ ہو رہی ہے۔ دیکھا کہ ایک بندہ ہے بوربوں میں غلہ ڈال رہا ہے۔ چوری کر رہا ہے انھوں نے جا کر پکڑ لیا اور کہا کہ صبح تجھے اپنے آقا کملی والے صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کروں گا۔ وہ منٹیں کرنے لگا، زاریاں کرنے لگا، واسطے دینے لگا کہ چھوڑ دے تیری مہربانی ہے۔ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کا دل نرم ہو گیا اور چور کو چھوڑ دیا۔ اس وعدے کے ساتھ کہ آئندہ چوری نہیں کروں گا۔ صبح ہوئی تو رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھا: ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ رات چور کیا بنا؟ عرض کی کریم آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام میں نے اُسے پکڑ لیا تھا اُس نے بڑی منت سماجت کی میں نے چھوڑ دیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: وہ پھر آئے گا۔ دوسری رات پھر آیا، ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے پکڑا اس نے پھر منت سماجت کی، دل نرم پڑ گیا، پھر چھوڑ دیا۔ دوسرے دن حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے پھر پوچھا: عرض کی: حضور صلی اللہ علیہ وسلم میں نے اُس کو پکڑ تو لیا تھا لیکن بڑی منت سماجت کے سبب میں نے پھر چھوڑ دیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ وہ چور پھر آئے گا۔ اب آپ نے پختہ ارادہ کر لیا کہ اب اس کو پکڑ کر بارگاہ رسالت مآب صلی اللہ علیہ وسلم میں ضرور پیش کروں گا۔ تیسری رات پھر غلے کی چوری کے لیے آیا۔ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے اسے پکڑا، اُس چور نے کہا اچھا ایک بات سن میں تجھے ایک تحفہ دیتا ہوں اگر اُس کو کر لے تو آئندہ کیلئے مجھ جیسا چور یا کوئی اور تیری چیزوں کو چرا کر لے جا ہی نہیں سکتا، حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے کہا کیا۔؟ اُس نے کہا تو آئندہ کیلئے اپنے مال پر آئیے لکری پڑھ کر سو یا کر۔ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے کہا بڑی لاجواب چیز ہے۔ میں نے ایک صاحب کو بتایا کہ اعمال اختیار کرو کیونکہ جناتی شیطانی چیزیں ہمارا رشن چوری کرتی ہیں، وہ ہنس پڑا مجھے کہنے لگے کہ حکیم صاحب ٹھیک ہے، آپ پڑھ لکھے ہیں مگر کچھ شعور کی باتیں کریں، کیا دیوانے ہو گئے ہیں، میں نے کہا چلو میں تجھے ایک شعور کی بات بتاتا ہوں

اُس نے کہا ہاں بتائیں پھر میں نے یہ صحابی رضی اللہ عنہ والا واقعہ سنایا۔  
ہمجڑے کی استقامت: فقیر کو کتنے بندے دھکارتے ہیں کیا وہ مانگنا چھوڑ دیتا ہے؟ میں وہ بندوں سے متاثر ہوں، ایک فقیر سے، دوسرے ہمجڑے سے۔ ہمجڑہ منٹ ہے۔ آپ سوچیں گے کہ یہ کیسا دیوانہ ہے، کن سے متاثر ہے، یہ بھی ایک دیوانہ بندہ ہے یقین جانے، ہمجڑے نے اپنی شکل بدلی، اُسکو سارے جہان نے طنزیہ نظر سے دیکھا، لوگوں نے اعتراض کیا، تنقید کی، مذاق کیا، لیکن وہ اپنی شکل بدلنے میں عار محسوس نہیں کرتا، ہم نے بھی کملی والے صلی اللہ علیہ وسلم کی اداؤں کو اپنایا ہے، لیکن

### درس روحانیت وامن

## یاہادی یار حیم کے کمالات

شیخ الوظائف حضرت حکیم محمد طلاق محمد منیب دینی چغتائی دامت برکاتہم العالیہ  
ہفتہ وار درس سے اقتباس

استقامت نہیں، ایسا طرز عمل ہمارے لیے لمحہ فکریہ ہے۔

میں ہمجڑوں کو خیرات ضرور دیتا ہوں۔ اُن کو کچھ اعمال بھی بتاتا ہوں، وہ اپنی شکل بدلنے کو تیار نہیں انہوں نے اپنی فطری شکل کو بدل دیا اور ہم کملی والے صلی اللہ علیہ وسلم کی غلامی اختیار کر کے فطری شکل پر آگئے، الفاظ کی حقیقت کو سمجھیں، اُس نے اپنی فطری شکل کو بدل دیا، رب نے اُسے مرد بنایا وہ عورت بن گیا۔ حقیقت سے انحراف کیا اور اپنی فطری شکل کو بدل دیا اور ہم نے کملی والے صلی اللہ علیہ وسلم کی اداؤں کو اختیار کر کے اپنی فطری شکل کو بھی بدل دیا ہے۔ اور ہم کملی والے صلی اللہ علیہ وسلم کی اداؤں کو اختیار کر کے اپنی فطری شکل پر آگئے اور ہمیں شرم آتی ہے، اُسے تو شکل بدل کے شرم نہیں آتی۔ ہمجڑہ گلیوں میں بازاروں میں چور ہوں میں اشاروں پر دندناتا پھرتا ہے کسی کی طنز اسے متاثر نہیں کرتی۔ اُس نے کوئی بٹ پروف جیکٹ نہیں پہنی ہوئی، کوئی گولی کسی کی بات کسی کا طعنہ اُس پر اثر ہی نہیں کرتا اور ہم فطری زندگی پر لوٹے، ذرا سی طنزیہ بات برداشت نہیں۔ کسی بہن نے حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا کا بھیر بن اوڑھ لیا۔ اتنا عائشہ رضی اللہ عنہا کی زندگی اختیار کر لی اور کسی بھائی نے کملی والے صلی اللہ علیہ وسلم کی اداؤں کو اختیار کر لیا، کسی نے اس انداز پر طنز اُکچھ کہہ دیا تو لوٹ لوٹ ہو کر رہ گئے اور یہی حال فقیر کا ہے۔ میں تو ہمجڑے کو دیکھ کر سوچتا رہتا ہوں کہ بڑا

پکا بندہ ہے، مضبوط اعصاب کا مالک ہے۔ جو اپنی غیر فطری زندگی پھٹا ہوا ہے، جما ہوا ہے۔

ایک دن میں اپنے گھر سے نکلا ہمجڑہ سامنے کھڑا تھا۔ میں نے کہا سامنے دفتر میں جائیں۔ میں نے اُسے بڑا نوٹ دیا تو میں نے کہا، سہیلی کہاں ہوتے ہو۔۔؟ اُسکو میں نے یہ Typical لفظ کہا۔ ایک دم چونکا۔ میں نے کہا: گرو کہاں ہے۔۔؟ انکا گرو بھی ہوتا ہے۔ ہمجڑے گرو کے بغیر نہیں رہتے، ہمجڑے کا مرشد بھی ہوتا ہے، کہنے لگا گرو جی بڑا سخت ہے جو تیاں پالش کرواتا ہے، سختی کرتا ہے، گالیاں دیتا ہے۔ میں نے کہا تجھے ایک لفظ بتاتا ہوں تیرا گرو رام ہو جائیگا۔

یا ہادی یار حیم کے کمالات: میں نے کہا پڑھ ”یاہادی یار حیم“ حدیث کا مفہوم ہے کہ: جو شخص ان دو کلمات کو مستقل پڑھے گا اُس کو اتنی دیر موت نہیں آئیگی، جب تک اسے ہدایت اور کلمہ نصیب نہیں ہو جائے گا۔ حضرت مولانا کلیم صدیقی دامت برکاتہم فرماتے ہیں ایک ہندو میرے پاس مشکلوں، غموں کو لے کر آیا، ایمان سے خالی تھا میں نے اُسکو یہ لفظ بتائے اللہ نے ایمان بھی دیا، مشکلیں بھی ٹل گئیں۔ میں نے کہا میں لکھ دیتا ہوں۔ اس لفظ کو پڑھا کرو۔ ”یا ہادی یار حیم“ اُس نے یاد کر لیا۔ (جاری ہے)

### درس سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! تین سال پہلے میں نے گھر میں نیا نیا انٹرنیٹ کنکشن لگوا یا تو ایک دن ایسے ہی سرچنگ کر رہا تھا تو عبقری پر نظر پڑی میں نے ویب سائٹ کھولی تو اس میں موجود درس کو سنا۔ میں جیسے جیسے درس سنتا گیا میرے دل کی دنیا بدلتی گئی۔ وہ دن اور آج کا دن میں بذریعہ انٹرنیٹ اب روزانہ آپ کے پرانے درس سنتا ہوں اور ہفتہ وار بھی۔ روزانہ درس کو میں نے مارچ 2007ء کے درس سے تاریخ وار سننا شروع کیا ہے اور بفضل تعالیٰ میرے اندر بہت سی خامیوں کا خاتمہ اور حب اللہ اور حب رسول صلی اللہ علیہ وسلم کا بسیرا ہوتا جا رہا ہے۔ یہ سب اللہ کی کرم نوازی ہے کہ نیٹ لگوانے کے بعد اللہ کا کرم خاص ہوا ہے کہ رب نے میرا رخنیت میں موجود گندگی کی بجائے اپنے نور کی طرف کیا اور نظر انتخاب آپ پر پڑی۔ ویسے بھی میں اب عبقری کا قاری ہوں۔ (مدم سہیل راولپنڈی)

انوکھے روحانی وظائف اور راز ولایت پانے کیلئے

خطبات عبقری اول دوم کا مطالعہ کریں۔

# حسن وصحت اور فطنس کیلئے سدا بہار تجربات

اماں جی سے لیں سدا بہار خوبصورتی کے راز  
(ا-ج-)

ہمیشہ چست رہنے کا راز: محترم قارئین! آج میں آپ کو ہر وقت تندرست اور چست رہنے کا ٹوٹکا دے رہی ہوں۔ میں نے ایک بہت پرانی کتاب میں کلونجی اور شہد کے متعلق پڑھا تھا، شہد میں سات آٹھ سال سے پی رہی ہوں، اُس سے میں بالکل چست رہتی ہوں اور اس ٹوٹکے کی خاص بات یہ ہے کہ اس سے کبھی کوئی دوسرا مرض بھی لاحق نہیں ہوتا۔ اس سے دل بھی ٹھیک، گردے بھی ٹھیک، تلی بھی ٹھیک اور قبض بھی کبھی نہیں ہوگی۔ اب بھی میں نے پانچ کلوشہد گھر میں رکھا ہوا ہے۔ صبح نہار منہ پانی کو ابال کر نیم گرم ایک گلاس پانی میں تین یا چار چمچ حسب ضرورت شہد ڈال کر پیتی ہوں۔ اس سے ایک گھنٹہ بعد پیشاب آتا ہے پھر کچھ دیر بعد دوبارہ پیشاب آتا ہے اور انسان بالکل چست ہو جاتا ہے اگر موٹا یا ہو تو وہ بھی آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے۔

شوگر اور ہیپاٹائٹس کیلئے آزمایا نسخہ: میں نے پنیر ڈوڈی کو ہیپاٹائٹس اور شوگر کے مرض میں بہت آزمایا ہے۔ میں نے اپنی بہن کو بھی شوگر کیلئے پنیر ڈوڈی استعمال کروائی اس کو بھی بہت خاطر خواہ افادہ ہوا۔ طریقہ استعمال: پنیر ڈوڈی کے گیارہ دانے لیں رات کو پانی میں بھجور کھیں صبح وہ پانی ہٹھا کر کر لی لیں۔

دل کی نالیاں صاف معدہ محفوظ: ایک ٹوٹکا میرے پاس دل کی نالیاں صاف اور معدہ محفوظ کرنے کا ہے۔ معدہ کو محفوظ کرنے کیلئے ایک چھٹانک لہن کو گرینڈ کر لیں اس میں ایک پاؤ یا ڈیڑھ پاؤ لین ایک پاؤ اور کچھ نچوڑ کر اس میں شہد آدھا گلو ملا لیں۔ یہ ایک طرح کا کچھ سا بن جائے گا۔ اس کو شیشے کی بوتل میں ڈال کر فریج میں رکھ لیں۔ پلاسٹک کی بوتل میں نہیں ڈالنا۔ طریقہ استعمال: نہار منہ ایک چائے کا چمچ استعمال کریں۔

گیس اور قبض کا علاج: ایک مرتبہ کسی نے مجھے کہا کہ مجھے گیس اور قبض ہوتی ہے، میں نے کہا ایک پاؤ کلونجی لے کر صاف کر کے اسے چھاننی میں ڈال کر دھو لیں، خشک کر لیں

پھر اس کو شیشے کی بوتل میں ڈال کر اس پر لیموں نچوڑ دیں اور اس کو خشک کر لیں پھر ہلکا سا گرینڈ کر لیں ہر کھانے کے بعد ایک چمچ لے لیں۔ انشاء اللہ آدھ گھنٹے بعد ایسا ہو جائے گا جیسے آپ نے کھانا نہیں کھایا۔ یہ دو چیزیں ہمیشہ میرے بیگ میں رہتی ہیں۔ اگر معدہ مضبوط کرنا ہو تو شہد اور کلونجی سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہے۔ شہد کو پانی میں ڈال کر پینے کیلئے پانی ابال کر استعمال کریں۔ کچا پانی ہرگز استعمال نہ کریں۔ میں نے یہ راز ایک طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی کتاب میں پڑھا تھا۔

بچہ دانت نہ نکال رہا ہو تو: اگر بچہ دانت نہ نکال رہا ہو تو کھوپرا گری پانی میں بھجور کر بچے کے منہ میں دیں، آدھ گلی ہوئی بوٹی دیں بچہ اس کو کھینچتا رہے گا۔ اگر بچہ کمزور ہو تو ویسی انڈے کی زردی میں ہلکا سا شہد ملا کر اس کو چٹاتے رہیں تو چھ ماہ کا بچہ سال کا لگے گا۔

بچے کو پھولوں بنانے کا راز: مالٹا یا مسمی کے جوس یارس میں بکرے کی بکلی ملس کر کے بچے کو پلائیں، بچے میں اتنی طاقت آجائے گی کہ وہ کشتی کے قابل ہو جائے گا۔ طریقہ استعمال: ایک گلاس جوس میں ایک چھٹانک کلجی گرینڈ کر کے دن میں ایک مرتبہ پلائیں۔ میں نے اس کا تجربہ اپنے بچوں پر کیا ہے۔ میرے بھائی حکیم تھے وہ بتاتے تھے تو میں اپنے بچوں پر کرتی تھی میرا بیٹا جو کہ ماشاء اللہ خود بچوں والا ہے میں نے یہ نسخہ اس پر آزمایا تھا وہ اب کام بھی سب سے زیادہ کرتا ہے اور اسے نیند بھی بہت کم آتی ہے۔ میں نے اپنی بڑی بیٹی کو بھی دیا تھا اور اب وہ تمام کام بڑی چستی سے کرتی ہے۔

دائمی قبض کا علاج: کلونجی اور لیموں والا نسخہ استعمال دائمی سے دائمی قبض کا یقینی علاج ہے۔ قارئین! کلونجی کھاتے رہو اور شہد پیتے رہو کبھی کوئی مرض نزدیک نہیں آئے گا۔

دانتوں کی مضبوطی کیلئے نسخہ خاص: نیا تھوٹا تو ہے پر رکھ کر آٹا بنالیں اور ہر کھانے کے بعد دانتوں پر لگائیں دانت مضبوط ہو جائیں گے۔ لیکن خیال رہے لعاب اندر ہرگز نہ جائے۔

نکسیر کا علاج: سفید نکسیر کے پھول لیکر خشک کر کے مسل کر

نسوار بنالیں اور اس کا استعمال کریں انشاء اللہ کبھی نکسیر نہ ہوگی۔

کھانسی کا آزمایا ٹوٹکا: کافی عرصہ پرانی بات ہے کہ مجھے ایک مرتبہ بہت شدید کھانسی شروع ہو گئی، میں اپنے بھائی کے گھر عارف والا گئی، میری چھتئی نے مجھے چائے پلا دی، میں نے کہا مجھے پیاس لگی ہے تو انہوں نے پانی بھی پلا دیا پانی پیتے ہی میری آواز بالکل بگڑ گئی۔ اس کیلئے میرے بڑے بھائی نے کہا اس کو ویسی گھی فرانی پان میں ڈال کر اس میں تھوڑی سی چھنی ڈال دیں، مناسب طور پر چھنی کی ڈلی سی بن جائے گی اس کو چوس لیں اوپر سے تھوڑا تھوڑا گھی پی لیں تو گلا بالکل ٹھیک ہو جائے گا اور ایسا ہی ہوا۔

اس کے علاوہ اگر کسی کو کھانسی ہو تو اس کیلئے ایک آزمائی ہوئی چیز ہے تھوڑی سی سوف لے لیں، ایک پاؤ پانی لے لیں، سوف ڈال کر پانی کو گرم کریں جب وہ آدھا رہ جائے تو اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر استعمال کریں، کھانسی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ کھانے کے بعد اور سوتے وقت اور صبح ناشتے کے بعد ایک ایک چمچ استعمال کریں۔

معدہ کی مضبوطی کا راز: محترم قارئین! معدہ ٹھیک تو سب کچھ ٹھیک۔ درج ذیل نسخہ میں نے اپنی چھتئی پر بھی آزمایا ہے اور آپ کو بھی تحفہ کے طور پر بتا رہی ہوں۔

حوالہ: گاجروں کا مربہ ایک پاؤ یا ڈیڑھ پاؤ، 41 گریاں بادام کی رات کو بھجور دیں، صبح اس کو پیس لیں، گاجر کا مربہ بھی پیس لیں اور فرانی پین میں تھوڑا سا گھی ڈال کر حلہ کی شکل میں تیار کر لیں اور اس کا ناشتہ کریں۔ اگر ضرورت ہو تو بعد میں ناشتہ کر لیں ورنہ یہی ٹھیک ہے۔ یہ نسخہ ادا کاڑہ میں ایک بہت مشہور حکیم ہے وہ ہر معدہ کے مریض کو یہی بتاتا ہے اور بہت کارآمد اور مفید نسخہ ہے۔ اس نسخے کا کچھ عرصے کا استعمال آپ کے حسن کو چار چاند لگا دے گا۔

ایک مرتبہ میری ایک ہمسائی شدید بیمار ہو گئی اس کا سانس بار بار اکھڑ جاتا تھا۔ میں نے اسے ایک مقامی حکیم کے پاس بھیجا۔ حکیم صاحب نے اس کی نبض دیکھی اور اس کو ایک دوائی کی پڑیادی جس سے اس کو فوراً الٹی آ گئی پھر ایک اور پڑیادی

اس سے اس کی الٹی رک گئی۔ پھر اس کو بتایا کہ تمہارے معدہ کے منہ پر روم ہے جو ڈاکٹروں کو پتہ نہیں چل رہا۔ پھر اس کو کچھ دوائیاں دی اور ساتھ کہا کہ ہزار بار دام والا نسخہ ناشتے میں استعمال کرو۔ اس کے بعد اس کے تین بچے ہوئے اب وہ بالکل ٹھیک ہے۔

رزق میں برکت کا عمل: قارئین! میں جب بھی کسی سے کوئی چیز لیتی ہوں تو اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ اور جب بھی کوئی چیز دیتی ہوں تو بسم اللہ مکمل پڑھتی ہوں اس عمل میں میں نے بہت برکت دیکھی ہے۔ اس کے علاوہ رزق میں برکت کیلئے روزانہ فجر کی نماز بعد یَا عَزَّوَجَلَّ پانچ ہزار مرتبہ چالیس دن تک پڑھیں انشاء اللہ ہزاروں سے لاکھوں پتی ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ میں برکت کیلئے ہر فرض کے بعد دس مرتبہ سورہ اخلاص پڑھتی ہوں۔ اس کے علاوہ فجر کی نماز کے بعد سلام پھیر کر ہاتھ نہ اٹھائیں۔ دس دفعہ بسم اللہ مکمل اور دس دفعہ یَا اِلَہِ یُسَبِّحُ پڑھ کر ہاتھوں پر پھونک مار کر چہرے پر پھیر لیں۔ اس سے کبھی آپ کا ہاتھ تنگ نہیں ہوگا اور کام پر جاتے ہوئے راستے میں یَا اَزَّوَجَلَّ پڑھتے جائیں۔

اولاد کو راہ راست پر لانے کیلئے: اگر کسی کا بیٹا اپنے والد یا والدہ سے ناراض ہے تو والدین کو چاہیے کہ تین ہزار مرتبہ یَا وَدُودُ پڑھ کر چینی پر دم کریں اور بیٹے کو کھلائیں۔ انشاء اللہ بیٹے کا دل نرم ہو جائے گا۔ میرا بیٹا بہت سخت دل ہو گیا تھا میں صرف بارہ سو مرتبہ ہی پڑھا تھا اور بیٹے کو لاہوری نمک پر دم کر کے کھلایا تھا اب ماشاء اللہ وہ بالکل ٹھیک ہو گیا ہے۔

میاں بیوی کی ناراضگی ختم: اگر میاں بیوی آپس میں روٹھے رہتے ہوں، چھوٹی چھوٹی بات پر آپس میں لڑائی جھگڑے جنم لے لیتے ہوں تو دوسرے سپارہ میں آیت ہے وَالَّذِیْنَ اٰمَنُوا اَشَدُّ حُبًّا لِلّٰہِ (بقرہ 165) کی ایک تسبیح فجر کی نماز کے بعد ایک تسبیح عشاء کی نماز کے بعد اگر بیوی پڑھے تو شوہر ٹھیک ہو جائے گا اگر شوہر پڑھے تو بیوی ٹھیک ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ آپس میں محبت بڑھانے کیلئے ایک لا جواب عمل بتا رہی ہوں بیوی پانی کا گھونٹ پی کر دوسرا گھونٹ گلاس میں گر کر شوہر پر پلائیں۔ یہ میرا آزمایا عمل ہے۔

عمرے کا ٹکٹ کیسے ملا؟: میرا عمرے کا ٹکٹ نہیں آ رہا تھا جس کی وجہ سے میں بڑی پریشان تھی میں نے محلے کی عورتوں کو اکٹھا کر کے سات لاکھ دفعہ اَللّٰہُ الصَّمَدُ پڑھا۔ میں نے خواب دیکھا کہ ایک لمبا سا بیچر ہے جو میں پڑھ رہی ہوں میں کہتی ہوں یہ میری پیشین کا کاغذ ہے یہ انکیشن پر بھیجتی ہوں۔ مجھے غائب سے آواز آئی اے بی بی! یہ تمہارا لاہور اور

جدہ کا ٹکٹ ہے۔ صبح کو میرا دیور بھاگا بھاگا آیا اور کہا بھابی یہ آپ کا ٹکٹ آ گیا ہے۔ اسی درج بالا وظیفے کو پڑھنے کی وجہ سے مجھے حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت بھی ہوئی۔

اَللّٰہُ الصَّمَدُ کے کمالات: میں نے اَللّٰہُ الصَّمَدُ جس کسی کو بھی بتایا ان کے بگڑے ہوئے کام سنور گئے۔ ہمارے قریب میں کچھ لوگ رہتے ہیں وہ سنگاپور چلے گئے وہاں انہوں نے ریسٹورنٹ بنایا تھا ایک بھائی ادھر رہتا رہا تین بھائی ادھر آگئے جو سنگاپور میں تھا اس نے ریسٹورنٹ بیچا اور فرانس چلا گیا باقی بھائیوں میں سے ایک بھائی اپنی بیوی اور بچوں کو لے کر وہاں گیا تو پتا چلا کہ اُس نے ریسٹورنٹ بیچ دیا ہے۔ باقی بھائی بھی سنگاپور آ رہے تھے۔ اس نے فون کیا کہ آپ نہ آئیں۔ ان کو میں نے اَللّٰہُ الصَّمَدُ پڑھنے کا بتایا انہوں نے اور ان کی بیٹیوں نے اس کا سات لاکھ مکمل کیا۔ میں نے یہ وظیفہ اپنے بیٹے اور اپنے داماد کیلئے بھی پڑھا۔ ان پر بڑا سخت جادو ہوا تھا، محلے کی عورتوں کو اکٹھا کر کے پڑھوا لیتیں ہوں۔

اگر کوئی ناراض ہو تو: اگر کوئی ناراض ہو جائے تو صبح کے وقت فجر کے بعد ایک ہزار مرتبہ درود شریف اور بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ایک ہزار مرتبہ پڑھیں۔ جو ناراض ہے اُس کا تصور کر کے پڑھیں۔ ویسے میں نے یہ عمل 786 مرتبہ پڑھنے کا پڑھا تھا لیکن میں ایک ہزار مرتبہ مکمل پڑھتی ہوں۔

نظر بد کا عمل: جس کسی کو نظر لگی ہو اس بچے پر چاروں قل کا دم کریں اور سات مرتبہ لے کر اس پر سات مرتبہ وار کر آگ میں پھینک دیں۔ انشاء اللہ نظر اتر جائے گی۔

کینسر سے نجات کا روحانی عمل: جس کسی کو کینسر ہو اس کے سر پر ہاتھ رکھ کر یَا سَلَامُ کا ورد کریں۔ اس کے علاوہ بھی تمام گھر والے اور جس کو تکلیف ہو وہ بھی یَا سَلَامُ کا کثرت سے ورد کرے۔ میں نے جس کو بھی یہ عمل بتایا ہے اور انہوں نے کثرت سے پڑھا تو ان کو بہت فائدہ ہوا۔

استخارہ کا عمل: اگر استخارہ کرنا ہے تو پہلے نیت کر لیں اور جائے نماز بچھا کر اِیَّاكَ نَعْبُدُ وَاِیَّاكَ نَسْتَعِیْزُ بار بار پڑھو اگر آپ کا رخ خود بخود دائیں طرف ہو جائے تو ٹھیک ہے اگر بائیں طرف ہو جائے تو ٹھیک نہیں ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور عمل استخارہ کا ہے جو میں نے خود آزمایا ہے۔ رات کو سوتے وقت گیارہ سو مرتبہ یَا حَبِیْبُ وَاِیَّا حَبِیْبِیْ تین دفعہ اول و آخر درود پاک پڑھیں اور دائیں طرف منہ کر کے لیٹ جائیں۔ انشاء اللہ خواب میں سب نظر آ جائے گا۔ میری ایک بیٹی اور بھتیجی پر میری ایک دور کی رشتہ دار نے جادو کیا تھا میں

نے یہ استخارہ کیا تو مجھے خواب میں سب نظر آ گیا۔

اولاد مزیدہ کیلئے: جب عورت کو حمل کا چوتھا مہینہ ہو تو اس کا خاوند ایک دفعہ ناف پر انگلی رکھ کر یہ کہے کہ اے اللہ میرے گھر جو بیٹا پیدا ہوگا میں اس کا نام محمد رکھوں گا انشاء اللہ بیٹا ہی پیدا ہوگا۔ اگر دس مرتبہ حمل ہو تو دس دفعہ ہی اس عمل سے انشاء اللہ بیٹا پیدا ہوگا اگر جس کو بیٹی کی خواہش ہو سورہ مريم صبح و شام پڑھے۔

پیٹ میں بچہ الٹا ہو تو: میری بیٹی کا آٹھواں مہینہ چل رہا تھا ڈاکٹروں نے اس بتایا کہ آپریشن ہوگا اور بچہ الٹا ہے۔ مجھے ایک بزرگ نے بتایا کہ یَا قَوِّیْ ایک تسبیح پڑھ کر پیٹ پر پھونک مار لیں۔ میری بیٹی نے یہ عمل صبح و شام کیا اور پندرہ دن بعد مجھے فون کیا کہ میں نے ٹیسٹ کروائے ہیں اب سب ٹھیک ہے۔

چہرے کی بیماریوں کیلئے طبی و روحانی علاج: اگر گاجر کا پھوک جو جس کے بعد بچتا ہے چہرے پر لگایا جائے تو چہرے کے بہت سے مسائل حل ہو جاتے ہیں اور چہرہ تروتازہ ہو جاتا ہے۔ کدو اور کھیرے کے استعمال سے بھی چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔ ان کا گودا چہرے پر ملا جائے۔ روحانی طور پر یَا تَوَّوُ یَا تَوَّوُ پڑھتے رہیں اور پانی پر دم کریں لیکن اس کی احتیاط کرنی پڑتی ہے کہ پانی نیچے نہ گرے۔ میں نے آج تک کبھی کوئی کریم استعمال نہیں کی لیکن پھر بھی الحمد للہ میرا چہرے پر آج تک کبھی کوئی دانہ تک نہیں نکلا صرف درج بالا ٹونکے استعمال کرنے سے۔

گمشدہ چیز کیلئے: جب کوئی چیز گم ہو جائے تو اِنَّا لِلّٰہِ

**نظر بد، سر آنکھوں کے درد کا شافی روحانی علاج**  
محترم حکیم صاحب السلام علیکم! جب میری عمر 10 سال تھی تو میری والدہ نے ایک آیت قرآن مجھے بتائی  
فَلْيَسْتَجِیْبُوْا لِیْ وَلِیُّوْهُمُوْا لِیْ لَعَلَّہُمْ یَرْشُدُوْنَ ﴿بقرہ 1۸۶﴾ میں اس کو کثرت سے پڑھتا رہا اور اس کے ساتھ ساتھ درود شریف (اَللّٰہُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کَمَا تُحِبُّ وَتَرْضٰی لَہٗ) بھی کثرت سے پڑھتا رہا۔ اس پڑھائی کی وجہ سے کوئی بھی چیز میرے سامنے تو نہ آئی مگر جب بھی کوئی آدمی دم کرنے آتا، نظر ہوتی یا سر درد ہوتا، آنکھوں کا درد ہوتا بعض اوقات جنات کا شکار عورتیں آتیں میں ان کو دم کر دیتا تو وہ اللہ کے کرم سے ٹھیک ہو جاتیں اور ان کی شکایت ہمیشہ کیلئے ختم ہو جاتی۔ آپ بھی آزمائیں اور دعاؤں میں یاد رکھیں۔ (محبوب احمد لودھراں)

وَإِنَّا لَكَيْنِهِ رَاجِعُونَ کثرت سے پڑھیں، چلتے پھرتے پڑھیں اگر صدقہ خیرات کی جائے تو اس سے کوئی چیز کم نہیں ہوتی۔

حاسدین کے حسد سے بچاؤ: ہر وقت یَا رَقِيبُ پڑھتے رہیں اور اپنے دروازوں پر اور دیواروں پر پھونک مارتے رہیں تاکہ آپ کے حاسدین کی نظر نہ پڑے۔ انشاء اللہ آپ کا گھر حاسدین کے شر سے محفوظ رہے گا۔

بچوں کی ضد دور کرنے کا عمل: 21 مرتبہ سورہ والضحیٰ پڑھ کر پانی پر دم کر کے ضدی بچے کو پلا دیں، میری بیٹی کے بچے بہت ضد کرتے تھے، بیٹی کو یہ عمل بتایا اب وہ ٹھیک ہیں۔

پہرہ ہمیشہ اچھا آئے گا: سورہ طہ کی ایک آیت ہے رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿طہ 26﴾ سات مرتبہ پڑھ کر ہاتھوں اور پیر پر پھونک مار لیں اس سے پہرہ بہت اچھا آتا ہے۔ میں نے اپنے نواسے کو بتایا اس نے کیا تو اس کا پہرہ بہت اچھا آیا۔

لیکچر یا کانفرنس: کیکر کے پھول استعمال کریں اندرونی طور پر پوٹلی کے ذریعے ملل کے کپڑے میں چند پھول لے کر اسے استعمال کریں۔ طریقہ استعمال: کیکر کے پھول گرینڈ کر کے بڑے سائز کا کپسول بھر لیں ایک کپسول صبح ایک شام لیں۔

وزن زیادہ اور کم کرنے کا راز: اگر وزن زیادہ کرنا ہے تو روزانہ کم از کم چھ کیلے کھائیں اور اوپر سے نیم گرم دودھ پیئیں، ملک شیک ہر گز نہیں پینا اور اگر وزن کم کرنا ہے تو اس کیلئے شہد کو نیم گرم پانی میں ڈال کر نہار منہ استعمال کریں۔ میں فبروار عصر کے وقت پیڑی ہوں۔ میں جون، جولائی کے مہینہ میں بھی استعمال کرتی ہوں اور فٹ رہتی ہوں۔ شہد کے خالص ہونے کا تجربہ کر لیں، خام نمک کی ڈلی کو دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں اور شہد میں ڈال دیں اور تھوڑی دیر کے بعد نکال لیں اگر شہد نمکین ہو جائے تو اس میں ملاوٹ ہے۔

اگر کوئی بلا وجہ تنگ کرتا ہو: پہلے سارے کے آخر میں آیت ہے فَسَبِّحْ فَیْلَهُمُ اللّٰهُ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ ﴿البقرہ ۱۳۷﴾ ایک تسبیح صبح وشام پڑھیں۔ وضو کی کوئی قید نہیں ہے۔ میں نے خود پڑھا میرے بیٹے کو نیک والے تنگ کرتے تھے اس عمل کی برکت سے وہ باز آ گئے۔ اس کے علاوہ میں جس کسی کو بھی بتایا اس کا مسئلہ حل ہو گیا۔

کھانے کے آداب اور فوڈ پوائزنگ

(پرنسپل (ر) غلام قادر ہراج، جھنگ صدر)

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ حضور نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: کھانے سے قبل اور بعد میں ہاتھ دھونا فقر کو دور کرتا ہے اور تمام انبیائے کرام علیہم السلام کی سنت ہے۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا بِسْمِ اللّٰهِ کبوا تمہیں ہاتھ سے کھاؤ اور سامنے سے کھاؤ۔ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے انگلیوں کو چاٹنے اور برتن کو صاف کرنے کا حکم دیا ہے اور فرمایا تمہیں نہیں معلوم کہ کھانے کے کس حصہ میں برکت ہے۔

حضرت کعب بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے تھے کہ حضور نبی اکرم ﷺ اپنی انگلیاں تین مرتبہ چاٹا کرتے تھے۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ حضور نبی کریم ﷺ سے یہ نقل فرماتے ہیں کہ تم میں سے کسی کا لقمہ گر جائے تو اسے صاف کر کے کھالے شیطان کیلئے نہ چھوڑے۔ ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ ”جب تک دسترخوان بچھا رہتا ہے ملائکہ دعائے رحمت کرتے رہتے ہیں۔“ کھڑے ہو کر کھانا یا ٹیک لگا کر کھانا خلاف سنت ہے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی کھانے کے قریب آئے اس کے پاؤں میں جوتا ہو تو اسے نکال دے۔ حضرت صہیب رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ نے گرم کھانا کھانے سے منع فرمایا ہے یہاں تک کہ وہ معتدل نہ ہو جائے۔

تحقیقات کے بعد حکماء فرماتے ہیں کہ چند غذائیں ایسی ہیں جنہیں ایک ساتھ کھانے سے فوڈ پوائزنگ کے خدشات بڑھ جاتے ہیں وہ زندگی وصحت کیلئے قاتل کا درجہ رکھتی ہیں۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل چارٹ اپنے پاس محفوظ رکھیں اور اس کے مطابق پرہیز کریں۔

مچھلی کے ساتھ انڈا۔ مرغ کے ساتھ مولی۔ سری پائے کے ساتھ انگور۔ چاول کے ساتھ سرکہ۔ لہسن پیاز کے ساتھ بادام۔ کھجور کے ساتھ کھیرا۔ سرکہ کے ساتھ تل اور کاجی۔ کیلے کے ساتھ لسی (معدے کا درد اٹھاتا ہے)۔ مچھلی کے ساتھ گنے کا رس (پھلسمیری کا خدشہ) کبوتر کے گوشت کے ساتھ کچا پیاز/لہسن۔ چاولوں کے ساتھ تربوز۔ دکھتی آنکھ کی صورت میں کھجور یا مچھلی۔ گوشت کے ساتھ تل، دودھ، سرکہ،

شہد یا بنیر۔ دودھ کے ساتھ یہ چیزیں اکٹھی نہ کھائیں۔ مچھلی، لیموں، اٹلی، جامن، سرکہ، اچار، کھٹائی، گڑ، پان، ترش و تیل والی اشیاء۔ زیادہ گوشت کے بعد دودھ پینے سے ہیضہ ہو جاتا ہے۔ خربوزہ کھانے کے بعد دودھ پینا صحت کیلئے انتہائی مضر ہے۔ دہی کے ساتھ درج ذیل چیزیں اکٹھی نہ کھائیں۔

گرم گرم روٹی، چاول یا کوئی اور گرم چیز، اچار، بھنڈی توری، تربوز، پرندوں کا گوشت، انڈا، خربوزہ، چائے، کیلا، مولی۔

یہ چیزیں شہد کے ساتھ ملا کر نہ کھائیں۔ گوشت، سرکہ، خربوزہ، ہم وزن پانی۔ نوٹ: ہم وزن شہد اور ہم وزن گھی ملا کر کھانے سے فوراً قانچ کا ایک ہوتا ہے۔ ان کی مقداریں بڑھا، گھٹا کر استعمال کریں۔

نوٹ: صحت و تندرستی کے راز اور جدید سائنس کے متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کیلئے پڑھیں ”نبوی دسترخوان“ صحت و تندرستی کے راز اور جدید سائنس“ از طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم العالیہ، جس میں حضور نبی اکرم ﷺ کے مرغوب کھانوں کا بیان، دعوت طعام، میزبانی کے متعلق اسوہ حسنہ، انجیر، تربوز، آب زم زم، ادراک، فوڈ پوائزنگ کا بیان، متوازن غذا، لہسن کے پکوان، انار، کھجور، خربوزہ سے متعلق تفصیلات سے آگاہی حاصل کریں۔

سونے کا انداز اور سنت نبوی ﷺ: ضلع جھنگ میں عبقری کی ادویات کی ایجنسی بندہ کے پاس ہے۔ آئے روز مختلف امراض کے شکار مریضوں سے واسطہ رہتا ہے۔ اکثر مریض شکایت کرتے ہیں کہ صبح سویرے اٹھتے ہی ہمیں کمر درد شروع ہو جاتا ہے۔ بعض کو خراٹوں کی شکایت ہے، کچھ لوگوں کو شکایت ہے کہ ہمیں ڈراؤنے خواب آتے رہتے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ ایسا کیوں ہے؟ دراصل یہ سب کچھ سنت طریقہ سے ہٹ کر سونے کی وجہ سے ہے۔ انسان کے سونے کی چار صورتیں ہیں۔

1- چت لیٹنا (چہرہ آسمان کی طرف اور کمر بستر پر): انسانی ریڑھ کی ہڈی سیدھی نہیں ہے بلکہ خم دار ہے۔ معدے کا وزن سنبھالنے کیلئے اسے خم دار بنایا گیا۔ آدمی جب چت لیٹتا ہے تو ریڑھ کی ہڈی کا خم اوپر کی طرف اور اس کے اوپر پیٹ کا وزن ہوتا ہے۔ یہ وزن اس خم کو سیدھا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ جب گردن کے مہرے، درمیان سے دباؤ میں آتے ہیں تو گردن کے پیچھے انجانا کا درد شروع ہو جاتا ہے۔ جب کمر کے نچلے مہرے درمیان سے دباؤ میں آئیں گے تو کمر کے نچلے حصے میں درد شروع ہوگا۔ معلوم ہوا کہ یہ طریقہ سونے کیلئے موزوں نہیں۔



2۔ **الٹا سونا (اونڈھے منہ سونا):** معدے کے ساتھ آنتیں، دائیں بائیں ہوتی ہیں جن سے غذا گزر رہی ہوتی ہے جسم کو اس سے مختلف وٹامن اور کیمیکلز ملتے ہیں۔ ہر آنت، دوسری آنت سے چربی کی ایک باریک جھلی سے جڑی ہوتی ہے۔ الٹا سونے سے آنتیں اوپر ہونے کی وجہ سے معلق ہو کر لٹک جاتی ہیں۔ اس طرح آنتوں میں گانٹھ پڑنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ پھر آپریشن کے بغیر کوئی چارہ ہی نہیں ہوتا۔ سونے کا یہ طریقہ بھی صحت کے منافی ٹھہرا۔ علاوہ ازیں فہم و ادراک کی صلاحیتیں اس طرح سونے سے سلب ہو جاتی ہیں۔

3۔ **دائیں کمرٹ سونا:** اس طریقہ کے ذریعے دل اوپر ہوگا اور باقی سارا سسٹم نیچے ہوگا۔ خون یا آسانی نیچے پلائی ہوگا۔ دل (پمپ) کو خون پلائی کرنے میں کسی پریشر کی ضرورت نہ ہوگی۔ نیند میں انسانی دل تقریباً آف لوڈ کنڈیشن میں چل رہا ہوتا ہے اور پورے جسم کو خون کی مطلوبہ مقدار پہنچا رہا ہوتا ہے۔ اس طرح سونے کے کئی فائدے ہیں مثلاً نیند بہت گہری نہیں ہوتی۔ ذرا سا کھکا ہوا تو جاگ جائے گا۔ ڈراؤنے خواب نہیں آئیں گے۔ خراٹوں سے جان چھوٹ جائے گی۔ تھوڑی سی دیر سو کر اٹھے تو اپنے آپ کو یوں تازہ دم محسوس کریں گے جیسے بہت دیر سو کر اٹھا ہے۔ سائنس نے ثابت کیا ہے کہ سونے کیلئے اس سے بہتر کوئی طریقہ نہیں ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ اس طرح سونا، میرے پیارے نبی اکرم ﷺ کی مبارک سنت ہے۔ آج سائنس تحقیق کے بعد اس چیز کو ثابت کر چکی ہے۔ سائنس بھٹکتی رہتی ہے اور اسے جب کبھی منزل ملتی ہے تو یہ وہی جگہ ہوتی ہے جہاں میرے پیارے نبی ﷺ کے قدموں کے نشانات ہوتے ہیں پس ثابت ہوا کہ جس کام کو نبی ﷺ نے جس طریقہ سے سرانجام دیا ہے اس کام کے کرنے کا کوئی اور بہتر طریقہ دنیا میں ممکن ہی نہیں۔

### میرے آزمائے نسخجات

مخلوق خدا کے فائدے کیلئے چند نسخجات بھی پیش خدمت ہیں۔

گردہ کی پتھری: خربوزے کا چھلکا نصف کلو پانی میں ابالیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو میٹھا ملا کر گردہ کے مریض کو پلا دیں۔ ہر گھنٹے کے بعد خوراک دیں پتھری بہت جلد ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جائے گی۔ ۱۰۰ مولی کے بیج پیس لیں غوراک: 3 ماشہ، صبح وشام پانی سے کھالیا کریں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی اور پتھری ریزہ ریزہ ہو جائے گی۔

منہ کی بدبو ختم: بلدی لے کر اس کو جلا لیں، سفوف تیار کر لیں

موسڑھوں پر دن میں دودھ ملے رہیں انشاء اللہ منہ کی بدبو ختم ہو جائے گی۔

ہونٹ پھٹ جانا: گائے کا گھی لیں اس کو نیم گرم کریں اسے اپنی ناف میں لگائیں اور مالش کریں ہونٹ نہیں پھٹیں گے۔ خارش دور کرنا: مولی کا پانی لیں اسے جسم پر ملتے رہیں حتیٰ کہ جسم میں جذب ہو جائے۔ انشاء اللہ خارش دور ہو جائے گی۔ بواسیر خونی: 6 ماشہ بول (کیکر) کی چھال لیں۔ اسے رگڑیں اور دہی میں ملا کر کھلائیں۔ خونی بواسیر کا زور ٹوٹے گا۔ ایک ہفتہ متواتر تازہ دوا بنا کر استعمال کرتے رہیں۔

### فمنس بحال کرنے کی ترکیبیں

(مفتی نجی اللہ حقانی، ٹنک)

سو کر اٹھیں تو فوراً پانی نہ پیئیں اس سے جگر کے امراض کا اندیشہ ہے اسی طرح گرمی میں چل کر فوراً پانی پینا مضر صحت ہے۔ لیٹرین سے نکل کر فوراً پانی نہ پینا چاہیے۔ بالکل خالی پیٹ بھی پانی نہ پیو بلکہ ایک دو لقمہ کھا کر پھر پانی پیو۔ کھانے کے علاوہ وقتوں میں کھلی کر کے پانی پینا بہتر ہے۔ پانی پی کر پیشاب کرنے سے مثلاً تیزی ہوتا ہے۔ جو پانی دھوپ سے زیادہ گرم ہو گیا ہو اس کے استعمال سے برص کی بیماری کا اندیشہ ہے۔ اگر ایسا ہو جائے تو فوراً بغیر دودھ کی چائے پی لیں۔ گاجر سے دل کو تقویت ہوتی ہے۔ آج کل دل کی کمزوری کی شکایت عام ہو گئی ہے۔ اس کیلئے کچھ گاجر کھانا مفید ہے۔ اگر کبھی کھانے پینے کی چیز میں گرجائے تو اس کو ڈبو کر فوراً نکال دو کیونکہ حدیث شریف میں آیا ہے کہ مکھی کے ایک پر میں بیماری ہے اور دوسرے پر میں شفاء ہے۔ کٹے ہوئے ناخن اور بال نخس اور گندری جگہ ڈال دینے سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔ غسل خانہ میں پیشاب کرنے سے حافظہ کمزور ہوتا ہے۔ بائیں طرف زور دے کر بیٹھنے سے اجابت آسانی سے ہوتی ہے۔ انگلی کی نوک سے استنجا کرنا بواسیر پیدا کرتا ہے اور ٹھنڈے پانی سے استنجا کرنا بواسیر کو روکتا ہے۔ موساک دانتوں کو صاف اور مضبوط کرتی ہے، موسڑھوں کو قوت دیتی ہے۔ بلغم کو دفعہ کرتی ہے۔ صفرا کو دور کرتی ہے اور نگاہ کو تیز کرتی ہے۔ موساک کو چوسنا آدمی کو اندھا کرتا ہے۔ رات کو سوتے وقت سرسوں کا تیل نہایت باریک نمک میں ملا کر دانتوں میں ملنا اور رال ٹپکا کر بغیر کھلی کیے سوجانا دانتوں کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ دانتوں کی شکایت رکھنے والے کھانا کھانے سے پہلے اور بعد ذرا سا باریک نمک دانتوں پر مل لیا کریں اور رال ٹپکا دیا کریں تو دانتوں کی صحت کیلئے بہت مفید

ہے۔ دانتوں کا صاف رکھنا نہایت ضروری ہے کہ دانتوں کی خرابی کا اثر معدہ پر اور معدہ کی خرابی کا اثر دانتوں پر پڑتا ہے۔ رات کو سوتے وقت اور صبح کو سر نہ لگانا سنت ہے اور بصارت کیلئے نہایت مفید ہے۔ سورج کی طرف ٹانگی باندھ کر یعنی نگاہ جما کر دیکھنے سے بینائی کمزور ہوتی ہے اور پورے چاند کی طرف دیکھنے سے بینائی قوی ہوتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد (جب تک ہضم نہ ہو جائے) صحبت کرنا مضر ہے۔

خوشی اور بے فکری مفید ہے اور نفسیاتی کدورتیں رنج و غم اور دل کو کمزور کرنے والی دوائیں مضر ہیں جو لوگ قدرتا توانا اور تندرست ہیں وہ تو جو کھا لیں ہضم ہو جاتا ہے مگر متوسط خصوصاً نازک مزاج لوگوں کیلئے نہایت مناسب غذا کا اہتمام ضروری ہے اور غذا کے ذریعہ صحت ٹھیک رہے تو بہت اچھا ہے۔ دواؤں کی ضرورت بھی نہ پڑے اس سلسلے میں سب سے پہلا اصول تو یہ ہے کہ کھانا پیٹ بھر کر نہ کھائیں، دو تین لقمے کی بھوک چھوڑ دیا کریں، کھانے کے وقت کی پابندی کریں۔ بار بار کھانے سے جگر کمزور ہو جاتا ہے۔ بے بھوک ہرگز نہ کھائیں جو چیزیں بادی، ثقیل اور کھٹی مضر صحت ہوں ان سے اجتناب کریں اور بازاری غیر صاف چیزیں ہرگز نہ کھائیں۔ تیل اور بینگن میں سودا ویت ہے اس لیے انہیں کم کھائیں۔ بار بار چائے نہ پیئیں اس سے بھوک مرتی ہے اور پیشاب کثرت سے آتا ہے۔ خالص دودھ بہت اچھی چیز ہے۔ بنا سستی گھی زیادہ استعمال نہ کریں۔ ورنہ آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ بڑا گوشت جو عموماً ناقص ہوتا ہے اس کی یہ بھی پہچان ہے کہ دیر سے گلتا ہے اور

### روحانی پھکی سے شفاء یابی

محترم حکیم صاحب السلام علیکم امیرے والد صاحب کو عرصہ دراز سے دل کی سائیڈ پر شدید درد ہوتا تھا کئی بڑے ڈاکٹروں کو دکھایا مگر بیماری کسی کی سمجھ میں نہیں آتی۔ پھر کسی کے کہنے پر ان کو ماہنامہ عبقری کے دفتر سے روحانی پھکی لا کر استعمال کروائی۔ کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کے بعد اب اللہ تعالیٰ کے فضل سے دوبارہ کبھی درد نہیں ہوا۔ ہم نے روحانی پھکی عرق سونف کے ہمراہ استعمال کروائی تھی۔

ماہواری جاری ہونے کیلئے لا جواب نسخہ: تل سفید اور چنے سیاہ دو، دو تولہ رات کے وقت پاؤ پانی میں بھگو دیں صبح کے وقت جوش دے کر پانی ایک پیالہ رہ جائے چھان کر پیئیں اس سے عورتوں کی ماہواری جاری ہو جاتی ہے اور ماہواری کی روٹیں بھی برابر ہوتی ہے۔ مجرب ہے۔ (شہنم ندیر ٹانک)



کھاتے ہوئے دانتوں میں پھنستا ہے اس کا استعمال نہ کریں۔ بضرورت صرف شور بہ پر اکتفا کریں اور گوشت اگر سبزی میں ڈال دیا جائے تو گوشت کا فائدہ اور سبزی کا ذائقہ دونوں حاصل ہو جاتے ہیں۔ آلو کے ساتھ پالک اور گاجر کے ساتھ میتھی ملائیں۔ ٹماٹر، چندر اور سرسوں کا ساگ بھی خالی نہ پکائیں۔ انڈا، مچھلی، بکری، بچھیا، مرغ اور پرندے کا گوشت اور لوکی تری اور شلجم کی ترکاری عمدہ غذائیں ہیں۔ انڈے کی سفیدی عمدہ چیز نہیں ہے۔ لوکی اور گوشت (دستی کا) حضور نبی اکرم ﷺ کو بہت مرغوب تھا۔ کھجور، شہد، کلو، گنجی اور سرکہ کی بھی حدیث میں تعریف آئی ہے۔ جو چیز موافق نہ ہو اس کی مقدار کم استعمال کریں۔ شلجم لیموں کا چار یا سرکہ کی چٹنی بالخصوص دال کے ساتھ مناسب ہے۔ گوہی، مفر، آلو، بھنڈی، لوبیا اور پیٹھا، کدو، بادی ترکاریاں ہیں۔ صرف چاول بھی بادی ہوتے ہیں۔ ماش کی دال اگر چہ مزیدار ہوتی ہے مگر بادی ہے۔ ایسی صورت میں ادراک، گرم مصالحہ اور ہلدی کا استعمال ضرور کریں۔ چاروں دالیں ملا کر پکائیں تو بہتر ہے۔ پراٹھا اور بیسن کے مرکبات قابض ہوتے ہیں اور قبض کسی صورت میں نہ ہونے دینا چاہیے (روٹی کے) آٹے کا تسلی بخش ہونا ہر صورت ضروری ہے کیونکہ خوراک میں قدر مشترک ہے غذا کو متوازن کر لینا چاہیے۔ یعنی کوئی گرم چیز ہے تو اس کے ساتھ ٹھنڈی چیز بھی کھائیں۔ مسور کی دال اور بینگن کے ساتھ گھی یا مکھن کا استعمال کریں۔ میٹھا کم کھائیں، موسمی پھلوں کا استعمال کریں۔ بادام کے ساتھ مٹی کھائیں۔ دانتوں کو صاف رکھیں۔ تازہ اور صاف پانی پیئیں۔ صاف آب و ہوا میں رہیں۔ روزانہ کوئی ورزشی عمل ضرور ہونا چاہیے۔ رات کا آرام اور دلِ اطمینان بھی ضروری ہے۔ یہ مختصر باتیں صحت کیلئے نہایت مفید ہیں۔

### صحت مند زندگی گزارنے کے چند ہنما اصول (حاجی محمد وارث، راولپنڈی)

- 1۔ غصہ اور جذبات پر قابو رکھیں۔ 2۔ کسی کام کو کرنے میں غیر ضروری جلدی نہ کریں۔ 3۔ چینی اور چینی کی چیزوں کی بجائے پھل کھائیں۔ 4۔ تیز ہوا کے خلاف نہ چلیں۔ 5۔ تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔ 6۔ گھی، ملائی، پیڑ، ربڑی، حلوا، چکنا گوشت سے پرہیز کریں۔ 7۔ سری پائے، گردے، مغز کھانے سے پرہیز کریں۔ 8۔ دالیں، سبزیوں، مرغی، مچھلی مناسب مقدار میں کھا سکتے ہیں۔ 9۔

نمک کم استعمال کریں۔ 10۔ روزانہ مناسب مقدار میں چہل قدمی کریں۔ 11۔ بھوک رکھ کر کھانا کھائیں۔ 12۔ کفایت شعاری، قناعت پسندی اور یاد الہی کو اپنائیں۔

### دھوپ حسن و صحت بخشی ہے (نجمہ عامر، گوجرانوالہ)

دھوپ قدرت کا بہترین عطیہ ہے، دھوپ نہ صرف ہمارے لیے صحت بخش ہے بلکہ جسم کو بھی کئی امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔ حیاتین (دوائن منڈی) کی کمی میں پیدا ہونے والی بیماری سوکھا کے علاج میں سورج کی روشنی کو بہت اہمیت ہے۔ دھوپ میں ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ دھوپ سے کولیسٹرول کی سطح ڈرامائی طور پر کم ہو جاتی ہے۔ جلد میں Squalene نامی ایک کیمیائی مادہ ہوتا ہے جو دھوپ میں حیاتین کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ سورج کی شعاعوں کا فشار خون پر بھی اثر پڑتا ہے۔ دھوپ سے ہمارے جسم میں حیاتین بنتا ہے یہ حیاتین سرطان زدہ خلیوں کو بے اثر بناتا ہے۔ حیاتین دماغ کی حفاظت کرتا ہے، دماغی صحت پر بھی سورج کی روشنی کا بہت اثر ہے۔ آنکھوں کے ذریعے سے جو سورج کی روشنی ہمارے جسم کو حاصل ہوتی ہے اس سے طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے اس سے ڈپریشن ختم ہوتا ہے۔ دھوپ کی شعاعیں انسولین پر اثر انداز ہو کر خون میں گلوکوز کی سطح کم کرتی ہیں جس سے ذیابیطس کا مرض کم ہو جاتا ہے جس موسم میں جسم میں حیاتین جسم میں سب سے زیادہ ہو تو دانت بھی خراب نہیں ہوتے۔ سورج اللہ کریم کی بہت بڑی نعمت ہے۔ سورج کی شعاعیں اپنے جسم میں جذب کر کے آپ اپنے بدن میں توانائی کے خزانے جمع کر لیتے ہیں۔ سورج کی شعاعوں سے توانائی حاصل کرنے کا بہترین وقت صبح طلوع آفتاب کے وقت سورج کے سامنے کھڑے ہو کر لمبے لمبے سانس لینا ہے۔ خصوصاً نوزائیدہ اور چھوٹے بچوں کی نشوونما کیلئے دھوپ کی شعاعیں نہایت ضروری اور مفید ہیں۔

### خوبصورتی اور صحت کیلئے چند آزمودہ نسخے

(آشاذ ابلہ، لاہور)

کھیرے کا استعمال رنگت کو نکھارتا ہے اور بالوں کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ چہرے سے چھائیاں دور کرنے کیلئے علی الصبح لہسن کو دو یا تین قاشیں نیم گرم پانی کے ساتھ کھالیں لیکن دو یا تین قاشوں سے زیادہ مت کھائیں اس سے خون پتلا ہوتا ہے۔ چہرے کو پر نور اور پرکشش بنانے کیلئے ہر نماز

کے بعد سورہ تغابن ایک مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے چہرہ دھولیں، مستقل عمل کریں۔ پانی کو نالی نہ بہائیں۔ ہونٹ کو گلابی رکھنے کیلئے زعفران ملیں اس سے ہونٹ گلابی رہیں گے۔ ہونٹ پھٹتے ہوں یا بہت زیادہ سخت ہوں اس کے لیے رات کو سونے سے پہلے ملائی لگائیں۔ آنکھوں میں ہمیشہ سرمہ لگائیں کا جل سے بینائی کمزور ہوتی ہے اور دن میں آنکھوں کی ورزش بھی کریں۔ ورزش کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اپنے سر کو ایک جگہ رکھیں اور آنکھوں کو اوپر نیچے دائیں بائیں لے جائیں سر اوپر نہ جائے۔ آنکھیں ورزش کرنے سے خوبصورت ہوتی ہیں۔

ناخن کو مضبوط رکھنے کیلئے لہسن رگڑیں اس سے ناخن جلد بڑھتے بھی ہیں، نیل پالش سے پرہیز کریں کیونکہ اس سے وضو نہیں ہوتا اور نہ ہی غسل، نیل پالش کی جگہ لیموں رگڑیں ناخن بے حد خوبصورت ہو جائیں گے۔ انگلیوں میں پلک پیدا کرنے کیلئے ناریل کے تیل سے مساج کریں اور ایک خیالی ”کی بورڈ“ پر انگلیاں چلائیں۔ خشکی خواہ چہرے کی ہو یا جسم کی نہانے سے پہلے زیتون کے تیل سے مساج کریں۔ بالوں کو خوبصورت رکھنے، گرنے سے روکنے کیلئے تیل ضرور استعمال کریں۔ ناریل کا تیل بالوں کیلئے بے حد مفید ہے۔ جس طرح پودے کی نشوونما کیلئے پانی چاہیے اسی طرح بالوں کی نشوونما کیلئے تیل چاہیے۔ تیل لگانے سے سرد درجہ ختم ہوتا ہے خشکی نہیں رہتی بال مضبوط ہوتے ہیں۔

پانی کا کثرت سے استعمال خوبصورتی و صحت کیلئے لا جواب ہے۔ روغن بادام کو پانی میں ملا کر چہرے پر ملنے سے چہرہ نکھرتا ہے۔ جن لوگوں کی جلد آگلی ہو وہ ایلو ویرا کا گودا ہفتے

### عینک توڑ روحانی عمل

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! درج ذیل عمل میں نے خود آزمایا ہوا ہے۔ نظری کمزوری کیلئے، آنکھوں میں درد ہو یا کھچاؤ محسوس ہو رہا ہو تو ہر فرض نماز کے بعد آیۃ الکرسی پڑھنی ہے اور جب وَلَا یُؤْذُکَ حِفْظُہَا پر پہنچتا ہے تو اس کو گیارہ بار ایک ہی سانس میں پڑھنا ہے اور پڑھتے وقت دونوں ہاتھوں کی تشہد والی انگلیاں آنکھوں پر رکھنی ہے جب گیارہ بار پورا ہو جائے تو ھُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ پڑھ کر انگلیوں پر دم کر کے انگلیاں آنکھوں پر پھیر لیں۔ جب مجھے اپنی آنکھوں میں درد یا کھچاؤ محسوس ہو تو میں یہی عمل کرتی ہوں۔ آج کل بھی یہی عمل کر رہی ہوں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے بالکل خشک ہو جاتی ہوں۔ (عمارہ بنت اشرف)

میں دو مرتبہ استعمال کریں اور کھیرے کے رس میں لیموں کا ایک چمچ ملا لیں یہ بھی بہترین رزلٹ دے گا۔ ایلو ویرا چہرے کے علاوہ بالوں کیلئے بے حد مفید ہے۔

گر میوں میں چکنی جلد پر جو دانے نکلتے ہیں انہیں مت چھیڑیں اس کیلئے ایک لیٹر پانی میں چھ چمچ نمک ڈال کر اس پانی سے صبح و شام بلکہ جس وقت یاد آئے منہ دھو لیں۔

کہنیوں اور انگلیوں کے پوروں میں کالے نشان ختم کرنے کیلئے کیلے کے چھلکے اور لیموں کے چھلکے کو گڑیں۔ الٹا ہو کر سونا بہت برا ہے حدیث میں اس کی ممانعت آئی ہے۔ لڑکیوں کیلئے تو یہ بہت خطرناک ہے کیونکہ اس سے نسوانی حسن آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کو میک اپ کرنے کے بعد بہت پسینہ آتا ہو ان کو چاہیے کہ پھٹکڑی چہرے پر مل لیں پھر انڈے کی سفیدی مل لیں۔ کھانے کے بعد ایک چنگی سونف ضرور استعمال کریں اس سے کھانا ہضم بھی ہو جائے گا اور ڈکار وغیرہ بھی نہ ہوگی۔ کھانے کے دوران پانی سے بچیں مگر جب بہت ہی ضروری ہو تو پانی پی کر اوپر سے دو لقمے کھانے کے کھا لیں۔

### چھانیاں دانے کیل، مہاسے ہمیشہ کیلئے ختم (ذکیہ افتداز بہاولنگر)

یہ نسخہ مڈوائف سے لیا تھا، نسخے لے کر عبقری کو دینے کا شوق لگ گیا ہے جس خاتون سے لیا تھا اس کا چہرہ بے حد صاف تھا، عرصہ دراز سے اس کو ایسے دیکھتی چلی آ رہی تھی۔ یہ راز لینا چاہتی تھی۔ اتنے خوبصورت چہرے کا راز کیا ہے؟ یہ نسخہ لینا جوئے شیر لانے کے برابر تھا۔ مڈوائف کے پاس وقت نہیں ہوتا، دوسری مشکل یہ کہ ان کی رہائش اس قدر دور اور ویرانے میں تھی کہ وہاں تو جانابہی بہت مشکل ہے خوف کے مارے جانے کی ہمت ہی نہیں ہوتی بہت کوشش کی، مگر مڈوائف سے ملاقات نہ ہو سکی۔

پھر اکتالیس دفعہ سورہ یسین پڑھی، صدقات دیئے، اس دوران دوبار ملاقات ہوئی مگر محترمہ نے نال دیا کیونکہ ان کے پاس بہت سے نسخے تھے مگر اہل محلہ کا کہنا تھا کہ یہ نسخہ آپ کو کبھی نہیں ملے گا مگر میں مایوس نہ ہوئی، یسین کا ورد جاری رکھا، اللہ کی قدرت کہ اچانک مڈوائف بیمار ہو گئیں، ہسپتال داخل ہو گئیں، راقمہ کا گھر ہسپتال کے قریب تھا، اللہ نے موقع دیا دن میں دو بار ہسپتال جاتی، کھانا چائے لے جاتی، ایک ہفتہ کے بعد ان کی طبیعت ٹھیک ہو گئی جس روز ڈسچارج ہونا تھا، راقمہ ہسپتال پہنچ گئی ڈسچارج کرا کے اپنے

گھر لے آئی۔ دو گھنٹے روکایوں کچھ بات کرنے کا موقع ملا، چہرے کی خوبصورتی کا راز جاننے کی کوشش کی، اللہ کا کرم ہوا وہ خاتون گویا ہوئیں۔ حنظل جس کو کوڑتہ بھی کہتے ہیں۔ خود رو ہوتا ہے یہ جون جولائی کے موسم میں ہوتا ہے پیلے رنگ کا خربوزہ نما گول ہوتا ہے۔ تازہ ایک حنظل لے لیں اس میں تین ہلدی کی گانٹھیں رکھ دیں اس کا چوکور حصہ کاٹ لیں، اندر ہلدی کی گانٹھیں رکھ دیں جو حصہ کاٹا تھا وہ دوبارہ لگا دیں۔ اس حنظل کو ایک پلاسٹک کے ڈبے میں اچھی طرح بند کریں، ڈھکن کی چوڑی کس دیں۔ اس ڈبے کو لیموں کے یا انار کے درخت کی جڑ کے قریب کھود کر مٹی بٹا کر اس ڈبے کو دبا دیں۔ 31 دن بعد نکالیں، ڈبہ کھولیں گی تو اس میں سے بے حد ناگوار بدبو ہوگی۔ اس کے بیج نکال دیں مع چھلکے اور ہلدی کو مل لیں یا کوئڈی میں بے حد باریک پیس لیں۔ اب اس میں تین شیشی تبت کریم کی شامل کر لیں۔ رات کو چہرے پر مل لیں اور صبح دھو لیں۔ چہرہ صاف ہونے تک اس کو استعمال کریں۔ چہرہ نازک ہوتا ہے اس لیے کوشش کریں کہ چار تبت کریم ملا لیں۔ لا جواب حسن ملے گا۔

تکسیر ہمیشہ کیلئے ختم: ایک عزیزہ کے ساتھ حکیم کے ہاں دوا لینے گئی، تکسیر کیلئے دوا لینی تھی، وہاں ایک خاتون بیٹھی ہوئی تھیں، اس بیچ پر راقمہ بیٹھ گئی، ان خاتون نے معلوم کیا کہ تکسیر کی دوا لینے آئی ہوں، اب بوڑھی ہو چکی تھیں، انہیں بھی تکسیر کا مرض تھا، بہت علاج کروائے مگر افادہ نہ ہوا۔ ایک تجربہ کار مڈوائف نے ایک ٹوکہ بتایا۔ اللہ نے اسی سے شفاء عطا فرمائی۔ تکسیر جس کو بھی آتی ہو اس مریض کو چار پائی پر سیدھا لٹا دیں۔ ایک برتن میں ٹھنڈا پانی بھر لیں اور دھار بنا کر مریض کی ناف پر پانی ڈالیں۔ مسلسل یہ عمل سات دن کریں۔ دوبارہ کبھی تکسیر کا مرض نہیں ہوگا۔ راقمہ نے بھی تکسیر کی مریض خاتون کو یہی ٹوکہ کرایا تو وہ بالکل ٹھیک ہو گئی، گرمی ہو تو پانی میں برف ڈال لیں سردی ہو تو نارمل پانی ہی کافی ہے۔

کراماتی صحت کی گولی: میں جتنی ادارہ عبقری کے کراماتی تیل پر ریسرچ کرتی ہوں اتنی ہی میں حیرت میں ڈوب جاتی ہوں، آپ بھی تجربہ کریں اس کو دن میں تین مرتبہ ناک میں ڈال لیں جو نہی ناک میں ڈرا پر سے قطرے ڈالیں گی طاقت سے اندر کی طرف سانس کو کھینچے آپ کو محسوس ہوگا کہ کراماتی تیل پورے تالو میں پھیل چکا ہے چین محسوس ہوگا، حیرانی ہوگی کہ پورے تالو پر کیسے پھیل گیا، بظاہر کوئی ایسا ذریعہ نظر نہیں آتا، بڑی فراخی کے ساتھ ناک میں قطرے ڈال لیں۔ سانس اندر

کی طرف کھینچتی جائیں آپ محسوس کریں گی، ناف تک یہ قطرے پہنچ جاتے ہیں۔ رات کو ایک چمچ کراماتی تیل دودھ کیساتھ پی لیجئے۔ صبح جب بیت الخلا جائیں گی تمام غیر ضروری الانشیں پیٹ سے نکال دے گا۔ گلا ہمیشہ صاف رہے گا، دن میں تین مرتبہ یہ عمل دہرائیے، جب یہ عمل کریں گی تو اس کے فوائد جان کر حیرانی ہوگی۔ کراماتی تیل میں ایسی خصوصیات ہیں کہ منہ، گلہ، تالو اور حلق کا کینسر کبھی نہیں ہوگا۔ عبقری نے یہ خزانہ معمولی سی قیمت پر عام کر دیا ہے۔

اس کراماتی تیل پر ایک ہزار ایک مرتبہ سورہ کافرون پڑھ کر دم کر لیں اور اس کو ہر مرض میں استعمال کریں، اس کو استعمال کرنے سے کبھی آپ بیمار نہیں ہوں گی، محتاجی آپ کے قریب نہیں آئے گی، ہر وقت خوش رہیں گی، خوشیاں آپ کو نیک اعمال سے ملیں گی، خواتین کی فطرت میں شامل ہے یہ تا نکا جھانکی کرتی ہیں، ہر وقت ٹوہ میں رہتی ہیں، دوسروں کے پوشیدہ راز جاننے کیلئے بے چین رہتی ہیں ہر وقت غیبت چغلی جھوٹ کی منصوبہ بندی۔۔۔ میری بہنو! آپ یہ بدترین عادات چھوڑیں گی تو آپ کو جڑی بوٹیاں، کراماتی تیل، اکسیر اعظم آپ کو فائدہ پہنچائے گا۔ ہر وقت ہر کام اپنے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت کے مطابق کریں، اس سے آپ کا چہرہ نورانی ہوگا۔ چہرے پر تیل، مہاسے، چھانیاں، کھر دراپن سب ختم ہوگا۔ ایک خاص بات جو عمل کیلئے بتا رہی ہوں جب بھی اور جہاں بھی جس محفل میں میں جاتی ہوں ایک سوالیہ انداز سے بے حد خواتین پوچھتی ہیں آپ کے چہرہ پر ایک خاص چمک ہے اور چہرہ بچپن جیسا ہے یہ اللہ کا انعام ہے، میں ہمیشہ سچ بولتی ہوں جن کاموں اور باتوں کیلئے میرے رب نے منع فرما دیا وہ میں کبھی نہیں کرتی۔ سچائی میرا اوڑھنا بچھونا، سچائی میرا لباس ہے، میری زبان پر سچ کا پہرا فٹ ہے۔ گفتگو میں ایسی سچ کی قوت ہے اور سچ ایسا منہ زور گھوڑا ہے کہ فرعون بھی اس کو لگام نہ ڈال سکا۔

دوسرا سوال خواتین مجھ سے پوچھتی ہیں کہ آپ کے ہاتھوں میں بھی ایک خاص چمک ہے۔ ایک ملکوتی ساحس ہے، میں جواب میں کہتی ہوں آپ جب سب کھاتی ہیں تو صرف زبان ہی اس کی لذت سے آشنا نہیں ہوتی بلکہ اس کی خوشبو سے آپ کا دماغ بھی معطر ہو جاتا ہے۔ اسی طرح بچ بولنے سے پاؤں سے لے کر سر تک حسن آ جاتا ہے، سچ بولنے والے فرد کی بات لوگ بہت غور سے سنتے ہیں۔ پھر خواتین پوچھتی ہیں کہ آپ کا ذہنی سکون نظر آتا ہے ہمیشہ آپ کو بہت مطمئن دیکھا۔ میں کہتی ہوں میں نے کبھی اپنے ہمسفر کی معلومات

لیئے کی کوشش نہیں کی۔ میں نے آج تک کبھی کسی غیر محرم کو نہیں دیکھا وہ میرے دیور جیٹھ ہی کیوں نہ ہوں، میرے ہمسفر کی عدم موجودگی میں کوئی دس سالہ غیر محرم بچہ بھی نہیں آتا، بند گیٹ سے ہی بتا دیتی ہوں کہ ہمسفر گھر پر نہیں ہیں جو عادات میرے ہمسفر کو پسند نہیں تھیں ان عادات کو ہمیشہ کیلئے میں نے اپنے ذہن سے نکال دیا ہے۔ دن میں کئی مرتبہ ہاتھ جوڑ کر استغفار کرتی ہوں اپنے گناہوں کی معافی اپنے رب سے مانگتی ہوں، آخرت میں سب کو باکرہ بنا دیا جائے گا پھر ان کا نکاح پڑھوایا جائے گا اگر نیک شوہر اور بیوی دنیا میں ہوں گے تو آخرت میں ان دونوں کا نکاح پڑھوایا جائے گا۔ میں اپنے ہمسفر کو بہت چاہتی ہوں۔ میں نہیں چاہتی کہ آخرت میں کوئی دوسرا مرد مجھ سے نکاح کرے۔

گھر کی صفائی انتہائی قلیل وقت میں کرنے کا راز: میں گھر میں اپنے آپ کو اور اپنے گھر کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھتی ہوں۔ گھر میں ہمیشہ بن ٹھن کر رہتی ہوں تاکہ میرا شوہر مجھ کو دیکھے تو خوش ہو۔ گھر کے کام خاص کر کے کپڑے میں ہمیشہ عصر کے بعد دھوتی ہوں۔ آج میں آپ کو گھر کی صفائی انتہائی قلیل وقت میں کرنے کا طریقہ بتاتی ہوں۔

آپ کپڑے ہمیشہ عصر کے بعد دھونے کیلئے واشنگ مشین لگائیے یا ایک ٹب میں سرف بھر کر اس میں کپڑے ڈال دیجئے۔ مغرب یا مغرب کے بعد تک آپ کے کپڑے دھل چکے ہوں گے اور تمام کپڑوں کو رات پھیلا دیں اور اگر ہو سکے تو جہاں کپڑے پھیلائیں، وہاں پنکھا چلا دیں رات کو تمام کپڑے مکمل سوکھ چکے ہوں گے۔ رات کو منصوبہ بندی کر کے سوئے، اس روز صبح کا ناشتہ اگر گھر کا کوئی اور فرد بنائے تو کپڑوں کو منظم انداز میں سمیٹ لیں لیکن رات کو تمام ٹب اور واشنگ مشین ان کی جگہ پر رکھیں ایسا کریں مشین کا صابن کسی ٹب میں نکال لیجئے، مشین کو اچھی طرح دھو کر خشک کریں اب اس پر کور ڈھک دیجئے۔ صبح جگہ پر مشین فٹ کر دیں، بچے ہوئے صابن جو آپ نے ٹب میں رکھا ہے اس میں گھر کے تمام کنگھے، صابن دان، توتھ برش رکھنے کا اسٹینڈ، کچھ بچا ہوا سرف لے کر چھوٹے ٹب میں ڈالیں اور تمام اشیاء بھگو دیں۔ بیت الخلا کے استعمال کو لونا لے لیں۔

اس میں سرف کا بچا ہوا پانی بھر دیں اکثر دیکھنے میں آیا ہے یہ لوٹا بے حد غلیظ ہوتا ہے اس کو استعمال کرنے سے قبل ایک بار ابائی آتی ہے اس طرح فلش اور فرش کا حال ہوتا ہے رات کو یہ تمام کام کر کے آرام سے سو جائیے۔ صبح تک آپ کی تھکن اتر جائے گی۔ حسب معمول صبح کے کام سمیٹیں اب

ہے، خاتون خانہ کا حال بھی اتر ہے، ہالوں پر نگاہ ڈالیں تو چڑیوں کا گھونسا ہے، چہرہ لگتا ہے کہ اس کو دھونے کی فرصت نہیں آنکھوں میں چڑ، بیگم کا یہ جلیہ جب شوہر دیکھتے ہیں تو منہ دوسری طرف کر کے صرف کھانے کا تقاضا کرتے ہیں جواب دیا جاتا ہے کہ کھانا تو ابھی کپکے گا۔ ٹھنڈا پانی پیئے کیلئے کولر کی طرف جاتے ہیں گلاس ہاتھ میں ہے لیکن کولر سے پانی نہیں نکل رہا پوچھنے پر جواب دیا جاتا ہے آج تو کولر بھرا ہی نہیں۔ یہ جھگڑا طویل پکڑنا شروع ہو جاتا ہے۔ سارا دن کوفت اور پریشانی میں گزارتا ہے۔ جو طریقہ آپ کو بتایا ہے اس طرح دھلائی کیجئے آپ کے آدھے سرف اور آدھے پانی کی بچت، اگر چار گھنٹے میں دھلائی کرتی ہیں تو صرف دو گھنٹے میں دھل جائیں گے۔ کپڑوں کا بہت ڈھیر اکٹھا مت کریں چار روز بعد عصر کے بعد کا ٹائم ٹیبل بنائیے۔

راقمہ شادی کے ابتدائی دنوں میں ہمیشہ رات کو واشنگ کرتی تھی، فجر کی نماز کے بعد کپڑے سمیٹ دیتی تھی، ایک مرتبہ بخار تھا دن میں واشنگ کر رہی تھی میری دیورانی آگئیں سوالیہ انداز میں پوچھا بھائی! آپ کہیں جاری ہیں؟ میں نے کہا نہیں میں تو واشنگ کر رہی ہوں انہیں بہت تعجب ہوا لپ اسٹک کا جل، کنگھا کیا ہوا، صاف لباس، عام طور پر خواتین کہیں جاتیں تو ایسا کرتی ہیں لیکن میں ہمیشہ گھر پر ہی ایسا کرتی ہوں میں اپنے ہمسفر کیلئے یہ سب کچھ کیا کرتی ہوں، تمام خواتین اپنے حسن اور نفیس لباس کا بہت خیال رکھا کریں آپ کے شوہر ہمیشہ خوش رہیں گے، اللہ راضی ہوگا، اتوار کو کبھی واشنگ نہ کریں بلکہ اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ وقت گزاریں۔ واشنگ ہفتے کی رات کر کے فارغ ہو جائیں۔ اتوار کو کسی بیماری کی عیادت کریں، کسی کی خوشی میں شرکت کریں، اپنے بڑے بچوں کو ہمیشہ ساتھ رکھیں، اللہ کی رضا کو مد نظر رکھیں۔ سوتے وقت ایک تسبیح یا تاجی یا کِریم یا وَہاب پڑھا کریں جو چاہیں گی وہ آپ کو ملے گا۔

## کھانے اور پینے کے بارے میں تدابیر

(حکیم فاروق پڑھوئے والاسانواں)

حضرت محمد ﷺ نے فرمایا: ”اے لوگو! جمع ہو کر پیسجہ اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر کھانا کھا کر اس طرح اللہ تعالیٰ برکت عطا فرمائے گا۔“ (نسائی)

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ”دو آدمیوں کا کھانا تین آدمیوں کیلئے کافی ہے اور تین کا کھانا چار کے لیے کافی ہے یعنی مل کر کھانے سے اتنی برکت بڑھتی ہے کہ دو کا تین اور

سب سے پہلے تمام سوکھے کپڑے اتاریں، چیک کریں کوئی بٹن ٹوٹ گیا، کسی کپڑے کی سلائی ادھر گئی ہے فوراً دھاگہ لیجئے، بٹن لگائیے اور ادھر سے کپڑے کی سلائی مضبوط کریں۔ لیجئے ابھی دن کے نو بجے اور آپ تمام کپڑے دھو کر فارغ ہو چکی ہیں۔ صحن پر نظر ڈالیں تو غیر یقینی انداز میں دیکھیں گی ہفتوں کا کام یوں سمٹ گیا، اب تمام ہنگامی اشیاء کی طرف جائیے ایک عدد برش ہاتھ میں لیجئے، پہلے کنگھے نکال کر دیکھیں، حیرانی ہوگی کنگھے شفاف ہو چکے ہیں، صابن دانیاں نکھر گئیں، برش اسٹینڈ صاف پڑا ہے، ان چیزوں کو سرف سے نکالنے کے بعد اچھی طرح صاف پانی سے دھولیں۔ اب اس سرف میں تمام پلاسٹک چیل جو گھر میں استعمال ہوتی ہیں انہیں کچھ دیر کیلئے بھگو دیجئے اور آپ بیت الخلا کے لوٹے کی خبر لیں اس کے سرف سے بیت الخلا دھو ڈالیں اور برش سے لوٹے کو خوب مانجیں، لونا دھل چکا ہے اس کو وہیں رکھ دیں۔ اب پلاسٹک کے جوتوں کی خبر لیں، ان کو برش سے دھو کر صاف کریں تمام جوتے اس سرف کے پانی سے شفاف ہو گئے۔ وقت کی منصوبہ بندی کریں اور کپڑوں کے سرف کا پانی لیجئے، آپ خود کوئی اسلامی کتاب کا رسالہ لیں کسی ٹب میں سرف کا پانی ڈالیں اور کرسی پر بیٹھ کر پاؤں اس پانی میں ڈبو لیں۔ بیس منٹ رسالہ پڑھیں۔ اتنے قلیل وقت میں آپ کے گندے پاؤں ناخن اور پھٹی ایڑیاں صاف ہو جائیں گے۔ اس ٹب سے پاؤں نکالنے کے بعد اچھی طرح صاف پانی سے دھولیں۔ اب ٹب کے بچے ہوئے سرف کو بہت احتیاط سے دوسرے ٹب یا کسی برتن میں تھار لیں، دن میں اسے کھول کر دھوپ میں رکھ دیں اور رات کو جالی دار ٹب سے ڈھک دیں۔ اب آپ اس پانی سے گھر کے فرش کو اچھی طرح دھو سکتی ہیں۔ تولیہ دھونے کا طریقہ یہ ہے کہ انہیں کبھی بھی مشین میں مت ڈالیے۔ انہیں ٹب میں ڈال کر کشادہ دلی سے سرف ڈالیں، ہاتھوں سے مسل کر دھویئے۔ ابھی تک سینکڑوں خواتین کا معمول دیکھا ہے جس روز کپڑوں کی دھلائی کرنی ہے اس دن گھر کا تمام نظام درہم برہم، دوپہر کا کھانا عصر کے بعد پکاتا ہے، بھوک لگنے سے بچے اور بڑے خفا ہیں، گیٹ یا دروازے کے سامنے مشینیں پڑی ہیں، انواع و اقسام کے کپڑے پورے صحن میں بکھرے ہوئے ہیں، میلے کپڑوں کو دیکھ کر گھن آ رہی ہے، کپڑوں میں بے حد پسینے کی بو داغ میں بس رہی ہے، بالٹی، ٹب، مگ پورے صحن میں بکھرے ہوئے ہیں۔ غسل خانے کا دروازہ ہلاک ہو چکا ہے، وہاں پر مشینیں پڑی

تین کا چار کو کفایت کر جاتا ہے۔ (بخاری و مسلم)

کھانا ٹھنڈا کر کے کھاؤ کیونکہ گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی۔ (داری) خوب گرم کھانے سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے کھانے میں پھونک نہ ماریں۔ (ترمذی) اور نہ ہی پینے کی چیز میں پھونک ماریں (ابوداؤد) تیز گرم نہ کھائیں (احمد) کھانا بھوک رکھ کر کھائیں پیٹ بھر کر مت کھائیں یہ ایسی تدبیر ہے کہ اس کا خیال رکھنے سے سینکڑوں بیماریوں سے حفاظت رہتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے ”کُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا“ کھاؤ پیو اور حد سے نہ بڑھو“ فرمان رسول ﷺ ہے۔ ”ایک تہائی کھانا، ایک تہائی پانی اور ایک تہائی حفاظت نفس کیلئے رکھے (ترمذی)

پیٹ باہر نکلنے کی وجوہات: تین وجوہات کی بنا پر عام طور پر پیٹ باہر نکل آتا ہے جو کہ ایک خطرناک بیماری ہے۔ پہلی وجہ پیٹ بھر کر کھانا دوسری وجہ کھانا کھانے کے بعد فوراً پانی پی لینا (چائے، پانی یا مشروبات) تیسری وجہ رات کا کھانا کھانے کے بعد یا تو بیٹھے رہنا یا نیم دراز لیٹ جانا پھر فوراً سو جانا۔ بہتر بات یہ ہے پانی کھانا کھانے سے پہلے پی لیں۔ درمیان میں بھی پی سکتے ہیں۔ کھانے کے بعد کم از کم پانی ایک گھنٹہ بعد پئیں۔ یہ سنت طریقت بھی ہے۔ پانی یا اور کوئی چیز پیٹھ کر پیئیں اور اونٹ کی طرح ایک سانس میں نہ پیئیں بلکہ دو یا تین سانسوں میں پیئیں۔ برتن میں نہ سانس لیں نہ پھونکیں اور جب پینے لگیں تو بسم اللہ پڑھ لیں اور جب پی لیں تو الحمد للہ کہیں (مشکوٰۃ) حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: ”پانی آہستہ آہستہ پیو (ایک گلاس تین سانس میں) اونٹ کی طرح ایک ہی بار نہ پی نہ ڈالو“ پانی میں سانس نہ چھوڑو اور نہ ہی پھونک مارو بِسْمِ اللہ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر پانی پیو اور پینے کے بعد الحمد للہ کہو۔ (ترمذی)

کھانا کھانے کے بعد تقریباً ڈیڑھ سو قدم پیدل چلنا چاہیے اس کا ایک فوائد یہ ہے کہ آپ کا ہاضمہ ٹھیک رہے گا۔ آپ کا پیٹ بھی نہیں بڑھے گا۔ رات کا کھانا ہضم کر کے سوئیں سب سے بہتر یہ ہے کہ آپ مغرب کے بعد کھانا کھالیں۔ بعد میں عشاء کی نماز پڑھ لیں نماز پابندی سے پڑھیں سب سے اول فرض ہے اور بہترین ورزش بھی۔ مرد حضرات نماز مسجد میں جا کر ادا کریں اور پیدل چل کر جائیں۔ جب کھانا شروع کریں تو یہ دعا پڑھیں بِسْمِ اللہ وَ عَلٰی بَرَکَۃِ اللہ (مستدرک) اگر شروع میں بسم اللہ کھانا بھول جائیں تو جب یاد آئے یہ پڑھیں بِسْمِ اللہ اَوَّلَہُ وَاٰخِرَہُ۔ (ترمذی)

جس کھانے پر بِسْمِ اللہ نہ پڑھی جائے شیطان کو اس میں ساتھ کھانے کا موقع مل جاتا ہے۔ (مشکوٰۃ شریف) جب کھانا کھا چکیں تو یہ دعا پڑھیں۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ اَظْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ۔ جب دسترخوان سے اٹھنے لگیں تو یہ دعا پڑھیں اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ کَثَبْنَا طَیْبًا مَّبَارَکًا فِیْہِ غَیْرُ مَکْفُیٍّ وَلَا مَوْدَعٍ وَلَا مُسْتَعْمَلٍ عَنْہُ رَبَّنَا۔ (مشکوٰۃ) ترجمہ: ”سب تعریفیں اللہ ہی کیلئے ہیں ایسی تعریف جو بہت ہو اور پاکیزہ ہو اور بابرکت ہو اے ہمارے رب! ہم اس کھانے کو کافی سمجھ کر یا بالکل رخصت کر کے یا اس سے غیر محتاج ہو کر نہیں اٹھ رہے ہیں۔“ کھانا کھانے کے بعد جب ہاتھ دھوئیں تو یہ دعا پڑھیں۔ اَللّٰھُمَّ اَشْبَعْتَ وَاَزْوَيْتَ فَهَنَدْنَا وَزَرَقْتَنَا فَآکَلْنَا وَطَبَخْتَ فَزِدْنَا (حسن) ترجمہ: ”اے اللہ! آپ نے ہمارا پیٹ بھرا اور ہمیں سیراب کیا سو آپ اسے ہمارے بدن میں لگا دیں اور آپ نے ہمیں رزق دیا اور بہت دیا اور اچھا دیا سو آپ ہمیں اور دیں۔“

گرمی کے دنوں میں ٹھنڈی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں۔ مثلاً کھیر، ککڑی، کدو، ٹھنڈی سبزیاں اور پھل وغیرہ اگر مناسب ہو تو کوئی ٹھنڈا شربت تیار رکھیں جیسے شربت صندل شربت کاسنی وغیرہ۔ سردی کے دنوں میں مقوی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جیسے انڈے، گاجر کا حلوہ، چھوڑے، گرم دودھ کے ساتھ شہد وغیرہ جب تک ایک چیز معدہ میں ہو دوسری چیز نہیں کھانی چاہیے جب ایک چیز اچھی طرح ہضم ہو جائے پھر دوسری غذا کھانی چاہیے کچھ غذائیں ایسی ہیں اگر اسے ملا کر کھائیں تو نقصان ہوتا ہے۔ دودھ کے ساتھ ترش چیزیں نہیں کھانی چاہیے۔ دودھ اور مچھلی ایک ساتھ نہ کھائیں۔ اس سے برص اور فاج کُج کا ڈر ہے۔ دودھ پی کر پان نہیں کھانا چاہیے اس سے دودھ کا پانی معدہ میں الگ ہو جاتا ہے۔ دودھ چاول کے ساتھ ستون نہیں کھانا چاہیے۔ امروڈ، کھیرا، ککڑی، خربوزہ، تربوز اور دوسرے سبز میوے پر پانی نہیں پینا چاہیے۔ اگر فوراً پانی پیا جائے تو پیٹ خراب ہو جاتا ہے۔ لقمہ کو خوب چبانا چاہیے کھانا کرفوراً پاخانہ میں مت جاؤ اگر بہت تقاضا ہو تو مضائقہ نہیں جب پیشاب پاخانے کا تقاضا ہو اسے مت روکیں کیونکہ پیشاب پاخانہ روکنے سے سخت بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اگر قبض ہو تو اس کو ختم کرنے کیلئے کوئی تدبیر ضرور استعمال کرنی چاہیے کیونکہ قبض کو ام الامراض کہا جاتا ہے۔ ہاضمہ کیلئے نسخہ: شہد خالص ایک پاؤ دار چینی پانچ گرام دار چینی کو کوٹ چھان کر پاؤڈر

بنالیں پھر اس پاؤڈر کو شہد میں اچھی طرح مکس کر دیں خوراک ایک چمچ صبح و شام کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔ یہ نسخہ آپ نزلہ و زکام، کھانسی، دمہ، ٹی بی وغیرہ بیماریوں کیلئے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ نسخہ نمبر 2 ہاضمہ کیلئے: انار دانہ ایک پاؤڈرینہ ایک پاؤڈر سوکھا ایک پاؤ، ان تمام اشیاء کو کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ خوراک ایک چمچ صبح و شام کھانا کھانے کے بعد پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ نسخہ بلڈ پریشر، شوگر وغیرہ بیماریوں کیلئے بھی لاجواب ہے۔ نسخہ تین ہاضمہ کیلئے: جس آدمی کا معدہ خراب ہو اس کیلئے شہد فائدہ مند ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ شہد میں شفاء ہے۔ خوراک ایک چمچ صبح و شام کھانا کھانے سے پہلے یا بعد میں استعمال کریں۔ گرمیوں میں ایک چمچ شہد ایک کپ پانی میں گھول کر استعمال کریں۔

علاج کرانے سے پہلے ضروری ہدایات: علاج کرانے سے پہلے چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے چھوٹی چھوٹی بیماریوں میں دوا نہیں کھانی چاہیے۔ کھانے، پینے، چلنے پھرنے، ہوا کے بدلنے سے اس کی تدبیر کر لینا چاہیے۔ جیسے گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہو گیا ہو تو ٹھنڈی ہوا میں بیٹھ جائیں۔ زیادہ کھانا کھانے سے پیٹ میں بوجھ ہو گیا ہو تو ایک دو وقت کیلئے فاقہ کر لیں۔

نیند کی کمی کی وجہ سے سر میں درد ہو گیا ہو تو آرام کر لیں یا زیادہ سونے سے سستی ہو گئی ہو تو کم سوئیں۔ دماغ سے زیادہ کام لینے کی وجہ سے خشکی ہو گئی ہو تو ذرا محنت کم کر دیں۔

دماغ کو آرام و سکون دیں جب ان تدبیروں سے کام نہ چلے تو اب دوا کو اختیار کریں۔ علاج ہمیشہ ایسے حکیم سے کروانا چاہیے جو حکمت کا علم رکھتا ہو بے سوچے سمجھے نسخہ نہ لکھ دیتا ہو مجھے امید ہے کہ آپ میری باتوں پر ضرور عمل کریں گے۔

## میاں بیوی میں محبت کا خاص عمل

سورۃ الم نشرح 17 بار اول و آخر تین بار درود شریف کے ساتھ پڑھیں۔ عمل شروع کرنے سے پہلے یَا اَبَدُّوْخ سات بار پڑھنا ہے۔ ہر آیت پر محبت اور دل کھولنے کیلئے بیوی یا شوہر کا نام لے کر دعا کریں۔ تین دن کا یہ عمل ہے۔ کالی مرچ کے ایک دانے پر دم کر کے آخری دم کے بعد اس کالی مرچ کے دانے کو آگ میں جلانا ہے۔ دوسرا عمل: سورۃ یٰسین کے ہر مبین پر حَسْبُنَا اللہ وَنِعْمَ الْوَكِیْلُ نِعْمَ الْهَمُوْیُ وَنِعْمَ النَّصِیْرُ 450 بار پڑھنا ہے۔ سات دن یہ وظیفہ کرنا ہے۔ عمل کے اول و آخر تین بار درود شریف لازمی پڑھنا ہے۔ (ب، ج)



## میری ڈائری کے مفید نسخے

صحت مندر رہنے کا سنہری اصول: روزانہ صبح یا شام خوب پیدل چلیں، پیدل چلنے کے درمیان مسلسل اللہ کریم کا ذکر کرتے رہیں بیمار کیلئے بہترین ذکر یہ ہے لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ حدیث نبوی ﷺ کے مطابق یہ ذکر 99 بیماریوں کا علاج ہے جس میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے۔ (طبرانی) روزانہ کم از کم دس یا بارہ گلاس پانی پیئیں۔ گھی اور تیل میں تلی ہوئی چیزیں مثلاً پکڑے، سمو سے وغیرہ کم سے کم کھائیں۔ میدے کی روٹی کے بجائے چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کھائیں۔ بنا سیتی گھی کی جگہ کوئی آئل مثلاً زیتون کا تیل یا تل کا تیل استعمال کریں اگر سالن خالص دیسی گھی میں پکائیں تو بہترین ہے۔

انڈے، گوشت، نمک، گھی، چکنائی، چینی اور گرم مصالحے وغیرہ کا استعمال کم سے کم کریں زیادہ نمک صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ صحت کو بہتر بنانے کیلئے سبزیاں، پھل، فروٹ زیادہ استعمال کریں۔ سلاڈ، گاجر، مولی، کھیرا، سیب مالٹا وغیرہ جو پھل آپ چھلکے کے ساتھ کھا سکتے ہیں وہ چھلکے کے ساتھ کھائیں کیونکہ چھلکوں میں قیمتی وٹامن ہوتے ہیں۔ خون میں کولیسترول (چربی) پچاس سال کی عمر کے بعد احتیاط چیک کرواتے رہیں اگر یہ زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ چربی کی زیادتی دل کے دورے کا باعث ہے۔ ہر شخص اپنا بلڈ پریشر اور بلڈ شوگر احتیاطاً چیک کرواتا رہے بڑھ جانے کی صورت میں علاوہ احتیاط کرے۔ تمباکو، نسوار اور سگریٹ کا استعمال بند کر دیں۔ تمباکو زہر ہے جو آہستہ آہستہ بیماری پیدا کرتا ہے اور پھر حرام موت مار دیتا ہے۔ فرمان الہی ہے: اپنے آپ کو جان بوجھ کر ہلاکت میں مت ڈالو۔ (بقرہ، 195)

موت کے سوا ہر مرض کا علاج: حضور نبی کریم ﷺ کا فرمانِ ذیشان ہے کہ کلونجی میں موت کے سوا ہر مرض سے شفا ہے۔ (بخاری و مسلم) آپ روزانہ صبح و شام ایک چنگی کم از کم گیارہ دانے کلونجی پانی کے ساتھ نگل لیں۔

تلی کیلئے آزمودہ نسخہ: سبز کر یا کوٹ کر اس کا پانی نچوڑ کر دو تولہ دن میں تین بار پیئیں۔ آٹھ دس دن کے استعمال سے پرانے سے پرانا تلی کا مرض ختم ہو جاتی ہے۔

مولی کو پتوں سمیت کوٹ کر اس کا پانی نچوڑ لیں اور دس تولے پانی میں نوشادر ایک ماشہ ملا کر پیئیں آٹھ دس روز کے استعمال سے تلی کٹ جاتی ہے۔

بے خوابی کی شکایت کیلئے نسخہ: اگر آپ کو رات کو نیند نہیں آتی بے خوابی کی شکایت رتی ہے تو ایک پیچ زیرہ سیاہ لیکر پکے

ہوئے کیلے کا گودا ملا لیں اس کے کھانے سے رات کو گہری نیند آئے گی۔

مقابلے میں جیت کیلئے: اسمِ یَزَافِعُ امتحان میں نمایاں کامیابی اور دیگر قسم کے مقابلوں میں کامیابی کیلئے مجرب ہے۔ اسے مقابلے سے پہلے اور دورانِ مقابلہ کثرت سے پڑھیں۔ (روحانی وظائف)

چوٹ کے درد کیلئے: ہلدی تین ماشہ بار یک پیس کر دودھ کے ساتھ پھاٹکیں یا دودھ میں ملا کر پیئیں یہ چوٹ کے درد کیلئے مفید ہے۔ ہلدی کو کسی بھی قسم کے تیل میں مکس کر کے درد والی جگہ پر مالش کریں۔

یرقان کیلئے مجرب علاج: مہندی کے پتے دو تولہ رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو چھان کر پیئیں۔ چند روز کے استعمال سے یرقان دور ہو جاتا ہے۔

آنکھوں کو بیماریوں سے پاک پر کشش بنائیں درجہ چشم کیلئے: شہد خالص اور پیاز کا رس ہموان ملا کر رکھیں اور تین مرتبہ دن میں دو، دو قطرے آنکھ میں ڈالیں۔

آنکھوں کی ٹھکن کیلئے: چار چمچ لیموں کا رس لیں اور اسے ٹھنڈے پانی میں ملا لیں، کاٹن کے کپڑے کو اس پانی میں بھگو کر اپنی بند آنکھوں پر دس منٹ تک رکھیں۔

آنکھوں کے امراض کیلئے: کھمبی کا پانی نکال کر آنکھوں میں چند قطرے روزانہ ڈالیں۔ انشاء اللہ آنکھوں کے تمام امراض خشک ہو جائیں گے۔

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہما نے اپنی اہلیہ سے فرمایا اگر آپ وہ کہتیں جو اللہ کے رسول ﷺ فرماتے تھے تو آپ کے لیے بہت بہتر ہوتا اور آنکھ کی بیماری سے شفاء یاب بھی ہو جاتیں اپنی آنکھ میں پانی کے چھینٹے مارتیں اور یہ دعا پڑھتیں۔ اَذْهَبِ الْبَاسَ رَبِّ النَّاسِ وَ الشَّفِ اَنْتَ الشَّافِیْ لَا شِفَآءَ اِلَّا شِفَآءُكَ شِفَآءٌ لَا یُعَاجِرُ سَقَمًا (اے) لوگوں کے رب تو تکلیف کو ختم کر دے اور تو ہی شفاء دینے والا ہے۔ تیری شفاء کے سوا کوئی شفاء نہیں جو کسی بیماری کو چھوڑے، (ابوداؤد)

آنکھوں میں روزانہ رات کو سوتے وقت اچھا سرمہ لگائیں یہ سنت بھی ہے۔ خالص شہد آنکھ میں لگائیں۔ آنکھ کی بہت سی بیماریوں کیلئے مفید ہے۔ رات کو سوتے وقت سلائی سے لگائیں۔ خالص عرق گلاب آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھیں صحت مند رہیں گی۔ انشاء اللہ۔ صبح اور شام ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دونوں آنکھوں پر ماریں انشاء اللہ آنکھوں میں تازگی

آجائے گی۔ آج کل کل جروں کا موسم ہے روزانہ ایک گاجر یا گاجر کے جوس کا گلاس پیئیں۔ حافظہ اور آنکھوں کی بینائی کیلئے اکسیر ہے۔ روزانہ کے استعمال سے چشمہ کا نمبر کم ہوتا جاتا ہے۔ اپنی آنکھیں نامحرم کو دیکھنے سے بچائیے۔ بد نظری زنا کی پہلی سیڑھی ہے۔ بغیر ارادہ کے اگر کسی غیر محرم پر نظر پڑ جائے تو اپنی نگاہ اس کی طرف سے پھیر لینا واجب ہے۔ فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِیْدٌ ﴿۲۲﴾

ترجمہ: ”بیشک تو اس سے غفلت میں تھا تو ہم نے تجھ پر سے پردہ اٹھایا تو آج تیری نگاہ تیز ہے“ سات بار اوپر والی آیت پڑھ کر سیدھے ہاتھ کی شہادت والی انگلی اور بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کے برابر والی انگلی پر دم کر کے آنکھوں پر لگائیں۔ (مغرب قرآنی) روزانہ یہ عمل کرنے سے انشاء اللہ آنکھیں صحت مند رہیں گی۔ اگر کسی وجہ سے آنکھ میں زخم ہو گیا ہو تو اس کیلئے ہلدی کی گہ کو پانی کے چند قطرے ڈال کر پتھر پر گھسا لیں اور سرمہ دانی کی سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔ چند بار لگانے سے زخم دور ہو جائے گا۔

موتیا بند کا پیاز اور شہد سے علاج: موتیا بند کی ابتدا میں پیاز کا رس ایک تولہ، شہد خالص ایک تولہ، بھیم سنی کا فور تین تولہ ملا کر رات کو سوتے وقت دو، دو سلائی ڈالا کریں۔ اس سے اترتا ہوا موتیا رک جاتا ہے بلکہ اترنا بھی صاف ہو جاتا ہے۔

## درس نے نالائق سے لائق بنا دیا

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں جب میٹرک میں تھا تو میرا اٹھنا بیٹھنا بڑے دوستوں میں تھا جیسے تیسے کر کے میں نے میٹرک کیا اور جب کالج میں گیا تو وہاں بھی میرے دوست کچھ اچھے نہ تھے، ہر وقت بدگوئی، کرکٹ میچوں پر جوا، یعنی دنیا کی کوئی ایسی بُرائی نہ ہوگی جو شاید مجھ میں نہ ہو۔ ایک رات کو میں نیٹ پر بیٹھا کچھ سرچ کر رہا تھا کہ میری نظر عبقری کی ویب سائٹ پر پڑی ایسے ہی کھولی، درس کا آپشن دیکھا کھولا اور درس چل پڑا۔ جیسے جیسے سنتا گیا، میری آنکھوں سے آنسو جاری ہونا شروع ہو گئے، اس رات میں نے تین درس سنے۔ پھر میں نے عبقری دفتر میں رابطہ کیا اور جمعرات کے درس میں آکر آپ کی زیارت کی۔ اب الحمد للہ میں پانچ وقت کا نمازی ہوں، تمام بُرے دوستوں سے دوستی ختم کر دی ہے اور کالج کے نالائق ترین طالب علموں کی فہرست سے نکل کر لائق ترین ترین طالب علموں کی فہرست میں شامل ہونے کی سر توڑ کوشش جاری ہے۔ (عدنان لاہور)

سرمہ سیاہ ایک چھٹانک کو 24 گھنٹے تک پیاز کے رس میں کھل کر کریں پھر خشک ہونے پر پیشی میں احتیاط سے رکھیں دوسلائی ڈالا کریں۔ آشوب چشم، دھند جالا، موتیا بند کیلئے مفید ہے۔ اگر آنکھیں دکھتی ہوں تو پیاز کا رس ایک حصہ شہد خالص ایک حصہ عرق گلاب دو حصہ میں ملا کر اس میں ایک ایک قطرہ دونوں آنکھوں میں ڈالیں آرام ہوگا۔ نوٹ: اس دوا کو روزانہ تازہ بنا کر استعمال کریں۔

بینائی تیز کرنے کا راز: انار کے دانوں کا رس تین تو لے لیکر اسے دھوپ میں رکھ دیں۔ (ممل کے کپڑے سے ڈھانپ دیں) جب گاڑھا ہو جائے تو آنکھوں میں لگا میں بینائی تیز ہوگی۔

انگور کے پانی سے خوبصورت آنکھیں: آنکھوں میں خارش ہو پلوں کے بال گرنا شروع ہو جائیں تو انگور کا پانی لے کر آگ پر پکائیں تو ام گاڑھا ہو جائے تو پیشی میں سنبھال کر رکھ لیں رات کو سلائی سے آنکھوں میں لگا میں۔ انشاء اللہ آرام ہوگا اور آنکھیں انتہائی دلکش ہو جائیں گی۔

نکمرے دور کرنے کا لاثانی ٹوٹکہ: سنگترہ کا رس شہد خالص ہم وزن ملا کر محفوظ رکھیں۔ دو قطرے صبح اور دو قطرے رات کو سوتے وقت آنکھوں میں ڈالیں۔ فوائد: خارش، دھند، نکمرے دور کرنے میں لاثانی ہے۔

خوبصورت اولاد پیدا کرنے کا راز: ایام حمل میں سنگتروں کا زیادہ سے زیادہ استعمال خوبصورت اولاد پیدا کرنے کا راز ہے جس کا جی چاہے آزما کر دیکھ لے۔

### خون صاف چہرہ شاداب

خون صاف کرنے کا لاجواب نسخہ: حوالثانی: چراستہ 5 گرام، شاہترہ 5 گرام، سر پھوکہ 5 گرام، منڈی بوٹی 5 گرام، آفتین 5 گرام، ہلبہ سیاہ 5 گرام، برگ نیم 5 گرام، چاکسو 5 گرام، جل نیم 5 گرام، برگ بکائین 5 گرام، رسونت 5 گرام، عناب 70 گرام۔ تمام اشیاء کو کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ خوراک: آدھی چمچ صبح و شام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ بہت اچھا نسخہ ہے۔ خون صاف کرتا ہے چہرے اور بدن کی رنگت کو نکھارتا ہے۔ کیل مہاسے چھائیوں اور چہرے کے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ دائمی قبض کو ختم کرتا ہے جلدی امراض پھوڑے پھنسی خارش، داد، چنبل وغیرہ سے نجات دلاتا ہے۔

چہرے کے امراض کیلئے موثر نسخہ: الایچی بڑی سوگرام، کلونجی سوگرام، پودینہ خشک سوگرام۔ ان تمام اجزاء کو کوٹ پیس کر

تیار کریں۔ خوراک: آدھا چمچ پانی کے ہمراہ کھانے سے قبل استعمال کریں۔

### چہرہ چاند کی طرح روشن کرنے کا لوشن

حوالثانی: کلونجی پاؤڈر 40 گرام، گلیسرین خالص 100 گرام، عرق گلاب 100 گرام، لیموں کا رس 100 گرام۔ ان تمام اجزاء کو آپس میں ملا کر لوشن تیار کریں۔ ہلکے ہاتھوں کے ساتھ صرف رات سوتے وقت استعمال کریں۔ صبح اٹھ کر چہرہ دھولیں۔ (محوالہ: کلونجی کے کرکشات)

خارش کیلئے نسخہ: ایک تولہ املی اور ایک چمچ گلتند رات کو ایک گلاس پانی میں ڈال دیں۔ صبح اس کو اس پانی میں مل کر چھان لیں۔ پھر نہار منہ پی لیں۔ انشاء اللہ خارش ختم ہو جائیگی۔

خارش کیلئے تیل: حوالثانی: گندھک آملہ سار 3 تولہ، نیلا تھوٹا ایک تولہ، کیلا ایک تولہ، تیل اسوں ایک پاؤ خشک دواؤں کو باریک پیس کر تیل میں ملا لیں اور جسم پر مالش کریں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

خارش کیلئے کپسول: اسوں (تارامیرا) دو تولہ، مغز نمولی دو تولہ، مرچ سیاہ دو تولہ۔ سب کو باریک کر کے بڑے کپسول میں بھر کر دو کپسول ہمراہ پانی صبح و شام استعمال کریں۔ یہ خارش کو اندر سے ختم کر دیتے ہیں۔ پانچ دن لگا تار لیں۔

### حوروں جیسا حسن حاصل کرنے کیلئے نسخے اور وظائف

موجودہ زندگی کی آلودگی نے جسم کو بد نما بنا کر رکھ دیا ہے۔ آج کل خواتین و مرد اپنے چہرے کو دلکش بنانے کیلئے کیمیکل سے بھرپور لوشن استعمال کرتے ہیں۔ یہ کریمیں وقتی طور پر تو فائدہ دیتی ہیں لیکن بعد میں جلد کو خراب کر دیتی ہیں۔ ہمیں انگریزی علاج کی بجائے دیسی علاج کی طرف متوجہ ہونا چاہیے کیونکہ دیسی علاج میں فائدہ ہی فائدہ ہے۔ ہمیں ثقیل اور تلی ہوئی اشیاء کا کم سے کم استعمال کرنا چاہیے۔ تازہ پھل اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ ایسے پھلوں کا زیادہ استعمال کریں جن میں وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ پانی کا زیادہ پینا چاہیے۔ جسم کو خوبصورت بنانے کیلئے کچھ ٹوٹکے حاضر خدمت ہیں: داغ دھبے کیل مہاسوں کیلئے میٹھے کے چھلکے کو پانی میں پیس کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ داغ دھبے کو دور ہوجاتے ہیں۔ لیموں کا رس، کاشغری سفید اور گلیسرین ہم وزن ملا کر لگانا مفید ہے۔ گل منڈی چہرہ گرام آدھے گلاس میں ابال چھان کر شہد ایک چمچ ملا کر پینا مفید

ہے۔ مٹی کے پیالے میں زرد کوڈی اور سرکہ ڈال کر تین روز بھگو کر سائے میں خشک کر کے گھس کر کیلوں پر لگانا مفید ہے۔ گھیکوار (کنوار گندل) کے گودے کو خشک چھٹی ہوئی جلد اور جھلی ہوئی جلد پر لگانے سے جلد تروتازہ اور خوبصورت ہوجاتی ہے۔

عرق گلاب سے تروتازہ چہرہ: کدو کش گاجر میں تھوڑا سا عرق گلاب اور شہد ملا کر چہرے پر لگائیں، آدھ گھنٹہ بعد منہ دھولیں۔ آپ کا چہرہ تروتازہ اور دلکش ہو جائے گا۔

جلدی امراض کا لاجواب ٹوٹکہ: صبح نہار منہ ایلو ویرا (گھیکوار کنوار گندل) کا چھوٹا سا کٹوا کھانا معمول بنالیں، اگر چہا نہ پائیں تو پانی سے نکل لیں۔ ڈانٹے میں یہ بہت کڑا ہوتا ہے لیکن جلدی امراض میں بہت زبردست چیز ہے۔

چمکی جلد کیلئے: انڈے کی سفیدی میں بغیر بالائی کا دہی عرق گلاب، لیموں کا رس اور جو کا آنا شامل کر کے اس آمیزے کو بطور ماسک چہرے پر لگائیں۔ تھوڑی دیر بعد منہ دھولیں۔

چہرے کی چکنائی زائل ہو جائیگی اور جلد شاداب نظر آئیگی۔ شہد، لیموں اور ادراک سے حسن کا نکھار، شہد اور لیموں یا ادراک کے رس کے چند قطرے کا آمیزہ استعمال کرنے سے بھی چکنائی کے اثرات زائل ہوجاتے ہیں۔

چھائیاں ختم روشن چہرہ: ایک چمچ ناریل کا تیل، ایک چمچ بادام کا تیل ایک عدد وٹامن ای کا کپسول۔ ان اشیاء کو ملا میں پھر اس مکسچر سے اپنے چہرے کی چھائیوں پر رات کے وقت مساج کریں اور صبح منہ دھولیں۔ یہ عمل باقاعدہ کرنے سے نہ صرف چھائیاں ختم ہو جائیں گی بلکہ اس سے آپ کا چہرہ دکنے لگے گا۔

چہرے کی شگفتگی و تروتازگی: روزانہ عرق گلاب استعمال کریں۔ گندم کا آنا آدھ پاؤ، سرکہ ایک کھانے کا چمچ ملا کر

### اس ماہ کی موصول شدہ منتخب تحریریں

محمد ظریف حسین، فیصل آباد۔ بندہ خدا واہ کینٹ۔ محمد طہ عمار چکوال۔ فوزیہ مغل، بہاولپور۔ محمد اکرام الحق، فیصل آباد۔ ریاض احمد چغتائی، بہاولپور۔ گوہر سعید اسلام آباد۔ نسیم رحیم یارخان۔ رابعہ قمر لاہور۔ محمد امجد خان ہری پور۔ واجد حسین اراکین۔ شیرہ ماہین لاہور۔ فردوس، لاہور۔ خالد محمود کھوسہ ڈیرہ غازیخان۔ اُسامہ فیض۔ بنت الطاف، کراچی۔ محمد یونس قادری، ٹنڈو آدم۔ انیلہ مجید لاہور۔ محمد لطیف اسلام آباد۔ رابعہ مجید لاہور۔ عبدالغفار ثاقب، ایبٹ آباد۔ عامر نذیر، جھنگ صدر۔

لیپ تیار کریں اور کھل مہاسوں پر دن میں دو مرتبہ پانچ پانچ منٹ کیلئے لگائیں، جلد ہی افاتہ ہوگا۔

**شکفت اور ملائم جلد کا راز:** ایک پکا ہوا کیلا لے کر اس کا گودا نکال لیں اور اس میں ایک چائے والا چمچ شہد ملا کر چہرے پر لگائیں کچھ دیر بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ اس سے آپ کی جلد شکفتہ اور ملائم ہو جائے گی۔ ایک چمچ لیموں کا رس اور ایک چمچ ٹماٹر کا جوس لیں۔ دونوں کو اچھی طرح ملانے کے بعد چہرے پر لگائیں اس سے آپ کی جلد شکفتہ اور ملائم ہو جائے گی۔

**داغ، چھانیاں کا بہترین علاج:** کھانا کھانے سے پہلے لیموں کی سببجین استعمال کریں جس میں تھوڑا سا پسوا اور ک شامل ہو۔ ہر روز صبح کے وقت لیموں کاٹ کر اس کے دونوں ٹکڑوں پر نہانے والا صابن لگا کر چہرے پر ملیں پھر بیس منٹ بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ چہرے کے داغ اور چھانیاں کیلئے اچھی تدبیر ہے۔

**چہرے کا رنگ گلابی اور جسم خوبصورت:** کونجی نہارمنہ خالص زیتون کے تیل کے ساتھ کھانے سے چہرے کا رنگ گلابی ہو جاتا ہے۔ جسم کو خوبصورت اور طاقتور بنانے کیلئے ہفتہ میں کم از کم ایک دن خالص زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

**ستر بیماریوں سے شفاء پائیں:** حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا ”زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ یہ ایک مبارک درخت ہے اس میں ستر بیماریوں سے شفاء ہے۔“ (ترمذی، ابن ماجہ)

**خون صاف، رنگت میں عجب نکھار:** جسم کا خون صاف کرنے کیلئے روزانہ انار استعمال کریں۔ انار کھانے سے جسم کا رنگ گلابی ہو جاتا ہے۔ ایک گلاس پانی میں لیموں اور شہد ملا کر پینے سے پورے جسم کی صفائی کیسا تھ ساتھ رنگت نکھر آتی ہے۔

اگر تازہ زخم پر شہد کا پھا ہار کھ دیا جائے تو زخم جلد خشک ہو جاتا ہے۔ جلی ہوئی جگہ پر شہد کا لیپ مفید ہے۔

**جسم کو خوبصورت بنائیں، دودھ مکھن اور شہد کھائیں:** جسم کو خوبصورت بنانے کیلئے روزانہ اپنی خوراک میں دودھ، مکھن اور شہد کا استعمال کریں۔ روزانہ صبح نہارمنہ ایک گلاس گاجر کا جوس استعمال کرنے سے خون کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔ خون کی خرابی اور الرجی کے دانوں کیلئے روزانہ آدھا کلو مالٹے کھائیں کم از کم ایک ہفتہ تک۔ آپ کے جسم کی رنگت نکھر آئے گی اور خون صاف ہو جائے گا۔

**تمام جلدی امراض کیلئے:** سات دانے عناب لے کر ایک گلاس پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح کو ہاتھ سے مسل کر یہ

پانی نہارمنہ پی لیں۔ شہد اور گاجر کا رس ملا کر پینے سے جلدی امراض خشک ہو جاتے ہیں۔

**خون کی خرابی دور وہ بھی بالکل مفت:** نیم کی چھ یا سات کونٹیں (نیم کے درخت کی چھوٹی پتیاں جو نئی نئی لگی ہوں) سات دن تک صبح نہارمنہ پانی کے ساتھ کھائیں اس سے آپ کے خون کی خرابی دور ہو جائے گی۔

انار کی چھ یا سات کونٹیں صبح نہارمنہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ پھوڑے پھنسی، زخم کا روحانی علاج: شہادت کی انگلی زمین پر رکھو تاکہ انگلی کو مٹی لگ جائے پھر یہ دعا پڑھ کر زخم، پھنسی وغیرہ کے چاروں طرف انگلی گھماتے ہوئے دم کریں۔

بِسْمِ اللّٰهِ تُذَبِّهُ اَرْضْنَا بِرَبِّقَتِهِ بَعْضُنَا لِبَعْضٍ سَقِّمُنَا يَاقْدِرُ رَيْبًا۔ میں اللہ کے نام کے ساتھ (برکت حاصل کرتا ہوں) اس میں ہماری زمین کی مٹی ملی ہوئی ہے ہمارے بعض کے لعاب شامل تاکہ ہمارا بیمار شفا پائے ہمارے پروردگار کے حکم سے“ (بخاری، مسلم)

**الرجی اور دانوں کا علاج:** بعض ازواج مطہرات رضی اللہ تعالیٰ عنہم سے روایت ہے حضور نبی کریم ﷺ ایک دن میرے پاس تشریف لائے اس وقت میری انگلی میں دانہ نکلا ہوا تھا۔ آپ ﷺ نے مجھ سے فرمایا کہ کیا تمہارے پاس ذرہ (ایک دوا ہے جو حکیم سے مل جاتی ہے) ہے۔ میں نے کہا جی ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس پر لگاؤ اور یہ کہو اَللّٰهُمَّ مُصَبِّرُ الْكَبِيْرِ وَمُكَيِّدُ الصَّغِيْرِ صَبِّرْ مَا فِيْ اَسْ بُرْے کو چھوٹا اور چھوٹے کو بڑا بنانے والے اللہ مجھے جو چیز پیش آئی ہے اسے چھوٹا کر دے۔ (الاذکار ابن سنی)

**چچک، موتی، بخار اور دوسرے تمام امراض کیلئے:** صبح وشام سات بار سورۃ فاتحہ بمع بسم اللہ پڑھ کر دم کریں۔ انشاء اللہ آرام آجائے گا۔ اول و آخر درود ابراہیمی بھی پڑھیں۔

**چھانیاں سے اپنا حسن ماند مت ہونے دیں**

بیماری کے اسباب: کیل، مہاسے اور چھانیاں، داغ دھبے حسن کو ماند کر دیتے ہیں ان کی وجہ سے چہرہ بد نما ہو جاتا ہے۔ طبی اعتبار سے کیل، مہاسے، داغ دھبے اور چھانیاں کی بنیادی وجہ فساد خون ہے یعنی جب کسی بھی وجہ سے خون میں زہریلے مادے شامل ہو جائیں تو جلدی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ جن خواتین کا ماہانہ نظام خشک نہیں ہوتا ان کے چہرے پر بھی چھانیاں کے نشان بن جاتے ہیں۔

علاوہ ازیں حد سے زیادہ میٹھی اور چٹ پیٹی غذاؤں کے استعمال سے بھی کیل، مہاسے اور چھانیاں کی شکایت ہو سکتی ہے۔ حسن و آرائش کی مصنوعی چیزوں یعنی بازاری کریمیں،

کاسمیک سے چہرے کی حساس جلد پر بہت منفی اثرات پڑتے ہیں جس کے نتیجے میں سکن کی قدرتی ساخت خراب ہو جاتی ہے اور چہرے پر دانوں کے ساتھ ساتھ داغ دھبے بھی بن جاتے ہیں۔

**چہرے کی شکفتگی اور رعنائی ختم ہونے کی علامات:** مذکورہ بالا اسباب کے نتیجے میں چہرے پر پیپ بھرے دانے نکلتے لگتے ہیں اور ان دانوں کو نوچ دیا جائے تو جلد پر ایک گہرا نشان رہ جاتا ہے۔ چہرے کی جلد کھردری اور سخت ہونے لگتی ہے۔ ناک اور گالوں پر کالے اور سرخ رنگ کی چھانیاں بن جاتی ہیں۔ جو بہت ہی بد نما لگتی ہیں۔ چہرے کی شکفتگی اور رعنائی ختم ہو جاتی ہے۔

**بیماری کا علاج:** جلد کی حفاظت کیلئے جو لوگ کیسائی چیزیں استعمال کرتے ہیں وہ درحقیقت اپنی بیماری میں اضافہ کرتے ہیں کیونکہ مصنوعی چیزوں سے جلد کی ساخت میں خرابی ہونے لگتی ہے۔ قانون علاج کے تحت جب تک خون میں شامل زہریلے مادوں کو خارج نہ کیا جائے جلدی بیماریوں سے نجات نہیں مل سکتی۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ خوردنی دوا بھی استعمال کی جائے۔ نسخہ حاضر خدمت ہے۔ **ہوا لسانی:** برگ شاہترہ 30 گرام، چراغہ نیپالی 50 گرام، سر پھوکہ 40 گرام، صندل سفید اصلی 50 گرام، برگ سنا 30 گرام، برگ نیم 40 گرام، رسونٹ خالص 50 گرام، چاکسو مقشر 50 گرام، کشنیز 50 گرام، شہد خالص حسب ضرورت۔ بنانے کا طریقہ: چاکسو کو کڑا ہڑی میں بھونیں اور پھر تمام ادویات کے ہمراہ باریک سفوف بنا لیں۔ اس سفوف میں شہد خالص حسب ضرورت ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ مقدار خوراک: ایک گولی صبح ناشتے کے بعد اور ایک گولی رات کھانے کے بعد ہمراہ پانی استعمال کریں۔ پرہیز و احتیاط: مرجع مصالحتے کھٹی چیزیں اور زیادہ میٹھی اشیاء اور گرم تاثیر والی غذا ایسی مثلاً گوشت، انڈا، مرغی، مچھلی، بینگن، دال مسور اور بازاری چیزوں سے گریز کریں۔

### نباتاتی فلٹر سے حسن کا نکھار

یہ نسخہ نباتاتی فلٹر ہے جو خون کو صاف کر دیتا ہے۔ اگر آپ خارش کی وجہ سے رات بھر جاگتے ہیں، پھوڑے پھنسی کی وجہ سے جسم کی جلد گل گئی ہے۔ ایگزیم، داغ چنبل کے نشان کی وجہ سے لوگ آپ کے قریب نہیں بیٹھتے یا کیل مہاسے، داغ دھبے اور چھانیاں نے آپ کا حسن ماند کر دیا ہے تو آپ وقتی آرام دلانے والی کریموں، مرہم یا دوسری ادویات کا سہارا نہ لیں بلکہ یہ نسخہ یقین اور اعتماد کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ

نسخہ چھوت دار بیماریوں مثلاً سوزاک آتشک، ٹائیفائیڈ، ملیریا اور کن بیڑوں کے زہریلے مواد کو نکال کر صحت و تندرستی بخشتا ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا جسم پوری طرح صاف و شفاف اور تروتازہ رہے تو یہ نسخہ متواتر استعمال کریں۔

پیٹ کے کیڑے ختم: آدھ سیرگ جڑوں کا رس روزانہ پینے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

کمزوری دماغ کا علاج: اگر صبح کے وقت سات عدد مغز بادام کھا کر اوپر سے گجروں کا جوس دس تولہ دودھ گائے کا دودھ نصف سیر میں ملا کر نوش کریں تو اس سے دماغ کو تقویت ملتی ہے۔

خون صاف چہرہ شاداب: گجروں کے موسم میں روزانہ گاجر کے ایک پاؤ جوس میں ایک چمچ شہد ملا کر پینے سے جسم کا تمام خون صاف شفاف ہو جاتا ہے۔ چہرہ اور تمام بدن سرخ و سپید ہو جاتے ہیں۔ یرقان کیلئے بھی نہایت مفید ہے۔

### ہر قسم کی تھکان دور کرنے کی اعلیٰ تدبیر

ہر قسم کی تھکان (خواہ جسمانی ہو یا دماغی) دور کرنے کیلئے شہد ایک عمدہ بلکہ بہترین علاج ہے۔ آپ جب بھی جسمانی یا دماغی تھکان محسوس کریں تو دو بڑے چمچ خالص شہد کے ایک گلاس گرم پانی میں خوب ملا کر پی لیں۔ تھکان موقوف ہو جائیگی اور کچھ ہی دنوں میں چہرے کا رنگ گلابی ہو جائیگا۔ زخم پستان کیلئے: دس تولہ جلوس کے تیل میں پہلے آدھی چھٹانک پیاز کو جلا دیں اس کے بعد آدھی چھٹانک موم ملا کر مرہم بنالیں اس مرہم کو زخم کے اوپر لگاتے رہنے سے زخم دنوں میں بھر آتا ہے۔

### لیموں کے صحت افزاء روایتی نسخہ جات

ہمارے ہاں لیموں کا استعمال عام ہے۔ سلاڈ کا اہم حصہ ہونے کے علاوہ اسے مختلف کھانے پینے کی اشیاء میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق لیموں ہائی بلڈ پریشر میں مفید ہونے کے ساتھ دافع درد خصوصیات کا حامل ہے۔

لیموں سے چہرے کے داغ دھبے ختم: ہر روز صبح کے وقت لیموں کا رس کر اس کے دونوں ٹکڑوں پر نہانے والا صابن لگا کر چہرے پر ملیں پھر بیس منٹ بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ چہرے کے داغ اور چھائیوں کیلئے مفید تر ہے۔

نوٹ: حساس جلد والے حضرات اس طریقہ کے بجائے لیموں کا رس، گلیسرین اور عرق گلاب برابر مقدار میں ملا کر محفوظ رکھیں اور سوتے وقت روٹی کیساتھ چہرے پر استعمال کریں ویسے ہی فوائد سامنے آئیں گے۔

بدنضی کیلئے: جن مریضوں کو کھانا اچھی طرح ہضم نہ ہوتا ہو وہ کھانے کے ساتھ آدھا لیموں کو لیٹور سلاڈ استعمال کریں۔

دست کیلئے: لیموں کے بیج بھون کر سفوف بنالیں اور بوقت ضرورت یہ سفوف ایک تا دو گرام پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ ہر طرح کے دستوں کو بند کرنے میں مفید ہے۔

لبے بالوں کیلئے: آملہ خشک سفوف کر کے لیموں کے رس کی مدد سے لیپ کریں اور اسے بالوں کی جڑوں میں مل کر ایک گھنٹے کے بعد پانی سے بال دھولیں۔ چند روز کا باقاعدہ استعمال بالوں کو لمبا، گھنا اور پرکشش بنادیتا ہے۔

بھوک کی کمی کیلئے: لیموں کا چھلکا خشک کر کے سفوف بنائیں اور ایک گرام صبح، دوپہر اور شام پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ بادی اور چکنائی والی اشیاء سے پرہیز کریں۔

ہاتھ پاؤں پھٹنا: سوتے وقت چھٹے ہوئے ہاتھوں اور پیروں کو کسی صابن سے اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور ان پر حسب ضرورت لیموں کا رس مل کر تھوڑی سی ویزلین لگالیں۔ چند روز عمل سے ہاتھ پیر پھٹنے کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

لیموں سے جلد شگفتہ اور ملائم: ایک چمچ لیموں اور ایک چمچ ٹماٹر کا جوس لیں۔ دونوں کو اچھی طرح ملانے کے بعد چہرے پر لگائیں اس سے آپ کی جلد شگفتہ اور ملائم ہو جائے گی۔

دست اور پیچش کا علاج: گرم دودھ میں لیموں کا رس ملا کر پیٹنا پیچش اور جلاب کیلئے مفید ہے۔ مقدار: ایک کپ گرم دودھ میں آدھا لیموں نچوڑ کر۔

خارش کیلئے: ناریل کے پانی ایک پاؤ میں دو لیموں کا رس ملا کر اسے جوش دیں۔ اس گاڑھے آمیزے کو خارش کے دانوں پر لگائیں۔ بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

### طبی مشورے

تیزابیت کیلئے: بادیان (سوف) کا سفوف ایک گرام صبح، دوپہر، شام پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ مفید ہے۔

پرہیز: تلی ہوئی ترش اور ثقیل غذاؤں سے پرہیز کریں۔ برف اور برف سے بنی ہوئی اشیاء استعمال نہ کریں۔

کسیر کیلئے: برگد (بوڑھ) کے سرخ رنگ کے پتے لیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر باریک پیس لیں اور مریض کی پیشانی پر لیپ کر دیں۔ کسیر میں مفید ہے۔ اگر کسیر نہ رکے تو تھوڑی دیر بعد دوبارہ یہی عمل کریں۔ پرہیز: گرم غذا اور گرمی کی دھوپ میں چلنے پھرنے سے اجتناب کریں۔

پیچش کیلئے: چھلکا اسپنول 5 گرام، 250 گرام دہی میں ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔ پرہیز: تلی ہوئی اشیاء، تیز مرچ

مصالح اور گوشت کا استعمال نہ کریں۔

کمزوری نظر کا علاج: ہڑ، بھیرا، آملہ تینوں کے دس گرام چھلکے لیں۔ تمام ادویہ کے هموزن شکر ملا کر سفوف بنائیں۔ صبح و شام 2 گرام پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ پرہیز: قریب سے ٹی وی و کمپیوٹر دیکھنے، پارک بٹنی، دماغی محنت و مشقت سے پرہیز کریں۔ ترش، مرغن اور میدہ سے بنی غذاؤں سے اجتناب کریں۔

سر پھارنا: آملہ 10 گرام، خشک دھنیا 10 گرام، گل نیلوفر 10 گرام لے کر سفوف تیار کریں۔ صبح و شام ایک گرام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ پرہیز: دماغی کاموں اور سوچ بچار سے پرہیز کریں۔

ہاتھ پیر اب سن نہیں ہونگے: روزانہ آدھا لیموں اور ایک چمچ شہد ایک گلاس پانی میں ملا کر پینیں کم از کم 40 دن، انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ خشک خوبائیاں گیارہ عدد رات کو پانی میں بھلو کر کم از کم 40 دن تک صبح کھائیں، انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ کلونجی گیارہ دانے کم از کم روزانہ پانی کے ساتھ کھائیں۔

جگر کی کمزوری کیلئے: جگر کی کمزوری کی وجہ سے پتلے دست آتے ہوں، بھوک کم لگتی ہو، ہاضمہ کمزور ہو تو آم کے خشک پتوں کی چائے بغیر دودھ کے استعمال کریں۔ چھ ماشہ آم کے پتوں کو سایہ میں خشک کر کے پاؤ بھر پانی میں جوش دیں۔ آدھ پاؤ پانی رہنے پر چھان کر کسی قدر چینی ملا کر صبح و شام پینیں۔ جگر کی کمزوری کا سب سے سستا علاج ہے۔

اکسیر تلی: پختہ ٹیٹھے آموں کا رس ایک چھٹانک لے کر اس میں ایک تولہ شہد شامل کر کے روزانہ پینیں کچھ عرصہ کے استعمال سے تلی کا ورم دور ہو جائے گا۔

### بالوں کو ملائم چمکدار سیاہ بنانے کا ٹونک

تازہ یا خشک اخروٹ کی بیرونی چھال ایک چھٹانک بھٹکڑی سفید 3 ماشہ، روغن بنولہ دو چھٹانک، روغن کدو ایک پاؤ، روغن زیتون آدھ پاؤ ان سب کو ملا کر کسی برتن میں ڈال کر آگ پر پکائیں جب تمام اشیاء روغن میں جل جائیں تو تیل کو چھان کر کسی شیشی میں محفوظ رکھیں۔ بوقت ضرورت بالوں پر لگائیں بال سیاہ فام ہو جائیں گے اور اصلی قدرتی بالوں کے مانند نہایت ملائم اور چمکیے ہو جائیں گے۔

دافع زہر: شہد، پیاز اور نمک کے ساتھ اخروٹ پیس کر دیوانے کتے کے کالے پر باندھ دیں زہر دور ہو جائے گا۔

سوزش جگر کیلئے: مغز بادام چھلے ہوئے دس عدد، الائچی خورد 5 عدد، سوف دو ماشہ، منقہ 5 عدد، بملہ ادویات کو پانی یا مناسبت عرقیات میں گھوٹا کر گھوٹا بنالیں۔ مصری کا اضافہ کر کے دن



میں دو یا تین بار پلانا مقوی دل اور دماغ ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ معدہ اور جگر کی سوزش کیلئے مؤثر ہے۔

**سخت نزلہ زکام کیلئے:** دو لیٹروں کے رس میں ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی ڈال کر اور اسے حسب ذائقہ شہد سے میٹھا کر کے رات کو سوتے وقت پینا زکام میں اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔  
**درد گردہ کیلئے:** اکسیر: انگور کی بیل کے پتے دو تولہ کو پانی میں پیس کر چھان لیں اب اس میں لاہوری نمک ملا کر پلا دیں۔  
درد گردہ کا تڑپتا ہوا مریض چین پائے گا۔

**شربت بھوک افزاء:** میٹھے انار کا رس دو چھٹانک، ترش انار کا رس دو چھٹانک، سیب کا رس ایک پاؤ، لیموں کا رس ایک پاؤ، سبز پودینا کا رس ایک پاؤ، مصری دو کلو، شربت تیار کریں۔  
خوراک تین تولہ صبح وشام استعمال کریں۔ یہ عجیب و غریب شربت معدہ اور جگر کی خرابیوں کو دور کر کے بھوک خوب لگاتا ہے۔ ہیفے کے ایام میں استعمال کرنا بہت مفید ہے۔

**اپینڈکس کا روحانی علاج:** ایک چنگلی نمک لے کر اس پر گیارہ دفعہ آیت الکرسی اور یا عظیم جہ سات بار پڑھ کر نمک پر دم کر کے اس کو پانی میں ڈال کر پی لیں۔ اس عمل کو دن میں تین مرتبہ کریں۔ انشاء اللہ اپنڈکس ختم ہو جائے گا۔

**اچھے رشتے کی خواہش:** اگر کوئی اس بات کا خواہاں ہو کہ اس کا رشتہ اچھی جگہ پر ہو جائے تو اس کیلئے یہ عمل فائدہ مند ہے۔ ہر روز بعد از نماز فجر اور عشاء کسی سے بھی کلام کیے بغیر اپنے مقصد کو پیش نظر رکھ کر 40 مرتبہ سورہ فاتحہ اول و آخر دو شریف گیارہ مرتبہ پڑھ کر دعا مانگیں انشاء اللہ 40 یوم کے بلاناغہ عمل سے مراد پوری ہوگی۔ عاجزی و انکساری لازمی ہے۔

**اصلی شہد کی پہچان کیلئے تجربات:** اگر اصلی شہد کی اصلیت یعنی اس کا خالص ہونا پرکھنا ہے تو اس کے مختلف طریقے ہیں:-

اگر شہد خالص میں روٹی تر کر کے اس کو جلائیں تو اصل شہد سالم جل جاتا ہے اگر مصنوعی ہو تو کوئلہ رہ جاتا ہے۔ روٹی شہد میں تر کر کے کتنے کو ڈالیں تو کتنا نہیں کھائے گا اگر مصنوعی ہوگی تو کتنا کھا جائے گا۔ عام کبھی کو پکڑ کر شہد میں دوانچ دبا دیں۔ شہد اصلی ہوگا تو کبھی زندہ باہر آجائے گی اور اڑ جائے گی اور دوسرے ہوگا یا شیرا ہوا تو کبھی مر جائے گی۔ شہد ہتھیلی پر رکھ کر نمک کی ڈلی ملائیں اور پھر چھیں اگر نمک کا ذائقہ محسوس ہو تو یہ جعلی ہے۔

**اتفاق و محبت کیلئے:** جس گھر میں ناچاقی کی فضا ہر وقت قائم رہتی ہو تو اس مقصد کیلئے گھر کا کوئی بھی فرد وضو ہو کر اکیس مرتبہ سورہ فاتحہ اول و آخر دو شریف گیارہ بار پڑھ کر گھر کے تمام افراد پر اور گھر کے چاروں کونوں میں پھونک مار دیں یا

پانی پر دم کر کے سب کو پلائیں اور گھر کی چار دیواری پر چھڑک دیں۔ (روحانی عملیات)

### خوشبو کے فوائد

خوشبو کا روح انسانی سے خصوصی تعلق ہے۔ خوشبو طبیعت میں خوشگوار پیدا کرتی ہے۔ خوشبو سونگھنے سے دل و دماغ معطر ہو جاتا ہے۔ خوشبو اور قوت باہ میں گہرا تعلق ہے اور مقناطیسی قوت کشش ہے۔ اس لیے شادی کے موقع پر دلہنوں کو پھولوں کے گجرے پہنائے جاتے ہیں اور خوشبو میں بسایا جاتا ہے۔ نبی کریم ﷺ کو خوشبو بہت پسند تھی، کستوری آپ ﷺ خاص طور پر پسند کرتے تھے۔ حضرت ابوسعید الخدري رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”سب سے بہترین خوشبو کستوری یعنی مشک ہے۔“ (مسلم مسند احمد) آنحضرت ﷺ اپنے سر مبارک اور ڈاڑھی مبارک پر مشک لگایا کرتے تھے۔

”حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نبی کریم ﷺ کو قربانی والے دن اور طواف کعبہ سے پہلے خوشبو لگاتی تھی اس میں کستوری شامل ہوتی تھی“ (بخاری و مسلم) نبی کریم ﷺ کی عام طور پر عادت شریفہ تہجد کے وقت خوشبو لگانے کی تھی۔ آپ ﷺ سونے سے بیدار ہوتے تو قضائے حاجت سے فراغت پر وضو فرماتے پھر لباس پر خوشبو لگاتے۔ آپ ﷺ خوشبو سر مبارک اور پیشانی پر بھی لگایا کرتے تھے۔ سفر السادۃ میں لکھا ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ کی خدمت میں جب کوئی خوشبو پیش کرتا تو آپ ﷺ اس کو رد نہ فرماتے اور آپ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ اگر کوئی شخص خوشبو دے تو اس کو رد نہ کریں۔ درج ذیل اوقات میں خوشبو لگانا مستحب ہے۔ سفر پر جانے سے پہلے۔ ذکر و تلاوت سے پہلے۔ مسجد میں جانے سے پہلے۔ حدیث پاک کے درس سے پہلے۔ علماء اور صلحاء کی مجلس میں جانے سے پہلے۔

**قارئین!** آپ مکان کا کام کرتے ہیں یا دماغی تو عطر ضرور لگایا کریں اگر آپ عطر نہیں لگانا چاہتے تو گلاب کا پھول یا کوئی خوشبودار پھول سونگھ لیا کریں۔ اس کا فائدہ یہ ہے کہ خوشبو سونگھنے سے آپ کا دماغ معطر ہو جائے گا۔ جسمانی اور ذہنی سکون ملے گا۔ اگر آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہیں تو عطر روح گلاب ہلکا سا اپنے لباس پر لگالیا کریں اس سے آپ کو ذہنی سکون ملے گا۔ تیز خوشبو والا عطر استعمال نہیں کرنا چاہیے اس سے بعض اوقات دوسروں کو تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہلکی اور اچھی خوشبو والا عطر استعمال کرنا چاہیے جو لوگ کیمیکل فیکٹریز

میں کام کرتے ہیں وہ ضرور ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ انہیں چاہیے کہ وہ عطر روح گلاب یا کوئی اور خوشبودار عطر استعمال کر لیا کریں۔ اس سے ان کا ذہنی دباؤ ختم ہو جائے گا۔  
**جادو، جنات نظر بد سے چھٹکارے کیلئے:** اسم یا قہار کو ایک سو گیارہ بار پڑھ کر کسی بھی عطر پر دم کر لیں۔ اول و آخر تین بار درود شریف بھی پڑھیں۔ یہ عطر روزانہ کسی بھی وقت استعمال کریں جادو جنات سے چھٹکارا مل جائے گا۔ انشاء اللہ۔

**محبوب بننے کیلئے:** اگر عورت خاوند کیلئے 3 ہزار مرتبہ اسم یا کُودُ پڑھ کر کسی قسم کے عطر پر دم کرے پھر وہی عطر لگا کر خاوند کے سامنے آجائے تو خاوند اس عورت کو بے حد محبوب رکھے گا۔ ناجائز تعلق میں اس مبارک نام کو استعمال کرنا سخت منع ہے۔ نقصان کے ذمہ دار خود ہوں گے۔

### تمام بیماریوں کیلئے نسخہ طب نبوی ﷺ

جدید دور میں ایسی بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں جس کا علاج کرنا مشکل ہو رہا ہے حالانکہ جدید مشینی آلات، الٹراسونکس، الیکٹروسکوپ وغیرہ جیسے آلے موجود ہیں۔ پھر بھی ڈاکٹرز مریض کو لا علاج قرار دے رہے ہیں۔ مجھے ان ڈاکٹروں پر افسوس ہے۔ آئیے! میں آپ کو شفاء کی طرف لے جاتا ہوں۔ فرمان رسول ﷺ ہے: ”اللہ کے بندو علاج کیا کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسی بیماری نہیں اتاری جس کا علاج نہ اتارا ہو۔“ (مخوالہ: احمد، ابوداؤد)

اس نسخے میں حکماء کا پوشیدہ راز (بھید) ہے۔ یہ پوشیدہ راز میں عبقری کے قارئین کو بطور ہدیہ پیش کر رہا ہوں۔ یہ نسخہ معمولی چیز نہیں ہے بلکہ لاکھوں نسخوں میں سے ایک قیمتی نسخہ ہے۔ یہ نسخہ تمام بیماریوں کا علاج ہے۔ جتنا آپ اس نسخے کی قدر کریں گے اتنا اللہ تعالیٰ آپ کے درجات بلند فرمائیں گے۔

**شہد کے متعلق ارشاد الہی ہے:** فی شفاء للناس ”اس میں لوگوں کیلئے شفاء ہی شفاء ہے۔“ (سورہ النحل آیت نمبر 69)

فرمان رسول ﷺ ہے جو شخص ہر ماہ میں تین دن تک صبح کے وقت شہد چائے گا اسے کوئی بڑی بلا بھی تکلیف نہیں دے گی۔ حضرت ابو نعیم نے ام المؤمنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت کیا ہے کہ رسول اللہ ﷺ کے نزدیک شہد بہت پیارا اور عزیز تھا۔ حضرت ابو نعیم نے حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے نقل کیا ہے کہ پیٹنے کی چیزوں میں رسول کریم ﷺ کے نزدیک دودھ بہت عزیز تھا۔ حضور نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے ”کلو نجی میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفاء ہے۔“ (مخوالہ: بخاری و مسلم) حضور ﷺ کا فرمان ہے کہ سورہ فاتحہ میں شفاء ہے

سورۃ فاتحہ دم ہے۔ (بحوالہ: بخاری شریف) فرمان الہی ہے  
وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ  
لِّلْمُؤْمِنِينَ اور ہم قرآن نازل کرتے ہیں جو مومنوں کیلئے  
شفاء اور رحمت ہے، (بنی اسرائیل 82)

ہوالثانی: شہد خالص ایک کلو کلونجی 20 گرام، کلونجی کو  
باریک پیس کر شہد میں ڈال کر مکس کر دیں۔ نسخ تیار ہے۔ کسی  
شیشے کی بوتل میں محفوظ رکھیں۔ سورۃ فاتحہ با وضو گیارہ دفعہ  
پڑھ کر دوائی پر دم کر دیں۔ اول و آخر ایک بار درود شریف بھی  
پڑھیں۔ خوراک: صبح و شام ایک چمچ ایک کپ نیم گرم دودھ  
میں گھول کر مریض کو پلائیں۔ گرمیوں کے موسم میں تازہ  
دودھ یا پانی میں گھول کر استعمال کریں۔

### جسم کی ماش کیلئے نسخہ حاضر خدمت

ہوالثانی: روغن زیتون 20 ملی لیٹر، روغن کلونجی 20 ملی لیٹر  
روغن بادام 20 ملی لیٹر، روغن کدو شیریں 40 ملی لیٹر، تمام  
تیلوں کو آپس میں خوب اچھی طرح ملا کر کسی شیشی کی بوتل  
میں محفوظ رکھیں۔ سورۃ فاتحہ گیارہ دفعہ اول آخر ایک بار درود  
شریف پڑھ کر تیل پر دم کر دیں۔ روزانہ دن میں ایک بار تیل  
کی پورے جسم پر ماش کریں۔ فرمان رسول ﷺ ہے:  
”زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ یہ ایک مبارک درخت ہے اور  
اس میں ستر بیماریوں سے شفاء ہے،“ (ترمذی و ابن ماجہ)  
قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے انجیر اور زیتون کا ذکر قسم کھا کر  
کیا ہے یہ دونوں مبارک پھل ہیں۔ (قسم ہے انجیر اور  
زیتون کی) (سورۃ النہین 1) حضور نبی اکرم ﷺ کھانے کی  
چیزوں میں سے کدو کو پسند فرماتے تھے۔ قارئین! کھانے  
والا اور لگانے والا یعنی دونوں نسخے آپ ہر بیماری کے علاج  
کیلئے یقین اور اعتماد کے ساتھ استعمال کریں۔ (انشاء اللہ)  
اللہ تعالیٰ آپ کو شفاء عطا فرمائیں گے۔

### شہد سے سر پر بال اگائیے

زیتون کے تیل کے دو چمچ، ایک چمچ شہد اور ایک چمچ سفوف  
دارچینی لے کر پیسٹ بنائیں اور نہانے سے 15 منٹ پہلے  
سر پر لگائیں اور اس کے بعد سردھولیں۔

بال سفید ہونے سے بچائیں: بال اگر وقت سے پہلے سفید  
ہونا شروع ہو جائیں تو رات سونے سے پہلے ایک پاؤ دودھ  
میں چند قطرے روغن بادام کے ملا لیں اور حسب ذائقہ چینی  
اس میں ملا کر پی لیں۔ ایسا کرنے سے کچھ عرصہ بعد بال سفید  
ہونا بند ہو جائیں گے اور جو بال سفید ہو چکے ہیں وہ بھی اپنی  
رنگت سیاہی مائل کر لیں گے۔ یقین نہ آئے تو آزما کر دیکھ

لیں۔

گنجه پن کا شافی علاج: ایک ماہ تک بال استرے سے  
منڈاتے رہیں۔

گنجه پن کا شافی علاج: ایک ماہ تک بال استرے سے  
منڈاتے رہیں اور صبح و شام روغن زیتون کی سر پر ماش کرتے  
رہیں انشاء اللہ گنجه پن دور ہو جائے گا۔

سر کے بال جھڑتے ہوں: ہیرا پینگ کو کالی مرچ اور سر کے  
ساتھ پیس کر لگانے سے بالوں کا جھڑنا دور ہو جاتا ہے۔

عقل مند ایک وقت میں دو کام کرتے ہیں: عقل مند وہ ہیں  
جو ایک وقت میں دو کام کرتے ہیں ہاتھ پیر سے دنیا کماتے  
ہیں اور زبان و دل سے آخرت کماتے ہیں یعنی دنیاوی  
کاموں کے ساتھ ساتھ اللہ رب العزت کا ذکر بھی کرتے  
رہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ کی زبان ذکر اللہ  
سے ہر وقت تر رہتی تھی۔ ازواج مطہرات رضی اللہ تعالیٰ عنہم  
اپنے گھریلو کاموں کے ساتھ ساتھ ذکر الہی بھی کرتی رہتی  
تھیں۔ وہ کھانا جو اس طرح پکا یا جائے زیادہ بابرکت اور  
لذیذ ہوگا۔ انشاء اللہ۔

آفتوں کے امراض کیلئے: آموں کا تازہ رس خوب پتلا اور  
میٹھا پانچ تولہ میٹھا دہی ایک یا دو تولہ، ادراک کا رس ایک چمچ  
سب کو اچھی طرح ملا کر پی لیں۔ دن میں تین وقت استعمال  
کریں۔ پرانے دست، غذا کا خام حالت میں دستوں سے  
نکلنا، آفتوں میں معدہ کی کمزوری اور بواسیر کیلئے مفید ہے۔

خون کی کمی کو دور کرنے کا جواب نسخہ: نہایت پختہ اور شیریں  
آم کا رس جو پتلا اور تازہ ہو ایک پاؤ گائے کا دودھ تازہ آدھ  
پاؤ خالص دیسی گھی ایک چمچ، ادراک کا تازہ رس ایک چمچ  
سب کو خوب اچھی طرح ملا کر اور پھر آدھی چھٹانک شکر حل کر  
کے پی لیا جائے۔ آم کا رس آہستہ آہستہ بڑھاتے رہیں ایک  
دو مہینے تک صرف یہی مرکب استعمال کرتے رہیں۔ اس کے  
سوا کوئی چیز غذا میں نہ کھائی جائے۔ فوائد: کمی خون کی شدید  
سے شدید صورت کو بھی دور کرتا ہے خون بکثرت پیدا کرتا  
ہے۔ لاغر جسم کو موٹا اور طاقتور بناتا ہے۔ جسم کی خشکی، بے  
روقتی، زردی اور ضعف زائل ہو جاتی ہے۔ اس سے بہتر  
غذائی علاج کا ملنا مشکل ہے۔

دماغ کو طاقتور بنانے والا اکسیر نسخہ: آم کا تازہ رس ایک پاؤ،  
تازہ دودھ ایک چھٹانک، ادراک کا تازہ رس ایک چمچ (اگر جی  
چاہے تو بقدر ذائقہ شکر بھی شریک کر لی جائے) سب کو اچھی  
طرح مکس کر کے پی لیں۔ روزانہ اسی طرح تیار کر کے استعمال

کریں۔ فوائد: بے حد مقوی دماغ ہے ضعف دماغ کی وجہ  
سے دائمی سردرد، گرانی اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنے کی  
شکایت دور ہو جاتی ہے۔ کمزور جسم کو توانا اور مضبوط بناتا ہے۔  
مولد خون بھی ہے قلب و جگر کو بھی طاقت دیتا ہے اور فرحت  
بخشتا ہے۔ سانس مشکل سے چلتا ہو رنگ زرد ہو رہا ہو کمزوری  
بڑھ رہی ہو تو اسے آزمائیے۔ انشاء اللہ فائدہ ہی فائدہ ہوگا۔

قے حاملہ کیلئے اکسیر نسخہ: آم کا رس دو تولہ، عرق گلاب دو تولہ،  
گلوکوز ایک تولہ، کیشیم واٹر (یعنی چونے کا پانی) ڈھائی تولہ،  
سب کو ملا کر ایسی دو تین خوراک روزانہ دینے سے وہ فوائد ظہور  
میں آئیں گے کہ قیمتی انجکشن بھی مقابلہ میں فیل ہو جاتی ہیں۔  
ہاضمہ کیلئے اکسیر نسخہ: میٹھے آم کا رس پانچ تولہ، سونھ دوماشہ،  
سونھ پیس کر رس میں ملا لیں اور صبح کے وقت پلائیں۔ یہ  
ہاضمہ کیلئے زبردست نسخہ ہے۔

بلڈ پریشر کیلئے ہزار مریمیں کو آ آزمودہ نسخہ: 7 عدد خشک آلو  
بخارے رات کو ایک پیالی میں بھگو دیں صبح مسل اور چھان کر  
نہار منہ استعمال کریں۔ مسلسل ایک ہفتہ استعمال کریں۔  
انشاء اللہ بلڈ پریشر ٹھیک ہو جائے گا۔

ہر مرض کیلئے روحانی علاج: جو شخص سو دفعہ یا ذال الحلال  
والا کراہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائے گا انشاء  
اللہ تین روز میں شفاء پائے گا۔

### جلد کی خوبصورتی اور حفاظت کیلئے گھریلو ٹوٹکے

چھائیوں کی ایک وجہ دھوپ میں زیادہ دیر تک کام کرنا بھی  
ہو سکتی ہے۔ اس صورت میں جلد کو دھوپ کی گرمی سے  
بچائیں اور ایسے پھلوں کا استعمال کریں جن میں وٹامن سی پایا  
جاتا ہو۔ کیل مہا سے اور داغ دھبوں کے علاج کے سلسلے میں  
یہ ضروری ہے کہ جسم کو ان زہروں سے پاک کیا جائے جو  
عرصے سے جمع ہوتے رہتے ہیں۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ  
چند روز تک صرف پھلوں پر گزر بسر کی جائے۔ ثقیل اور تلی  
ہوئی اشیاء سے احتیاط کی جائے۔ زندگی حفظان صحت کے  
اصولوں کے مطابق گزارنے کی کوشش کریں۔ جلد کو تحریک  
دینے کیلئے ہر صبح جلد کو خشک تولیے سے رگڑیں اور اس کیلئے  
سرد پانی سے چہرے کو غسل دیں۔ قبض سے بچا جائے اور  
پانی زیادہ سے زیادہ پئیں۔ پھل، سبزیاں زیادہ کھائیں۔  
گرم اشیاء، انڈا، مچھلی، مرچ، مصالحہ جات سے احتیاط کریں۔  
خشک میوہ جات کا استعمال کم سے کم کریں۔ حیاتین الف یا  
حیاتین مرکب کا استعمال مفید ہے۔ مندرجہ ذیل نسخے جلد کی  
حفاظت کیلئے مفید ثابت ہوں گے۔ 1۔ چہرے کی شگفتگی و

بعد چہرہ دھولیں۔ روزانہ اس عمل کو کرنے سے آپ کے داغ دھبے، چھائیاں، کیل مہاسے دور ہو جائیں گے۔ آپ کی جلد صاف و شفاف ہو جائے گی۔

### کالے رنگ کو گورا بنانے کیلئے

انگور عام ملنے والا پھل ہے لیکن چہرے کو صاف کرنے کیلئے اس کی کثیر مقدار جڑھکتا ہے جس کے متعلق ارشاد گرامی ہے: تمہارے پاس مٹھی موجد ہے جو کہ چہرے کو نکھارتا ہے اور بلفم نکالتا ہے پھر فرمایا جس نے روزانہ اکیس دانے کھائے وہ ان بیماریوں سے محفوظ رہے گا جن سے ڈرتا ہے۔ اپنے جسم کو خوبصورت بنانے کیلئے روزانہ آدھ پاؤ انگور ضرور استعمال کریں۔

لا علاج بیماریوں کیلئے اس کی سفوف چھکا 50 گرام کلونجی 50 گرام شہد خالص 100 گرام کلونجی پیس کر اسپنول چھکا اور پاؤ ڈکلونجی شہد میں مکس کر دیں۔ کسی ڈبے میں محفوظ رکھیں۔ خوراک: ایک چمچ صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد استعمال کریں۔ نہار منہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

### نسختہ مقوی دماغ و بصارت

پڑھنے لکھنے والوں کیلئے دماغی کمزوری ایک عام مسئلہ ہے، رفتہ رفتہ یہ مرض اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ معمولی سی دماغی محنت یا شور و غل یا اونچی آوازیں تک برداشت سے باہر ہو جاتی ہیں۔ کتاب پڑھنے سے آنکھیں تھک جاتی ہیں۔ طبیعت چڑچڑی ہو جاتی ہے، نزلہ زکام اکثر رہتا ہے۔ مریض کی تمام تر دماغی قوتیں ضعیف ہو جاتی ہیں اور وہ لکھنے پڑھنے کو بوجھ محسوس کرتا ہے۔ دماغی کمزوری سے آہستہ آہستہ بصارت بھی کمزور ہو جاتی ہے جو اس سے بھی زیادہ پیچیدہ مسئلہ ہے۔

نسختہ حاضر خدمت ہے: ہوا شافی: مغز اخروٹ 100 گرام مغز بادام دیسی 100 گرام مغز سفوف 100 گرام دانہ الائچی سبز 10 گرام مرچ سیاہ 10 گرام مصری ایک پاؤ تمام اجزاء کو علیحدہ علیحدہ بالکل باریک کوٹ چھان کر باہم ملا لیں۔ بس تیار ہے۔ صبح، دوپہر، شام ایک چمچ دودھ یا سادہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اس نسخہ کے چند ہفتوں کے مسلسل استعمال سے ہر قسم کی دماغی اور بصری کمزوری رفع

خشک کر کے گھس کر کیلوں پر لگانا مفید ہے۔ 21۔ گل منڈی چھ گرام آدھے گلاس پانی میں ابال چھان کر شہد ایک چمچ ملا کر پینا مفید ہے۔ 22۔ گھیکوار (کنوار کندل) کے گودے کو خشک اور پھٹی جھلی ہوئی جلد پر لگانے سے جلد تروتازہ اور خوبصورت ہو جاتی ہے۔ 23۔ چکنی جلد کیلئے انڈے کی سفیدی میں بغیر بالائی کا دہی عرق گلاب، لیموں کا رس اور جو کا آنا شامل کر کے اس آمیزے کو بطور ماسک چہرے پر لگائیں۔ تھوڑی دیر بعد تازہ پانی سے چہرہ دھولیں۔ چہرے کی چکنائی زائل ہو جائے گی اور جلد شاداب نظر آئے گی۔

24۔ شہد اور لیموں یا ادرك کے رس کے چند قطرے کا آمیزہ استعمال کرنے سے بھی چکنائی کے اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔ 25۔ چہرے کی چھائیاں کیلئے آم کی گٹھلی اور جامن کی گٹھلی کی گری پیس کر لگائیں۔ 26۔ کھیرے سے چہرے کی دلکشی میں اضافہ ہوتا ہے اس کے قے کاٹ کر پندرہ منٹ کیلئے چہرے پر لگائیں اور پھر منہ دھولیں۔ 27۔ ایک چمچ ناریل کا تیل، ایک چمچ بادام کا تیل، ایک عدد وٹامن ای کا

کپسول۔ اس سب اشیاء کو ملا لیں پھر اس کچھر سے اپنے چہرے کی چھائیاں پر رات کے وقت مساج کریں اور صبح چہرہ دھولیں۔ یہ عمل باقاعدہ کرنے سے نہ صرف چھائیاں ختم ہو جائیں گی بلکہ اس سے آپ کا چہرہ دسکنے لگے گا۔ 28۔

گندم کا آنا آدھ پاؤ، سرکہ ایک کھانے کا چمچ ملا کر لیپ تیار کریں اور کیل مہاسوں پر دن میں دو مرتبہ پانچ پانچ منٹ کیلئے لگائیں، جلد ہی آفاقہ ہوگا۔ 29۔ ایک پکا ہوا کیلا کر اس کا گودا نکال لیں اور اس میں ایک چائے والا چمچ شہد ملا کر چہرے پر لگائیں کچھ دیر بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔

اس سے آپ کی جلد شگفتہ اور ملائم ہو جائے گی۔ 30۔ ایک کھانے کا چمچ لیموں اور ایک کھانے کا چمچ ٹماٹر کا جوس لیں۔ دونوں کو اچھی طرح ملانے کے بعد چہرے پر لگائیں اس سے آپ کی جلد شگفتہ اور ملائم ہو جائے گی۔ 31۔ نیم کی چھ یا سات کوئیل (نیم کے درخت کی چھوٹی پتیوں جوئی نکلتی ہیں) سات دن تک صبح نہار منہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ اس سے آپ کی خون کی خرابی دور ہو جائے گی۔ 32۔ انار کی چھ یا سات کوئیل صبح نہار منہ پانی کے ساتھ کھائیں اس سے آپ کے جلدی امراض ٹھیک ہو جائیں گے۔ انشاء اللہ۔ 33۔

ماش کی دال حسب ضرورت لے کر رات کو شیشے کے گلاس میں بھگو دیں۔ گلاس میں پانی پورا ہونا چاہیے۔ صبح اٹھ کر دال کو کوٹ کر پیسٹ بنالیں۔ پھر چہرے پر لگائیں آدھے گھنٹے

تروتازگی کے لیے روزانہ عرق گلاب استعمال کریں۔ 2۔ کلونجی نہار منہ خالص زیتون کے تیل کے ساتھ کھائی جائے تو چہرے کا رنگ گلابی ہو جاتا ہے۔ 3۔ کھانا کھانے سے پہلے لیموں کا جوس استعمال کریں جس میں تھوڑا سا پسا ہوا ادرك شامل ہو۔ 4۔ صبح نہار منہ گنے کا رس پیئیں جس میں مالٹے یا لیموں کا جوس شامل ہو۔ 5۔ جسم کو خوبصورت اور طاقت ور بنانے کیلئے ہفتہ میں کم از کم ایک دن خالص زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ 6۔ جسم کا خون صاف کرنے کیلئے انار کا شربت یا انار استعمال کریں۔ 7۔ ایک گلاس پانی میں لیموں اور شہد ملا کر پینے سے پورے جسم کی صفائی کے ساتھ رنگت نکھر آتی ہے۔ 8۔ اگر تازہ زخم پر شہد کا پھا یا رکھ دیا جائے تو زخم بہت جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ جلی ہوئی جگہوں پر شہد کا لیپ بہت مفید ہے۔ 9۔ جسم کو خوبصورت بنانے کیلئے اپنی خوراک میں دودھ، مکھن اور شہد کا استعمال کریں۔ 10۔ روزانہ صبح نہار منہ ایک گلاس گاجر کا جوس استعمال کریں۔ اس کے پینے سے آپ کی خون کی خرابی دور ہو جائے گی۔ 11۔ خون کی خرابی اور الرجی کے دانوں کیلئے روزانہ آدھا کلو مالٹے کھائیں۔ کم از کم ایک ہفتہ تک آپ کے جسم کی رنگت نکھر آئے گی اور خون صاف ہو جائے گا۔ 12۔ تمام جلدی امراض کیلئے سات دانے عناب کے ایک گلاس پانی میں رات کو بھگو رکھیں صبح کو ہاتھ سے مسل کر یہ پانی نہار منہ پی لیں۔ 13۔ گاجر کے جوس میں شہد ملا کر پینے سے جلدی امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ 14۔ چہرے کی چھائیاں کیلئے کھیرے اور ٹماٹر کا رس ہم وزن لیکر چھائیاں پر لگائیں جلد فرق محسوس ہوگا۔ 15۔ تین چمچ شہد اور ایک چمچ سفوف دار چینی کا پیسٹ بنا کر رات کو سونے سے پہلے کیل مہاسوں اور داغ دھبوں پر لگائیں صبح اٹھ کر پانی سے چہرہ دھولیں۔ یہ نسخہ دو ہفتے تک استعمال کریں۔ 16۔ کیلے کے گودے کے ساتھ خربوزے کے بیج پیس کر چہرے پر لگائیں اس آمیزے کو چند دن لگانے سے چہرے کے داغ، دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ 17۔ داغ دھبے، کیل مہاسوں کیلئے میٹھے کے چھلکے کو پانی میں پیس کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ 18۔ مالٹے کے چھلکوں کو پیس کر دودھ میں ملا کر پیسٹ بنائیں پھر چہرے پر لگائیں۔ آپ کے چہرے کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ 19۔ لیموں کا رس، کاشغری سفیدہ اور گلیسرین ہم وزن ملا کر لگانا مفید ہے۔ 20۔ مٹی کے پیالے میں زرد کوڑی اور سرکہ ڈال کر تین روز بھگو کر سائے میں

### سر درد چنگی میں غائب

سر میں شدید درد ہو تو دایاں ہاتھ سر پر رکھ کر اکتالیس دفعہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر ہاتھ پر دم کر کے سر پر پورا ہاتھ بھیر لیں۔ درد ایسا غائب ہوگا جیسے تھپی نہیں۔ آزمودہ اور مجرب عمل ہے۔ (اسماء خالد واہ کینٹ)

ہو جاتی ہے۔ پرہیز: تیز مرچ مصالحہ دار اشیاء کھٹی و بادی چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔ مریض کو قبض نہ ہونے دیا جائے اور اگر ہو تو پھلوں، سبزیوں اور خشک میوہ جات سے اس کا ازالہ کیا جائے۔ رات کو سوتے وقت روزانہ سروسوں کے تیل سے سر پر نرم ہاتھوں سے مالش بھی کی جائے۔ یہ نسخہ دماغی و بصری کمزوری کے علاوہ نزلہ و زکام، ڈیپریشن، ٹینشن، نسیان اور دردِ سر کی تمام قسموں میں بھی مفید پایا جاتا ہے۔

### جوڑوں کے درد کیلئے روحانی علاج

جوڑوں میں درد ہو یا جسم کے کسی بھی حصے میں درد رہتا ہو اس کیلئے یہ عمل بہت ہی مفید ہے۔ زیتون کے تیل پر ایک سو پچیس بار سورۃ فاتحہ پڑھ کر دم کر کے رکھ لیں اور جسم کے جس جس حصے میں درد ہوتا ہو اس جگہ میں روزانہ رات کو سونے سے قبل اس تیل کی مالش کریں۔ انشاء اللہ چند دنوں کرنے سے درد ختم ہو جائے گا۔ پرہیز یہ ہے کہ جس رات جسم ناپاک ہو یا بیوی سے قربت کرنی ہو اس رات اس تیل کی مالش نہ کریں۔ دوسری بات یہ ہے کہ ایک بوتل پانی پر ایک سو پچیس بار سورۃ فاتحہ پڑھ کر دم کریں۔ (ایک ہی نشست میں پڑھیں) تھوڑا تھوڑا پڑھ کر دم نہ کریں۔ اول و آخر درود شریف بھی ایک بار یا تین مرتبہ ضرور پڑھیں اور اس پانی کو سوتے وقت چند گھنٹے لی لیا کریں۔

### حسن و صحت کیلئے صدری چھپرے راز

(مظفر خان، میا نوالی)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! ماہنامہ عبقری شعبہ طب حکمت کے ان اسلامی جرائد میں سے ایک اعلیٰ جدید دور کی انسانی ضروریات کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ طب روحانی اسلامی اور طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم روشی میں ایک طبی جریدہ ہے جو طب یونانی، طب اسلامی اور روحانی وظائف و عملیات سے مزین ہر ماہ شائع ہوتا ہے جو ہر طبقہ انسانی کی صحت و تندرستی قائم رکھنے میں اعلیٰ کردار ادا کرتا ہے۔ بالخصوص ملت اسلامیہ کے لوگوں کو اپنی صحت اسلامی اصولوں کے ساتھ برقرار رکھنے میں معاون کا کردار ادا کرتا ہے۔ جنوری 2014ء کی خصوصی اشاعت مضمون بعنوان ”حسن و صحت“ نفیس کے راز اور آزمودہ تجربات“ پر مشتمل مضمون ارسال کر رہا ہوں۔

حسن و صحت: انسانی صحت اور حسن و شباب قائم رکھنے کیلئے اطباء قدیم و جدید اس بات پر متفق ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (سورہ الدین 4) پر پیدا کیا۔ اس طرح کائنات کو مختلف

فطری رعنائی انواع فطری عناصر پیدا کیے جو انسان کو بحیثیت اشرف المخلوقات قائم و صحت مندر رکھنے میں معاون ہیں۔ حسن و صحت قائم رکھنے کیلئے اطباء طب علماء محققین کے آزمودہ فارمولے اور تجربات جو کہ عوام الناس کے بھی آزمودہ اور پسندیدہ ہیں، قلم بند کیے جاتے ہیں جو کہ برصغیر پاک و ہند کے اطباء نے صحت و شباب قائم رکھنے کیلئے عوام الناس کے مزاج اور پسند کے مطابق تحریر کیے۔ جن پر عمل پیرا ہو کر انسانی اپنی صحت و بقا قائم رکھ سکتا ہے۔ پرنسپل حکیم محمد کبیر الدین طبیبہ کالج دہلی میزان الطب میں لکھتے ہیں کہ صحت و حسن کو برقرار رکھنے کیلئے معدہ کو تقویت دینے والی اشیاء اور ادویات استعمال کرنی چاہیے۔ جن میں موٹی پھل اور سبزیات شامل ہیں اور ساتھ ہی مختلف روغنات سے بدن کی اور جوڑوں اور سر کی مالش کرنی چاہیے جس سے حسن و شباب قائم رہتا ہے۔

ڈاکٹر حکیم مرزا منور بیگ (ایم اے) پروفیسر طبیبہ کالج فاضل طب و جراحات، یوں رقمطراز ہیں کہ قدیم تاریخ طب انسانی کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ یونان اور روم میں حسن و صحت برقرار رکھنے کیلئے کمر اور تمام بدن کی مختلف روغنات سے مالش کرتے تھے۔ ہند کی مغلیہ دور کی تاریخ میں اس قسم کے مشاہدات عام ملتے ہیں۔ عورتیں اپنی صحت و حسن قائم رکھنے کیلئے دودھ اور روغنوں سے بدن پر مالش کرتی تھیں۔ مصری خواتین اب بھی اپنی صحت و حسن قائم رکھنے پام آئل، روغن بادام اور روغن زیتون خورد و نوش اور بیرون بدن استعمال کرتی ہیں۔ مشہور ترین خوبصورت عورتوں کی جب خوبصورتی کا راز پتہ کیا گیا تو انہوں نے روغن بادام اور عرق گلاب سے اپنی صحت و حسن کو کئی سال برقرار رکھا۔

آر وید کے شاستروں نے لکھا ہے کہ وہ لوگ جو زیادہ فائدہ کشی کرتے ہیں یا متوازن غذا کے بغیر زیادہ مشقت و محنت کرتے ہیں وہ جلد اپنی حسن و صحت اور جوانی بڑھاپے میں بدل دیتے ہیں۔ زیادہ کھاری نمکیں اور کھٹی چیزیں استعمال کرنا، معدہ کی خرابی کا شکار رہنا، غم و فکر غربت و افلاس اور امراض جلد انسانی سے حسن و صحت چھین لیتے ہیں۔ معروف عالم طب حکیم دیوان کا بن چند صاحب صحت اور امراض کے متعلق لکھتے ہیں۔ انسان کی صحت و حسن اسی صورت قائم رہ سکتا ہے جب وہ امراض معدہ کا شکار نہ ہو۔ امراض سرد خشک جن میں چہرہ سر کے بال اور تمام بدن کی بے رونقی شامل ہیں۔ سرد درد و وجع الامفاصل قبض، ضعف جگر، ضعف معدہ، خون کی کمی شامل ہیں اگر ان امراض کا مناسب

تدارک نہ کیا جائے تو انسان بہت جلد اپنی صحت گنوا دیتا ہے۔ حکمائے طب نے امراض معدہ سرد خشک کیلئے مختلف موسم کے پھل اور سبزیات استعمال کرنے کو کہا ہے مثلاً سیب، انگور، انار، انجیر کھانے سے معدہ جگر کے امراض دور ہو جاتے ہیں اور بدن کی مختلف روغنوں سے تری اور مالش سے حسن و صحت قائم رکھا جاسکتا ہے۔ آر وید کے معروف شاستری شیرمانی کوکا کا شیریں لکھتے ہیں کہ غیر مصفی نمکیات، غیر مصفی دھات کے کشتہ جات، غیر مدبر مجنون و ادویات حاذق حکماء کے بغیر استعمال کرنے سے انسان کو حسن و صحت قائم رکھنے کے بجائے مختلف امراض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

حکماء طب جمہور عوام الناس جن پر ہر دور میں متفق رہے ہیں مثلاً پھل، سبزیات، میوہ، عرقیات و مشروبات اور روغنات وغیرہ حسن و صحت قائم رکھنے میں بہت فائدہ مند ہیں۔

ڈاکٹر حکیم مرزا منور بیگ (ایم اے) پروفیسر طبیبہ کالج رقم طراز ہیں کہ عام جسمانی کمزوری، نظر، دماغ، دل اور معدہ کیلئے اکسیر سوف جو کہ حکماء جمہور میں یکساں مقبول اور فائدہ مند ہے وہ یہ ہے: **هوا الشانی: بادام مقشر (چھیلے ہوئے)، سوف، چنے مقشر** بھنے ہوئے، مصری خالص، تمام چیزوں کا ہم وزن سوف ایک چمچ دودھ یا پانی سے استعمال کرنے سے صحت قائم رکھنے میں کثیر الفوائد ہے۔

اطباء ہند نے آب فواکہ (پھلوں کا پانی) مثلاً انار، انگور، گاجر، سنگترہ، سیب، آم کے متعلق لکھا ہے کہ ان پھلوں کے جوس یا مشروب استعمال کرنے یا کھانے سے خون صاف ہوتا ہے رنگ اور خوبصورتی نکھرتی ہے، ضعف جگر اور معدہ کے امراض دور ہوتے ہیں۔ جلدی امراض مثلاً فساد خون، خارش کے امراض اور خون کی کمی دور ہوتی ہے اور حسن و صحت قائم رہتا ہے۔ حکیم جالیوس حکیم اعظم خان نے صحت و حسن قائم رکھنے کیلئے انجیر اور برگد کو اپنے تمام نسخہ جات میں لکھا ہے۔ پھول، پھل سبزیات، عرقیات اور روغنات صحت و شباب قائم رکھنے میں اکسیر کا درجہ رکھتے ہیں۔

امراض جگر، خون کی کمی، ضعف معدہ کے مریض یا وہ لوگ جن کا قبض، جریان کے باعث حسن و صحت قبل از وقت ماند پڑ گیا ہو ہر وقت بدن کی تھکاوٹ، سستی، لاغری، جھوک کا نہ لگنا، چہرہ اور بدن کے رنگ کا ماند پڑنا۔ حسن و صحت قائم رکھنے کیلئے آر وید شاستری کا نسخہ جس پر اطباء قدیم جدید متفق ہیں وہ یہ ہے: **اجزائے کشیدہ: فولا، برادہ فولا، دایک تولہ، عرق لیموں دس تولہ، رس انگور بیس تولہ۔ ترکیب: برادہ فولا کو تہ پھلہ۔ انگور یا سنگترہ کے جوشاندہ میں مصفی کریں۔ پھر چوبیس گھنٹے**



عرق لیموں میں بھگو کر رکھیں پھر اچھی طرح دھو کر صاف کریں۔ پھر اسے رس انار یا انگور کے رس میں بھگو کر مٹی کے برتن میں 21 روز تک پڑا رہنے دیں اور رس خشک ہو جائے تو اور ڈال دیں۔ پھر اسے ہاتھوں سے مل لیں۔ جب رس سے نکال کر برادہ کو خشک کریں اور پیس کر کھل کر لیں۔

**طریقہ استعمال:** دو چاول انار کے رس مکھن کیساتھ استعمال کریں۔ صحت دیکھا رہا کر رکھنے میں کثیر الفوائد ہے۔

### صحت و حسن اور طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

صحت و تندرستی کیلئے طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں کی قسم کے نسخے اور فرمان رسالت صلی اللہ علیہ وسلم درج ہیں جو طب کے علماء نے اپنی طبی تصانیف میں درج کیے جو ملت اسلامیہ کے لیے نہ صرف آزمودہ ہیں بلکہ آج مختلف اسلامیہ ممالک میں لوگ اپنا حسن و صحت قائم رکھنے کیلئے ان پر عمل پیرا ہیں۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ”اللہ تعالیٰ نے کوئی مرض ایسا نہیں پیدا کیا جس کی شفاء نازل نہ کی گئی ہو“ (ترمذی)

فتح مکہ کے دور میں حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ عارضہ دل میں مبتلا ہوئے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے انہیں اس وقت کے حکیم حارث بن کلدہ کے پاس علاج کیلئے لے جانے کی ہدایت فرمائی اور فرمایا: اللہ کی رحمت سے گمراہ لوگ ہی مایوس ہوا کرتے ہیں تاریخ شاہد ہے کہ حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایسے شفاء پائی کہ پورے مشرق وسطیٰ میں گھومتے رہے اور اشاعت اسلام کرتے رہے جہاد کرتے رہے اور فاتح ایران کہلائے۔ قرآن میں حکم ہوتا ہے ”قُلْ سَيُؤْتِيهِ الْاَزْضُ“

### حسن و صحت پر گوشت کھانے کے فوائد

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تمام سالن میں گوشت عمدہ اور صحت و حسن کو برقرار رکھنے والا ہے۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اے لوگو! گوشت کھایا کرو جس سے حلق اچھا رہتا ہے رنگ صاف اور خوبصورت ہوتا ہے پیٹ نہیں بڑھتا یعنی پیٹ کی توند نہیں نکلتی۔

### دیر تک جوان رہنے کا نبوی صلی اللہ علیہ وسلم نسخہ

کتاب الطب میں حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ختم المرسل صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: اے لوگو! رات کا کھانا ضرور کھایا کرو رات کا کھانا ترک کرنے سے جلد بڑھاپا آتا ہے۔ حسن و شباب ماند پڑ جاتا ہے۔ ابواللیث نے اپنی بستان میں لکھا ہے کہ حضرت علی رضی اللہ

تعالیٰ عنہ نے فرمایا جو اپنی حسن و صحت اور تندرستی قائم رکھنا چاہتا ہے اس کو چاہیے صبح اور رات کو کھانا کھایا کرے۔ قرض اور شہوانی خواہشات سے اپنے آپ کو مغلوب نہ کرے چونکہ غربت و افلاس قرض اور خواہشات نفس کی پیروی انسان کو جلد مغلوب الحال بد حال اور بوڑھا کر دیتے ہیں۔

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں ایک شخص حضور سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوتا ہے اور عرض کرتا ہے یا محمد الملعون صلی اللہ علیہ وسلم رنج و غم قرض اور مغلوب الحال نے مجھے خزاں رسیدہ اور بوڑھا کر دیا ہے۔ رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے تسلی دی اور دعا فرمائی اور فرمایا کہ کیا تجھے ایسا کلام نہ سکھا دوں جس کو صبح و شام پڑھنے سے تیری تکالیف اور قرض سے نجات مل جائے۔ اس شخص نے عرض کیا اے شاہ دو جہاں صلی اللہ علیہ وسلم ضرور سکھا دیجئے۔ آقائے دو جہاں صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا یہ دعا صبح و شام پڑھا کرو اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبُکَ مِنَ الْهَجْرِ وَالْحَزَنِ وَاَعُوْذُبُکَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْکَسَلِ وَاَعُوْذُبُکَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الدَّجَالِ۔ اے اللہ میں رنج و غم سے دو ماندگی اور کابلی سے اور قرض کے بار اور لوگوں کے جبر سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔ وہ صحابی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں میں آقائے دو جہاں صلی اللہ علیہ وسلم کی ہدایت کے مطابق یہ دعا صبح و شام پڑھتا رہا، میرا غم در ماندگی اور قرض و بد حالی سے اللہ تعالیٰ نے مجھے نجات و عافیت دی۔

طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی روشنی میں پھلوں اور سبزیوں سے صحت و حسن اور توانائی حاصل کریں۔ انجیر، زیتون اور انگور حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پسندیدہ پھل ہیں۔ انجیر کے متعلق آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جنت کے پھلوں میں سے ہے جس کے کھانے سے انسانی تونچ اور امراض شکم سے محفوظ رہتا ہے۔ معدہ صاف کرتا ہے منہ کی بدبودور کرتا ہے بال بڑھاتا ہے جریان، قبض اور کئی بیماریوں سے شفاء کا ذریعہ ہے، جسم کو نکھارتا ہے سڈول اور خوبصورت بناتا ہے۔

زیتون کا پھل حسن و صحت کا ضامن: کتاب الطب میں لکھا ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا اے علی! (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) زیتون کھایا کرو اور اس کے تیل کی بدن پر مالش کیا کرو جس نے ایسا کیا اس کے پاس چالیس روز شیطان نہیں آتا ہے یعنی وہ جن و شیاطین کے شر سے محفوظ رہتا ہے۔ (کتاب الطب ابو نعیم) کتاب الطب میں ابن زید سے ابو نعیم نے روایت کیا کہ حضور دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کو پھلوں میں انگور پسند تھا۔ جامع

کبیر میں ابوامامہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اپنے دسترخوان کو سبز چیزوں سے زینت دیا کرو۔ جن میں کدو، کھیرے، کریلا، پودینہ، ترہ، ساگ اور سرکہ شامل ہیں۔

ابوداؤد میں ام معبد سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ سرکہ بہترین سالن ہے اے اللہ سرکہ میں برکت عطا فرما۔

**میٹھی کے فوائد:** میٹھی نظام تنفس کے امراض دم، امراض دل، زکام اور کئی بیماریوں کیلئے شفاء ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ”اگر میری امت کو میٹھی کے فوائد کا علم ہو تو اسے سونے کے عوض خریدنے سے بھی دریغ نہ کرے۔“

ستر بیماریوں سے شفاء: حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا لہسن کھاؤ اور اس سے علاج کرو کیونکہ اس میں ستر بیماریوں کی شفاء ہے۔

ایک اور روایت میں حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اگر میرے پاس فرشتے نہ آتے تو میں لہسن کھاتا۔ (الطیّب)

**فوائد:** میٹھی، لہسن، کدو، ساگ ہلدی نہ صرف سینکڑوں امراض سے محفوظ رکھتے ہیں بلکہ مؤلد خون ہیں، نظام تنفس کو صاف کرتے، جسم کی خوبصورتی اور رنگ کو نکھارتے ہیں۔ بال بڑھاتے ہیں اور حسن و شباب قائم رکھتے ہیں۔ لہذا پھل اور سبزیات انسانی صحت کیلئے آب حیات ہیں۔

### صحت و شباب اور طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

کتاب الطب میں ابونعیم نے ابوسعید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کیا ہے کہ بادشاہ روم نے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں سوٹھ مربہ تحفہ بھیجا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس میں سے سب کو تھوڑا تھوڑا کھلایا۔ فائدہ: اس حدیث سے معلوم ہوا کہ بدن کی قوت و صحت کیلئے بخونات کا استعمال شریعت میں منع نہیں ہے اور کثیر الفوائد ہے۔ بھوک لگتا ہے، شباب قائم رکھتا ہے، نظر کو تیز کرتا ہے، سستی ختم کرتا ہے، ریاح تحلیل کرتا ہے، حافظہ تیز کرتا ہے اور حسن و صحت قائم رکھتا ہے۔

### ادارہ اشاعت الخیر اور عبقری

”عبقری“ کی ایجنسی اور اس سے متعلقہ معاملات اور عبقری کی آزمودہ ادویات کیلئے ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار بیرون بوٹریٹ ملتان کے درج ذیل نمبرز پر رابطہ فرمائیں۔

061-4514929, 0300-7301239

عبقری کے تمام ساہتہ شمارے بھی دستیاب ہیں۔

**مشک کے خواص اور فائدے:** صاحب جامع صغیر نے سلمہ بن اکوع سے روایت کیا ہے کہ آنحضرت ﷺ اپنے سر اور ریش مبارک پر مشک لگایا کرتے تھے۔ علماء نے لکھا ہے کہ مشک رنگ گورا کرتا ہے دل و دماغ اور باہ کیلئے قوت بخش ہے۔ سفر السعاده میں روایت ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں جب کوئی شخص خوشبو پیش کرتا تو آپ ﷺ اس کو رد نہ فرماتے۔ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ پاک و صاف ہے اور پاک و صاف رہنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔ بخشنے والا ہے اور بخشش کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔

### ضرورت سے زائد کھانے میں دس نقصانات

(محمد اکمل فاروق رحمان سرگودھا)

کھانا انسان کی ضرورت ہے جس کے بغیر وہ زندہ نہیں رہ سکتا ہے لیکن ضرورت سے زائد اور بے جا کھانے کے بہت نقصانات بھی ہیں۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ ضرورت سے زائد کھانا اور فضول چیزیں عبادت گزاروں اور راہ حق میں مجاہدہ کرنے والوں کیلئے مصیبت سے کم نہیں ہیں۔ وہ فرماتے ہیں کہ میں نے جب ان پر غور کیا تو ضرورت سے زائد کھانے میں دس مصیبتیں پائیں۔

**1- دل کی سختی:** ضرورت سے زائد حلال کھانے سے دل سخت ہو جاتا ہے اور اس کا نور ختم ہو جاتا ہے اس سے اندازہ ہوا کہ حرام اگر تھوڑا بھی ہو تو دل میں کتنی سختی آئے گی۔ 2- جسمانی اعضا کا فتنوں میں پڑ جانا، فسادات اور فضول کاموں میں خواہ مخواہ توجہ اور رغبت ہو جاتی ہے آنکھیں حرام کو تکتے (غیر محرم) کو تکتے کی آرزو مند ہوتی ہیں، کان فضول سننے کا شوق رکھنے لگتے ہیں، زبان بے ہودہ بولنے، شرم گاہ خواہش پوری کرنے اور قدم گمراہی کے راستے پر اٹھنے کے خواہش مند رہتے ہیں اگر حد سے زیادہ نہ کھائے تو تمام جسم اور اعضاء میں سکون رہتا ہے اور کوئی عضو سرکشی نہیں کرتا۔ 3- علم اور عقل کی کمی: ضرورت سے زیادہ کھانے کی تیسری مصیبت علم اور عقل کی کمی کی صورت میں رونما ہوتی ہے۔ 4- عبادت میں کمی: زیادہ کھانے سے بدن بوجھل نیند کا غلبہ اعضاء اور نرم پڑ جانے کی وجہ سے عبادت میں کمی آ جاتی ہے۔ حضرت سفیان ثوری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ عبادت ایک بہتر ہے جس کا مقام تنہائی اور جس کے استعمال کا ہتھیار بھوک ہے۔ 5- بھوک کی لذت کا خاتمہ: زیادہ کھانے سے عبادت کی لذت اور مٹھاس ختم یا کم ہو جاتی ہے۔ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ جب سے میں

مسلمان ہوا ہوں کبھی سیر ہو کر نہیں کھایا تاکہ رب تعالیٰ کی عبادت کی مٹھاس کو محسوس کر سکوں۔ 6- حرام میں مبتلا ہونے کا اندیشہ: اس کی چھٹی مصیبت یہ ہے کہ مشتبہ اور حرام چیزوں میں پڑنے کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔ 7- اعضائے بدن کا توجہ حق سے بھرجانا: دل اور بدن مال کو حاصل کرنے میں مشغول رہتا ہے پھر کھانے میں مشغول رہتا ہے پھر فراغت میں پھر چھکارا پانے اور پھر اس سے پیدا ہونے والے فسادات سے محفوظ رہنے میں مشغول رہتا ہے حالانکہ اس دل کو ہر وقت اللہ تعالیٰ کی طرف مشغول رکھنا چاہیے۔ 8- امور آخرت اور موت کی سختی: بعض روایات میں آیا ہے کہ سکر موت کی شدت کا دار و مدار دنیاوی لذتوں پر ہے جو دنیا کی لذتیں زیادہ اٹھائے گا۔ اس پر اتنی ہی موت کے وقت سختی ہوگی۔ 9- آخرت میں ثواب کی کمی: بندہ دنیا کی لذتوں کے پیچھے لگا رہتا ہے اور آخرت کو بھول بیٹھتا ہے اور یہ بہت بڑا نقصان زائد کھانے کی وجہ سے ہے۔ 10- میدان حشر میں تاخیر: اس کو میدان حشر میں دنیا کی حلال چیزوں کے حساب و کتاب کے لیے دیر تک روکا جائے گا اور دنیا کی زیب و زینت اختیار کرنے پر اس کو ہلاکت میں پڑنے کا اندیشہ ہے۔ اللہ تعالیٰ تمام مسلمانوں کو کم کھانے اور وقت اللہ تعالیٰ جل شانہ کی طرف متوجہ رہنے کی توفیق عطا فرمائے۔

### شہد! خوبصورتی ہی خوبصورتی

(رابعہ قمر لاہور)

اللہ تعالیٰ نے ہمیں بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ ان نعمتوں میں سے ایک نعمت شہد بھی ہے۔ اس میں اللہ تعالیٰ نے اپنی حکمت پوشیدہ رکھی ہوئی ہے۔ شہد کے اثرات پر ہر کوئی سر تسلیم خم کرتا ہے اور ترقی یافتہ ممالک میں تو اسے مؤثر غذا کا درجہ حاصل ہے۔

**وٹامن اور معدنیات کا خزانہ:** شہد وٹامن اور معدنیات کا خزانہ ہے اس میں وٹامن بی، سی، ڈی، کے اور ایچ پائے جاتے ہیں۔ شہد کے وٹامن کی یہ خوبی ہے کہ حد افضل ہے کہ ان کا کوئی نقصان نہیں ہوتا جبکہ اگر مصنوعی وٹامن مقدار سے زیادہ کھالیے جائیں تو ان کا اثر انسانی صحت پر بہت جلد اور بہت بُرا پڑتا ہے۔ شہد میں معدنی اجزاء بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، مثلاً فلوئڈ، کالشیئم، گندھک، سوڈیم، تانبا، میگنیشیم، پوٹاشیم وغیرہ مناسب مقدار میں موجود ہیں یہ قدرتی ٹانک ہے جسے بلا مبالغہ ہزار نعمتوں سے بہتر قرار دیا جاسکتا ہے۔

قرآن و حدیث میں شہد کی دلیل: ہمارے حضور نبی

اکرم ﷺ کی مرغوب ترین غذاؤں میں شہد کو اولین درجہ حاصل تھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: تمہارے لیے شفاء کے دو مظہر ہیں شہد اور قرآن۔ اللہ تعالیٰ نے شہد کے مفید اثرات اور اس کی اہمیت قرآن پاک میں بڑے مؤثر انداز میں واضح کی ہے اور اس مقصد کیلئے ایک مکمل سورہ نازل فرمائی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے سورہ نحل میں شہد کی کمی کے بارے میں فرمایا ہے ”تمہارے (اللہ) رب نے شہد کی کمی پر وحی بھیجی کہ وہ پہاڑوں اور درختوں کی بلند یوں پر اپنا گھر بنائے پھر وہ ہر قسم کے پھلوں سے رزق حاصل کرے اور اپنے رب کے متعین کردہ راستوں پر چلے۔ ان کے پیٹوں سے مختلف رنگ کی رطوبتیں نکلتی ہیں جن میں لوگوں کیلئے شفاء رکھی گئی ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے نشانیاں ہیں تاکہ لوگ ان پر غور و فکر کر کے فائدہ اٹھائیں۔ (سورہ نحل، 68-69)

**شہد کی تیاری:** جتنی محنت، مشقت، مصیبت اور عرق ریزی سے شہد کی کمی شہد تیار کرتی ہے۔ یہ کسی اور کے بس کی بات نہیں ہے۔ شہد تیار کرنے کیلئے شہد کی مکھیاں جن پھولوں، پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب کرتی ہیں۔ وہ صحت کیلئے بے حد ضروری ہیں۔ مثلاً سیب، جامن، ناشپاتی، کیلا، لیموں، خرپوزہ، کھیرا، توری، نارنگی، مولی، میٹھا، لسوٹا، لوکاٹ، گل داؤدی، گیندا، گلاب، املی، انار، امرود، اجوائن، آلوچہ، آڑو، کھجور، بیر، بادام، پودینہ، پیاز، تربوز، خوبانی، بھنڈی، بیٹنگن، کیکر، دھنیا، کرپلا، جنگلی پودینہ، میتھی، مکئی، مٹر اور بہت سی دوسری اشیاء شامل ہیں۔ غور کریں یہ سب انسان کی من پسند غذا ہیں اور اطباء بھی اپنی دواؤں میں استعمال کرتے ہیں۔

**طب میں شہد کا استعمال:** جدید طب میں بھی شہد کو تمام امراض کیلئے اکسیر اور معجزاتی دوا کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ شہد ناصرف روحانی امراض کیلئے بلکہ جسمانی امراض کیلئے بھی مفید ہے اور صحت کا ضامن ہے۔ شہد کو اگر غذا کہیں تو یہ مکمل

### انڈے کے چھلکے سے لیکوریا کا علاج

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! یہ نسخہ مجھے میرے پیر بھائی نے بتایا تھا اور میں نے بہت سی بہنوں کو بتایا سب کو بہت فائدہ ہوا۔ **ہوا لثانی:** انجبار، انڈے کے چھلکے اور مکھن۔ ترتیب کچھ اس طرح ہے کہ انجبار کو رات ایک گلاس پانی میں بھگو دینے کے بعد صبح نہار منہ ناشتہ کے بعد ایک چمچ مکھن کے اوپر انڈے کے چھلکے ڈال کر اوپر سے انجبار کا پانی پی لیں، تقریباً ایک ہفتہ استعمال کریں۔ (محمد عبداللہ کراچی)

غذا کا درجہ رکھتا ہے اور اگر اسے مشروب قرار دیں تو مقوی مشروب ہے۔ ہمارے آقا صلی اللہ علیہ وسلم نے ساری زندگی شہد کا استعمال کیا اور تندرست رہے اور کبھی تھکاوٹ کا اظہار بھی نہ کیا۔ جدید سائنس بھی اس بات کی تائید کرتی ہے کہ شہد جسمانی اور ذہنی تھکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

**موت کے علاوہ بیماری کا علاج:** شہد ہر مرض میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہاں تک کہا جاتا ہے کہ شہد موت کے علاوہ ہر بیماری کا حتمی علاج ہے شہد بلند پریش دور کرتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ بلغم خارج کرتا ہے جبکہ دم اور کھانسی میں مفید ہے۔ صبح کے وقت جسم میں تھکاوٹ کا احساس پیدا ہونے لگے تو دودھ میں شہد ملا کر پینے سے چستی آ جاتی ہے۔ شہد دل کے مریضوں اور دیگر جسمانی بیماریوں میں مبتلا لوگوں کیلئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

**حسن کا ضامن:** شہد صحت کے ساتھ ساتھ حسن کا ضامن بھی ہے۔ خواتین اگر اپنی جلد کی خوبصورتی میں اضافہ کرنا چاہتی ہیں تو انہیں چاہیے صبح نہار منہ ایک گلاس پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر بلاناغہ پینے سے وہ اپنی جلد کو نرم و ملائم اور کیل مہاسوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔ شہد چہرے کی جھریوں اور چھائیوں کو بھی دور کرتا ہے۔ اس میں موجود اجزاء چہرے کے بیکٹیریا کو ختم کر کے جلد کو صاف ستھرا اور نرم و ملائم بناتے ہیں۔ شہد کو چہرے پر 20 منٹ لگائیں پھر گھنٹے پانی سے دھولیں۔ اس کے علاوہ انڈے کی سفیدی، شہد اور جو کا آنا ہم وزن ملا کر چہرے پر لگانے سے چہرے کے کھلے مسام بند ہو جاتے ہیں اور جلد تروتازہ نظر آتی ہے۔

**شہد آنکھوں کیلئے بہترین ٹاک:** شہد آنکھوں کیلئے بہترین ہے۔ شہد آنکھوں کو دھو کر شیشہ کی طرح صاف و چمکدار کرتا ہے۔ آنکھوں کی تکلیف میں شہد کو عرق گلاب میں حل کر کے ایک سلائی دن میں دو بار لگائیں۔ آنکھوں کی ہر قسم کی بیماریوں کیلئے شہد مفید ہے اور اس کا کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ رات کو آنکھوں میں شہد لگانے سے آنکھیں بالکل صاف و شفاف ہو جاتی ہیں۔

**بالوں کے امراض میں شہد کا استعمال:** بالوں کے استعمال میں بھی شہد موثر ثابت ہوتا ہے۔ بالوں کو جلد سفید ہونے سے بچانے کیلئے روغن زیتون میں شہد ملا کر جڑوں میں لگائیں۔ دو گھنٹے بعد ریٹھے کے پانی سے سردھولیں۔ سفید بال ہونا رک جائیں گے بلکہ سفید بال بھی سیاہ ہو جائیں گے۔ بشرط کہ شہد خالص ہو۔ عرق گلاب میں شہد ملا کر بالوں میں لگانے سے

جوئیں مرجاتی ہیں۔  
**دانتوں، گلے اور مسوڑھوں کا ورم دور:** شہد کو سرکہ میں حل کر کے دانتوں پر ملنے سے دانت مضبوط اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ گرم پانی میں شہد اور نمک ملا کر غارے کرنے سے گلے اور مسوڑھوں کا ورم دور ہو جاتا ہے۔ مسوڑھوں میں زخم ہو جائے تو شہد لگانے سے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

**اصلی شہد کی پہچان:** شہد کے چند قطرے پانی کے گلاس میں ڈپکائیں اگر وہ ثابت حالت میں پڑے رہیں تو شہد اصلی ہے۔ تریچے سفید کاغذ پر چند قطرے شہد کے ڈپکائیں اور وہ مولی کی طرح پھیل جائے تو اصلی ہے۔

### دل کو خوبصورت بنانے والا میوہ

پستہ کو روز افزوں کے طور پر قلب دوست سمجھا جا رہا ہے۔ بہر حال پستوں میں مونوان سپورینڈ فیٹ کا غالب عنصر موجود ہوتا ہے جو کہ لیپسٹرول کے لیول اور امراض قلب کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ پستہ کی ایک اونس کی مقدار میں چربی کی مجموعی مقدار 13 گرام ہوتی ہے جس میں سے صرف 15 گرام Saturate ہوتی ہے۔ اچھے عمدہ اور غذائیت اور اچھے ذائقے کے حامل پستے کسی بھی موقع کیلئے مسرت بخش رہتے ہیں وہ خواہ کسی بھی شکل میں کیوں نہ ہوں وہ غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں اور توانائی بہم پہنچاتے ہیں۔ ہر ایک اونس پستوں میں تین سو دس گرام پوٹاشیم چھ گرام پروٹین نو گرام مجموعی کاربوہائیڈریٹ اور تین گرام غذائیت بخش فائبر شامل ہوتے ہیں۔

### فٹنس حاصل کرنے کی ترکیبیں

اس بات کو یاد رکھنا چاہیے کہ مختلف اقسام کے کھانے کھانا اور اس کے ساتھ باقاعدہ جسمانی سرگرمی کو جاری رکھنا ایک صحت مند طرز زندگی کیلئے ضروری ہیں۔ مٹھی بھر پستے کھالینا آپ کیلئے بہتر صحت اور خوبصورتی کا انوکھا راز ہے۔ چنانچہ اپنی مرضی اور پستہ کے کھانے سے پہلے اپنے لیے بہتر صحت بخش متوازن غذا ترتیب دیجئے، اس کے ساتھ ہلکی پھلکی ورزش کے عمل بھی جاری رکھیے۔ اس کے ذریعے وزن میں بھی کمی جاسکتی ہے۔ مونوان سپورینڈ فیٹ کی مناسب مقدار کے استعمال کے ذریعے اپنا وزن کم کیجئے جو لوگ اپنے وزن کے سلسلے میں پریشان ہیں وہ گرمی دار میوے کھا کر بھی اپنے وزن میں کمی کر سکتے ہیں۔ مونوا پستہ کا ایک اہم مسئلہ ہے جس کا تعلق ذیابیطس، امراض قلب اور کینسر کی بعض اقسام سے ہے اس مطالعے سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ایسی غذائیں جن

میں ایسے کھانے شامل ہوں جن میں بنیادی طور پر مونوان سپورینڈ فیٹ پائی جاتی ہے۔ صحت پر مثبت اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ مونوان سپورینڈ فیٹ اس قسم کی غذاؤں میں پائی جاتی ہیں جیسے پستے اور دوسرے گرمی دار میوے، اخروٹ اور اخروٹ کا مکھن زیتون کا تیل اور کیولا کا تیل۔ لطیف ذائقے کے علاوہ ایک اونس پستہ میں بھرپور غذائیت پائی جاتی ہے جس میں روزانہ کی ضرورت کے مطابق کلیدی غذا کا دس تعدی سے زیادہ حصہ موجود ہوتا ہے۔

**پستوں کی غذائیت از اول تا آخر:** مختلف اقسام کی غذائیں کھانا اچھی غذائیت کی کلید ہے ہر غذا غذائیت کی کچھ نہ کچھ مقدار میں اضافہ کرتی ہے۔ اگرچہ بعض غذائی اشیاء دوسری اشیاء کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش ہو سکتی ہیں اور آپ کی غذائی ضروریات کو زیادہ بہتر طور پر پورا کر سکتی ہیں کیا آپ کو معلوم ہے کہ پستے میں بہت سی کلیدی غذائیت بخش اشیاء کی بھرپور شکل ہیں۔ وٹامن اے آپ کو اندھیرے میں دیکھنے میں مدد دیتا ہے اور جسم کے تمام خلیوں اور ریشوں میں اضافہ کرتا ہے۔ وٹامن بی 6 ان پروٹینز کی پیداوار میں جسم کی مدد کرتا ہے جسم کے خلیوں کی تشکیل میں استعمال ہوتے ہیں۔

بی 6- ہیپوگلوٹین اور انسولین جیسے اہم جسمانی کیماوی مادوں کو نیز انفیکشن کے خلاف مزاحمت کرنے کیلئے اینٹی باڈیز کو پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ وٹامن بی ون (تھیامین) جسم کے تمام خلیوں کو کاربوہائیڈریٹس سے توانائی پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

کیماشیم مضبوط دانتوں اور ہڈیوں کی تشکیل کرتا ہے عضلات کے سکڑنے میں مدد دیتا ہے اور اعصابی نظام کو معمول کے مطابق کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کاپر (تانبہ) تمام خلیوں کو توانائی کی تشکیل میں مدد دیتا ہے اور ہیپوگلوٹین کے بننے میں مدد دیتا ہے جو خون میں آکسیجن لے جاتی ہے۔

وٹامن ای صحت مند خلیوں اور ریشوں کے فروغ میں مدد دیتا ہے اور ایک اینٹی آکسی ڈینٹ کی حیثیت سے امراض قلب اور کینسر کی روک تھام میں مدد دے سکتا ہے۔ فولیٹ خلیوں کی تشکیل اور ان کی تجدید کیلئے ضروری ہے۔ فولیٹ پیدائشی نقص کو روکنے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے اور یہ امراض قلب کے خطرے کو بھی کم کرتا ہے۔ فولاد ہمارے جسم کیلئے ضروری ہے یہ آکسیجن کو خلیوں تک پہنچاتا ہے یہ خون کے سرخ خلیوں میں ہیپوگلوٹین کا ایک ضروری حصہ ہے۔

فاسفورس نئے خلیوں کی تخلیق میں مدد دیتا ہے اور جسم کو کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چربی کو موثر طور پر استعمال

کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پوٹاشیم جسم کے رقیق مادوں اور الیکٹرولائٹس کو متوازن بناتا ہے، عضلات کے سکڑنے اور اعصابی تحریکات کے لیے اہم ہیں۔ سلیمنیم خلیوں کی نشوونما میں مدد دیتا ہے اور وٹامن ای کے ساتھ مل کر اینٹی ڈاکسن کی طرح کام کرتا ہے اور جسم کے خلیوں کو نقصان پہنچنے سے محفوظ رکھتا ہے جو کہ دل کی بیماری اور کینسر کا سبب بن سکتا ہے۔ اس طرح آپ پستہ سے اپنے کو محفوظ اور خوبصورت بنا سکتی ہیں اور اپنی جلد کو بھی۔ کیونکہ اگر دل خوبصورت ہوگا تو یقیناً آپ بھی حسین و جمیل بن جائیں گی۔

### گوری رنگت اور لمبے گھنے بال اب خواب نہیں

(فرحت، لاہور)

لمبے اور گھنے بالوں کیلئے لاجواب ٹونک: اس کے لیے ارنڈ (کسٹر آئل) کا تیل، ناریل کا تیل اور زیتون کا تیل ہموزن ملا کر صاف ستھری شیشی کی بوتل میں محفوظ کر لیں جب بھی سر پر تیل لگانا ہو تو اسے نیم گرم کر کے سر کی جلد اور بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ اس تیل کے باقاعدہ استعمال سے بال لمبے گھنے اور مضبوط ہو جائیں گے۔

گرمی دانوں سے نجات کیلئے: گرمیوں میں اکثر لوگوں کے گرمی دانے نکل آتے ہیں جو لوگ باہر کام کرتے ہیں ان کے ساتھ یہ مسئلہ زیادہ ہوتا ہے لہذا ان کی جلن سے بچنے کے لیے ملتان میٹھی جھگو کر اس کا لیپ کریں ملتان میٹھی کے اس لیپ سے صرف جلن ہی نہیں گرمی دانے بھی ختم ہو جائیں گے۔

اب آپ کو کوئی سانولایا کالائیں کہے گا: اگر کوئی گوری رنگت چاہتا ہے تو تھوڑے سے دودھ میں دو قطرے لیمن کے ڈال دیں جب دودھ پھٹ جائے تو پھٹے ہوئے دودھ کا پانی علیحدہ کر کے کسی الگ بوتل میں ڈال لیں اور اسی بوتل میں اتنی مقدار میں گلاب کا عرق ڈالیں رات کو سونے سے پہلے چہرے پر لگائیں اور صبح کسی اچھے صابن سے چہرہ دھولیں۔

کھیرے سے جلد فریش اور چہرہ شاداب: کھیرے کو پیس کر دو چائے کے چمچ دودھ، ایک انڈے کی سفیدی میں اچھی طرح ملا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں خشک ہونے پر نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں چہرہ شاداب ہو جائے گا۔

پودینے کے استعمال سے رنگ سرخ و سپید: پودینے کے پتے 50 گرام ایک کلو پانی میں ابال کر کھلے منہ کے برتن میں ٹھنڈی جگہ رکھ دیں روزانہ چائے کی پیالی کے چوتھائی حصے کے برابر استعمال کرنے سے رنگ سرخ و سپید ہو جائے گا۔ نہار منہ پیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ پودینہ خالص ایک تولہ سرکہ ایک پاؤ

کے ساتھ پیس کر چہرے کے داغ دھبوں اور مہاسوں پر لگائیں۔ چند دن کے استعمال سے دھبے دور ہو جائیں گے۔  
آنکھوں کے حلقے ختم: آلو اور کھیرے کا رس مکس کر کے لگانے سے آنکھوں کے گرد پڑے سیاہ حلقے اور سو جن دور ہو جائے گی۔ نیم گرم دودھ میں روٹی کا پیڈ بھگو کر آنکھوں پر رکھیں۔ ہفتے میں دو بار کرنے سے آنکھوں کے گرد جھریاں اور حلقے ختم ہو جائیں گے۔ نیم گرم دودھ سے اچھا کلینر کوئی نہیں لہذا اس سے اپنا چہرہ صاف کریں۔

حلق اور تالو کے زخموں کا علاج: اگر کسی کے حلق اور تالو میں زخم ہو جائے تو اس کے لیے ایک کلو پانی میں ایک تولہ باریک پسلی ہوئی ملدی ملا کر جوش دیں جب پاؤ بھر پانی باقی رہ جائے تب چھان کر صبح و شام اس پانی کے ساتھ غرغری کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی زخم ٹھیک ہو جائے گا۔

پاؤں کے پسینے کا علاج: اگر آپ کی جلد پکنی ہے یا آپ کے پاؤں پر بہت پسینہ آتا ہے تو گرم پانی میں سرکہ یا لیمن کا عرق ملا کر اس سے پاؤں دھوئیں تو پسینہ کم آتا ہے۔  
دہی جمانے کیلئے: دودھ میں روٹی کا باسی ٹکڑا ڈال کر رکھ دیں دہی جم جائے گا۔

دستوں اور پنجش کیلئے: لیمن کے بیج نکال کر محفوظ کر لیں۔

دستوں اور پنجش میں پیس کر پھانک لیں فائدہ ہوگا۔  
چوٹ لگے یا کسیر پھوٹے: اگر بچوں کو چوٹ لگ جائے اور خون نکلے لگے تو فوراً چینی لگا دیں۔ چینی باریک ہونی چاہیے خون بند ہو جائے گا باریک کسیر پھوٹی ہو تو رات کو ناریل کا ٹکڑا کسی مٹی کے برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں۔ صبح نہار منہ کھالیں۔ ایک ہفتہ استعمال کریں آرام آ جائیگا۔

وزن کم کرنے کا طریقہ: بھنے ہوئے چنے بہترین ٹانک کے ساتھ جسم کی چربی اور زہریلے مادے بھی جذب کرتے ہیں۔ رات کو کھانا آدھا کھائیں۔ دو مٹھی چنے چھلکے سمیت کھائیں پانی مت پیئیں۔ چار ماہ تک وزن کم ہو جائے گا۔ بیماری دور بھاگے گی۔ روزانہ ایک کیلا کھائیں جسم کی تیزابیت کم ہوگی۔  
ہاضمہ درست: کھیرا، مکڑی، گاجر، چندر، سیب، شلجم، مولی ہمیشہ پتوں کے ساتھ کھائیں۔ ہاضمہ درست رہے گا۔

نیند کی کمی کیلئے: جن لوگوں کو نیند کم آتی ہے ان کے لیے دھنیے کا پانی آدھا تولہ پینا بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

نرم اور پھولی ہوئی روٹی بنانے کیلئے: آٹے کو نیم گرم پانی سے گوندھ کر آخر میں تھوڑا تیل یا گھی ڈال کر گوندھ لیں۔ دس منٹ بعد روٹی بنائیں۔ روٹی نہایت نرم اور پھولی بنے گی۔  
بھوڑ یا شہد کی مکھی کاٹ لے: پیاز کا عرق نکال کر لگائیں

اور تھوڑا سا کھائیں لیں آرام آ جائیگا۔

دانتوں کی مضبوطی کیلئے: دانتوں کو مضبوط اور چمکدار بنانے کیلئے پھنکھوڑی توڑے پر بھونیں بھر بھری ہو جائے تو باریک پیس لیں۔ نمک ملا کر ہفتے میں دو دفعہ دانت مانجھیں دانت چمک اٹھیں گے۔

رنگت نکھارنے کیلئے: کیلا، ناشپاتی اور امرود تینوں ہم وزن ملا کر پیس لیں، لیمن کا رس شامل کریں اور روزانہ چہرے پر کریم کی طرح لگائیں ایک ماہ میں رنگت نکھر جائے گی۔

چہرے پر چمک کیلئے دودھ میں بادام ملا کر گرا سڈ کریں اور چہرے پر ملیں چہرہ چمکدار ہو جائے گا۔ چہرے کی جلد نرم بنانے کیلئے دو کھانے چمچ دودھ میں ایک چمچ نمک ملا لیں اور رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں یہ عمل دس روز کریں۔ آپ کے چہرے کی جلد نرم و ملائم ہو جائے گی۔

### مجھے ضرور پڑھیں!!!

① الحمد للہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔ تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔ ② ایڈیٹر کی کتابیں رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد شکر گزار ہوں گے۔ ایڈیٹر کی کتابیں دراصل تالیفات ہیں جس کیلئے دوسری کتب اور رسائل اور جرائد سے استفادہ کیا گیا ہے یہ وضاحت کرنا لازم سمجھتے ہیں کہ جس کتاب سے حوالہ لیا گیا ہے مؤلف کا انکے تمام نظریات سے متفق ہونا ضروری نہیں۔ بطور حوالہ مختلف لوگوں کی تحریریں اور نظریات شائع کیے گئے ہیں۔

③ محکم صاحب کو موصول ہوئی والی ڈاک میں سے بعض کیساتھ جوابی لفاظہ نہیں ہوتا لہذا ان کا جواب نہیں دیا جاتا۔ قارئین! جوابی لفاظہ بمعہ ٹکٹ ساتھ ضرور ارسال کیا کریں۔ نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من و عن نقل کر کے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔ (ادارہ)



## کڑی کے جالے سے علاج

(ع-۱)

اللہ تعالیٰ نے کوئی بھی چیز ایسی پیدا نہیں فرمائی جو کسی طرح کام نہ آ سکے اس کا اندازہ ایسے ہوا کہ چند دن قبل کسی کو ہاتھ میں زخم آگیا خون کسی طرح بند نہیں ہو رہا تھا اتنے میں پڑوس کی ایک خاتون آئیں اور کہا کہ کڑی کا جالا زخم پر لگانے سے فوراً خون بند ہو جاتا ہے اور زخم جلدی بھر جاتا ہے۔ واقعی ایسا ہی ہوا اور میں اللہ تعالیٰ کی قدرت پر حیران ہو گئی۔ کڑی دیکھنے میں معمولی سی چیز لگتی ہے۔

کمزور بالوں کا علاج: بال بہت باریک ہوں تو ایک پاؤ سروں کے تیل میں ایک پاؤ چھتر چھلکوں سمیت ملا کر پکائیں جب ٹکڑوں (چھتر) کا پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں ٹھنڈا ہو جائے تو بوتل میں ڈال کر رکھ دیں بال دھو کر لگائیں ایک دن لگا رہنے دیں پھر بال دھولیں۔ نمایاں فرق محسوس ہوگا۔

## صحت کاراز۔۔۔ چند مفید احتیاطی تدابیر (حکیم ریاض حسین، مکڑوال میانوالی)

بہت زیادہ پرہیز جس سے تخلیط مرض ہو صحت کیلئے سودمند نہیں بلکہ اعتدال کے ساتھ پرہیز مفید ہے۔ حکیم جالبینوس نے اپنے ہم نشینوں کو ہدایت کی کہ تین چیزوں سے بچتے رہو اور چار چیزوں کو اختیار کر لو پھر تم کو کسی معالج کی ضرورت نہ پیش آئے گی۔ گردوغبار، دھواں اور بدبودار گندی چیزوں سے خود کو دور رکھو۔ چکنائی، خوشبو، شیرینی اور حمام کا استعمال کرو اور شکم سیری کی حالت میں کھانا نہ کھاؤ اور شام کے وقت اخروٹ نہ کھاؤ اور زکام میں ہٹلا ہو تو پتہ نہ سوئے اور رنجیدہ شخص تڑش چیز نہ کھائے اور فصد کرانے والا تیز روی اختیار نہ کرے اس لیے کہ یہ موت کا پیش خیمہ ہے اور جس کی آنکھ میں تکلیف ہے وہ قے نہ کرے، موسم گرم میں زیادہ گوشت کا استعمال نہ کرے۔ سردی کی وجہ سے بخار کا مریض دھوپ میں نہ سوئے اور پرانے بیج دار بیٹنگن کے قریب بھی نہ جاؤ۔ جو موسم سرما میں ایک پیالہ گرم پانی پی لے تو وہ بہت سی بیماریوں سے محفوظ ہو گیا جس نے سون کے پانچ دانے، مصطلی رومی ایک گرام، عود خام ایک گرام اور مشک آدھا گرام کے ہمراہ استعمال کر لیا زندگی بھر اس کا معدہ کمزور نہ ہوگا اور نہ فاسد ہوگا اور جس نے تخم تربوز شکر کے ساتھ استعمال کیا اس کا معدہ پتھری سے خالی ہوگا اور سوزش پیشاب سے نجات مل جائے گی اور جس نے حمام کرتے وقت انار کے چھلکے

سے اپنے جسم کو ملا دے داد و خارش سے نجات پا گیا۔

نوجوانوں کی عادت بد اور اس کے اثرات ختم کرنے کیلئے: اور گینم مدرنگہ، کونجی مدرنگہ، ایڈناس مدرنگہ، چاننا مدرنگہ۔ طریقہ استعمال: سب کے مدرنگہ کے چار چار قطرے پانی میں ڈال کر صبح و شام استعمال کریں۔ ایک ماہ کے اندر یہ عادت بد اور بد اثرات ختم ہو جائیں گے۔ (یہ ہو میو پیٹھک ادویات ہیں۔)

## حسں گوہنادینے والی چار چیزیں

بدن کو چار چیزیں بیمار کرتی ہیں کثرت گفتار، زیادہ سونا، زیادہ کھانا اور بکثرت جماع کرنا۔ کثرت گفتار سے دماغ کا مغز کم ہو جاتا ہے اور کمزور ہو جاتا ہے اور بڑھا پا جلد آ جاتا ہے۔ زیادہ سونے سے چہرہ پر زردی آ جاتی ہے، دل اندھا ہو جاتا ہے اور آنکھ میں ہیجان برپا ہو جاتا ہے اور کام کرنے میں سستی چھائی رہتی ہے اور جسم میں رطوبت زیادہ ہوتی ہیں اور زیادہ کھانا معدہ کے منہ کو فاسد کرتا ہے، جسم کو کمزور و لاغر بناتا ہے۔ ریاح غلیظ اور مشکل بیماریوں سے دو چار کرتا ہے۔ بکثرت جماع کرنے سے بدن لاغر ہو جاتا ہے، قوی کمزور ہو جاتے ہیں اور بدن کی رطوبت خشک ہو جاتی ہیں یہ اعصاب کو ڈھیلا کرتا ہے، سدے پیدا کرتا ہے اور اس کے ضرر کا اثر سارے بدن کو پہنچتا ہے۔ بالخصوص دماغ کو تو بہت زیادہ نقصان پہنچاتا ہے۔ اس لیے کہ روح انسانی غیر معمولی طور پر تحلیل ہو جاتی ہے اور مادہ تولید کے زیادہ اخراج کی وجہ سے اس میں اکثر کمزوری پیدا ہوتی ہے اور کثرت جماع جو ہر روح کا اکثر حصہ اس سے نکل جاتا ہے۔

جماع کرنے کی بہترین صورت: جماع کرنے کی بہترین صورت یہ ہے کہ جماع اس وقت کیا جائے جبکہ خواہش غیر معمولی طور پر ابھرے اور زوجین کے مزاج میں حرارت اور رطوبت پورے طور پر ہو اور اسی انداز پر عرصے سے چلا آ رہا ہو اور دل اعراض انسانی سے بالکل خالی ہو اور نہ کسی استفراغ (ناگواری) سے دو چار ہو نہ کوئی سخت محنت کی ہو اور نہ زیادہ حرارت ہو اور نہ بہت زیادہ برودت ہو جب کوئی شخص جماع کے وقت ان دس باتوں کو ملحوظ رکھے گا تو اس سے بہت نفع حاصل ہوگا اور اگر ان میں سے کوئی ایک بات منقود ہوگی تو ضرور بھی اسی حساب سے کم و بیش ہوگا اگر اکثر یا تمام باتیں منقود ہوں تو پھر ایسے جماع سے تباہی مقدر ہے۔

## ترکیب مجرب خواب آور

ہوالشانی: مغز تخم کدو شیریں تخم کا ہو، تخم خشخاش چار چار ماشہ

مغز بادام شیریں مقشر پانچ دانہ، کشیز خشک دو ماشہ۔

ترکیب: ان سب کو ٹھنڈائی کی طرح باریک گھوٹ کر تین چھٹانک تازہ پانی میں چھان لیں۔ طریقہ استعمال: اس میں سے دو تین تولہ شربت نیلوفر یا مصری ملا کر پیئیں اور ساتھ ہی اس کے برگ کشیز یا برگ ریحان جس کو تسی پتر کہا جاتا ہے یا برگ سویہ تھوڑی تھوڑی دیر بعد برابر سو گھتے رہیں اور روغن کدو یا روغن خشخاش پیشانی پر مالش کروائیں اگر دونوں روغنوں میں سے کوئی روغن دستیاب نہ ہو تو مغز کدو شیریں اور تخم خشخاش چھ چھ ماشہ کو تھوڑے سے بکری کے دودھ میں باریک پیس کر پیشانی اور تالو پر لیپ کریں۔ اس ترکیب سے وہ بے خوابی جو گرم آفتاب میں راہ چلنے یا گرم و خشک اشیاء کھانے کا باعث پیدا ہوئی ہوگی دور ہو جائے گی۔

## سہل ترکیب خواب آور

بکری کا دودھ دو تین بوند دونوں ناک کے تھنوں میں اور دو چار بوند دونوں کانوں میں ڈکا دیں نیز پانچ چار بوند پیشانی پر ملنے سے ہر قسم کی بے خوابی دور ہو کر فوراً نیند آ جاتی ہے۔

## روغن منوم (بے خوابی دور کرنے والا تیل)

تخم دھتو، کنگی سیاہ ایک ایک تولہ، پوست خشخاش، اجوائن خراسانی، تخم کا ہو دو تولہ۔ ترکیب: ان سب کو کوٹ کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب چہارم حصہ باقی رہ جائے ل کر چھان لیں۔ اس میں پانچ تولہ روغن کدو شیریں ملا کر پھر جوش دیں جب پانی جل جائے اور تیل ہی تیل رہ جائے اس کو آگ سے نیچے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور شیشی میں بھر کر احتیاط

## ہر قسم کے یرقان کا کامیاب علاج

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں ایک خاندانی راز عبقری قارئین کو پیش کر رہا ہوں۔ یہ نسخہ یرقان کی ہر بیماری کیلئے ہے۔ ہوالشانی: گھیکو اور مغز 2 کلوق عرق گلاب سہ آتھہ ایک بوتل، سرکہ آگوری ایک بوتل، مصری ایک کلوق پتری فولاد 20 گرام، ہیرا کس 10 گرام، نوشادر ٹھیکو 5 گرام، نمک سیاہ 5 گرام، شورہ قلمی 10 گرام۔ ترکیب تیاری: ان ساری چیزوں کو رات کو عرق، سرکہ گھیکو اور کاندرونی مغز آپس میں کس کر کے رکھ دیں۔ صبح اٹھ کر ہاتھ سے مل کر اور کپڑے سے چھان لیں اور بوتلوں میں بھر لیں۔ اب یہ تیار ہے۔ ترکیب استعمال: 50 گرام شربت ایک پاؤ پانی میں ملا کر نہار منہ پیئیں اور اس کا کمال دیکھیں۔ نوٹ: ایک مریض کو دو بوتل پلائیں۔ (مراد عظمی مبارک پوری، سکھر)

سے رکھیں۔ طریقہ استعمال: اس میں سے تین چار بوند ناک کے دونوں نھنوں میں ڈپکائیں اور تھوڑا سا پیشانی و تالو پر ملیں فوراً بے خوابی دور ہو کر نیند آ جائے گی۔

### تدابیر دافع خواب مفراط

(نیند کی زیادتی کو دور کرنے والی تدبیریں)

ایک دو ماشہ یا اس سے کم و بیش لونگ کو پانی میں پیس کر پیشانی و کنپٹیوں پر ہلکا ہلکا لپ کرنے اور سرکہ خالص تندبو کو سوگھنے نیز ایا رنج فقیر کو جو ایک مرکب دوا ہے پانی میں جوش دیکر اس سے غرغره کرے اور ایک ماشہ رائی کو سرکہ خالص میں پیس کر پیشانی اور کنپٹیوں پر بہت ہلکا لپ کرنے سے نیند معمول سے زیادہ ہونا دور ہو جاتا ہے۔

### لہسن سے گوبانجی ٹھیک ہوگی

(اسرار احمد)

میرے پوتے کے منہ پر بہت زیادہ پھنسیاں تھیں اور سوجن کی وجہ سے آنکھیں بند ہو گئیں تھیں۔ میں نے اس کو لہسن دیا اور لگانے کی ترکیب بتائی اور آدھے پر چہرے پر لگانے کو کہا۔ اس نے آدھے چہرے پر لگا یا شام تک چہرہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔ میرے پاس آکر کہنے لگا جو لہسن دم کر کے دیا تھا اس سے میرا چہرہ جہاں لگا یا ہے ٹھیک ہو گیا۔ مجھے اور دم کر کے لہسن دیں میں نے اس کو اور لہسن دیا اور ساتھ بتایا کہ میں نے دم کر کے نہیں دیا بلکہ یہ عبقری کی ترکیب ہے اور عبقری سے جو میں نے پڑھا آپ کو استعمال کروایا اللہ کے کرم سے آپ کو شفاء ہو گئی۔ طریقہ استعمال درج ذیل ہے: لہسن کی ایک تڑی کو چھیل کر ہاتھ سے دو ٹکڑے کریں ایک ٹکڑا لے کر نچوڑ کر آنکھ کی جلد پر ملیں اس طرح کہ اس کا پانی آنکھ کی جلد پر باہر ہی لگے، دونوں حصوں کو دبا کر نچوڑ کر پانی جلد پر لگا لیں (خیال رہے کہ لہسن کا پانی آنکھ کے اندر نہ جائے) اور دن میں تین بار یہ کام کریں۔ لہسن دیسی ہو تو بہت اچھا ہے ورنہ چائے کا بھی چلے گا۔

### گوبانجی کا روحانی علاج

(ممتاز الحسن کبیر والا)

سات پتے بڑی بیری کے لے لیں اور پانی سے دھو لیں اور ایک تیلہ بانس کے جھاڑو کا لیں اس کو بھی پانی سے دھو لیں۔ ایک پتہ بھر پر سیدھے طرف بِسْمِ اللہ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر پتہ پر دم کر کے متاثرہ آنکھ کو گوبانجی پر مس کر کے تیلے میں پرو لیں۔ اسی طرح ہر ایک پتے پر بِسْمِ اللہ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ مکمل پڑھ کر دم کر کے آنکھ سے مس کر کے تیلے میں پرو لیں اور جب سات پتے مکمل

ہو جائیں تو اس تیلے کو کسی دیوار میں گاڑ دیں یا مکان کی چھت پر رکھ دیں۔ جوں جوں پتے خشک ہوتے جائیں گے گوبانجی خشک ہوتی جائے گی اور آنکھ نارمل حالت پر آجائے گی۔ آزمودہ اور مجرب ہے۔

### ذاتی طور پر آزمایا جانے کا مجرب نسخہ

(کوثر بیگم لاہور)

لال مسور کی دال لیکر تھوڑے پر سیاہ کر لیں، بہت زیادہ جلا لیں پھر اچھی طرح کوٹ کر یا گرا سٹڈ کر کے پاؤڈر بنا کر بہت ہی باریک نائیلن ٹشو والا کیڑے سے باریک چھانٹا ہے اور شیشی میں محفوظ کر لیں۔ اصلی کھوپڑی پر تیل لیکر پہلے جلد پر لگانا ہے یا لپ کرنا ہے پھر مسور دال پاؤڈر چھڑک دینا ہے۔ یہ ہر گھنٹہ بعد کرنا ہے۔ انشاء اللہ بہت ہی جلد زخم خشک ہوتا ہے جیسے جادو ہو گیا ہے۔ ہمیں یہ ایک حلوائی نے بتایا تھا۔ اس نے کہا تھا کہ ہمارے ہاتھ تو جلتے ہی رہتے ہیں۔ اس سے بہت جلد افادہ ہوتا ہے۔ ایک دفعہ میرے بچے نے نائیلن کی قمیص پہن رکھی تھی۔ شیفٹ پر گرم چائے اپنے اوپر گرائی، قمیص ساتھ چپک گئی کھینچ کر اتاری ایلو پیٹھک ٹیوب لگائی وہ تو سینے سے پھیل جاتی تھی ہماری پھوپھو حرمہ نے آکر فوراً بنا کر یہ مسور پاؤڈر والی دوائی لگائی مسلسل لگائی زخم تیزی بلکہ بہت ہی تیزی سے خشک ہو گیا۔ آپ بھی استعمال کریں اور دعاؤں میں یاد رکھیں۔ اس کے علاوہ روحانی دوا صدقہ اور خلق خدا کے ساتھ نیکی کبھی نہ چھوڑیں، مظلوموں میں ہو جائیں۔ ظالموں میں نہ بنیں، دکھ سہہ لیں ہر کسی کو دکھ دیں جو نیکی کے راستے میں ذلت اٹھاتا ہے۔ عرش الہی پر اس کے لیے عزت کا دروازہ کھلتا ہے دکھ نے ختم ہو جاتا ہے، نیکی نے سدا رہنا ہے، قیامت کے بعد بھی ختم نہیں ہونا۔ نیکی ہزاروں پریشانیوں سے بچاتی ہے، صدقہ سے مال جاتا ہے بلکہ کئی گنا واپس راہیں لیکر آتا ہے۔ مال کو زیادہ کرتا ہے۔

### کمزور اور گرتے بالوں کا علاج

(آصف علی)

ہوالشانی: ناریل کا تیل، چنبیلی کا تیل، سرسوں کا تیل، تلوں کا تیل، تارا میرا کا تیل، آملہ کا تیل، ہم وزن لے کر تمام تیلوں کو مکس کرنا ہے۔ آپس میں دن میں دو مرتبہ۔ فوائد: گرتے بالوں کیلئے نہایت فائدہ مند ہے جن لوگوں کے بال جھڑکے گئے ہو گئے ہوں ان کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ مسلسل 3 ماہ تک استعمال کرنا چاہیے۔

بھوک کی کمی کا علاج: جن لوگوں کو بھوک نہیں لگتی، معدہ میں

تیزابیت رہتی ہو، ہڈیوں کا ڈھانچہ ہوں اس نسخہ کو 3 ماہ استعمال کرنے سے یہ تمام مسائل حل ہو جائیں گے۔ ہوالشانی: ایک چھٹانک بڑی الائچی، دو تولہ ٹھیکڑی نوشادر، آدھا کلو خشک دھنیہ (کشیر خشک) ترکیب: تین کلو پانی لے کر اس میں تینوں چیزوں کو ڈال دیں اور پانی کو آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی ایک یا ڈیڑھ کلو کے قریب رہ جائے تو اس کو اتار لیں اور کسی بوتل میں چھان کر ڈال لیں۔ ایک چمچ صبح، ایک چمچ شام ایک چمچ رات کو استعمال کریں۔

فقیری نسخہ برائے قبض، کھٹے ڈکار: 10 گھٹلیاں دیسی پودینے کی تازہ لیں۔ ان کو خوب اچھی طرح سے پانی سے صاف کریں۔ چھ کلو پانی لے کر ان میں پودینے ایک چھٹانک بڑی الائچی، دو تولہ ٹھیکڑی نوشادر پانی میں ڈال کر پانی کو آگ پر رکھ دیں جب پانی دو کلو کے قریب رہ جائے تو ان چیزوں کو پانی سے نکال لیں اور پانی کو کسی بوتل میں رکھ دیں۔ آدھی پیالی صبح، آدھی پیالی شام کو استعمال کریں۔ ایک ماہ تک آپ کو رزلٹ مل جائے گا۔ جن لوگوں کو بھوک نہیں لگتی، کھانا کھانے کا دل نہیں کرتا، کھٹے ڈکار آتے ہیں، قبض کی شکایت رہتی ہو، ان کیلئے یہ فقیری نسخہ لا جواب ٹانک ہے۔

### چہرے کی چھائیاں دور کرنے کیلئے

(کنول قاسم، ساہیوال)

مرغن اشیاء سے مکمل پرہیز کریں۔ روزانہ ایک گلاس سنگترے کا رس پیئیں، روزانہ صبح ایک گلاس پانی میں ایک چمچ شہد اور ایک لیمون کا رس ملا کر پیئیں۔ تین دانے بادام رات کو بھگو دیں۔ صبح اس کا چھلکا اتار کر تین دانے کشمش کے ساتھ کھائیں۔ کھلی ہوا میں سانس لیں۔ دھوپ سے بچیں، ہفتے میں ایک بار یہ ماسک لگائیں۔ ایک انڈے کی سفیدی ایک چمچ شہد ایک چمچ لیمون کا عرق۔ ان تینوں چیزوں کو ملا کر چہرے پر لگائیں۔ آنکھوں کے گرد نہ لگائیں، منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔ اگر ان تجاویز پر عمل کیا تو ایک ماہ کے اندر چھائیاں ختم ہو جائیں گی۔

### بالوں کے تمام مسائل کیلئے لا جواب آئل

(اطہر اقبال، فیصل آباد)

ایک پاؤنیم کے پتے، ڈیڑھ پاؤنیم سرسوں کا تیل، طریقہ: نیم کے پتوں کو کوندی میں ڈال کر اچھی طرح رگڑیں (پانی نہ ڈالیں) جب یہ چٹنی کی طرح بن جائے تو ایک کڑا ہی میں چٹنی کی تہہ کو بچھا دیں اس کے اوپر سرسوں کا تیل ڈال دیں اب اس کو ہلکی آگ پر رکھ دیں جب نیم کی خوشبو آنے لگ جائے اور تیل کا رنگ نیم کے پتوں جیسا ہو جائے تو اتار کر اس کو چھان کر

بوتل میں محفوظ کر لیں۔ طریقہ استعمال: نہانے سے تقریباً آدھ گھنٹہ پہلے سر میں ماش کریں بعد میں نہالیں نہانے کے بعد سرسوں کا تیل ہلکا سا بالوں میں لگالیں۔ اگر جسم پر کوئی پھوڑا پھنسی خارش ہے تو اس کے اوپر ملیں اور بعد میں نہالیں یہ کینسر تک کہ پھوڑوں کیلئے مفید ہے۔ آپ اسے پی بھی سکتے ہیں۔

### دانتوں کے بد نما داغ ابھی صاف کیجئے

(عطاء الرحمن)

میری بیٹی کے دانتوں پر بہت داغ دھبے تھے۔ ان کی صفائی کیلئے مختلف قسم کے ٹوتھ پیسٹ بھی استعمال کیے لیکن فرق نہیں پڑا پھر ہم پنجاب کے مشہور ڈینٹل ہسپتال میں بھی علاج کیلئے گئے لیکن وہاں بھی ڈاکٹر اس کے دانتوں کو چمکدار نہ بنا سکے۔ آخر ہم نے ایک دہی نسخہ بنایا۔ ایک چمچ شہد میں ایک چمچ لہسن کا رس ملا کر پیسٹ بنایا اور یہ پیسٹ صرف چند ہی دن استعمال کرنے سے بچی کے دانت صاف ہو گئے۔ پھر میں نے یہی زیادہ مقدار میں بنا کے اپنے ان دوستوں کو استعمال کروایا جو سگریٹ پان یا نسوار کے عادی تھے۔ اس کے استعمال سے ان کے دانت بھی موتیوں کی طرح چمکدار ہو گئے۔

### خونی بواسیر کیلئے آسان نسخہ

(صوفی جاوید صاحب)

میری بھائی کو خونی بواسیر کا مسئلہ تھا اور کافی علاج کروانے کے بعد بھی ٹھیک نہیں ہو رہا تھا۔ میں نے حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم العالیہ سے مشورہ کیا تو حکیم صاحب دامت برکاتہم العالیہ نے فرمایا کہ ایک پاؤ سرس (شیریں) کے بیج پیس کر آدھا، آدھا چمچ دن میں چار بار لیں۔ ہم نے یہ نسخہ بنا کر بھائی کو صرف تین یا چار دن ہی استعمال کروایا کہ ان کا مرض ختم ہو گیا اور اس دن کے بعد آج تک دوبارہ کبھی نہیں ہوا۔

کمر درد کا علاج: ایک صاحب نے بتایا کہ میری اہلیہ کو کوئی وزنی چیز اٹھاتے ہوئے اچانک کمر میں شدید درد شروع ہو گیا اس کے لیے اس نے ایک چٹکی پسی ہوئی کالی مرچ کے ساتھ چھوٹا کپ دہی گھی نیم گرم کر کے پی لیا اور اسے فوراً کمر درد سے نجات مل گئی۔

انجیر سے بواسیر کا علاج: پچھلے سال مجھے خونی بواسیر ہوئی اس کیلئے میں نے روزانہ بنوں کی تازہ انجیر ایک کلو کھائی، روٹی کھانے کی بجائے میں انجیر ہی کھاتا تھا۔ الحمد للہ چند ہی دنوں میں میرا مسئلہ حل ہو گیا۔

### گھٹنوں کے درد کا علاج

(زاہد خان کونید)

جس شخص کے گھٹنے میں چربی کی وجہ سے درد ہو اور ڈاکٹر اس کا علاج صرف اور صرف آپریشن ہی تجویز کرتے ہوں اس کیلئے ایک بالکل سستا اور نہایت ہی آسان نسخہ پیش خدمت ہے:- ایک دیسی انڈے کی زردی اسی کے برابر شہد اور ایک چمکی سفید بھٹکوی پیس کر ملا لیں اور اس مرہم کو گھٹنے پر مل کے اوپر روٹی رکھ کر پیٹی باندھ دیں۔ انشاء اللہ چند ہی بیٹیوں کے بعد درد سے نجات مل جائے گی اور آپریشن کی نوبت ہی نہیں آئے گی۔ اس کے علاوہ بھی جسم میں کہیں بھی درد ہو جیسے کمر درد وغیرہ اس کے لیے بھی یہ نسخہ اکسیر ہے۔

### فولادی طاقت اور رنگ سرخ و سپید

نامردی بے اولادی جسمانی کمزوری، پیلی رنگت، بڑھاپے کے امراض اور جسم میں نئی فولادی طاقت پیدا کرنے کیلئے ایک لاجواب نسخہ ہوا شافی: بکرے کی ایک کلو صاف ستھری کلبی لے کر گرائنڈ کر کے اس کا جوس نکال لیں۔ پھر اس کو کپڑے سے دگیچ کے اندر نچوڑ لیں۔ اب اس میں ایک پاؤ گائے کا مکھن، بادام، پست، کاجو اور چاروں مغز آدھا آدھا پاؤ پیس کر ملا لیں اور گرم کر کے جوش آنے پر ٹھنڈا کر لیں۔ یہ کھوئے کی طرح بن جائے گا۔ اس میں حسب مزاج نمک یا مصری بھی شامل کر لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اس کے برقی کی طرح کٹڑے کاٹ لیں اور ان پر چاندی کے ورق لگا کر استعمال کریں۔

### بڑھاپے سے جوانی کی طرف سفر

جو بے اولاد حضرات حکیموں، ڈاکٹروں سے مایوس ہو چکے ہوں یا ایسے نوجوان جو اپنی جوانی کھو چکے ہوں یا بڑھاپے کی کمزوری ہو تو اس کیلئے ایک لاجواب نسخہ ہے کہ دیسی انڈوں کے چھلکے (ایک پاؤ) لے کر دگیچ میں پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر چھلکوں کو ابال کر صاف کر لیں۔ پھر 7 نئے کٹورے مٹی کے لے کر پہلے ایک کٹورے کے اندر چھلکوں کو گل حکمت کریں پھر دوسرے کے اندر پھر تیسرے اسی طرح ساتوں مٹی کے کٹوروں کے اندر اس کو گل حکمت کرتے رہیں۔ یہ فولادی کشتہ تیار ہو جائے گا۔ پھر روزانہ ایک یا دو ماشہ کشتہ مکھن کے اندر ڈال کر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ انشاء اللہ ایک ماہ کے اندر اندر تمام جنسی امراض ختم ہو جائیں گے۔ پیسٹ کی رسولی کا علاج: جس کے پیسٹ میں رسولیاں ہوں اور ڈاکٹر اس کا علاج صرف آپریشن بتاتا ہے تو اس مریض کیلئے ایک سادہ سا نسخہ پیش خدمت ہے۔ پنسا کی دکان

سے ماوے کی ٹکی (سوگرام) میں 10 گرام سفید بھٹکوی پیس کر آدھا چمچ صبح نہار مندا اور رات کو آدھا چمچ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ صرف 40 دن یہ نسخہ استعمال کرنے سے انشاء اللہ پیسٹ کی رسولی پانی بن کر ختم ہو جائے گی۔

### سر کے بالوں کی سیاہی سدا بہار رکھنے کیلئے

ایک بڑے سائز کا کچا انار لیکر اس کا چھری کے ساتھ سر کاٹ لیں پھر اس سوراخ میں ایک تولہ پارہ بھر دیں (اگر انار چھوٹے سائز کا ہو تو اس میں آدھا تولہ پارہ ڈالیں) اس کے بعد انار کا سر دوبارہ رکھ کے دھاگے کے ساتھ اچھی طرح باندھ دیں اور کسی سائے والی جگہ میں انار کو لٹکا دیں۔ کچھ دن بعد جب انار کو کھولیں گے تو اس کا کشتہ تیار ہو چکا ہوگا۔ کالے تلوں کے تیل میں وہ کشتہ ملا کر سر پر لگائیں۔ ایسا کرنے والے کے بال کالے ہی رہیں گے کبھی سفیدی نہیں آئے گی حتیٰ کہ اگر سفید بالوں پر بھی لگا دیں تو ان کے نیچے سے بھی نئے آنے والے بال سیاہ ہی ہوں گے۔

نسخہ برائے فالج: اگر کسی کو فالج ہو کر گیس مردہ ہو گئی ہوں ہاتھ پاؤں ٹیڑھے ہو گئے ہوں یا کسی بیماری میں ٹھنڈی ہوا لگنے سے کوئی عارضہ لاحق ہو گیا ہو تو اس کیلئے کسی جوگی سے بڑے سائز کا ایک سانپ لیکر اس کا سر جھینک دیں اور باقی جسم کسی گھی والے خالی ڈبے میں ڈال کر ڈبے کے پینڈے میں سوراخ کریں اور اینٹوں کی انگوٹھی میں آگ جلا کر ڈبے کو اوپر رکھ دیں۔ ڈبے کے نیچے ایک کٹورا رکھ دیں۔ وہ سانپ جل جائے گا۔ اس کا تیل نکل کر کٹورے میں آجائے گا اور ڈبے کے اندر والی راکھ کو بھی محفوظ کر لیں۔ درج بالا امراض میں اس تیل کی ماش کر کے راکھ اوپر مل دیں اور گرم کپڑے

### حفاظت کا لاجواب روحانی عمل

ایک اللہ والے ایک محفل میں ارشاد فرمانے لگے کہ آج آپ کو ایک عجیب و غریب عمل بتاتا ہوں جو کہ خصوصاً ڈرائیوروں، غوطہ خوروں اور فوجیوں کے لیے ہے جن کو کسی لمحہ اور ذرا سی بے احتیاطی کی وجہ سے موت کو گلے لگانا پڑتا ہے۔ ہر کوئی کہہ سکتا ہے کیونکہ حالات کا تقاضا ہے اور اس عمل کی سب قارئین جن و انس کو اجازت عام ہے۔ گھر سے نکلنے سے پہلے 95 دفعہ اللہ تعالیٰ کے دو نام یا تھنچی یا تھنچی نہایت توجہ اور خشوع و خضوع سے پڑھ لیں۔ اللہ تعالیٰ ہر قسم کی پریشانی اور انہونی موت سے حفاظت فرمائیں گے۔

(محمد ابو بکر پھول)

کی پٹی باندھ دیں۔ ہوا بالکل نہ لگنے پائے۔ انشاء اللہ کچھ ہی عرصے بعد مردہ رگیں زندہ ہو جائیں گی۔ ہمارے علاقے میں ایک شخص کو ناسور ہو گیا تھا بعد میں فاج بھی ہو گیا۔ میں نے اسے یہ نسخہ استعمال کروایا۔ میرے والد صاحب نے بھی کئی مریضوں کو یہ نسخہ استعمال کروایا ہے۔

### بواسیر کیلئے عجیب نسخہ (محمد بشیر چکوال)

ایک صاحب نے بتایا کہ تین چار ماہ پہلے مجھے بواسیر کی شکایت ہو گئی، مجھ سے نہ بی چلا جاتا تھا نہ بی آسانی سے بیٹھا جاتا تھا۔ ایک دن مجھے ایک بابا جی پوچھنے لگے کہ کیا تکلیف ہے؟ میں نے اپنا مسئلہ بتایا۔ وہ بولے یہ تو کوئی مسئلہ ہی نہیں۔ ایک چھٹانک رسونت اور ایک چھٹانک بگلری لے کر ایک گلاس مولی کے پانی میں کھل کر لیں اور اس کی چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک، ایک گولی صبح و شام لینے سے کچھ دن کے اندر میرا مسئلہ واقعی ختم ہو گیا۔ باقی جو گولیاں بچی تھیں وہ میں نے لوگوں میں بانٹ دیں تاکہ اوروں کو بھی فائدہ ہو۔ نوٹ: اس دوران انڈا، چائے اور سرخ مرچ سے مکمل پرہیز کرنا ہے۔

### ٹائیفائیڈ بخار کیلئے (حسن ہاشمی لاہور)

کسی کو اگر ٹائیفائیڈ بخار ہو تو وہ ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی اپنے اثرات دکھاتا ہے۔ اس کیلئے ایک دیسی ٹونک ہے۔ خاکسی اور نیلوفر کے پھول ہم وزن لیکر انہیں کسی مٹی کے برتن میں بھگو دیں۔ بعد میں وہ پانی پینے سے کچھ ہی دنوں میں ٹائیفائیڈ بخار اور اس کے اثرات سے مکمل نجات مل جاتی ہے۔

### بالوں کی نشوونما کیلئے (محمد فاران ارشد بھٹی مظفر گڑھ)

برگ تنہا، آملہ، سیکا کائی، رتن جوت، بالچھڑ، ماز، لوه چون، سفید صندل، برادہ، سرخ صندل، برادہ سب چیزیں آدھ آدھ پاؤ لے لیں۔ ان سب چیزوں کو پانی میں بھگو دیں تین دن پانی میں پڑی رہیں تیسرے دن پانی نٹھار لیں اس پانی میں تین سیر ناریل کا تیل ڈال کر پکائیں جب پانی خشک ہو جائے صرف تیل رہ جائے تو استعمال کریں۔ مزید اگر آدھ سیر کسٹر آئل والا دیں تو زیادہ فائدہ مند ہوگا۔

پیٹ بھرنے اور رگیں کا علاج: سونف، اجوائن، برابر برابر میٹھا سوڈا اس سے نصف باہم ملا کر کوٹ کر سفوف بنالیں رات کو چٹکی بھر کھانے سے انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔  
بھوک لگانے کا نسخہ: پنسا ریوں سے ایک پاؤ زرخش لے

لیں اور صبح ایک تولہ کھائیں، بھوک کھل جائے گی انشاء اللہ۔ کشتش کی شکل ہوتی ہے اور غشش کے ہم قافیہ ہے ایک میں بھی استعمال ہوتی ہے۔

### ہمیشہ چاق و چوبند رہنے کا راز (محمد عمر لاہور)

میرے نانا ابوکافی بوڑھے ہیں، کسان ہیں، وہ سخت گرمیوں میں کام بہت زیادہ کرتے تھے، اب تو بہت زیادہ ضعیف ہو گئے ہیں ان سے کام نہیں ہوتا۔ انہوں نے آدمی رکھے ہیں جانوروں اور کھیتوں کی دیکھ بھال کیلئے وہ ان کو بھی ہر وقت کام کہتے رہتے ہیں۔ مجھے ایک دن کہنے لگے میں اتنا کام کرتا تھا مگر کبھی تھکتا نہیں تھا اس کی وجہ یہ تھی کہ میں جب بھی نہاتا ہوں نہانے کے بعد جسم پر سرسوں کے تیل کی ماش کرتا ہوں اور پورے جسم پر دوبارہ پانی بہالیتا ہوں اس سے انسان تھکتا نہیں ہے۔

میری صحت کا راز: محترم قارئین! میرا معدہ کافی خراب تھا، میں نے عبقری کے دفتر سے جو ہر شفاء مدینہ اور ٹھنڈی مراد لے کر استعمال کی۔ پہلے میرے سینے میں ہر وقت جلن ہوتی رہتی تھی وہ بھی ٹھیک ہو گئی، پہلے میرا پیٹ پھولا رہتا تھا کھانے کے بعد اور پھول جاتا تھا وہ بھی اس سے ٹھیک ہو گیا۔ جو ہر شفاء مدینہ نزلہ زکام کیلئے بڑی کمال کی چیز ہے۔ اس کے چند بار استعمال سے یہ ختم ہو جاتا ہے میں نے اسے کئی مرتبہ آزمایا ہے۔ اس کا تھوہ نزلہ وغیرہ کیلئے بڑا کمال ہے جو ہر شفاء مدینہ سے قبض بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ایک دن میں رات کا کھانا کھا کر جلدی سو گیا رات کو میری طبیعت خراب ہو گئی مجھے اٹنی آ رہی تھی۔ میں نے تھوڑی سی جو ہر شفاء مدینہ کھائی اور سب کچھ ختم پھر میں سو گیا۔ ایک دن میں نے کچھ زیادہ کھالیا تھا۔ طبیعت پر بوجھ سا تھا میں نے جو ہر شفاء مدینہ استعمال کی اور وہ ٹھیک ہو گیا۔ کھانا ہضم کرنے کیلئے بڑی کمال کی چیز ہے۔

### سر درد کا علاج

(عبدالرحمان وزیر آباد)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آج سے تقریباً دس سے بارہ سال پہلے آپ کی ”سنت نبوی“ اور جدید سائنس کا مطالعہ کیا تھا۔ سنت پر عمل کرنے سے کیا فائدہ ہوا الحمد للہ اللہ تعالیٰ نے اپنے حبیب سرور کو نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی ہر ہر سنت میں دنیا و آخرت کے بے شمار فائدے رکھے ہیں۔ مگر میرے عمل میں جو چیز آئی ہے وہ یہ ہے کہ میرے سر میں اکثر شدید درد رہتا تھا شعبہ حفظ میں عرصہ دراز سے پڑھ رہا ہوں میں نے

ہر طرح کا علاج کروایا لیکن فائدہ صرف وقتی ہوتا۔ میں نے ایک سنت پر عمل کرتے ہوئے سر پر سنت طریقے سے پگڑی باندھنی شروع کر دی۔ الحمد للہ جس دن سے میں نے سر پر پگڑی باندھنی شروع کی اُسی دن سے مجھے جو سر درد کی شدید تکلیف تھی وہ ختم ہو گئی۔ عورتیں ہمیشہ سر پر دوپٹہ کا اہتمام کریں ان کو بھی یقیناً فائدہ ہوگا۔

### چنبل کا آسان اور آزمودہ نسخہ

(ام ابراہیم طور ڈھاڑی)

سپر ان کی گولیاں 10 اگر کپسول ملے تو پانچ عدد۔ ایک ٹیکہ دس لاکھ کا جو میڈیکل سٹور سے با آسانی مل جاتا ہے اور ایک شیشی تبت سنو کریم۔ طریقہ استعمال: کپسول پیس لیں اب کپسول کا پاؤڈر اور دس لاکھ کا ٹیکہ تبت سنو میں شامل کر لیں۔ بیماری شدید ہو تو ہر وقت لگائیں۔ ورنہ رات کو سوتے ہوئے لگائیں۔ چند راتوں میں بیماری جڑ سے ختم ہو جائے گی اور دوائی کو بنا کر فریج میں محفوظ کر لیں جسم پر کہیں بھی پھوڑے پھنسی ہوں یا کسی زخم کو خشک کرنا ہو تو وہاں لگائیں اور دعاؤں میں یاد رکھیں۔

### چنبل کا نسخہ

(حافظ غلام محمد مستری سرگودھا)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! ہم تقریباً گزشتہ آٹھ ماہ سے عبقری میگزین پڑھ رہے ہیں، بہت اچھی معلومات ہوتی ہیں

### حضرت حکیم صاحب کے نام پر دھوکہ

بارہا یہ شکایات موصول ہو رہی ہیں کہ آن لائن لوگ حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (دامت برکاتہم) سے یا علامہ لاہوتی پر اسرار دامت برکاتہم اور ماہنامہ عبقری سے اپنا تعلق ظاہر کرتے ہیں اور دیکھی انسانیت کو اپنے جعلی عالمین اور غیر شرعی معاملات میں پھنساتے ہیں۔ عبقری کی طرف سے اعلان ہے کہ ان دھوکہ بازوں سے بچنے کی کوشش کریں اور صرف مندرجہ ذیل رابطے ہی استعمال کریں۔

www.ubqari.org  
facebook.com/ubqari

پتہ: دفتر ”عبقری“ مرکز روحانیت و امن 78/3 عبقری اسٹریٹ نزد قریب مسجد مزنگ چوگلی لاہور۔

فون: (04237597605, 37552384)

حکیم صاحب سے موبائل پر رابطہ (صرف بیرون ممالک)

ہر ہفتے کی شام 7 سے 9 بجے تک - 0343-8710009

نوٹ: عبقری کی طرف سے روحانی و جسمانی علاج کے لیے کسی شہر میں کوئی اور نمائندہ مقرر نہیں ہے۔

ہم سب بڑے شوق سے پڑھتے ہیں۔ میں کچھ نئے عبقری قارئین کو ہدیہ کے طور پر تحریر کر رہا ہوں، یقیناً قارئین اس ہدیہ سے بے انتہا فائدہ حاصل کریں گے۔

**چنبیل کیلئے انوکھا اور لا جواب سنیا سی نسخہ:** آج سے پینتیس سال پہلے کی بات ہے میرے ایک قریبی عزیز کے پاؤں اور ہاتھوں کے اوپر والے حصہ میں اتنی شدید قسم کی چنبیل ہوئی کہ دیکھ کر کراہت محسوس ہوتی تھی، پھر یوں ہوا کہ کچھ عرصہ کے بعد میری ملاقات اس عزیز سے ہوئی تو میں اسے دیکھ کر حیران ہو گیا کہ وہ تو بالکل ٹھیک تھا۔ میں نے اس سے پوچھا کہ یہ کس طرح ٹھیک ہوئی؟ تو اس نے بتایا کہ ایک دن ایک سنیا سی آیا تو اس نے مجھے یہ درج ذیل نسخہ بتایا:-

**ہوالہ شافی:** خالص سرسوں کا تیل ایک پاؤ، پیاز درمیانہ ایک عدد، لہسن (تھوم) آدھی گنڈی، کوز تمبا سبز (تازہ ہو تو ایک عدد خشک ہو تو دو عدد) مروکڑی کی سات ڈوڈیاں اسے کنہاری بھی کہتے ہیں۔ (زمین پر عام ہوتی ہے۔ اس پر کانٹے بہت ہوتے ہیں، سادوں کے مہینے میں عام مل جاتی ہے۔ ورنہ پنساریوں سے جب چاہیں خرید لیں) تھوڑے سے نیم درخت کے پتے (تقریباً ایک مٹھے) یکل چھ چیزیں ہیں۔ سرسوں کا تیل گرم کر کے اس میں درج بالا چیزیں جلا کر جب سب چیزیں سیاہ ہو جائیں تو ان کو اتار لیں۔ ان کو کڑاہی میں رگڑیں اور پھر تھوڑی دیر ایسے ہی رہنے دیں تاکہ تیل اوپر آجائے۔ پھر تیل کو تھنار کر علیحدہ کر لیں۔ اگر کان میں درد ہو تو اس تیل کے چند قطرے ڈالیں درد کم ہو جائے گا۔ اگر خارش ہو تو یہ تیل صبح وشام لگانے سے تقریباً ایک ہفتہ کے اندر اندر آرام آجائے گا۔ دوسری بچی ہوئی اشیاء کو مرہم بنالیں اور صبح وشام جہاں چنبیل ہے وہ جگہ عام صابن سے دھوئیں اور پھر خشک ہونے پر درج بالا مرہم لگائیں جتنی بھی زیادہ چنبیل ہوگی انشاء اللہ پندرہ دن کے اندر اندر ٹھیک ہو جائے گی۔ میں نے کافی لوگوں کو بتایا ہے سب ٹھیک ہو گئے ہیں۔ بہت سستا علاج ہے کہ کے دیکھیں اور مجھ ناچیز اور ادارہ عبقری کیلئے دعا کیجئے۔ نوٹ: اگر زخم زیادہ ہے تو مرہم لگائیں۔ اگر کم ہے تیل لگائیں۔ دوسری دوا یہ ہے:-

**دل روز، پیٹھ ویٹ کریم:** دن میں ایک وقت درج بالا مرہم جو آپ نے تیار کیا ہے وہ لگائیں اور شام کو یہ دوسری دوائیں لگائیں۔ یہ مجرب ہے۔ یہ دونوں درج ادویات میڈیکل سٹور سے عام مل جاتی ہیں۔ یہ بھی چنبیل کیلئے اچھی ہیں۔

### درد گنٹھیا کا لا جواب علاج

یہ واقعہ تقریباً 1967ء کا ہے ہماری رہائش ضلع ملتان میں تھی تو میری والدہ کو ٹانگ کا درد پاؤں کے انگوٹھے سے لے کر کولے تک انتہائی شدت سے ہوتا تھا۔ درد کی وجہ سے وہ اپنی ٹانگ سیدھی نہیں کر سکتی تھیں۔ بہت علاج کرائے مگر کوئی افادہ نہیں ہوا۔ اس وقت حکیم یا ڈاکٹر وغیرہ بہت کم ہوتے تھے اس وقت میری عمر 15 سال کی تھی اب میری عمر 56 ہے۔ ان دنوں ہماری گلی میں ایک سنیا سی آیا میرا بھانجا اسے گھر لے آیا۔ کیونکہ درد کی وجہ سے میری والدہ چل پھر بھی نہیں سکتی تھیں۔ تو اس سنیا سی نے ایک دوائی دی ایک ہفتہ کی دوائی تھی۔ ایک رتی مکھن کے ساتھ صبح نہار منہ کھائے، دوسری درد والی جگہ پر مالش کریں، ایک ہفتہ علاج کیا تو میری والدہ اس طرح ٹھیک ہو گئی تھیں کہ جیسے پہلے کبھی درد ہوا ہی نہ ہو۔ میری والدہ 1982ء تک زندہ رہیں مگر کبھی دوبارہ درد نہیں ہوا۔ اس سنیا سی نے یہ دوائی بھی دی جو کہ میں آپ جناب کی خدمت میں حاضر کرنے والا ہوں۔ ہم نے یہ دوائی صرف ایک مرتبہ بنائی جس سے ہمیں بہت زیادہ فائدہ ہوا۔ دوبارہ بنانے کا آج تک موقع ہی نہیں ملا۔ دوائی بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے:-

جئی سکری بوٹی ایک تول، بدکڑی بوٹی ایک تول، تیزمل بوٹی ایک تول، واہ سوس بوٹی ایک تول۔ یہ سب بوٹیاں برابر ایک ایک تول لے کر سفوف بنالیں اور ایک پاؤ گاڑے کا خالص دودھ لے کر ایک مٹی کی ہنڈیا بمعہ ڈھکن چھوٹی ہو، یہ سب چیزیں اس ہنڈیا میں ڈالیں اور ڈھکن کسی چیز مٹی وغیرہ سے بند کر دیں اور پھر تقریباً چار یا پانچ اُپلے لے کر ان کی آگ جلائیں اور اس آگ پر اس ہنڈیا کو رکھ دیں، ہنڈیا کے ارد گرد بھی اُپلے رکھیں اور اوپر بھی تاکہ درمیان میں ہنڈیا ہو اور ارد گرد آگ ہو۔ جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو ہنڈیا نکال لیں پھر جو دوا ڈھکن کے ساتھ لگی ہوئی ہوگی وہ مکھن کے ساتھ کھانی ہے اور جو نیچے ہوگی وہ سرسوں کے تیل میں ملا کر درد والی جگہ پر مالش کریں۔ درج بالا جڑی بوٹیاں بڑے پنساریوں کی دکانوں سے مل جاتی ہیں۔

اگر بچگی رکتی نہ ہو: اگر کسی کی بچگی رکتی نہ ہو تو پرانی چار پانی کی تھوڑی سی مونج لے کر حقہ میں تمباکو کی جگہ رکھ کر دو تین کش لگائیں فوراً بچگی رک جائے گی۔

**حسن وشباب کے قاتل مرض کاروحانی علاج:** اگر کسی کو اختتام کی شکایت ہو تو نماز عشاء کے بعد جب سونے کا ارادہ کر لیں تو با وضو ہو کر اپنے سینے کے اوپر حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا نام شہادت کی انگلی کے ساتھ لکھیں۔ انشاء اللہ چند

دن کرنے سے اسے کبھی دوبارہ اختتام کی شکایت نہیں ہوگی۔  
**ناف پڑنے کی شکایت کا علاج:** دوسرا ناف کے اوپر عمر (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) کا نام شہادت کی انگلی سے اس طرح لکھیں کہ میم کا دائرہ ناف کے باہر آئے اور ناف میم کے اندر آئے۔ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے نام سے شیطان ڈرتا ہے۔ انشاء اللہ چند روز کرنے سے جس کو ناف پڑنے کی شکایت ہو وہ فوراً دور ہو جائے گی۔

**پھوڑا پھنسی، گواہنجی کا دم:** جس کسی کو بھی زہر باد یا پھوڑا پھنسی ہو یا آنکھ پر گواہنجی وغیرہ ہو تو سورہ فیل پڑھ کر پھونک ماریں بہت جلد آرام آجائے گا۔ دن میں تین بار یہ عمل کریں۔ طریقہ یہ ہے:- الم تراکیف سے شروع کریں، فیل پر پہنچ کر تین بار انگشت شہادت درد والی جگہ پر گول دائرے کی شکل میں گھمائیں پھر انگلی اسی جگہ روک کر آگے پڑھیں جب ابابیل پر پہنچیں تو تین بار پھر اسی طرح انگشت شہادت دائرے میں گھمائیں۔ اسی طرح انگلی روک کر پھر آگے پڑھے۔ پھر سجیل پر تین دفعہ انگلی دائرے کی شکل میں پھیر کر آگے پوری سورہ مکمل کر کے پھونک مار دے۔ یہ عمل ایک وقت میں تین دفعہ دہرانا پڑتا ہے۔ انشاء اللہ درد وغیرہ میں کمی آجائے گی۔ دن میں تین وقت کرنا پڑتا ہے۔ صبح، دوپہر، شام۔ یہ عمل بھی میرے بزرگوں کا بتایا ہوا ہے۔ یہ بھی مجرب ہے۔ میرے پاس کافی لوگ آتے ہیں اور ٹھیک ہو کر جاتے ہیں۔ انکس دن تک انکس دفعہ ہر روز پڑھتے رہیں تاکہ زکوٰۃ ادا ہو جائے۔

### بھگند رکا شہد سے علاج

(محمد جمیل، چیچہ وطنی)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ نے اپنی شہرہ آفاق کتاب ”شہد کے کمالات“ جو کہ میں نے چیچہ وطنی سے خریدی تھی اس میں لکھا ہے کہ شہد سے اپنا کوئی تجربہ بتائیں تو میرا تجربہ یہ ہے کہ مجھے شدید خطرناک قسم کا بھگند رکھا۔ میں صرف نیم گرم پانی ایک گلاس میں دو چھچھ شہد ملا کر پیتا رہا اور کچھ ہی عرصہ کے بعد میں بالکل ٹھیک ہو گیا۔

### ابتدائی برص کا آسان مجرب علاج

(قاری محمد مظہر حسین، منڈی جہانیاں)

### بس سٹاپ پر انتظار۔۔۔ اب نہیں!

جب آپ گاڑی کے انتظار میں بس سٹاپ پر کھڑے ہیں تو سورہ قریش پڑھنے سے آپ کی مطلوبہ گاڑی فوراً مل جاتی ہے۔ یہ ہمارا بھی آزمودہ عمل ہے اور ہمارے بزرگوں کا بھی۔ یہ عمل ہمیں ہمارے بزرگوں نے بتایا تھا۔ (حافظ غلام محمد)



مجھے اچانک برص کی بیماری لگ گئی، مختلف جگہوں پر سفید دھبے، جسم پر نمودار ہوئے مجھے بہت پریشانی ہوئی ایک حکیم صاحب کا ان ہی کے میگزین میں اشتہار پڑھا کہ برص پھلسمری لا علاج مرض نہیں ہے۔ میں ڈرتا ڈرتا ان حکیم صاحب کے مطب پر گیا، ذریعہ تھا کہ حکیم کوئی ٹھگ لیٹا نہ ہو، میں نے وہاں اُس حکیم کے دفتر جا کر ان سے ملاقات کا نام لیا۔ تین ماہ بعد میری باری آئی اور جب میں نے ان حکیم صاحب کو دیکھا تو ماشاء اللہ چہرے پر نور سجا تھا، ڈاڑھی مبارک عین سنت کے مطابق رکھی ہوئی تھی اور ان کا نام تھا حکیم محمد طارق محمود مجددی چغتائی صاحب دامت برکاتہم العالیہ اس نام سے تو آپ بھی یقیناً بہت اچھی طرح واقف ہوں گے۔ بہر کیف میں نے ان کو اپنے برص کے بارے میں بتایا تو انہوں نے پوچھا کہ کتنا عرصہ ہوا ہے میں نے عرض کی کہ تھوڑا عرصہ ہوا ہے۔ ابتدائی برص ہے۔ انہوں نے کہا اس کیلئے دوا کی ضرورت نہیں ہے بس آپ کچی لسی اور شربت بزدی استعمال کریں، انشاء اللہ تعالیٰ شفاء ہوگی۔ میں نے اس پر عمل کیا اور الحمد للہ آج بالکل ٹھیک ہوں۔

نوجوان لڑکے اور لڑکیاں توجہ فرمائیں! نوجوان لڑکے لڑکیوں کو چہرے پر کیل، دانے وغیرہ نکل آتے ہیں اس کیلئے ایک بہترین آسان آزمودہ عمل ہے۔ فرض نماز کے بعد درود ابراہیمی ایک مرتبہ پڑھ کر اپنی شہادت والی انگلی (دائیں ہاتھ کی) منہ میں ڈال کر کیل دانے وغیرہ پر لگائیں۔ انشاء اللہ پانچ نمازوں میں لگانے سے کیل دانے وغیرہ بالکل ختم ہو جائیں گے اور ان کے نشان ہوں گے تو وہ بھی کچھ عرصہ بعد حیرت انگیز طور پر ختم ہو جائیں گے اور آپ کی جلد نہایت چمکدار اور پرکشش ہو جائے گی۔ انشاء اللہ۔

## فنگس انفیکشن کا لا جواب ٹونک

(ثروت لاہور)

ایک لا جواب اور مفید ٹونک جو ناخنوں میں فنگس انفیکشن (Fungus Infection) ہو جاتی ہے اس کیلئے یہ میرا آزمودہ ہے۔ میرا پورا ناخن اس وجہ سے اتر گیا تھا۔ میں نے فنگس انفیکشن کی کریمیں بھی بہت استعمال کیں لیکن فائدہ صرف وقتی ہوتا۔ پھر میں نے سروسوں کا تیل ڈرا پر میں ڈال کر ناخن پر لگانا شروع کر دیا جب بھی پاؤں تو دھوئی تو پاؤں خشک کر کے سروسوں کا تیل لگا لیا کرتی تھی۔ کچھ ہی عرصے کے بعد ہی میرا ناخن مکمل طور پر اتر کر نیا ناخن نکل آیا۔ میرے پہلے ناخن کا رنگ اور ساخت اتنی اچھی نہ تھی لیکن جب نیا ناخن نکلا وہ بہت ہی خوبصورت تھا جس کی وجہ سے

میرے پاؤں کی خوبصورتی میں مزید اضافہ ہو گیا۔ انشاء اللہ جو بھی استعمال کرے گا اسے ضرور فائدہ ہوگا۔

## سردیوں میں ایڑیاں خوبصورت بنانے کا راز (ام)

سردیوں میں اکثر ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں تو ہمارے گھروں میں یہی نسخہ استعمال ہوتا ہے، اس نسخہ کے استعمال سے ایڑیاں ناصرف صحیح ہو جاتی ہیں بلکہ نہایت نرم و ملائم اور خوبصورت ہو جاتی ہیں۔ نسخہ یہ ہے: آدھ پاؤ سروسوں کا تیل لیکر فرنی پین میں ڈال کر پکائیں، ساتھ ہی ایک موم بتی درمیانہ سائز لے کر اس کے ٹکڑے کر کے پکتے ہوئے تیل میں ڈال دیں۔ چھپے ہلا کر نیچے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ یہ ایک طرح کی ویزلین بن جاتی ہے رات کو سوتے وقت ایڑیوں پر لگائیں اور جراب پہن لیں صبح اٹھ کر کسی اچھے صابن سے نیم گرم پانی کے ساتھ پاؤں دھولیں۔ جو میں مارنے کا نسخہ: سکول میں پڑھنے والی بچیوں خاص کر پرائمری کلاس کے بچے اور بچیوں کے سر میں اکثر جو عین پڑ جاتی ہیں۔ ان کیلئے جو عین مارنے کا ایک سادہ اور نہایت سستا ٹونک حاضر خدمت ہے۔ فینل کی ایک عدد گولی لے لیں اور پیس کر پاؤں پر بنالیں اور سروسوں کے تیل میں ملا کر ہلائیں یہاں تک کہ گولی تیل میں مکس ہو جائے۔ چھٹی والے دن بچی کے سر میں صبح کے وقت فینل والا تیل لگائیں، دو گھنٹہ بعد سر دھولیں۔ جو عین ناصرف مرجائیں گی بلکہ دوبارہ کبھی سر میں ہوگی بھی نہیں۔

مکڑے کا شہد سے علاج: اکثر آنکھوں میں مکڑے کی بیماری ہو جاتی ہے جس سے آنکھوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ میں تو شہد کی صرف ایک سلائی صبح کے وقت آنکھوں میں ڈال لیتی ہوں پھر دس پندرہ منٹ بعد پانی کے چھینے مار لیتی ہوں۔ آنکھیں بالکل ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ رات کو سونے سے پہلے بھی اسی طرح کرتی ہوں۔ ساتھ اس آیت کا ورد بھی رکھتی ہوں نہ کبھی آنکھیں خراب ہوتی ہیں اور نہ ہی نظر کمزور ہوتی ہے اور سونے پر سہاگہ یہ کہ آنکھیں نہایت خوبصورت اور پرکشش ہو جاتی ہیں۔ آیت یہ ہے: فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ ﴿۲۲﴾

## نظر بد سے اب گھبرانا چھوڑیں!

(ح-ش)

اگر آپ خوبصورت اور پرکشش ہیں اور بار بار آپ نظر بد کا شکار ہو جاتے ہیں تو اب گھبرانا چھوڑیں اور درج ذیل عمل

کریں اور نظر بد سے چھٹکارا حاصل کریں۔

ہمارے محلے میں ایک مسجد کے امام ہیں وہ اکثر لوگوں کو نظر بد، بخار، سردی کیلئے کچھ پڑھ کر دم کرتے ہیں اور مریض فوراً ٹھیک ہو جاتا ہے۔ وہ کئی سالوں سے یہ عمل کر رہے ہیں۔ میں نے انہیں بتایا کہ اگر آپ یہ عمل مجھے بتادیں تو میں اسے عبقری میگزین میں ارسال کروں گا تاکہ مخلوق خدا کو فائدہ ہو۔ انہوں نے درج ذیل عمل مجھے بتایا۔ اول و آخر تین بار درود شریف، تین بار سورۃ فاتحہ بسم اللہ اور آخر میں یہ دعا اَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ الشَّامِتِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَّامَةٍ (سنن ابی داؤد کتاب السنن باب فی القرآن)

ہمارے محلے میں ایک چھوٹی سی بچی کو شدید بخار تھا، کافی دن مختلف ڈاکٹروں سے ادویات لانے کے باوجود بخار ٹھیک نہیں ہو رہا تھا۔ امام صاحب نے یہی عمل پڑھ کر دم کیا تو اللہ نے اسے صحت دے دی۔

اب کوئی داغ فک کر دکھائے: ہمارے گھر کے سامنے دھوبی ہیں ان کا اس پیشے سے کئی سال سے تعلق ہے، میرے والد صاحب کاروں کی مرمت کا کام کرتے ہیں ابو کے کپڑوں پر کالے دھبوں کے نشان پڑ جاتے تھے وہ نہیں اترتے تھے۔ انہوں نے ایک نسخہ بتایا کہ دھبوں پر سروسوں کا تیل ڈال کر اس پر تھوڑا سا سرف ڈال کر برش سے صاف کریں وہ داغ دھبے اتر جائیں گے۔

آٹا کبھی خراب نہ ہوگا: اگر آٹا فریج میں نہ رکھیں تو اکثر خراب ہو جاتا ہے۔ اس کا آسان اور بہترین حل جو ہمارے رشتے دار گاؤں میں استعمال کرتے ہیں کہ آٹا گوندھتے وقت سادہ پانی کی بجائے ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔ آٹا خراب نہیں ہوگا۔ طویل عرصہ جوان رہنے کا ٹونک: جو کھانے پینے میں احتیاط

## قرے روکنے کا لا جواب ٹونک

اگر بچوں کو اور بڑوں کو بھی اللٹیاں لگی ہوں اور کسی طریقے سے بھی نہ رکھیں تو پودینے کے پتے تھوڑی سی سونف اور چھوٹی الائچی کے ایک دودانے گرم پانی میں ابالیں اور ٹھنڈا کر کے چینی ڈال لیں وقفہ وقفہ سے دیتے رہیں انشاء اللہ جتنی بھی زبردست تھے ہوں فوراً رک جائیں گی۔

گرمی جگر و معدہ: حسب توفیق بازار سے جو لیکر بھون لیں اور باریک آٹے کی شکل میں پیس کر ظہر کی نماز کے بعد لیٹوں ڈال کر سکھین بنائیں، تھوڑا آٹا جاکا ڈالیں، گرمی دور ہو جائے گی۔ (رفعت سلطان لاہور)

نہیں اپناتے اور خوب ڈٹ کر کھاتے ہیں وہ پیسے خرچ کر کے بیماریاں خریدتے ہیں کم کھانا سنت نبوی ﷺ ہے اور ہمیں بھی کم کھانے کی تلقین کی گئی ہے بلکہ اب تو اس جدید دور میں کم کھانے کی حکمتیں سائنسدان بھی تسلیم کرتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق امریکہ میں کم کھانے والے چوبیس اور کتنے تین گنا زیادہ عرصہ زندہ رہتے ہیں کم کھانے سے انسان جلد بوڑھا نہیں ہوتا اور طویل عرصے تک اس کی جلد جوان اور خوبصورت رہتی ہے۔

### خاص نمبر کیلئے حسن و جمال پر خاص نسخہ جات

(سید عبدالقدیر زاولپنڈی)

ستمبر 2013ء کے شمارے میں حکم ہوا کہ جنوری 2014ء کا عبقری میگزین حسن و صحت کیلئے خاص نمبر ہوگا۔ میری حضرت حکیم صاحب سے اسلام آباد میں کچھ سالوں پہلے ملاقات ہو چکی ہے میں نے حضرت صاحب کو انتہائی شفیق رحمدل ہمدرد خدا ترس خدمت خلق سے سرشار عاجز پایا۔ ان کی تحریروں میں بھی یہی جھلک نظر آتی ہے۔ آپ بلائیں اپنے تجربات، مجربات، وظیفہ جات ہر ایک کو بتاتے ہیں، تحریر کرتے ہیں۔ قارئین عبقری بھی اپنے تجربات، مجربات، وظیفہ جات عبقری میں شائع کرا کے بخل شکنی کی داد وصول کریں اور صدقہ جاریہ کا ثواب کم کر اپنی آخرت سنواریں۔ میں اپنے چند مجربات پیش کر رہا ہوں آپ یہ مجربات بنا کر استعمال کریں اور اپنے حسن و جمال میں چار چاند لگائیں اور مجھے اور حضرت حکیم صاحب کو دعاؤں میں یاد رکھیں۔

خود ساختہ غلغلو: ایک شیشہ کا چھوٹا مرتبان یا کھلے منہ والی بوتل لیکر اس میں پہلے تازہ گلاب کی پتیاں ڈالیں اور اوپر چینی ڈالیں اوپر سونف 3، 4 چمچ ڈالیں پھر پتیاں، چینی، سونف ڈالیں اب ہلائیں پھر دھوپ میں رکھیں۔ دن میں تین یا چار بار ہلائیں۔ گل قند تیار ہو جائیگی۔ معدے کیلئے انتہائی مفید ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کیلئے ٹافی: انار دانه، شکر ہموزن لیکر پیس کر ملا لیں پھر تھوڑا پانی چھڑک کر عام بازاری ٹافیوں کی طرح ٹافیاں بنالیں ان ٹافیوں کو اکثر و بیشتر چوستے رہیں بلڈ پریشر ہائی نہیں ہوگا۔ نابل رہے گا۔ آزمودہ ہے۔

بلڈ پریشر، معدے کیلئے: بادام، سونف، چھوٹی الائچی، چھلکا اسپنغول، مصری سب ہموزن لیکر چھلکے کے علاوہ سب کو پیس کر ملا کر پھر چھلکا ملا لیں جب کسی بھی وجہ سے بلڈ پریشر ہائی ہو تو اس وقت اس سفوف میں سے ایک چھوٹی چمچ پانی سے کھالیں عام حالت میں کھانے کی ضرورت نہیں اس کے علاوہ یہ نسخہ

معدے کی ہر تکلیف کیلئے مفید ہے۔

نظر تیز کرنے کیلئے: ایک پاؤ سونف میں ایک کلو گرام کرکٹ ڈالیں اور خشک کریں دوبارہ پھر ایسا ہی کریں پھر سونف پیس لیں، پیسے سونف میں بادام، چاروں مغز مصری ایک پاؤ پیس کر ملا لیں روزانہ صبح ایک بڑا چمچ یہ سفوف کھا کر اوپر سے نیم گرم دودھ ایک پاؤ پیس لیں۔ آزمودہ ہے کمزور نظر تیز ہو جائے گی۔ اگر ناپینا بھی یہ نسخہ کچھ عرصہ استعمال کریں تو انشاء اللہ ان کی نظر بھی واپس آ جائے گی۔

خارش کیلئے: سرسوں کا تیل دو چھٹانک لیکر اس میں چارنگی مشک کا فور پیس کر ملا کر رکھ لیں۔ مریض نہا کر یہ روغن لگائے۔ لگتے ہی ٹھنڈ پڑ جائے گی۔ اس کے ساتھ چرائیہ پیس کر شہد میں ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ صبح، دوپہر، شام، دو، دو گولیاں ہمراہ مصفی خون عرق کے ساتھ کھالیں۔

مقوی باہ شامی: عقرقر، سگھڑا، تخم ریحان ہر ایک چھ ماشہ موصلی سفید، ثعلب مصری، چھلکا اسپنغول ہر ایک دو تولہ، مصری تین تولہ، مغز جانفل چار عدد، چھلکا کے علاوہ سب کا سفوف بنا کر محفوظ رکھیں اور بعد میں اس میں اسپنغول کا چھلکا کس کر لیں۔ خوب گرم دودھ میں یہ سفوف ایک بڑا چمچ ڈالیں اور رکھ دیں، صبح نہا منہ یہ کھیر کھالیں۔ انتہائی مقوی باہ ہے۔ اس نسخہ کا ایک دفعہ کا استعمال ایک سال کیلئے کافی ہے۔

### جریان کیلئے خاص الخاص نسخہ

(ڈاکٹر حمید ملک، ٹانگ)

جریان کیلئے ایک نہایت ہی خاص الخاص نسخہ درج ہے جو میرا آزمودہ ہے، جریان کے ساتھ ساتھ یہ مقوی باہ ہے ایک مثال جو بہت خاص ہے آپ کی خدمت میں عرض ہے کہ ایک واٹر کولر میں پانی ہو اور ایک جگہ سے لیک کر دیں تو ایک گھنٹہ سے بھی پہلے خالی ہو جائے گا لیکن اگر اسی کولر میں شہد ڈال کر ایک جگہ سے نہیں دو چار جگہوں سے لیک پوائنٹ چھوڑ دیئے جائیں تو دس دن میں بھی خالی نہیں ہو پائے گا۔ غلغلو کیلئے اشارہ کافی ہے۔ ہوالثانی: کلونجی دس گرام، سفید موصلی پچیس گرام، ثعلب مصری پچیس گرام، خشک سگھڑا، پچیس گرام تمام کو پیس کر اچھی طرح سفوف بنالیں۔ تین گرام رات کو دودھ کے ساتھ اکیس دن تک استعمال کریں اور اسیر ترین رزلٹ انشاء اللہ۔

جلی ہوئی جلد کا نسخہ خاص: ہوالثانی: مشک کا فور کی تین ٹکیاں لے کر (کھلی ہوئی) کا فور نہیں لیں ٹکیوں کی شکل میں عامل جاتی ہے۔) پیس لیں، دیسی گھی یا سرسوں کا تیل گرم کر کے پسی ہوئی

ٹکیوں کا پاؤ ڈرکس کر لیں یہ ایک مرہم کی شکل بن جائے گی اسے جل جانے والے زخم پر یا جل جانے پر چھالوں کے اوپر نہ لگائیں بلکہ سائید پر لگائیں فوراً سکون محسوس ہوگا۔

ہر قسم کی کھانسی روکنے کا نسخہ: ہوالثانی: ہلدی پاؤ ڈر سو گرام، فلفل سیاہ دس گرام، فلفل درازیں گرام، ملٹھی سو گرام، شہد پانچ سو گرام۔ تمام ادویات کا باریک سفوف بنا کر اچھی طرح شہد میں کس کر لیں دس دن میں دو تین بار ایک گرام کے قریب چاٹ لیا کریں۔ کھانسی کیلئے اسیر ترین نسخہ ہے اور آواز صاف کرنے کے لیے مجرب ترین۔

تریقا معدہ نسخہ خاص: جو ایک معدے کی مریضہ سے حاصل ہوا اور جب بھی آزمایا بہتر پایا، امیر جنسی استعمال کیلئے تو نایاب سی چیز ہے۔ ہوالثانی: میٹھا سوڈا آدھا گرام نیم گرم پانی سے کھانے کے بعد تریقا معدہ ہے یا پھر ملٹھی ایک گرام، پودینہ خشک ایک گرام کا قہوہ بنا کر کھانے کے بعد پینے سے نظام ہضم درست ہو جاتا ہے۔

دس روز میں فالج ختم: ہوالثانی: تخم حنظل 100 گرام، گائے کا دودھ دو کلو، گائے کا گھی سو گرام، شکر دیسی پچاس گرام، تخم حنظل کو پوٹلی میں باندھ کر دودھ میں پکانا شروع کر دیں جب دودھ آدھا رہ جائے یعنی آدھا خشک ہو جائے تو پھر اس میں دیسی گھی اور شکر ڈال کر ڈھک دیجئے۔ ترکیب استعمال: نیم گرم مریض کو پلانا ہے اور پلانے کے بعد مریض کے اوپر

### چہرے کی کشش کیلئے

جب بھی آئینہ دیکھیں یا منہ دھوئیں تو ایک مرتبہ درود ابراہیمی پڑھ کر آئینہ میں اپنا چہرہ دیکھتے ہوئے پھونک دیا کریں اگر ہاتھوں پر پھونک کر ہاتھ چہرے پر پھیر لیں تو زیادہ اثر ہوگا۔ اس عمل سے چہرے پر انوکھی تازگی سکون اور کشش پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ بہت سے لوگوں کا آزمودہ عمل ہے۔ نہایت آسان اور مصنوعی کریہوں سے نجات دلانے والا ہے۔ ایک اور آزمودہ اور اپنا تجربہ شدہ عمل بھی عبقری کے توسط سے درج کرتا ہوں۔

جب بھی کپڑے پہنیں یا بال سنواریں یا آئینہ دیکھیں یا کوئی بھی بناؤ سگھار کریں تو منہ ہی منہ میں یشہ اللہ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ پڑھتے رہیں۔ اس سے نظر بد سے بھی حفاظت ہوگی اور آپ کے حسن میں بھی کھار آئے گا۔ اور چہرہ بھی خوبصورت اور پرکشش ہوگا۔ لباس میں بھی برکت ہوگی۔ غرض یہ کہ حفاظت اور برکت کیلئے بہت بہترین اور لا جواب قرآنی دعا ہے۔ (ح، ق، لا، ہور)

کپڑا دے دیں اس مریض کو بہت زیادہ پسینہ آئے گا اس پسینے کو چادر کے اندر ہی خشک ہونے دیں۔ انشاء اللہ ہفتہ دس دن میں فالج ختم ہو جائے گا اور صحت نصیب ہوگی۔ ہمارے حق میں بھی دعا کر دیجئے گا۔

پیٹ کے کیڑوں کا یقینی خاتمہ: اکثر بچوں بڑوں کو پیٹ میں کیڑوں کی شکایت ہوتی رہتی ہے نہایت ہی مجرب نسخہ پیش خدمت ہے۔ **ہوا لسانی:** دھنیا پاؤڈر لے کر (تین سے پانچ گرام) میٹھے کے ساتھ صرف پانچ دن تک دن میں دو بار استعمال کریں۔ پیٹ کے کیڑے مرجائیں گے اور آئندہ پیدا نہیں ہوں گے۔ انشاء اللہ (میرے پڑھنے والے ڈاکٹر حکیم دوست جانتے ہیں کہ جن لوگوں کے پیٹ میں کیڑے ہوتے ہیں ان کو کس قسم کے مسائل ہوتے ہیں تمام ایسی علامات جو کیڑوں کی وجہ سے ہوں ان میں یہ اکسیر ترین نسخہ ہے) اور کچھ خاص باتیں آخر میں اپنے پڑھنے والوں کے ساتھ کیونکہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔

چاول کھانے کے بعد توبڑ نہیں کھانا چاہیے اس سے معدہ خراب اور بخار ہونے کا خدشہ ہے۔ مچھلی کے ساتھ گڑ، چینی اور شہد نہیں کھانا چاہیے۔ کیلے کھانے کے بعد لی نہیں پینی چاہیے ورنہ پیٹ میں درد ہو جائے گا۔ لہسن کے بعد کبھی بھی خربوزہ نہ کھائیں ورنہ شدید ترین پیٹ خراب ہو جائے گا۔ مونگ کی کچھڑی کے ساتھ کھیرا کھانے سے پیٹ درد شروع ہو جائے گا، مشہور ہے کہ درد قوچ ہو جاتا ہے۔ مولی کھانے کے بعد کبھی بھی دودھ اور دودھ سے بنی کوئی چیز نہیں کھانی چاہیے۔ سرکہ اور دودھ اکٹھے استعمال نہیں کرنے چاہیے۔ کبوتر کا گوشت تیل میں بھون کر نہ کھائیں ہمیشہ گھی میں پکا کر کھائیں، پیٹ کا درد نہیں ہوگا۔ چاول کھانے کے ساتھ بھی سرکہ استعمال نہ کریں۔ پیاز کھانے کے بعد بادام نہ کھائیں۔ شہد کھا کر کبھی گھی نہ کھائیں۔ لٹے منہ لیٹ کر کوئی چیز نہ کھائیں ورنہ تکلیف بڑھ جائے گی اور گیس تیز ابیت بڑھ جائے گی۔

### سردیوں میں جلد کی حفاظت کا نایاب نسخہ (سدرہ المنتہی، سکھر)

سردیوں میں اکثر چہرے اور جسم پر شدید خشکی ہو جاتی ہے۔ اس خشکی کو دور کرنے کیلئے گلیسرین ایک پاؤ، زیتون کا تیل آدھ پاؤ، عرق گلاب آدھ پاؤ، دودھ لیموں لیکران کا عرق نکال لیں۔ ان سب کو مکس کریں اور منہ ہاتھ دھونے کے بعد لگائیں یہاں ہاتھ کے بعد پورے بدن پر لگائیں۔ خشکی دور ہو جائے گی اور جلد نرم و ملائم اور خوبصورت ہو جائے گی۔

گنجدے پن کا روحانی علاج: اگر سر کے بال بہت گر رہے ہیں تو ہر نماز کے بعد تین سو تیرہ بار اسم اللہ، اَلْبَارِئُ، اَلْكَافِرُ پڑھ کر سروس کے تیل پر دم کریں اور اسی تیل سے سر کی روزانہ مالش کریں۔

اگر بچہ بہت زیادہ روتا ہو تو: اگر بچہ بہت زیادہ روتا ہو کھانا نہ کھاتا ہو دودھ نہ پیتا ہو تو تھوڑا سا پانی یا دودھ گلاس میں لیکر بعد نماز عشاء اللہ، اَلْمَتَّيْنِ، اَلْفَهَّارُ ایک سو ایک بار پڑھ کر دم کر کے پلائیں۔

کمر میں درد کیلئے: اگر کسی کی کمر میں درد رہتا ہو تو پانچوں وقت کی نماز باقاعدگی سے پڑھے اور نظر کی نماز کے بعد ایک سو اکتالیس مرتبہ اللہ، اَلْحَكِيمُ کا ورد رکھے اور دعا مانگے۔ انشاء اللہ ٹھیک ہو جائے گا۔

سر میں درد اور کان درد کیلئے: اگر سر میں شدید درد رہتا ہو تو ظہر کی نماز کے بعد گیارہ بار اللہ، اَلْجَبَّارُ، اَلْفَتْحُحُ اپنی پیشانی پر لکھے اور اگر کان میں شدید درد ہو تو ہر نماز کے بعد 33 مرتبہ اللہ، اَلْسَبِّحُ، اَلْقَادِرُ پڑھ کر دم کریں۔

بدھشی کا علاج: جس شخص کو بدھشی کی شکایت ہو تو اس کو پڑھ کر پیٹ پر ہاتھ بھیرنے سے یا کھانے پر دم کر کے کھانے سے وہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ **كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿۳۳﴾** اِنَّا كَذَلِكْ فَجَرِي اَلْمُحْسِنِينَ ﴿۳۴﴾ المرسلات ۳۳ تیز مولی کی بھیجا کھانے سے پیٹ کا نظام درست ہوتا ہے۔

تنگدستی کا مجرب وظیفہ: ایک بزرگ سے اگر کوئی تنگدستی کی شکایت کرتا تو وہ بزرگ یا بابا لیسٹ گیارہ سو مرتبہ بعد نماز عشاء پڑھتے رہنے کیلئے فرما دیا کرتے تھے۔ اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف نیز وہ فرماتے اداے قرض اور وسعت رزق دونوں کیلئے یہ وظیفہ اکسیر اور پڑتا تھیر ہے۔

ناراض شوہر کو راضی کرنے کا عمل: جس عورت کا خاوند اس سے ناراض یا خفا ہو اس کی طرف صحیح طرح توجہ نہ کرتا ہو تو وہ عورت صبح فجر کے بعد اور نوبے سے پہلے پہلے عصر کے بعد اور عشاء سے پہلے سو مرتبہ سورہ اخلاص بمعہ بسم اللہ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے۔ اول و آخر درود شریف گیارہ بار۔

اس طرح عمل کرتے رہنے سے انشاء اللہ تعالیٰ شوہر بہت جلد راضی اور خوش ہو جائے گا۔

پڑھائی میں دل لگانے والا وظیفہ: اگر بچوں کا پڑھائی میں دل نہ لگتا ہو تو اکتالیس دن اکتالیس بار سورہ الم نشرح مکمل پڑھ کر بسکٹ پر دم کر کے صبح خالی پیٹ کھالیا جائے تو انشاء اللہ بچوں کا پڑھائی میں دل لگنا شروع ہو جائے گا۔

شوہر کو مہربان کرنے کا مجرب عمل: جس وقت دہن رخصت ہو کر خاوند کے سامنے جائے تو سات بار یا ز و ع ف پڑھ لے انشاء اللہ شوہر ساری عمر بیوی پر مہربان رہے گا اور کبھی ناموافقت نہ ہوگی۔

سینہ کے درد کیلئے: یہ آیت لکھ کر گلے میں ڈال لیں نہایت مفید ہے۔ **اَفْمَنْ شَرَحَ اللّٰهُ صَدْرَكَ لَا يَلَا شَكَوًا (الزمر 22)** کھانسی کا نہایت مجرب روحانی وظیفہ: اگر کسی کو شدید کھانسی ہوگئی ہو تو یہ آیت 21 مرتبہ سیاہ نمک پر دم کر کے چٹایا جائے **وَشَدَدًا مِّلْكُهُ وَ اَتَيْنَهُ الْحِكْمَةَ وَ فَضَّلَ الْخُطَابِ ﴿ص ۲۰﴾** انشاء اللہ بہت جلد کھانسی ختم ہو جائے گی۔

نسوانی حسن میں اضافے کا راز: جس عورت کی چھاتی پر ابھار نہ ہو تو ایک ہزار مرتبہ یا مَاجِدُ پڑھ کر ہاتھ پر دم کر کے چھاتی پر بھیر لیا کرے۔ چالیس دن یہ عمل کرے۔

یرقان کیلئے: ایک سو بار یہ آیت پانی پر دم کر کے پلانا یرقان کیلئے بہت مفید ہے۔ **سَبِّحْ لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿صف ۱﴾**

دل کی تکلیف اور تمام امراض کیلئے: عشاء کی نماز کے بعد وتر سے پہلے 33 مرتبہ آیت کریمہ **لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِیْنَ** پڑھیں اول و آخر درود ابراہیمی پڑھ کر پانی پر دم کریں اور وہ پانی پئیں اور کچھ سینے پر ملیں۔

گھریلو جھگڑے کیلئے: جس گھر میں ہر وقت جھگڑا ہوتا رہتا ہو آیت الکرسی، سورہ بقرہ کا آخری رکوع، سورہ اخلاص، قلوق اور سورہ ناس پر دم کر کے پئیں اور تمام گھر والوں کو بھی پلائیں۔

اولاد نمازی ہو: اگر کوئی چاہے کہ اس کی اولاد نماز کی پابند بن جائے تو جب گھر کے افراد سو جائیں تو وضو کر کے دو رکعت نفل پڑھے اور اس کے بعد دوسو بارہ بار **اَللّٰهُ اَكْبَرُ اَللّٰهُ اَكْبَرُ** پڑھے اور اللہ سے دعا مانگے انشاء اللہ بہت جلد اولاد نیک بن جائے گی۔

ہر قسم کی کھانسی کیلئے: گل ہفتہ تین ماشہ، گاؤ زبان تین ماشہ، بادیاں تین ماشہ، تخم خطمی تین ماشہ، عناب پندرہ دانہ، اصل السوس (ملٹی) تین ماشہ رات کو تازہ پانی میں بھگو دیں، صبح کو چھان کر شراب ت ہفتہ دو تولہ یا شکر دو تولہ میں ملا کر پئیں۔

### عبقری کی سابقہ فاکلوں سے موتی چنیں

گھریلو ناچاتیوں رزق کی تنگی پریشانیوں سے نجات کیلئے اور صدیوں سے چھپے صدری رازوں اور طبی معلومات سے مکمل طور پر استفادہ کیلئے عبقری کے گزشتہ سالوں کے تمام رسالہ جات مجلد دیدہ زیب فائل کی صورت میں دستیاب ہیں۔ یہ رسالہ جات آپ کی نسلوں کیلئے روحانی، جسمانی، نفسیاتی معالج ثابت ہوں گے۔

(قیمت فی جلد - 500 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

(پوشیدہ)

جلے ہوئے کا علاج: میرے تینوں بچے ایک بار گرم پانی سے جل گئے تو میں رو رہی تھی کچھ سمجھ نہیں آ رہا تھا کیا کروں پھر مجھے نمک نظر آیا اور نمک بچوں کے جسم پر مل دیا اللہ کا شکر ہے بچوں کو کوئی پھالے وغیرہ نہیں بنے اور نہ نشان بنا۔ سردی کے نزلہ زکام سے نجات: سردی میں اکثر بچوں کو نزلہ

سفید زیرہ بار یک پیس کردانتوں پر لگائیں انشاء اللہ منہ سے آنے والی بدبو ختم ہو جائے گی۔ اسی طرح اگر جسم سے بدبو آئے اور پانچ منٹ تک لگا کر پھر دھو ڈالیں۔ انشاء اللہ جسم کی بدبو بھی ختم ہو جائے گی۔ اس دوران اگر جسم پاک ہے تو کثرت کے ساتھ درود پاک پڑھیں۔

جلے کیلئے گھریلو آسان ٹونک

(ام رومان رحیم یار خان)

میں یہ وظیفہ خاص کر عبقری قارئین کو تحفے کے طور پر بھیج رہی ہوں۔ یہ ہمارا گھر کا آزما ہوا نسخہ ہے۔ جب کبھی کسی بھی طرح سے ہاتھ چہرہ یا جسم کا کوئی بھی حصہ جل جائے اس پر کبھی بھی پانی، ٹوتھ پیسٹ یا کوئی بھی اور چیز نہ لگائیں۔ فوراً ایک انڈالیں اسے توڑ کر اس کی سفیدی اس جگہ پر لگادیں۔ لپ کر دیں جس طرح کا یا جتنا بھی جلا ہوگا اس پر کبھی پھالے نہیں بنیں گے نہ سرخ ہوگا نہ نشان باقی رہے گا۔ تھوڑی دیر کیلئے بہت جلن ہوگی پھر ایسے ٹھیک ہوگا جیسے کبھی جلا نہیں۔ گرم پانی، گرم دودھ، چائے یا گرم برتن سے ہر قسم کے جلنے کیلئے بہت مفید اور کارآمد فوری اثر کرنے والا نسخہ ہے۔ ہم نے خود بھی آزما یا اپنے ملنے والوں کو بھی بتایا سب کو فائدہ ہوا۔ آپ بھی کبھی آزما کر دیکھیں اور مجھے بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے گا۔

آگ یا ابلتے پانی سے جلے کیلئے آزمودہ ٹونک

(بنت حوا کوہاٹ)

میں نے پکڑے دھونے کیلئے پانی خوب گرم کیا ہوا تھا، مشین میں ڈالتے ہوئے اچانک پانی میرے ہاتھ پر گر گیا، میرے تھوڑا سا نساں خطا ہو گئے اتنی جلن ہو رہی تھی کہ مسلسل ہائے وائے کرتی جا رہی تھی۔ امی نے کیا کیا میرے ہاتھ پر فوراً سروسوں کا تیل لگا یا جسے ہم میٹھا تیل کہتے ہیں۔ ایک کڑوا تیل بھی ہوتا ہے لیکن اس پر میٹھا ہی لگا یا جس سے جلن دوگنا ہو گئی لیکن امی نے تسلی دی کہ نہیں یہ ٹھیک ہو جائے گا تم صبر کرو۔ ساتھ میں جلن کم کرنے کیلئے اوپر سے نیل لگا یا جو تیل کی وجہ سے ہاتھ پر کرک نہیں رہا تھا تو امی اپنے ہاتھ سے ماش کر کے تیل لگاتی رہی۔ دو پہر تک دو تین گھنٹوں میں میرا ہاتھ ایسے ٹھیک ہو گیا جیسے کچھ ہوا ہی نہ ہو۔ پڑوس میں جیسے ہی پتہ چلا تو وہ پوچھنے آئیں تو میں ہنس کر کہنے لگی کہ ہاتھ تو ٹھیک ہو گیا نہ نشان باقی نہ ہے نہ کوئی پھالا ہے کیا دکھاؤں آپ کو۔؟؟

میرے کچھ آزمائے ٹونک

بہت جلد کھانسی اور بخار، بلغمی نزلہ، زکام اور بدن میں موجود درد وغیرہ نزلہ زکام کے سبب سے ہوتا ہے۔ سب سے بفضلہ تعالیٰ نجات ہوگی، کم سے کم پانچ دن ورنہ سات دن پیئیں۔

دمہ کے آزمائے ٹونک

(محمد رفیق لاہوری کینٹ)

روزانہ تین یا پانچ گھوڑیں دھو کر کھالیں اوپر سے گرم پانی پانی لیں، انشاء اللہ تعالیٰ بلغم پتلا ہو کر نکل جائے گا اور دمہ میں آرام ملے گا۔ تین عدد خشک انجیر دودھ میں پکا کر روزانہ صبح اور رات کو استعمال کرنے سے بلغم اور دمہ سے انشاء اللہ آرام ملے گا۔ روزانہ گاجر کا رس استعمال کرنے سے دمہ میں حیرت انگیز طور پر آرام ملتا ہے۔ ہلدی اور سوٹھ ہم وزن ملا کر تھوڑا سا چورن شہد کے ساتھ لینے سے انشاء اللہ دمہ میں راحت ملے گی۔

دانتوں کا پیلا پلن دور کرنے کا طریقہ: تین حصے کھانے کا نمک اور ایک حصہ کھانے کا سوڈا ملا کر ڈبے میں رکھ لیجئے، روزانہ دانتوں پر لگا کر دو تین منٹ لگا رہنے دیں پھر اچھی طرح دانتوں کو صاف کر لیں انشاء اللہ دانت موتیوں کی طرح چمکدار ہو جائیں گے۔

دانت کدور ہونے کی وجہ: کھانے کے بعد خلل کرنا سنت ہے نہ کرنے سے دانت کدور ہو جاتے ہیں۔

کینسر سے محفوظ رہنے کا نسخہ: پسا ہوا کالا زیرہ تین تین گرام دن میں تین مرتبہ پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے انشاء اللہ بفضل و کرم کبھی کینسر نہیں ہوگا۔ روزانہ پیسی ہوئی چٹکی بھر ہلدی کھانے سے انشاء اللہ کبھی کینسر نہیں ہوگا۔

دانت اور کان کبھی نہ دکھیں گے: حضرت علی شیر خدا کرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم فرماتے ہیں جو شخص چھینک آنے پر اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ عَلٰی کُلِّ حَالٍ کہے گا اسے کبھی ڈاڑھ درد کان درد نہیں ہوگا۔ انشاء اللہ۔

درد سے نجات: ریڑھ کی ہڈی، گھٹنوں کا درد، جوڑوں کا درد جسم میں کہیں بھی ہو چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے یا غنمی پڑھتے رہیں انشاء اللہ درد جاتا رہے گا۔

دانتوں کیلئے بے مثال نسخہ

(محمد عبداللہ مانسہرہ)

سروسوں کے تیل میں نمک ملا کر روزانہ دانتوں پر لگائیں اور پانچ دس منٹ کے بعد نیم گرم پانی کے ساتھ دھو ڈالیں انشاء اللہ دانت چمکتے ہوئے نظر آئیں گے۔ اس عمل کے بعد کثرت سے درود پاک پڑھا جائے۔

میری تالیفات اور ان کی وضاحت

اب تک آنے والی میری جتنی بھی تالیفات ہیں ان کے حوالہ جات حقیقت سبب تالیف یہ سب قارئین تک پہنچانے کی ایک کوشش ہے میں ہر کتاب کا حوالہ دوں گا کہ کتاب کن حوالہ جات سے مل کر ایک کتاب بنی ہے۔

کتاب نمبر 5: جنسی زندگی، اسلام اور جدید سائنس:

جنسی زندگی، اسلام اور جدید سائنس کتاب میں مختلف تجربہ کار اور بیرون ملک زندگی گزار کر آنے والوں کے انٹرویو کیے اور کتاب اسلام کا نظریہ جنس اصلاحی سے مستقل حوالے لیے اور مختلف رسائل، جرائد سے مزید حوالے لیے اور حقیقی جاگتی زندگی کے حوالہ جات بھی اس میں شامل کیے۔ کتاب دراصل مختلط انداز میں پڑھنے کی ضرورت ہے کیونکہ اس میں بعض حوالہ جات ایسے بھی ہیں جس میں گہرائی میں جا کر سوچنے سے ہی وہ سمجھ آئیں گے بظاہر شاید کم ہی سمجھ آئیں یا پڑھنے والا اس کا مفہوم کچھ اور لے۔

کتاب میں اسلام کی جنسی زندگی اور اسلام کا نظریہ جنس بہت واضح انداز میں پیش کیا۔ ساتھ تقابلی میں ہندی طب کے کوک شاستر کا حوالہ اس لیے دیا ہے تاکہ پڑھنے والا اسلام کے پاکیزہ جنسی نظام اور ہندی کوک شاستر کا موازنہ کر سکے کہ اسلام میں کتنی پاکیزگی ہے۔ مزید سائنسی کتابوں اور دینی کتابوں کے بھی حوالے پیش کیے ہیں۔ بس دراصل یہ کتاب ان لوگوں کیلئے جو پاکیزہ دینی زندگی اور جنسی زندگی کے متلاشی ہوں یا پھر ان لوگوں کیلئے جو کوک شاستر کی زندگی سے نکل کر اصلاحی زندگی کی طرف آنا چاہتے ہیں۔ بہترین رہبر اور گائیڈ بک ہے۔ بس احتیاط سے اس کتاب کو پڑھا جائے ویسے بھی یہ کتاب ہر شخص کے پڑھنے کیلئے نہیں ہے۔ ایسے لوگ جو سلجھ ہوئے ذہن اور پختہ نظریے کے ہوں وہ ضرور پڑھیں جو ان نسلوں کیلئے میں نے اور کتابیں لکھی ہیں یہ کتاب جو ان نسلوں کیلئے نہیں بلکہ پختہ کار لوگوں کیلئے جو دیئے گئے کتاب میں حوالہ جات کو منفی انداز میں نہ لیں بلکہ مثبت انداز میں لیں۔ مزید کوئی کمی بیشی اگر میری کتابوں میں ہے تو مجھے اطلاع کریں

زکام اور عرشہ ہوتا ہے چھوٹے بچے بتائی نہیں سکتے انہیں کتنی تکلیف ہوتی ہے رات کو سوتے وقت آدھا کپ کالی پتی کا قبوہ دے دیں سردیوں میں ہر تیسرے دن ایسا کریں بچوں کا ریشہ نکل جائے گا اور بچوں کی جس تیل سے ماش کریں اس میں تھوڑی سی جاغل ڈال دیں تو بچوں پر کبھی سردی اثر نہیں کریگی۔

لبے گھٹے اور کالے بالوں کا راز: میرے بال بہت گرہے تھے اور بہت پتے ہو گئے تھے مجھے پڑون نے بتایا کہ فجر کی نماز کے بعد سورۃ والیل پارہ نمبر 30 ایک بار پڑھ لیا کرو میں نے روزانہ پڑھنا شروع کر دیا اللہ کے حکم سے اب گھٹے اور لبے ہو گئے ہیں۔

**خوبصورت چہرہ پائیں:** کبھی کبھار چہرے پر لمبائی مٹی تھوڑی سی گیلی کر کے مل لیں اور تھوڑی دیر بعد چہرہ دھولیں چہرہ بہت زیادہ خوبصورت اور پرکشش ہو جائے گا۔

**بھٹی ایڑیاں۔۔۔ اب نہیں!:** پاؤں کی ایڑیاں اکثر سردیوں میں خراب ہو جاتی ہیں، ویزلین کوئی بھی پاؤں میں جو جگہ خراب ہے، بھٹی ہوئی جگہ پر لگائیں اور پلاسٹک کا شاپر باندھ دیں صبح پاؤں نیم گرم پانی سے اچھی طرح دھولیں چار دن میں پاؤں نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

**گھریلو جانور کی حفاظت:** اکثر گھر میں یو بکری وغیرہ ہوتی ہے اگر وہ روٹی کے ٹکڑے یا گندم بہت زیادہ کھالیں تو پیٹ پھول جاتا ہے اور وہ مرجاتی ہیں اس لیے اسے پانی نہ دیں اور دلی گھی یا جو بھی گھی ہے اس میں گڑ لگا کر دے دیں تو وہ ٹھیک ہو جائے گی۔

**دودھ زیادہ کرنے کا ٹوکہ:** اکثر مائیں جن کے بچے ابھی بہت چھوٹے ہوتے ہیں اور ان کا دودھ بہت کم ہوتا ہے اور بچے کا پیٹ نہیں بھرتا تو اس کیلئے سرخ تو دیری اور ستا اور ایک ایک چھٹا تک دھوپ میں خشک کر لیں اور اچھی طرح پیس لیں روزانہ رات کو ایک چھوٹا چمچ ایک کپ دودھ نیم گرم سے لینا ہے۔ دودھ پلانے والی مائیں اگر روزانہ تھوڑی سی مکئی کی روٹی کھالیا کریں تو دودھ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

اگر روزانہ ایک کپ دودھ میں تھوڑا سا پپا ہوا ناریل اور تھوڑی سی چینی کی کھیر رات کو کھالیا کریں ایک ہفتہ میں دودھ بہت زیادہ ہوگا۔

**کان درد کا علاج:** اگر کان میں درد ہو تو ایک پیاز انگاروں میں دبائی اس کا پانی نکالیں نیم گرم تین قطرے کان میں ٹپکادیں کان ٹھیک ہو جائے گا۔

**فریق صاف کرنے کا آسان طریقہ:** فریق کے برف خانے میں ہمیشہ برف جم جاتی ہے اور مشکل سے نکلتی ہے اس کیلئے

جب آپ برف خانہ صاف کریں تو اس میں نمک مل دیں آدھا کپ نمک لیں اور سارا مل دیں اور برف کے برتن رکھ دیں پھر جو بھی برف جسے گی بہت آسانی سے نکل جایا کرے گی۔

**چیونٹیوں سے حفاظت:** اگر گھر میں کوئی میٹھی چیز رکھی ہو تو اکثر چینی، گڑ میں چیونٹیاں پڑ جاتی ہیں اس کیلئے کچھ لونگ کے دانے پیٹھے میں رکھ دیں۔ کبھی بھی چیونٹیاں اس کے قریب نہیں آئیں گی۔ محترم حکیم صاحب! میرا نام شائع مت کیجئے گا۔

### بغلوں سے سخت ناگوار بدبو کا علاج

(محمد جمیل ڈیرہ اسماعیل خان)

**حوالہ:** میٹھا سوڈا جو روٹیوں میں ڈالا جاتا ہے۔ صبح، دوپہر، شام پاؤں کی طرح بغلوں میں لگائیں انشاء اللہ بہت جلد بدبو ختم ہو جائے گی۔ آزمودہ ہے۔

**منہ سے سخت بدبو آنا:** اکثر لوگوں کے منہ سے جب وہ بات کرتے ہیں تو سخت ناگوار بدبو آتی ہے جس کی وجہ سے وہ بچوں سے بھی پیار نہیں کر سکتے اور بات کرنے والے کو سخت کوفت ہوتی ہے۔ وہ اچھے سے اچھا ٹوتھ پیسٹ بھی استعمال کرتے ہیں لیکن بو ختم نہیں ہوتی۔ دراصل اس کی وجہ کھانا کھانے کے فوراً بعد دانتوں کا خلال نہ کرنا ہے۔ خلال کرنا سنت ہے جس کو چھوڑنے کی وجہ سے یہ مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔ خلال کرنے کے بعد مسواک یا ٹوتھ برش کریں۔ ناشتہ یا کھانا کھانے سے پہلے برش نہ کریں بلکہ خلال کریں۔ اس سے بدبو، دانت سے خون آنا مستقل بند ہو جائے گا۔

### نزلہ زکام کے دائمی مریض متوجہ ہوں!

(مڈرفرقان، کراچی)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! سردیاں شروع ہوتے ہی ہر بندہ خدا نزلہ زکام میں مبتلا نظر آتا ہے ہزاروں نئے عبقری رسالے میں شائع ہوئے، کچھ تو نہایت ہی سستے کچھ تھوڑی محنت طلب لیکن سب ہی باکمال رہے۔ آج میں بھی اللہ تعالیٰ کی مدد سے اس کا رخیہ حصہ ڈالنے جا رہا ہوں۔ آج میں عبقری قارئین کو نہایت ہی آسان نسخہ دے رہا ہوں جو کہ میں نے خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی کتاب سے لیا ہے۔ محترم حکیم صاحب! میں خود نزلہ، زکام کا دائمی مریض ہوں ایسا نزلہ جس نے بال، ڈاڑھی اور دانتوں پر بے حد اثر ڈالا ہے۔ میں بچپن سے ہی دائمی نزلہ کا مریض ہوں مجھ کو یہ مرض اپنی ماں سے ورثے میں ملا ہے۔ میری والدہ بھی نزلہ زکام کی مریضہ ہے۔ کہتے ہیں کہ نزلہ بڑا بخوس مرض ہے یہ

ایک جان لیوا مرض ہے۔ یہ مرنے دم تک انسان کا پیچھا نہیں چھوڑتا۔ اب میں اپنے اصل موضوع کی طرف آتا ہوں۔ مجھ کو یہ نسخہ تین سال پہلے ملا۔ اللہ تعالیٰ کا بے حد شکر ہے کہ میں یہ نسخہ عبقری قارئین کو ہدیہ دے رہا ہوں۔ نسخہ بے حد چھوٹا ہے۔ سردیوں میں تمام نزلے زکام کے مریض اپنے نتھنوں کو ہر وقت سروسوں کے تیل سے تر رکھیں۔ مثال کے طور پر دو قطرے سروسوں کا تیل ہتھیلی میں ڈال کر چھوٹی انگلی کی مدد سے ناک کے نتھنوں کو تر رکھیں۔ خصوصاً رات کو سوتے وقت اور صبح ضروری فراغت کے بعد یہ عمل کریں۔ کیونکہ سردیوں میں ہر وقت خشک ہوا چلتی ہے اس میں نیں کا تناسب نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے جس کے سبب چھینکیں آنا شروع ہو جاتی ہیں اور یہ نزلے کا آلام ہوتا ہے۔ جیسے ہی چھینکیں آنا شروع ہوں آپ شکر الحمد للہ پڑھ کر پھر یہ دعا ایک بار پڑھیں اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ عَلٰی کُلِّ حَالٍ پھر آپ سورۃ کہف کی آیت نمبر ایک پڑھیں۔ یہ آیت بہت چھوٹی ہے۔ یاد کر لی جائے تو بہت اچھا ہے۔ جب بھی پانی پیئیں، چائے پیئیں، کھانا کھائیں تو یہ آیت گیارہ بار پڑھ کر دم کر کے کھائیں۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے نزلہ انشاء اللہ دودن کے اندر ختم ہو جائے گا۔ آیت یہ ہے۔ **حوالہ:** اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ اَنْزَلَ عَلٰی عَبْدِہِ الْکِتٰبَ وَلَہٗ یُجَعِّلُ لَہٗ یَوْجًا (کہف 1)

اگر ہو سکے تو کڑوا تیل جس کو شاید جانبا کا تیل بھی کہتے ہیں استعمال کریں۔ صرف ہتھیلی میں دو قطرے ڈال کر چھوٹی انگلی تیل میں ڈبو کر ناک کے اندر گھمائیں۔ تھوڑی سی جلن تو ہوگی مگر رات پر سکون اور ناک کھلی رہے گی۔ اگر کڑوا تیل استعمال کرتے ہوئے تکلیف محسوس کریں تو سروسوں کا سادہ تیل استعمال کریں۔

### ہاتھوں میں جادوئی اثرات کا ٹوکہ

(محمد سلیم انور انک)

ایک نسخہ کسی جگہ پڑھا تھا آزما یا درست نکلا اس سے اور لوگ بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں لیکن خدا کیلئے لالچ نہ کریں جو کچھ کریں فی سبیل اللہ کریں اللہ کے بندوں کو سکھ پہنچائیں۔ گرمیوں کے آغاز میں آموں کے ساتھ بُوڑ پڑ رہا ہوتا ہے۔ تھوڑا سا بورلے کر ہاتھوں پر مل دیں۔ دو گھنٹے بعد ہاتھ دھولیں۔ ایسا کم از کم ایک ہفتہ کریں۔ اب ہاتھوں میں ایک خاص تاثیر آگئی ہے جس کسی کو کوئی کیڑا کاٹے، کچھو، بھڑ وغیرہ اس جگہ پر صرف ہاتھ پھیر دیں۔ فوراً درد ختم ہو جائے گا۔ یہ اثر ایک سال تک رہے گا۔ اگلے سال کیلئے پھر ہاتھوں پر آموں کا بورل ملنا ہوگا۔ نہ کچھ پڑھنا ہے نہ دم کرنا ہے صرف

ہاتھ کی انگلیاں مطلوبہ جگہ پر لگائی ہیں۔

اگر پچھو کاٹ لے تو: اگر پچھو کاٹ لے تو پچھو کی پانی میں حل کر کے مخالف کان میں ایک قطرہ ڈال دیں۔ درد فوراً ختم ہو جائے گا۔ یاد رہے صرف ایک قطرہ زیادہ قطرے ڈالنے سے کوئی اثر نہ ہوگا۔ مخالف سے مراد اگر جسم کے دائیں طرف کسی جگہ بھی پچھو نے کاٹا ہے تو بائیں کان میں ایک قطرہ ڈال دیں اگر جسم کے بائیں طرف کسی جگہ بھی پچھو نے کاٹا ہے تو دائیں کان میں قطرہ ڈالیں۔ آزمودہ ہے۔

### خارش کا آزمودہ علاج

(ایک بہن بھاولنگر)

آج کل کے موسم میں خارش بہت ہوتی ہے چھوٹے چھوٹے دانے بن جاتے ہیں، بلغم بھی آتی ہے ایسے معلوم ہوتا ہے جیسے بلغم معدے میں جاتی ہے۔ ہم نے عبقری رسالے میں بتایا ہوا نسخہ سروس کا تیل اور کافور کی والی بنایا بہت فائدہ ہوا۔ بہت سے لوگوں میں تقسیم کیا الحمد للہ سب نے اس نسخے کی بے حد تعریف کی۔ نسخہ درج ذیل ہے:-

ایک چھٹانک سروس کے تیل میں دس گرام کافور پاؤڈر شیشے کی سفید شیشی میں ڈال کر اچھی طرح بند کر کے دھوپ میں رکھ دیں جب کافور حل ہو جائے تو دو اتیار ہے۔ یہ کان کی ہر قسم کی تکلیف کیلئے لاجواب چیز ہے۔ اس کے علاوہ جسم پر ہر قسم کے جراثیم، خارش، نزلہ زکام، مکھی، مچھر کاٹنے کی خارش کیلئے بہت ہی مؤثر ثابت ہوئی ہے۔ اس کے دو قطرے کان میں ڈال دیئے جائیں تو کچھ ہی عرصہ استعمال سے مکمل آرام آ جاتا ہے۔

### اک خیال۔۔۔!!!

(میاں محمد کبیر، مرید کے)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! چند دن پہلے میں اپنے بھائی کے ساتھ عبقری کے دفتر آ رہا تھا ہم موٹر سائیکل پر سفر کر رہے تھے۔ راستہ لینے کیلئے جب میں ہارن بجانے لگا تو اچانک میرے ذہن میں یہ خیال آیا کہ یہ بھی تو ٹون ہے تو میرا ہاتھ رک گیا۔۔۔ پھر خیال در خیال اللہ تعالیٰ میرے ذہن میں ڈالتا گیا۔ (یہ میرا خیال ہے میری رائے ہے جو کہ غلط بھی ہو سکتی ہے۔) سب سے پہلے تو یہ ایک ٹون ہے جو کہ شیطان کا ہتھیار ہے۔ یہ ہارن بجانا بصری کو ظاہر کرتا ہے یعنی یہ ہم سے صبر کی عادت چھین لیتا ہے۔ یہ ہمیں متکبر بناتا ہے جب ہم ہارن بجا کر راستہ لینے کی کوشش کرتے ہیں تو اگلے کو کم تر اپنے آپ کو بہتر سمجھتے ہیں یعنی تو اس لائق نہیں سائیڈ پر ہو جاؤ تم سے زیادہ ذہن ہوں، بہتر ہوں، چالاک ہوں تم

سے آگے نکل سکتا ہوں۔ جب ہم ایک سے زیادہ بار ہارن بجاتے ہیں ایک تو ہم شیطان کو خوش کرتے ہیں دوسرا یہ ہمارے غصہ کا اظہار ہوتا ہے یعنی یہ ہمیں غصہ بھی دلاتا ہے جو کئی بیماریوں کی جڑ ہے۔ یہ ہمیں ٹینشن کا مریض بناتا ہے۔ یہ دوسروں کیلئے تکلیف کا باعث بھی ہے۔ مزید بہت سی اور بھی برائیاں ہیں۔

پھر اللہ تعالیٰ نے میرے ذہن میں یہ بات ڈال دی کہ اب تم نے ہارن نہیں بجانا اور محسوس کرنا ہے دیکھنا ہے کہ اس کا کیا فائدہ پہنچتا ہے۔ سب سے پہلے میں نے یہ محسوس کیا کہ میں پرسکون ہو گیا اور جب میرے دل میں یہ خواہش پیدا ہوتی کہ سپیڈ لگا کر راستہ لوں، ہارن بجاؤں تو میں اپنے آپ کو کہتا کہ تو کتنا گھٹیا ہے وہ بھی تو تیرا مسلمان بھائی ہے تو اس کا خیال نہیں رکھے گا اگر تیرے ہاتھ یا زبان سے کسی کو تکلیف پہنچی تو اس کا حساب دینا ہوگا۔ اسی طرح پیچھے والوں کا بھی خیال رکھنا کہ میری سپیڈ کم ہونے کی وجہ سے ان کو کوئی تکلیف نہ ہو لہذا احتیاط سے سائیڈ پر ہو کر چلانا تاکہ راستہ لینے کیلئے انہیں ہارن نہ بجانا پڑے۔ یقین جانئے! محترم حکیم صاحب اس دن میرے اندر اتنی ساری کواٹی اکٹھی آگئیں عجز و انکساری، محبت، بھائی چارہ، صبر و تحمل، آسانیاں بانٹنے کا عزم، روحانی فیض صرف ایک ٹون بند کرنے سے یعنی ہارن نہ بجانے سے اتنے فائدے مل سکتے تو اگر ہم گھر میں اپنی زندگی میں ہر قسم کا میوزک بند کر دیں تو کیا کچھ مل سکتا ہے۔۔۔؟؟؟

### مچھردانی کا کام دینے والی جڑی بوٹی

(عبدالغفار، سکھر)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں آپ کو یہ حیرت انگیز جڑی بوٹی کی تحریر بھیج رہا ہوں یہ پودا ہر قسم کے کیڑوں کو ختم کر دیتا ہے اس پر بیٹھتے ہی کیڑے مکوڑے ختم ہو جاتے ہیں ہر کیڑے اور مچھر سبز پودوں پر بیٹھتے ہیں ہر کوئی آج کل خطرناک مچھر ڈینگلی کے لیے اپنے کمرے میں اس کو گملے میں لگا کر رکھے اور دوسرا پودا تلپی ہے اگر اس کے پتے کی چائے بنا کر نوش کریں تو ملیں یا ہونجار ہونزلہ و زکام ہو تو اس کو ختم کر دیتا ہے جب تک ڈینگلی کا موسم ہے ہر گھر میں اس کی چائے بنا کر پیجئے بہت اچھی خوشبو والی چائے ہوتی ہے اس کے بیج دل کے لیے بہت اچھے ہیں۔

موسم برسات میں بعض علاقوں میں تو مچھر سونا بھی حرام کر دیتے ہیں کہیں مچھردانیاں لگائی جاتی ہیں، کہیں دھواں کیا جاتا ہے، غرض یہ کہ جان ایک آفت میں آ جاتی ہے۔ میں قارئین کیلئے یہ راز اپنے سینے سے نکال رہا ہوں، ورنہ میرا

ارادہ اس راز سے پیسے کمانے کا تھا۔ خیر سینے وہ حیرت انگیز بوٹی چیتا بوٹی ہے۔ اس کی ٹہنیاں بانس کی لکڑی کی طرح ہوتی ہیں۔ نہری علاقوں میں ہزاروں من پیدا ہوتی ہے۔ یہ ایک شکاری بوٹی ہے۔ مچھر اور مکھی وغیرہ ادھر اس بوٹی پر بیٹھے نہیں کہ ادھر چپت ہو کر گرے نہیں۔ بزرگوں نے اس کا نام چیتا بھی اس شکاری خاصیت کو دیکھ کر رکھا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر یہ مچھروں کو مار ڈالتی ہے تو پھر مچھردانی کا کام کیسے دے سکتی ہے۔

اب میں بتاتا ہوں کہ اس معمولی سے پودے کے ہوتے ہوئے مچھردانی کی ضرورت کیوں نہیں رہتی۔ بات یہ ہے کہ مچھر سب سے پہلے سبز پودے سے جا کر ٹکراتا ہے۔ اس لیے اگر سونے کی جگہ پر یا گلوں میں اور چھتوں پر اس کے پودے لگا دیئے جائیں تو مچھر اس سے ٹکرا کر مر جائیں گے اور وہاں سونے سے ہم مچھروں سے قطعی محفوظ رہیں گے۔ مزید لطف یہ کہ مچھر جان سے مر جاتا ہے جو مچھردانی سے ناممکن ہے۔ اس لیے ملیں یا کوروکنے کے لیے بھی یہ بوٹی ہیلانہ آفیسر کا کام دیتی ہے۔ تیسرے اس کے ہوتے ہوئے ماسکینیو آئل اور مچھر مارنے والی پچکاریاں خریدنے کی ضرورت بھی نہیں رہتی۔ کیوں ہے نا عجیب چیز۔

### جلد نکھارنے کا ایک ٹوکہ

(راحیلہ خرم شہزاد حیدر آباد)

ہماری بہت سی بہنیں اس بات سے پریشان ہوتی ہیں کہ چٹکے یا ٹونکے ٹھیک کام نہیں کرتے ہیں، بے کار ہیں، کوئی فائدہ نہیں دیتے ہیں۔ میری ان بہنوں سے ایک گزارش ہے کہ آپ جب کوئی ٹونکا یا چٹکلا استعمال کرتے ہیں تو کسی بڑے سے مشورہ ضرور کر لیا کریں۔ اگر آپ کسی رسالے یا کتاب سے نقل کر کے لکھ رہی ہیں تو غور سے پڑھ کر لکھیں ہر چیز اچھی طرح نوٹ کر لیا کریں جب ہر چیز کی مقدار مناسب ہوگی اور ترتیب کے مطابق ہوگی تو آپ کو کبھی بھی شکایت نہیں ہوگی جس طرح آپ کو ڈاکٹر دوائی لکھ دیتے ہیں تو بتا دیتے ہیں کہ کتنی مقدار اور کس وقت لینی ہے، کمی بیشی سے ضرور آپ کو نقصان ہو سکتا ہے اسی طرح ٹونکے بھی اسی طریقے سے اور باقاعدگی سے استعمال کر لیا کریں۔ پھر دیکھیں کتنا فائدہ ہوتا ہے۔ ہمیشہ جب بھی کوئی ٹونکا کرنا ہو تو پہلے تھوڑا سا بنا کر تجربہ کر لیا کریں اگر اثر نہیں ہو تو ضرور کوئی نہ کوئی کمی بیشی ہوگی اس لیے دوبارہ اچھی طرح غور کریں یا کسی بڑے سے مشورہ کر لیں۔

میں آپ کو جلد نکھارنے کا ایک ٹونکا بتاتی ہوں۔ آپ چار کینو



کے تازہ چھلکے لیں دو چھ ملائی اور دو لیوں کا رس۔ چھلکوں کو اچھی طرح پیس کر یہ سب چیزیں اس میں مکس کریں۔ رات کو منہ ہاتھوں پر خوب مساج کریں پھر صبح چہرہ اچھی طرح دھوئیں۔ اس ٹوٹکے کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں اب اگر آپ نے چھلکوں کی مقدار زیادہ کی اور باقی چیزیں اس مقدار میں ڈال دیں تو ٹوٹکا بے کار ہو جائے گا جب آپ نے چھلکوں کی تعداد بڑھائی تو ضروری ہے کہ باقی اشیاء کی تعداد بھی بڑھائیں۔ یہ کریم تقریباً ایک ہفتے کیلئے کافی ہے۔ اسی طرح جب بھی کوئی ٹوٹکا استعمال کریں تو مقدار مدت وقت ہر چیز کا بہت خیال رکھیں۔ پھر آپ کو اطمینان حاصل ہوگا۔ دوسری بات یہ کہ باقاعدگی بہت ضروری ہے اگر چار دن باقاعدگی کی پھر وقفہ کیا تو پھر اثر بھی دیر سے ہوگا اسی لیے ہمیشہ باقاعدگی کا خیال رکھیں۔ سردی کے موسم میں اپنی جلد کا خاص خیال رکھیں تاکہ بہار کے موسم میں خوب نکھار آئے۔ سردی میں مذکورہ کریم باقاعدگی سے استعمال کریں۔

### عرق گلاب سے لیں حسن کا گوہر نایاب (صائمہ یعقوب انصاری دریاخان)

آج سے بیس تیس سال پہلے ہمارے ہاں کی خواتین اپنے چہرے کی دل کشی کیلئے قدرتی اجزاء سے بنی ہوئی اشیاء استعمال کرتی تھیں جس کی وجہ سے ان کی صحت و تندرستی اور حسن و شادابی بڑھاپے میں بھی برقرار رہتی تھی۔ قدرتی اشیاء اور جڑی بوٹیوں کے استعمال سے ان کا چہرہ صاف شفاف اور تروتازہ رہتا تھا۔ ایسی خواتین حسن و زیبائش کیلئے خصوصاً جلدی امراض سے بچنے کیلئے گلاب کا عرق اور لیوں کا رس استعمال کرتی تھیں۔ عرق گلاب انسانی جلد کیلئے ایک گوہر نایاب ہے اور جلدی امراض کے ڈاکٹر انہیں متعدد بیماریوں کیلئے استعمال کراتے ہیں مثلاً عرق گلاب جلد کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ یہ جلد میں پانی کی صحیح مقدار قائم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے کہ جس کی وجہ سے جلد ملائم، چمکدار اور ہموار رہتی ہے۔ عرق گلاب جلد سے پانی کے ضرورت سے زیادہ اخراج کو روکتا ہے۔ عموماً گرمیوں کے دنوں میں جنہیں پسینہ زیادہ آتا ہے عرق گلاب کا استعمال انہیں پسینے کی بدبو سے نجات دلاتا ہے۔ سردیوں میں انسانی جلد بہت خشک ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جلدی امراض مثلاً اگزیم یا لاق ہو جاتا ہے عرق گلاب اس بیماری سے بچاتا ہے۔

چھائیوں سے نجات: چھائیوں سے نجات حاصل کرنے اور جلد کی رنگت میں نکھار پیدا کرنے کیلئے عموماً بازاری کریمیں

استعمال کی جاتی ہیں مگر جلدی امراض کے ماہر ڈاکٹر عرق گلاب کو ترجیح دیتے ہیں۔ نیز انہی ڈاکٹروں کا یہ مشورہ بھی ہوتا ہے کہ چہرے کی خشکی اور جھریوں سے بچنے اور رنگت گوری کرنے کیلئے عرق گلاب، گلیسرین اور لیوں کا رس ملا کر استعمال کیا جائے مطلوبہ نتائج برآمد ہوں گے۔ گھریلو خواتین کے ہاتھوں کی انگلیاں کپڑے اور برتن دھونے صابن سرف کے استعمال سے کھردری ہو کر خراب ہو جاتی ہیں اور ان میں زخم بن جاتے ہیں ایسی خواتین گلیسرین اور عرق گلاب روزانہ تین چار مرتبہ استعمال کریں تو اس موذی مرض سے بچا جاسکتا ہے۔

ایڑیاں پھٹنے کی بیماری کا علاج: بعض مرد و خواتین کی ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں اگر وہ عرق گلاب اور گلیسرین کا کچھ لگائیں تو ان کی یہ بیماری ختم ہو جائے گی۔ عرق گلاب زیتون اور شہد کے ساتھ مل کر جلد اور معدہ کی حفاظت کے متعدد امور انجام دیتا ہے۔ خصوصاً صرف عرق گلاب پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے اور یہ انتڑیوں کو جراثیم سے پاک و صاف کرتا ہے۔

عرق گلاب جلدی امراض کے علاوہ انسان کے ہر عضو کیلئے کارآمد دوا کی حیثیت رکھتا ہے جدید طب نے عرق گلاب کو آنکھوں کا نور کہا ہے اور آج ماحولیات کی آلودگی کے زمانہ میں اس کا استعمال ناگزیر قرار پایا ہے۔ عرق گلاب ایک خوشبودار، غذا اور مشروب ہے۔ دو چھ شہد ایک گلاس پانی میں گھول کر اس میں چند قطرے عرق گلاب کے ملا لیے جائیں تو یہ ایک فرحت بخش مشروب ثابت ہوتا ہے اس سے بدن کی گرمی دور ہوتی ہے اور بدن میں چستی اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ عرق گلاب قدرت کی ایک ایسی سوغات ہے جسے گھر میں رکھنا چاہیے کیونکہ اپنے متنوع استعمال کی وجہ سے اس کی کسی بھی وقت ضرورت پیش آسکتی ہے۔ یوں تو بازار میں متعدد اداروں کے عرق گلاب دستیاب ہیں مگر حسن اور صحت حاصل کرنے سے پیشتر یہ نسلی ضرور کر لیں کہ کہیں آپ ناقص اور ملاوٹی عرق گلاب تو نہیں خرید رہے۔ خالص عرق گلاب اپنی خوشبو سے پہچان لیا جاتا ہے جبکہ ملاوٹی عرق گلاب کی خوشبو تلخ محسوس ہوگی اور وہ پچھنے پر بھی بد مزہ ہوگا۔

### ہونٹ گلابی کرنے کی ترکیبیں

(عائشہ ذوالفقار)

چہرے کی جلد کی صفائی کے ساتھ ساتھ خواتین کی ایک ہی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے ہونٹ سرخ ہوں، پلکیں لمبی اور گھنی ہوں، بال لمبے ہوں۔ یہ سب چیزیں چہرے کے حسن میں اضافہ کرتی ہیں۔ صاف و شفاف جلد پر لمبی پلکیں اور

گلابی ہونٹ حسن کو دو بالا کرتے ہیں۔ آئیے! ہم آپ کو بتائیں کہ آپ اپنے ہونٹوں کو کس طرح گلابی کر سکتے ہیں۔ لیکن سب سے پہلی بات یہ ہے کہ خواتین کو لپ اسٹک کا استعمال کرنا ہو تو ہمیشہ کسی اچھی کمپنی کی لپ اسٹک خریدیں سستی اور غیر معیاری لپ اسٹک آپ کے ہونٹوں کو خراب کر دے گی اور اس بات کا خیال رکھیں کہ لپ اسٹک رات کو سونے سے پہلے اتار لیں ورنہ اس سے بھی ہونٹ کالے پڑنے لگتے ہیں۔ ☆ اگر آپ کو اپنے چہرے کو خوبصورت رکھنا ہے تو رات کو سونے سے پہلے چہرے پر میک اپ بالکل نہ رہنے دیں کسی اچھے صابن سے منہ دھو کر خشک کر لیں اور کوئی بھی کریم لوشن وغیرہ جو گھر پر ہی تیار کی گئی ہو یا پھر دودھ کی بالائی چہرے پر لگائیں۔ ☆ اگر آپ میک اپ اتارے بغیر ہی سو جائیں گی تو اس سے آپ کے چہرے کی جلد خراب ہو جائے گی۔ اس لیے سونے سے پہلے میک اپ اتارنا بہت ضروری ہے۔ آئیے! اب ہم آپ کو ہونٹ گلابی کرنے کی ترکیبیں بتاتے ہیں: 1۔ رات کو سونے سے پہلے ویزلین ہونٹوں پر لگا کر سونا چاہیے۔ اس سے ہونٹ سرخ ہو جاتے ہیں۔ 2۔ روزانہ رات کو سونے سے پہلے زعفران کے دو تین جوئے پانی میں بھگو کر ہونٹوں پر لگائیں اور پانچ دس منٹ بعد دھو لیں۔ 3۔ پسینے ہوئی پھلکڑی گلاب کا عرق اور چار قطرے لیوں کا رس لیں۔ تینوں کو ملا کر دن میں دو تین بار اور رات کو سوتے وقت لگانے سے ہونٹوں کی سیاہی دور ہو جاتی ہے۔ 4۔ تھوڑی سی بالائی میں

### جگر کو درست رکھنے کا صدی راز

محترم قارئین السلام علیکم! یہ نسخہ جو میں درج ذیل دے رہا ہوں یہ نسخہ میرے سینہ میں 27 سال سے چھپا ہوا ہے جو کہ اب نکال رہا ہوں اس نسخہ کا کام ہے جگر کو درست رکھنا، بڑھے ہوئے جگر کو اپنے مقام پر لانا، جگر کی جلد درست کرنا۔ جو لوگ اس کو استعمال کریں گے اپنے آپ کو پہلے سے بہت بہتر پائیں گے۔ یہ نسخہ پرہیز کیساتھ استعمال کیا جائے۔ حوالہ شافی: ریوند خطائی دو تولہ، ملٹھی دو تولہ، قلمی شورہ دو تولہ، سنڈھ دو تولہ، دو تولہ، ریوند عصا 6 ماشہ، کلونجی دو تولہ، کالی مرچ ایک تولہ، کوٹ پیس کر سفوف بنالیں۔ طریقہ استعمال: ایک ماشہ سفوف دن میں چار بار استعمال کریں یہ سفوف عرق مکواور عرق کاسنی ملا کر اس سے کھائیں۔ پرہیز: سرخ مرچ، چکنائی، چائے گوشت۔ (ایم اشرف، شیخوپورہ)

تھا جو کہ آٹھ سال سے لوگوں کو نبیل اللہ بنا کر دے رہا ہے جو کہ گردہ کی تکلیف کیلئے گارٹی شدہ ہے۔ اس نسخہ کے استعمال سے گردہ کی تکلیف بھی رفع ہو جاتی ہے اور پتھری بھی ریت بن کر نکل جاتی ہے، پتھری چاہے جیسی بھی ہو۔

**حوالہ شانی:** سنگ دانہ مرغ 25 گرام خوردنی نمک 50 گرام۔ دونوں اشیاء کو پیس کر رکھ لیں اور فل بڑے سائز کے کپسول بھر لیں۔ ایک کپسول صبح، ایک دوپہر اور ایک شام کو کئی کے بال کے پانی سے کھانا ہے۔

**کئی کے بالوں کا پانی بنانے کا طریقہ:** 10 عدد کئی کی چھلی (بھٹے) کے بال لیں اور ان کو دو کلو پانی میں ڈال کر بالیں جب پانی ایک کلو رہ جائے تو اس پانی کو چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ آدھا کپ پانی اور ایک کپسول لینا۔

یہ پانی تین دن میں صبح، دوپہر، شام پینا ہے اور تین دن میں ختم کرنا ہے، کپسول بھی صرف تین کھانے ہیں۔

اسی طرح ایک ہفتہ کے بعد پھر تین کپسول اور ایک بوتل پانی استعمال کرنی ہے۔ چار ہفتہ تک استعمال کرنا ہے۔ 12 کپسول اور چار بوتل پانی کی پینی ہے۔ اگر باقی بلڈ پریشتر کا مریض ہو تو اس کو صرف سنگ دانہ مرغ اکیلا دینا ہے اس میں نمک استعمال نہیں کرنا۔

اگر کئی کا موسم نہ ہو تو یہ نسخہ چائے کے ساتھ استعمال کریں۔ چائے میں چینی کم ڈالنی ہے یعنی جتنی چینی آپ استعمال کرتے ہیں اس کا تیسرا حصہ استعمال کریں اور چائے میں ہلکا سا نمک بھی ڈال کر استعمال کریں۔ انشاء اللہ پتھری ریت بن کر نکل جائے گی۔ پرہیز: دوانی کے تین دن یعنی جب پانی اور کپسول استعمال کرنا ہے چینی کا استعمال کم کرنا ہے۔ بقیہ دن ہر چیز استعمال کر سکتے ہیں۔

**خونی موئن کیلئے:** تھوڑی سی چینی لیکر ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھ لیں اور اس پر ایک لیموں پورا ٹھوڑ کر اس کو زبان سے چاٹ لیں۔ خونی موئن ختم ہو جائیں گے۔ روزانہ یہ عمل 2 سے تین بار کریں۔ یہ نسخہ مجھے ایک بزرگ نے دیا تھا۔

**جلے ہوئے زخم کیلئے:** جلا ہوا جیسا بھی ہو چاہے آگ سے یا گرم پانی سے جتنا بھی جلا ہو تھوڑا یا زیادہ اس کے لیے یہ نسخہ اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ نسخہ میں تقریباً 10 سال سے استعمال کر رہا ہوں۔ انشاء اللہ چار سے پانچ دن میں زخم خشک ہو جائیں گے اگر زخم زیادہ گہرے ہوں تو دس سے پندرہ دن میں زخم خشک ہو جاتے ہیں۔

**مہاسوں اور پھنسیوں سے ہوشیار رہیں!** مہاسوں کے مرض میں مبتلا ہر خاتون کو اس کی تکلیف کا احساس ہوتا ہے۔ عموماً یہ ہر ایک کی زندگی میں اس وقت نکلتے ہیں جب وہ پہلے ہی عدم تحفظ کا شکار ہو یعنی آغاز جوانی کے وقت یہ مرض جینیاتی ہونے کے علاوہ ہارمونز کی تبدیلی کے باعث پیدا ہوتا ہے اور جلد زیادہ سیسم پیدا کرنے لگتی ہے۔ ذہنی دباؤ غلط طرز زندگی اور جلد کی حفاظت میں بے احتیاطی برتتا بھی اس کے پیدا ہونے کے باعث ہیں۔

جلد کی باقاعدگی سے حفاظت کریں تو مہاسوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ مہاسوں کو نوچنے سے احتراز کریں کیونکہ اس طرح جلد پر نشان رہ جاتے ہیں۔ آج کل کی مصنوعات میں ایسے اجزاء شامل کیے جاتے ہیں جو مہاسوں کے علاج میں مفید ہوتے ہیں۔ اگر ان سے فائدہ نہ ہو تو پھر اپنے معالج سے مشورہ حاصل کریں وہ یا تو خود علاج کرے گا یا پھر آپ کو ماہر امراض جلد کے پاس بھیج دے گا۔ جیسی بھی صورت ہو اپنا علاج دل جمعی سے کرائیں۔

آپ کا سارا چہرہ چکنائی پیدا کرتا ہو تب بھی یہ خیال رکھیں کہ آنکھوں کے اطراف کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اس لیے اتار تے وقت ان کے اطراف کی جلد کو رگڑیں مت۔ روئی کی ایک پھیری کو بغیر چکنائی کے ریموور میں جھگولیں اور آنکھوں کے اوپر چند سیکنڈ کیلئے رکھ دیں تاکہ کامیک اپ اس میں گھل جائے پھر آنکھوں کے پتھوں کے اوپر سے بڑی ملائمت کے ساتھ مسکارامیک اپ چھڑالیں۔ اوپر اور نچلی پلکوں کے ساتھ بھی ایسا ہی کریں۔ نرم فیشل واش کا جھاگ بنا کر منہ پر مل لیں۔ یہ عام صابن سے کہیں بہتر ہے۔ کیونکہ فیشل واش آپ کے چہرے کی جلد کی نمی کو خشک نہیں کرتا بلکہ صرف گرد و غبار اور چکنائی ہی دور کرتا ہے۔ انگلیوں کی پوروں کی مدد سے اس جھاگ کو منہ پر آہستہ آہستہ پھیریں گرم پانی سے صابن کے جھاگ کو دھو کر صاف کر لیں۔ روئی کی پھیری کو تازہ کرنے والے ایسٹرنجٹ لوشن میں جھگولیں۔ پھر اس کو چہرے کی پوری جلد پر آہستگی سے ملیں تاکہ اس میں تازگی اور ٹھنڈک پیدا ہو جائے۔ یہ لوشن آپ کی جلد پر نہ تو جلن پیدا کرے گا اور نہ ہی چھین کا احساس ہوگا لیکن اگر ایسا ہو تو پھر زیادہ ہلکی مصنوعات استعمال کریں۔

### گردہ کی تکلیف کیلئے گارٹی شدہ نسخہ

(طارق محمود رحیم یار خان)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! ایک آدمی نے یہ نسخہ مجھ کو دیا

چند قطرے لیموں کا عرق ملا کر ہونٹوں پر لگائیں ہونٹ سرخ ہو جائیں گے۔ 5۔ سردیوں میں اکثر ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ اس کے لیے گائے کا کچا دودھ روزانہ ہونٹوں پر لگائیں۔ 6۔ پھلکوی اور گلیسرین ملا کر لگانے سے بھی ہونٹ خوبصورت ہو جاتے ہیں۔ 7۔ ٹماٹر کاٹ کر ہونٹوں پر ملنے سے ہونٹ سرخ ہو جاتے ہیں۔ 8۔ لیموں کے چھلکے کو روزانہ ہونٹوں پر رگڑنے سے ہونٹوں کی سیاہی دور ہو جاتی ہے۔

9۔ گلاب کی پتیوں کو پیس کر دودھ میں ملا لیں اور انہیں اچھی طرح مکس کر کے ہونٹوں پر لگائیں۔ 10۔ زیتون کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر ہونٹوں پر لگانے سے ہونٹوں کی سیاہی دور ہو جاتی ہے۔ 11۔ روزانہ انار کا شربت پینے سے ہونٹ سرخ ہو جاتے ہیں۔ 12۔ دودھ کی بالائی میں تھوڑا سا نمک ملا کر ہونٹوں پر ملنے سے ہونٹوں کی سیاہی دور ہو جاتی ہے۔

### جلد کی حفاظت

(ا۔ج۔)

چکنی جلد کی دیکھ بھال کرنا بہت ہی مشکل کام ہوتا ہے زیادہ تر جلدی بیماریاں بھی ایسی ہی جلد کی حامل خواتین کو ہوتی ہیں۔ اس قسم کی جلد کے مسام کھلے ہوتے ہیں اور سطح چکنی ہوتی ہے اسی لیے ایسی جلد میں مہاسے، بلیک ہیڈز اور ڈنبل نکلتے کا رجحان پایا جاتا ہے اور دیکھنے میں جلد چمکی سی نظر آتی ہے اس کی وجہ جلد کی اندرونی سطح میں پائے جانے والے غدودوں کا زیادہ مقدار میں چکنائی بنانا ہے۔ بد قسمتی سے اس قسم کی جلد پر مہاسے آسانی سے پیدا ہو جاتے ہیں مگر اچھی بات یہ ہے کہ چکنی جلد زیادہ عرصے تک جوان رہتی ہے جو ایک تقویت کی بات ہے۔

**جلد کی خصوصی حفاظت:** اس بات کا خیال رکھیں کہ چکنی جلد کے ساتھ سختی کا برتاؤ نہ کریں۔ خصوصاً مہاسے نکلتے کے دوران تو یہی دل چاہتا ہے کہ اسے خوب رگڑ ڈالیں۔ بہت زیادہ رگڑنے سے چکنائی کے غدود اور زیادہ سیسم پیدا کرنے لگتے ہیں جبکہ جلد کی اوپری سطح خشک اور روکھی نظر آنے لگتی ہے۔

چکنی جلد کی حفاظت کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایسی مصنوعات استعمال کریں جو جلد کی سطح سے زراکت کے ساتھ چکنائی دور کر دیں اور مساموں کو کھول دیں۔ یہ مصنوعات جلد کو خشک بھی نہیں کرتیں اور اسے نقصان بھی نہیں پہنچاتیں جلد کی نظر آنے والی اوپری سطح کو ملائم اور چمکدار رکھنے کیلئے چکنائی کی نہیں بلکہ نمی کی ضرورت ہوتی ہے۔

## پرکشش اور سمارٹ شخصیت کے دلدادہ متوجہ ہوں

(نفس احمد اکاڑہ)

متناسب، پرکشش اور سمارٹ شخصیت کا کون خواہش مند نہیں ہوتا۔ ظاہر ہے موٹاپا بڑھتی ہوئی توند، ڈبل ٹھوڑی، بھاری بھر کم نسوانی کلائی اور بھدا جسم نہ صرف حسن اور شخصیت کو گھٹانا دیتا ہے بلکہ اصل عمر سے زیادہ کا ظاہر کرتا ہے۔ اس کے علاوہ موٹاپا بلڈ پریشر، شوگر، تنگی تنفس، جوڑوں کی کمزوری، اعصابی درخون کی کمی، بال گرنے اور دل کی کئی بیماریوں کا پیش خیمہ بھی ثابت ہوتا ہے۔ موٹاپے سے نجات و چھٹکارے کی مد میں کچھ پریشان حال لوگوں کو گلہ ہے کہ روزانہ گھنٹوں وانگ، جانگ، سائیکلنگ اور مختلف ورزشیں مثلاً یوگا وغیرہ تک کر دیکھیں، جم جوائن کیا، مگر نتیجہ وہی ڈھاک کے تین پات۔ یوں موٹاپا تو نہ گیا مگر اس دوران ہر جگہ انہیں منچلے شوخ نوجوانوں کی پھبتیاں، فقرے کسنا، چھتی نظریں سخت شرمسار کرتیں جو انہیں بھاگتے دوڑتے پھولی سانسوں گرتے وجود کو بانگٹ کا شو بھ کر محظوظ ہوتے رہے کچھ گھریلو خواتین نے دل کے پھپھولے پھوڑتے ہوئے بتایا کہ شب و روز کولہو کے بیل کی مانند گھر کے کاموں میں جتے رہو، جھاڑ پونچھ، کپڑے دھونا، استری اور کوننگ سے نجات میں کتنی چربی پسینے میں بہہ جاتی ہے اس پر مستزاد کھانے سے قبل لیو اور شہد ملا پانی پینے جیسے بیسیوں ٹونکے آزمائے مگر وزن جول کا توں رہا۔ ویٹ مشین کی سونیاں اٹک کر رہ گئی ہیں بس ہمت ہار کر موٹاپے ہی کو قسمت سمجھ لیا۔ یوں ہی کچھ نوجوان نوحہ کنناں تھے کہ ہر طرح کی جدید ٹیکنالوجی سے استفادہ کرتے ہوئے ”لائپو سیکشن“ کروا لیا مگر چار دن کی چاندنی پھر اندھیری رات کے مصداق سال بھی نہ گزرا اور وزن پھر سے بڑھ گیا اب وہ اس عارضی علاج اور جان کا رسک لینے کو ہرگز تیار نہیں کیوں کہ اس طریقہ علاج سے کئی لوگ اناڑیوں کے ہاتھوں جان سے ہاتھ تک دھو بھی بیٹھے ہیں۔ ان تھکے باروں نے اب موٹاپے اور اس کے علاج وادویات کی فکر ہی چھوڑ دی لیکن یوں کبوتر کی طرح آنکھیں میچنا یا ریت میں سر چھپا لینا مسئلے کا حل نہیں۔

سوال یہ ہے کہ آخر سب کی سر توڑ کوشش کے بعد بھی اس درد سے چھٹکارا کیوں نہ پایا جا۔ کا؟ اس کا سادہ سا جواب یہ ہے کہ تمام افراد مختلف ٹونکے و تدابیر اپنا کر بھی موٹاپے کے تیر بہدف نئے سے کئی کتر اتے ہوئے خود کو ”کم کھانے“ پر

آمادہ نہ کر سکے۔ سوسب محنت اکارت گئی۔ دن میں تین مرتبہ یا اس سے زائد شکم سیری پیٹ پوجا، چرتے رہنا کبھی کامیابی نہیں دے سکتا۔ چاہے سرنچے اور ٹانگیں اوپر کر لیں۔ موٹاپے سے نجات کا اصل مجرب، آسان اور آنکھ سے اوجھل ٹونکا صرف کم کھانا، سخت بھوک لگنے پر کھانا اور کچھ بھوک رکھ کر ہاتھ روکنا ہے۔ یہی شرعی حکم ہے اگر یہ نہیں تو پھر سب کہانیاں ہیں۔۔۔ ابائی رہی ورزش کی افادیت تو وہ اپنی جگہ مسلم ہے مگر کم کھانے کا اصول اپنا کر آپ کو کسی غیر ضروری جھمیٹ کی ضرورت بھی نہیں رہتی کیونکہ اس کیلئے بیچ وقت نماز گھریلو کام کاج اور ہلکی پھلکی وانگ ہی کافی ہے۔ یعنی موٹاپے کو ”بائے بائے“ کہنا شکم سیری سے اجتناب میں مضر ہے۔ یہ بات گرہ میں باندھ لیں کہ جینے کیلئے کھانے کیلئے مت جنیں۔ یاد رہے کم کھانے سے مراد سخت ڈائٹنگ، بھوک ہڑتال یا کسی قدرتی نعمت و ذائقے سے ہاتھ روکنا جیسے صحت دشمن رویے ہرگز نہیں۔ بے شک آپ بریانی، قورمہ، نہاری، باربی کیو، چپیں، سموئے، نمکوا فاسٹ فوڈز، آم، کیلا، خربوزہ غرض کہ ہر شے کھائیں مگر صرف کم مقدار میں مثلاً یہاں ”آم ہوں اور بہت سے ہوں“ والا غالب کا قاعدہ بھی اپنایا جاسکتا ہے اور ایک آم سے بھی لطف کشید کیا جاسکتا ہے۔ ہاں پر یہ نہ ہو کہ ایک آم ہی کلو کا ہو۔ بھوک سے جینا محلل ہو تو سلا، فروٹس اور ہلکی اشیاء کے سہارے اور پانی سے پیٹ بھرا جاسکتا ہے بس اب موٹاپے کو ہوا سمجھنا چھوڑیئے اور اس انمول نسخے (کم کھانا) سے مستفید ہو کر ہمیں دعائیں دیں کیونکہ اب اور کسی جھنجھٹ، علاج، ٹونکے یا ورزش کی ضرورت نہیں۔

## خوش لباسی اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

(محمد مصباح)

چند سہرے واقعات: (1) جب خوارج کا ظہور ہوا اور انہوں نے قرآنی آیات سے غلط استدلال کو رواج دیا تو حضرت علی رضی اللہ عنہ کی نظر انتخاب مفسر قرآن حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما پر پڑی اور آپ نے انہیں خوارج کو سمجھانے کا حکم فرمایا۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ میں نے سین و نفیس قسم کا ایک یمنی جوڑا پہنا۔ جب میں خوارج کی جماعت کے پاس پہنچا تو انہوں نے مرحبا کہہ کے میرا استقبال کیا اور (ساتھ ہی طنز و اعتراض کے طور پر) کہا کہ: یہ بڑھیا جوڑا کیا ہے؟ (مطلب یہ تھا کہ بڑھیا قسم کا حسین و جمیل لباس اسوہ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم اور مقامی تقویٰ کے

خلاف ہے) میں نے کہا: ”ماتعيبون علی لقد رایت علی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم احسن ما یکون من الحلل“ تم میرے اس اچھے لباس پر کیا اعتراض کرتے ہو میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو حسین سے حسین جوڑا پہنے دیکھا ہے۔ (سنن ابی داؤد، کتاب اللباس، باب لباس الغلیظ، الرقم: ۴۰۳)

(2) ایک مرتبہ چند صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے دولت کدے کے باہر آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی آمد کے منتظر تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم ان سے ملنے کیلئے جب گھر سے باہر تشریف لے جانے لگے تو پانی سے بھرے ایک چھوٹے برتن میں دیکھ کر اپنی ڈاڑھی اور سر کے بال سنوارنے لگے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا یہ منظر دیکھ رہی تھیں عرض کیا آپ صلی اللہ علیہ وسلم تو اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم بھی اہتمام کر رہے ہیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے جواب میں سمجھایا: ”نعم اذا خرج الرجل الى اخوانه فليهي من نفسه فان الله جميل يحب الجمال“ ہاں جب بندہ اپنے بھائیوں سے ملنے کیلئے گھر سے نکلے تو اسے چاہیے کہ اپنا حلیہ درست کر لے کہ بے شک اللہ تعالیٰ جمیل ہیں اور جمال کو پسند کرتے ہیں (تفسیر قطبی: ۱۲/۷، الاعراف: ۲۶) (3) حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما ایک مرتبہ قیتی جوڑا پہنے ہوئے شہر سے گزر رہے تھے۔ راستے میں حضرت علی رضی اللہ عنہ کے چند طلباء سے ملاقات ہو گئی، وہ ازراہ تعجب کہنے لگے ”آپ تو حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما ہیں اور آپ نے اس طرح کا لباس پہنا ہوا ہے؟“ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ نے طلبہ کی نظریاتی تربیت کے پیش نظر فرمایا: ”اول ما احاصمکم به قال اللہ (قل من حرم زینۃ اللہ) وکان رسول اللہ علیہ السلام یلبس فی العیدین بردی حبرة (الدر المہر ۳/۴۲۱، الاعراف: ۳۱) میں سب سے پہلے قرآن کریم سے دلیل دیتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: کہو کہ! آخر کون ہے جس نے زینت کے اس سامان کو حرام قرار دیا ہے جو اللہ نے اپنے بندوں کیلئے پیدا کیا ہے (دوسری دلیل سنت سے دیتا ہوں کہ) آپ صلی اللہ علیہ وسلم عید کے موقع پر خبرہ کی بنی ہوئی عمدہ چادر اوڑھتے تھے۔ (4) حضرت ابورجاء رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ ایک موقع پر ہمارا حضرت عمران بن حصین رضی اللہ عنہ سے سامنا ہوا۔ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ریشم کی ملاوٹ سے بنی ہوئی منقش چادر (مطرف خز) اوڑھی ہوئی تھی، ہم نے عرض کیا: اے صحابی رسول (صلی اللہ علیہ وسلم)! آپ

رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے یہ کیسے اوڑھ لی؟ حضرت عمران رضی اللہ عنہ نے فرمایا: (یہ شریعت کے مزاج کے خلاف نہیں) بے شک آپ ﷺ نے فرمایا: اللہ تعالیٰ کو یہ بات محبوب ہے کہ جس بندے پر اس کی طرف سے انعام ہو تو اس کا اثر نظر آئے۔ (السنن الکبریٰ للبیہقی ۳/۲۸۱) ان تمام واقعات سے اس خام خیالی کی واضح نفی ہوتی ہے کہ اللہ تعالیٰ کے طالبوں اور آخرت کی فکر رکھنے والوں کو اپنی صورت و ہیبت اور لباس کے حسن و قبح سے بے پرواہ ہو کر مریلا پکیلا، پراگندہ حال اور پرگندہ بال رہنا چاہیے اور صفائی ستھرائی، صورت و لباس کو سنوارنے کی فکر اور اس میں جمال پسندی گویا دنیا داری کی بات ہے۔ جو لوگ ایسی سوچ رکھتے ہیں وہ بلاشبہ زہد اسلامی کی صحیح روح اور لباس کے حقیقی مقاصد سے بے خبر ہیں۔

### لباس میں جمال مقصود ہے

قرآن حکیم میں لباس کے دو مقاصد بتائے گئے ہیں: ”یبدی ادم قد ازلنا علیکم لباساً یواری سوا تکم و ریشا“ (اعراف: ۲۶) اے آدم کے بیٹو اور بیٹیو! ہم نے تمہارے لئے لباس نازل کیا ہے جو تمہارے جسم کے ان حصوں کو چھپائے جن کا کھولنا برا ہے اور جو خوشنماںی کا ذریعہ بھی ہے۔ ریشا: اس لباس کو کہتے ہیں جو آدمی زینت و جمال کیلئے استعمال کرتا ہے، غور کریں تو صرف ستر چھپانے کیلئے مختصر لباس کافی ہوتا ہے، مگر اللہ تعالیٰ نے انسان کو اس سے زیادہ لباس اس لئے عطا کیا کہ اس کے ذریعے زینت و جمال حاصل کر سکے اور اپنی ہیبت کو شائستہ بنا سکے۔ لہذا ایک اچھے لباس کی صفت یہ ہونی چاہیے کہ وہ یہ دونوں مقاصد کو پورا کرے۔ نہ تو ایسا ناقص ہو کہ ستر پوشی کا مقصد ہی پورا نہ ہو اور نہ ہی ایسا کم درجہ کا ہو کہ بجائے زیب و زینت کے آدمی کی صورت بگاڑ دے اور دیکھنے والوں کے دلوں میں بے وقعتی پیدا کرے۔ کپڑے پہننے کی مشہور و مسنون دعائیں بھی انہیں دونوں مقاصد کا ذکر ہے کہ تاکہ ہر مسلمان لباس کا شکر ادا کرتے وقت ان مقاصد سے غافل نہ رہے۔ حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جب کوئی شخص نیا لباس پہنے تو یہ دعا پڑھے: ”اَللّٰهُمَّ لِلّٰهِ الَّذِیْ کَسَانِیْ مَا اُوَارِیْ بِہِ عَوْرَتِیْ وَ اَجْمَلْ بِہِ فِیْ حَیَاتِیْ (جامع الترمذی، الدعوات، الرقم: ۳۵۶۰)“ تمام تعریفیں اللہ کے لئے ہیں جس نے مجھے لباس دیا جس کے ذریعے میں اپنے ستر چھپاؤں اور زینت حاصل کروں۔“ یہ دعا ہر مسلمان کو سمجھانی ہے کہ نمائش و اسراف سے بچتے ہوئے آسائش و آراؤش کی نیت سے عمدہ لباس کا

استعمال مقاصد لباس کے عین مطابق اور مستحسن عمل ہے۔

### خوش لباسی اور ہمارے اسلاف

اس لیے نبی اکرم ﷺ، صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اجمعین، ائمہ مجتہدین اور بزرگان دین اللہ تعالیٰ کی حلال کی ہوئی عمدہ پوشاک زیب تن کیا کرتے تھے۔ بہت سے اکابر جن کو اللہ تعالیٰ نے مالی وسعت عطا فرمائی تھی اکثر عمدہ اور بیش قیمت لباس استعمال کرتے تھے: (1) وقد روی انه علیه السلام خرج وعلیه رداء قیمته الف درهم (روح المعانی: ۴/۳۵۲، الاعراف: ۳۲)

ترجمہ: روایت کیا گیا ہے کہ ایک موقع پر آپ ﷺ باہر تشریف لائے اس حال میں کہ آپ ﷺ نے ایسی چادر لی ہوئی تھی کہ جس کی قیمت ہزار درہم تھی۔ (2) وعن ابن سیرین: ان تمیماً الداری اشتوی رداءً بألف وکان یصلی فیہ“ (مجمع الزوائد، الطب، باب اظہار النعم: ۳۱۲/۲) ترجمہ: حضرت تمیم الداری رضی اللہ عنہ نے ایک چادر ہزار درہم میں خریدی تھی اور آپ اس میں نماز پڑھا کرتے تھے۔ (3) عن نافع ابن عمر رما لبس المطرف الخزمنہ خمس مائۃ درہم (شعب الایمان، الباب فی المطامع، فصل فیما کان متوسعا: رقم: ۵۹۳۳) ترجمہ: حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہ کے شاگرد خاص حضرت نافع رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ آپ کبھی کبھار پانچ سو درہم کی مالیت والی مخلوط ریشم کی بنی ہوئی منقش چادر استعمال فرمایا کرتے تھے۔ (4) عن عثمان بن ابی سلمان ان ابن عباس رضی اللہ عنہ اشتوی ثوباً بألف درہم فلبسہ“ (حیۃ الصحابہ، باب اتفاق الصحابہ، حدی النبی واصحابہ فی اللباس: ۸۹۲ / دار الکتب العربی) وکان ابو حنیفۃ یرتدی برداء قیمته اربع مائۃ دینار وکان یامر اصحابہ بذلك وکان محمد یلبس الثیاب النفیسۃ“ (روح المعانی) ترجمہ: حضرت امام ابوحنیفہ رحمہ اللہ چار سو دینار کی مالیت کی چادر پہنا کرتے تھے اور اپنے شاگردوں کو بھی عمدہ لباس کی نصیحت فرمایا کرتے تھے (یہی وجہ ہے کہ آپ کے شاگرد خاص) امام احمد رحمہ اللہ نفیس کپڑے زیب تن فرماتے تھے۔

### لباس میں عمدگی اللہ تعالیٰ کا عملی شکر ہے

دراصل جب کسی بندے پر اللہ تعالیٰ کا فضل ہو تو اس کو اس

طرح رہنا چاہیے کہ دیکھنے والوں کو بھی نظر آئے کہ اس پر اس کے رب کا فضل ہے۔ یہ شکر کے تقاضوں میں سے ہے۔ اس لئے حضور ﷺ نے مالک بن فضلہ رضی اللہ عنہ کو مال داری کے باوجود گھٹیا قسم کے کپڑے پہنے ہوئے دیکھا تو فرمایا: کیا تمہارے پاس کچھ مال ہے؟ انہوں نے عرض کیا: جی ہاں! آپ ﷺ نے پھر پوچھا: کس نوع کا مال ہے؟ عرض کیا: مجھے اللہ تعالیٰ نے اونٹ، گائے، بیل، بھیڑ، بکریاں، گھوڑے اور غلام باندیاں (غرض ہر قسم کا مال) دے رکھا ہے۔ آپ ﷺ نے یہ سن کر فرمایا: ”فاذا اتاک اللہ مالا فلیبر علیک اثر نعمة اللہ وکرامتہ“ جب اللہ تعالیٰ نے تم کو مال سے نوازا ہے تو پھر اللہ کے انعام و احسان کا اثر تمہارے اوپر نظر آنا چاہیے (سنن ابی داؤد، کتاب اللباس، باب فی غسل الثوب: ۲۱/۷)

### خوش لباسی مستحب ہے

ان ہی وجوہات کی بناء پر فقہاء کرام بھی عمدگی لباس کو ایک درجہ مستحب قرار دیتے ہیں، فتاویٰ شامی ہے: ”ومستحب: وهو الزائد لا خذ الزینۃ و اظہار نعمة اللہ. قال علیہ السلام، ان اللہ یحب ان یری اثر نعمة علی عبدہ و مباح وهو الثوب الجمیل للزینۃ فی الاعیاد والجمع ومجماع الناس لا فی جمیع الاوقات لانه صلف وخیلاء (شامی: ۵/۳۵۱) فتاویٰ عالمگیری میں ہے: علماء کرام کیلئے استغناء کی صورت بھی مناسب ہے: عادت الہیہ ہے کہ عوام کی دینی ترقی علمائے کرام سے مربوط و مستحکم تعلق ہی مضمر ہے، علماء کرام کی صحبت و محالست عوام الناس کے لئے نہایت ضروری ہے، اس بات ہی تعلق کی خوشگوار کے سلسلے میں علمائے کرام کی ظاہری صورت کی درستگی اور استغناء کی صورت بہت معاون رہتی ہے۔

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے: ”انکم قادمون علی اخوانکم فاصلحوا رجالکم واصلحوا لباسکم حتی تکنوا کانکم شامة الناس (سنن ابی داؤد، کتاب اللباس، ماجاء فی اسباب الازار، الرقم: ۴۰۸۹) تم اپنے بھائیوں کے پاس جا رہے ہو تو اپنی سواری اور لباس درست کرو، تاکہ تم لوگوں میں ممتاز رہو۔

اسلام چاہتا ہے کہ علماء کرام اور دعوت کے میدان میں کام کرنے والے جب معاشرہ میں جائیں تو لوگوں کے درمیان نمایاں ہوں۔ لوگ ان کی طرف دیکھنا چاہیں۔ ان میں

دوسروں کے لئے جاذبیت اور کشش ہونا کہ وہ لوگوں کے دلوں گھر کرنے اور ان میں اپنی دعوت پہنچانے پر قادر ہو سکیں۔ حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ اپنی اس خواہش کا اظہار کیا کرتے تھے، میرا دل چاہتا ہے کہ قراء حضرات صاف ستھرے سفید کپڑے پہنا کریں۔ (موطاء، الجامع، فی لیس الغیاب، الجبال، الرقم: ۱۳۱۶)

مدینہ منورہ کے علماء، صلحاء کی مستقل عادت امام مالک رحمہ اللہ یہ بیان کرتے ہیں: ”ما ادرکت فقہاء بلدنا الا وہم یلبسون الثیاب الحسن (شعب الایمان، التاسع والثلاثون من شعب الایمان وھو باب فی المطاءع... الرقم: ۵۹۵۰) میں نے مدینہ منورہ کے جتنے فقہاء کو دیکھا وہ سب عمدہ لباس پہنا کرتے تھے۔

### ایک غلط فہمی

آج کل یہ سننے میں آتا ہے کہ عصر حاضر کے علماء کرام صحابہ و اسلاف کی بود و باش کھوج چکے ہیں۔ ان کے راستے سے ہٹ چکے ہیں، بجائے پیوند زدہ لباس پہننے کے مہنگے اور عمدہ کپڑوں میں نظر آتے ہیں۔ اس طرح کی باتیں علی طبقہ کیلئے غیر مانوس نہیں۔ حضرت مفتی محمد شفیع صاحب رحمہ اللہ فرماتے تھے کہ ”مولوی ملا سہتی فرقہ“ ہے، یعنی ساری دنیا کی ملامت ہر حال میں اس پر عائد ہوتی ہے۔ مثلاً: اگر مولوی بچارہ مفلس و غریب ہو تو اس کے اوپر یہ ملامت ہے کہ یہ دنیا سے کٹا ہوا ہے اور اس کی اس بات کی فکر نہیں کہ کہاں سے کھائے گا اور اپنے بیوی بچوں کو کہاں سے کھلائے گا اور اگر مولوی کے پاس زیادہ پیسے آگئے تو پھر کہتے ہیں کہ یہ مولانا تو بڑے مالدار اور رئیس ہیں۔ اگر مولوی دین کی بات سکھاتا ہے، قرآن شریف پڑھاتا ہے تو اس پر یہ اعتراض ہوتا ہے کہ ساری دنیا سے کٹ گیا ہے اور اگر کسی مولوی نے دنیوی علوم بھی حاصل کر لیے تو کہا جاتا ہے کہ ان کو چاہیے تھا کہ بیٹھ کر اللہ اللہ کرتے لیکن یہ تو دنیا کے چکروں میں پھنسے ہوئے ہیں۔ (انعام الباری، کتاب الایمان، ۱۳۶۲)

بہر حال یہ بات طعنہ ہو یا خیر خواہی، لیکن دینی تعلیمات سے ناواقفیت کا نتیجہ ہے، حضرت مفتی محمد شفیع صاحب رحمہ اللہ (قل من زینۃ اللہ) کی تفسیر میں لکھتے ہیں:

وہ لوگ قابل عتاب و عذاب ہیں جو اللہ تعالیٰ کی حلال کی ہوئی عمدہ پوشاک یا پاکیزہ اور لذیذ خوراک کو حرام سمجھیں، وسعت ہوتے ہوئے پھٹے حالوں گندہ پرانگندہ رہنا نہ کوئی

اسلام کی تعلیم ہے، نہ کوئی اسلام میں پسندیدہ چیز ہے، جیسا کہ بہت سے جاہل خیال کرتے ہیں۔ سلف صالحین اور ائمہ اسلام میں بہت سے اکابر جن کو اللہ تعالیٰ نے مالی وسعت عطا فرمائی تھی اکثر عمدہ اور بیش قیمت لباس استعمال فرماتے تھے، حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی جب وسعت ہوئی عمدہ سے عمدہ لباس بھی زیب تن فرمایا۔

اور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اور سلف صالحین میں حضرت فاروق اعظم رضی اللہ عنہ اور بعض دوسرے صحابہ رضی اللہ عنہم سے جو عام حالات میں معمولی قسم کا لباس یا پیوند زدہ کپڑے استعمال کرنا منقول ہے اس کی دو وجہ تھیں، ایک تو یہ کہ اکثر جو کچھ مال آتا ہے وہ فقراء، مساکین اور دینی کاموں میں خرچ کر ڈالتے تھے، اپنے لئے باقی ہی نہیں رہتا تھا جس سے عمدہ لباس آسکے، دوسرے یہ کہ آپ مقتدائے خلائق تھے، اس سادہ اور سستی پوشاک کے رکھنے سے دوسرے امراء کو اس کی تلقین کرنا تھا تا کہ عام غرباء فقراء پر ان کی مالی حیثیت کا رعب نہ پڑے۔

اس طرح صوفیائے کرام جو مبتدیوں کو لباس زینت اور عمدہ لذیذ کھانوں سے روکتے ہیں، اس کا منشاء بھی یہ نہیں کہ ان چیزوں کو دائمی طور پر ترک کرنا کوئی کارثواب ہے بلکہ نفس کی خواہشات پر قابو پانے کیلئے ابتداء سلوک میں ایسے جاہلے بطور علاج و دوا کے تجویز کر دیئے جاتے ہیں اور جب وہ اس درجہ پر پہنچ جائے کہ خواہشات نفسانی پر قابو پالے کہ اس کا نفس اس کو حرام و ناجائز کی طرف نہ کھینچ سکے تو اس وقت تمام صوفیائے کرام عام سلف صالحین کی طرح عمدہ لباس اور لذیذ کھانوں کو استعمال کرتے ہیں اور اس وقت یہ طبابت رزق (پاکیزہ رزق) ان کیلئے معرفت خداوندی اور درجات قرب میں رکاوٹ کے بجائے اضافہ اور تقرب کا ذریعہ بنتے ہیں۔

(معارف القرآن: ۱۳/۵۳۹، ۱۴/۱۳۷)

زیادہ سے زیادہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ ان حضرات کا یہ عمل عزیمت پر مبنی تھا کہ باوجود قدرت و استطاعت کی دنیاوی زیب و زینت کو اختیار نہیں کیا لیکن ان کے عمل سے یہ دلیل اخذ کرنا درست نہیں کہ آج کسی عالم و مذہبی رہنما کیلئے اچھے لباس کا استعمال جائز نہیں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت ہر افراط و تفریط کے درمیان اعتدال کی راہ ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے جہاں پیوند لگے کپڑے اور معمولی سوتی قسم کے لباس پہنے وہاں آپ صلی اللہ علیہ وسلم دوسرے ملکوں کے بنے ہوئے ایسے بڑھیا کپڑے بھی پہن لیتے تھے جن پر ریشمی حاشیہ یا نقش و

نگار بنے ہوئے تھے۔ اس طرح بہت خوش نما چادریں بھی زیب تن فرماتے تھے جو اس زمانے کے خوش پوشوں کا لباس تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے امت کو اپنے طرز عمل سے یہی تربیت دی کہ کھانے پینے کی طرح لباس کے بارے میں بھی وسعت ہے اور ریاء نمودار و غرور سے بچتے ہوئے عمدہ لباس بھی پہنا جاسکتا ہے جو علماء، خطباء کے لئے موجودہ دور میں ایک درجہ بہتر ہے۔ (بکلی برکلی رحمۃ اللہ علیہ)

### ہر حاجت اور جادو کے توڑ کیلئے (ف۔ن)

سات مرتبہ درود شریف، ایک مرتبہ سورہ یونس کی آیت 82، 81، سات مرتبہ آیت الکرسی، سات مرتبہ سورہ طارق، سات مرتبہ سورہ اخلاص، سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ ناس، ایک مرتبہ سورہ بقرہ مکمل اور آخر میں سات مرتبہ درود شریف۔ طریقہ عمل: یہ عمل سات جمعۃ المبارک تک کرنا ہے۔ عصر سے مغرب تک ایک ہی جگہ بیٹھ کر پڑھنا ہے جب پڑھائی مکمل ہو جائے تو اس جگہ کی صفائی کریں جو مٹی آئے اسے دور پانی میں بہادیں۔ یہ عمل ہر حاجت کیلئے ہے اور خاص کر جادو کے اثرات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

### دعا کو جلدی قبول کروانے کا عمل (مسزیدہ حنا اعظم گیلانی)

لوح نور: میرے نانا رحمۃ اللہ کے پاس ایک آدمی روزانہ آتا تھا، کہتا تھا حضرت میں روز یہاں آتا ہوں، آپ کی خدمت میں حاضری دیتا ہوں۔ آج میں آپ سے سوال کرتا ہوں کہ کچھ ایسا خاص تحفہ دیں جو میرے دل میں ہو قبول ہو جائے۔ میرے نانا رحمۃ اللہ علیہ نے کہا کہ تم میرے پاس تحفے کی لالچ میں آتے ہو کیا؟ تو وہ بولا نہیں حضرت آپ کے پیار کی وجہ سے آتا ہوں پر میرے دوست رشتے دار اکثر مجھے کہتے ہیں کہ اُس فقیر کے آستانے پر جاتا ہے تجھے کیا مانا، اُس فقیر کے پاس سے بس اس لیے دل میں تجھے کا خیال آ گیا۔ حضرت جی مجھے معاف کر دیں۔ تب میرے نانا رحمۃ اللہ علیہ نے کہا کہ انہیں کوئی نہیں، ہم تمہیں اللہ کے حکم سے ایک راز دیتے ہیں کہ جب بھی تم کچھ بھی اچھی نیت اور جائز حاجت میرے رب سے مانگو گے میرا رب وہ حاجت قبول فرمائے گا۔ وہ تحفہ پاراز لوح نور کے نام سے ہے جس کا طریقہ یہ ہے کہ نصف شب میں دو رکعت نماز ادا کریں اور ان 20 اسموں کو 1673 مرتبہ پڑھ کر دعا مانگیں، قبول ہوگی۔ اول و آخر تین تین بار درود ابراہیمی پڑھ لیں۔ یا اللہ یا سمیع۔ یا علیم۔ یا سميع۔ یا واسع۔ یا عدل۔ یا علیم۔

## اس ماہ کا نورانی مراقبہ

# مراقبہ سے علاج

مراقبہ کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبہ سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر با وضو اور پاک سویں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یا عَقُوْ یَا رَحِيْمُ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ”آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/ گئی ہوں“ یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اسکے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دیگا۔ مراقبہ کے بعد اپنی کیفیات فوانید اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

## مراقبہ سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میرا ماہنامہ عبقری سے تعارف کچھ زیادہ پرانا نہیں لیکن پھر بھی میرا سب سے پسندیدہ رسالہ ہے۔ مجھے مراقبہ کا شروع سے ہی بہت زیادہ شوق تھا اس کے متعلق میں نے کافی مطالعہ بھی مختلف کتب سے کر رکھا تھا لیکن جب عبقری میں اس کے فیض پانے والوں کے تاثرات پڑھے تو میں نے بھی مراقبہ کرنا شروع کر دیا کافی عرصہ تو مجھے کچھ محسوس نہ ہوا لیکن میں نے ہمت نہیں ہاری اور تقریباً چھ ماہ کی مسلسل محنت کے بعد مجھے مراقبہ میں مختلف بزرگوں کی اور مقدس مقامات کی زیارتیں ہوئیں۔ ابھی حالیہ مراقبہ میں میں نے محسوس کیا کہ ایک روشنی ہے جو میرے دل کے پاس آ کر گر رہی ہے، میں نے اسے دل پر گرانے کی کوشش کی تو وہ بازوؤں پر گرنے لگی پھر اس کے بعد اسم اعظم اللہ چمکتا دکھتا ہوا میرے سینے میں آ گیا جس سے میرا سینہ نورانی ہو گیا۔ اس مراقبہ کے بعد سے میں بالکل اپنے آپ کو ہلکا پھلکا محسوس کر رہا ہوں۔ (غلام محبتی اسلام آباد)

## تھکاوٹ دور کرنے کا عجیب آزمایا عمل

تمام دن کام کاج کی وجہ سے اگر تھکاوٹ ہو جائے تو رات کو سونے سے پہلے اول و آخر سات مرتبہ درود پاک پڑھیں پھر 33 مرتبہ سورہ کوثر پڑھیں اور اپنے جسم پر پھونک مار لیں۔ انشاء اللہ تمام تھکاوٹ لمحوں میں دور ہو جائے گی اور صبح اٹھتے وقت تھکاوٹ محسوس نہ ہوگی۔ اس عمل کو میں روزانہ کرتا ہوں اور اس سے روزانہ اپنے آپ کو تروتازہ محسوس کرتا ہوں۔ (بشارت محمود اور پٹنڈی)

## بیوی کے راز اور ایک بزرگ کی احتیاط

کسی صورت میں بھی اپنی بیوی کا راز افشاء نہ کرے اور کوئی لفظ اپنی زبان سے ایسا نہ نکالے جس سے اس کی حرمت و عزت نفس پر حرف آتا ہو۔ نہ اس وقت جب وہ اس کے حوالہ عقد میں ہو اور نہ اس وقت جب وہ اس کی بیوی نہ رہے۔ حدیث میں آنحضرت ﷺ نے اسے بدترین خیانت سے تعبیر فرمایا ہے۔ ایک بزرگ کا قصہ ہے کہ ان کی اپنی بیوی سے کچھ شکایتیں پیدا ہوئیں اور چاہا کہ طلاق دے دیں۔ کسی دوست کو معلوم ہوا تو انہوں نے ازراہ بے تکلفی پوچھ لیا۔ آپ کیوں طلاق دے رہے ہیں؟ انہوں نے کہا کہ جب تک میری بیوی ہے میں راز افشاء کرنے والا نہیں کیونکہ اس کی عزت اور ناموس کی حفاظت میرا فرض ہے۔ پھر جب انہوں نے طلاق دے دی تو انہوں نے بر بنائے دوستی سوال کیا۔ آپ نے کیوں اس غریب کو چھوڑ دیا۔ کہنے لگے کہ اب چوں کہ میرے لیے وہ بمنزلہ ایک غیر اور اجنبی عورت کے ہے۔ اس بنا پر اس کو ذلیل کرنے کا مجھے کیا حق حاصل ہے؟ (ش۔ب)

## مسافرانِ آخرت

عمر فاروق صاحب کی والدہ محترمہ فقہائے الہی سے وفات پا گئی ہیں۔ ملک اسد صاحب (جہلم) کی پھوپھی انتقال فرما گئی ہیں۔ میاں اعجاز صاحب لاہور کے سرفوت ہو گئے ہیں۔ قارئین سے ایصالِ ثواب کی اپیل ہے۔

## (بقیہ: روحانی محفل سے فیض پانے والے)

عادت نہ چھوڑ سکا۔ ایک دن عبقری پڑھ رہا تھا کہ روحانی محفل پر نظر پڑی۔ میرے دل سے آواز آئی تیری شکل کامل اس روحانی محفل میں ہے۔ میں نے گالی اور فحش گوئی سے نجات کی نیت کر کے روحانی محفل کرنا شروع کر دی۔ چند ماہ مسلسل روحانی محفل نے وہ کردیا جو کئی سالوں کی میری محنت نے نہ کیا۔ اب الحمد للہ جس زبان پر ہر بات پر گالی ہوتی تھی اب سبحان اللہ، ماشاء اللہ، الحمد للہ، اللہ اکبر کے الفاظ ہوتے ہیں اور میرے گھر والے رشتہ دار اور میرے کاہک میری اس خوشگوار تبدیلی پر بہت خوش ہیں اور میں بھی۔ (محمد عاقب، فیصل آباد)

يَا عَظِيْمُ۔ يَا مُتَعَالِ۔ يَا عَزِيْزُ۔ يَا عَفُوْ۔ يَا بَاعِثُ۔ يَا فَعَّالًا لِّمَا يُرِيْدُ۔ يَا رَفِيْعُ۔ يَا مُعْبُوْدُ۔ يَا نَافِعُ۔ يَا مَانِعُ۔ يَا بَدِيْعُ۔ يَا كَافِيُ۔ يَا زُوْفُ اور اُس نے یہ عمل اتنا کیا روز کی عادت بنائی۔ آج وہ اللہ کا بندہ اپنا آستانہ بنا کے بیٹھا ہے اور یہی عمل سب کو بتا رہا ہے اور سب اس عمل سے فائدہ حاصل کر رہے ہیں۔

## گمشدہ چیز کیلئے لا جواب عمل

(رحمت علی کراچی)

ایک دوست اخبار کی دکان پر ملازم ہے جس سے موبائل کے دو کارڈ ایک شخص چوری کر کے لے گیا، وہ شخص پیسے کھلے کرانے گیا اور بھاگ گیا اس نے مجھے بتایا کہ عزت کا مسئلہ ہے اور پہلے ہی مالک شک کرتا ہے۔ میں نے اس کو دو وظیفے بتائے کہ ہزار مرتبہ انا للہ وانا الیہ راجعون عشاء کے بعد اول آخر درود شریف تین بار، پانچ بار یا سات مرتبہ پڑھو۔ اس نے رات کو پڑھا تو اگلے دن ملاقات ہوئی۔ تو دوست کہنے لگا وہ شخص صبح آیا اور میرے دونوں کارڈ واپس کر گیا۔

## چند مفید باتیں اور مجرب ٹوکے

(شاہد فہد فاروق قریشی بہاولپور)

☆ رات کو سونے سے پہلے اگر دونوں پاؤں کے تلوؤں پر سروسوں کے تیل کی مالش کر لی جائے تو ہاتھ پاؤں کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔ ☆ نہانے کے بعد دونوں پاؤں پر ایک ایک بار پانی کا گم ڈال لیا جائے تو پاؤں میں کبھی بدبو نہ آئے گی۔ ☆ پیچھے کر پانی یا کوئی مشروب پینے سے معدے میں کبھی درد نہیں ہوگا۔ ☆ کھانا کھا کر اگر تھوڑا سا نمک چاٹ لیا جائے تو کھانا جلد ہضم ہونے کے علاوہ سینے میں جلن نہ رہے گی۔ ☆ نہانے سے پہلے اور بعد میں سر میں سروسوں کا تیل لگانے سے نہ بال گرے بلکہ بال سیاہ بھی رہیں گے۔ ☆ گرمی ہو یا سردی ہر حالت میں روزانہ رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے سونے سے نیند جلد آتی ہے۔ ☆ ہر روز صبح ناشتے سے پہلے اگر 7 عدد جھویریں کھانے کا معمول بنالیں اور ناشتہ ایک گھنٹہ بعد کریں تو تندرستی اور صحت برقرار رہتی ہے۔ ☆ صبح کے وقت مسواک یا ٹوتھ پیسٹ کرنے سے دانت صاف اور منہ میں بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ ☆ چاندنی راتوں میں مسلسل دو چار گھنٹے چاند کو دیکھنے سے آنکھوں میں ٹھنڈک اور چمک پیدا ہونے کے علاوہ دل و دماغ میں مٹھاس پیدا ہوتی ہے۔



قسط نمبر 2

# غیر مسلموں کی عبادت گاہیں، ان کے حقوق اور ہماری ذمہ داریاں

اسلام نے شفقت اور محبت میں سب کے حقوق بیان کیے ہیں حتیٰ کہ جانوروں کے حقوق بھی واضح کیے۔ عبقری مسلم اور غیر مسلم سب کے حقوق کا پاسبان ہے۔

پہنچے۔ گورنر نے آپ کا ادب و احترام کیا اور حکم فرمایا کہ آپ کیسے تشریف لائے؟ آپ نے اس پڑوسی کی رہائی کیلئے درخواست کی انہوں نے فوراً قبول کی خود جیل میں گئے اور رہائی کا پروانہ ساتھ لیا اور اس کو ساتھ لے کر آئے۔ اور آخر کار وہ شخص ان کے حسن سلوک سے بہت متاثر ہوا اور اس نے ان سب کاموں سے توبہ کر لی۔ تسبیح خانہ اور غیر مسلموں کی نیند کا اکرام: تسبیح خانہ لاہور میں ہر فجر کی نماز کے بعد اونچی آواز میں یعنی ذکر بالجہر ہوتا ہے لیکن بندہ کا اپنے احباب کو یہ خاص حکم ہے یہ ذکر اتنا اونچی آواز میں نہ کیا جائے کہ ہمارے بالکل دیوار کے ساتھ دو بڑے چرچ ہیں کہیں غیر مسلموں کی نیند نہ خراب ہو جائے۔ یہ عمل صرف بندہ طارق کا نہیں بلکہ بڑے بڑے محدثین، فقہاء، علماء اہل اللہ اور اللہ کے ولیوں کا بھی ہے۔ ان کے گھروں کے ساتھ اگر غیر مسلم رہتے تھے تو انہوں نے کبھی اپنے ذکر سے ان کی نیند میں خلل نہیں ڈالا۔ غیر مسلم کی نیند میں خلل ڈالنے پر اللہ کے ہاں جوابدہی: اسلام تو کسی کی خیر خواہی کو اتنا زیادہ مقدم رکھتا ہے۔ فقہاء کی کتابوں میں یہ بات لکھی ہوئی ہے کہ اگر مؤذن نے فجر کا وقت داخل ہونے سے پہلے اذان دی اور اس میں کسی مسلمان یا غیر مسلم کی آنکھ کھل گئی تو قیامت کے دن اس مؤذن کو جس کی وجہ سے لوگوں کی نیند میں خلل پڑا ان لوگوں کے سامنے اللہ کے حضور جواب دہی ہوگی۔ تسبیح خانہ کا پیغام: تسبیح خانے کا پیغام امن اور سکون کا پیغام ہے اس لیے اس کا نام دی سینٹر نہیں اینڈ اسپورٹس بھی ہے۔ ہر ماہ عبقری مسلسل قسط وار پیغام اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک، ساہا سال سے چلا رہا ہے۔ عبقری ٹرسٹ جہاں مسلمانوں کیلئے مسلسل خدمت کر رہا ہے وہاں آن دی ریکارڈ یہ بات موجود ہے کہ غیر مسلموں کی خدمت بھی مسلسل کر رہا ہے۔ آئیے! ہم عدم برداشت کے مزاج کو چھوڑ کر اسلام کے رواداری، اور مذہبی برداشت کو سامنے رکھیں۔ اسلام نے یہودیوں کے ساتھ اور عیسائیوں کے ساتھ کیا معاہدے اور معاملے کیے اور پھر انہوں نے اس کا صلہ انسانی رحم دلی، غیر مسلموں کے حقوق کی نگرانی اور درگزر سے دیا۔ (جاری ہے)

کے موقع پر ایک بڑی رقم اہل مکہ کو عطا فرمائی تھی حالانکہ یہ وہی لوگ تھے جو غیر مسلم تھے اور جنہوں نے مسلسل تکلیفیں دی تھیں۔ ام المؤمنین حضرت صفیہ رضی اللہ عنہا نے اپنے یہودی رشتے داروں میں تیس ہزار درہم تقسیم فرمائے تھے۔ غیر مسلم پڑوسی کا اکرام: حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ کے بارے میں مروی ہے انہوں نے بکری ذبح کرائی اور پڑوسیوں کو بھیجنے کی ہدایت فرمائی۔ واپسی پر دریافت فرمایا کیا یہودی ہمسائے کو بھی اس میں سے گوشت بھیجا جواب ملا نہیں بھیجا تو آپ رضی اللہ عنہ نے خاص طور پر بکرے کا گوشت یہودی ہمسائے کو بھیج دیا۔ جنگ بدر کے غیر مسلم قیدیوں کیساتھ شفقت و محبت: پیغمبر اسلام ﷺ نے وہ قیدی جو جنگ بدر میں قید ہوئے تھے ان کے ساتھ محبت، درگزر، شفقت اور عطا کا اتنا اعلیٰ نظام بنایا کہ حتیٰ کہ ان کو نئے جوڑے پہنا کر رخصت فرمایا۔ ساری رات تنگ کر نیوالے غیر مسلم کیلئے عام معافی: حضرت عبداللہ بن مبارک رحمۃ اللہ علیہ کا ایک پڑوسی تو ہارتھا جہاں اس کے اور کئی واقعات ملتے ہیں وہاں ایک واقعہ یہ بھی ملتا ہے کہ وہ کبھی کبھار رات بھر ڈھول بجاتا لیکن اس اللہ کے دوست نے آج تک اس کی شکایت نہیں کی آخر اس کے غیر مسلم دوست جو اس کی محفل میں شامل ہوتے تھے انہوں نے کہا تمہارے قریب وقت کے ایک بہت بڑے عالم عبداللہ بن مبارک رحمۃ اللہ علیہ رہتے ہیں وہ رات کو عبادت کرتے ہوں گے تمہیں ان کا خیال نہیں وہ سارے مل کر آئے تو آخر کار انہوں نے ان سے معذرت کی جو ان کے الفاظ تھے وہ یہی تھے ہم آپ کو اپنی طرف سے کھلی اجازت دیتے ہیں ہمیں آپ سے کوئی شکایت نہیں۔ امام اعظم نے شرابی غیر مسلم کی خود جیل سے رہائی کروائی: امام اعظم ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ کے پڑوس میں ایک شخص رہتا تھا وہ موجی تھا، سارا دن جو مزدوری کرتا اس سے شراب لاتا پھر دوستوں کو اکٹھا کرتا، گانا بجاتا، شور شرابہ کرتا۔ ساہا سال یہ سلسلہ چلتا رہا ایک رات امام اعظم نے سنا کہ آج رات آواز نہیں آئی۔ صبح پتہ چلا اس شخص کو پولیس پکڑ کر لے گئی ہے آپ نے فوراً اپنا لباس بدلا اپنی سواری میں وقت کے گورنر کے دربار میں

فتح مصر اور عیسائیوں کو عبادت کی آزادی: فتح مصر کے موقع پر بھی مسلمانوں نے گر جا گھروں کی حفاظت کا دستاویزی معاہدہ کیا اور عیسائیوں کو اختیار دیا کہ وہ اپنی عبادت گاہوں کے اندر جس طرح چاہیں عبادت کریں اور جو کھانا چاہیں کھیں۔ مسلمانوں کو ہمیشہ دوسروں کی عبادت گاہوں کا لحاظ رہا۔ دمشق کی جامع مسجد اور چرچ کے نام سے منسوب جگہ: حضرت امیر معاویہ رضی اللہ عنہ نے جب دمشق کی جامع مسجد میں یوحنا کے نام سے منسوب گر جا کو شامل کرنے کو کشش کی اور عیسائی اس پر راضی نہ ہوئے تو آپ رضی اللہ عنہ نے یہ ارادہ ترک کر دیا لیکن بعد میں خلیفہ عبدالملک بن مروان نے جبراً گر جا گھر کو مسجد میں شامل کر لیا۔ پھر عادل خلیفہ حضرت عمر بن عبدالعزیز کے عہد میں عیسائیوں نے فریاد کی اور حضرت امیر معاویہ رضی اللہ عنہ کے عمل کا حوالہ دیا کہ انہوں نے ہمارے روکنے پر یوحنا کے گر جا کو مسجد میں شامل نہیں کیا چنانچہ حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ نے دمشق کے گورنر کے نام حکم جاری فرمایا کہ گر جا گھر کا جو حصہ مسجد میں ملا یا گیا وہ عیسائیوں کو واپس کر دیا جائے۔ آخر کار مسلمانوں نے عیسائیوں کی منت، خوشامد کی اور انہیں راضی کیا اور بہت زیادہ اس کا بدل اور حصہ دیا اور اس طرح یہ مسجد بچ سکی۔ (محوالہ فتوح البلدان) غیر مسلموں کو میلی آنکھ سے دیکھنا بھی اسلام میں حرام قرار: یہ اور اس طرح کے بہت سے تاریخی حقائق سے یہ پتہ چلتا ہے کہ مسلمانوں نے دوسری قوموں کے خالص مذہبی معاملات میں بھی فراخ دلی کا مظاہرہ کیا۔ عبادت گاہیں کسی بھی قوم کی ہوں بہر حال اسے خدا کی عبادت سے نسبت تو ضرور ہے اس میں عبادت کرنے والوں کو تکلیف پہنچانا، ان کو قتل کرنا یا ان کو میلی نظر سے دیکھنا بھی اسلام میں حرام ہے۔ مسلسل تکلیفیں دینے والے غیر مسلموں کیلئے تحفے اسلام میں خونی رشتوں یعنی بہن بھائیوں، پڑوسیوں، ہم سفر اور ایسے لوگ جنہوں نے قرض لیے ہوئے ہیں، بیماروں، کمزوروں کے ساتھ جو حسن سلوک کے احکامات جاری فرمائے ہیں وہ صرف مسلمانوں کے ساتھ نہیں اور ان کا اطلاق مسلمانوں اور مومنوں کے لیے نہیں اس حسن سلوک کا حکم تمام مسلمانوں کو دیا گیا ہے پیغمبر اسلام ﷺ نے قسط

# جنات کا پیدائشی دوست

ایک ایسے شخص کی بچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اسرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قطار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پر اسرار دنیا کو بھینسے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

اس نے اس جوگی کی خدمت کرنا شروع کر دی، آنا جانا شروع کر دیا، دن رات اسی کے پاس رہتا اور اسی کی خدمت کرتا۔ اسی کے آستانے کی جھاڑو پانی بہتا، اس کا بھوجن یعنی کھانا وغیرہ تیار کرتا حتیٰ کہ اس کے آنے والے مہمانوں کی بھی خوب سیوہ اور خدمت کرتا۔ یہ خدمت اور سیوہ چلتی رہی۔ میرے نانا کی جوگی کے ساتھ رواگئی: ایک دن اچانک جوگی کہنے لگا اب ہمارا اس دہس سے دل بھر گیا ہے ہم یہاں سے فوری طور پر جانا چاہتے ہیں۔ لہذا ہمیں اجازت دو۔ میرے نانا جو ان تھے اور وہ جوگی بڑھاپے میں پہنچ چکا تھا لیکن دل ایسا لگا کہ کہنے لگے جہاں آپ وہاں میں۔ الغرض میرا نانا گھر آیا اور اپنی نانی کو کہا کہ میں بس تھوڑے عرصے میں آ جاؤں گا اور یوں نانی اور بچوں کو روتا چھوڑ کر چلا بن کر اس کے ساتھ ہو گیا۔ ہفتے گزر گئے، مہینے گزر گئے، سال بیت گئے، میرے نانا نہ آئے۔ حتیٰ کہ نانی رو دھو کر صبر کر گئی کہ شاید کہیں مر گئے، قتل ہو گئے، اغوا ہو گئے، ان کی زندگی کا چراغ ڈوب گیا ظاہر ہے نہ اطلاع، نہ پتہ نہ خبر۔ اکیس سال بعد واپسی: اکیس سال کے بعد اچانک ایک دن دروازہ کھٹکٹایا نانی نے پوچھا کون؟ اپنا نام بتایا تو میری نانی کو یقین نہ آیا اس نے دروازہ نہ کھولا کہیں ایسا نہ ہو کہ کوئی غیر آدمی میرے گھر میں آ جائے جب میرے نانا نے دروازہ زور زور سے کھٹکٹایا دو چار محلے کے لوگ آ گئے کچھ لوگوں نے میرے نانا کو پہچان لیا اور یوں گھر کا دروازہ کھلا۔ شیر خوار بچے جو ان ہو گئے تھے، اولاد دیں بڑی ہو گئی تھیں۔ اولاد دے تو اپنے والد کو نہ پہنچا لیکن جوان بیوی نے ڈوبتے سائے میں اپنے شوہر کو پہچانا، آنکھیں بچھائیں۔ شوہر کی شکل یہ تھی کہ اس کی مونچھیں لمبی ڈاڑھی بڑھی، بال بہت بے ہنگم بڑھے ہوئے تھے۔ جوگیوں جیسا لباس اور ہاتھ میں بہت بڑا کشتول اور ڈنڈا تھا۔ میری نانی نے سمجھا شاید میرا نانا ہندو ہو گیا ہے۔ پہلے سے کہیں زیادہ طاقتور مسلمان: جس وقت میرا نانا آیا قریب ہی عصر کی نماز کا وقت ہوا مسجد میں اذان کی آواز آئی سنیکر ہوتے نہیں تھے مؤذن اونچی آواز میں اذان دیتے تھے۔ میرا نانا فوراً وضو کی طرف لپکا نانی دیکھ

میرے نانا اکیس سال غائب رہے: پرسوں کی بات ہے مجھے عبقری کے ذریعے سے ایک خط ملا کہ میں نے جنات کے پیدائشی دوست میں محمد رسول اللہ کے انوکھے کمالات اور پراسرار فائدے پڑھے، میں حیران ہوں آپ کے علم پر اور تجربے پر۔ موصوف نے لکھا دراصل بات یہ ہے کہ میرے نانا بہت عرصہ جوگیوں کے پاس رہے، میری نانی اماں کہتی ہیں جو کہ ابھی تک زندہ ہیں، اور ماشاء اللہ سو سال سے زیادہ کی عمر میں ہیں کہ تیرے نانا پورے اکیس سال گھر سے غائب رہے، تین بچوں کے بعد۔ دراصل ایک ہندو جوگی سے ان کی دوستی ہو گئی۔ انوکھے کمالات دکھانے والا جوگی: یہ اس دور کی بات ہے جب تقسیم ہند نہیں ہوئی تھی وہ جوگی لوگوں کو انوکھے کمالات دکھاتا تھا اور بہت شہرت رکھتا تھا دور دور سے راجے، مہاراجے، رانیاں اور بڑے بڑے رئیس لوگ اس کے پاس آتے تھے اور آ کر اس کے کمالات اور کرشمات سے فائدہ اٹھاتے تھے۔ اس کے پاس تو ایسے کمالات تھے کہ وہ چلتے پانی پر چلتا تھا مگر اس کے پاؤں گیلیں نہیں ہوتے تھے، لوہے کو ہاتھ لگاتے ہی اس کو ایسے مسل دیتا تھا جیسے مٹی کے ڈھیلے کو اور پتھر اپنی دونوں ہتھیلیوں میں ایسے رگڑتا تو پتھر پس جاتا تھا۔ وہ آنکھوں سے ایسے تھوڑی سی دیر اگر کسی پرندے کو دیکھتا تو پرندہ نیچے گر کر ترپنے لگ جاتا، جانور کو دیکھتا جانور گر کر پھڑکنے لگتا جاتا کئی بار تو اس نے خود کہا اب اس جانور کو فوراً چھری پھیر کر حلال کر دو کیونکہ اس نے اب چٹنا نہیں ہے میری نظروں سے اس کا دل پھٹ گیا ہے۔ میرے نانا کا جوگی سے لگاؤ: اس کی نظریں تھیں یا تھیں تھیں آج تک کوئی معلوم نہ کر سکا اللہ پاک نے اس کو بہت کمال اور جلال دیا تھا۔ لوگ اس ہندو جوگی کے بارے میں انوکھے خیالات رکھتے تھے، کوئی کہتا تھا اس کے پاس سومات کا جادو ہے، کوئی کہتا تھا کہ کالی دیوی اس پر فدا ہے، کوئی کہتا کہ اس نے کسی تاریخی اور گہرے غار میں گیارہ سال چلہ کیا ہے کوئی کہتا کوئی کچھ کہتا۔۔۔ جب اس سے پوچھتے وہ بات ٹال جاتا اور خاموش ہو جاتا چونکہ میرے نانا کو بقول میری نانی اماں کے ان پراسرار چیزوں سے لگاؤ تھا۔

کر حیران ہوئی اور نانی نے دبے لفظوں میں سوال کیا فلاں کے ابا آپ مسلمان ہیں؟ نانا حیرت سے کہنے لگا جس مسلمانی میں میں تھے چھوڑ کر گیا تھا اس سے کہیں زیادہ طاقتور مسلمان ہوں۔ نماز مسجد میں پڑھ کر آئے اور ہاتھ میں تسبیح پھیرتے رہے۔ رات بیتی تو رات کے آخری پہر میں اٹھے وضو کیا تہجد پڑھی، اور اپنی بڑی سی لکڑی کی تسبیح جو ہر وقت گلے میں ڈال کر رکھتے تھے وہ مسلسل پھیرتے رہے اور پھیرتے رہے یوں فجر کی نماز پڑھی۔ گھر کا نظام کیسے چلے گا؟ اب نانی کو فکر لاحق ہوئی کہ یہ شخص کمانے کے قابل تو رہا نہیں کیسے حالات ہوں گے؟ ادھر اولاد جوان ہو گئی، ان کی شادی کرنی ہے۔ نانی بیچاری نے گھر میں ساری عمر رضائیاں سی، کپڑوں کی سلائی کی ہاتھ سے بنی ہوئی پہلے دور میں ویسکوٹ ہوتی تھی وہ بنائی الغرض جو بھی کم سے کم پیشہ آیا اس نے کر کے بچوں کو پالا۔ ایک بیٹا برسر روزگار تھا جو گھر کے نظام کو چلانے میں معاون تھا۔ چند دنوں کے بعد نانی نانا اب سے کہنے لگی کہ فلاں کے ابا بیٹوں کی شادیاں سر پر ہیں اور آپ دن رات اپنی عبادتوں میں لگے ہوئے ہیں کوئی اس کا بھی فکر کرو نانا ابا کہنے لگا بھلا ہو تیرا اس کا فکر نہ کرنا یہ سب کام ہو جائے گا۔ جب بھی نانی اماں یہ بات کہتیں نانا اب یہ بات کہہ کر نانی اماں کو مطمئن کر دیتے۔ اکیس سال کی آپ بیتی کہانی نانا کی زبانی: ایک دن نانی اماں کہنے لگی اکیس سال کے حالات نہ میں نے پوچھے نہ آپ نے بتائے۔ کچھ بتاؤ تو سہی ہوا کیا؟

نانا ابانے ٹھنڈی سانس بھری، آسان کو گھورتے ہوئے اپنی دھیمی آواز میں اپنی کہانی شروع کی۔ جو مختصر علامہ صاحب میں آپ کو لکھ رہا ہوں: وہ کہانی یہ تھی کہ مجھے اس جوگی سے محبت ہو گئی، اس جوگی کے کمالات کرشمات اور کرکرات دیکھ کر میں حیران رہ گیا۔ مجھے بھی ان کرکرات دیکھنے کا شوق پیدا ہوا باقی چیزیں تو میں نے دیکھی تھیں لیکن ایک دفعہ جو جھٹکا مجھے لگا وہ یہ کہ ایک دفعہ میں جوگی کو اپنے والد کی قبر پر لے کر گیا۔ والد کے ہاتھوں پلا تھا، جوانی ہی میں والد فوت ہوئے تھے۔ والد کی عادات اطوار مزاج اور آواز کو خوب سمجھتا تھا۔ مرحوم والد سے ملاقات: میں نے اپنے والد کے بارے میں اس سے کہا کیا میرے والد سے میری ملاقات ہو سکتی ہے؟ جوگی ہنس کر کہنے لگا یہ کون سی مشکل بات ہے۔ جوگی نے بیٹھ کر اپنی مالا یعنی تسبیح کو پھیرا تھوڑی ہی دیر میں میرے والد نے مجھے سلام کیا میں حیران ہو گیا بالکل وہی آواز، وہی لہجہ میں نے اپنے والد سے حال احوال پوچھا اور

ایک سوال کیا کہ اباجی کیا حال ہے؟ آپ کیسے ہیں؟ والد نے کہا بیٹا حال تو میرا اچھا نہیں تھا کچھ زیادہ عبادت نہیں کی، تقویٰ اعمال اور طہارت میں میں آگے نہیں تھا لیکن تیرا جوگی کے پاس جانا مجھے بچا گیا۔ میں حیران ہو گیا جوگی کے پاس جانا۔؟؟؟ تیرے اس لفظ نے میری مغفرت کرا دی: میں نے والد سے پوچھا کہ اباجان جوگی کے پاس جانا کیسے بچا گیا؟ کہا بیٹا اس جوگی نے تجھے جس لفظ پر لگایا ہے وہ لفظ جتنا تو پڑھتا تھا اتنا مجھے ٹھنڈک ملتی گئی جب لفظ تو لاکھوں سے آگے نکل گیا اس لفظ کی وجہ سے اللہ نے میری مغفرت کر دی، جنت کا سماں میرے سامنے ہے اور مجھے اللہ پاک نے بہت نعمتوں سے نوازا ہے۔ ہر وقت انگور، انار، شہد، شراب، میٹھا پانی، ٹھنڈے اور گرم چشمے اور اللہ کی نعمتیں میرے والد نے گونا گونا شروع کیں۔ میں والد سے ایسے باتیں کر رہا تھا جیسے وہ میرے آمنے سامنے بیٹھے ہوں ان کے وجود کی سراسر اہٹ ان کے کپڑوں کے سمنے کی آواز حتیٰ کہ ان کے سانسوں کی آوازیں مجھے سنائی دے رہی تھیں۔ میں ایسے محسوس کر رہا تھا جیسا میرا والد میرے سامنے بیٹھا ہے اور محسوس کر رہا تھا یہ حقیقت تھی لیکن مجھے ان کا وجود نظر نہیں آ رہا تھا۔ میں نے کہا اباجان آپ مجھے نظر نہیں آتے میں سب کچھ محسوس کر رہا ہوں تو اباجان مسکرا کر کہنے لگے بیٹا نظر آنے والے جہان سے میں نکل آیا تھوڑی دیر بعد والد کو میں نے سلام کیا۔ میں نے مصافحہ کیلئے ہاتھ بڑھایا تو مجھے ہوا کی سراسر اہٹ ہاتھوں میں محسوس ہوئی۔

جیسے ان کے دونوں ہاتھ میرے ہاتھوں میں آئے تھے میری آنکھوں سے آنسو رواں دواں تھے وہ آنسو والد کی یاد کے وہ آنسو والد کی جدائی کے وہ آنسو اس حیرت زدہ مقام کے۔ میں حیران اور پریشان جب یہ سارا معاملہ ختم ہوا تو میں نے جوگی کا مسکراتا چہرہ دیکھا کہنے لگے بیٹا خوش ہو، میں نے کہا بہت خوش۔ ہندو جوگی کی خفیہ نمازیں اور روزے: بس یہ واقعہ ایسا تھا جس نے مجھے جوگی کا غلام، چیلہ اور دیوانہ بنا دیا۔ میں مستانہ وار دن رات اس کی خدمت کرتا رہا جب وہ یہاں سے جانے کا عزم لیکر نکلا۔ یعنی (ننکا نہ صاحب) تو میں بھی ساتھ ہولیا، ہم قریہ قریہ سفر کرتے رہے لوگ جوگی کے کمالات دیکھ کر حیران ہوتے تھے جوگی خفیہ نماز بھی پڑھتا، روزے پورے رکھتا تھا، بلکہ نفلی روزے رکھتا تھا، تہجد پڑھتا، جو وہ کرتا وہ میں کرتا، پاکیزگی اور صفائی کا بہت خیال رکھتا، گناہوں سے خود بچتا مجھے بچاتا، حرام سے خود بچتا مجھے بچاتا اب کہنے میں بظاہر وہ ہندو جوگی تھا لیکن اندر سے وہ ایک اعلیٰ

درجے کا ولی تھا بلکہ ولایت سے بھی کسی اونچے مقام پر تھا۔ بادشاہ ہماری خدمت کرتے اور نواب آنکھیں بچھاتے: میں ساہا سال اس کے ساتھ سفر کرتا رہا اس نے مجھے جو ذکر بتایا سارا دن وہ ذکر کرتا اس کی خدمت کرتا، اس ذکر کی برکت سے اچھے کھانے ملتے، اچھی رہائش ملتی، پرسکون نیند، پرسکون زندگی ملتی حتیٰ کہ میرے اندر گھر کا خیال اور گمان تک ختم ہو گیا۔ بادشاہ ہماری خدمت کرتے، نواب ہمارے قدموں میں آنکھیں بچھاتے، ہر شخص ہماری سیوا کرتا۔ جوگی کی لازوال نصیحت: جوگی نے مجھے بس ایک نصیحت کی تھی نہ چوری کرنا، نہ کوئی چیز جمع کرنا، بس جتنا ہے استعمال کرو باقی چھوڑ، کل جو تسبیح پڑھتے ہیں اس کی برکت سے پھر ملے گا اور یہی ہوتا تھا ہم تسبیح پڑھتے اور بس گمان اور خیال کرتے اور ہمارے گمان اور خیال سے وہ مل جاتا جو شاید کسی کو نہ ملا۔ جوگی کا آخری وقت: عجب منظر، عجب جنازہ: چلتے چلاتے ہم صوبہ بہار کے آخری کونے میں جنگلوں میں نکل گئے آگے بہت بڑے پہاڑ تھے مٹی اور پتھر کے ملے ہوئے ان غاروں میں ہم نے قیام کیا۔ ساہا سال گزر گئے ایک دن صبح تہجد کے وقت باباجی مجھے کہنے لگے بیٹا اب میرا وقت آخر ہے! آج مغرب کی نماز کے بعد میں فوت ہو جاؤں گا۔ دیکھ یہاں قریب سے مسلمانوں کو اکٹھا کر لینا تم نہ بھی کرنا تو خود ہی آجائیں گے، مجھے غسل دینا، میرا جنازہ پڑھنا اور یہی کہیں مجھے دفن کر دینا۔ کفن کا فکر نہ کرنا وہ خود بخود کوئی لے آئے گا، قبر کھودنے کیلئے پریشان نہ ہونا اس کے کھودنے والے بھی آجائیں گے۔ میں سن کر حیران ہوا میں نے سوال کیا کہاں سے آئے گے؟ کہا جو لفظ تجھے سکھا کر جا رہا ہوں اس لفظ کو پڑھو گے سب کچھ ہو جائے گا۔ میں رونے لگ گیا ان کے پاؤں سے لپٹ گیا اٹھائیس سال کا ساتھ تھا اب وہ جدائی کا وقت آگیا، سارا دن بابا نے نہ کچھ کھایا نہ پیایا بس مجھے نصیحتیں کرتے رہے اور اس عمل کے بارے میں بتاتے رہے باقی وقت انہوں نے عبادت میں گزارا غسل کیا نہانے دھوئے جسم کو صاف کیا۔ بابا کی مجھے آخری وصیت: اور مجھے ان باتوں میں ایک بات یہ فرمائی کہ دیکھ مجھے دفن کرنے کے بعد تم نے یہاں نہیں رہنا واپس اپنے وطن (ننکا نہ صاحب) جانا ہے۔ تیری اولاد جوان ہو گئی ہے، تیری بیوی اپنی ذہلی عمر میں تیرا انتظار بھی ختم کر بیٹھی ہے اور اولاد کی جوانی میں مسائل کیلئے پریشان نہ ہونا تجھے یہی وظیفہ ہر قدم پر ساتھ دے گا اور یہی وظیفہ ہر قدم پر تجھے مشکلات میں منزل دے گا۔ اپنی زندگی کو پریشان ہونے سے بچانا۔ جوگی بابا کی آخری

نماز اور لمبی دعا: مغرب کی نماز باباجی نے پڑھی نماز کے بعد وہ مسلسل نوافل پڑھتے رہے، نوافل پڑھنے کے بعد لمبی دعا مانگی کیا مانگتے رہے بس میں آمین کہتا رہا اس کے بعد مجھے گلے لگایا ان کے آنسو نکل گئے۔ مسلسل کلمہ پڑھا استغفار کیا اور پھر اپنا وظیفہ پڑھنا شروع کر دیا اور مجھے روتا سسکتا چھوڑ کر اس دنیا سے کوچ کر گئے۔ میں نے ان کے انگوٹھے باندھے ان کے ہاتھ سیدھے کیے ان کی آنکھیں اور منہ باندھنے کی اور بند کرنے کی مجھے ضرورت نہ پڑی وہ خود بخود اپنی اچھی اور اصلی حالت پر آ گئے۔ ان کا چہرہ خود بخود دائیں طرف مڑ گیا۔ تھوڑی ہی دیر میں لوگ آنا شروع ہو گئے، میں نے اپنا وظیفہ ان کی سانسوں کے بعد پڑھنا شروع کر دیا تھا، ویسے بھی ہر سانس وہی پڑھتا رہتا تھا الغرض قبر کھودی گئی، غسل دیا گیا لوگوں کا جوم تھا ان کے جنازے پر، کچھ لوگ میرے لیے کھانے پینے کا سامان لے آئے۔ کچھ لوگ میرے پاس رقم لے آئے، کچھ کپڑے لے آئے، ایک بہترین گھوڑا بھی مجھے دے گئے، جوگی کو دفن کر کے میں بہت دیر ان کی قبر پر بیٹھا رہا اور روتا رہا اور اپنا وظیفہ پڑھتا رہا جب میں نے سر اٹھایا تو کوئی ایک بھی نہیں تھا گھوڑا اور سامان موجود تھا۔ بابا کی قبر اور جدائی سے میرا جڑا حال: میرا دل وہاں سے ہٹنے کو نہیں چاہتا تھا لیکن حکم یہی تھا میں کیا کرتا؟ ٹوٹے قدموں کے ساتھ اٹھا پھر قبر پر بیٹھ گیا اور قبر کو لپٹ کر رو یا لیکن میرے دل کے اندر سے ایک آواز آرہی تھی جو ہمارا حکم ہے اس کو مانو اور اپنی بیوی بچوں کے پاس جاؤ میں پھر اٹھتا پھر ان کی قبر پر گر جاتا اور لپٹ جاتا۔ ایسا کئی بار ہوا اور ہر بار میرے دل میں یہی آواز آتی تھی اب تم جاؤ تمہاری اگلی ڈیوٹی شروع ہونے والی ہے۔ روتا، پچکپاتا سسکتا گھوڑے پر بیٹھا اپنا سامان ساتھ لیا کئی دنوں کے سفر کے بعد اب میں گھر پہنچا ہوں، بس اکیس سال کی میری یہی کہانی ہے اور یہ اکیس سال کی اپنی داستان کو اتنی ہی دیر میں سود یا ہے۔ وظیفہ اور بچوں کی آنا فانا شادیاں: اللہ کی بندی پریشان نہ ہو اولاد کی شادیاں ہو جائیں گی بس تو بھی دن رات یہی وظیفہ پڑھ اور میرے نانانے اب میری نانی کو بھی یہی وظیفہ بتا دیا اور واقعی ایسا ہی ہوا ابھی میرے نانانے کو آئے ہوئے تقریباً چار ہفتے ہی ہوئے تھے رشتے آنا شروع ہو گئے شادی کے اسباب بننا شروع ہو گئے، اور تینوں کی شادی ایسے آنا فانا ہو گئی کہ حیرت انگیزان

علامہ لاہوتی صاحب دامت برکاتہم کے انمول

وظائف کے لیے "جنات کا پیدائشی دوست" کتاب

## ماہنامہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت دامن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل دس جنوری بروز جمعہ عصر یا مغرب، 19 جنوری بروز اتوار 11 بجکر 23 منٹ سے 12 بجکر 59 منٹ تک 28 جنوری بروز منگل سہ پہر 3 بجکر 5 منٹ سے 4 بجکر 27 منٹ تک یا غفار یا کاکبیر پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درود، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سونے صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پھلکی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چھین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام اور غیر مسلموں کے ایمان کیلئے پوری دنیا میں اس کی دعا اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کیساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ: 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینہ کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔)

(ایڈیٹر: محکم طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں پیشے کے لحاظ سے ایک دکاندار ہوں اور میری پرچون کی دکان ہے۔ الحمد للہ عبقری رسالہ ہر ماہ بڑے شوق سے پڑھتا ہوں اور اس میں موجود وظیفہ جات اور نسخوں سے بھر پور خود بھی فائدہ اٹھاتا ہوں اور اپنے گاہکوں کو بھی وقتاً فوقتاً صدقہ جاریہ کیسے کرتا رہتا ہوں محترم حکیم صاحب! میرے اندر ایک بہت بڑی بُرائی تھی کہ میں ہر بات پر ساتھ کی ضرورت نکالتا تھا اور فحش گوئی کرتا تھا جس کی وجہ سے میں بڑا پریشان تھا کیونکہ میری اس عادت کی وجہ سے لوگ مجھ سے بدظن ہوتے جا رہے تھے اور باوجود لاکھ کوشش کے بھی میں یہ (باقی صفحہ نمبر 40 پر)

## ربیع الاول کا سب سے اعلیٰ وظیفہ و درود شریف

تین رکعت نفل نماز دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ ان نوافل کی مداومت رکھنے والے کو حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زیارت نصیب ہوتی ہے

کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد 3، 3 بار سورۃ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد 11 بار یہ درود پاک پڑھے:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

پھر بارگاہ الہی میں اپنے مقصد و مطلب کے حصول کیلئے دعا مانگے جو بھی جائز دعا مانگے انشاء اللہ تعالیٰ قبول ہوگی۔

تیسری شب:- اس ماہ کی تیسری شب کو نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھنی چاہیے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ آیت الکرسی اور تین تین بار سورۃ طہ و سورۃ یٰسین پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد ان نوافل کا ثواب حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں تحفہ و ہدیہ پیش کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ دینی و دنیاوی حاجات پوری ہوں گی۔

اکیس ربیع الاول:- جو کوئی ربیع الاول کی اکیس تاریخ کو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد ایک بار سورۃ مزمل پڑھے اور سلام پھیرتے ہی سجدہ ریز ہو جائے اور تین مرتبہ یہ دعا نہایت توجہ و خلوص سے پڑھے: يَا غَفُوْرُ تَغْفِرُوْا بِالْغَفْرِ وَالْغَفْرِ فِيْ غَفْرِكَ يَا غَفُوْرُ اس کے بعد جو بھی جائز دعا صدق دل سے مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ قبول ہوگی۔

ورد درود پاک: ماہ ربیع الاول کا سب سے اعلیٰ وظیفہ یا درود شریف ذیل میں دیا جاتا ہے جو کہ اسی ماہ کے دوران کثرت سے پڑھا جاتا ہے۔ اس کی بہت سی برکات و فیوض ہیں۔ کتاب المشائخ میں لکھا ہے کہ جب ماہ ربیع الاول کا چاند نظر آئے تو اسی رات سے تمام مہینہ تک یہ درود شریف ہمیشہ ایک ہزار 25 بار عشاء کی نماز کے بعد پڑھا جائے تو انشاء اللہ تعالیٰ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو خواب میں دیکھے گا۔ درود شریف یہ ہے:- اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلٰی اِبْرٰهِيْمَ وَعَلٰی اٰلِ اِبْرٰهِيْمَ اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ۔

ربیع الاول قمری اسلامی سال کا تیسرا مہینہ ہے۔ یہ بڑا متبرک اور فضیلت والا مہینہ ہے۔ یہ مہینہ خیرات و برکات اور سعادتوں کا مہینہ ہے۔ حضور سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کی ولادت مبارکہ اسی ماہ میں ہوئی تھی۔

تین رکعت نوافل: جو ہر شبی میں ہے کہ جو کوئی شخص ماہ ربیع الاول میں بارہ روز تک روح مبارک صلی اللہ علیہ وسلم پر ہدیہ اس نماز کا بھیجتا رہے کیونکہ صحابہ تابعین اور تبع تابعین رضوان اللہ علیہم اجمعین بھی ان رکعتوں کا ثواب ہدیہ روح قدس کو بھیجا کرتے تھے۔ ترکیب نماز: تین رکعت نفل نماز دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ ان نوافل کی مداومت رکھنے والے کو حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زیارت نصیب ہوتی ہے اور پروردگار عالم جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا فرماتا ہے۔ حضور سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کی شفاعت نصیب ہوتی ہے۔

پہلی شب: جو کوئی اس مہینہ کی پہلی شب اور پہلے دن دو رکعت نفل نماز رات کے وقت اور دو رکعت نفل نماز دن کے وقت اس طرح سے ادا کرے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سات مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے تو پروردگار عالم اس شخص کو سات سو برس کی عبادت کا اجر عطا فرمائے گی۔

زیارت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم: جو کوئی ربیع الاول کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد سولہ رکعت نفل نماز دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ جب تمام نوافل ادا کرے تو نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ قبلہ رخ بیٹھے بیٹھے ایک ہزار مرتبہ یہ درود پاک پڑھے: اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَکَاتُہُ

پڑھنے کے بعد با وضو محال میں ہی پاک صاف بستر پر بغیر کسی سے کوئی کلام کیے سو جائے انشاء اللہ تعالیٰ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زیارت کا شرف حاصل ہوگا۔

دوسری شب:- ربیع الاول کی دوسری شب نماز مغرب

## اماں نے دیا جاندار جوانی شاندار بڑھاپے کا ٹوٹک

پرانی لیکور یا مہروں کا مسئلہ ڈسک پر اہلم اعصابی کھپاؤ اس نسخہ کے سامنے ایسے ہیں جیسے آئے میں سے بال نکل جانا۔ ایسی خواتین جن میں بے اولادی کے مسائل ہوں اور وہ اپنی بے اولادی کیلئے مختلف ادویات استعمال کر چکی ہوں اور ان کو فائدہ نہ ہوتا ہو تو انہیں یہ اماں کا ٹوٹکہ ضرور استعمال کرنا چاہیے

**قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لائے ہیں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی نہیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مخدوم بلی چغتائی)**

سفر ج میں میرے کمرے کے سامنے ایک فیملی رہ رہی تھی۔ تعارف ہوا تو وہ میرے جاننے والے نکلے۔ میں انہیں نہیں جانتا تھا لیکن عبقری میگزین کی وجہ سے وہ جانتے تھے۔ ان کی ایک بوڑھی والدہ ہیں جن کے مزاج میں محبت، پیار اور سخاوت ہے۔ ویسے تو وہ سارے گھر والے واقعی میں نے بہت مخلص اور سخی دیکھے اماں کے مزاج میں جو بات میں نے دیکھی کہ وہ مسلسل کچھ نہ کچھ پکاتی رہتی تھی یا پھل کاٹ کاٹ کر ہر حاجی کو کھلاتی رہتی تھی۔ بار بار سفر ج کرنے کے بعد حاجی شفیق الرحمان صاحب کے ساتھ جانا بہتر جانا کیونکہ انہیں خدمت کا سچا جذبہ ہے۔ اماں جان بھی انہیں کے ساتھ جاتی ہیں۔ چونکہ میری نسبت عبقری سے تھی انہیں جب پتہ چلا کہ یہی شخص عبقری کا ایڈیٹر ہے بہت محبت پیار سے ملی۔ اماں کی عمر تقریباً 75 کے قریب تھی لیکن اللہ نے انہیں ایمان کی سلامتی اور ہمت دی ہے۔ ان کا بیٹا شیخ شہباز صاحب ان سے زیادہ بوڑھا نظر آتا ہے لیکن وہ بھی ماں کی طرح سخی ہیں اور شیخ عامر اور شیخ عبدالحی بھی سخاوت میں آگے ہیں۔ اماں نے مجھ سے وعدہ لیا کہ جب بہادر پورا نا تو مجھ سے ضرور ملنا ہے۔ پچھلے دنوں میرے پاس کچھ مہمان آئے ہوئے تھے جنہیں میں اوج کے قدیمی مقابر اور قلعہ ڈیر اور کے قلعہ اور مزید شاہی چیزیں دکھانے کیلئے مہمانوں کا خود ہمسفر تھا۔ ہمیں بہادر پور سنٹرل لائبریری دیکھنی تھی اور میوزیم بھی وہاں سے فارغ ہو کر ایک محسن کے ہاں کھانا کھایا۔ تو وہیں شیخ صاحب کے بیٹے کا تذکرہ ہوا تو میں اچانک چونک پڑا۔!!!!!! میں نے کہا ان کا گھر قریب ہے۔ کہنے لگے ہاں۔۔۔۔۔ اندرون شہر رش کی وجہ سے میں اماں کے پوتے شیخ عبدالحی کے ساتھ موٹر سائیکل پر بیٹھا تنگ دتار یک گلیوں سے نکلتے ہوئے جب اماں کی خدمت میں پہنچا تو بہت خوش ہوئیں حسب معمول ان کی مروت ان کی محبت اور ان کے بیٹے شیخ عامر کا مسلسل اصرار کے فلاں چیز کھائیں یہ چیز بنواتے ہیں چونکہ مجھے مزید آگے سفر کرنا تھا بس میں نے اماں کی محبت اور دعائیں لینا سب کچھ سمجھا۔ اماں انھیں اور اندر سے ایک ڈبہ لے آئیں فرمانے لگیں اچھا آپ کچھ نہیں کھاتے تو یہ ایک چیز ہے جو میں بناتی ہوں یہ کھائیں۔ میں نے تھوڑا سا کھلا منہ میں رکھا تو اس کا ذائقہ اور اجزاء نے میرے دماغ کو تھوڑا اور فوراً دل بولا کہ نہیں کوئی چیز

مہروں کا مسئلہ ڈسک پر اہلم اعصابی کھپاؤ اس نسخہ کے سامنے ایسے ہیں جیسے آئے میں سے بال نکل جانا۔ کچھ عرصہ استعمال کرنا شرط ہے۔ ایسی خواتین جن میں بے اولادی کے مسائل ہوں اور وہ اپنی بے اولادی کیلئے مختلف ادویات استعمال کر چکی ہوں اور ان کو فائدہ نہ ہوتا ہو تو انہیں یہ اماں کا ٹوٹکہ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ وہ مرد جن کا مادہ تولید اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور ہر ٹیسٹ ان کا نام ہوتا ہے اور وہ مایوس ہو چکے ہیں وہ یہی مرکب دو بڑے چچے صبح و شام دودھ سے ضرور استعمال کریں۔ چند دن چند ہفتے اور چند مہینے کا استعمال انہیں بے اولادی کے روگ سے نکال کر اولاد کی خوشیاں دے دیگا۔ کتنے مرد ایسے ہیں جن کے تمام ٹیسٹ نام کام ہر علاج معالجہ سے مایوس لیکن جب یہ استعمال کیا اور پوری توجہ سے کیا اور چند ماہ باقاعدہ کیا تو اللہ پاک نے ان کے سپر مز میں طاقت اور قوت پیدا کی اور انہیں اولاد کی نعمت سے نواز دیا۔ میں بے اولاد جوڑوں کو اس دوائی کا ضرور مشورہ دوں گا کہ وہ ضرور استعمال کریں۔ جوڑوں کے درد میں مبتلا اعصابی کھپاؤ میں مبتلا بچوں کے روگ میں مایوس لوگ یہ اماں کا ٹوٹکہ ضرور استعمال کریں۔ ایسے مرد جو اپنی مردانہ طاقت کھو بیٹھے ہوں بس میرا اشارہ ہے کہ وہ یہ اماں کا ٹوٹکہ اعتماد سے استعمال کریں ان کی اولاد ہے یا نہیں ہے بس وہ اگر اپنی طاقت و قوت دائمی رکھنا چاہتے ہیں وہ یہ لفظ چاہتے ہیں کہ ”مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا“ تو پھر بلا جھجک یہ چیز استعمال کریں اور اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں **سوالشانی**: ثابت مونگ ایک کلو بادام گری ایک پاؤ سپی ہوئی چینی لیکن بہتر ہے کہ دیسی شکر استعمال کی جائے ورنہ چینی بہتر ہے جس میں کیہیکل استعمال نہ ہوئے ہوں ایک کلو پستہ ایک چھٹانک سوف آدھا پاؤ ناریل کھو پر ایک پاؤ پھول کھانے آدھا پاؤ چھوٹی الائچی ایک تولہ چاروں گوندیں ایک پاؤ نشاستہ ایک پاؤ اسپنخول کا چھلکا آدھا پاؤ دیسی گھی ڈیڑھ کلو۔ بنانے کا طریقہ: ثابت مونگ کو بھون لیں بعد میں اس کا آٹا بنالیں۔ دیسی گھی میں چاروں گوندیں براؤن کریں اور کوئیں پھر پھول کھانے بھی دیسی گھی میں براؤن کریں اور کوئیں۔ بادام گھی میں براؤن کر کے کوٹ لیں۔ سوف کو بھی براؤن کر کے اس کا آٹا بنالیں یعنی سب دیسی گھی میں نشاستہ کو بھی گھی میں براؤن کریں باقی پستہ اور چھوٹی الائچی کو براؤن کیے بغیر ہلکا کوٹ لیں آخر میں تمام اجزاء کو ملا کر گھی میں بھون لیں اور سپی ہوئی چینی ملا دیں۔ خوب مکس کریں اس کے بعد ناریل کھو پر اور اسپنخول کا چھلکا ملا دیں تمام اشیاء ملانے کے بعد ایک کھلے برتن میں کھنڈ کریں اور ٹکڑوں میں کاٹ دیں واضح رہے آخر میں تمام اجزاء کو جب بھونیں تو بالکل ہلکی آگ ہو اور زیادہ دیر تک اس کو بھونیں جلے بھی نا اور اجزاء بھی خوب محفوظ رہیں۔ فریج میں رکھنے کی ضرورت نہیں۔



# مجھے وظائف سے تیری مدد کیسے ملی ایک نیا شاندار شاہکار سے بڑھنا نہ بھولیں!

اہل اللہ کی زندگی میں مشکلات پریشانیوں اور بیماریوں سے نجات اور غیبی مدد کے واقعات ہم بچپن سے سنتے آئے ہیں لیکن اب یہ سنی سنائی بات نہیں بلکہ ایک زندہ حقیقت ہے کیونکہ وہ کریم اللہ جس طرح نیک بزرگوں کا رب ہے اسی طرح ہم گناہوں میں لتھڑے ہوئے لوگوں کا بھی رب ہے۔ آئیے۔۔۔ رب کریم کے اپنے گناہگاروں سے پیار کی چند جھلکیاں آپ کی نظر کرتے ہیں۔ پریشان اور ہر طرف سے مایوس والدین کے بچے کو صرف چھ آیات سے ایسی شفاء ملی کہ سب حیران ہو گئے اور اپنے کریم اللہ کے ہمیشہ شکر گزار بن گئے۔ برکت کی زندگی سنی ضرور تھی لیکن دیکھی نہیں تھی کس طرح عام سادے سے گناہگار مسلمان چھوٹے سے عمل سے برکتوں میں گھر گئے۔ ”عقل پرست سوچنے پر مجبور“ وساوس میں گھرا شخص جسے خدا رسول ﷺ قرآن اور اپنی زندگی کی بارے میں طرح طرح کے وسوسے آتے ہوں چھوٹی سی آیت سے کس طرح اپنی پریشانیوں سے چھٹکارا پایا۔ نفسیاتی ماہرین کیلئے لمحہ فکریہ۔ ایک ماہ سے گمشدہ بچہ جسے ڈھونڈ ڈھونڈ کر سب لوگ عاجز آ چکے تھے اور سسکتی، ہلکتی ماں موت اور زندگی کی کشمکش میں تھی۔۔۔ چند الفاظ کی برکت سے بچہ مل گیا۔ سرگودھا شہر کی ایک سچی کہانی۔۔۔ دکھی ماں کی زبانی۔ ساس بہو میں کھٹ پٹ کے معاملات تقریباً ہر گھر کا حصہ ہیں۔ بیت الخلاء کی دعا سے یہ رشتہ کیسے مقدس و محترم بن کر محبت میں ڈھل گیا۔ تمام بہنوں اور ماؤں کیلئے بہت آسان پیغام۔۔۔ بے شمار مسائل، جھگڑے اور بے سکونی آج ہمارے ہر گھر کا حصہ ہے لیکن چند گھرانے ان روگوں سے نجات پا چکے ہیں لوگوں کی ذاتی سچی کہانیاں ضرور پڑھیں! انسان کے دل میں اگر سکون نہ ہو تو سونے کا نوالہ بھی اچھا نہیں لگتا اور فرشِ مخمل بھی آرام نہیں دے پاتا۔ ایک نہایت چھوٹی سی آسان آیت سے دل کیسے پر نور بن گیا ہر مسلمان کی ضرورت۔ چھوٹے سے مچھر سے آنے والی جان لیوا وبا جس کو جدید معاشرے نے ”ڈینگی“ کا نام دیا ہے۔ آج بچہ بچہ اس سے خائف نظر آتا ہے صرف چار آیات کے اس مرض میں کیا کمالات ہیں آپ خود یقین کرنے پر مجبور ہو جائیں گے۔ سکول، کالجوں اور اکیڈمیوں کے طالب علموں کا بھاری بھر کم فیسیں ادا کرنے کے باوجود پڑھائی میں دل نہ لگنا آج عام ہوتا جا رہا ہے۔ اس سے نجات کیسے ہوئی؟ آئیے! طالب علموں سے پوچھتے ہیں۔۔۔! روز کی ناراضگی، تو تو میں میں ناچاتی سے ایک صاحب صرف ایک منٹ میں کیسے نکل آئے۔ ہر گھر کی ضرورت۔ بجلی اور گیس کے بل میں وظائف سے کمی ایک فلسفہ نہیں حقیقت ہے کس طرح اور کیوں۔۔۔؟؟؟ کا جواب کتاب میں ملاحظہ فرمائیں۔ جادو، جنات اور نظر بد کے اثرات میں ہر طرف سے تھکے ہارے لوگ آپ کو کیا پیغام دے رہے ہیں ہماری نہیں خود ان کی زبانی پڑھیے اور چونک جائیے کہ اب تک ہم کہاں بھولے رہے؟ یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت، ہر لائبریری کی زینت، ہر پریشان کیلئے زندگی کی راہ اس کتاب کا ہر واقعہ تاریخ کے اولیاء اور بزرگان دین کا نہیں بلکہ مجھ اور آپ جیسے عام انسانوں کا ہے تو آئیے! دیر کیسی اس کریم اللہ کی بارگاہ میں ہمارے پہاڑوں جیسے گناہوں کی حیثیت ایک ذرہ بے مقدار کی طرح ہے۔ (قیمت -/300 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

## حضرت حکیم صاحب کی آمد دہلی

قرب الہی، عشقِ مصطفیٰ ﷺ، روحانی ترقی، گھریلو الجھنیں، جادو و جنات، بندشوں اور الجھے حالات کے موضوعات پر ان شاء اللہ درج ذیل ترتیب پر درس ہونگے۔ حضرت حکیم صاحب حیرت انگیز وظائف، انوکھے روحانی بھیدوں کا انکشاف کریں گے۔ کاپی قلم ہمراہ لانا نہ بھولیں۔ انفرادی ملاقات سے پیشگی معذرت۔۔۔!!!

منجن آباد ضلع بہاولنگر: 5 جنوری بروز اتوار 0331-7584075

کراچی: جنوری 17، 18، 19 بروز جمعہ، ہفتہ، اتوار 0333-3630956

حسن ابدال: 7 فروری بروز جمعۃ المبارک 0306-5601613

انک: 7 فروری بروز جمعۃ المبارک 0321-5247893

پنڈی گھپ: 8 فروری بروز ہفتہ 0334-5800786

سکھر: 28 فروری، 1، 2 مارچ بروز جمعہ، ہفتہ، اتوار 0334-2907684

ملتان، مانسہرہ کی تاریخ کا اعلان جلد رسالے میں کر دیا جائیگا۔ (ادارہ عبقری)

روحانی کلاس: 9 مارچ بروز اتوار صبح آٹھ بجے سے شام پانچ بجے

تک۔ آنے سے پہلے اپنا نام دفتر عبقری میں لکھوائیں۔ کاپی قلم

ہمراہ لائیں۔ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم العالیہ کی تمام

تالیفات پر خصوصی رعایت دی جائے گی۔



# خالص شہد کے متلاشی مایوس نہ ہوں!!!

”شہد“ کے بارے میں کچھ کہنے سے پہلے ہم ابتداء فرماں الہی سے کرتے ہیں۔ فرمان الہی ہے **فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ** ”اس میں لوگوں کیلئے شفاء ہی شفاء ہے۔“

”شہد“ کیمیائے صحت مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔ دل و دماغ اور معدہ و جگر کو غضب کی تقویت بخش کر حرارت غریزی میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ ”شہد“ مصفی خون ہونے کے علاوہ مولد خون بھی ہے۔ جگر میں ٹھنڈک پیدا کرنے کیلئے پانی میں شہد ملا کر استعمال کریں۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص ہر ماہ میں تین دن تک صبح کے وقت شہد چائے گا اسے کوئی بڑی بلا بھی تکلیف نہیں دے گی۔ شہد با آسانی لیسڈار بلغم کا اخراج کرتا ہے۔ جسم کی ردی رطوبت کو دور کرتا ہے۔ بلغمی امراض مثلاً فالج، لقوہ، استرخا میں بہت نافع ہے۔ نمک لاہوری اور پیاز کے رس کے ساتھ استعمال کرنے سے دمہ آنکھوں کی کھجلی اور سفید موتیا کو فائدہ دیتا ہے۔ دماغ کی تقویت اور جھریوں سے نجات کیلئے غذا میں دودھ مکھن، شہد استعمال کریں۔ اس کی افادیت کے سلسلے میں ہندی وعید کا ایک واقعہ پڑھیے اور شہد کی اہمیت اور افادیت سے واقفیت حاصل کیجئے۔ کہتے ہیں کہ میں گزشتہ جنوری کی 16 تاریخ کو دریائے گڑگا کے قریب واقع ایک اندھیرے کمرے میں داخل ہوا میری غذا دودھ مکھن اور شہد پر مشتمل تھی۔ دن بھر مجھے آرام کرنا پڑتا اور صبح و شام میں غور و فکر میں مشغول رہتا میں فروری کی 28 تاریخ تک وہیں رہا جب میں وہاں سے واپس ہوا تو ایک مختلف قسم کا آدمی دکھائی دیتا تھا۔ میرے چہرے پر جو جھریاں مکڑی کے جالے کی طرح چھائی ہوئی تھیں مکمل طور پر ختم ہو چکی تھیں۔ میرے مسوڑے پھر سے مضبوط ہو چکے تھے۔ میرے عزیز واقارب جو میرے بڑھاپے کی صورت سے آشنا تھے ان کیلئے اب میری پہچان مشکل ہو گئی تھی۔ کیونکہ میرا رنگ و روپ بدل چکا تھا۔ میں اپنی عمر سے تیس برس چھوٹا دکھائی دیتا تھا۔ شہد پانی میں ملا کر استعمال کرنے سے سینہ کے فاسد مواد، تھوک و بلغم، کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ سفید پیاز کا پانی شہد میں ملا کر استعمال کرنے سے تولید منی بڑھ جاتی ہے۔ شہد میں لہسن پیس کر چائے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔ گردے و مثانے کی پتھری کو توڑتا ہے۔ دانتوں کو صاف کر کے انہیں مضبوط بناتا ہے۔ آئور ویدک میں شہد معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ رنگت کو نکھارتا ہے، حسن افزا ہے، بھوک لگاتا ہے، دل کے جملہ امراض کیلئے نافع ہے، آواز میں رس پیدا کرتا ہے علاوہ ازیں جزام، جریان، جلن، کھانسی، خفقان، پیاس، فساد خون، پاگل پن، بچکی، دمہ پسلی کے درد، امراض چشم، قبض کیلئے انتہائی مفید ہے۔ شہد پھیپھڑوں کو تقویت دیتا ہے۔ حلق کی خشکی اور تنفس کی تکلیف کو دور کرتا ہے اور دمہ کے مرکبات کا جزو اعظم ہے۔ شہد امراض زنانہ کیلئے نہایت مفید دوا ہے۔ اس کا محمول امراض رحم کیلئے مفید ہے۔ اس کے کھانے سے دودھ، پیشاب اور خون حیض خوب جاری ہو جاتے ہیں۔ یہ رحم کو تمام مواد فاسدہ سے صاف کرتا ہے۔ اگر تازہ زخم پر شہد کا پھاہار کھ دیا جائے تو زخم بہت جلد بھر جاتے ہیں۔ تیز دھار ہتھیاروں کے زخم منڈل کرنے کیلئے شہد ایک عمدہ آزمودہ دوا ہے۔ جلی ہوئی جگہ پر شہد کا لیپ بڑا مفید ہے۔ ٹھنڈے پانی کے ایک گلاس میں کھانے کے دو چمچ شہد ملا کر پینے سے اچھی نیند آتی ہے۔ شہد جسم کی نمی کو پورا کرتا ہے لہذا دبا ہونے کیلئے بہت مفید نسخہ ہے۔ یہ بڑھاپے کو جلدی آنے سے روکتا ہے۔ شہد کی ایک سلائی آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں میں چمک پیدا ہوتی ہے۔ پانی کے گلاس میں لیموں اور شہد ملا کر پینے سے پورے جسم کی صفائی کے ساتھ رنگت نکھر جاتی ہے۔ روزانہ کھانے کے ساتھ تھوڑی مقدار میں شہد کھاتے رہنے سے نظام ہضم درست رہتا ہے اور تیزابیت کنٹرول میں رہتی ہے۔ شہد السر میں بھی مفید ہے۔ شہد بالوں پر لگانے سے جوئیں اور لیکھیں مر جاتی ہیں۔ بالوں کی مضبوطی اور قدرتی چمک کیلئے کھانے کے 4 چمچ شہد میں کھانے کے 2 چمچ خالص زیتون ملا کر خوب حل کر کے سر پر مساج کریں پھر کھولتے ہوئے پانی میں تولیہ بھگو کر سر پر رکھیں۔ تیل سر میں خوب جذب ہونے دیں نصف گھنٹہ بعد شیمپو سے سر دھولیں۔ اس کے علاوہ شہد فیشل ماسک اور ہینڈ لوشن کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اس سے جلد صاف اور ملائم ہو جاتی ہے۔

قیمت: 330 گرام 200 روپے۔ ایک کلو پیکنگ 600 روپے علاوہ ڈاک خرچ

**ہوشیار**

**رہیں!** خریدنے والوں کو عبقری کے شہد سے روک کر کوئی بہانہ بنا کر اپنا شہد بچنے کی کوشش کریں گے لیکن آپ ہوشیار رہیے گا اور ان سے صرف عبقری کا شہد ہی خریدیے۔۔۔ کیونکہ نقلی کی شکایات بہت موصول ہوئی ہیں

عبقری سے بذریعہ SMS روحانی و طبی ٹپس بالکل فری پائیں۔ موبائل پر **FOLLOW UBQARI** لکھ کر 40404 پر میسج کریں۔



ماضم خاص سے لکڑ ہضم پتھر ہضم اور ہاضمہ ایسا جیسا آپ چاہیں معدے کی ہر بیماری کا صرف ایک علاج ہاضم خاص

”رنگ برنگی سبزیاں دوا بھی تھا بھی شفاء بھی“ سبزی وہ چیز ہے جس کے اثرات بد نہیں ہیں۔ یہ کتاب جسمانی صحت اور تندرستی کیلئے ایک لاجواب مالک ہے۔