باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔


73

ماہنامہ عبقری لاہور

جولائی 2012ء بمطابق شعبان، رمضان 1433 ہجری


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

قیمت 40 روپے

# ناممکن روحانی مشکلات
# لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی


عبقری کی ادویات راولپنڈی اسلام آباد میں محمد اسحاق 0336-0195366 کرکٹ اسٹیڈیم نسیم پلازہ راولپنڈی

- مصیبتوں سے نجات اور حصول مقاصد کیلئے خاص ورد
- روحانی پھکی سے ہیموگلوبن صرف پندرہ دن میں ٹھیک
- سفید فام لڑکی کا جادو قرآن کے سامنے بے بس
- کدو کھائیں، ٹھنڈک کا منفرد احساس پائیں
- زیارت رسول صلی اللہ علیہ وسلم کیلئے مستند درود شریف
- مستجاب الدعوات کیلئے حیرت انگیز عمل
- بھوت کیساتھ سچی اور انوکھی ملاقات
- گرمی کی بیماریاں اور بچاؤ کی تدابیر
- رمضان المبارک میں کھجور کا شربت
- روح اور روحانیت کی پراسرار دنیا
- کمر کا درد، احتیاط اور علاج
- رمضان کا خاص وظیفہ

رمضان المبارک کے مقدس لمحات حضرت حکیم صاحب کے ساتھ گزاریں
تفصیل صفحہ نمبر 25 پر

احمد پور شرقیہ (ضلع بہاولپور).....ورس

تفصیلات صفحہ نمبر 30 پر

لاکھوں لوگ اس ویب سائٹ سے گھریلو الجھنوں کے سلسلے میں استفادہ کرتے ہیں

www.urdukorner.com

## حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب کی تالیفات

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | الجھے لوگ سلجھے اصول | 130/- | 62 | شگفتہ باتیں بکھرے موتی انمول یادیں | 120/- |
| 2 | ازدواجی مسائل علاج نبویؐ اور جدید سائنس | 150/- | 63 | شہد کے کمالات | 120/- |
| 3 | انوکھی بیماریاں انوکھے علاج | 180/- | 64 | شاہراہ معرفت پر کامیابی کا سفر | 165/- |
| 4 | آزمودہ گھریلو معالج | 170/- | 65 | شافی دوائیں شافی علاج | 250/- |
| 5 | آداب معرفت | 200/- | 66 | شادی شدہ زندگی ہنسی خوشی گزارنے کے راز | 250/- |
| 6 | آسان نیکیوں کے حیرت انگیز فضائل (اردو انگلش) | 200/- | 67 | شوگر کا کامیاب علاج | 200/- |
| 7 | 1947ء کے مظالم کی کہانی خود مظلوموں کی زبانی | 250/- | 68 | شاندار زندگی گزارنے کے جاندار اصول | 130/- |
| 8 | اقوال اولیاء | 300/- | 69 | شفا بخش خیالات کی کرشمہ سازی نبویؐ طریقے اور جدید سائنس | 120/- |
| 9 | امراض معدہ علاج نبویؐ اور جدید سائنس | 200/- | 70 | شہید پاکستان | 200/- |
| 10 | ایک روحانی عامل کی خفیہ ڈائری | 200/- | 71 | شاداب زندگی کے راز نبویؐ طریقے اور جدید سائنس | 120/- |
| 11 | بے قرار زندگی سے خوشگوار زندگی تک | 130/- | 72 | شوگر کا سائنسی اور روحانی علاج | 200/- |
| 12 | بدترین خصلتوں کا بہترین علاج | 150/- | 73 | صحت مند عادات نبویؐ طریقے اور جدید سائنس | 90/- |
| 13 | بدترین پریشانیوں کیلئے لاجواب وظائف | 140/- | 74 | صحت بخش خوش ذائقہ خوراکیں اور سائنسی اصول | 90/- |
| 14 | بھارتی مسلمانوں پر کیا گزری؟ | 160/- | 75 | طب نبویؐ اور جدید سائنسی حقائق | 120/- |
| 15 | بڑوں کی زندگی کے انگنت تجربات | 120/- | 76 | طبی تجربات ومشاہدات | 150/- |
| 16 | باپ کا تقدس اسلام اور جدید سائنس | 150/- | 77 | عشق اسلام اور جدید سائنس | 200/- |
| 17 | پھلوں سے صحت وتندرستی | 130/- | 78 | عورت اسلام اور جدید سائنس | 300/- |
| 18 | پرسکون زندگی کی تلاش نبویؐ طریقے اور جدید سائنس | 120/- | 79 | غلطیوں کی اصلاح نبویؐ طریقے اور جدید سائنس | 130/- |
| 19 | پرسکون نیند نبویؐ طریقے اور جدید سائنس | 120/- | 80 | فیضان سنت اور جدید سائنس | 130/- |
| 20 | پتھری ڈائیلاسز علاج نبویؐ اور جدید سائنس | 120/- | 81 | قدرتی ٹانک اور علاج نبویؐ | 120/- |
| 21 | پرکشش زندگی گزارنے کے گر نبویؐ طریقے اور جدید سائنس | 120/- | 82 | کامیاب شادی کے ستر اصول نبویؐ طریقے اور جدید سائنس | 130/- |
| 22 | تربیت اولاد اسلام اور جدید سائنس | 180/- | 83 | کمالات اولیاء | 150/- |
| 23 | تندرستی کے دس رازدان ٹانک | 130/- | 84 | کینسر کو شکست | 140/- |
| 24 | تعلیمات نبویؐ اور جدید سائنس | 300/- | 85 | کلونجی کے کرشمات | 60/- |
| 25 | توبہ کے کمالات | 200/- | 86 | کالی دنیا اور کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات (خاص نمبر) | 500/- |
| 26 | ٹینشن کا سائنسی اور روحانی علاج | 180/- | 87 | کشف اور پراسرار روحانی قوتوں کا حصول | 200/- |
| 27 | جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات | 150/- | 88 | کامیاب عامل بنئے | 250/- |
| 28 | جنسی پاکیزگی نبویؐ علاج واحتیاط اور جدید سائنس | 150/- | 89 | کھنڈرات سے ملی خاندانی بیاض | 2500/- |
| 29 | جوانی کی حفاظت کیسے کی جائے؟ | 140/- | 90 | کولیسٹرول کا سائنسی اور روحانی علاج | 80/- |
| 30 | جادو جنات کے پراسرار حقائق اور آزمودہ روحانی علاج | 180/- | 91 | گھریلو طبی انجمنیں اور ماہرین کے تجربات | 250/- |
| 31 | جادو جنات اسلام اور جدید سائنس | 400/- | 92 | گھروں میں ابدی سکون اور خوشیوں کا راز | 130/- |
| 32 | جذبات اور خیالات کے روگ نبویؐ طریقے اور جدید سائنس | 120/- | 93 | گھریلو الجھنوں کا روحانی اور قرآنی علاج | 150/- |
| 33 | جانوروں کے انوکھے چشم دید واقعات | 200/- | 94 | گلوکاری سے پرہیزگاری تک | 100/- |
| 34 | جنسی زندگی اسلام اور جدید سائنس | 250/- | 95 | مہلک دوائیں نبویؐ دوائیں اور جدید سائنس | 80/- |
| 35 | جیلوں میں بیتے لمحات کی کہانی مشاہیر کی زبانی | 300/- | 96 | مجھے شفاء کیسے ملی؟ | 500/- |
| 36 | جیل کا جہنم | 120/- | 97 | معرفت کے متلاشی | 180/- |
| 37 | جنس جوانی اسلام اور جدید سائنس | 150/- | 98 | معالجات نبویؐ اور جدید سائنس (جلد نمبر 1) | 300/- |
| 38 | حسن وصحت کیلئے انمول ٹانک | 200/- | 99 | معالجات نبویؐ اور جدید سائنس (جلد نمبر 2) | 300/- |
| 39 | حسن لازوال کی قاتل بیماریاں | 225/- | 100 | معالجات نبویؐ اور جدید سائنس (جلد نمبر 3) | 300/- |
| 40 | حکماء کی زندگیوں کے طبی نچوڑ | 250/- | 101 | معالجات نبویؐ اور جدید سائنس (جلد نمبر 4) | 300/- |
| 41 | حیرت انگیز حافظہ ناممکن نہیں | 200/- | 102 | معاشرت نبویؐ اور جدید سائنس | 360/- |
| 42 | حرمین میں نیکیوں کے پہاڑ | 250/- | 103 | مجاہد یا دہشت گرد | 300/- |
| 43 | مشکلات کے پہاڑ اور میرے روحانی تجربات | 80/- | 104 | مولانا طارق جمیل کے ہمراہ | 250/- |
| 44 | خاندانی مسائل کا طبی ونفسیاتی نچوڑ | 250/- | 105 | ماں کا تقدس اسلام اور جدید تہذیب | 150/- |
| 45 | خواتین کے حسن وجمال کے قیمتی راز | 250/- | 106 | مہلک غذائیں نبویؐ غذائیں اور جدید سائنس | 90/- |
| 46 | خواتین کی اسلامی زندگی کے سائنسی حقائق | 210/- | 107 | مایوس خاندانی مشکلات کا پرتاثیر روحانی علاج (جدید ایڈیشن) | 170/- |
| 47 | دوا انمول خزانے (اردو) | 5/- | 108 | مولانا طارق جمیل شخصیت وکمالات | 250/- |
| 48 | دوا انمول خزانے (انگلش) | 5/- | 109 | معالج اور مریضوں کے تجربات | 200/- |
| 49 | ڈپریشن سے نجات پانے والے | 180/- | 110 | مہلک عادات نبویؐ طریقے اور جدید سائنس | 90/- |
| 50 | روحانی دنیا کے انوکھے بھید | 180/- | 111 | مشاہیر کی آپ بیتیاں | 150/- |
| 51 | رنگ برنگی سبزیاں دوا بھی غذا بھی شفا بھی | 130/- | 112 | مایوس نوجوان اور ویران جوانی | 140/- |
| 52 | روزگار کی پریشانی کا آزمودہ وظیفہ | 10/- | 113 | موٹاپے سے نجات علاج نبویؐ اور جدید سائنس | 150/- |
| 53 | روحانیت جادو اور وہم | 225/- | 114 | نباتات قرآنی اور جدید سائنس | 150/- |
| 54 | روحانی پاکیزگی | 250/- | 115 | نوجوانوں کی جنسی الجھنیں علاج نبویؐ اور جدید سائنس | 130/- |
| 55 | سنت نبویؐ اور جدید سائنس (جلد نمبر 1) | 300/- | 116 | نوجوانوں کے جنسی مسائل علاج نبویؐ اور جدید سائنس | 200/- |
| 56 | سنت نبویؐ اور جدید سائنس (جلد نمبر 2) | 300/- | 117 | نبویؐ دسترخوان صحت وتندرستی کے راز اور جدید سائنس | 230/- |
| 57 | سنت نبویؐ اور جدید سائنس (جلد نمبر 3) | 300/- | 118 | ندامت کے آنسو | 140/- |
| 58 | سنت نبویؐ اور جدید سائنس (جلد نمبر 4) | 300/- | 119 | وٹامن جسمانی صحت کیلئے کیوں ضروری | 130/- |
| 59 | سنت نبویؐ اور جدید سائنس (انگلش والیم 1) | 200/- | 120 | ہیپاٹائٹس کا سائنسی اور روحانی علاج | 150/- |
| 60 | سنت نبویؐ اور جدید سائنس (انگلش والیم 2) | 200/- | 121 | ہائی بلڈ پریشر کا روحانی اور سائنسی علاج | 200/- |
| 61 | سدا بہار حسن کی ضامن غذائیں | 250/- | 122 | ہارٹ اٹیک سے بچاؤ کی روحانی اور سائنسی ترکیب | 120/- |
| 123 | صوفی ازم سے روشنی کا سفر | 250/- | 132 | صوفی ازم کے روشن ستارے (زیر طبع) | |
| 124 | صوفی ازم اور قبولیت دعا | 160/- | 133 | خطبات عبقری (جلد دوئم) (زیر طبع) | |
| 125 | جاندار جوانی شاندار بڑھاپا | 150/- | 134 | صوفی ازم اور ٹینشن فری لائف (زیر طبع) | |
| 126 | موت کے سائنسی وروحانی انکشافات | 150/- | 135 | صوفی ازم اور باطنی سکون (زیر طبع) | |
| 127 | خطبات عبقری (جلد اول) | 300/- | 136 | شجرہ طیبہ قادری ہجویری (زیر طبع) | |
| 128 | مالدار بننے کا آزمودہ راز | 10/- | 137 | اذان اور افحسبتم کا عمل (زیر طبع) | |
| 129 | مشکلات سے نجات پانے والوں کے روحانی تجربات (مجالس مجذوبی) | 300/- | 138 | جنات کا پیدائشی دوست (جلد اول) (زیر طبع) | |
| 130 | جنات کی چوریاں روکنے کا فیصلہ کن عمل | 10/- | | | |
| 131 | سورۂ بقرہ سے شرطیہ (انشاء اللہ) بیٹا پائیں | 10/- | | | |

# فہرست ادویات بمعہ نرخنامہ

| نمبر شمار | نام ادویات | قیمت | نمبر شمار | نام ادویات | قیمت |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | جوہر شفاء مدینہ | 150/- | 29 | کراماتی تیل | 200/- |
| 2 | زرغوانی نقرائی | 2200/- | 30 | طب نبوی حسن وجمال کریم | 300/- |
| 3 | طب نبوی انمول ہیئر پاؤڈر | 120/- | 31 | عروسی سہاگ کورس | 5000/- |
| 4 | ستر شفائیں | 250/- | 32 | شوگر کورس | 800/- |
| 5 | شفاء حیرت سیرپ | 120/- | 33 | نوجوانوں کے روگ | 700/- |
| 6 | بنفشی قہوہ | 120/- | 34 | پوشیدہ کورس | 600/- |
| 7 | خون صفاء پاؤڈر | 120/- | 35 | الرجی نزلہ کورس | 600/- |
| 8 | مرہم سکون | 70/- | 36 | موٹاپا کورس | 600/- |
| 9 | سکون افزاء شوگر فری سیرپ | 120/- | 37 | ہائی بلڈ پریشر کورس | 600/- |
| 10 | کرنٹ مالش | 500/- | 38 | گیس، بدہضمی، تبخیر کورس | 600/- |
| 11 | طب نبوی ہیئر آئل | 300/- | 39 | پتھری ڈائیلاسز کورس | 800/- |
| 12 | ہاشم خاص پاؤڈر | 200/- | 40 | بے اولادی کورس | 2500/- |
| 13 | ٹھنڈی مراد پاؤڈر | 120/- | 41 | کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد کورس | 800/- |
| 14 | سچا منجن | 70/- | 42 | چہرہ کا حسن وجمال کورس | 2200/- |
| 15 | طاقتی گولیاں | 1200/- | 43 | فٹنس پیکیج | 600/- |
| 16 | روشن دماغ ٹانک گولیاں | 250/- | 44 | لاجواب حافظہ پیکیج | 670/- |
| 17 | فشاری گولیاں | 200/- | 45 | ٹھنڈک پیکیج | 500/- |
| 18 | اکسیر البدن گولیاں | 300/- | 46 | اصلاح معدہ پیکیج | 440/- |
| 19 | نشاطی گولیاں | 1000/- | 47 | سدا بہار حسن وخوبصورتی پیکیج | 840/- |
| 20 | بواسیر کورس | 500/- | 48 | ڈیپریشن پیکیج | 490/- |
| 21 | ہیپاٹائٹس کورس | 800/- | 49 | دیسی کریم | 500/- |
| 22 | شہد | 200/- | 50 | ہیپاٹائٹس نجات سیرپ | 120/- |
| 23 | شہد | 600/- | 51 | یورک ایسڈ نجات کورس | 600/- |
| 24 | دم والا شہد | 900/- | 52 | شہد ہمراہ صندل الائچی | 300/- |
| 25 | ناک شفاء | 100/- | 53 | قبض کشاء | 120/- |
| 26 | آنکھ شفاء | 70/- | 54 | ہارمونز شفاء | 300/- |
| 27 | کان شفاء | 70/- | 55 | السر کورس | 400/- |
| 28 | چلڈرن سیرپ | 120/- | 56 | روحانی عطر | 240/- |

قارئین! تمام دوائیں صدیوں سے آزمودہ خالص اجزا سے مزین اور لاکھوں لوگوں کی تجربہ شدہ ہیں، بعض اوقات دوائی اندر سے بیماری کو نکالتی ہے دشمن کا نکلنا بہتر ہے مقدار میں کمی بیشی کرلیں۔ موسمی نمی کی وجہ سے دوائی میں اگر کچھ تبدیلی ہوا سے خراب نہ سمجھیں کسی برتن میں دھوپ لگوا کر چھلنی سے چھان کر قابل استعمال ہے۔ پانچ سال تک دوائی خراب نہیں ہوتی۔

www.urdukorner.com

عَبۡقَرِیٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد
حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی
شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ، مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر | جلد نمبر | جولائی | بمطابق شعبان/رمضان 1433 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصّبات سے پاک

ماہنامہ
# عبقری
لاہور
جولائی 2012ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ روپے | اندرون ملک سالانہ 480 روپے بیرون ملک سالانہ 62 امریکی ڈالر

## فہرست مضامین


| صفحہ نمبر | عنوان |
|---|---|
| 2 | بدنصیب ہے وہ شخص۔۔۔ حال دل |
| 3 | ہم کیا منہ دکھائیں گے؟ |
| 4 | رمضان کے قدردان اولیاء |
| 5 | بچے کی پرورش کے سائنسی گُر |
| 6 | سفید فام لڑکی کا جادو قرآن کے سامنے بے بس |
| 7 | تنہائی سے نجات نہایت آسان |
| 8 | گرمی کی بیماریاں اور بچاؤ کی تدابیر |
| 9 | رمضان کی آسان مقبول عبادات |
| 10 | شاہ عبدالغنی دہلویؒ کے روحانی وظائف |
| 11 | آڑو کو معمولی پھل نہ سمجھیں! |
| 12 | طبی مشورے |
| 14 | بیٹیو! یہ اصول گرہ میں باندھ لو! |
| 15 | السلام علیکم کے فضائل وفوائد |
| 16 | روزے سے بیماریوں کا شافی علاج |
| 17 | روزہ جدید سائنس کی کسوٹی پر |
| 18 | فطرت سے ہٹنے کا عبرتناک نتیجہ |
| 19 | نبوی ﷺ نسخہ جات سے زندگی سنواریں |
| 20 | روحانی بیماریوں کا روحانی علاج |
| 22 | معدہ کے جملہ امراض سے یقینی نجات |
| 23 | رمضان المبارک میں کھجور کا شربت |
| 24 | نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج |
| 25 | شب قدر کی برکت، عظمت اور عبادات |

| صفحہ نمبر | عنوان |
|---|---|
| 26 | منے میاں! اللہ دیکھ رہا ہے!!! |
| 27 | بھوت کے ساتھ سچی اور انوکھی ملاقات |
| 28 | یتیم کی آہ سے جنت بھی تباہ |
| 29 | قارئین کے سوال قارئین کے جواب |
| 30 | خواب اور روشن تعبیر |
| 31 | قرض خواہوں سے نیک سلوک اور دولت |
| 32 | خواتین پوچھتی ہیں؟ |
| 33 | کدو کھائیں، ٹھنڈک کا منفرد احساس پائیں |
| 34 | قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں |
| 36 | اسپغول کے فوائد وکمالات |
| 37 | باپ کا بیٹے کو راہ راست پر لانے کیلئے عجیب امتحان |
| 38 | موٹاپے سے نجات ناممکن نہیں!!! |
| 39 | جنات کا پیدائشی دوست |
| 40 | تتلیاں آخر کہاں چلی جاتی ہیں؟؟؟ |
| 41 | زندگی عذاب بن گئی ہے!!! |
| 42 | مراقبے کے حیرت انگیز کمالات |
| 43 | روح اور روحانیت کی پراسرار دنیا |
| 44 | کمر کا درد، احتیاط اور علاج |
| 45 | زیارت رسول ﷺ کیلئے مستند درود شریف |
| 46 | ان سخیوں کے مقام کو پہچانیے |
| 47 | مایوس، لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ ادویات |


ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

## جنات کا پیدائشی دوست

عبقری کا مقبول عام سلسلہ ''جنات کا پیدائشی دوست'' ایک حیرت انگیز، سچی اور منفرد آپ بیتی لیکن آسان جناتی ولاہوتی وظائف کی وجہ سے قارئین کے ہاں سب سے زیادہ پسندیدہ ترین سلسلے کا درجہ حاصل کرچکی ہے۔ قارئین کے بے پناہ اور مسلسل اصرار پر اب کتابی شکل میں شائع کیا جارہا ہے۔ خاص بات یہ کہ قرآن وحدیث کی روشنی میں، اولیاء اللہ، سلف صالحین اور بزرگان دین کا جناتی اور لاہوتی دنیا سے تعلق اور حقیقت ثابت کی گئی ہے۔ حضرت خضر علیہ السلام کی کئی اکابرین امت سے ملاقات کے احوال بھی لکھے گئے ہیں۔ سائنس اور سائیکالوجی جناتی دنیا کے بارے میں کیا حقائق بیان کرتی ہے اس کتاب میں پڑھنے کو ملیں گے۔ غرض یہ کتاب صرف ایک کہانی نہیں بلکہ زندگی کی پراسرار حقیقتوں میں سے ایک حقیقت کا اظہار ہے اس کا ثبوت وہ ہزاروں خطوط ہیں جنہوں نے اس سلسلے میں دیئے گئے لاہوتی وظائف سے فیض پایا اور گھریلو مشکلات، جادو جنات، شادیوں میں رکاوٹ اور پرسکون زندگی پائی۔ 500 سے زائد صفحات پر مشتمل یہ انمول کتاب آپ بھی پڑھیے اور گفٹ بھی کیجئے، ابھی سے اپنی کاپی بک کروائیں۔

(قیمت صرف 300 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

محمد طارق محمود نے شرف اظہار عنایت فرمایا گلبرگ لاہور سے شائع کیا

قارئین توجہ فرمائیں.....!!! جولائی 2012ء سے رسالہ کی قیمت میں 10 روپے اضافہ کی وجہ سے سالانہ ممبرشپ 480 روپے کردی گئی ہے۔ لہٰذا جن قارئین نے 360 روپے کے حساب سے رقم جمع کروائی ہے وہ بقیہ رقم منی آرڈر کرکے فون پر اطلاع کریں۔ (ادارہ)

## عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

رجسٹریشن نمبر: RP/6237/L/S/10/1534

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں شکریہ!

رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوۃ ہے یا صدقہ

خط وکتابت کا پتہ: ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3 قرطبہ چوک نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری عبقری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

فون/ فیکس

نقشہ مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ عبقری اسٹریٹ کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے۔ موبائل:

# بدنصیب ہے وہ شخص۔۔۔۔۔۔۔۔!!!!

حضرت عبادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کہتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضور ﷺ نے رمضان المبارک کے قریب ارشاد فرمایا کہ رمضان کا مہینہ آ گیا ہے جو بڑی برکت والا ہے۔حق تعالیٰ شانہٗ اس میں تمہاری طرف متوجہ ہوتے ہیں اور اپنی رحمت خاصہ نازل فرماتے ہیں' خطاؤں کو معاف فرماتے ہیں' دعا کو قبول کرتے ہیں' تمہارے تنافس کو دیکھتے ہیں اور ملائکہ سے فخر کرتے ہیں پس اللہ کو اپنی نیکی دکھلاؤ بدنصیب ہے وہ شخص جو اس مہینہ میں بھی اللہ کی رحمت سے محروم رہ جائے۔**(رواہ الطبرانی)** ☆ حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ رمضان کی رات میں ایک مؤمن بندہ نماز پڑھتا ہے جس نماز کے ہر سجدہ پر اس کیلئے ڈیڑھ ہزار نیکیاں لکھی جاتی ہیں اور اُس کیلئے جنت میں سرخ یا قوت کا ایک اتنا بڑا گھر بنایا جاتا ہے جس کے ساٹھ ہزار دروازے ہوتے ہیں اور ہر دروازے پر سونے کا ایک محل ہے۔(یعنی گویا ساٹھ ہزار محل بنائے جاتے ہیں) اور پورے ماہ رمضان میں کسی بھی وقت خواہ رات ہو خواہ دن اگر سجدہ کرے تو اس کو ایک اتنا بڑا درخت ملتا ہے جس کے سائے میں سوار پانچ سو سال تک دوڑتا ہے۔**(الترغیب والترہیب جلد ۲ صفحہ ۹۳)** ☆ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کہتے ہیں کہ ایک مرتبہ رمضان المبارک کا مہینہ آیا تو حضور ﷺ نے فرمایا کہ تمہارے اوپر ایک مہینہ آیا ہے جس میں ایک رات ہے جو ہزار مہینوں سے افضل ہے جو شخص اس رات سے محروم رہ گیا گویا ساری ہی خیر سے محروم رہ گیا اور اس کی بھلائی سے محروم نہیں رہتا مگر وہ شخص جو حقیقتاً محروم ہی ہے۔**(ابن ماجہ)**

---

حال دل

# رمضان المبارک میں ان دس باتوں پر ضرور توجہ کریں.....!!!

رمضان المبارک کی برکت اور عظمت جہاں قرآن و حدیث سے بہت زیادہ ثابت اور واضح ہے وہاں تاریخ اور مشاہدات کے اعتبار سے ایک قابل یقین حیثیت رکھتی ہے۔قارئین کیلئے کچھ ایسی چیزیں سامنے لانا چاہتا ہوں جو آپ کو رمضان میں نفع مند ساتھی کی حیثیت سے فائدہ دینگی۔سب سے **پہلی بات** کہ پورے رمضان میں ہم یہ فیصلہ کریں کہ ہم گفتگو کم کریں گے اور خاص طور ذکر رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَیْرُ الرّٰحِمِیْنَ ﴿مومنون ۱۱۸﴾ **ترجمہ:** (اے میرے رب بخش دے اور رحم فرما اور تو سب سے برتر رحم کرنے والا ہے) وضو بے وضو ہر حالت میں لاکھوں کی تعداد میں پڑھیں گے۔**دوسری بات:** رمضان میں ہر پل باوضو رہنے کی کوشش کریں جو عمل رمضان میں مضبوط ہوتا ہے رمضان کے علاوہ بھی وہی عمل ہمیشہ زندگی میں رہتا ہے۔**تیسری چیز:** اگر آپ کا کاروبار مشکوک ہے تو کسی سے قرضہ لیکر یعنی اس شخص سے جس کا رزق طیب و طاہر ہو اپنے روزے رکھے اور پھر اس کو اپنے مال سے قرضہ اتار دیں۔ کھانا پینا' افطاری' پانی' کھجور' نمک' مرچ چھوٹی سے چھوٹی چیز بھی طیب و طاہر رزق سے لیں۔**چوتھی چیز:** اپنے من کو سمجھائیں کہ دیکھ رمضان میں اگر تو طیب و طاہر رزق کھا سکتا ہے تو غیر رمضان میں بھی ایسا ممکن ہے اور سارا رمضان اللہ سے اپنے لیے اور اپنی نسلوں کیلئے حلال و طاہر رزق ضرور مانگا کریں۔**پانچویں چیز:** گلقند 250 گرام اور چھوٹی الائچی دس گرام، چھوٹی الائچی پیس کر گلقند میں ملا لیں صبح سحری کے بعد ایک بڑا چمچ آخر میں گلقند کا کھا لیں۔سارا دن پیاس کا احساس نہیں ہوگا کمزوری اور نقاہت نہیں ہوگی۔حتیٰ کہ اگر آپ سخت گرمی میں کام کریں گے تو بھی فائدہ ہوگا چاہیں تو افطاری کے بعد بھی کھا سکتے ہیں۔**چھٹی چیز:** قرآن پاک کی تلاوت کا اہتمام کریں اور قرآن پاک کے ہر حرف کو اللہ کے سامنے فریادی بنائیں کہ وہ آپ کیلئے دعا کرے کہ سال کے دوسرے دنوں میں بھی آپ کو کثرت تلاوت کی توفیق نصیب ہو۔**ساتویں چیز:** اپنے کان اور نظروں کی حفاظت سخت سے سخت کریں اور گناہوں سے بچنے کی کوشش کریں اور ابھی سے اس ساتویں چیز پر آنے کیلئے روزانہ حسب توفیق مالی صدقہ کریں اور اللہ سے مانگیں کہ یا اللہ! میری زندگی سے گناہوں کو دور کر دے۔**آٹھویں چیز:** یہ فیصلہ کریں کسی سفید پوش اور سوال نہ کرنے والے شخص کے گھر میں اتنا راشن ضرور دونگا کہ اس کے روزے باسہولت ادا ہو سکیں۔**نویں چیز:** صدقہ فطر کھجور کا دینا بھی سنت ہے اور موجودہ اعتبار سے فی آدمی تقریباً پانچ سو روپے بنتا ہے۔بخیل نہ بنیں' پچاس ساٹھ میں جان نہ چھڑوائیں بلکہ فی کس پانچ سو روپے صدقہ فطر دیں تاکہ چار دن کسی غریب کا چولہا گرم رہے۔**دسویں بات:** سحری کیلئے تو ویسے ہی اٹھتے ہیں کم از کم دو نفل تہجد' توبہ' استقامت' شکرانہ اور حاجت کی نیت کر کے ضرور پڑھا کریں۔دو نفل میں یہ سب نیتیں اکٹھی کر سکتے ہیں۔امید ہے میری ان دس باتوں پر ضرور توجہ دیں گے۔

www.urdukorner.com

ہفتہ وار درس سے اقتباس

درس روحانیت وامن

حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

# ہم کیا منہ دکھائیں گے

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا راہ گزر رہتا ہے

**ہم کیا منہ دکھائیں گے:** ایک شخص رو رہے تھے کسی نے آ کر پوچھا کہ آپ کیوں رو رہے ہیں؟ کہا کہ قبر میں سرور کونین ﷺ کا چہرہ انور دکھایا جائے گا اور پوچھا جائے گا کہ اس شخص کے بارے میں تیرا کیا خیال ہے۔ اگر آقا ﷺ کا چہرہ انور دکھایا گیا اور میں نے سرور کونین (ﷺ) کے ساتھ وفا نہ کی، تو میں کیا منہ دکھاؤں گا اس بات پر رو رہا ہوں۔

**محمدی ﷺ نسبت کے کمالات:** اللہ والو! ہمارے ساتھ بڑی مضبوط نسبتیں ہیں ہم تو بڑے مالدار لوگ ہیں' ہمارے ساتھ سرور کونین ﷺ کی نسبتیں ہیں۔ آخری امت آخری نبی آپ ﷺ کے بعد کسی کو یہ نسبت نہیں ملے گی۔ ایک صحابی کہتے ہیں کہ میں حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی خدمت میں گیا۔ میں نے کھانا کھایا' انہوں نے اپنی خادمہ سے کہا کہ ہاتھ صاف کرنے کیلئے رومال لے آ! وہ رومال لے آئی' وہ رومال میلا تھا' حضرت انس رضی اللہ عنہ نے ناگواری کا اظہار کیا اور کہنے لگے کہ رومال دھو کر لے آ' تندور جس میں روٹیاں پکا رہی تھی اسی میں رومال ڈال دیا۔ صحابی رضی اللہ عنہ نے پوچھا آپ نے آگ میں رومال کیوں پھینکا؟ حضرت انس رضی اللہ عنہ فرمانے لگے اس رومال سے میرے آقا ﷺ نے ہاتھ صاف کیے تھے۔ میرے آقا ﷺ کے دست مبارک جس رومال کو لگ جائیں اس کو آگ نہ لگے۔ تو نے کملی والے ﷺ سے وفا کی' کملی والے ﷺ کی سنتیں اپنے سینے سے لگالیں سوچو تو سہی کہ جب صرف ہاتھ رومال کو لگے اس کو آگ نہیں چھوتی اگر تو سنتیں سینے سے لگا لے گا تو تجھے آگ چھوئے گی؟ بالکل بھی نہیں! گمان بھی نہیں کر سکتے۔

حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا روٹیاں پکا رہی تھیں سرور کونین ﷺ کو حضرت فاطمۃ الزہرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے بہت زیادہ محبت تھی۔ آپ ﷺ نے آٹے کا ایک پیڑا لیا اس کی روٹی بنائی اور حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے فرمایا کہ فاطمہ! (رضی اللہ تعالیٰ عنہا) اس کو تندور میں لگا دو! حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے وہ روٹی تندور میں لگا دی اب ساری روٹیاں پک گئیں' صرف وہ روٹی نہ پکی اور ویسے کی ویسے کچی رہی۔ حضرت فاطمۃ الزہرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے اپنے والد محترم ﷺ کی خدمت میں عرض کیا کہ وہ روٹی نہیں پکی آپ ﷺ مسکرا دیئے اور فرمایا ''جس روٹی کو محمد ﷺ کے ہاتھ لگیں اس کو آگ کیسے جلا سکتی ہے؟؟؟''

آٹے کو ہاتھ لگیں آٹا نہ جلے' رومال کو ہاتھ لگیں رومال نہ جلے' آپ کا کیا خیال ہے کہ سرور کونین ﷺ کی ان سنتوں کو، ان مبارک طریقوں کو جو آپ ﷺ کے ہاتھوں سے نکلے، آپ ﷺ کے جسم اطہر سے نکلے، آپ ﷺ کی آنکھ مبارک سے، آپ ﷺ کے کان مبارک سے، آپ ﷺ کے دل مبارک سے نکلے اگر ان کو تو اپنے سینے سے لگالے تو تمہاری اللہ کے ہاں اور اللہ کے حبیب ﷺ کے ہاں کیا شان ہوگی' سوچیں تو سہی!

**سکون چین کس کے ہاتھ میں:** اس لئے اللہ والو! اللہ جل شانہٗ نے موقع دیا ہے آج زندگی کی دوڑ میں دوڑتے دوڑتے آخر کار تھک کر میت بن کر سو جائیں گے، چین وسکون وہ تو مقدر کی بات ہے اس کا تعلق مال سے تو ہے ہی نہیں اگر وہ مقدر میں ہے تو ان کو ملے گا جو اس کو راضی کریں گے جس کے پاس سکون وچین کے خزانے ہیں۔

**دین حسب طبیعت یا شریعت کے ساتھ:** میں ایک اللہ والے کی خدمت میں بیٹھا ہوا تھا انہوں نے ایک بات فرمائی جو دل کو لگی' فرمایا ایک طبیعت کے مطابق دین پر چلنا ہے اور ایک شریعت کے مطابق دین پر چلنا ہے' آج ہم طبیعت کے مطابق چل رہے ہیں۔ بس! اب ہم میں سے ہر شخص سوچے میں حسب طبیعت چل رہا ہوں یا حسب شریعت چل رہا ہوں جہاں طبیعت مانے اس کو اختیار کر لینا اور جہاں طبیعت نہ مانے کہتے ہیں کہ اس میں ہر بندہ اختلاف کرتا ہے بتائیں! میں کہاں جاؤں؟ سو قسم کی دلیلیں نکالنا اور سو قسم کی لوجک بنانا۔ تو دین پر طبیعت کے مطابق چلنا ہے یا شریعت کے مطابق.....؟؟؟ بس آج کے بعد یہ لفظ یاد رکھئے گا اور اس نکتے کو گرہ میں باندھ لیجئے گا کہ اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے فرمایا بس دین پر چلنا ہے لیکن شریعت کے مطابق.....طبیعت کے مطابق نہیں.....! اللہ نے مجھے آپ کو اتنی قیمتی نسبتیں دی ہیں اور یہ سارے واقعات بتا رہے ہیں کہ جنہوں نے نسبتوں کی قدر کی ہے وہ کامیاب ہوئے' اللہ پاک نے انہیں عزتیں دی ہیں جنہوں نے ان نسبتوں کا احترام کیا، اللہ پاک نے انہیں بلند کیا، اللہ پاک نے انہیں مقام دیا اللہ نے انہیں خوب عزتوں سے نوازا اور دنیا میں بھی عزتیں اور کامیابیاں ملی اور آخرت میں ہمیشہ ہمیشہ کی کامیابیاں بھی ملیں گی ''انشاء اللہ'' لیکن جنہوں نے نسبتوں کی قیمت کو بے قیمت نہیں ہونے دیا اور ان کی قدر کی ہے۔

**آپ سے درخواست:** میری آپ سے درخواست ہے، اپنی نسبت کو پہچانیں۔ کتے نے اللہ والے لوگوں کے ساتھ لگ کے اپنی نسبت کو اونچا کر دیا اور وہ اونچا ہو گیا۔ اونٹنی اونچی ہوگئی اور جنت میں چلی گئی اور کھجور کا تنا بھی جنت میں مقام پا گیا.....۔

آپ کا کیا خیال ہے اس دور میں کتنے لاکھوں کروڑوں کھجور کے تنے ہونگے اب بھی وہاں بہت کھجوریں ہیں تو سب تنوں کے ساتھ یہی نسبت ہے؟؟؟ نہیں نہیں.....! اس تنے کو سرور کونین میرے آقا ﷺ کا جسم اطہر چھو گیا' آپ ﷺ کے پاؤں مبارک کی نسبت تھی۔ مجھے آپ ایک بات بتائیں امتی کی نسبت ہے کیا؟ ہم وفا کریں گے اور ان کی لاج کو نبھا کے چلیں گے' اس شریعت کے مطابق چلیں گے میرا اللہ بہت نوازے گا، بڑا چین دے گا۔ **(جاری ہے)**

## درس سے فیض پانے والے

**محترم حکیم صاحب السلام علیکم!** آپ کا درس روحانیت وامن میرے شوہر ہر جمعرات کو بہاولنگر سے سننے آتے ہیں' درس سننے کی برکت سے میرے شوہر کی زندگی میں بہت سی تبدیلیاں آ گئی ہیں' انہوں نے پانچ وقت کی نماز شروع کر دی ہے اور میرے دونوں بچے جن کی عمریں دس اور آٹھ سال ہے انہوں نے بھی نماز پڑھنی شروع کر دی ہے۔ میرے گھر میں سکون ہی سکون بھر گیا ہے' میں بھی آپ کا درس سی ڈی پر سنتی ہوں' آپ کے درس نے ہماری زندگی بدل کر رکھ دی ہے۔ بس مجھے اپنے گھر میں اسی طرح سکون چاہیے تھا جو مجھے آپ کے درس سے مل گیا ہے۔ اللہ میرے شوہر' مجھے اور میرے بچوں کو اپنے احکامات پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے۔ **(عندلیب افضال)**

**درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر**

www.urdukorner.com

# رمضان کے قدردان اولیاء

ابولبیب شاذلی

اولیاء اللہ اور صالحین امت کا رمضان المبارک کیسا ہوا کرتا تھا اور ان کی عبادات اور مناجات کا کیا عالم ہوتا تھا۔ وہ اپنے نفس کو کیسے بہلایا کرتے تھے اور ہم اپنے نفس سے کیسے بہل جاتے ہیں' اس مبارک ماہ میں ضرور موازنہ کیجئے!!!

آج کے اس قدر ناشناس عہد میں جب لوگ عموماً اپنی ذات ومفاد کے گنبد میں بند نظر آتے ہیں اور اپنے سوا کسی اور کی طرف دیکھنے کی بھی کسی کو فرصت نہیں۔ اس سب کے باوجود عوام کس طرح اولیاء کے حالات اور واقعات شوق وجذبے سے پڑھنے کیلئے وقت نکال لیتے ہیں اور دور دراز کا سفر کر کے اولیاء کے قدموں میں حاضری کو سعادت سمجھتے ہیں۔ آج کی نئی نسل کی کردار سازی میں اولیاء کے حالات سے راہنمائی کی جس قدر ضرورت محسوس کی جارہی ہے شاید اس سے قبل اتنی نہ تھی اولیاء وہ پاکباز ہستیاں ہیں جن کا ہر لمحہ ایک پیغام اور زندگی گزارنے کا سلیقہ سکھا جاتا ہے۔ آیئے! اولیاء کی زندگی میں رمضان اور روزے کو کیا حیثیت حاصل تھی اور وہ اس کی کس طرح قدر ومنزلت کیا کرتے تھے مختصر انداز میں جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

**حضرت ابراہیم بن ادھم رحمۃ اللہ علیہ:** آپ کے تقویٰ وطہارت اور بزرگی کا اندازہ صرف اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ امام اعظم ابوحنیفہ ؒ نے آپ کو سیدنا کہہ کر مخاطب کیا ہے۔ امام اعظم ؒ فرماتے کہ ابراہیم بن ادھم ؒ کا مکمل وقت ذکر وشغل میں صرف ہوتا ہے اور ہم دنیاوی مشاغل میں بھی حصہ لیتے ہیں۔ ماہ رمضان کا آپ کے ہاں خصوصی اہتمام تھا۔ اس مقدس ماہ میں آپ جنگل سے گھاس کاٹ کر فروخت کیا کرتے اس سے حاصل ہونے والی رقم خیرات کر کے پوری شب مصروف عبادت رہتے آپ ؒ سے سوال کیا گیا کہ آپ کو نیند نہیں آتی؟ آپ نے فرمایا کہ جس کی آنکھوں سے ہمہ وقت سیلاب اشک رواں ہو اس کو بھلا کیونکر نیند آسکتی ہے اور آپ کا معمول تھا کہ ان مقدس لمحات میں ذکر وعبادت سے فارغ ہونے کے بعد اپنے چہرے کو چھپا کر فرماتے کہ مجھے خوف رہتا ہے کہ اللہ تعالیٰ میری نماز میرے منہ پر نہ مار دے۔

**حضرت خواجہ حسن بصری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ:** آپ نوجوانی میں تمام مال وزر راہ خدا میں خیرات کر کے فکر آخرت میں مشغول رہے۔ ہر وقت گریہ وزاری کرتے رہتے آپ کے تقویٰ کا یہ عالم تھا کہ آپ اکثر روزے سے ہوتے۔ ایک مرتبہ افطاری کیلئے مچھلی کھانے کی خواہش ہوئی خادم سے فرمایا بازار سے افطاری کیلئے مچھلی لے آؤ۔ خادم نے حکم کی تعمیل کی اور افطار کے وقت مچھلی آپ کی خدمت میں پیش کی۔ آپ نے کھانے سے انکار فرمادیا اور اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں سجدہ ریز ہو کر گریہ وزاری کرنے لگے کہ اے خدا میں نے غلطی کی کہ دنیاوی نعمتوں کی طرف دھیان دیا۔

**حضرت فضیل بن عیاض رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ:** ساری رات یاد الٰہی اور عبادت میں گزار دیتے۔ آپ ؒ فرماتے جب رات ہوتی ہے میں خوش ہوتا ہوں کیونکہ مجھے حقیقی خلوت نصیب ہوتی ہے اور جب صبح ہوتی ہے تو لوگوں کی آمد ورفت کی وجہ سے غمناک ہوتا ہوں اور یہ آپ ؒ کا صرف رمضان المبارک کا نہیں بلکہ زندگی بھر کا معمول تھا۔

**حضرت ذوالنون مصری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ:** آپ ؒ نماز کی نیت کرتے وقت اللہ تعالیٰ سے رو رو کر عرض کرتے اے اللہ تیری بارگاہ میں حاضری کیلئے کون سے پاؤں لاؤں' اور کونسی آنکھوں سے قبلے کی جانب نظر کروں اور کس زبان سے تیری تعریف کروں اور تیرا نام لوں اس کے بعد نیت باندھ لیتے۔ نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے عرض کرتے مجھے جن مصائب کا سامنا ہے وہ تیرے سامنے عرض کرتا ہوں لیکن محشر میں اپنی بداعمالیوں سے جو اذیت پہنچے گی اس کا اظہار کس سے کروں۔ لہٰذا مجھے عذاب سے چھٹکارا عطا فرما۔ رمضان المبارک میں ان کیفیات میں بہت زیادہ اضافہ ہوجاتا۔ مسلسل دس سال تک آپ کو لذیذ کھانوں کی طلب رہی لیکن نہیں کھائے ایک مرتبہ رمضان المبارک میں سخت مجاہدوں کے بعد عید کی شب جب نفس نے بہت تقاضا کیا کہ آج لذیذ غذا ملنی چاہیے تو آپ نے فرمایا اگر دو رکعات میں مکمل قرآن ختم کرلے تو میں یہ تیری خواہش پوری کردوں گا۔ نفس نے آپ کی یہ شرط منظور کرلی اور قرآن ختم کرنے کے بعد جب آپ لذیذ کھانے لے کر آئے تو پہلا ہی لقمہ اٹھا کر ہاتھ کھینچ لیا اور نماز کیلئے کھڑے ہوگئے۔

**حضرت معروف کرخی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ:** اولیاء کرام میں آپ کا مقام نہایت بلند ہے آپ ؒ کی تعلیمات بھٹکے ہوئے انسانوں کیلئے مشعل راہ ہیں۔ آپ ؒ کی زندگی عبادت الٰہی اور لوگوں کی غم گساری اور خدمت خلق سے معمور تھی۔ رمضان المبارک میں یہ خدمت قابل دید تھی' یتیم اور بے آسرا بچوں کی مدد کرنا آپ بہت بڑی عبادت سمجھتے تھے حضرت سری سقطی ؒ سے روایت ہے کہ عید کے دن میں نے آپ کو کھجوریں چنتے دیکھ کر وجہ پوچھی تو آپ نے فرمایا یہ سامنے والا یتیم بچہ ہے اس لیے اداس ہے اس کے پاس عید کیلئے نیا لباس نہیں لہٰذا میں کھجوریں چن کر فروخت کرنا چاہتا ہوں تاکہ اس کیلئے نئے کپڑے فراہم ہوسکیں۔ ایک مرتبہ بازار سے گزر رہے تھے کہ بہشتی (پانی پلانے والا) یہ کہہ رہا تھا اے اللہ! جو میرا پانی پی لے اس کی مغفرت فرمادے' چنانچہ نفلی روزے سے ہونے کے باوجود آپ ؒ نے پانی پی لیا جب لوگوں نے کہا کہ آپ ؒ کا تو روزہ تھا فرمایا کہ میں نے بہشتی کی دعا پر پانی پی لیا۔ جب آپ ؒ کا انتقال ہوگیا تو کسی نے خواب میں دیکھ کر پوچھا کہ اللہ تعالیٰ نے آپ ؒ کے ساتھ کیا سلوک کیا فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے تقویٰ اور بہشتی کی دعا سے میری مغفرت فرمادی۔

**حضرت سہل بن عبداللہ تستری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ:** آپ ؒ تین سال کی عمر سے اپنے ماموں محمد بن سمار ؒ کے ہمراہ مشغول عبادت رہنے لگے اور سات سال کی عمر سے روزہ رکھنے کی مداومت اختیار کرلی۔ آپ ؒ نے یہ معمول بنالیا کہ دن بھر روزہ کے بعد شام کو ساڑھے چار تولہ وزن کے برابر جو کی دو ٹکیاں کھالیتے۔ آپ فرماتے کہ بھوکا رہنے سے عبادت میں لذت محسوس ہوتی ہے اور ایسے شخص کو ابلیس دھوکہ نہیں دے سکتا۔ رمضان المبارک میں نہایت ہی قلیل مقدار میں کھاتے اور شب وروز عبادت الٰہی میں مشغول رہتے حتیٰ کہ پوری رات نہ لیٹتے اور نہ ہی سہارا لگاتے۔ آپ نے فرمایا کہ میں نے دیکھا کہ قیامت قائم اور ایک پرندہ پکڑ پکڑ کر لوگوں کو جنت میں لے جارہا ہے اور مجھے حیرت ہوئی تو ندا آئی کہ یہ پرندہ دنیاوی تقویٰ ہے تو آج اہل تقویٰ اس کے طفیل جنت میں داخل ہورہے ہیں اس کے بعد آپ نے اپنا تمام اثاثہ صدقہ کردیا اور مکہ معظمہ کا رخ کیا۔

## دفتر عبقری کی بددیانتی اور بے ایمانی

اس سے پہلے بھی کئی بار یاددہانی کرائی گئی ہے کہ ہم دیانتداری سے رسالہ محکمہ ڈاک کے حوالے کردیتے ہیں رسالہ آپ تک بھی پہنچے یہ ذمہ داری آخر ہم کیسے لے سکتے ہیں؟ امید ہے کہ آپ عبقری پر اعتماد کریں گے۔ ہم ایمانداری سے رسالہ مطلوبہ پتے پر ارسال کردیتے ہیں۔ آخر آپ عبقری کو بددیانت' بے ایمان اور خائن کیوں کہتے ہیں؟ **(ادارہ عبقری)**

www.urdukorner.com

عائشہ مجید انصاری

# بچے کی پرورش کے سائنسی گُر

شدید غصے کی حالت میں اگر بچے کو سزا دینے کا خیال بھی آئے تو اس سے دور ہو جائیے۔ آپ کو چاہیے کہ صبر سے کام لیں۔ سخت غصے میں آپ بچے کو ضرورت سے زیادہ پیٹ سکتے ہیں' لہٰذا ایسی حالت میں بہتر ہوگا کہ خود کمرے سے باہر چلے جائیں یا اسے کمرے سے باہر نکال دیں

ماہرین نفسیات کے مطابق والدین بچوں کی تربیت کرتے وقت چند ایسی غلطیاں کر جاتے ہیں جن سے بچہ عدم تحفظ کا شکار ہو جاتا ہے اور بہت سے مسائل جنم لیتے ہیں۔ دراصل بچوں کی پرورش ایک لمبا اور صبر آزما کام ہے۔ ان کی صحیح پرورش اور تربیت کے سلسلے میں ماہرین مندرجہ ذیل سادہ اور عام فہم اصول پیش کرتے ہیں:

**بچوں کے سامنے مقاصد نہ رکھیے:** اکثر دیکھا گیا ہے کہ والدین بچوں کو مجبور کرتے ہیں کہ وہ سکول یا کلاس میں نمایاں نمبر حاصل کریں۔ بچے سے کہا جاتا ہے تم کو جماعت میں اول آنا ہے' ورنہ مار پڑے گی۔ یہ طریقہ انتہائی نامناسب ہے۔ اس قسم کے جملوں سے بچہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور اس کی رہی سہی صلاحیتیں بھی ختم ہونے لگتی ہیں۔ پڑھائی کے سلسلے میں بچوں پر کبھی شدید دباؤ نہ ڈالیں' البتہ ان کی رہنمائی ضرور کریں۔ بچہ اچھے نمبر لے آئے تو شاباش ضرور دیں اور اس کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے نرمی سے آئندہ مزید اچھے نمبر حاصل کرنے کی تاکید کریں۔ اسے ڈرانے یا دھمکانے کی ہرگز کوشش نہ کریں ورنہ بچہ پڑھائی سے جان چھڑائے گا اور نصابی کتابوں کو چھونے سے گریز کرنے لگے گا۔

**بچوں کو چھوڑ جانے کی دھمکی ہرگز نہ دیجیے:** بچہ جب بے جا ضد کرنے یا چیخنے چلانے لگے تو ماں دھمکی دیتی ہے کہ اگر وہ رویا تو وہ اسے چھوڑ کر گاؤں یا کسی اور جگہ چلی جائے گی۔ بچے جانتے ہیں کہ وہ اپنے والدین پر کس قدر انحصار کرتے ہیں اور ان کی رہنمائی پر کتنا یقین رکھتے ہیں' لہٰذا بچے کے اعتماد کو ٹھیس پہنچانا ظلم ہے۔

**بچوں کو گھر چھوڑنے کی اجازت ہرگز نہ دیجیے:** اکثر بچے کسی خواہش کے پورا نہ ہونے پر والدین کو دھمکی دیتے ہیں کہ وہ گھر چھوڑ کر چلے جائیں گے تو ان کا مطلب سچ مچ یہ نہیں ہوتا۔ وہ ایسی بات کر کے محض اپنے والدین کی محبت کا امتحان لیتے ہیں اگر والدین بچے سے کہہ دیں گے کہ جاتے ہو تو جاؤ تو ایسے جواب پر جانے وہ کیا محسوس کرے۔ شاید وہ سوچے کہ ماں باپ اس سے پیار نہیں کرتے' اس لیے اس کی غیر موجودگی کو محسوس نہیں کریں گے۔ اس صورتحال میں وہ دل برداشتہ ہو کر کوئی بھی قدم اٹھا سکتا ہے۔ اگر بچہ گھر سے بھاگ جانے کی دھمکی دیتا ہے تو یہ ماں باپ کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس دھمکی کی وجہ جانیں۔

**اپنے بچے کے فیصلے خود نہ کیجیے:** بچے کو ماں سے باندھے رکھنا بھی سخت غلطی ہے۔ سمجھدار بچے کو موقع دیجیے کہ وہ اپنے کھلونے اور کپڑوں کا انتخاب خود کرے۔ اس کو اپنے فیصلے خود کرنے کا موقع دیا جائے تو اس میں خود اعتمادی پیدا ہوگی۔

**غصے میں بچے کو سزا نہ دیجیے:** شدید غصے کی حالت میں اگر بچے کو سزا دینے کا خیال بھی آئے تو اس سے دور ہو جائیے۔ آپ کو چاہیے کہ صبر سے کام لیں۔ سخت غصے میں آپ بچے کو ضرورت سے زیادہ پیٹ سکتے ہیں' لہٰذا ایسی حالت میں بہتر ہوگا کہ خود کمرے سے باہر چلے جائیں یا اسے کمرے سے باہر نکال دیں۔

**بچے کو احمقانہ ناموں سے نہ پکاریے:** کسی محفل میں یا لوگوں کے سامنے بچے کو احمقانہ ناموں سے پکارنے اور سخت سست کہنے سے پرہیز کیجیے اس سے اس کا اعتماد ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے۔ وہ لوگوں کے سامنے شرمندہ ہوتا ہے اور ان سے میل ملاپ چھوڑ کر پیچھے ہٹنے لگتا ہے۔ اس طرح وہ اپنی الگ دنیا بسا لیتا ہے۔ سست اور ڈھیلے بچے کا مذاق اڑانے کے بجائے اس کی حوصلہ افزائی کیجیے اور اس میں خود اعتمادی پیدا ہونے دیجیے۔

**بچہ آپ کی غلطیوں سے ناجائز فائدہ اٹھا سکتا ہے:** بچے بہت ہوشیار ہوتے ہیں' وہ آپ کی غلطیوں سے ناجائز فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ آپ اپنی ساتھی کی برائیاں کرتے ہوئے بچے کو اعتماد میں لینے کی کوشش کبھی نہ کیجیے۔ یہ کہنا کہ تمہاری ماں اچھی نہیں ہے' وہ تمہیں کھانے کو نہیں پوچھتی' تم میرے پاس آ جایا کرو' میں تمہیں کھلونے لا کر دونگا یا یہ کہنا کہ تمہارا باپ اچھا نہیں ہے' وہ تمہیں بہت مارتا ہے' اس کے پاس نہ جایا کرو۔۔۔۔۔ بچوں سے اس قسم کے جملے کہنا انتہائی غلط ہے۔ اس صورت میں دس بارہ برس کا بچہ دونوں کو با آسانی ایک دوسرے کے خلاف بھڑکا سکتا ہے۔

**بچے کو خود انحصاری سکھایئے:** والدین کو چاہیے کہ بچوں کو تھوڑی سی ذمے داری سونپیں۔ ان کے سارے کام خود ہی کرنے کی کوشش نہ کیجیے ورنہ وہ کبھی کوئی کام خود نہ کر سکیں گے۔ بچے کو اپنے کھلونے خود سنبھال کر الماری میں رکھنے کو کہیے۔ وہ اسکول سے آ کر اپنے کپڑے تبدیل کر کے خود الماری میں رکھے اور بستے میں کتابیں خود ڈالے۔ یہ والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کو خود انحصاری کی ترغیب دیں۔

**بچے سے کبھی نہ کہیے کہ اسے گھر میں پسند نہیں کیا گیا:** ایک بچہ جسے معلوم ہو جائے کہ اس کی پیدائش گھر میں غیر اہم تھی' وہ آخری عمر میں شدید مشکلات کا شکار ہو جاتا ہے اور اپنا غصہ معاشرے پر نکالتا ہے۔ ہمیں اپنے اردگرد بے شمار ایسے افراد نظر آئیں گے جو کہتے ہیں کہ انہیں گھر میں اہمیت نہیں دی گئی' انہیں کسی اور گھر میں پیدا ہونا چاہیے تھا یا ان کی پیدائش پر خوشی کا اظہار نہیں کیا گیا وغیرہ وغیرہ۔ ہمارے معاشرے میں لڑکیاں ایسے احساسات لے کر بڑی ہوتی ہیں تو یہ احساس وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ بچے اس کا انتقام اپنے والدین سے لیتے ہیں۔ وہ ضدی' خودسر' بدتمیز اور منہ پھٹ ہو جاتے ہیں اور والدین کو ہر دم زچ کرتے ہیں اور ان کی نافرمانی کر کے خود کو تسکین دیتے ہیں۔ مرد حضرات اس احساس کا انتقام اپنے گھر والوں کے علاوہ معاشرے سے بھی لیتے ہیں۔

**اپنے بچوں کا باہم تقابل نہ کریں:** اکثر والدین اپنے ہی بچوں میں عادات اور شکل وصورت کا تقابل کرتے ہیں مثلاً سست بچے کو برا بھلا کہا جاتا ہے اور اس کے سامنے ہوشیار بہن بھائی کی تعریف کی جاتی ہے۔ بہن بھائیوں میں اگر کسی کا رنگ گہرا سانولا ہو تو اسے کالے یا کالو کہہ کر بلایا جاتا ہے جس سے بچے کی عزت نفس مجروح ہوتی ہے یا سانولے بہن بھائیوں میں اگر کوئی بچہ گورا ہو تو وہ ماں باپ کا لاڈلا بن جاتا ہے جس سے باقی بہن بھائیوں میں اس کیلئے نفرت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ بچوں میں شکل وصورت کا امتیاز سنگین نتائج کا باعث بن سکتا ہے۔ والدین اس غلطی پر لاعلم ضرور ہوں گے لیکن بچہ ساری عمر سلگتا رہے گا اور اس کا والدین کے ساتھ تعلق ادھیڑ عمری میں متاثر ہوگا۔ ایک چھ سالہ بچے نے اپنے دو سالہ بھائی کی آنکھوں میں چھری گھونپ دی بچے سے یہ جرم اس لیے سرزد ہوا کہ ننھے بچے کی خوبصورت آنکھوں کی ہر جگہ تعریف کی جاتی تھی جس سے بڑا بچہ حسد کی لپیٹ میں آ گیا اور چھوٹے بھائی کی آنکھوں کی خوبصورتی کو ہمیشہ کیلئے ختم کر دیا۔ کسی ایک بچے کو دوسرے بچے پر فوقیت نہ دیجیے۔

**بچے کیلئے پیشے کا چناؤ خود نہ کیجیے:** اولاد کے ساتھ باہم اتفاق اور مشورے کے ساتھ پیشے کا انتخاب کریں تاکہ اولاد اس کو بوجھ نہ سمجھے اور محنت ٹھیک کرے اور والدین کو چاہیے اولاد کی صلاحیت کو دیکھے اور مزاج کو دیکھ کر پیشے کا انتخاب کریں۔

بچہ اگر انجینئر بننا چاہتا ہے تو والدین اسے ڈاکٹر بنانے پر تل جاتے ہیں کہ یہ ہمارا خواب ہے جو تمہیں ہر صورت پورا کرنا ہے۔ بچے کا ذہن اس طرف مائل نہیں ہوتا اور وہ فیل ہو جاتا ہے۔ مجھے ایک بزرگ کا قول یاد آ گیا کہ خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے تھے کہ پیشے کا سوچ سمجھ کر انتخاب کرنا چاہیے۔

www.urdukorner.com

# سفید فام لڑکی کا جادو قرآن کے سامنے بے بس

محمد ادریس، لاہور

ان ساتھیوں میں سے ایک نے تنگ آ کر پوچھا کہ آپ کس کی عبادت کرتی ہیں؟ اس لڑکی نے فوراً کہا شیطان کی۔ یہ جواب سن کر سب پریشان ہوگئے اور اس لڑکی سے درخواست کی کہ ہمیں بھی اپنی عبادت دکھاؤ

قرآن کریم کی ہیبت کا ایک واقعہ ہمارے ایک دوست جو کہ بینک آفیسر ہیں ان کے عزیز کو حال ہی میں پیش آیا ہے جو انگلینڈ میں بینکنگ کی ٹریننگ مکمل کر کے آئے ہیں اور حال ہی میں انہوں نے ملنے والے سب دوستوں کو سنایا۔ بینک آفیسر کے عزیز کا قیام لندن کے ایک ہاسٹل میں تھا جہاں ہر مذہب کے لوگ بشمول مرد و عورت قیام پذیر تھے۔ یہ نوجوان دین سے محبت رکھتا تھا، نماز کی پابندی کرتا اور جب ٹریننگ سے فارغ ہو کر ہاسٹل جاتا تو اپنے کمرے میں اکیلا بہت ہلکی آواز میں تلاوت کلام پاک سنتا تھا۔ تلاوت کی آواز اتنی ہلکی ہوتی کہ اس کے کمرے کے دروازے سے باہر نہ سنائی دیتی۔ کیونکہ ان ممالک میں اس چیز کا بہت خیال کیا جاتا ہے کہ پڑوسی کو کوئی شکایت نہ ہو۔

اس ہاسٹل میں ایک سفید فام لڑکی ان کے کمرے سے دور رہتی تھی۔ ایک شام جب یہ نوجوان ہلکی آواز میں تلاوت سننے میں مشغول تھا تو کسی نے اس کے کمرے کے دروازے پر دستک دی۔ جب دروازہ کھولا گیا تو وہ سفید فام لڑکی سامنے کھڑی تھی اس نے شکایت کی کہ آپ میوزک نہ لگائیں (تلاوت کلام پاک کو وہ میوزک سمجھتی تھی) کیونکہ میں اس میوزک کے دوران اپنی عبادت نہیں کر سکتی۔ اس نوجوان نے اسی وقت کمرے سے باہر نکل کر سنا تو تلاوت باہر سنائی نہیں دیتی تھی تو اس سفید فام لڑکی کو بتایا گیا کہ آپ کا کمرہ تو یہاں سے دوسری لائن میں کافی دور ہے اور اس تلاوت کی آواز تو میرے کمرے کے باہر کے دروازے تک نہیں سنائی دیتی۔ مگر وہ سفید فام لڑکی بار بار اس تلاوت کو بند کرنے کا کہتی ہوئی چلی گئی۔

ایک دن اس نوجوان نے اس ہاسٹل کے تمام مسلمانوں کو اکٹھا کیا اور کمرے کے اندر اور باہر کا دروازہ بند کر کے دنیا کے بہترین قاری کی تلاوت سنائی۔ یہ پروگرام جاری تھا کہ باہر دروازے پر کسی نے دستک دی جب دروازہ کھولا گیا تو وہ سفید فام لڑکی غصے سے کہہ رہی تھی کہ آپ میری عبادت میں خلل ڈال رہے ہیں کیونکہ آپ پھر وہی میوزک چلا رہے ہیں۔ ان تمام مسلمانوں نے اس کو سمجھایا کہ یہ تو اللہ تعالیٰ کا کلام ہے میوزک نہیں ہے۔ وہ بار بار کہہ رہی تھی کہ یہ میوزک مجھے عبادت نہیں کرنے دیتا۔ ان ساتھیوں میں سے ایک نے تنگ آ کر پوچھا کہ آپ کس کی عبادت کرتی ہیں؟ اس لڑکی نے فوراً کہا شیطان کی۔ یہ جواب سن کر سب پریشان ہوگئے اور اس لڑکی سے درخواست کی کہ ہمیں بھی اپنی عبادت دکھاؤ۔ وہ لڑکی بڑی خوشی سے اپنے کمرے کے اندر لے گئی جہاں انسانی ہڈیوں کا ڈھانچہ لٹک رہا تھا اس کے علاوہ اور بھی ہڈیاں پاس پڑی ہوئی تھیں اور یہ لڑکی ان پر جادو کرتی تھی۔ اب یہ بات سب پر ظاہر ہوگئی کہ تلاوت کلام کی ہیبت سے یہ جادو نہیں چل سکتا۔ اس لڑکی نے ان تمام کو بتایا کہ یہ پاکستانی جو اپنے اللہ کی کتاب سنتا ہے اس کا پورا پتہ میں نے اپنے علم کے ذریعے حاصل کر لیا ہے۔ اس کے باپ اور ماں کا نام بتایا اور بتایا کہ یہ دونوں کہاں پر موجود ہیں اور کیا کر رہے ہیں؟ ان اطلاعات نے مسلمانوں پر کچھ اثر نہ کیا بلکہ اس نوجوان نے تلاوت سننا اور زیادہ کر دیا۔ وہ لڑکی ایک دن تنگ آ کر ہوسٹل چھوڑ گئی۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام کی برکت سے اس نوجوان کو جادو کے اثرات سے محفوظ رکھا اور ثابت کر دیا کہ جہاں یہ کلام ہوگا وہاں دوسرے کلام باطل ہو جاتے ہیں۔

## جوہر شفاء مدینہ اور رمضان المبارک

میں نے جوہر شفاء مدینہ تبخیر معدہ کے لیے استعمال کی، بہت فائدہ ہوا، کافی عرصہ سے جوڑوں کے درد کے مرض کا شکار تھا مستقل استعمال سے جوڑوں کے درد سے بھی نجات ملی، بہت سے دوستوں کو بھی جوہر شفاء مدینہ کے استعمال کا مشورہ دیتا ہوں اور بہت سے استعمال بھی کر رہے ہیں۔

جناب یہ بات سن کر آپ حیران ہونگے کہ جوہر شفاء مدینہ میں رمضان کیلئے لے کر جا رہا ہوں میں نے جب سے عبقری پڑھنا شروع کیا ہے ہر سال رمضان میں جوہر شفاء مدینہ باقاعدگی سے استعمال کرتا ہوں اور رب کریم کے فضل سے بیماریوں سے بھی بچا رہتا ہوں اور طاقت بھی آجاتی ہے اور پورا رمضان خوش اسلوبی سے گزر جاتا ہے۔ میرا دوسرے لوگوں کو بھی مشورہ ہے کہ ایک بار استعمال کر کے دیکھیں انشاء اللہ لاجواب پائیں گے۔ (عبدالوہاب، گجرات)

## اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

قسط نمبر 73

## پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں انکا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا، آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

دینی امور میں مصر کے باشندوں کو پوری آزادی دی گئی۔ جان، مال، عزت ہر چیز کی حفاظت کا اطمینان دلایا گیا حتیٰ کہ عیسائیوں کا پیشوائے اعظم بن یامین جو تیرہ سال سے رومیوں کے خوف سے روپوش تھا۔ حضرت عمرو بن العاص رضی اللہ عنہ نے بلوا کر اسے اپنے منصب پر مامور کیا اور گرجاؤں کے متعلق جو کچھ رعایتیں طلب کیں دی گئیں۔ مذہبی آزادی ملنے پر عیسائیوں نے بڑی خوشیاں منائیں اور گرجوں میں تقریریں ہوئیں۔ اسقف باصلی نے اپنی تقریر کے دوران کہا: ''رومیوں کے دیرینہ مظالم کے بعد آج میں اسکندریہ میں نجات و طمانیت کا دور دیکھ رہا ہوں۔'' مسلمانوں کی نگاہ میں یہودی نصرانی، مشرک ستارہ پرست سب یکساں تھے اور مسلمان ہر ایک کے ساتھ ہمدردی اور محبت کا برتاؤ کرتے تھے، مسلمانوں کے حسن سلوک اور مساوات کو دیکھ کر غیر مسلم جوق در جوق دائرہ اسلام میں داخل ہوئے اور رفتہ رفتہ عربی زبان بھی اختیار کرنے لگے اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ زمانہ بعد میں مصر اسلامی تہذیب کا ایک بڑا مرکز بن گیا۔ جب مسلمانوں نے اسکندریہ فتح کیا تو اسلامی فوج کے کسی شخص کے تیر سے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے مجسمہ کی ایک آنکھ ٹوٹ گئی، اس واقعہ سے اسکندریہ کے عیسائیوں کو سخت رنج ہوا وہ لوگ مسلمانوں کے سردار حضرت عمرو بن العاص رضی اللہ عنہ کے پاس گئے اور کہا کہ تمہارے آدمی نے مجسمہ مسیح کی آنکھ پھوڑ دی ہے تم بھی اپنے پیغمبر محمد (ﷺ) کا مجسمہ بناؤ اور ہم لوگ اس کے عوض میں مجسمہ کی آنکھ پھوڑ دیں مسلمانوں کے سردار نے کہا کہ یہ بالکل لغوی بات معلوم ہوتی ہے بہتر یہ ہے کہ مجسمہ کی آنکھ پھوڑنے کی بجائے تم کسی مسلمان کی آنکھ پھوڑ دو، ایک عیسائی اس کیلئے تیار ہو گیا خود مسلمانوں کے سردار نے اپنا خنجر اس عیسائی کو دے کر کہا: ''میری آنکھ حاضر ہے اسے تم پھوڑ دو'' مسلمان سردار کا یہ انصاف دیکھ کر عیسائی کے ہاتھ سے خنجر گر گیا اور اس حرکت سے باز آ گیا۔

www.urdukorner.com

# تنہائی سے نجات نہایت آسان

صوبیہ شبیر' راولپنڈی

ایسے بھی شغل ہیں مثلاً کسی ہسپتال کے چند بیماروں کی ہفتہ دس دن بعد بیمار پرسی' رضا کارانہ طور پر گلی کے بچوں کو قرآن مجید پڑھانا' رمضان میں بالخصوص غریبوں یتیموں کی امداد کرنا ان کے ساتھ بیٹھ کر روزہ افطار کرنا' اور ان کو دعوت دینے سے بھی تنہائی دور ہوتی ہے

نارتھ کیرولینا کے شہر ڈرہم میں ڈیوک یونیورسٹی میڈیکل سنٹر میں 1300 ایسے مریضوں کو چنا گیا جنہیں تقریباً نو برس سے قلب کی تکلیف تھی اور اس بات کی تحقیق کی گئی کہ اس مرض کے تنہا رہنے والے مریضوں اور دوست احباب رکھنے والے مریضوں پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر ریڈ فورڈ بی ولیمز جو اس سنٹر کے ڈائریکٹر بھی ہیں اور طب دماغی کے پروفیسر بھی ہیں' کہتے ہیں کہ جو لوگ بالکل تنہا رہتے تھے ان کی موت کے خطرات تین گنا زیادہ تھے۔ جو دوست احباب رکھتے تھے ان کی حالت بہتر تھی۔ اگرچہ تنہائی کے برے اثرات پر پہلے بھی مطالعات ہو چکے ہیں تاہم اس مطالعے نے اس بات پر مہر تصدیق کر دی ہے کہ دوستی دوا کا کام بھی دیتی ہے۔ الگ تھلگ رہنا اتنا ہی خطرناک ہے جتنا سگریٹ نوشی' ہائی بلڈ پریشر' خون میں کولیسٹرول کی زیادتی' موٹاپا اور ورزش کا نہ ہونا۔ کیلیفورنیا کی الامیڈا کاؤنٹی میں سات ہزار افراد کا نو سال تک مطالعہ کیا گیا۔ ان میں مختلف عمروں کے افراد شامل تھے۔ اس مطالعے کا نتیجہ یہ تھا کہ جن لوگوں کے سماجی تعلقات قائم تھے۔ اس مطالعے کا نتیجہ یہ تھا کہ جن لوگوں کے سماجی تعلقات قائم تھے ان کے نو سالہ مطالعے کے دوران مرنے کے بہت ہی کم امکانات تھے۔ جو لوگ معاشرے سے منقطع ہو کر تنہا رہتے تھے ان کو مرنے کے بہت زیادہ خطرات درپیش تھے۔ بات یہ ہے کہ دوستی سے ایک فرد میں یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ دوست احباب اب بھی میری قدر کرتے ہیں۔ گویا اس کو محبت کا تحفظ حاصل ہے۔ اکٹھے رہنے کے فوائد بنیادی اہمیت کے حامل ہیں۔ تنہا رہنے والوں کے فائدے کیلئے یہاں چند مفید تدابیر پیش کی جاتی ہیں۔

### کسی واقف کار سے بات چیت کیجئے

اگر آپ کبھی تنہا ہوں تو کسی واقف کار سے بات چیت کریں۔ ہوسکتا ہے کہ اس بات چیت سے آپ کی اس سے دوستی ہو جائے۔ اگر ملازمت کرتے ہیں اور کسی کو روزانہ دیکھتے ہیں مگر کبھی بات نہیں کی' کسی سے فقط علیک سلیک ہوتی ہے لیکن زیادہ بات چیت نہیں ان سے آپ دوبارہ سہ بارہ بات کریں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو ان کے بارے میں زیادہ معلومات حاصل ہوں اور آپ کا ان سے اجنبی پن دور ہو جائے۔

### کسی گروہ یا جماعت میں شامل ہو جایئے

زندگی میں درجنوں گروپوں میں واسطہ پڑتا ہے مثلاً مسجد میں اکٹھے نماز پڑھنے کا گروپ' کسی ٹرسٹ کیلئے کام کرنے والوں کا گروپ' لائبریری میں جا کر مطالعہ کرنے والوں کا گروپ وغیرہ وغیرہ۔ ان گروپوں کے ذریعے سے دوستی قائم ہونے کے بڑے مواقع ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی گروپ کا جو شغل ہوتا ہے اس سے بھی آپ کی دلچسپی بڑھ جاتی ہے۔

### کسی بھولے بسرے دوست سے رابطہ کیجئے

اگر آپ کے شہر میں آپ کا کوئی دوست مثلاً سکول اور کالج کا ساتھی یا کبھی پڑوس میں رہنے والا ہو تو اس کو تلاش کر کے گرم جوشی سے اس سے ملیں۔ ایسی دوستیاں بڑی اچھی اور پائیدار ثابت ہوتی ہیں۔ خصوصاً اگر دوستی اچھے مقصد کیلئے ہو۔

### شام کی یا ہفتہ وار کلاسوں میں شامل ہو جایئے

شہروں میں متعدد کورس شام کو پڑھائے جاتے ہیں بعض ہفتے میں صرف ایک دو دن تعلیم دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر کمپیوٹر' بینکنگ یا دینی مدارس جو فقط حدیث شریف ای تفسیر کا درس دیتے ہیں۔ ایسے کسی ٹریننگ سنٹر میں داخلہ لینے سے دوست بھی مہیا ہو جائیں گے اور تنہائی اور بے کاری بھی ختم ہو جائے گی۔

### رضا کارانہ امدادی مشاغل اپنایئے

ایسے بھی شغل ہیں مثلاً کسی ہسپتال کے چند بیماروں کی ہفتہ دس دن بعد بیمار پرسی' رضا کارانہ طور پر گلی کے بچوں کو قرآن مجید پڑھانا' رمضان میں بالخصوص غریبوں یتیموں کی امداد کرنا ان کے ساتھ بیٹھ کر روضہ افطار کرنا' اور ان کو دعوت دینے سے بھی تنہائی دور ہوتی ہے اور خدمت خلق کرنے کی سعادت بھی حاصل ہوتی ہے۔

### ہم مزاج لوگوں سے میل جول بڑھایئے

آپ کو اپنے ادارے' دفتر' گلی' محلے کے کئی لوگ روزانہ ملتے ہوں گے جو چند مقررہ موضوعات پر باتیں کرتے ہیں مثلاً دین' کھیل' سیاست یا طنز و مزاح وغیرہ۔ آپ ان میں سے دو تین سے رابطہ بڑھا کر اپنی سنائیں اور ان کی سنیں۔ اس سے آپ اپنے معاشرے کا حصہ بن جائیں گے۔ دوستی کیلئے ایک دو باتوں کا ملحوظ رکھنا ضروری ہے:۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ جس شخص سے آپ دوستی کرنا چاہتے ہیں اس کے غم اور خوشی میں شریک ہوں اس کی مشکلات کو سمجھ کر خلوص سے مشورہ دیں۔ دوستی میں خلوص کی بڑی قیمت ہے۔ دوسرے یہ کہ جس شخص سے آپ دوستی بڑھا رہے ہیں اس کی ہر بات کی تردید یا اس کی ہر بات پر نکتہ چینی نہ کریں۔ ہر شخص کو اپنی رائے دینے کا حق ہے لہٰذا آپ اس کی رائے کو فقط اس کی رائے سمجھ کر سنیں۔ آپ کے ماتھے پر ہر وقت تیوری نہیں ہونی چاہیئے بلکہ مسکراہٹ ہونی چاہیے۔ مسکراہٹ ہی لوگوں کے دل جیت سکتی ہے۔ اگر آپ کا دوست آپ کا کوئی کام کر دیتا ہے تو اس کا کھلے دل سے شکریہ ادا کریں۔ اپنے دوستوں کا ان کی غیر حاضری میں اچھے لفظوں سے گرم جوشی سے ذکر کریں۔ اس بات کا جب کسی اور ذریعے سے ان کو علم ہوگا تو آپ کے بارے میں بھی وہ ایسا ہی کریں گے۔

## گرمی سے کبھی سر میں درد نہیں ہوگا

شدید گرمی ہے ہر فرد گرمی سے پریشان نظر آتا ہے' بہت سے لوگوں کو دیکھا کہ گرمیوں میں سر کا درد ایسا ہوتا ہے کہ کسی دوا اور دم سے افاقہ نہ ہوا' ایک نسخہ جو کہ عرصہ دراز سے استعمال کر رہی ہوں' میرے ہمسفر کو بھی اسی درد کا مرض تھا۔ یہ نسخہ استعمال کرنے سے ہمیشہ کیلئے درد ختم ہو گیا۔

**اشیاء:** گل قند' سونف' چاروں مغز' بادام آدھا پاؤ۔ کالی مرچ 12 گرام' خشک آلو بخارا' خشک خوبانی ایک پاؤ لیں۔ **طریقہ استعمال:** 4 عدد خوبانی' 4 عدد آلو بخارا' گیارہ عدد بادام رات کو مٹی کے کورے پیالے میں بھگو کر فریج میں رکھ دیں۔ صبح کو تمام اشیاء لیں' ایک چائے والا چمچ گلقند' ایک چمچ سونف' 4 عدد کالی مرچ' ایک چمچ چاروں مغز لیں۔ ان تمام اشیاء کو کونڈی میں خوب باریک گھوٹیں' تین گلاس پانی ڈالیں چھلنی میں چھان لیں' اب چینی ڈالیں اور پی لیں۔ ابتدا میں دو گلاس صبح نہار منہ پی لیں۔ پھر ایک گلاس ہر فرد کو صبح کے وقت دیں۔ سفر میں ایک گلاس پی لیں تمام سفر پیاس نہیں لگے گی۔ استعمال کریں بے حد فوائد ہیں۔ **(ذکیہ اقتدار' بہاولنگر)**

www.urdukorner.com

# گرمی کی بیماریاں اور بچاؤ کی تدابیر

خالد اقبال

پٹھوں کے اکڑاؤ کی اذیت ناک بیماری ان لوگوں میں ہوتی ہے جو سخت گرمی میں کام کرنے کے دوران بہت سارا پسینہ بہا دیتے ہیں اور پھر سادہ پانی پیتے چلے جاتے ہیں اس طرح ان کے جسم کے اندر نمکیات کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔

ہمارا ملک دنیا کے گرم ترین خطے میں واقع ہے اور ہمیں اسی سخت گرمی میں اپنے روزمرہ کے کام کرنا پڑتے ہیں مثلاً کھیتی باڑی' سڑکیں بنانا اور ان کی مرمت کرنا' لوہے اور اینٹوں کی بھٹیوں' ہوٹلوں کے باورچی خانوں اور دوسرے بہت سارے کام جہاں ہمیں نہ صرف گرمی کی صعوبتیں برداشت کرنا پڑتی ہیں بلکہ وہاں کام کرنے سے ہماری صحت کو ایسے بہت سے خطرات لاحق ہوسکتے ہیں جن سے بچا جاسکتا ہے۔ اس لیے ہم سب کو اس سخت گرمی کے مضر اثرات اور اس سے بچاؤ کے طریقوں کو جاننا انتہائی ضروری ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمارے جسم کی ساخت اس طرح بنائی ہے کہ وہ باہر کے سرد و گرم موسم میں بھی اپنے اندر کا ایک مخصوص درجہ حرارت برقرار رکھتا ہے۔ جب ہمارے جسم کے اندر کا درجہ حرارت 98 فیصد سے تجاوز کرتا ہے تو دماغ دل کو حکم دیتا ہے کہ وہ ہماری جلد کی خون کی نالیوں میں زیادہ مقدار میں خون بھیجے اور دوسرے ہمارا پسینہ بنانے والے غدودوں کو حکم دیتا ہے کہ وہ اپنا کام تیز کریں اور زیادہ پسینہ بنائیں اس طرح ہمارے اندر کی فالتو گرمی باہر نکل جاتی ہے اور اندر کا درجہ حرارت برقرار رہتا ہے۔ اس سارے عمل کے دوران دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور خون کی نالیوں میں خون کی گردش تیز ہوجاتی ہے اور جب جلد کا گرم خون باہر کی ٹھنڈی فضا سے ٹکراتا ہے تو ہمارے جسم کی گرمی باہر فضا میں منتقل ہوجاتی ہے۔ اگر ہمارا دماغ یہ محسوس کرے کہ جلد میں زیادہ دوران خون سے بھی ناکافی گرمی باہر نکلی ہے تو وہ ہمارے پسینہ بنانے والے غدودوں کو حکم دیتا ہے کہ وہ زیادہ پسینہ بنائیں اور جب یہ پسینہ بخارات بن کر جلد پر سے فضا میں اڑتا ہے تو ہماری جلد کو ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے اور اس طرح جسم کی بہت ساری حرارت خارج ہوجاتی ہے۔

موسم گرما میں حادثات کی شرح بھی بڑھ جاتی ہے کیونکہ سخت گرمی کی وجہ سے انسان میں چڑچڑاپن' بے چینی اور الجھن بڑھ جاتی ہے اور ایسے موسم میں وہ اکثر احتیاط کا دامن بھی ہاتھ سے چھوڑ دیتے ہیں اس موسم میں حادثات ہاتھوں میں پسینہ آنے' چکر آنے' چشمے کے دھندلانے' بے چینی اور جھنجھلاہٹ کی وجہ سے بڑھ جاتے ہیں سخت گرم موسم میں کام کرنے والے لوگ صحت کے مختلف طرح کے مسائل سے دوچار ہوسکتے ہیں' مثلاً انتہائی سخت گرمی میں کام کرنے والوں خصوصاً کھلی فضا میں کام کرنے والوں میں ہیٹ سٹروک سب سے زیادہ تشویشناک صورت حال ہوتی ہے جب انتہائی گرم موسم میں ہمارے جسم کے حرارت کو معمول پر رکھنے والے دونوں نظام معطل ہوجاتے ہیں اور پسینہ ناکافی ہوجاتا ہے تو ہمارا جسم ہلکی پھلکی تنبیہ کرنے کے علاوہ کچھ نہیں کرسکتا کہ خطرے کے لمحات آچکے ہیں۔

ہیٹ سٹروک کے مریض کی جلد خشک اور گرم ہوجاتی ہے اور وہ ذہنی طور پر گھبرایا ہوا اور بدحواس نظر آتا ہے۔ اگر مریض کو فوری طبی امداد نہ دی جائے تو اس کی موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔

ایسے مریض کو فوراً ہسپتال میں داخل کروا دینا چاہیے' لیکن ابتدائی طبی امداد کے طور پر اسے فوراً ٹھنڈی جگہ پر منتقل کردینا چاہیے' اس کے کپڑے پانی سے تر کردینے چاہئیں اور پنکھا تیز کرکے اسے ٹھنڈا ماحول مہیا کرنا چاہیے۔ ایسے مریض کی فوری تشخیص اور علاج ہی اسے ذہنی معذوری یا موت سے بچاؤ کا طریقہ ہے۔

پٹھوں کے اکڑاؤ کی اذیت ناک بیماری ان لوگوں میں ہوتی ہے جو سخت گرمی میں کام کرنے کے دوران بہت سارا پسینہ بہا دیتے ہیں اور پھر سادہ پانی پیتے چلے جاتے ہیں اس طرح ان کے جسم کے اندر نمکیات کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔ مزید پسینہ لینے سے وہ اور زیادہ پانی پیتے ہیں اور اس طرح ان کے جسم میں نمکیات مثلاً سوڈیم اور پوٹاشیم کی کمی مزید بڑھ جاتی ہے اور ان کے پٹھے عموماً وہ پٹھے زیادہ متاثر ہوتے ہیں جو کام میں زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔ یہ اکڑاؤ کام کے دوران یا کام کے بعد گھر جاکر کسی بھی وقت ہوسکتا ہے اور مریض نمکیات والا پانی پینے سے ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

(غشی) وہ لوگ جو گرمی برداشت کرنے کے عادی نہیں ہوتے اگر انہیں گرمی میں زیادہ دیر تک سیدھا کھڑا رکھا جائے تو وہ بیہوش ہوسکتے ہیں کیونکہ پسینہ بہنے کے مدافعتی نظام کی وجہ سے خون کا کچھ حصہ تو جلد کو چلا جاتا ہے اور باقی کا بہت بڑا حصہ ٹانگوں کی خون کی نالیوں میں اکٹھا ہوجاتا ہے اور اس طرح دماغ کو کم خون ملتا ہے اور انسان بیہوش ہوجاتا ہے ایسے مریض کو صرف سیدھا لٹانے سے ہی اسے ہوش آجاتا ہے کیونکہ اس کے دماغ کو خون ملنا شروع ہوجاتا ہے۔

**گرمی دانے:** یہ شاید ہمارے ہاں کی عام بیماریوں میں سے ایک بیماری ہے جو نم آلودہ اور گرم موسم میں زیادہ ہوتی ہے۔ گرمی اور حبس کے موسم میں ہماری جلد پر سے پسینہ جلدی خشک نہیں ہوتا اور جلد زیادہ دیر تک نم آلودہ رہتی ہے اس طرح پسینہ بنانے والے غدودوں کی نالیاں بند ہوجاتی ہیں اور گرمی دانے نکل آتے ہیں۔ جب یہ زیادہ مقدار میں نکل آئیں اور ان میں انفیکشن بھی ہوجائے تو یہ درد اور جلن بھی پیدا کرسکتے ہیں' انسان بیزار اور چڑچڑا ہوجاتا ہے اور اس کے روزمرہ کے کام متاثر ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ گرمی دانوں سے بچاؤ کیلئے بار بار نہایا جائے اس طرح اس مصیبت سے بچا جاسکتا ہے۔

**بچاؤ کے طریقے:** گرمی کے مضر اثرات سے بچنے کا سب سے اچھا طریقہ تو یہ ہی ہے کہ گرمی سے ہر ممکن حد تک بچا جائے لیکن ہمارے بہت سارے کام کھلی فضا میں ہی کرنے والے ہوتے ہیں جہاں اکثر سایہ دار جگہ بھی کم ہی میسر ہوتی ہے مثلاً کھیتوں میں کام کرنے والے کسان' سڑکیں اور مکانات بنانے والے مزدور وغیرہ وغیرہ' بھاری اور مشقت والے کام مسلسل نہ کیے جائیں بلکہ وقفے وقفے سے اس کام کو انجام دیا جائے کام کرنے والی جگہ سایہ دار اور ہوادار ہو تو بھی ہم بہت ساری بیماریوں سے بچ سکتے ہیں یا اگر سائے میں کام کرنا ممکن نہ ہو تو وقفے وقفے سے سائے میں آرام کرلینا چاہیے۔

کسانوں کو چاہیے کہ وہ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد سایہ دار درختوں کے نیچے آرام کرکے اپنا پسینہ سکھالیں۔ کام کے دوران اپنے کپڑے اتارنے سے پرہیز کریں جیسا کہ اکثر اوقات ہوتا ہے کیونکہ کپڑے ہمارے جسم کو گرمی کی شدت سے محفوظ رکھتے ہیں۔

**لسی اور سکنجبین بہترین مشروب:** گرمی میں کام کے دوران ایک عام آدمی 2 سے 3 گیلن تک پسینہ ضائع کرتا ہے چونکہ پانی کی کمی کی وجہ سے بے شمار بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں' گرم علاقوں میں رہنے والے لوگوں کے پسینے میں اکثر کم ہی نمکیات ضائع ہوتے ہیں پاکستانی خوراک میں اتنا نمک شامل ہوتا ہے کہ ہمیں اور زیادہ کی ضرورت نہیں رہتی لیکن اگر کسی وجہ سے زیادہ نمکیات خارج ہوجائیں تو فوراً نمکول کا پانی استعمال کرنا چاہیے گرمی میں کھلی فضا میں کام کرنے والوں کیلئے ''لسی'' اور ''سکنجبین'' بہترین مشروب ہے۔

www.urdukorner.com

# رمضان کی آسان مقبول عبادات

تحیۃ الوضو یہ ہے کہ جب کبھی وضو کریں تو دو رکعت نفل پڑھ لیا کریں۔ حضور ﷺ فرماتے ہیں ''جو مسلمان بھی اچھی طرح سے وضو کرے اور وضو کے بعد حضور قلب کے ساتھ دو رکعت نفل پڑھے تو اس کیلئے جنت واجب ہوجاتی ہے

**پہلی شب:** رمضان المبارک کے مہینہ کی پہلی شب کو نمازِ عشاء کے بعد ایک مرتبہ سورۂ فتح پڑھنا ثوابِ عظیم حاصل کرنے کا باعث ہے۔ رمضان المبارک کی پہلی شب نماز تہجد کی ادائیگی کے بعد آسمان کی طرف چہرہ کر کے بارہ مرتبہ یہ دعا پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ بہت سی نعمتیں حاصل ہوں گی۔ اللہ تعالیٰ خصوصی فضل وکرم نازل فرمائیگا۔ **لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ اَلْقَآئِمُ عَلٰی کُلِّ نَفْسٍ بِمَا کَسَبَتْ**

**شب قدر میں عبادت کا انعام:** حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور سرورِ کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جب شب قدر آتی ہے تو جبرئیل علیہ السلام ملائکہ کی جماعت کے ساتھ آتے ہیں اور ہر اس بندہ کیلئے دعائے مغفرت کرتے ہیں جو کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر اللہ تعالیٰ کے ذکر میں مشغول رہتا ہے۔ پھر جب انہیں عیدالفطر کا دن نصیب ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ اپنے ان بندوں پر اپنے فرشتوں کے سامنے اپنی خوشنودی کا اظہار کرتا ہے اور فرماتا ہے کہ اے میرے فرشتو! اس مزدور کی اُجرت کیا ہے جو اپنا کام پورا کردے۔ فرشتے عرض کرتے ہیں کہ اے ہمارے رب! اس کی اجرت یہ ہے کہ اس کو پورا معاوضہ دیا جائے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ اے میرے فرشتو! میرے بندوں اور میری لونڈیوں نے (میرے مقرر کئے ہوئے) فرض کو ادا کردیا ہے اب وہ گھروں سے دعا کیلئے عیدگاہ کی طرف نکلے ہیں' مجھے قسم ہے اپنی عزت کی' اپنے جلال' اپنی بخشش ورحمت' اپنی عظمتِ شان اور اپنی رفعتِ مکان کی کہ میں ان کی دعاؤں کو قبول کروں گا۔ پھر اللہ تعالیٰ فرماتا ہے اے میرے بندو! اپنے گھروں کو لوٹ جاؤ میں نے تم کو بخش دیا اور تمہاری برائیوں کو نیکیوں میں تبدیل کردیا۔ حضور سرورِ کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پس مسلمان واپس ہوتے ہیں عیدگاہ سے اس حال میں کہ ان کے گناہ بخش دیئے جاتے ہیں۔ **(بیہقی)**

**شب قدر کی دعا:** حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے حضور سرورِ کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے پوچھا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! اگر مجھے شب قدر معلوم ہوجائے تو میں اس میں کیا کروں؟ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ یہ دعا پڑھو۔ **اَللّٰھُمَّ اِنَّکَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّیْ** **(ترمذی شریف) ترجمہ:** اے اللہ! تو معاف کرنے والا ہے معاف کرنا تجھے پسند ہے پس تو معاف فرمادے۔

**اکیسویں شب:** رمضان المبارک کی اکیسویں رات کو اکیس مرتبہ سورۂ قدر پڑھنے سے ثوابِ عظیم حاصل ہوتا ہے۔ رمضان المبارک کی اکیسویں رات کو دو نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ درُود پاک اور ستر مرتبہ استغفار پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ گناہوں کی مغفرت ہوگی اور اللہ تعالیٰ اس رات کی برکات سے یہ نماز پڑھنے والے کو بخش دے گا۔ اکیسویں شب کو بھی چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۃ القدر اور ایک مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ درُود پاک پڑھے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے فرشتے اس نماز کے پڑھنے والے کی مغفرت کیلئے دعا کریں گے۔

**تیسویں شب:** رمضان المبارک کی تیسویں رات کو نماز عشاء ونماز تراویح کی ادائیگی کے بعد ایک مرتبہ سورۃ یاسین اور ایک مرتبہ سورۃ رحمن پڑھنا باعث برکت وفضیلت ہے۔ تیسویں رات کو چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۃ القدر اور تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ ستر مرتبہ درُود پاک پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ گناہوں کی معافی عطا ہوگی۔ تیسویں رات کو ہی آٹھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور ایک ایک مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ تیسرا کلمہ پڑھے اور پھر بارگاہِ الٰہی میں اپنے گناہوں کی معافی کی دعا مانگے۔ بفضل باری تعالیٰ گناہوں کی معافی عطا ہوگی۔

**پچیسویں شب:** رمضان المبارک کی پچیسویں رات کو سات مرتبہ سورۃ فتح پڑھنا فضیلت و برکت کا باعث ہے۔ پچیسویں رات کو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور پندرہ پندرہ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فراغت کے بعد ستر مرتبہ دوسرا کلمہ پڑھے۔ گناہوں سے معافی عطا ہوگی۔ رمضان المبارک کی پچیسویں رات کو چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور پانچ پانچ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز مکمل کرنے کے بعد ایک سو مرتبہ کلمہ طیبہ اور سورۃ الدخان پڑھنے سے بفضل باری تعالیٰ عذابِ قبر سے حفاظت رہتی ہے۔ پچیسویں رات کو چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۃ القدر اور تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ پھر سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ استغفار پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ گناہوں کی معافی عطا ہوگی اور اللہ تعالیٰ اپنے فضل وکرم سے نیکی کے کام کرنیکی توفیق عطا فرمائے گا۔

**ستائیسویں شب:** حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس نے رمضان المبارک کے مہینہ کی ستائیسویں رات صبح ہونے تک عبادت میں گزاری وہ مجھے رمضان المبارک کی تمام راتوں کی عبادت سے زیادہ پسند ہے۔ حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے عرض کی اے ابا جان! وہ ضعیف مرد اور عورتیں کیا کریں جو قیام پر قدرت نہیں رکھتے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''کیا وہ تکیے نہیں رکھ سکتے جن کا سہارا لیں اور اس رات کے لمحات میں سے کچھ لمحات بیٹھ کر گزاریں اور اللہ تعالیٰ سے دعا مانگیں' لیکن یہ بات اپنی امت کے تمام ماہ رمضان کو قیام میں گزارنے سے زیادہ محبوب ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ حضور نبی ﷺ نے فرمایا کہ جس نے شب قدر جاگ کر گزاری اور اس میں دو رکعت (نفل) نماز ادا کی تو اللہ تعالیٰ نے اسے بخش دیا ہے۔ اسے اپنی رحمت میں جگہ دیتا ہے اور جبرئیل علیہ السلام اس پر اپنے پَر پھیرتے ہیں اور جس پر جبرئیل علیہ السلام نے اپنے پَر پھیریں وہ جنت میں داخل ہوگا۔ رمضان المبارک کی ستائیسویں رات کو جو کوئی دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سات سات مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ یہ تسبیح پڑھے۔ **اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الْعَظِیْمَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیَّ الْقَیُّوْمَ وَ اَتُوْبُ اِلَیْہِ** o تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کے ماں باپ اور اس کے گناہوں کی بخشش ہوجائے گی۔ پروردگار عالم اس کے والدین کی مغفرت فرمائے گا اور اسے جنت میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے گا اس کے علاوہ اس نماز کے پڑھنے والے کو نیکی کے کام کرنے کی توفیق عطا فرمائے گا۔ جو کوئی رمضان المبارک کی ستائیسویں شب چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۂ قدر اور پچاس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور پھر نماز سے فارغ ہونے کے بعد بارگاہِ الٰہی میں سجدہ ریز ہوکر نہایت یکسوئی کے ساتھ دعا مانگے' جو بھی جائز حاجت ہوگی انشاء اللہ تعالیٰ پوری ہوگی۔ رمضان المبارک کی ستائیسویں رات کو چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۃ التکاثر اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ جب موت کا وقت قریب ہوگا تو اس سے موت کی سختی وشدت آسان ہوجائیگی اور اللہ تعالیٰ اپنے فضل وکرم سے قبر کا عذاب معاف فرمادے گا۔ رمضان المبارک کی ستائیسویں شب کو جو کوئی ساتوں حم والی سورتیں پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اسے گناہوں کی معافی عطا ہوگی۔ جو کوئی رمضان المبارک کی ستائیسویں شب کو دو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ الم نشرح اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ستائیس مرتبہ سورۂ القدر پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اسے ثوابِ عظیم حاصل ہوگا۔

**اٹھائیسویں شب:** جو کوئی رمضان المبارک کی اُٹھائیسویں رات کو سات مرتبہ سورۂ الواقعہ پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اس کے رزق میں خوب اضافہ ہوگا۔ رمضان کی اُٹھائیسویں رات کو جو کوئی چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۂ القدر اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ سورہ الم نشرح پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اُسے ایمان کی سلامتی اور ایمان کی مضبوطی عطا ہوگی۔ جب دنیا سے جائیگا تو ایمان کی سلامتی کیساتھ جائیگا۔ رمضان المبارک کی اُٹھائیسویں شب کو جو کوئی چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ القدر اور پانچ پانچ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ پھر جب نماز پڑھ لے تو ایک سو مرتبہ درُود پاک پڑھے انشاء اللہ تعالیٰ اس کو بارگاہِ الٰہی سے گناہوں کی معافی عطا ہوگی' پروردگار عالم اسے خصوصی فضل وکرم سے نوازے گا۔

www.urdukorner.com

# شاہ عبدالغنی دہلویؒ کے روحانی وظائف

اگر کسی لڑکے یا لڑکی کی شادی نہ ہوتی ہو یا شادی کی بات بن کر ٹوٹ جاتی ہو یا بالکل رشتہ ہی نہ آتا ہو یا آتا ہو تو ایک مرتبہ آکر دوبارہ نہ آتے ہوں تو ایسی صورت میں مندرجہ ذیل تعویذ باوضو عرق گلاب میں زعفران گھول کر لکھ کر موم جامہ کر کے لڑکے یا لڑکی کے گلے میں باندھ دیں

## ہاتھ پاؤں، گھٹنے کا درد

ہاتھ پاؤں اور گھٹنے کے درد سے نجات کیلئے اسی طرح دیگر جسمانی دردوں کیلئے زیتون کے سوا پاؤ (تین سو گرام) تیل پر باوضو اول گیارہ بار درود شریف پڑھیں اس کے بعد گیارہ سو بار یَاقَوِیُّ پڑھیں۔ اس کے بعد آخر میں گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر دم کر دیں۔ روزانہ رات کو سونے سے قبل کوئی باوضو شخص ہاتھ پیروں پر مالش ہلکے ہلکے ہاتھوں سے کرے یا پھر خود وضو کی حالت میں یہ تیل درد کی جگہ لگالیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اکتالیس دن مالش کرنے سے درد دور ہوجائے گا۔

## پڑوسی کے شر اور فتنہ سے حفاظت

اگر کسی کے پڑوسی خراب ہوں اور پریشانی کا سبب ہوں اور طرح طرح سے تنگ کرتے ہوں، ستاتے ہوں اور لڑائی جھگڑا کرتے ہوں یا جادو سفلی کراتے ہوں تو ان کے شر اور فتنہ سے بچنے کیلئے بعد نماز عشاء باوضو اول پانچ بار درود شریف پڑھے (نماز والا درود سب سے بہتر ہے وہی پڑھ لے) اس کے بعد پانچ سو مرتبہ یَاحَفِیْظُ یَاحَافِظُ پڑھے اس کے بعد پانچ بار درود شریف پڑھ کر پڑوسیوں کی اصلاح و ہدایت کی دعا کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے پڑوسی ہر قسم کے شر اور فتنہ انگیزی سے باز آجائیں گے۔

## شوہر کے بے جا ظلم اور مار پیٹ کا خاتمہ

اگر شوہر ظالم ہو اور بیوی کو بات بات پر گالیاں دیتا ہو، ظلم کرتا ہو، مار پیٹ کرتا ہو اور سب بچوں کے سامنے بیوی کو مارتا ہو تو اس کی اصلاح اور اس کے ظلم سے نجات کیلئے یہ عمل بہت مجرب ہے۔ بیوی کو چاہیے کہ وہ سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ (یٰسین 58) کثرت سے پڑھے اور روزانہ ایک تسبیح (ایک سو بار) قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا ط (یوسف 30) پڑھے۔ اول و آخر درود شریف تین تین بار ضرور پڑھے۔ نیز سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ (یٰسین 58) کو ایک سو بار پڑھ کر چینی، شربت، دودھ پر دم کر کے شوہر کو پلائے۔ اول و آخر تین تین بار درود شریف ضرور پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ شوہر کے مزاج میں نرمی آئے گی اور ظلم و زیادتی کرنے سے رک جائے گا۔

## سب گھر والوں کی بیماری اور پریشانی سے نجات

اگر مکان میں ہر وقت کوئی نہ کوئی بیمار رہتا ہو، ایک اچھا ہوا اور دوسرا بیمار ہوگیا، دوسرا ابھی اچھا ہونے نہ پایا کہ تیسرا بیمار ہوگیا تو ایسی صورت میں گھر بھر پریشان رہتا ہے اور گھر میں طرح طرح کی پریشانیاں بڑھتی جاتی ہیں۔ لوگوں کا قرض ادا نہیں ہوتا کہ نیا قرض چڑھ جاتا ہے اس مصیبت سے نجات کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے۔ ہر جمعرات کو بعد نماز ظہر ایک بوتل میں سات نل کا یا سات کنوؤں کا یا سات برموں (ہینڈ پمپ) یا ندی، نہر، دریا، تالاب کا پانی بھر لیں۔

سات بار درود شریف ابراہیمی پڑھیں اس کے بعد سورۂ یٰسین شریف پڑھنا شروع کریں جب پہلا مبین آئے تو سات بار الحمد شریف (سورۂ فاتحہ مکمل) پڑھیں پھر آگے پڑھنا شروع کریں جب دوسرا مبین آئے سات بار سورۂ فاتحہ پڑھیں۔ پھر آگے سورۂ پڑھنا شروع کر دیں اسی طرح ہر مبین پر سات بار الحمد شریف پڑھتے جائیں۔ پھر سورۂ ختم کر کے سات مرتبہ درود شریف پڑھیں اور اس بوتل پر دم کر دیں۔ پھر اس بوتل کے پانی میں سے تھوڑا تھوڑا صبح و شام گھر کے ہر فرد کو روزانہ پلایا جائے۔ یہ پانی اگلی جمعرات تک ختم ہوجائے۔ اگلی جمعرات کو پھر ظہر کے بعد یہی سورۂ یٰسین شریف اسی ترکیب سے پڑھنی ہے اور ایک بوتل پانی پر دم کر کے اس سے اگلی جمعرات تک سب گھر والوں کو پانی پلانا ہے۔ یہ عمل ہر جمعرات کو کرے، چالیس دن میں جتنی جمعرات آئیں ان میں یہ عمل برابر کرتے رہیں۔ یہ عمل کرنے سے انشاء اللہ تعالیٰ گھر کا ہر ہر فرد صحت مند اور چاق و چوبند ہوجائے گا اس سے سستی، کاہلی دور ہوجائے گی۔ بہت مجرب عمل ہے۔

## پریشان حالی اور بے روزگاری

بعض لوگ اپنے غلط کاموں کی وجہ سے پریشانیوں میں گھر جاتے ہیں اور انہیں احساس نہیں ہوتا کہ ہم جو غلط کام کرتے رہے یا کر رہے ہیں یہ اسی کا ردعمل کا نتیجہ ہے لیکن ایسے لوگ اپنی غلطی ماننے کے بجائے دوسرے اہل خاندان اور اپنے بزرگوں، والدین اور بھائی بہنوں کو اس کا ذمہ دار سمجھتے ہیں اور ایسا شخص سب سے بدگمان رہتا ہے اور سب خاندان والوں سے جھگڑا کرتا رہتا ہے اور اپنی محرومی اور پریشانی کو سفلی جادو کا اثر سمجھتا ہے۔

نتیجہ یہ ہے کہ وہ خود اپنے کیے کی وجہ سے پریشان رہتا ہے اور پورے خاندان کو پریشان کر کے رکھتا ہے۔ ایسی صورت میں ایسے شخص کو چاہیے کہ وہ شخص نماز باجماعت پانچوں وقت کی پابندی کرے اور بعد ہر نماز اکیس بار درود شریف پڑھے اور بعد نماز عشاء کھلے صحن میں آسمان کے نیچے (یعنی اس کے سر پر کسی چھت، سائبان یا درخت کی ٹہنیوں کا سایہ نہ ہو) ننگے پاؤں (پاک زمین پر، اگر زمین پاک نہ ہو تو دھولیں) ننگے سر پانچ سو مرتبہ یَامُسَبِّبَ الْاَسْبَابِ پڑھا کرے۔ یہ عمل اکتالیس دن کرنا ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ایک چلہ پورا نہیں ہوگا کہ کسی جگہ روزگار لگ جائے گا اور جیب خالی نہیں رہے گی۔

## شادی کیلئے لاجواب تعویذ

اگر کسی لڑکے یا لڑکی کی شادی نہ ہوتی ہو یا شادی کی بات بن کر ٹوٹ جاتی ہو یا بالکل رشتہ ہی نہ آتا ہو یا آتا ہو تو ایک مرتبہ آکر دوبارہ نہ آتے ہوں تو ایسی صورت میں مندرجہ ذیل تعویذ باوضو عرق گلاب میں زعفران گھول کر لکھ کر موم جامہ کر کے لڑکے یا لڑکی کے گلے میں باندھ دیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ تمام رکاوٹیں ختم ہو کر رشتہ ہوجائے گا۔ وہ تعویذ یہ ہے:۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وَیَنْصُرَكَ اللّٰهُ نَصْرًا عَزِیْزًا ۝ (الفتح 3)

نَصْرٌ مِّنَ اللّٰهِ وَفَتْحٌ قَرِیْبٌ (الصّف 13)

اِنْ تَسْتَفْتِحُوْا فَقَدْ جَآءَكُمُ الْفَتْحُ (الانفال 19)

اِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُّبِیْنًا (الفتح 1)

**نوٹ:** لکھنے والا دو رکعت صلوٰۃ توبہ پھر دو رکعت صلوٰۃ حاجت پھر اول آخر درود شریف پڑھ کر یہ تعویذ لکھنا شروع کر دیں۔

## بیرون ملک قارئین کیلئے اہم اعلان

رمضان المبارک کے مقدس ماہ کی مبارک ساعات، سحر و افطار، تراویح اور دوسرے معمولات کی وجہ سے حضرت حکیم صاحب بیرون ممالک کی کالیں نہیں سن سکیں گے۔ انشاء اللہ العزیز رمضان المبارک کے بعد سابقہ ترتیب کے مطابق ہفتے کی رات 7 سے 9 تک سنا کریں گے۔

**بیرون ملک قارئین نوٹ فرمالیں۔**

# آڑو کو معمولی پھل نہ سمجھیں!!!

زبیدہ خانم

شدت کی پیاس اور بہت زیادہ پسینہ آنے والوں کیلئے آڑو مفید ہے۔ آڑو کے استعمال سے خون کی گرمی ختم ہوجاتی ہے گرمی کی وجہ سے ہونے والی گھبراہٹ دور ہوتی ہے' آڑو مختلف سویٹ ڈشز اور ادویات میں استعمال ہوتا ہے

بلاشبہ پھل خواہ کسی بھی قسم کا ہو انسانی حسن وصحت کا ضامن ہوتا ہے موسم کی مناسبت سے پھلوں کا استعمال ان کی افادیت بڑھا دیتا ہے۔ آج کل آڑو کا موسم ہے اسی مناسبت سے آڑو کے بارے میں مفید معلومات نذر قارئین ہے:۔

آڑو ایک خوش ذائقہ اور لذیذ پھل ہی نہیں ہے بلکہ دوائی اثرات کا مجموعہ ہے یہ بدن کو غذائیت ہی فراہم نہیں کرتا اور حیاتین کی کمی ہی کو پورا نہیں کرتا بلکہ متعدد بیماریوں میں شفائی اثرات بھی رکھتا ہے موسم گرما میں شدت گرمی سے پیدا ہونے والے متعدد امراض میں حیرت انگیز شفائی کرشمات رکھتا ہے۔ آڑو میں حیاتین اور پانی کی موجودگی اسے غذائی اعتبار سے مفید بناتی ہے صبح نہار منہ خوب پکا ہوا آڑو اچھی طرح چبا کر کھالیں آدھ گھنٹے کے بعد ایک گلاس پینے سے خون کی کمی دور ہوجاتی ہے جگر اور معدے کے لیے طاقت بخش ہے خونی بخار اور کھانسی کیلئے مفید ہے۔ گھی میں بھنی ہوئی ذرا سی ہینگ آڑو کے رس میں ملا کر مریض کو پلانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہوجاتے ہیں۔ آڑو کے درخت کے پتے سائے میں خشک کر کے ذیابیطس کے مریض کو کھلانا صحت بخش ہے۔ بلڈ پریشر کے لیے مفید ہے' صفرا بخار' جسم میں خون کی کمی اور نسیان کے امراض میں آڑو شفا بخش ہے خشک آڑو کھانے سے ہرنیا کے درد کی شدت میں کمی آتی ہے' آڑو معدہ نرم کرتا ہے' گردوں کو تقویت دیتا ہے۔ آڑو کے تین پتے' ایک عدد کالی مرچ کے ساتھ گھوٹ کو صبح کے وقت پلانے سے پرانا موسمی بخار دور ہوجاتا ہے۔ آڑو کے چار یا پانچ نرم پتے' 25 گرام پانی میں گھوٹ کر چھان کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔ **نظام ہضم:** جن ضعیف افراد کا معدہ کمزور ہو وہ شہد کے ساتھ آڑو کھائیں تو آڑو ہضم ہوجائے گا' آڑو چھلکوں سمیت کھانا چاہیے۔

**استعمال:** شدت کی پیاس اور بہت زیادہ پسینہ آنے والوں کیلئے آڑو مفید ہے۔ آڑو کے استعمال سے خون کی گرمی ختم ہوجاتی ہے گرمی کی وجہ سے ہونے والی گھبراہٹ دور ہوتی ہے' آڑو مختلف سویٹ ڈشز اور ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ آڑو سے مربے اسکوائش' شربت تیار کیے جاتے ہیں آڑو کی کریم مختلف اقسام کے اعلیٰ کیک میں ڈالی جاتی ہے۔

**بیرونی اثرات: جسم پر پھنیاں:** جسم پر پھنیاں نکل آئیں تو آڑو کی گٹھلی بھون کر مغز نکال لیں اور پیس کر پھنسیوں پر لگائیں' گردن کے پچھلے حصے پر پھنسیاں نکل آئیں تو آڑو کی گٹھلی بھون کر اس کی گری نکال لیں اور اسے پیس لیں گردن کو پانی سے دھو کر کسی سوتی کپڑے سے خشک کر کے گری کی لیپ کریں' جسم پر اگر سفید دھبے پڑ جائیں تو تازہ آڑو کو پیس کر چند دنوں تک لگانے سے داغ مٹ جائیں گے' آڑو کے آٹے کو پانی میں گوندھ کر سر پر لیپ کرنے سے نکسیر پھوٹنا بند ہوجاتی ہے۔ اس دور میں پیٹ کے کیڑوں کا مرض عام ہے' ایک طبی جائزہ کے مطابق پچاس فیصد مریض پیٹ کے کیڑوں کا شکار ہیں۔ رات کو دانت پیسنا' منہ سے رال بہنا' پیٹ میں درد وغیرہ اس مرض کی علامات ہیں۔ کھانڈ' ٹافی اور مٹھائی کا کثرت سے استعمال اس مرض کا سبب ہیں۔ اس مرض کیلئے آڑو فائدہ مند ہے۔ قدرت کا اعجاز ہے کہ اس نے مختلف پھلوں کو شفائی تاثیرات سے بہرہ مند کیا ہے اور یہ پھل مختلف امراض میں مفید کارآمد ہیں۔

یہ حفظ ماتقدم کا کام بھی دیتا ہے یعنی آڑو کھانے سے پیٹ میں کیڑے پیدا ہونے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ آڑو کے پتے بھی کیڑوں کیلئے پیام موت ہیں۔ آڑو کے پتوں کا پانی نکال کر پلائیں۔ آڑو کی دیگر خصوصیات بھی ہیں۔ پیاس کو دور کرتا ہے☆ بدن کو تسکین دیتا ہے☆ خون کے جوش کو دور کرتا ہے ☆ صفرا کی زیادتی میں فائدہ مند ہے ☆ بعض حضرات کا منہ صبح کو کڑوا ہوتا ہے یا قے ہوتی ہے ان کیلئے آڑو مفید ہے۔☆ یہ پھل جسم کو طاقت اور توانائی بھی مہیا کرتا ہے۔☆ آڑو قبض کشا ہے جن لوگوں کو قبض رہتی ہو انہیں آڑو ضرور استعمال کرنے چاہئیں۔☆ جگر اور معدہ کو تقویت دیتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔☆ مقوی باہ ہے۔☆ میٹھا نرم اور اچھی طرح پکا ہوا آڑو کھائیں۔ کھانے سے قبل آڑو کو اچھی طرح دھولیں بعض اوقات آڑو میں کیڑے بھی ہوتے ہیں۔

**مضرات و احتیاط:** بادی مزاج اور فربہ افراد کے لیے مضر ہے۔ کھانا کھانے سے دو گھنٹے قبل آڑو کھانا چاہیے۔ اس سے معدے کی تیزابیت ختم ہوتی ہے۔ آڑو کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہیے۔

مفتی محمد سہیل' کراچی

# قید سے رہائی کا مجرب عمل

خصوصاً صحرا نورد مسافروں کے لیے ان اسماء کے ذکر کی برکت سے اللہ تعالیٰ ہر خوفناک موقع سے سفر و حضر میں محفوظ رکھتا ہے

**اسم قدوس کے خواص:** اَلْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ یہ دونوں اسم بہت عظیم ہیں جس شخص کی لوگ قدر و منزلت نہ کرتے ہوں اور وہ لوگوں میں مشہور بھی نہ ہو تو ان اسماء کی برکت سے اس کی عزت ہوگی اور خود اس کے قلب کا زنگ دور ہوگا۔ بہت آزمودہ ہے۔ ہر نماز کے بعد ایک تسبیح لازمی پڑھیں۔

**سفر و حضر میں امان:** اسم اَلسَّلَامُ الْمُؤْمِنُ اس شخص کیلئے مناسب ہے جس پر کسی کا رعب و ڈر غالب ہو۔ خصوصاً صحرا نورد مسافروں کے لیے ان اسماء کے ذکر کی برکت سے اللہ تعالیٰ ہر خوفناک موقع سے سفر و حضر میں محفوظ رکھتا ہے۔

**مال کی حفاظت:** جو شخص اَلسَّلَامُ الْمُؤْمِنُ کے حروف کو آٹھ در آٹھ کے مربع میں لکھ کے مال تجارت میں رکھے تو چوری غرق اور آگ سے محفوظ رہے گا۔ اگر اس مربع کو غلہ میں رکھے تو بے اندازہ برکت ہو اور مال تلف ہونے سے محفوظ رہے گا۔

**عزت و مرتبہ حاصل کرنے کا طریقہ:** اسم عَزِيْزُ بھی بڑا جلیل القدر اسم ہے جسے دشمنوں نے ذلیل کر دیا ہو اس کیلئے بہت مفید ہے کسی وجہ سے کسی بڑے شخص کی عزت و دولت میں فرق آ گیا ہو اور وہ اس اسم کا ذکر کرے۔ اللہ تعالیٰ اس کی گم شدہ دولت اور عزت اس کی عطا کرے گا اور پھر کوئی شخص اس کو نقصان نہ پہنچا سکے گا اور جو شخص اس اسم کے ذکر کی پابندی کرے گا اس کا نفس شریف بن جائے گا۔ اس کی قدر بڑھے گی اور دشمن اس کو کوئی تکلیف نہ پہنچا سکیں گے۔

**اللہ کی رحمت اور قید سے رہائی:** وَاجِدُ اَلْاَحَدُ ان دونوں اسماء میں توحید عظیم موجود ہے۔ اس کے ذاکر کو اللہ تعالیٰ ایمان کی محبت دیکر اپنی رحمت سے نوازتا ہے اور اگر کوئی شخص کسی ظالم کی قید یا سختی میں ہو وہ ان اسماء کا ذکر کریں تو انشاء اللہ خلاصی ہوگی۔ ہر نماز کے بعد ایک تسبیح لازمی پڑھیں۔

## مسافران آخرت

حضرت حکیم صاحب کی اہلیہ کی سگی نانی قضائے الٰہی سے وفات پا گئی ہیں۔ عبقری کے مخلص کارکن غلام احمد مغل کے بہنوئی قضائے الٰہی سے وفات پا گئے ہیں۔

**قارئین سے ایصال ثواب کی درخواست ہے۔**

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج — طبی مشورے

# ☆حفاظ کو گلے کی شکایت ☆جسم سن ہوجاتا ہے ☆پیٹ میں درد ☆چہرے پر بال ☆گرمی کا مریض

**پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں:** ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا تو جہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

## رات کو ناپاک ہوجاتا ہوں

میری عمر 20 سال ہے اور میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے ایک ماہ میں کم از کم تین دفعہ احتلام ہوتا ہے اور بعض اوقات تو ایک ماہ میں پانچ چھ دفعہ بھی ہوجاتا ہے میں نے ایک حکیم صاحب سے ملاقات کی تو انہوں نے بتایا کہ تمہارے معدے میں گرمی ہے پھر میں نے ان سے ایک ماہ دوائی کھائی تو ایک ماہ احتلام نہیں ہوا اس کے بعد دوائی چھوڑ دیں تو پھر یہی صورت حال ہے مہربانی فرما کر مفید طبی مشورہ احتیاطی تدابیر اور غذا کا شیڈول تجویز فرمادیں۔ **(محمد عبدالباسط فاروقی، بھکر)**

**مشورہ:** آپ صبح کی سیر کو اپنا معمول بنالیں اور نماز کی پابندی لازمی کریں اور اپنی سوچوں کو مثبت رکھیں۔ گرم اور بادی اشیاء سے پرہیز کریں۔ آپ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

## جسم سن ہوجاتا ہے

**محترم حکیم صاحب!** یہ مسئلہ میرے ساتھ تقریباً چار پانچ سال سے ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ کبھی سوتے میں رات کو میری ٹانگ سوجاتی ہے، یعنی سن ہوجاتی ہے، کبھی کمر اور کبھی بازو سوجاتے ہیں اور اگر اس حالت میں کہ میری ٹانگیں وغیرہ سوجائے تو مجھ سے بستر پر کروٹ بدلنا مشکل ہوجاتا ہے، ٹانگوں میں عجیب سی سراسراہٹ سی ہوتی ہے اور اگر اٹھ کر کہیں چل کر جاؤں تو گر پڑتا ہوں۔ کبھی اگر دن میں بھی کسی چیز پر ویسے ہی لیٹ جاؤں، ٹیک لگا کر بیٹھوں تو کبھی بازوؤں کبھی کمر کبھی ہاتھ ٹانگیں، پاؤں سوجاتے ہیں اس کا حل ضرور بتایئے گا۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ کبھی کبھی کوئی کام کرکے اٹھوں یا ویسے ہی بیٹھا بیٹھا اٹھوں تو اچانک آنکھوں کے آگے کچھ منٹ کیلئے اندھیرا چھانے کے ساتھ سر عجیب طرح سے چکراتا ہے۔ **(عبدالغفار، نواں شہر ایبٹ آباد)**

**جواب:** آپ لبوب کبیر استعمال کریں اور صبح کی سیر کو اپنا معمول بنائیں۔ بکرے کا گوشت چپاتی کے ساتھ کھائیں۔ آپ غذا نمبر 2 استعمال کریں۔

## حفاظ کو گلے کی شکایت

**محترم حکیم صاحب!** رمضان المبارک کی آمد آمد ہے اور میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں رمضان المبارک میں مقامی مسجد میں تراویح پڑھاتا ہوں اور اس وجہ سے قرآن سناتے ہوئے میرا گلا بیٹھ جاتا ہے اور تقریباً پورا ماہ میں گلے کی وجہ سے بڑا پریشان رہتا ہوں، سارا دن تیاری کے دوران اور رات کو تراویح سناتے ہوئے گلے میں سخت خراش محسوس ہوتی ہے۔ **(حافظ شاکر لاہور)**

**مشورہ:** رمضان المبارک کا بابرکت مہینہ ہماری زندگی کے ساتھ رواں دواں ہے۔ یہ ہماری خوش نصیبی ہے کہ آپ اور ہم اس مبارک مہینے سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ ورنہ کتنے ایسے لوگ ہیں جو پچھلے برس ہمارے درمیان موجود تھے اور اب ہمارے درمیان نہیں۔ اس سال بھی نماز تراویح کا اہتمام ہو رہا ہے آپ کی طرح کئی حفاظ کرام ہونگے جو اپنے گلے کی وجہ سے پریشان ہوں گے۔ بالکل پریشانی کی بات نہیں ہے بس اتنی احتیاط کریں کہ ٹھنڈا پانی، دہی اور دوسری کھٹائی والی چیزیں استعمال نہ کریں۔ رات سونے سے قبل نیم گرم پانی میں ایک چھوٹا ٹکڑا پھٹکڑی کا ملالیں۔ حل ہونے پر اس سے غرارے کرلیں اور صرف ایک خوراک ارجنٹم میٹ (ARG.MET30) ایک چمچہ پانی میں پانچ قطرے ملا کر استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ آواز اور گلے سے پریشان نہیں ہونگے۔ اگر آواز زیادہ بیٹھ رہی ہو تو کوکا (COCCA. 30) کی دو تین خوراکیں ایک گھنٹہ کے وقفہ سے مندرجہ بالا طریقہ کے مطابق استعمال کریں۔

کئی ایسے حفاظ کرام بھی ہونگے جن کا یہ پہلا موقع ہوگا پڑھنے یا سننے کا، ہوسکتا ہے شروع میں تھوڑی بہت گھبراہٹ ہو، آواز میں لغزش نمایاں ہو۔ پڑھنے یا سننے کی وجہ سے کپکپاہٹ ہو۔ تو ایسے حفاظ کرام کیلئے میرا مؤدبانہ مشورہ ہے کہ دو چار دن آپ دن میں ایک آدھ پارے کی تلاوت آئینہ کے سامنے کھڑے ہوکر ضرور کریں۔ اس عمل سے آپ میں انشاء اللہ خود اعتمادی پیدا ہوگی۔

## پیٹ میں درد

تقریباً ایک سال سے پیٹ کے مرض میں مبتلا ہوں ناف کے دائیں اور بائیں جانب دو یا تین دن بہت شدید درد رہتا ہے۔ بہت علاج کرایا فائدے کے بجائے نقصان ہوا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں یہ گیس ہے، بدہضمی بھی ہے، کھانا ہضم نہیں ہوتا، حلق میں اٹکا رہتا ہے جس سے پیٹ میں درد ہوتا ہے اگر کھالوں تو دو گھنٹے بعد الٹی ہوجاتی ہے۔ **(قیصر، کراچی)**

**مشورہ:** غذا کے بعد دونوں وقت جوارش کمونی چھ گرام ہمراہ عرق بادیان دواونس کھائیں۔ غذا شدید بھوک پر کھائیں۔ دو غذاؤں کے درمیان کچھ نہ کھائیں پئیں۔ غذا نمبر 3 استعمال کریں۔

## چہرے پر بال

میری عمر تقریباً 32 سال ہے میرے چہرے پر فالتو بال ہیں علاج کافی کروایا ہے وقتی طور پر فائدہ بھی ہوا مگر دوبارہ اس سے بھی گھنے اور زائد بال نکل گئے اب صورتحال یہ ہے کہ قینچی سے کاٹنے پڑتے ہیں جس سے بہت پریشان ہوں۔ **(مہناز، مظفر آباد)**

**مشورہ:** آپ پہلے اپنے ایام کی بے قاعدگی کو دور کریں اس کیلئے کسی مستند ادارے کی ادویات کچھ عرصہ استعمال کریں۔ اس کے ساتھ کسی اچھی سمجھدار بیوٹیشن سے مشورہ کریں۔ آپ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

## رنگ کالا ہوچکا ہے

میری عمر اٹھارہ سال ہے پہلے میرا چہرہ بالکل صاف تھا لیکن اب کچھ ماہ سے میرے چہرے پر سرخ دانے ہیں اور ان شروع کے روزوں میں عام طور پر زیادہ کھانے کی بنا پر عجیب سستی، بھاری پن ہوجاتا ہے جسے عرف عام میں کہا جاتا ہے کہ پیٹ صحیح نہیں ہے، اگر ہاضمے کیلئے کولڈ ڈرنک کو استعمال کریں گے تو خدشہ ہے کہ گلا متاثر نہ ہوجائے۔ اس لیے بہتر ہے کہ ہومیو دوائنکس وامیکا 30 NUX.VOMICA لکھی گئی ترکیب سے استعمال کریں۔ آپ سے التماس ہے کہ مجھ ناچیز کو بھی اپنی دعاؤں میں ضرور یاد رکھیں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

میں پانی بھر آتا ہے۔ جلد چکنی ہے جس کی بناء پر مجھے بہت عجیب سا محسوس ہوتا ہے اور ان دانوں کی وجہ سے درد بھی ہوتا ہے۔ رنگ بھی کافی کالا ہو چکا ہے۔ **(ابراہیم، لاہور)**

**مشورہ:** شربت عناب ایک اونس ایک کپ پانی میں حل کر کے صبح و شام پئیں۔ گرم غذاؤں سے پرہیز کریں۔ صرف دو ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

## پیٹ بڑھ رہا ہے

میں پچھلے بیس سال سے ذیابیطس کی مریضہ ہوں، انسولین لیتی ہوں جس کی وجہ سے شوگر کنٹرول میں ہے میرا مسئلہ یہ ہے کہ پچھلے کچھ مہینوں سے میرے پاؤں کے ٹخنے اور گھٹنے درد کرنے لگ گئے ہیں۔ ان پر سوجن بھی ہوگئی ہے۔ ڈاکٹر نے پیشاب کے انفیکشن کی دوائیں استعمال کروائیں۔ سوجن قدرے کم ہوگئی لیکن گھٹنوں اور ٹخنوں میں متواتر درد موجود ہے۔ پیشاب کا انفیکشن ٹھیک ہوگیا ہے۔ میرا دوسرا مسئلہ پیٹ کا ہے وزن ساٹھ کلو ہے، قد پانچ فٹ ہے، میری ٹانگوں اور بازوؤں پر چربی بالکل نہیں ہے۔ کولہے بھی نہ ہونے کے برابر ہیں۔ میں نے ورزش بھی کر کے دیکھ لی، ادویات بھی کھا کر دیکھ لیں، تمام جسم پر اثر ہوتا ہے سوائے پیٹ کے۔۔۔۔۔۔ **(حمیرا، راولپنڈی)**

**مشورہ:** صبح و شام چہل قدمی کریں، انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ ذیابیطس کے مریضوں کو دل اور گردوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر باقاعدہ تسلسل سے وقتاً فوقتاً چیک کرتے رہنا چاہیے۔ الٹراساؤنڈ بھی کروائیں۔ نارمل ہو تو صبح و شام کی واک مفید ہے۔ غذا نمبر 4 استعمال کریں۔

## ہڈیوں کا ڈھانچہ

میری عمر 25 سال ہے اور گزشتہ تقریباً چھ سال سے مختلف امراض میں مبتلا ہوں۔ میں نے اوائل جوانی میں جوش و جذبات میں خود کو تباہ کر لیا تھا۔ اٹھارہ سال تک صحت پھر بھی غنیمت تھی لیکن تقریباً چھ سال قبل خسرہ کے سبب شدید اعصابی و جسمانی کمزوری میں مبتلا ہوگیا ہوں، تقریباً ایک سال بعد گرمیوں میں شدید لو لگنے کے سبب تیز بخار آ گیا تھا جو دن میں وقفے وقفے سے چڑھتا اور اترتا رہا، تقریباً ایک ہفتہ کے اس بخار نے تو مجھے بالکل تباہ و برباد کر کے رکھ دیا۔ رہی سہی جسمانی و اعصابی قوت بالکل ختم ہو کر رہ گئی۔ جسم سوکھ کر ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا۔ آنکھیں اندر کو دھنس گئیں۔ چہرہ بے رونق اور آنکھیں زرد ہوگئیں۔ اس کے بعد سے ہزار تدبیریں کر چکا ہوں لیکن نہ تو صحت بحال ہوتی ہے نہ اعصاب مضبوط ہوتے ہیں اب حالت یہ ہے کہ اچھی سے اچھی غذا کھاتا ہوں لیکن معدہ ٹھیک کام نہیں کر رہا۔ ہمیشہ گیس اور کبھی کبھی قبض بھی رہتا ہے، منہ سے ہمیشہ ناگوار سی بو آتی ہے۔ دماغ میں نزلہ سا جما ہوا معلوم ہوتا ہے جو سر کے نچلے حصے سے لے کر آنکھوں تک حرکت کرتا ہے۔ ذرا سی تیز روشنی یا دماغی کام کرنے سے سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ جسمانی حالت قابل رحم ہے رنگت سیاہ ہوگئی ہے اگر کوئی تیز آواز سن لوں تو دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ **(عبدالجبار، ملتان)**

**مشورہ:** جوارش جالینوس تین تین گرام غذا کے بعد دن میں تین بار کھائیں۔ پندرہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا میں صرف بکرے کا گوشت اور روٹی کھائیں۔ غذا نمبر 2 استعمال کریں۔

## گرمی کا مریض

میری عمر 22 سال ہے اور کافی عرصہ سے گرمی کا مریض ہوں، دوائیں وغیرہ کھاتا ہوں مگر وقتی آرام ہوتا ہے، دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے بدخوابی بہت زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے نماز میں بھی پریشانی ہوتی ہے مگر اب کچھ دوائیاں کھانے کے بعد کافی کم ہوگیا ہے۔ **(ابراہیم، چیچہ وطنی)**

**مشورہ:** شربت بزوری معتدل 2 اونس ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح و شام پئیں۔ انڈا اور گرم مصالحے نہ کھائیں۔ جسم میں گرمی زیادہ ہوگئی ہے۔۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

## جوانی واپس نہیں آئی

میری عمر 22 سال ہے غیر شادی شدہ ہوں غلط سوسائٹی کی وجہ سے جوانی برباد کر لی ہے۔ شادی نزدیک ہے۔ دو سال سے برے کام چھوڑ دیئے ہیں لیکن صحت اور جوانی واپس نہیں آئی۔ غذا جز و بدن نہیں بنتی۔ کمر میں اور ٹانگوں میں درد ہوتا ہے۔ کوئی اچھا سا علاج بتائیں۔ **(قیصر، بہاولپور)**

**مشورہ:** اچھی عمدہ متوازن غذا کھائیں۔ کھیل کود میں حصہ لیں، غم و فکر سے دور رہیں۔ صحت بحال ہوگی اور اپنے وقت پر جوانی بھی آئے گی۔ غذا نمبر 2 استعمال کریں۔

### اگر ہچکی نہ رکتی ہو تو۔۔۔!

جس بندے کی ہچکی بند نہ ہوتی ہو وہ مور کے پَر کا اوپر والا حصہ جلا کر اس کی راکھ تین ماشہ اکٹھی کر کے اس میں شہد ملا کر تھوڑا تھوڑا استعمال کریں، شہد کی مقدار ایک بڑا چمچ ہو، اس میں تین ماشے راکھ ملا لیں، ہچکی ختم ہو جائیگی۔ **(سید شہباز علی بخاری)**

## مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

### غذا نمبر 1

کدو، گھیا توری، ٹینڈے، جو کا دلیہ، گندم کا دلیہ، ساگودانہ، کھچڑی، بند، رس، ڈبل روٹی، کھیرے، کھیرے کا سالن، مونگی کی پتلی دال، بغیر چھنے آٹے کی سادہ روٹی، بکری کا گوشت شوربے والا، دیسی مرغی کا گوشت شوربے والا، خرفہ کا ساگ، دہی میٹھا، براؤن بریڈ، سلاد، امرود، گنڈیری، انار، تربوز، گرما سردا، خربوزہ، حلوہ کدو، پپیتہ، کیلا، چھلکا اسپغول، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ گاجر، پیٹھے کا حلوہ، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، عرق سونف، عرق پودینہ، دودھ سوڈا، آڑو، انگور، ماء العسل (شہد میں پانی ملا ہوا) شکر، پالک، پیٹھا، خرفہ کا ساگ بکری کا دودھ۔

### غذا نمبر 3

جو کا دلیہ، گندم کا دلیہ، ساگودانہ، کھچڑی، ماء العسل (شہد میں پانی ملا ہوا) کیک رس ہمراہ چائے، ڈبل روٹی، بند، براؤن بریڈ، کیلے کا ملک شیک، گاجر کا جوس، گنے کا تازہ رس، ابلا ہوا پانی، ابلے ہوئے چاول، نمکین دلیہ، دیسی مرغی کی یخنی، انار، انگور، مسمی، میٹھا، لیچی، امرود، کھیرا، چھاچھ کدو، ناریل کا پانی۔

### غذا نمبر 2

چھوٹا گوشت، سادہ روٹی، دیسی مرغی کا گوشت، سبزیاں ہر قسم کی، دیسی انڈے، آملیٹ، پرندوں کا گوشت، ہریسہ، نہاری، پائے، دال مونگ، دیسی گھی کی چوری، دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، کھجور تازہ، چھوہارے، روغن زیتون، انجیر، شہد، چنے بھنے، کباب، پیاز کی سلاد، ناریل مٹھی، روغن زیتون کا پراٹھا، بادام، پستہ، چلغوزہ، کاجو، مچھلی، گاجر کا حلوہ، پیٹھے کا حلوہ، دال کا حلوہ، لونگ کا قہوہ، کلونجی، خوبانی خشک، مربہ تمام قسم، جو کا ستو، اونٹ کا گوشت، کشمش انگور، آم، گلقند دودھ میں ملا ہوا۔

### شوگر کے مریضوں کیلئے

گھیا توری، گھیا کدو، ٹینڈے، چھوٹا گوشت، کریلے، دال مونگ، دیسی مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، جو کا دلیہ، ساگودانہ، ہریسہ، کھچڑی، عرق سونف، عرق پودینہ، انجیر تھوڑی مقدار میں، ڈبل روٹی سادہ براؤن بریڈ، رس، میتھی، خرفہ کا ساگ، پائے، نہاری، آملیٹ، پشاوری قہوہ، کلونجی، خوبانی خشک تھوڑی مقدار میں، ڈرائی فروٹ، زیتون کا پھل، پھیکا دودھ، چنے بھنے، روغن زیتون، دیسی انڈے کی زردی، چھوٹا مغز

# بیٹیو! یہ اصول گرہ میں باندھ لو!!

حیاء مستور، کراچی

سب سے پہلے تو یہ یاد رہے کہ سبزیاں کاٹنے سے پہلے اچھی طرح دھولی جائیں۔ انہیں کاٹ کر دھونے سے ان کے اہم غذائی اجزا خاصی مقدار میں پانی کے ساتھ ضائع ہوجائیں گے اور ابالنے کے بعد بچے ہوئے پانی کو ضائع کرنا صحت کے لحاظ سے مزید غذائی فضول خرچی میں آئے گا

بہتر خانہ داری اور خاندان کے عزیز اور قریب از دل افراد کے علاوہ خود خاتون خانہ کی اپنی صحت ٹھیک اور مستحکم رہنا ضروری ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں بڑی بوڑھیوں کے بہت سے اصول تجربے کی کسوٹی پر پورے اترتے ہیں اور بہت سے جدید تحقیق اور تجربات کی روشنی میں اتنے درست ثابت نہیں ہوتے جتنے کہ سمجھے جاتے ہیں۔

مثلاً آلو کے کباب بنانے کیلئے انہیں چھیل کر ابالنے کا طریقہ اس حد تک تو درست تھا کہ اس طرح کھولتے پانی میں انہیں ڈالنے سے یہ جلد گل جاتے تھے لیکن اب یہ ثابت ہوگیا ہے کہ انہیں دھوکر بغیر چھیلے ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ابالنا زیادہ درست ہوتا ہے کیونکہ اس طرح ان کا پچاس فیصد کے بجائے صرف 20 فیصد حیاتین ج (وٹامن سی) ضائع ہوتا ہے۔ اسی سے دوسری سبزیوں کے بارے میں بھی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ اس سلسلے میں ہر بیٹی کو یہ چند اصول گرہ میں باندھ لینے چاہئیں۔

**سبزیوں کے بیرونی چھلکے نہ اتاریئے:** سبزیوں کے بیرونی چھلکوں یا پتوں میں غذائی اجزاء سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ آلو کے بارے میں آپ پڑھ چکے اسی طرح لوکی، توری، شلجم اور چقندر وغیرہ کے چھلکوں میں بھی غذائی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ لوکی دیکھ کر نرم لی جائے تو اسے چھلکے سمیت پکایا جاسکتا ہے۔ چقندر اور شلجم کا پتلا بیرونی چھلکا ابلنے کے بعد اتارا جاسکتا ہے۔

**کم پانی کا استعمال:** سبزیوں کے پکانے کیلئے پانی جتنا کم استعمال ہو، بہتر ہے۔ اس طرح زائد پانی پھینکنے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی اور اس پانی میں حیاتین اور غذائی اجزاء زیادہ موجود ہوں گے۔ تجربہ کرکے دیکھئے آلو، لوکی، شلجم، مولی، گاجریں وغیرہ دھیمی آنچ پر خود اپنے پانی میں گل جاتے ہیں۔ انہیں ابالنے کے بجائے دم پر بھی پکایا جاسکتا ہے۔ آلو گرم راکھ میں اب بھی پکائے جاتے ہیں۔ اسی طرح پہلے گاجریں، بینگن وغیرہ بھی گرم راکھ میں بھلبھلا کر استعمال کیے جاتے تھے اور انہیں زیادہ قوت بخش سمجھا جاتا تھا۔ انہیں تھوڑے تیل میں بھون کر بھی گلایا جاسکتا ہے یا بھاپ پر بھی یہ گلائے جاسکتے ہیں۔ پکانے کیلئے زیادہ پانی استعمال کرنے سے حیاتین ج کے علاوہ پانی میں حل ہونے والے تمام حیاتین سبزی سے نکل کر پانی میں چلے جاتے ہیں۔ یہ پانی ٹھنڈا کرکے پودوں کو دیا جائے تو وہ خوب پھلتے پھولتے ہیں۔

**سبزیاں کبھی نہ ابالیے:** انہیں کسی برتن میں رکھ کر اس برتن کو ڈھک کر کھولتے پانی میں رکھ کر سبزیاں گلایئے۔ اب تو پریشر ککر کے ساتھ آنے والے ڈبوں سے بھی یہ کام لیا جاسکتا ہے۔ اس طرح ابلی یا گلی سبزیوں میں حیاتین اور دیگر غذائی اجزا معدنی نمک وغیرہ دگنی مقدار میں محفوظ رہتے ہیں۔

**پانی نہ پھینکئے:** سب سے پہلے تو یہ یاد رہے کہ سبزیاں کاٹنے سے پہلے اچھی طرح دھولی جائیں۔ انہیں کاٹ کر دھونے سے ان کے اہم غذائی اجزا خاصی مقدار میں پانی کے ساتھ ضائع ہوجائیں گے اور ابالنے کے بعد بچے ہوئے پانی کو ضائع کرنا صحت کے لحاظ سے مزید غذائی فضول خرچی میں آئے گا۔ ایسے پانی کو بطور سوپ پینا زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے یا پھر اسے کسی بھی ڈش کی تیاری میں پانی کی جگہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسی میں چاول گلائے جاسکتے ہیں۔ سبزی ترش نہ ہو تو بچوں کی غذا اس پانی میں تیار کی جاسکتی ہے۔

**کم وقت میں تیار کیجئے:** سبزیاں بہت کم وقت میں تیار ہوجاتی ہیں۔ انہیں دیر تک چولہے پر رکھنے سے ان کے غذائی اجزا اتنے ہی زیادہ ضائع ہوجاتے ہیں۔ ہر سبزی کے گلنے کا بالکل درست وقت کا اندازہ کرکے اتنے ہی وقت میں اسے تیار کیجئے۔ پریشر ککر اور مائیکرو ویو میں تو یہ چند منٹ ہی کی بات ہوتی ہے۔ اب تو ان کے ساتھ مختلف کھانوں کی تیاری کا ٹائم ٹیبل بھی آتا ہے۔

**اپنی ناک سے کام لیجئے:** جس طرح چاول دم ہونے کا اندازہ ان کی خوشبو سے ہوجاتا ہے اسی طرح سبزیوں کی خوشبو سے ان کے پک کر تیار ہونے کا اندازہ بھی آسانی سے لگایا جاسکتا ہے۔ تیار نہ ہو تو تھوڑی دیر مزید دم پر رکھنے سے سبزی تیار ہوجاتی ہے۔

**کم سے کم کاٹئے:** سبزیوں کی غذائیت برقرار رکھنے کیلئے انہیں بہت باریک نہیں کاٹنا چاہیے ان کے ٹکڑے جتنے بڑے ہوں، بہتر ہے۔ آپ انہیں بعد میں مطلوبہ سائز میں کاٹ سکتے ہیں۔ اس طرح ان کے غذائی اجزا زیادہ محفوظ رہتے ہیں البتہ تلنے کیلئے ان کے چھوٹے ٹکڑے کیے جاسکتے ہیں۔

اب نہ تو لکڑی کے چولہے ہیں نہ تندور کہ ان کی گرم بھوبل میں آلو، گاجریں گلائی جائیں۔ اب یہ کام گرم اوون سے لیا جاسکتا ہے۔ اس طرح دھیمی آنچ پر تیار ہونے والے آلو وغیرہ زیادہ مزیدار بھی ہوتے ہیں اور غذائیت بخش بھی۔ اسی طرح مکئی کے تازہ بھٹوں کو چند پتوں سمیت بھوننے کے بعد پتے دور کرکے کھانے کا لطف ہی اور ہوتا ہے۔

**کھانے میں دیر نہ کیجئے:** کیونکہ وقت گزرنے کے ساتھ سبزیوں کے حیاتین بھی ضائع ہونے لگتے ہیں مثلاً تازہ پکے ہوئے لوبیے، سیم کی پھلیوں میں موجود 83 فیصد حیاتین ج دوبارہ گرم کرنے پر صرف 29 فیصد رہ جائے گا۔ اسی طرح حیاتین الف اور حیاتین ''کے'' کی مقدار بھی گھٹ جاتی ہے، اسی لیے جتنا کھانا ہو اتنا ہی پکایئے اور تازہ تازہ کھایئے۔

**لوہے کے برتن میں پکایئے:** آپ جانتے ہیں کہ لوہے کے برتن میں تیار ہونے والے پکوان میں فولاد زیادہ شامل ہوتا ہے اور یوں جسم میں خون کی کمی کا قدرتی علاج ہوجاتا ہے۔ سبزیوں میں پالک فولادی سبزی کہلاتی ہے، کیونکہ اس میں فولاد قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے۔ اگر پالک کو لوہے کے توے یا کڑاہی میں پکایا جائے تو اس میں مزید فولاد شامل ہوجاتا ہے۔ اس بات کی تصدیق ہوچکی ہے کہ جن لوگوں کو فولاد کے شربت اور گولیاں موافق نہ آرہے ہوں وہ اگر روزانہ ایک مٹھی تازہ پالک لوہے کے توے یا کڑچھے میں ادھ کچا پکا کرکھائیں تو کمی خون کی شکایت آسانی سے دور ہوجاتی ہے۔ جسم قدرتی فولاد زیادہ آسانی سے ہضم کرلیتا ہے۔ اسی طرح دہی جماتے وقت لوہے کا صاف ٹکڑا اس میں ڈال دینے سے دہی میں فولاد شامل ہوکر آسانی سے جزو بدن ہوتا ہے۔

لوہے کے کڑچھے میں انڈے کا خاگینہ یا اسکریمبل تیار کرنے سے اس میں فولاد کی مقدار دوگنی ہوجاتی ہے۔ اسی طرح لوہے کے برتن میں تیار ہونے والے کئی کھانوں میں فولاد شامل کیا جاسکتا ہے۔ لوہے کے برتن میں ٹماٹر پکانے سے اس میں فولاد کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ برصغیر میں مٹھائیوں کی تیاری میں لوہے کے برتن ہی استعمال ہوتے ہیں۔

غرض یہ کہ آج کی بیٹیوں کا (جو کل بیوی اور ماں بننے والی ہیں) غذائیت کی اہمیت سے آگاہ ہونا بہت ضروری ہے۔ وہ ان اصولوں کو برتتے ہوئے اپنے گھر کے افراد کی صحت بہتر رکھ سکتی ہیں۔ خود ان کی صحت بھی اچھی رہے گی جو عمدہ خانہ داری کا ایک اہم راز ہے۔

# السلام علیکم کے فضائل وفوائد

انجینئر ظفر یاب علی شاہ

قرآن حکیم نے فرمایا کہ جب فرشتے مومنوں کی روح کو قبض کرنے آتے ہیں تو السلام علیکم کہتے ہیں اسی طرح جنت کے فرشتے جنتیوں کو سلام کریں گے اور یہاں تک کہا گیا ہے کہ وہ ہر دروازے سے داخل ہو کر السلام علیکم کہیں گے۔

مشکوٰۃ شریف کی حدیث مبارکہ ہے کہ فرمایا نبی کریم ﷺ نے کہ تم جنت میں نہیں جاسکتے جب تک کہ مومن نہیں بنتے اور تم مومن نہیں بن سکتے جب تک کہ ایک دوسرے سے محبت نہ کرو۔ میں تمہیں وہ تدبیر نہ بتادوں جس کو اختیار کر کے تم ایک دوسرے سے محبت کرنے لگو اور پھر فرمایا کہ آپس میں سلام کو پھیلاؤ۔

ایک دوسری مسلم شریف کی حدیث مبارکہ ہے کہ ایک مسلمان کا دوسرے مسلمان پر یہ حق ہے کہ جب وہ اپنے مسلمان بھائی سے ملے تو سلام کرے۔ ایک دوسرے کو سلام کرنا سلامتی اور عافیت کی جامع ترین دعا ہے۔ آپ جب کبھی اپنے مسلمان بھائی سے ملتے ہوئے السلام علیکم کہتے ہیں تو اس کہ معنی یہ ہوا کرتے ہیں کہ خداوند کریم تمہیں ہر قسم کی سلامتی اور عافیت سے نوازے خدا تمہارے گھر بار کو سلامت رکھے تمہاری جان و مال سلامت رہے اللہ تمہارے اہل وعیال اور متعلقین کو سلامت رکھے تمہارا ایمان بھی سلامت رہے اور دین بھی۔ دنیا بھی سلامت رہے اور آخرت بھی؛ خدا تمہیں ان سلامتیوں سے بھی نوازے جو میرے علم میں ہیں اور ان سے بھی جو میرے علم میں نہیں ہیں۔

میرے دل میں تمہارے لیے خیر خواہی محبت اور خلوص کے جذبات ہیں اس لیے میری طرف سے گمان بھی نہ کرنا کہ میرے طرز عمل سے تمہیں کبھی دکھ ہوگا۔ یعنی دوسرے الفاظ میں یہ کہ ایک مسلمان السلام علیکم کہہ کر دوسرے مسلمان کو سلامتی اور عافیت کی تمام دعائیں دے دیتا ہے آپ اندازہ لگائیں کہ جب یہ الفاظ سمجھ کر شعور کے ساتھ اپنی زبان سے نکالتے ہیں تو مخاطب کے دل پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوں گے۔ السلام علیکم کے الفاظ ادا کر کے اگر کسی بھائی کا آپ استقبال کرتے ہیں تو آپ یہ کہتے ہیں کہ خدا تجھے سلامتی اور عافیت سے نوازے جو عافیت کا سرچشمہ ہے جس کا نام ہی اسلام ہے اور وہی سلامتی اور عافیت پا سکتا ہے جس کو وہ سلامتی عطا فرمائے اور جس کو وہ سلامتی سے محروم کر دے وہ اس جہان میں بھی سلامتی سے محروم اور اس جہان میں بھی سلامتی سے محروم۔ سلام خداوند تعالیٰ کے ناموں میں سے ایک نام ہے جس کو خدا نے زمین میں زمین والوں کیلئے رکھ دیا ہے اس لیے فرمایا کہ اس کو زمین پر خوب پھیلاؤ۔

حدیث مبارکہ ہے کہ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جب اللہ نے حضرت آدم علیہ السلام کو پیدا فرمایا تو فرشتوں کی جماعت کے پاس بھیجتے ہوئے یہ حکم دیا کہ جاؤ اور ان فرشتوں کو سلام کرو اور ان کے سلام کے جواب میں وہ جو دعا دیں تو اس کو غور سے سنو اور اس دعا کو محفوظ بھی رکھنا کیونکہ یہ تمہاری اور تمہاری اولاد کی دعا ہوگی۔ چنانچہ حضرت آدم علیہ السلام فرشتوں کے پاس پہنچے اور کہا السلام علیکم تو فرشتوں نے جواب میں السلام علیک ورحمۃ اللہ کہا یعنی رحمۃ اللہ کا اضافہ کر دیا۔ **(بخاری شریف)**

قرآن حکیم نے فرمایا کہ جب فرشتے مومنوں کی روح کو قبض کرنے آتے ہیں تو السلام علیکم کرتے ہیں اسی طرح جنت کے فرشتے جنتیوں کو سلام کریں گے اور یہاں تک کہا گیا ہے کہ وہ ہر دروازے سے داخل ہو کر السلام علیکم کہیں گے۔ اہل جنت بھی ایک دوسرے کا استقبال انہی الفاظ سے کریں گے اور خداوند تعالیٰ کی طرف سے بھی ان کیلئے سلام اور رحمت کی صدائیں ہوں گی جیسا کہ سورہ یٰسین میں فرمایا گیا سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ ﴿یٰسین ۵۸﴾ اس سے پتہ چلتا ہے کہ سلام کی کیا اہمیت ہے بدقسمتی سے آج ہم نے سلام کا استعمال بھی چھوڑ دیا ہے اور اگر ہم سلام کو لوگوں میں عام کر دیں ہر فرد جب دوسرے سے ملے خواہ وہ دن میں سو مرتبہ ملے سلام کہے تو ہو سکتا ہے کہ جو آج ہم پر نحوست کے بادل چھائے ہوئے ہیں۔ خدا کی طرف سے سلامتی اور عافیت کا پیغام آئے اور ہم اس بھنور سے نکل جائیں جس میں آج ہم پھنسے ہوئے ہیں بلکہ دن بدن پھنستے ہی جا رہے ہیں۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ فرماتے ہیں جو اپنے مسلمان بھائی سے ملے اور اس کو سلام کرے اور اگر درخت؛ دیوار اور پتھر کی اوٹ بیچ میں آئے اور پھر دوبارہ نظر آئے پھر سلام کرے خواہ وقفہ چند سیکنڈ کا ہی کیوں نہ ہو۔

حضرت حذیفہ بن سمان رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جب دو مومن ملتے ہیں اور سلام کے بعد مصافحہ کیلئے ایک دوسرے کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لیتے ہیں تو دونوں کے گناہ ایسے جھڑ جاتے ہیں جس طرح درخت سے سوکھے پتے۔ **(طبرانی)**

# ہر مسئلے کا حل دستیاب ہے

مولانا وحید الدین خان

آدمی کو چاہیے کہ وہ ماضی کی طرف دیکھنے کے بجائے مستقبل کی طرف دیکھے۔ وہ ہر کھونے کے بعد دوبارہ پانے کی کوشش کرے

حقیقت یہ ہے کہ اس دنیا میں ہر چیز کا توڑ ہے۔ یہاں خطرات کے مقابلہ میں ہمیشہ امکانات کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ بشرطیکہ مسائل پیش آنے کے بعد آدمی اپنی ہمت کو نہ کھوئے۔ وہ خدا کی دی ہوئی عقل کو استعمال کر کے خطرہ کا توڑ دریافت کر سکے۔ یہی بات حدیث میں ان لفظوں میں کہی گئی ہے کہ ''ایک مشکل دو آسانی پر ہرگز غالب نہیں آسکتی'' یعنی اس دنیا میں اگر عسر (مشکل) ایک ہے تو اس کے مقابلہ میں یسر (آسانی) کی مقدار اس کا دگنا ہے۔ یہاں اگر ایک راستہ میں رکاوٹ حائل ہوتی ہے تو وہیں دوسرا راستہ آگے بڑھنے کیلئے کھلا ہوا ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں فریاد اور احتجاج نہ صرف بے فائدہ ہے بلکہ وہ خود خدا کے خلاف عدم اعتماد کا اظہار ہے۔ یہ خدا کی خدائی کی تصغیر ہے۔ فریاد واحتجاج کرنے والا شخص بیک وقت دو نقصان کرتا ہے۔ ایک یہ کہ وہ اپنی ناکامی کو دوبارہ کامیابی بنانے کے امکان کو استعمال کرنے سے محروم رہ جاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ وہ خدا کی نظر میں اس بات کا مجرم قرار پاتا ہے کہ اس نے ایک کامل دنیا کو ناقص دنیا بنانے کی جسارت کی۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ دنیا اتھاہ امکانات کی دنیا ہے۔ ماضی کی کوئی کوتاہی مستقبل کے مواقع کو برباد نہیں کرتی۔ دشمن کی کوئی کاروائی ایک نئی برتر کاروائی کے امکان کو ختم نہیں کرتی۔ ہر نقصان کے بعد یہ موقع بدستور باقی رہتا ہے کہ آدمی از سر نو کوشش کر کے دوبارہ اپنے آپ کو کامیاب بنالے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ ماضی کی طرف دیکھنے کے بجائے مستقبل کی طرف دیکھے۔ وہ ہر کھونے کے بعد دوبارہ پانے کی کوشش کرے۔ وہ ہاری ہوئی بازی کو محنت اور عمل کے ذریعہ از سر نو جیت لے۔

## زوجین کی محبت کیلئے درود شریف

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّبَارِكْ وَسَلِّمْ اَلْفَ اَلْفَ مَرَّۃٍ وَّاَلْفَ اَلْفَ ذَرَّۃٍ۔ یہ درود شریف لکھ کر ایک قرآن پاک میں اور دوسرا کسی پھل دار درخت کے ساتھ باندھیں اپنی بیوی کا خاوند کا نام درود شریف کے نیچے معہ والدہ لکھیں۔ اس درود شریف کو کثرت سے پڑھا جائے' انشاء اللہ زوجین میں مثالی محبت پیدا ہو جائیگی۔ **(پوشیدہ)**

# روزے سے بیماریوں کا شافی علاج

بنت ساجد محمود

روزہ گردہ کی بیماری کا بھی علاج ہے اور روزہ رکھنے والے شخص کا پیشاب سب بیماریوں کا خود علاج کر لیتا ہے۔ روزہ سے جسمانی بافت میں جمع شدہ پانی جل جاتا ہے اور گردوں کے سکڑنے سے بلڈ پریشر کا مرض پیدا ہوتا ہے وہ بھی روزہ سے دور ہو جاتا ہے

پروردگار عالم کا کوئی حکم حکمت سے خالی نہیں ہوتا اور اسی رب رحیم و کریم کی اطاعت و بندگی میں کامیابی کا راز مضمر ہے۔ اس ذات عالی صفات نے زندگی گزارنے کا ایک مکمل ضابطہ عطاء فرما دیا ہے۔ دیگر احکامات الٰہیہ کی طرح ہم پر روزے رمضان میں فرض کیے گئے ہیں۔ ان کا اصل مقصد تو تقویٰ پیدا کرنا ہے مگر جسمانی اور طبی لحاظ سے روزہ کے اندر شفائی اثرات موجود ہیں۔

**روزے سے جسمانی بیماریوں کے علاج کا طریقہ:** ذیل میں بیان کیا جاتا ہے کہ روزہ کس کس طرح جسمانی بیماریوں کا علاج ہے۔ **دل کے امراض:** روزہ دل کے مریضوں پر کوئی برے اثرات نہیں ڈالتا' البتہ بعض حالات میں دل کے مریضوں کو اپنے معالج کے مشورے سے روزہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔ مرض قلب میں محتاط فاقے سے فائدہ ہوتا ہے۔ آرتھرائٹس کی بیماری ایسے فاقے سے بالکل دور ہو جاتی ہے یا اس میں کمی آجاتی ہے وجع المفاصل میں بھی فاقہ علاج ہے۔

**ذہنی امراض:** ذہنی امراض کے مریضوں کے لیے روزہ کسی تحفہ سے کم نہیں' روزہ سے وہ ڈسپلن حاصل ہوتا ہے جس سے ذہنی امراض سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

**دانتوں کے امراض:** روزہ کی حالت میں کئی گھنٹے خوراک سے پرہیز کیے جانے سے کھانے کے ذرات مسوڑھوں میں نہیں رکتے اور مسوڑھے مضبوط اور دانتوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔ منہ کی بدبو بھی جو ہر وقت الابلا کھانے کی وجہ سے آتی ہے دور ہو جاتی ہے اور دانتوں کے ہلنے کی تکلیف اور ڈاڑھوں کے سوراخوں کا بھی علاج ہو جاتا ہے۔

**دمہ کا مرض:** دمہ کے مرض میں بھی روزہ شفائی ہے اور الرجی سے پیدا ہونے والا دمہ بھی اس سے دور ہوتا ہے اور گلے کی سوزش اور تحریک بھی کم ہو جاتی ہے۔

**زنانہ امراض:** روزہ زنانہ امراض میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ایام کی بے قاعدگی اس سے دور ہو جاتی ہے' ہارمونز کی عدم توازن کی حالت جسم کو فربہ بناتی ہے چنانچہ روزہ اس سے بھی بچاتا ہے اور فربہی کم کرنے کا روزہ بہترین علاج ہے۔ دوران حمل قے کی شکایت اس سے دور ہو جاتی ہے اور اسقاط حمل کا مرض بھی روزے سے دور ہوتا ہے۔

**گردے کے امراض:** روزہ گردہ کی بیماری کا بھی علاج ہے اور روزہ رکھنے والے شخص کا پیشاب سب بیماریوں کا خود علاج کر لیتا ہے۔ روزہ سے جسمانی بافت میں جمع شدہ پانی جل جاتا ہے اور گردوں کے سکڑنے سے بلڈ پریشر کا مرض پیدا ہوتا ہے وہ بھی روزہ سے دور ہو جاتا ہے۔

**جلدی امراض:** جلد کی صحت پر تمام جسم کی صحت کا دارومدار ہے۔ جو شخص کسی جسمانی تکلیف کا شکار ہوتا ہے اور اس میں کوئی اندرونی بیماری ہوتی ہے۔ اس کی جلد صاف نہیں ہوتی۔ جلدی امراض یعنی پھوڑے' پھنسیوں میں بھی روزہ بہت مفید ہے۔ بعض لوگ چہرے کے مہاسوں اور دانوں کا شکار ہوتے ہیں اس کا علاج بھی روزے میں پوشیدہ ہے۔

**معدے کے امراض:** روزہ معدے کی تکلیف بھی دور کرتا ہے یہ نظام ہضم کو مضبوط بناتا ہے اور جسم میں چربی اور نمکیات کو معتدل بناتا ہے چنانچہ سارا سال جو معدے پر اضافی بوجھ پڑتا ہے رمضان المبارک کے ایک ماہ کے روزے معدے کا ورم' کھچاؤ' السر و کینسر' قے' ڈکار' منہ میں پانی بھر آنا اور بھوک کی کمی جیسی بیماریاں کافی حد تک دور کر دیتے ہیں۔

**بچوں کے امراض:** چھوٹے بچوں کو جب روزہ رکھوایا جاتا ہے تو اس سے بھی حیرت انگیز فوائد حاصل ہوتے ہیں سرخ بخار' حلق کے زخم خناق' کالی کھانسی اور بچوں میں فالج کی علامات پیدا ہوتے ہوئے روزہ رکھوانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

**بلڈ پریشر:** روزہ بلند فشار خون کے مریضوں کیلئے نہایت فائدہ مند ہے۔ روزہ بلڈ پریشر کو بڑھنے سے روکتا ہے' خون کا دباؤ' تفکرات' غیر معمولی مصروفیات اور طرح طرح کی نفسیاتی الجھنوں سے بڑھ جاتا ہے۔ مستقل غصہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے جسم میں چربی کی شرح بڑھ جانے سے اس کے اجزاء شریانوں میں پھنسنے لگتے ہیں تو دل کو زیادہ زور لگانا پڑتا ہے جس سے بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے۔ فاقے سے زائد چربی جلتی ہے اور اس طرح بلڈ پریشر کے مریضوں کو روزے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ روزہ وزن کو کم کرنے اور بلڈ پریشر کو اعتدال پر رکھنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

**ذیابیطس کا مرض:** جو شوگر یا ذیابیطس کے مریض گولیوں یا خوراک کے ذریعے علاج کروا رہے ہوتے ہیں ان کیلئے روزہ بہت مفید ہے۔ سحر و افطار میں مناسب خوراک کا استعمال کر کے شوگر کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ شوگر کے مریض کے خون میں انسولین کی مقدار کم اور شوگر کی زیادہ ہوتی ہے کیونکہ دوران روزہ کھانے پینے سے پرہیز کیا جاتا ہے اس لیے خوراک سے حاصل شدہ ساری گلوکوز دوران روزہ استعمال ہو جاتی ہے اور سحری سے افطار تک انسولین کی کافی مقدار حاصل ہو جاتی ہے جو مریض کیلئے مفید ہے اور مریض صحت کی جانب گامزن ہوتا ہے۔ بعض اوقات شوگر کے مریضوں کو معالج کے مشورے سے روزہ سے پرہیز بھی کروایا جاتا ہے۔

**جسمانی کمزوری کا علاج:** جب انسان زیادہ لاغر ہو جاتا ہے تو اسے غذا سے بہت کم فائدہ پہنچتا ہے کیونکہ پھر نہ اس کی غذا ہضم ہوتی ہے نہ جزو بدن بنتی ہے چنانچہ ایسی حالت میں روزہ مفید ثابت ہوتا ہے کیونکہ غذا کی مقدار کم کرنا آخر میں عموماً طاقت اور شگفتگی کا باعث بنتا ہے۔ بعض لوگ کافی کھانے کے باوجود لاغر رہتے ہیں ان کیلئے روزہ بہت مفید ہے۔

**جنون اور دیوانگی کا علاج:** روزہ اس دیوانگی کو بھی دور کرتا ہے جو خون میں زہریلے مادے شامل ہونے کے باعث ہوتی ہے اور اگر دماغی حالت درست نہ ہو یا کسی صدمے سے کوئی دماغی تکلیف ہو تو روزہ بہت مفید ہے اور اس وقت تک روزہ رکھنا چاہیے جب تک کہ حالت مکمل درست نہ ہو جائے۔

**کینسر کا علاج:** حالیہ تحقیقی مطالعہ ثابت کرتا ہے کہ روزہ کینسر کے خلیوں کی افزائش روک کر اس مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔ کینسر کے خلیے پروٹین کے چھوٹے ذرات سے بنتے ہیں اور روزہ میں جسم میں پروٹین کی مقدار کم ہوتی ہے چنانچہ ان کی افزائش نہیں ہوتی اور کینسر کے مرض کی روک تھام ہوتی ہے۔

**حرف آخر:** روزہ اکثر جسمانی امراض میں حفظ ماتقدم اور شفاء ہے۔ لیکن روزہ کا اصل مقصد اپنے مولا کی اطاعت و فرمانبرداری ہی ہے۔ اپنے رب کریم کی بندگی میں ہی بھلائی اور بہتری کا راز پوشیدہ ہے۔ رب کریم سے دعا گو ہوں ہم سب کو اس مقدس ماہ مبارک میں اپنی رضا کے مطابق روزے رکھنے کی توفیق عطائی فرمائے اور اس ماہ مبارک کی تمام برکات سمیٹنے کی توفیق دے اور ہم سب سے راضی ہو جائے۔ آمین!

**ادویات اور کتابیں منگوانے والے**

ایک خط لکھیں یا فون کریں' کتاب/ دوائی VP بذریعہ ڈاک آپ کے پاس ہوگی رقم دے کر کتاب/ دوائی ڈاکیہ سے حاصل کریں۔

**نوٹ:** بعض احباب جلدی کرتے ہیں' مستعد سٹاف ناانصافی یا کسی کو نظر انداز نہیں کرتا' باری آنے پر پارسل جلد کیا جاتا ہے۔

**آرڈر کیلئے صرف اسی نمبر کو ڈائل کریں۔**

**042-37597605**

# روزہ جدید سائنس کی کسوٹی پر

کیلیفورنیا (امریکہ) کے ایک ڈاکٹر لوگان نے لکھا ہے کہ جب وہ بیمار ہوتے ہیں تو روزہ رکھ کر صحت یاب ہوجاتے ہیں اس طرح دیگر معالجین اور لوگوں کے تجربات سامنے آئے تو مغرب کے ماہرین طب و سائنس اس جانب متوجہ ہوئے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا ''روزہ رکھا کرو تندرست رہا کروگے۔'' **(طبرانی)**

ڈاکٹر ایمرسن کے نزدیک فاقہ کی بہترین صورت: ڈاکٹر ایمرسن اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ فاقے کی بہترین صورت وہ روزہ ہے جو اہل اسلام کے طریق سے رکھا جاتا ہے۔ میں یہ مشورہ دوں گا کہ جب کسی کو فاقہ کرنے کی ضرورت پڑے وہ اسلامی طریق سے روزہ رکھے اور ڈاکٹر جس طریق سے فاقہ کراتے ہیں وہ بالکل غلط ہے۔

**فاقے (روزے) کے اثرات:** بعض لوگ فاقے کے پہلے یا دوسرے دن اپنے آپ کو بیمار محسوس کرتے ہیں لیکن آہستہ آہستہ ان کی طبیعت بحال ہونے لگتی ہے اور وہ اپنے آپ کو پہلے سے بھی بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔ صفائی اور تنقیہ کی دوسری علامات کی طرح یہ بیماری بھی بالکل عارضی ہوتی ہے اور بالآخر انسان اپنے آپ کو بہت ہلکا پھلکا اور شاداں وفرحاں محسوس کرتا ہے۔

**فاقہ اور صحت:** ایک طبی ماہر کا کہنا ہے کہ روزے میں اچھی صحت کا راز پوشیدہ ہے۔ اس ماہر نے اپنے تجربے کی بنیاد پر یہ نتائج اخذ کیے ہیں کہ صحت کے بعض کہنہ مسائل جن کی کوئی خاص وجہ معلوم نہیں ہوتی اکثر فاقہ کرنے سے حل ہوجاتے ہیں۔

**روزے اور ڈاکٹروں کی تحقیق:** ڈاکٹروں نے یہ تحقیق کی ہے کہ ایک مہینے کے روزے رکھنے سے بہت سی بیماریاں انسان کے جسم سے خود بخود دور ہوجاتی ہیں۔ روزوں کا جسمانی طور پر بھی فائدہ ہے اور روحانی طور پر بھی..... کئی بندے وہ بھی ہوتے ہیں کہ جن کے گھر کا غسل خانہ غریب آدمی کے گھر سے بھی زیادہ مہنگا ہوتا ہے اور پورا سال وہ اپنی مرضی سے کھاتے پیتے ہیں اگر رمضان المبارک کے روزے نہ ہوتے تو ہوسکتا ہے انہیں یہ پتہ ہی نہ چلتا کہ جو غریب آدمی اپنے گھر میں بچوں کے ساتھ بھوکا ہے اس کے ساتھ کیا گزرتی ہے؟ اللہ تعالیٰ نے روزے فرض کرکے ہمارے اوپر احسان کیا۔ انسان جب سارا دن کچھ نہ کھائے کچھ نہ پیے تب خیال آتا ہے کہ جو بھوکا رہتا ہوگا اس کا کیا حال ہوتا ہوگا؟ **روزہ اور روسی ماہرین کی ریسرچ:** روسی ماہر الابدان پروفیسر وی این نکٹین نے لمبی عمر سے متعلق اپنی ایک اکسیر دوا کے انکشاف کے سلسلہ میں لندن میں 22 مارچ 1940 کو بیان دیتے ہوئے کہا کہ اگر ذیل کے تین اصول زندگی اپنا لیے جائیں تو بدن کے زہریلے مواد خارج ہوکر بڑھاپا روک دیتے ہیں۔ **اول:** خوب محنت کیا کرو، ایک ایسا پیشہ جو انسان کو مشغول رکھے جسم کے رگ وریشہ میں تروتازگی پیدا کرتا ہے جس سے خلیے پیدا ہوتے ہیں بشرطیکہ ایسا شغل ذہنی طور پر بھی قوت بخش ہو۔ اگر تمہیں اپنا کام پسند نہیں تو فوراً ترک کردینا چاہیے۔ **دوئم:** کافی ورزش کیا کرو، بالخصوص زیادہ چلنا پھرنا چاہیے۔ **سوئم:** غذا جو تم پسند کرو کھایا کرو لیکن ہر مہینہ میں کم از کم فاقہ ضرور کیا کرو۔

قوت ارادی: ہر سلیم الفطرت آدمی اچھی اور بری چیز کو جانتا ہے لیکن بہت سے لوگوں کے ارادے کی کمزوری پر خطر لذت کشی کا سبب بنتی ہے خواہشات کا طوفان روکنے کیلئے ارادے کی پختگی بہت ضروری ہے۔ روزہ ارادے کی تقویت کیلئے بہترین عملی مشق ہے، آدمی کا دیر تک کھانے پینے سے رکا رہنا اسے محنت ومشقت برداشت کرنے کا عادی بناتا ہے۔ زندگی کوئی باغ جنت نہیں ہے بلکہ یہ ایک ایسا میدان ہے جس میں مقاصد کی تکمیل کیلئے پیہم مقابلہ جاری ہے اس میں رکاوٹیں بھی پیش آتی ہیں اس میں عمل پیہم اور جہد مسلسل کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ چیز طاقت وارادے کے بغیر ممکن نہیں، روزے میں قوت ارادی کا امتحان ہوتا ہے کیونکہ یہ ایک حقیقت ہے کہ بھوک اور پیاس کی شدت سے خواہش اور عقل کے درمیان ایک معرکہ برپا ہوجاتا ہے جس سے قوت ارادی کو تقویت ملتی ہے۔

جرمنی عالم جیہمارڈٹ نے قوت ارادی پر ایک کتاب لکھی ہے، انہوں نے روزے کو قوت ارادی پیدا کرنے کیلئے ایک بنیادی عمل قرار دیا، اس کے ذریعے ابھرنے والی خواہشات پر قابو حاصل ہوتا ہے، نیز اس کی سالانہ تکرار سے ارادے کی کمزوری سے حفاظت ہوتی ہے پختگی حاصل ہوتی ہے، انہوں نے ان لوگوں کی مثال دی جنہوں نے سگریٹ نوشی چھوڑی، سب سے پہلے انہیں پورے دن سگریٹ چھوڑنے پر مجبور کیا گیا جس سے ان میں ہمیشہ کیلئے چھوڑنے کا جذبہ پیدا ہوا، چنانچہ انہوں نے ہمیشہ کیلئے اسے چھوڑ دیا۔

**مزید تفصیل کیلئے ادارہ عبقری کی شہرۂ آفاق کتاب ''سنت نبویؐ اور جدید سائنس'' ضرور پڑھیں۔**

# روحانی کیفیت

محمد رمضان چوہدری

**محترم حکیم صاحب السلام علیکم!** اپنے کچھ معمولات عرض کررہا ہوں۔ حتی الامکان باوضو رہتا ہوں، فرض نمازوں کے علاوہ تہجد، اشراق، چاشت اور اوابین بھی ادا کرتا ہوں۔ آپ نے جو ذکر یَا اَللّٰہُ، یَاھُوَ، یَارَحْمٰنُ، یَارَحِیْمُ، یَاحَیُّ، یَاقَیُّوْمُ، یَاذَوالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامْ۔ اکتالیس دنوں میں سوا لاکھ مسلسل پوری کررہا ہوں۔ 20 ویں سوا لاکھ شروع ہے۔ صبح نماز فجر کے بعد ایک پاؤ قرآن پاک، سورۂ یٰسین، سورۂ فتح، سورۂ حشر تلاوت کرتا ہوں۔ شام کو سورۂ الم سجدہ، سورۂ یٰسین، سورۂ الرحمٰن، سورۂ واقعہ، سورۂ الحدید، سورۂ ملک، سورۂ مزمل، تلاوت کرتا ہوں۔ صبح وشام تسبیحات یہ ہیں۔ کلمہ طیبہ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَاشَرِیْکَ لَہٗ اَحَدٌ اَصَمَدٌ اَلَمْ یَلِدْ وَلَمْ یُوْلَدْ وَلَمْ یَکُنْ لَّہٗ کُفُوًا اَحَدٌ سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ۔ تیسرا کلمہ، استغفار، درود شریف، ہر فرض نماز کے بعد مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللّٰہِ، اَحْمَدٌ رَّسُوْلُ اللّٰہِ 35 بار کا معمول ہے۔ ہر نماز کے وقت انمول خزانہ نمبر ایک پڑھتا ہوں اور تسبیحات مندرجہ اور گیارہ گیارہ مرتبہ سورۂ کافرون، سورۂ اخلاص، سورۂ فلق، سورۂ ناس، سورۂ فاتحہ، سورۂ بقرہ کی ابتدائی پانچ آیتیں پڑھ کر تمام انبیاء کرام علیہم السلام، صحابہ کرام رضی اللہ عنہم، اولیاء اکرام رحمۃ اللہ علیہم اور تمام مسلمانوں کی روح کو ایصال ثواب والدین اور تمام رشتہ داروں کو بھی۔

انمول خزانہ نمبر 2 جب بھی وقت ملے تو اٹھتے بیٹھتے پڑھتا ہوں، تعداد نہیں۔ خواب کبھی برے آتے ہیں کبھی بہت ہی اچھے اور جب صبح کو اٹھتا ہوں سب بھول جاتا ہوں۔ نماز حاجت دو رکعت ہر رکعت میں اکیس اکیس دفعہ سورۂ اخلاص اور درود شریف کی دو تسبیحات کرکے ثواب حضرت بی بی فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا، حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ، امام حسن رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ، امام حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ اور سیدنا امیر حمزہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ اور تمام اہل بیت کی نذر کرتا ہوں یہ نماز حاجت صبح تہجد سے پہلے ادا کرتا ہوں۔ **حضرت صاحب!** میں کیا تھا آپ کو علم ہے اب میں جو کچھ بھی ہوں آپ کی دعاؤں کا صدقہ ہے۔ کبھی غرور نہیں کیا، اللہ تعالیٰ سے رو رو کر دعائیں کرتا ہوں کہ اس نے مجھے اس قابل سمجھا ورنہ میں تو کچھ بھی نہیں۔ اگر سویا ہوا ہوتا ہوں تو عین نماز تہجد کے وقت آنکھ کھل جاتی ہے جیسے کسی نے جگایا ہو۔ **حضرت صاحب!** یہ آپ کی توجہ کا اثر ہے۔

ذکیہ اقتدار، بہاولنگر

# فطرت سے ہٹنے کا عبرتناک نتیجہ

شازیہ ڈرائنگ روم کا جائزہ لینے لگی صوفوں کے کور بے حد بوسیدہ ہو چکے تھے' وائٹ واش تو شاید مکان بننے کے بعد ہوئی تھی' فرش جگہ جگہ سے اکھڑا ہوا تھا' چھت پر نگاہ ڈالی تو مکڑی کے جالے جھول رہے تھے' ہما کو دیکھتے ہی شازیہ نے آنکھیں نیچے کرلیں' ہما چائے لا چکی تھی۔

ہما کی شادی کو تیرہ برس ہو چکے تھے' جب سے بیاہ کے سسرال آئی تھی سکھ اس کے نصیب میں نہیں تھا' یوں بھی میاں کلرک تھے' معمولی آمدنی تھی' میاں نے رشوت کو اپنے اوپر حرام کر رکھا تھا' رشوت لے کر وہ اپنی آخرت کو خراب نہیں کرنا چاہتے تھے۔ بیوی بچوں کی روز نئی فرمائشیں تھیں' بچوں کی فیس' یونیفارم اور نہ جانے کیا کچھ' یوں ماسی رکھنے کا تو تصور ہی نہیں تھا اس لیے سارا کام ہما کو خود ہی کرنا پڑتا' سسر تو ہما کے آنے سے پہلے ہی آخرت کو سدھار چکے تھے' ساس چار پوتے پوتیوں کے بعد آخرت کا ٹکٹ کٹا کر اپنے رب سے جا ملیں جب تک ساس سلامت تھیں ہما کو بچوں کی فکر کم ہی ہوتی تھی۔ ساس بہو پر بچوں کا بوجھ کم ہی ڈالتی تھی۔

جب سے ساس رخصت ہوئی تھی ہما بالکل بوکھلا چکی تھی کسی بچے کو ٹھنڈ لگ گئی' کسی کو بخار نے گھیر رکھا' کوئی اچھل کود کر رہا تھا تو چوٹ لگ گئی' ایک بچہ سنبھل نہیں پاتا تو دوسرے کی آمد۔ اب آٹھ بچے تھے' ساس کو بھی رخصت ہوئے چھ برس ہو چکے تھے۔ ہما مصروفیت کی ایک مشین بن گئی تھی۔ صفائی سے لیکر سلائی تک خود کرتی' پھر آٹھ بچوں کو تین وقت صحیح وقت پر کھانا دینا۔

آج وہ دوپہر کے تمام کام نمٹا کر لیٹی ہی تھی کہ نیند کی جھپکی آ گئی اور وہ سو گئی۔ تھوڑی ہی دیر ہوئی کہ بچوں کے لڑنے اور رونے کی آوازیں آنے لگیں بچوں کا جھگڑا خاصا زور پکڑ گیا' مار پٹائی ہونے لگی' ہما نے لیٹے لیٹے بڑی بیٹی کو آواز دی بچوں کو سمجھا کر پیار سے الگ کردے' میں کچھ دیر آرام کرلوں' ثنا نے زوردار آواز میں کہا ''امی میرا صبح کو ٹیسٹ ہے میں اس کی تیاری کر رہی ہوں آپ خود ہی بچوں کو دیکھیں۔'' مجبوراً اسے خود ہی اٹھنا پڑا اور بچوں کی جو حالت دیکھی اسے بیک وقت غصہ اور ہنسی دونوں آ رہی تھی۔ دونوں بچے ایک دوسرے کو پکڑ کر کھینچ رہے تھے چل میں تجھے تھانے لیکر جاؤں گا جب ہما نے دونوں کو الگ کرکے پوچھا یہ تھانے کا کیا چکر ہے؟ تو بچوں نے بتایا کہ کل ٹی وی پر ڈرامہ آ رہا تھا وہ سب ایسا ہی کر رہے تھے۔ ہما نے بچوں کو سمجھایا تھوڑی دیر ٹی وی ڈراموں پر افسوس کیا کہ کس طرح ہمارے بچوں کو ٹی وی پروگرام دکھا کر گمراہ کیا جا رہا ہے۔

رات نو بجے جب وہ سب کاموں سے فارغ ہوئی تو اس کا انگ انگ دکھ رہا تھا۔ عشاء کی مختصر نماز پڑھی اور اپنے بستر پر جا گری' صبح کو آنکھ دیر سے کھلی' وضو کیا نماز پڑھی اور کچن کا رخ کیا۔ بچوں کو پراٹھے اور اچار دیا۔ میاں کیلئے فرائی پین میں انڈا فرائی کر رہی تھی توے پر سلائس گرم ہونے کیلئے رکھ چکی تھی۔ انڈا پلیٹ میں نکالنے کیلئے ابھی چمچہ لیا ہی تھا کہ کچھ گرنے کی آواز آئی۔۔۔۔ ہما جونہی کمرے کی طرف دوڑی چھوٹا بچہ پلنگ سے چھلانگ لگاتے ہوئے کرسی سے جا ٹکرایا۔ ناک سے خون بہہ رہا تھا۔ بچے کو پٹی کرکے خود پھر کچن میں گئی' کیا دیکھا سلائس بری طرح جل چکے ہیں انڈا فرائی پین میں کوئلہ لگ رہا تھا۔ جانے اس نے اپنے شوہر کو ناشتے میں کیا دیا۔ بچے سکول اور شوہر دفتر جا چکے تھے۔ اور وہ بے سدھ بستر پر اوندھے منہ گری' احساس تب ہوا کہ مسلسل بیل ہو رہی تھی۔ دروازہ کھولا تو اس کی کالج کے زمانے کی سہیلی شازیہ کھڑی تھی اسے دیکھ کر ہما بہت خوش ہوئی اور اس سے لپٹ گئی اور پوچھنے لگی تمہیں میرے گھر کا کیسے معلوم ہوا؟ مجھ سے ملنے کا خیال کیسے آیا۔۔۔؟ اتنی حیران کیوں ہو رہی ہو' کل میں بازار شاپنگ کر رہی تھی کہ اچانک تمہارے بھائی پر نظر پڑی' تمہارا حال احوال پوچھا اور ساتھ ہی تمہارا ایڈریس لے لیا' اس نے اچھی طرح راستہ سمجھا دیا اور میں یہاں پہنچ گئی' سناؤ کیسی ہو' کتنے بچے ہیں۔ شازیہ نے ایک ہی سانس میں سب کچھ پوچھ ڈالا۔ ارے بیٹھو گی نہیں' کھڑے ہی کھڑے سب کچھ پوچھو گی۔ آؤ اندر آؤ۔۔۔ ہما کے پیچھے شازیہ دھیرے دھیرے قدم اٹھاتی ہوئی ڈرائنگ روم میں صوفے پر بیٹھ گئی' تم بیٹھو میں چائے بنا کر لاتی ہوں' ہما نے کہا۔

شازیہ ڈرائنگ روم کا جائزہ لینے لگی صوفوں کے کور بے حد بوسیدہ ہو چکے تھے' وائٹ واش تو شاید مکان بننے کے بعد ہوئی تھی' فرش جگہ جگہ سے اکھڑا ہوا تھا' چھت پر نگاہ ڈالی تو مکڑی کے جالے جھول رہے تھے' ہما کو دیکھتے ہی شازیہ نے آنکھیں نیچے کرلیں' ہما چائے لا چکی تھی۔

ہما گھر کی کیا حالت بنا رکھی ہے اور تمہاری صحت بھی خاصی کمزور ہو چکی ہے' ایسی کونسی افتاد آن پڑی۔ ارے! شازیہ تم نے تو میری دکھتی رگ پر ہاتھ رکھ دیا۔ یہی کیا افتاد کم ہے بچوں کی لمبی قطار ہے' ستم یہ کہ آمدنی بھی بہت محدود ہے' کتنے بچے ہیں تمہارے۔۔۔؟ آٹھ! آٹھ بچے۔۔۔۔! شازیہ نے ہائیں کہہ کر سر پر ہاتھ مارا۔ ارے! ایک نہیں دو نہیں اکٹھے آٹھ بچے۔ تم انسان ہو یا مشین۔ ہما نے کہا ارے کیسی باتیں کرتی ہو یہ تو اللہ کا کرم ہے۔ کیا خبر کونسا بچہ زیادہ ذہین ہو' بڑے ہو کر کونسا بچہ اللہ کے دین کا کام زیادہ کرے۔ اللہ نہ کرے کسی کا ایکسیڈنٹ ہو جائے کون سا بچہ والدین کی زیادہ خدمت کرے۔ زیادہ بچے ہوں گے تو نعمتیں بھی زیادہ ملیں گی۔ زیادہ بچے آخرت میں بخشش کا ذریعہ ہیں۔ اصل رہائش تو قبر اور آخرت ہے۔ تم نے تو پوری تقریر ہی کر دی۔ شازیہ نے کہا۔ ارے میں تمہارے بھلے کو کہہ رہی تھی تم تو برا مان گئیں۔ اگلے سالوں میں اتنے ہی بچے اور ہو گئے تو کہاں بٹھاؤ گی اس فوج کو۔ اب دیکھو! میرے بھی دو بچے ہیں فیملی مکمل ہے۔۔۔ ارے صرف دو بچوں میں فیملی کیسے مکمل ہوگئی؟ ہما نے پوچھا۔ شازیہ کہنے لگی ارے بھئی بڑا بیٹا چھوٹی بیٹی۔ اس کے بعد میں نے فیملی پلاننگ کا رخ کیا۔

میری مانو تو مشورہ دوں مگر عمل بھی کرنا۔ میرے گھر کے قریب ہی فیملی پلاننگ کا دفتر ہے تم میرے گھر آ جانا تمہیں لے جاؤں گی۔ بچوں کی پیدائش کا سلسلہ تو ختم کرو۔ کوئی خاص مسئلہ نہیں ہوگا۔ اتوار کو بھی آفس کھلا ہوتا ہے۔ تمہارے شوہر گھر پر ہوتے ہیں۔ بچوں کو ان کے سپرد کرنا اور مجھ سے ملنے کا کہہ کر میری طرف جلدی آ جانا شوہر ناشتہ کروا دیں گے۔ دراصل ابلیس بہت عرصے سے اس گھر کو تاک رہا تھا انسان کو گمراہ کرنے کیلئے انسان کا سہارا چاہیے آج یہ سہارا شازیہ کی شکل میں میسر آ گیا۔ ہما پوری طرح سے ابلیس کے شکنجے میں کس چکی تھی۔ ابلیس اپنی چال میں کامیاب ہو چکا تھا اور ہما فطرت کی مخالفت کرتے ہوئے اپنے رب کی نافرمانی کا ارادہ کر چکی تھی اب اسے اتوار کے دن کا بے چینی سے انتظار تھا۔

آج اتوار تھا' ہما نے بڑی بیٹی ثناء سے کہا میں اپنی دوست کے گھر جا رہی ہوں سب بچوں کو اور اپنے بابا کو چائے بنا دینا اور خود بھی پی لینا میں جلدی آ جاؤں گی۔ ہما شازیہ کے گھر پہنچ گئی اور دونوں فیملی پلاننگ کے دفتر چلی گئیں۔ ثناء نے چائے بنا کر سب کو چائے دی' سارے بچوں اور ثناء کے والد نے چائے پی اور سب چائے پی کر پھر سو گئے۔ اب گیارہ بج چکے تھے لیکن ہما ابھی انتظار کر رہی تھی وہ اب پریشان ہو رہی تھی مگر اب یہ سب کچھ برداشت کرنا تھا۔ تقریباً ایک بج چکا تھا شازیہ رکشہ لائی اور ہما کو رکشے میں بیٹھنے کو کہا اور ساتھ میں تاکید کی اب گھر جا کر آرام کرنا بس دو دن میں ٹھیک ہو جاؤ گی۔ ہما مستقبل کے سہانے خواب دیکھتی ہوئی گھر پہنچی' گھر کا دروازہ کھلا دیکھ کر خوف سے جھرجھری لی۔ اندر قدم رکھا تو موت کا سا سناٹا تھا۔ بچے کیوں نہیں اٹھے' میرے شوہر کہاں ہیں؟ اچانک کسی کے قدموں کی آہٹ پا کر دروازے کی طرف دیکھا تو خالہ آتی دکھائی دی' انہیں دیکھ کر ہما کی جان میں جان آئی' اب خالہ کو ساتھ لے کر پہلے بچوں (باقی صفحہ 46 پر)

# نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نسخہ جات سے زندگی سنواریں

بندہ خدا' واہ کینٹ

جو شخص یہ چاہتا ہو کہ مرتے دم تک اس کے تمام اعضاء درست رہیں اور وہ تندرست رہے تو یہ آیت روزانہ تین دفعہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے۔ اللہ پاک کے فضل سے میں خود اس پر عمل کرتا ہوں اور ہمیشہ تندرست رہتا ہوں

**حضور نبی کریم ﷺ کی حضرت انس رضی اللہ عنہ کو پانچ نصیحتیں:** حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ مجھے نبی کریم ﷺ نے پانچ باتوں کی وصیت کی۔ فرمایا: 1۔ اے انس! کامل وضو کیا کرو' تمہاری عمر بڑھے گی۔

2۔ جو میرا امتی ملے' سلام کیا کرو' نیکیاں بڑھیں گی۔

3۔ گھر میں سلام کر کے جایا کرو' گھر کی خیریت بڑھے گی۔

4۔ چاشت کی نماز پڑھتے رہو' تم سے پہلے لوگ جو اللہ والے بن گئے تھے ان کا یہی طریقہ تھا۔

5۔ اے انس! چھوٹوں پر رحم کرو' بڑوں کی عزت و توقیر کرو تو قیامت کے دن میرا ساتھی ہوگا۔

**زبان کی تیزی کا نبوی علاج:** حضرت حذیفہ رضی اللہ عنہ نے نبی پاک ﷺ سے اپنی زبان کی تیزی کی شکایت کی تو آپ ﷺ نے فرمایا تم استغفار سے کیوں غفلت میں پڑے ہو۔ میں روزانہ سو مرتبہ استغفار کرتا ہوں۔ ابونعیم کی دوسری روایت میں ہے کہ میں نے نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کیا یارسول اللہ ﷺ میری زبان گھر والوں کے بارے میں تیز ہو جاتی ہے جس سے مجھے ڈر ہے کہ یہ مجھے آگ میں داخل کر دے گی۔ آپ ﷺ نے فرمایا میں روزانہ سو مرتبہ استغفار کرتا ہوں تم بھی استغفار کرو۔ استغفار کی کثرت سے زبان کی تیزی زائل ہو جائیگی۔ **(حیاۃ الصحابہ)**

**جنت الفردوس کا وارث بننے کیلئے مجرب عمل:**

قد افلح المومنون سے فیھا خلدون تک۔

سورۂ مومنون کی (پارہ 18) کی پہلی گیارہ آیات رات کو سوتے وقت ضرور پڑھ لیا کریں۔ یہ آیتیں عزت کی حفاظت کرتی ہیں' بے نمازیوں کو نماز کی رغبت دلاتی ہیں' بے ہودہ اور بری باتوں سے روکتی ہیں اور سب سے بڑی بات کہ جنت الفردوس کا وارث بنا دیتی ہیں۔ ضرور عمل کریں۔

**اولاد سے محروم حضرات کیلئے بہترین تحفہ:** اگر آپ اولاد سے محروم ہیں تو اول و آخر درود ابراہیمی روزانہ ایک سو ایک دفعہ سورۂ کوثر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کے ساتھ پڑھیں۔ انشاء اللہ آپ کی مراد پوری ہوگی۔

**پائیدار جوانی کیلئے صدری راز:** فَاَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّيْنِ حَنِيْفًا فِطْرَتَ اللّٰهِ الَّتِيْ فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيْلَ لِخَلْقِ اللّٰهِ ذٰلِكَ الدِّيْنُ الْقَيِّمُ وَلٰكِنَّ اَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُوْنَ۔ (سورہ روم 30) جو شخص یہ چاہتا ہو کہ مرتے دم تک اس کے تمام اعضاء درست رہیں اور وہ تندرست رہے تو یہ آیت روزانہ تین دفعہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے۔ اللہ پاک کے فضل سے میں خود اس پر عمل کرتا ہوں اور ہمیشہ تندرست رہتا ہوں۔

**مصیبتوں سے نجات اور حصول مقاصد کیلئے خاص ورد**

اول آخر 11 مرتبہ درود شریف پڑھیں پھر حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ۔ درج ذیل گنتی کے مطابق پڑھیں۔

1۔ شر اور فتنہ سے بچنے کیلئے 341 مرتبہ روزانہ۔ 2۔ وسعت رزق اور ادائے قرض کیلئے 308 مرتبہ روزانہ 3۔ کسی خاص کام کی تکمیل کیلئے 111 مرتبہ روزانہ 4۔ مصائب پریشانی سے نجات کیلئے 140 مرتبہ روزانہ۔

**جب انسان سوتا ہے۔۔۔۔:** نبی کریم ﷺ فرماتے ہیں کہ جب انسان سوتا ہے تو فرشتہ شیطان سے کہتا ہے کہ مجھے اپنا صحیفہ جس میں اس کے گناہ لکھے ہوئے ہیں دے۔ وہ دے دیتا ہے تو ایک ایک نیکی کے بدلے میں دس گناہ وہ اس کے صحیفہ سے مٹا دیتا ہے اور انہیں نیکیاں لکھ دیتا ہے پس تم میں سے جب بھی ارادہ کرے سونے کا تو وہ 33 مرتبہ سبحان اللہ۔ 33 دفعہ الحمدللہ اور 34 دفعہ اللہ اکبر کہہ لیا کرے۔ یہ مل کر سو مرتبہ ہو گیا۔ **(ابن کثیر)**

**روحانی پھکی سے ہیموگلوبن صرف پندرہ دن میں ٹھیک**

میری ہیموگلوبن بہت کم ہو جاتی تھی جس کی وجہ سے میں بہت پریشان تھی اور اکثر ڈاکٹری مہنگی مہنگی ادویات استعمال کرتی تھی' پھر میں نے عبقری دواخانہ سے روحانی پھکی صرف 10 روپے کی منگوا کر استعمال کی تو صرف پندرہ دن بعد میری ہیموگلوبن 13.2 ہو گئی اور کوئی یقین نہیں کر رہا تھا اس کے ساتھ میں نے کوئی ڈاکٹری دوائی نہیں کھائی اور سب کہتے ہیں کہ دنیا کوئی کوئی دوائی اتنی تیزی سے اثر نہیں کرتی یہ سب روحانی پھکی کا کمال ہے۔ **(شازیہ بتول)**

# قطع تعلق کرنے کا وبال

صبیر شمسی' سمن آباد لاہور

فقیہ ابواللیث رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک عجیب قصہ لکھا ہے وہ فرماتے ہیں کہ مکہ مکرمہ میں ایک شخص امانت دار اور نیک خراسان کے رہنے والے تھے۔ لوگ ان کے پاس اپنی امانتیں رکھوایا کرتے تھے ایک شخص ان کے پاس دس ہزار اشرفیاں امانت رکھوا کر اپنی کسی ضرورت سے سفر میں چلا گیا جب وہ سفر سے واپس آیا تو ان خراسانی کا انتقال ہو چکا تھا ان کے اہل و عیال سے اپنی امانت کا حال پوچھا۔ انہوں نے لاعلمی کا اظہار کیا ان کو بڑا فکر ہوا کہ بہت بڑی رقم تھی۔ علمائے مکہ مکرمہ کا ایک مجمع موجود تھا ان سے پوچھا کہ کیا کرنا چاہیے انہوں نے کہا کہ وہ تو بڑا نیک آدمی تھا ہمارے خیال میں جنتی تھا تم ایک ترکیب کرو۔ جب آدھی یا تہائی رات گزر جائے تو زم زم کے کنویں پر جا کر اس کا نام پکار کے اس سے دریافت کر۔ اس نے تین دن تک ایسا ہی کیا۔ وہاں سے کوئی جواب نہ ملا۔ اس نے پھر جا کر ان علماء سے تذکرہ کیا۔ انہوں نے انا للہ پڑھی اور کہا کہ ہمیں تو یہ ڈر ہو گیا کہ وہ شاید جنتی نہ ہو تو فلاں جگہ جا وہاں ایک وادی ہے جس کا نام برہوت ہے۔ اس میں ایک کنواں ہے اس کنویں پر آواز دے۔ اس نے ایسا ہی کیا وہاں سے پہلی بار میں ہی آواز آ گئی کہ تیرا مال ویسا ہی محفوظ ہے' مجھے اپنی اولاد پر اطمینان نہ ہوا اس لیے میں نے فلاں جگہ اسے مکان کے اندر گاڑھ دیا۔ میرے لڑکے سے کہہ کہ تجھے اس جگہ پہنچا دے۔ وہاں سے زمین کھود کر اس کو نکال لے۔ چنانچہ اس نے ایسا ہی کیا اور مال مل گیا۔ اس شخص نے وہاں بہت تعجب سے اس سے یہ بھی دریافت کیا تو تو بہت نیک آدمی تھا تو یہاں کیوں پہنچ گیا۔ کنویں سے آواز آئی کہ خراسان میں میرے کچھ رشتہ دار تھے جن سے میں نے قطع تعلق کر رکھا تھا اسی حال میں میری موت آ گئی اس کی گرفت میں میں یہاں پکڑا ہوا ہوں۔ **(تنبیہ الغافلین)**

**15 سیکنڈ کا عمل اور مرتے ہی جنت**

منٹ نہیں صرف پندرہ سیکنڈ میں آپ ایک مرتبہ آیۃ الکرسی پڑھ سکتے ہیں۔ ہر فرض نماز ادا کرنے کے بعد آپ اگر صرف ایک مرتبہ آیۃ الکرسی پڑھ لیا کریں تو انشاء اللہ مرنے کے فوراً بعد اللہ تعالیٰ آپ کو اپنے فضل سے جنت میں داخل فرما دیں گے۔ **(نسائی) (ابوحماد قریشی' کراچی)**

کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج | روحانی بیماریوں کا روحانی علاج | کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں

| سانحہ کا اثر | معاشی جنگ | اکثر بیمار رہتی ہوں | میرے اوپر کوئی اثر ہے | محض دولت کیلئے |
|---|---|---|---|---|

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

## میرے اوپر کوئی اثر ہے

یوں لگتا ہے کہ میرے اوپر کوئی اثر ہے کیونکہ میرا ذہنی اور جسمانی نظام تلپٹ ہوکر رہ گیا اور دماغ ناقابل بیان حد تک طرح طرح کے خیالات کی آماجگاہ بن کر رہ گیا ہے دل پر بوجھ سا رہتا ہے اور اضطرابی کیفیت طاری رہتی ہے گھر سے باہر نکلتا ہوں تو گھبراہٹ طاری ہوجاتی ہے دل بہت کمزور ہوگیا ہے اور بات بات پر دھڑکن بہت بڑھ جاتی ہے اعصابی طور پر مفلوج ہوگیا ہوں اس صورتحال کے تدارک کیلئے کوئی عمل تلقین فرمائیں۔ اس کے علاوہ میرا بھائی ہے جس کی عمر اب تقریباً چودہ سال ہوگئی ہے لیکن وہ اب بھی انگوٹھا چوستا ہے اس کیلئے بھی کچھ بتائیں۔ **(محمد اشرف، راولپنڈی)**

**مشورہ:** آپ کے اوپر اثر وغیرہ نہیں ہے کیونکہ جسم اور ذہن دونوں ایک دوسرے سے متعلق ہیں اس لیے ایک کا اثر دوسرے پر ضرور پڑتا ہے آپ نہ صرف جسمانی نظام کی اصلاح کی طرف توجہ دیں بلکہ اپنے خیالات وافکار کی بھی نگہداشت کریں اگر آدمی کا مرکز یقین کمزور پڑجائے یا شکوک واوہام کا غلبہ ہوجائے تو شعوری نظام کی قوت بکھرنے لگتی ہے اس کیلئے ضروری ہے کہ ارادی طور پر ذہنی مرکزیت میں اضافہ کیا جائے مندرجہ ذیل امور کی پابندی سے انشاء اللہ شعوری نظام کی بحالی میں مدد ملے گی۔

ایک مناسب سائز کا کاغذ لیں تین سو مرتبہ یَاحَفِیْظُ یَابَدِیْعُ پڑھ کر کاغذ پر ایک دائرہ بنا کر اس کے اندر ایک گہرا نقطہ بنادیں اس کاغذ کو تہہ کرکے بھائی کے تکیے کے اندر رکھ دیں خیال رکھیں کہ یہ تکیہ کوئی دوسرا شخص استعمال نہ کرے رات کو جب بھائی گہری نیند سوجائے تو مناسب آواز سے یہ جملے پانچ منٹ تک دہرائیں ''اے (بھائی کا نام لیں)! تم انگوٹھا چوسنے کی عادت چھوڑ دو'' چند ہفتے یہ عمل دہرائیں۔

## اکثر بیمار رہتی ہوں

کئی طرح کی پریشانیاں ہمارے گھر میں مستقلاً موجود ہیں میں اکثر بیمار رہتی ہوں کئی لوگوں نے پیسے بطور قرض لیے لیکن واپس نہیں کرتے دیگر کئی معاملات ایسے ہیں جن کی وجہ سے گھر کا سکون درہم برہم ہوکر رہ گیا ہے اس بابت مشورہ دیں اور کوئی اسم یا وظیفہ بتائیں جس سے حالات بہتر ہوں۔ **(ساجدہ، گوجرانوالہ)**

**جواب:** نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح الم o اللہ لا الہ الاھو الحی القیوم کو پڑھ کر دعا کیا کریں وظیفے کی مدت نوے دن ہے اس کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ تمام حالات کا تجزیہ کرکے دیکھا جائے کہ اگر کوئی غلطی یا کوتاہی سرزد ہورہی ہے تو اس کی تلافی کی جائے صبر واستقامت کے ساتھ اللہ پر بھروسہ کیا جائے تو ضرور قدرت کی طرف سے آسانیاں اور اطمینان قلب حاصل ہوتا ہے۔ نماز کی پابندی کریں اور نماز میں یہ تصور قائم کریں کہ آپ اللہ تعالیٰ کے حضور نماز ادا کررہے ہیں اور اللہ تعالیٰ آپ کو ملاحظہ فرمارہے ہیں۔ دن رات کے اوقات میں جب بھی فارغ ہوں یَاَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ کا ورد کیا کریں۔ غذا میں بہت زیادہ نمک اور جلی ہوئی اشیاء اور چکنائی سے پرہیز کیا جائے۔ علی الصبح پانی پر سو مرتبہ یَاَللّٰہُ یَارَبُّ الرَّحِیْم دم کرکے پی لیا کریں کم از کم دو ماہ تک اس پروگرام پر پابندی سے عمل کریں۔

## اولاد کی نعمت حاصل نہیں

میری شادی کو تقریباً تین سال ہونے والے ہیں لیکن ابھی تک اولاد کی نعمت حاصل نہیں ہے تقریباً ایک سال پہلے امید کی کرن نمودار ہوکر ختم ہوگئی' مسئلہ یہ ہے کہ میرے شوہر کے ذہن میں یہ بات بیٹھ گئی ہے کہ اب ہمیں اولاد کی نعمت حاصل نہیں ہوسکتی اس وہم کا نتیجہ یہ ہے کہ وہ مجھ سے لاتعلق رہتے ہیں' دیگر معاملات میں وہ متوازن شخصیت کے مالک ہیں اور ہر طرح کا خیال رکھتے ہیں لیکن اس معاملے میں ان کی توجہ اور دلچسپی بالکل مفقود ہے۔ **(شائستہ بیگم، کراچی)**

**جواب:** رات کو جب آپ کے شوہر سوجائیں تو باوضو ہوکر یہ عمل کریں۔ آنکھیں بند کرکے یہ تصور کریں کہ آپ اور آپ کے شوہر دونوں عرش الٰہی کے نیچے موجود ہیں اس تصور کے ساتھ ایک مرتبہ یَاوَدُوْدُ پڑھ کر شوہر کی خیالی تصویر پر دم کردیں اور پھر آنکھیں کھول کر شوہر کے سر پر دم کردیں اس طرح تین بار کیا جائے جن دنوں میں باوضو رہنا ممکن نہ ہو صرف تصور کے ساتھ دم کردیں اسم کا ورد نہ کریں اس عمل کو کم ازکم چالیس دن کیا جائے۔

## دوا کے ساتھ وظیفہ

کافی عرصہ سے بھائی کی طبیعت خراب رہتی ہے اکثر سر درد کمر میں درد اور ٹانگوں میں درد کی شکایت کرتا ہے کئی ادویات استعمال کی ہیں لیکن مکمل سدباب نہیں ہوتا' دوا کے ساتھ کوئی بابرکت اسم ووظیفہ بھی تلقین کردیں تاکہ جلد صحت کامل حاصل ہو۔ **(شبانہ، ملتان)**

**مشورہ:** رات کو سونے سے پہلے نیم گرم پانی کی ایک پیالی پر 41 مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم یَاحَفِیْظُ (تین بار) یَاشَافِیُ (تین بار) یَاکَافِیُ (تین بار) یا بدیع العجائب بالخیر یابدیع (تین بار) یَاحَفِیْظُ (تین بار) پڑھ کر دم کریں اور یہ پانی بھائی کو پلادیں 40 دن یہ عمل کیا جائے انشاء اللہ صحت بحال ہوجائیگی۔

## سانحہ کا اثر

دو برس قبل میری والدہ کا انتقال ہوگیا۔ میرے ذہن پر اس سانحہ کا اتنا اثر ہوا کہ میری پڑھائی ترک ہوگئی کیونکہ میری خواہش ہے کہ تعلیم ضرور حاصل کروں اس لیے میں نے سلسلہ تعلیم دوبارہ شروع کیا ہے لیکن جب پڑھنے بیٹھتی ہوں تو دماغ کام نہیں کرتا۔ امتحانات قریب آتے جارہے ہیں لیکن ذہنی کارکردگی اسی طرح صفر ہے۔ **(سویرا نقوی، گوجرانوالہ)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد یہ عمل کریں۔ اطمینان کے ساتھ آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کرلیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سینہ بھر جائے تو یَاَللّٰہُ یَاحَفِیْظُ پڑھ کر اسی طرح سانس باہر نکال دیں۔ اس طرح گیارہ بار سانس کا عمل کیا جائے۔ بعدازاں پانی پر گیارہ

مرتبہ یَارَحِیْمُ دم کرکے پی لیا کریں۔ انشاء اللہ ذہن پر طاری جمود ختم ہوجائیگا اور ذہنی کارکردگی میں بھی اضافہ ہوجائیگا۔ عمل کی مدت دو ماہ ہے بہت آزمودہ عمل ہے یقین کے ساتھ کریں انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

## کئی بار ایکسیڈنٹ ہو چکا

بچپن سے لے کر تا حال ناکامیوں کے علاوہ کچھ نہیں دیکھا' کئی بار ایکسیڈنٹ ہو چکا ہے۔ دماغ خالی رہتا ہے' چہرہ مرجھایا رہتا ہے اور جسم ہڈیوں کا ڈھانچہ بن کر رہ گیا ہے۔ قوت ارادی برائے نام ہے۔ دوستوں تک سے بات کرتے ہوئے خوف محسوس ہوتا ہے۔ پڑھائی کیلئے دل پر جبر کرکے چند منٹ سے زیادہ نہیں بیٹھ سکتا۔ دماغ الجھ کر رہ جاتا ہے۔ عبقری سے دیکھ کر وظیفے شروع کیے لیکن چھ سات دن بعد خیالات کی زیادتی محسوس کرکے ترک کردیئے۔ بعض وظائف سے خیالات میں ثقل بہت کم ہوگیا لیکن دوسرے وظیفے کو آسان محسوس کرکے میں نے پہلا وظیفہ ترک کرکے دوسرا شروع کردیا۔ نتیجہ یہ ہے کہ میں کم وبیش اسی حالت میں ہوں۔ **(تو قیر بشیر' سرگودھا)**

**مشورہ:** حالات کے دباؤ سے آپ کے اندر ذہنی مرکزیت کی قوت ختم ہوگئی ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ آپ کسی بھی کام کو یکسوئی اور پابندی سے نہیں کرسکتے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ نے عبقری میں شائع شدہ وظائف کو بھی چند دنوں کے بعد ترک و تبدیل کردیا۔ اگر کسی ایک عمل پر کم از کم چالیس دن عمل پیرا رہتے تو طبیعت مطلوبہ یکسوئی اور مرکزیت حاصل کرلیتی۔

اب آپ یہ کریں کہ مندرجہ ذیل پروگرام پر کم از کم دو ماہ ضرور عمل کریں۔

1۔ نماز پابندی سے ادا کریں اور ہر نماز کے بعد سو مرتبہ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کیا کریں۔

2۔ نماز فجر کے بعد کسی پرفضا اور سرسبز جگہ پر دس منٹ تک چہل قدمی کریں اس طرح کہ ذہن کو تمام باتوں سے خالی کرکے توجہ کو اپنے بائیں پیر کے انگوٹھے پر قائم رکھیں انشاءاللہ ہفتوں میں نتائج سامنے آجائیں گے تاہم دو ماہ کی مدت ضرور پوری کریں۔

## ہر طرف ناکامی ہی ناکامی

ایک عرصے سے گردش ایام کا شکار ہوں' بنے بنائے کام بگڑ جاتے ہیں' کسی کام کو شروع کرتا ہوں تو ابتداء میں کامیابی کے اشارے ملتے ہیں لیکن پھر حالات یوں بدل جاتے ہیں کہ نتیجہ ناکامی کی صورت میں نکلتا ہے۔ اب تو حال یہ ہے کہ کوئی نیا کام کرتے ہوئے ڈرتا ہوں کہ شاید ناکامی مقدر بن گئی ہے۔ کبھی خیال آتا ہے کہ ضرور میرے اندر کوئی خامی ہے یا مجھ سے کوئی کوتاہی سرزد ہوئی ہے جس کی وجہ سے کام کا نتیجہ اچھا نہیں نکلتا۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ ضرور میرے ساتھ کوئی غیر معمولی معاملہ ہے کہ بار بار اس طرح ناکامی ہو رہی ہے۔ شاید کوئی برا عمل وغیرہ کرایا گیا ہے۔ **(شعیب' ملتان)**

**مشورہ:** وسوسوں میں گرفتار نہ ہوں بلکہ ثابت قدم رہیں' اپنے تمام معاملات اور حالات کا غیر جانبدار ہوکر بغور جائزہ لیں تو بعض ایسی باتیں ضرور منکشف ہوجائیں گی جن کی وجہ سے نتائج کے حصول میں رکاوٹ کا سامنا ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ آپ کی رہنمائی فرمائیں۔ اللہ کی طرف رجوع کرنے سے انشاءاللہ آپ کو رہنمائی ہوگی۔ ہر نماز کے بعد استغفار اور تیسرا کلمہ تین تین بار پڑھا کریں۔ نماز فجر کے بعد کھڑے ہوکر دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر درود شریف کے ساتھ تین بار سورۂ اخلاص پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح سات بار کریں اور دعا مانگیں۔

## محض دولت کیلئے

میری شادی کو چوبیس سال ہوگئے ہیں۔ میرے شوہر کی ایک خاتون سے شناسائی ہوئی جو گہرے تعلقات میں بدل گئی۔ نوبت یہاں تک پہنچی کہ انہوں نے اس عورت سے نکاح کرلیا۔ وہ عورت اچھے کردار کی نہیں ہے اور محض دولت کیلئے ان کے پیچھے پڑی ہوئی ہے۔ میرے شوہر اس کے خلاف کچھ بھی سننے کیلئے تیار نہیں ہیں اور انہوں نے صاف الفاظ میں کہہ دیا ہے کہ میں اس عورت کو نہیں چھوڑ سکتا۔ ویسے بھی میرے شوہر جوانی سے ہی شوخ طبیعت کے مالک ہیں۔ ایک عامل نے بتایا ہے کہ اس عورت نے میرے شوہر پر خاص قسم کے عملیات کرائے ہیں جن کا توڑ بہت مشکل ہے۔ میں صرف یہ چاہتی ہوں کہ وہ اپنے گھر پر اور بچوں پر توجہ دیں جو ان کا حق ہے۔ **(مسز اسلم' لاہور)**

**مشورہ:** آپ کے شوہر کی طبیعت اور مخصوص حالات یکجا ہوئے تو نتیجہ دوسری شادی کی صورت میں سامنے آگیا۔ آپ کو چاہیے کہ شوہر کے حالات اور اپنے ازدواجی تعلقات کی مضبوطی کو بھی گہری نظر سے دیکھیں اور حالات کے مطابق اپنے اندر تبدیلیاں پیدا کریں کیونکہ زندگی کا ہر دور اپنے خیالات اور تقاضوں کے اعتبار سے الگ ہوتا ہے۔ یہ تبدیلیاں ایسی ہوں کہ جو شوہر کو گھر سے دور کرنے کے بجائے گھر کے قریب کریں۔ اس طرح آپ کے بچوں کے مستقبل کا بھی تحفظ ہوسکے گا۔ ان باتوں کو ذہن میں رکھنے کے ساتھ ساتھ آپ روزانہ رات کو ایک سو ایک بار بسم اللہ شریف پوری پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں' وہم نہ کریں اور عملیات پر توجہ دینے کے بجائے نماز پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

## معاشی جنگ

معاشی پریشانی اور بیروزگاری کے ہاتھوں تنگ ہوں۔ والد کے ساتھ کام کرتا تھا لیکن ان کا کاروبار برے انجام سے دوچار ہوا۔ کاروبار کی تباہی کے ساتھ ساتھ ایک بڑا قرض بھی چڑھ گیا۔ کئی سالوں سے تن تنہا معاشی جنگ لڑ رہا ہوں لیکن سرمائے کی کمی کی وجہ سے خاطر خواہ نتائج سے محروم ہوں۔ کاروباری ساکھ خراب ہونے کی وجہ سے کوئی قرض دینے کو بھی تیار نہیں ہے۔ بیروزگاری اور مسلسل ناکامی نے میرے مزاج کو بھی تلخ بنا دیا ہے۔ دوست عزیز دور رہنے لگے ہیں' میرے مزاج کی وجہ سے بھی کئی کام خراب ہوگئے۔

**مشورہ:** نماز عشاء کے بعد سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19، اول آخر درود شریف کے ساتھ اکیس بار پڑھ کر دم کریں۔ نماز فجر کے بعد پانی پر ایک بار یَاوَدُوْدُ دم کرکے پی لیا کریں۔ اس کے بعد ایک تسبیح یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ کی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

### رمضان المبارک میں نیکیوں کے پہاڑ

☆ رمضان المبارک میں چند عمل اکابرین امت سے منقول چلے آرہے ہیں۔ ہر جمعہ کو 10 رکعتیں پڑھیں سورۂ فاتحہ کے بعد 11 مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو 10 ہزار شہیدوں کا ثواب اور گویا 10 ہزار غلام آزاد کیے' 70 برس اللہ کی عبادت کی۔

☆ اول شب جمعہ 12 رکعت غسل کرکے پاک کپڑے پہن کر پڑھیں' نماز کے بعد سورۂ مزمل ایک بار پڑھے اور 1000 بار درود شریف اور اس کا ثواب حضور نبی کریم ﷺ کو پہنچائے۔ ☆ رمضان کی آخری رات 10 رکعتیں ہر رکعت میں سورۂ اخلاص 10 بار پڑھے تمام مہینے کی عبادت قبول ہو۔ ☆ رمضان کے آخری جمعہ کو بعد نماز ظہر 4 رکعت' 2 سلام سے پڑھے پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ سورۂ زلزال ایک بار' سورۂ اخلاص دس بار' دوسری رکعت میں سورۂ کافرون تین بار بعد سلام دس بار درود شریف پڑھیں۔ تیسری رکعت میں سورہ تکاثر ایک بار سورۂ اخلاص دس بار اور چوتھی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد آیۃ الکرسی تین بار اور سورۂ اخلاص 25 بار بعد سلام دس بار درود شریف پڑھیں اس نماز کی بہت فضیلت ہے۔ قیامت تک انشاء اللہ تعالیٰ اللہ پاک ثواب عطا کرینگے۔

حاجی مہتاب حسین دہلوی

# معدہ کے جملہ امراض سے یقینی نجات

مقوی معدہ چورن: چورن یعنی پھکی مقوی معدہ ہے اس سے اجابت صاف ہوجاتی ہے' بھوک خوب لگتی ہے' کھایا پیا ہضم ہوجاتا ہے۔ بوڑھے بچے جوان' مرد و زن یہاں تک کہ حاملہ عورت اور بچہ تک بلا کھٹک استعمال کرسکتے ہیں یہ نہایت ہی خوشذائقہ لاجواب چورن ہے

محترم قارئین اکرام السلام علیکم کے بعد عرض ہے کہ بندہ اپنے چندہ مجربات آپ کی خدمت میں حاضر کررہا ہے امید ہے آپ پسند فرمائیں گے۔

## اکسیر قلب جواہر مہرہ

یہ دوا دل کی بیماریوں کیلئے نایاب تحفہ ہے۔ دل کی تمام بیماریوں' یعنی اختلاج قلب' دل دھڑکنا' ضعف قلب اور خفقان وغیرہ کیلئے آب حیات ہے۔ اکثر ایک ہی خوراک سے دل کو طاقت ہونی شروع ہوجاتی ہے اور چند خوراکوں میں تمام اعضاء رئیسہ طاقتور ہوجاتے ہیں طب یونانی میں غالباً سب سے بہترین نسخہ کہا جاسکتا ہے کیونکہ اس کی ایک ہی خوراک ایک دفعہ تو مریض کو بستر مرگ سے بھی اٹھا دیتی ہے۔ میرے خیال میں اس سے زیادہ تعریف کی ضرورت نہیں جو صاحب بھی بنائیں گے میرے بیان کی حرف بہ حرف تائید کریں گے۔ نسخہ کے اجزاء اور ترکیب تیاری ملاحظہ فرمالیں۔

**اجزاء: ھوالشافی:** زہر مہرہ خطائی 3 گرام' مروارید ناسفتہ 3 گرام' زمرد سبز 3 گرام' عتیق سرخ 6 گرام' مصطگی رومی 12 گرام' ورق نقرہ 6 گرام' ورق طلاء کلاں سائز 15 عدد' جدوار خطائی 12 گرام' ناریجیل دریائی 12 گرام' سلاجیت 6 گرام' گل گلاب 24 گرام' زعفران 6 گرام' مشک 2 رتی' روح گلاب تین پاؤ۔

سلاجیت مشک اور زعفران کو روح گلاب میں ڈال دیں کہ یہ حل ہوجائیں باقی تمام ادویہ کوٹ کر کپڑ چھان کرکے کھرل میں ڈال کر کھرل کریں اور دو دو قطرے محلول کے کھرل میں ڈال کر کھرل کریں یہاں تک کہ تمام روح گلاب ختم ہوجائے تو شیشی میں محفوظ کرلیں اور صبح نہار منہ ایک رتی دوا مربہ سیب کی ایک قاش میں چیرا دے کر اس میں یہ دوا ڈال کر کھالیں اوپر سے عرق گاؤزبان 60 گرام' عرق گلاب 60 گرام میں حسب ضرورت شربت صندل ملا کر پی لیں۔

## مفرح دل

اختلاج قلب دنوں میں دور ہوجاتا ہے' یہ مفرح ضعیفوں' کمزور جوانوں اور بچوں کو ازبس مفید ہے۔

**اجزاء:** کشتہ نقرہ' کشتہ صدف مرواریدی' کشتہ عتیق' کشتہ مرجان' کشتہ یشب ہر ایک 6، 6 گرام' دانہ الائچی خورد 30 گرام' طباشیر 12 گرام' گل گلاب 12 گرام' گل گڑھل 24 گرام' کوزہ مصری 120 گرام' روح کیوڑہ 120 گرام' مصری کے علاوہ تمام ادویہ کو کوٹ کر کپڑ چھان کرلیں اور کھرل میں ڈال کر کھرل کریں اور تھوڑا تھوڑا روح کیوڑہ ڈالتے جائیں یہاں تک کہ تمام روح کیوڑہ ختم ہوجائے اور نمی باقی نہ رہے تو آخر میں مصری بھی شامل کردیں۔ ایک گرام دوا مربہ گاجر میں لپیٹ کر کھالیں یہ دوا صبح نہار منہ لینی ہے۔ دوا کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔

## امراض معدہ سے نجات

چورن یعنی پھکی مقوی معدہ ہے اس سے اجابت صاف ہوجاتی ہے' بھوک خوب لگتی ہے' کھایا پیا ہضم ہوجاتا ہے۔ بوڑھے بچے جوان' مرد و زن یہاں تک کہ حاملہ عورت اور بچہ تک بلا کھٹک استعمال کرسکتے ہیں یہ نہایت ہی خوشذائقہ لاجواب چورن ہے۔ یہ چورن میرا سالوں سے تجربہ شدہ ہے میرے نایاب نسخہ جات میں سے ایک ہے شوق سے آزمائیں۔ جو خرچ ہوگا انشاء اللہ وصول ہوجائیگا۔ ہر گھر میں تیار رہنا چاہیے۔ نسخہ کے اجزاء اور ترکیب تیاری ملاحظہ فرمائیں۔ اجزاء: ہڑیر 120 گرام' بہیڑہ 120 گرام' آملہ 120 گرام' زیرہ سفید 60 گرام' سونف ایک پاؤ' نمک لاہوری ایک چھٹانک' لونگ مدار 12 گرام' کشتہ فولاد 24 گرام' کلونجی 24 گرام' اسطخدوس ایک چھٹانک' دانہ الائچی خورد 12 گرام' ست پودینہ شامل کرکے ڈھکنے والی شیشی میں ڈال لیں دوپہر اور شام کا کھانا کھانے کے بعد ایک چٹکی دوا پانی سے کھالیں۔

## اکسیر ہاضم

نفخ معدہ' ترش ڈکار' کلیجہ جلنا' بھوک کا نہ لگنا' بدہضمی' اپھارہ وغیرہ کیلئے اکسیر ہے۔ اجزاء: سوڈا بائیکارب 120 گرام' ست لیموں 12 گرام' دانہ الائچی خورد 12 گرام' دھنیا ثابت 60 گرام' گل گلاب 120 گرام' چینی ایک پاؤ' ست اجوائن 6 گرام' ست پودینہ 6 گرام' کوٹنے پیسنے والی ادویہ کو کوٹ کر کپڑ چھان کرلیں اور دوپہر اور شام کا کھانا کھانے کے بعد چٹکی دوا پانی سے لے لیں۔

## اکسیر معدہ

جملہ امراض معدہ میں ماشاء اللہ اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ اجزاء: نوشادر ٹھیکری 36 گرام' اجوائن 60 گرام' کالا نمک 36 گرام' پودینہ خشک 60 گرام' سناء مکی 60 گرام' تیزاب گندھک 36 گرام' تمام ادویہ کو پرات میں ڈال کر پھیلا دیں اوپر سے تیزاب گندھک ڈال کر تمام ادویہ میں ملا کر چھوڑ دیں۔ خشک ہونے پر کوٹ کر چھان لیں اور ایک چٹکی دوا پانی سے لے لیں۔

## قبض کشا کیپسولز

قبض کو ام الامراض یعنی تمام بیماریوں کی جڑ کہا گیا ہے اس میں اکثر دردسر کی شکایت رہتی ہے۔ اجزاء: مصبر 24 گرام' تخم حنظل چھ گرام' سقمونیا 12 گرام' اجوائن خراسانی 24 گرام' غاریقون 24 گرام' تمام ادویہ کو کوٹ کر کپڑ چھان کرکے درمیانہ سائز کے کیپسولز بھرلیں اور درج ذیل قہوہ سے یہ کیپسول لے لیں۔ دودھ ایک پاؤ' گل گلاب ایک تولہ' چھوٹی الائچی ایک عدد' میٹھا حسب ذائقہ' تینوں چیزوں کو ایک دیگچی میں ڈال کر آگ پر پکائیں اور ایک یا دو جوش آنے پر اتار لیں اور نیم گرم دودھ سے یہ کیپسول یعنی ایک کیپسول لیں۔

## صرف تین بار سورۂ قدر پڑھنے کی فضیلت

جو کوئی جمعہ کی نماز سے پہلے سورۂ قدر 3 بار پڑھے اللہ تعالیٰ اس روز کے تمام نماز پڑھنے والوں کی تعداد کے برابر اس کے نامہ اعمال میں نیکیاں لکھ دیتے ہیں۔

## ہمارے آزمائے ہوئے چند ٹوٹکہ جات

**منٹوں میں زکام غائب:** جتنا بھی سخت فلو (زکام) ہو تو اگر کوئلے موجود ہوں تو سلگتے ہوئے کوئلوں پر تھوڑی سی ہلدی ڈال دیں اور سر پر کوئی دوپٹہ یا چادر اوڑھ کر ہلدی کا جو دھواں اٹھے گا سانس اپنی طرف کھینچ لیں۔ سینے سے لیکر دماغ تک جلن ہوگی بس تھوڑا برداشت کرنا ہوگا۔ پھر منٹوں میں زکام غائب۔

**گلٹی کا آسان علاج:** اگر جسم میں کسی حصے پر گلٹی ہو تو جو درد نہ ہو' بدنما لگتی ہو تو سوکھی خوبانیاں کھائیں انشاء اللہ آزمودہ علاج ہیں۔

**آزمودہ منجن:** بادام کے چھلکے' اخروٹ کے چھلکے' کھجور کی گٹلیاں' میٹھا سوڈا' نمک' پھٹکڑی' لونگ' پودینہ ان سب چیزوں کو ہم وزن لیکر لوہے کی کڑاہی میں جلائیں۔ اچھی طرح جل جانے پر پیس لیں آزمودہ منجن تیار ہے۔ **(بنت جمشید چغتائی)**

# رمضان المبارک میں کھجور کا شربت

رمضان کے اس مہینے میں ایک شربت سے متعارف کراتا ہوں جس کا تعلق دور نبوی ﷺ کے معمولات سے ہے احادیث کی کتابوں میں نبوی غذاؤں کا جب مطالعہ کرتے ہیں تو نبیذ ایک ایسی اصطلاح ملتی ہے جس کا استعمال اہل عرب اب بھی کرتے ہیں

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

جولائی کی گرمی اور عشق کی گرمی دونوں اکٹھی ہو رہی ہیں' ایک طرف موسم کی گرمی اور ایک طرف عشق الٰہی اور عشق رسول ﷺ کی گرمی' ویسے عاشق ہمیشہ جیت ہی جاتا ہے گرمی اس سے بھی کہیں زیادہ ہو' وہ شہروں میں ہو یا دیہاتوں میں وہ صحراؤں میں ہو یا کالے پہاڑوں میں عشق الٰہی اور عشق مصطفی ﷺ میں گندھے عاشق ہمیشہ جیت ہی جاتے ہیں۔

رمضان کے اس مہینے میں ایک شربت سے متعارف کراتا ہوں جس کا تعلق دور نبوی ﷺ کے معمولات سے ہے احادیث کی کتابوں میں نبوی غذاؤں کا جب مطالعہ کرتے ہیں تو نبیذ ایک ایسی اصطلاح ملتی ہے جس کا استعمال اہل عرب اب بھی کرتے ہیں لیکن عجم میں اس کا استعمال ختم ہو گیا ہے۔ گڑ ویسے کھائیں تو اپنے مزاج کی گرمی کا اظہار کرتا ہے اور اسی کا شربت بنا کر پی لیں تو بے بہا ٹھنڈک اور تسکین کو ظاہر کیے بغیر نہیں رہتا بالکل اسی طرح کھجور ہے۔

کھجور کا استعمال گرمی اور تری دکھاتا ہے لیکن اگر اسی کھجور کو پانی میں بھگو کر اور اس کا شربت بنایا جائے تو اس سے زیادہ پرتاثیر اور تسکین سے بھرپور شاید کوئی شربت ہوگا۔ پہلے دور میں لوگ کھجور کے فطری وٹامن جو کہ اے سے زیڈ تک ہیں ان سے بھرپور استفادہ کرتے تھے وہ وٹامن جانتے نہیں تھے لیکن وٹامن سے مدد ضرور لیتے تھے آج ہم وٹامن جانتے ہیں لیکن مصنوعی وٹامنز کی طرف توجہ کرتے ہیں۔ فطرت سے بھرپور کھجور وٹامنز کا ایک کیپسول ہے اور اس سے استفادہ خوش نصیب ہی کرتا ہے' ویسے بھی اس وقت پوری دنیا میں دل کے امراض' انجائنا' ہارٹ اٹیک کیلئے کھجور کا استعمال بہت تیزی سے رواج پکڑ رہا ہے کیونکہ دنیا واپس فطرت کی طرف پلٹ رہی ہے اور کھجور فطرت ہے۔ میں لاہور کے در و دیوار کو دیکھتا ہوں ہر کوچہ و بازار میں کھجور کا استعمال اور کھجور کا درخت اپنا رخ دکھا کر یہ اعلان کر رہا ہے کہ لوگو! ایک وقت تھا کہ میرے درخت کو کاٹ دیا جاتا اور رنگ برنگے پودے اور درخت لگائے جاتے لیکن میری حقیقت واضح ہے کہ کھجور سارے انبیاء علیہ السلام کی سنت سارے صحابہ اہل بیت رضوان اللہ علیہ اجمعین' اولیاء صالحین رحمۃ اللہ علیہ کی سنت ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ اس کے اندر شفاء کی وہ حقیقتیں ہیں جو انسان کو مصنوعی اور کیمیکل بھری ادویات کی طرف جانے نہیں دیتیں۔ آئیں! ہم ذرا کھجور کا شربت آپ کی خدمت میں پیش کرتے ہیں کہ رمضان میں اس سے بھرپور لطف اٹھائیں۔

ایک صاحب مجھ سے کہنے لگے کہ رمضان کا مہینہ آ رہا گرمی کا مہینہ ہے' پیاس' لُو' حدت' اور حبس مجھ سے ویسے ہی برداشت نہیں ہوتی پھر روزے کے ساتھ کیسے برداشت ہوگی؟ میں نے کہا بالکل آسان ہے' آپ ایسا کریں روزہ رکھنے کے بعد دو بڑے چمچ گلاب کے پھولوں کا گلقند کھا کر اوپر سے ایک گلاس پانی پی لیں یا پھر اس سے بہتر ہے کہ گلاب کے پھولوں کے دو چمچ کھا کر اوپر سے کھجور کا شربت پی لیں اسی طرح افطار کے وقت کھجور سے افطار کر کے چسکی چسکی کھجور کا شربت پئیں' گھونٹ گھونٹ نہ پئیں' پیاس گرمی' حدت' جلن سارے جسم کی نڈھالی پل بھر میں ختم ہو جائے گی۔

ویسے بھی سحری کے بعد گلقند کھانے والا اور کھجور کے گلاس کا ایک شربت پینے والا سارا دن ایسے تر و تازہ رہے گا کہ احساس تک نہیں رہتا کہ اسے روز ہے کہ نہیں ہے۔ جتنا بھی پرمشقت کام کرے اور جتنی زیادہ گرمی اور لو میں دن کا جتنا وقت گزارے اسے زیادہ سے زیادہ یہی احساس ہوگا کہ میرا روزہ ہے اس سے زیادہ احساس بالکل نہیں ہوگا کیونکہ کھجور کا شربت اور گلقند اپنے اندر ایک انوکھی افادیت رکھتے ہیں میں نے جب اس بندے کو یہ طریقہ بتایا تو وہ مطمئن ہو گیا اور پورا رمضان اسی ترکیب کے ساتھ گزارا۔ رمضان کے درمیان ملا تو کہنے لگا بہت مطمئن ہوں' روزے کا احساس تک نہیں بلکہ اب تو جی چاہتا ہے کہ رمضان دو ماہ کا ہو جائے۔ اس سے پہلے تو ایک دن کے روزے کیلئے بھی طبیعت میں بوجھ محسوس ہوتا تھا۔ ایک نہیں بے شمار مثالیں میرے پاس ہیں جب بھی کسی کو میں نے کھجور کے شربت پینے کی ترکیب دی سارا گھر کھجور کا شربت پینے لگا اور کھجور کا شربت پینے سے جہاں قلب و جگر کی تسکین ہوتی ہے وہاں کھجور کا شربت خود بہ پیا ٹائٹس' معدے کی تیزابیت' پیاس کی شدت' ہاتھ پاؤں کی جلن' منہ کی خشکی' لعاب دہن کا کم ہونا' پیشاب کی جلن اور قبض کا خود بہترین علاج ہے۔ ایسے لوگ جو کسی بھی ہٹیلی پیچیدہ مرض میں مبتلا ہوں اور روزہ رکھنے سے قاصر ہوں۔ وہ مایوس اور پریشان نہ ہوں کیونکہ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کے بارے میں سیرت کی کتابوں میں یہ بات ملتی ہے وہ گرمی کے روزے اور سردیوں کی تہجد کی دعائیں مانگتے تھے کیونکہ گرمی کے دن بڑے ہوتے ہیں اور سردیوں کی راتیں بڑی ہوتی ہیں۔ آئیں آپ کو احادیث کے حوالے سے نبیذ سے متعارف کرائیں۔ حضرت ابوقتادہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نبیذ بنانے کیلئے خشک اور کچی کھجور' خشک انگور اور خشک کھجور کے ملانے کچی اور تر کھجور کے ملانے سے منع فرمایا اور فرمایا ہر ایک سے الگ الگ نبیذ بناؤ۔ **(رواہ مسلم)**

**نبیذ بنانے کا طریقہ:** حسب مقدار کھجور لیکر شام کو (اگر کھجوریں خشک ہوں تو ان کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور گٹھلیاں نکال دیں) پانی میں بھگو دیں یعنی اگر کھجور ایک پاؤ ہو تو اس میں پانی تقریباً دو کلو ہو۔ صبح اٹھ کر کھجور کو ہاتھوں سے ملیں' ملتے ملتے تمام کھجور اور اس کے ریشے پانی میں حل ہو جائیں گے۔ جی چاہے چھان لیں اور نوش جان کریں' ورنہ بغیر چھانے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر کھجوریں تازہ ہوں تو انہیں مت توڑیں اور ثابت ہی بھگو دیں صبح اٹھ کر مل چھان کر یا مل کر گٹھلیاں نکال دیں اور نوش کریں۔ چاہیں تو کھجور کے شربت میں دودھ بھی ملا سکتے ہیں اس طرح اس کی افادیت بھی بڑھ جاتی ہے اور جنت کے دو میوے یعنی دودھ اور کھجور اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کی زندگی میں اکیلا کھجور کا شربت پینا بہت زیادہ ثابت ہے۔ شہنشاہ اورنگزیب عالمگیر رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ صبح ناشتے میں نبیذ کا استعمال کرتے۔ بڑے بڑے محدثین اولیاء صالحین حضرت پیران پیر شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ بھی نبیذ کا استعمال زیادہ کرتے۔ امام جعفر صادق رحمۃ اللہ علیہ سے بھی نبیذ کا استعمال ثابت ہے۔

**احتیاط:** نبیذ کا شربت بنا کر اگر گرمی کا موسم ہے ٹھنڈی جگہ یا فریج میں رکھیں۔ صبح کا بھگویا ہوا شام کو استعمال کریں اور شام کا بھگویا ہوا صبح استعمال کریں اگر فریج میں رکھیں تو خراب نہیں ہوتا لیکن احتیاطاً 2 1 گھنٹے سے زیادہ نہ رکھیں۔ بھگونے کے ایک گھنٹے بعد گرائینڈ کر کے بھی فوری استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک دن گزرنے سے اور شدید گرمی سے اس کے اندر خمیر پیدا ہوتا ہے اور خمیر کا پیدا ہو جانا اس کے استعمال کو مشکوک بنا دیتا ہے۔ لہٰذا کوشش کریں اس کو تازہ ہی استعمال کریں۔

# نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

یہ ضد جس کا ذکر کیا' یہ والد کے سخت رویے کے نتیجے میں ہے۔ زیادہ سختی سے بغاوت جنم لیتی ہے۔ اب آپ شعور کی منزلوں میں قدم رکھ چکے ہیں۔ والد نے بھی رویہ بدل لیا ہے یا آپ نے ان کا سامنا کرنا چھوڑ دیا جو بھی ہوا پہلے جیسے حالات نہ رہے

## میں بھی تو ماں ہوں

میری بیٹی کی عمر پندرہ سال ہے' بیٹا بھی پندرہ سال کا ہے۔ یہ دونوں جڑواں ہوئے تھے۔ دو بچوں کو ایک ساتھ رکھنا مشکل کام تھا' اس لیے بیٹی کو میری ساس نے اپنے ساتھ رکھا۔ پہلے وہ ہمارے ساتھ ہی رہتی تھیں اور پھر دیور کی شادی ہوگئی تو الگ گھر میں رہنے لگیں۔ اس طرح بیٹی کی پرورش الگ گھر میں ہوئی۔ مجھے بیٹے سے بے حد پیار تھا اور ہے بھی اس لیے بیٹی کا خیال کم آیا اور پھر دو سال بعد بھی بیٹی ہوگئی۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ میری ساس بیمار ہیں وہ دوسرے بیٹے کے گھر میں ہیں۔ میری بیٹی تعلیمی مصروفیات کے سبب میرے پاس ہے۔ اسے میرا بالکل احساس نہیں' نویں جماعت کی تیاری ایسے کرتی ہے جیسے ایم اے کر رہی ہو' میں پریشان ہوتی ہوں کہ گھر کا کچھ کام کرے' چھوٹی بیٹی میرے ساتھ ہاتھ بٹاتی ہے مجھے دکھ ہوتا ہے کہ بڑی بیٹی خود غرض ہے' اسے فکر ہے تو اپنی دادی کی۔ میرا اور بہن بھائیوں کا خیال ہی نہیں۔ اگر بات کی جائے یا نصیحت کریں تو سخت جواب دیتی ہے۔ دادی کی فکر کرتی ہے حالانکہ میں بھی تو ماں ہوں۔ **(راشدہ خضر' جہلم)**

**مشورہ:** بچے ان رشتوں سے قریب ہوتے ہیں جن سے انہیں محبت ملتی ہے' دادی نے بچی کی پرورش کی' اپنے ساتھ رکھا' اب وہ بیمار ہیں تو ان کی فکر کرنا فطری بات ہے۔ یہ بھی سچ ہے کہ آپ ماں ہیں' اسے یقیناً آپ سے بھی محبت ہوگی لیکن آپ کی طرف سے محبت کا وہ اظہار نہیں ہے جو دوسرے بچوں کو ملا۔ آپ نے اس کے رویہ کی سختی یا خامی کو تو محسوس کر لیا لیکن یہ نہیں سوچا کہ وہ ایسا کیوں کر رہی ہے۔ ایک بیٹی کا ماں سے دور رہنا عام بات نہیں ہے۔ اتنے زیادہ وقت وہ آپ کی توجہ سے محروم رہی ہے اس کمی کو کچھ تو پورا کرنا چاہیے۔ آپ اس کا خیال رکھیں اگر وہ پڑھتی ہے تو اچھی بات ہے۔ اسے زیادہ سہولیات دیں۔ محبت سے سمجھائیں کہ فرصت کے وقت گھر کے کام کرنے چاہئیں۔ بہن اور بھائی کو بھی تلقین کریں کہ وہ اس سے احترام اور محبت سے پیش آئیں۔ کسی سے تعارف کروائیں تو بہت ہی اچھے انداز سے کہ اسے آپ کی نظروں میں اپنے اہم ہونے کا احساس رہے۔ اس کے ساتھ دادی کی فکر آپ بھی کیا کریں' اس طرح آپ اس کی فکر میں حصہ لے سکیں گی اور پھر وہ بھی آپ کے مسائل اور دیگر معاملات میں بھی دلچسپی لے گی۔ بڑوں کو اپنے بہترین رویہ کا اظہار کرنا پڑتا ہے تب ہی بچے بھی اچھے رویے اپناتے ہیں۔

## کوئی ضد سی ہے

میرے والد بہت سخت مزاج ہیں۔ بچپن میں' میں ان سے بہت پٹتا رہا۔ والدہ بچاتی تھیں تو وہ ان پر بھی بہت غصہ کیا کرتے۔ پھر یہ ہوا کہ وہ مجھے پٹتا چھوڑ کر گھر سے چلی جایا کرتی تھیں۔ اب میں اٹھارہ سال کا ہوں۔ سگریٹ پینے لگا ہوں۔ امتحان کی فیس جمع کروا دی تھی مگر امتحان نہیں دیا۔ جن اوقات میں والد گھر پر ہوتے ہیں' میں گھر سے باہر رہتا ہوں' یوں لگتا ہے اب وہ مجھے پیٹتے پیٹتے تھک گئے ہیں۔ میں چاہتا ہوں اچھا انسان بن کر رہوں لیکن کوئی ضد سی ہے جو برائی کی طرف لے جاتی ہے۔ **(شاکر' پشاور)**

**مشورہ:** یہ ضد جس کا ذکر کیا' یہ والد کے سخت رویے کے نتیجے میں ہے۔ زیادہ سختی سے بغاوت جنم لیتی ہے۔ اب آپ شعور کی منزلوں میں قدم رکھ چکے ہیں۔ والد نے بھی رویہ بدل لیا ہے یا آپ نے ان کا سامنا کرنا چھوڑ دیا جو بھی ہوا پہلے جیسے حالات نہ رہے۔ آپ اپنی زندگی سنواریں' اس کا سب سے زیادہ فائدہ آپ کو خود ہی ہوگا۔ جذبہ بغاوت پر قابو پانے کی مکمل اور کامیاب کوشش سے اچھے انسان بن سکتے ہیں۔ سب سے پہلے سگریٹ نوشی ترک کر دیں' فوراً ارادہ کر کے آئندہ کبھی سگریٹ کو ہاتھ نہ لگائیں۔ ایسے لوگوں میں نہ بیٹھیں جو سگریٹ نوشی کرتے ہوں۔ پھر بروقت امتحان دیں۔ اپنے منفی جذباتی رویے کو مثبت میں بدلنے والے لوگ ہی مضبوط ہوتے ہیں۔

## مریضانہ رویہ

کئی ماہ سے میرے شوہر کی حالت بہت عجیب ہوگئی ہے۔ بار بار کہتے ہیں کہ میں بہت پہنچا ہوا ہوں۔ مجھے معلوم ہے کیا ہونے والا ہے۔ پوری پوری رات جاگتے ہیں بڑبڑاتے رہتے ہیں۔ آسمان کو دیکھ کر اشارے بھی کرتے ہیں۔ سسرال میں لوگوں کا خیال ہے کہ ان پر کسی جن وغیرہ کا سایہ ہوگیا ہے۔ لوگ ان سے اپنی باتیں پوچھتے ہیں یہ بڑی حد تک صحیح بتا دیتے ہیں لیکن کاروبار کی طرف توجہ نہیں رہی۔ یوں لگتا ہے جیسے اپنی ذمہ داریوں کا احساس ہی ختم ہو چکا ہے میرے تو ابھی بچے بھی چھوٹے ہیں۔ شوہر کی باتوں سے لگتا ہے جیسے دماغ ٹھیک نہیں رہا۔ **(رخسانہ شیخ' سبی)**

**مشورہ:** اگر یہ مان لیں کہ جن کا سایہ ہے تو بھی یہ بات نہیں مانی جا سکتی کہ وہ آنے والے وقت کے بارے میں کچھ بتا سکتے ہیں کیونکہ علم غیب تو جنوں کو بھی نہیں۔ محض اتفاق ہوتا ہے جو کوئی بات پوری ہو جاتی ہے ورنہ آپ کے شوہر کے رویے سے ذہنی مریض ہونے کی نشاندہی ہو رہی ہے۔ خود کو پہنچا ہوا شخص سمجھنا' بڑے بڑے دعوے کرنا اور حقیقت میں ذمہ داریوں کو فراموش کر دینا اور کاروبار کی بھی پروا نہ کرنا تو مریضانہ رویہ ہی ہے۔ آپ انہیں دماغ کے ڈاکٹر کو دکھا سکتی ہیں۔

## میرے مسئلے کا بھی حل ہوگا؟

میری عمر پچیس سال ہے' دیکھنے میں پینتیس سال کا لگتا ہوں' وہ اس لیے کہ میرے سر میں بہت زیادہ سفید بال ہیں۔ ہم عمروں میں بہت عجیب سا لگتا ہے۔ جب لوگوں کے ہر مسئلے کو حل کیا جا سکتا ہے تو میرے مسئلے کا بھی حل ہوگا۔ **(رشید علی' ملتان)**

**مشورہ:** آج کل بال سفید ہو جانا کوئی اتنا بڑا نقصان نہیں ہے کہ انسان پریشان ہو جائے۔ آپ جلد کے ماہر ڈاکٹر سے رابطہ کریں اور ان کی ہدایت کے مطابق دوا یا غذا پر توجہ دیں۔ اس کے علاوہ ان سے ایسے ہیئر کلر کے بارے میں بھی معلوم کر سکتے ہیں جس کے مضر اثرات نہ ہوں یا بہت کم ہوں ورنہ مہندی وغیرہ بھی لگائی جا سکتی ہے۔

## درود شریف کا معجزہ

جب آزاد کشمیر میں زلزلہ آیا تو ایک شخص نے ایک انتہائی قدآور سیاہ شخص کو دیکھا جس کا قد آسمانوں کو چھو رہا تھا۔ وہ ہاتھوں سے پہاڑوں کو جیسے جیسے اشارہ کر رہا تھا ویسے ویسے تباہ ہو رہے تھے اور زمین دھنس رہی تھی اس شخص نے اس قدرآور سے پوچھا کہ یہ تم کیا کر رہے ہو؟ تو وہ بولا چپ ہو جاؤ اگر تمہاری زبان پر اس وقت درود شریف کا ورد نہ ہوتا تو تمہارا حشر بھی ایسا ہی ہوتا۔ **(طہرین فیاض' اٹک)**

# شب قدر کی عظمت، برکت اور عبادات

حبیب القمر مدنی، کوٹلی آزاد کشمیر

خوش نصیب ہیں وہ لوگ جو ہر رات گناہوں سے بچتے ہیں جس دن یا رات کوئی گناہوں سے بچ گیا وہ دن یا رات اس کیلئے عید کی طرح ہے۔ کتنے غافل اور جاہل ہیں وہ لوگ جنہیں شب قدر کی عظمت کا پاس و لحاظ نہیں ہے

اللہ جل شانہٗ نے امت محمد ﷺ کو جہاں دیگر بیش بہا خزائن وفضائل سے نوازا، وہاں شب قدر جیسی عظیم الشان رات دیکر احسان اعظم کر دیا۔ شب قدر سال میں صرف ایک ہوتی ہے۔ ایک سال کے بارہ مہینوں کی گنتی اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں ذکر کی ہے۔ بارہ مہینوں کے 365 ایام بنتے ہیں گویا 365 ایام میں سے شب قدر صرف ایک شب ہے اور یہ نہ صرف سارے سال سے افضل ہے بلکہ ہزار مہینوں سے افضل و اشرف ہے۔ ہزار مہینوں کے 83 سال اور 4 ماہ سے بھی اشرف اور محترم ہے۔ فرض کریں ایک عاقل بالغ مسلمان اپنی میں سے اگر صرف بیس سال بھی عبادت کرتا ہے اور 20 دفعہ شب قدر کو پالیتا ہے اسے تو بیس ہزار سے ضرب دیں کیونکہ ایک شب قدر ہزار مہینوں سے افضل ہے۔ لہٰذا 20 شب قدر کے (1000x20) 20,000 مہینے بنیں گے اب 20 ہزار مہینوں کے سال بنالیں۔ ہزار مہینوں کے 83 سال اور چار ماہ بنتے ہیں تو بیس ہزار مہینوں کے 1660 سال بنتے ہیں۔ چونکہ ہزار مہینوں کے 83 سال اور 4 ماہ بنتے ہیں اب 1660 میں 6 سال اور 8 ماہ جمع کریں تو یہ اعداد و شمار 1666 سال اور 8 ماہ بنیں گے اگر کوئی صاحب ایمان 20 سال مسلسل شب قدر پائے اور عبادت و دعا کا بھی التزام کرے تو اس کی آخر کیلئے کمائی 1666 سال اور 8 ماہ کے برابر بلکہ افضل ہوگی۔ اسی طرح اگر کسی کی عمر 40 سال ہو اور اس نے ہر رمضان المبارک میں شب قدر کی تلاش کی ہو اور اسے مل بھی گئی ہو تو 20 لیلۃ القدر کے سال ڈبل کر کے دیکھ لیں کہ کتنے سالوں کی عبادت سے بھی زیادہ فضیلت ملتی ہے یعنی اسے 3332 سال کی عبادت کا ثواب ملا۔ اسی طرح فرض کیا کہ ایک بندے کی عمر 80 سال ہے اور وہ ہر سال شب قدر پا رہا ہے ایسے میں 6666 سال بنتے ہیں۔ یہ وہ فضیلت کا معیار ہے جو پچھلی امتوں کو نصیب نہیں ہوا۔ جیسا کہ خود حضرت آدم علیہ السلام کی عمر ہزار سال تھی۔ حضرت نوح علیہ السلام کی عمر 950 سال تھی جوں جوں وقت گزرتا گیا لوگوں کی قوت اور عمر میں کمی آتی گئی۔ امت محمد یہ ﷺ آخری امت رحمت ہے۔ امت محمد ﷺ کے لوگوں کی عمروں کی اوسط 60 سے 70 سال تک ہے بھلا یہ کیسے ہو سکتا تھا کہ امت محمد ﷺ کی عمریں بھی اتنی قلیل ہوں اور افضل بھی ہوں لہٰذا اللہ رب العزت نے بعض ایسی عنایات سے نوازا کہ ہم قلیل عمروں کے باوجود پچھلی امتوں کے لوگوں پر فضیلت لے جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں کم سے کم وقت میں یہ اعزاز بخشا ہے۔ فرض کیا پچھلی امتوں میں سے کسی فرد کی عمر ہزار سال تھی اور وہ عابد و زاہد اور متقی و پرہیز گار بھی رہا لیکن اسے اجر و جزا ہزار سالوں کی ہی ملے گی لیکن امت محمد ﷺ کی امت کا ایک فرد 80 سال مسلسل شب قدر بھی پا رہا ہے تو اس کا اجر و ثواب 6666 سال اور 8 مہینوں سے بھی کہیں زیادہ ہے۔ کیا ہزار سال اور کیا 6666 سال۔

کتنے خوش قسمت اور خوش نصیب ہیں وہ لوگ جو شب قدر کی قدر و منزلت کو سمجھتے ہیں شب قدر کی تلاش و جستجو کرتے ہیں۔ اللہ کے پیارے اور متقی و مزکی بندوں کے نزدیک تو ہر رات قدر کی رات ہوتی ہے وہ ہر رات اللہ کے حضور عاجزی سے سجدہ ریز ہوتے ہیں اور خوش نصیب ہیں وہ لوگ جو ہر رات گناہوں سے بچتے ہیں جس دن یا رات کوئی گناہوں سے بچ گیا وہ دن یا رات اس کیلئے عید کی طرح ہے سب سے بڑی خوشی کی بات یہی ہے کہ انسان اللہ تعالیٰ کا محبوب اور پیارا بن جائے۔ کتنے غافل اور جاہل ہیں وہ لوگ جنہیں شب قدر کی عظمت کا پاس و لحاظ نہیں ہے۔

## رمضان کے مقدس لمحات حضرت حکیم صاحب کیساتھ

صحابہ کرام و اہل بیت رضوان اللہ علیہم اجمعین، اولیاء کرام اور بزرگان دین رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ رمضان المبارک کی آمد سے پہلے ہی خود کو اور اپنے اوقات کو رمضان کے قیمتی لمحات کیلئے فارغ کر لیتے تھے۔ ان قیمتی گھڑیوں، بابرکت لمحات، اصلاح نفس، تزکیہ باطن، اور اپنی زندگی سنوارنے والوں کیلئے حضرت حکیم صاحب کی صحبت اور زیر نگرانی تسبیح خانہ میں وقت گزارنے کا نادر موقع۔ پورا مہینہ، چند دن یا آخری عشرہ بھی قیام کی اجازت ہے۔ خواہش مند حضرات دفتر ماہنامہ عبقری میں رابطہ فرمائیں۔ حسب موسم بستر ہمراہ لائیں، سحری اور افطاری کا فری انتظام ہوگا۔ **نوٹ: اعتکاف میں بیٹھنے والے (صرف مرد) ابھی سے رابطہ کریں۔ (ادارہ)**

## عبقری آپ کے شہر میں

**(کراچی):** رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ 0333-2168390
**(پشاور):** ٹلس نیوز ناز سینما اشرف روڈ، 091-2573666
**(راولپنڈی):** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194
**(لاہور):** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688
**(سیالکوٹ):** ہلال بک سٹال ریلوے روڈ، 0321-7120318
**(ایبٹ آباد):** طیبہ بک سنٹر 0344-9381998) **(خانیوال):** طاہر سٹیشنری مارٹ)
**(ملتان):** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121
**(رحیم یار خان):** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626
**(علی پور):** ملک نیوز ایجنسی 0333-7684684
**(ڈیرہ غازی خان):** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622
**(جھنگ):** حافظ طلحہ اسلام، قرآن محل سیٹلائٹ ٹاؤن 0314-3401441
**(حاصل پور):** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439
**(درگاہ پاکپتن):** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044)
**(کلورکوٹ):** حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس) **(ساہیوال):** مختار احمد زمیندار نیوز ایجنسی)
**(مظفر گڑھ):** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077
**(گجرات):** خالد بک سنٹر سلم بازار، 0333-8421027
**(چشتیاں):** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035
**(شورکوٹ کینٹ): حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے،** 0302-7296211
**(بہاولپور):** ابو معاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755
**(بورے والہ):** سید شیخ احمد شہید حصیل والی گلی 0300-7591190
**(وہاڑی):** فاروق نیوز ایجنسی تھینگی کالونی، 0301-6661714
**(بھیرہ شریف):** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177
**(ٹوبہ ٹیک سنگھ):** حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845
**(وزیر آباد):** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591
**(ڈسکہ):** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315
**(حیدر آباد):** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026
**(سکھر):** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548
**(کوئٹہ):** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805
**(حضرو): خواجہ** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113
**(اٹک شہر):** ظفر اقبال مکتبہ مقصود احمد شہید 0321-5247893
**(میلسی):** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550
**(خان پور):** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654
**(واہ کینٹ):** حبیب لائبریری اینڈ سٹیشنری میلاد چوک، 0514-543384
**(فیصل آباد):** عادل ٹریڈرز۔ 0301-7118200
**(بہاولنگر):** المدینہ بکڈپو 0333-6320766) **(بنوں):** میر احمد 0333-9748847)
**(صادق آباد):** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624
**(قلعہ دیدار سنگھ):** مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال 0300-7451933
**(بھکر):** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693
**(کوٹ ادو):** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515
**(کنڈیارو):** ماشاء اللہ ٹریڈنگ کارپوریشن 0333-3436222
**(منڈی بہاؤالدین):** 1۔ حذیفہ دواخانہ 0345-6810615۔ 2۔ آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514
**(احمد پور شرقیہ):** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638
**(نارووال):** باؤجی نیوز ایجنسی 0333-8749464
**(گوجرانوالہ):** رحمن نیوز ایجنسی، 0300-6422516
**(سرگودھا):** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد 0301-6762480)
**(چکوال):** عمران فاروق، 0333-5778810
**(لیاقت پور):** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947
**(گوجر خان):** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032
**(تونسہ شریف):** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728
**(حضرو):** بلال خوشحال میوزائل چوک 0314-2192166
**(ایبٹ آباد):** طیبہ بک سنٹر) **(مری):** حمید برادرز مال روڈ 051-3411116
**(میانوالی):** نور سٹیپ میکر 0333-9836818
**(کوہاٹ):** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760
**(رائے ونڈ):** محمد سلیم پاکستان نیوز ایجنسی 35390737)
**(مانسہرہ):** تنولی نیوز ایجنسی کشمیر روڈ۔ 0344958095)
**(سلانوالی):** الوہاب کتب خانہ 0300-5665317
**(کامونکی):** رمضان، سکائی گارمنٹس شاپ 0344-4070752
**(حسن ابدال):** مکتبہ نور الہدیٰ 0306-5601613
**(اوکاڑہ):** اشرف نیوز ایجنسی 0300-6968538
**(لیاقت پور):** بدر نیوز ایجنسی 0345-8709947

بچوں کا صفحہ

# منے میاں! اللہ دیکھ رہا ہے!!!

محمد عبدالحنان، لاہور

اللہ کی نافرمانی سے ہر وقت بچو اور اللہ کے سارے احکامات پر عمل کرو جس پر اللہ تم سے راضی ہو جائے گا اور تمہیں دنیا میں راحت، سکون، اطمینان عطا کرے گا اور مرنے کے بعد ہمیشہ ہمیشہ کیلئے جنت میں داخل کرے گا۔

## اللہ دیکھ رہا ہے

ایک دفعہ کا ذکر ہے ایک گاؤں میں ایک شخص رہتا تھا اس کا نام عبدالرحمن تھا۔ اس کے تین بیٹے تھے تینوں اپنے والد سے بہت محبت کرتے تھے۔ عبدالرحمن بھی اپنے بیٹوں سے بہت محبت کرتا تھا۔ ایک مرتبہ عبدالرحمن نے اپنے تینوں بیٹوں کو بلایا اور ان کو ایک ایک سیب دیا اور کہا کہ اس سیب کو ایسی جگہ جا کر کھاؤ جہاں تمہیں کوئی نہ دیکھ رہا ہو۔ جو ایسا کرنے میں کامیاب ہو گیا میں اسے انعام دوں گا۔ تینوں بیٹے والد کو اللہ حافظ کہہ کر اور ان سے دعائیں لے کر گھر سے نکلے۔

دوسرے دن عبدالرحمن نے پھر تینوں کو بلایا اور باری باری سب سے پوچھا۔ سب سے پہلے بڑے بیٹے عبداللہ سے پوچھا۔ کیا تم اس کو ایسی جگہ کھانے میں کامیاب ہو گئے جہاں تمہیں کوئی نہ دیکھ رہا ہو؟ عبداللہ نے جواب دیا ''الحمدللہ ابا جان! میں نے وہ سیب ایک درخت کے پیچھے جا کر چھپ کر کھایا وہاں مجھے کوئی نہیں دیکھ رہا تھا۔'' پھر عبدالرحمن نے اپنے دوسرے بیٹے سے پوچھا ''یوسف! تم بتاؤ تم نے کیا کیا؟'' یوسف نے کہا! اباجان میں نے وہ سیب کمرے میں بند ہو کر اندھیرا کر کے کھایا اور مجھے یقین ہے کہ وہاں مجھے کسی نے نہیں دیکھا۔ عبدالرحمن نے تیسرے بیٹے سے پوچھا سلیم! تم نے کیا کیا؟'' سلیم نے کہا اباجان! میں نے کتاب اسمائے الحسنیٰ میں پڑھا ہے اللہ کا ایک نام ہے البصیر ہر ایک کو ہر حال میں دیکھنے والا میں نے بہت سوچا اور تلاش کیا لیکن مجھے کوئی ایسی جگہ نہ ملی جہاں میرا اللہ مجھے نہ دیکھ رہا ہو اللہ تو ہر جگہ دیکھتے ہیں اس لیے میں یہ سیب نہ کھا سکا۔ عبدالرحمن اپنے سب سے چھوٹے بیٹے کی عقلمندی پر بہت خوش ہوا اور اس کو انعام دیا۔ پھر عبدالرحمن نے اپنے بیٹوں سے کہا۔

میرے پیارے بیٹو! بے شک اللہ ہم سب کو ہر وقت ہر جگہ دیکھتا ہے ہماری باتوں کو سنتا ہے اور جو خیالات ہمارے دل میں آتے ہیں ان کو بھی جانتا ہے۔ وہ عَلِیْمٌ بِذَاتِ الصُّدُوْرِ یعنی دلوں کے چھپے ہوئے رازوں کو بھی جانتا ہے۔

اللہ کی نافرمانی سے ہر وقت بچو اور اللہ کے سارے احکامات پر عمل کرو جس پر اللہ تم سے راضی ہو جائے گا اور تمہیں دنیا میں راحت، سکون، اطمینان عطا کرے گا اور مرنے کے بعد ہمیشہ ہمیشہ کیلئے جنت میں داخل کرے گا۔

## بھائی جان کے جوتے

بھائی جان کا اصل نام تو بلال تھا مگر امی ابو انہیں منے میاں ہی کہہ کر پکارتے تھے ان کے دوست انہیں بلال کے نام سے جانتے تھے۔ میٹرک میں ہونے کی وجہ سے ان سے ایسی حرکت کی توقع نہیں تھی جیسی گزشتہ تین مہینوں سے کر رہے تھے۔

بھائی جان مسلسل ہر ماہ اپنے جوتے گم کر رہے تھے۔ تیسری بار جب وہ جوتوں کے بغیر سکول سے گھر آئے تو امی بے حد پریشان ہوئیں اور انہوں نے بھائی جان سے پوچھا۔ انہوں نے جو وجہ بتائی وہ امی سے مشکل ہی سے ہضم ہو پائی۔ رات کو سب ابو کے سامنے موجود تھے۔ ''ہاں منے میاں! بتاؤ آج جوتے کہاں گئے؟'' ابو نے پوچھا۔ ''ابو! میں نے امی کو بتا تو دیا ہے۔'' بھائی جان نے رونی صورت بنا کر جواب دیا۔

''مگر اس پر اعتبار کرنا تو مشکل ہے۔ یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ سکول سے واپسی پر تم مسجد میں نماز پڑھنے گئے اور واپسی پر جوتے اپنی جگہ پر نہیں تھے۔ ہر بار جوتوں کے گم ہونے کی تم یہی وجہ بتاتے ہو۔''

اس مسجد میں جہاں تم نماز پڑھتے ہو میں بھی اکثر وہیں نماز پڑھتا ہوں مگر میرے تو کیا، کسی اور کے جوتے بھی وہاں گم نہیں ہوئے۔ منے میاں اصل بات بتاؤ۔ ہر بار ایک ہی بہانہ نہیں چلے گا۔ ''جی ابو۔۔۔۔ ابو۔۔۔۔'' بھائی جان ہکلائے۔ ابو نے اس کے بعد کچھ نہ کہا اور پھر ہم سب اپنے اپنے کمروں میں سونے کیلئے چلے گئے۔ دوسرے دن صبح ابو بھائی جان کے اسکول گئے اور پرنسپل صاحب سے مل کر انہیں ساری صورتحال بتائی۔ پرنسپل صاحب نے کلاس ٹیچر کو بھی اپنے کمرے میں بلایا اور انہیں بھی تمام صورت حال سے آگاہ کیا۔ کلاس ٹیچر نے اس بارے میں اپنے مکمل تعاون کا یقین دلایا۔ ابو مطمئن ہو کر وہاں سے دفتر چلے گئے۔ کلاس ٹیچر دوبارہ اپنی کلاس میں گئے تو انہوں نے خود بھائی جان کو اپنے پاس بلا کر بڑی آہستگی کے ساتھ جوتوں کے گم ہونے کے بارے میں پوچھا، مگر بھائی جان یہاں بھی بات گول کر گئے۔ دوسرے دن کلاس ٹیچر نے کسی خیال کے تحت ان تینوں بچوں کو اپنے پاس بلایا جنہیں کئی دنوں سے نئے جوتے پہن کر نہ آنے پر انہوں نے سزا دی تھی۔ ان تینوں کے والدین کی مالی حالت بھی اچھی نہیں تھی، اس لیے وہ نئے جوتے خریدنے کی سکت نہیں رکھتے تھے۔ یہ بات ٹیچر کو بھی معلوم تھی، مگر سکول کا نظم وضبط قائم رکھنے اور بچوں کو صفائی کا پابند بنانے کیلئے انہوں نے ان بچوں کو سزا دینا ضروری سمجھا تھا۔ وہ تینوں مسلسل کئی دنوں سے پھٹے ہوئے جوتے پہن کر آ رہے تھے۔ آج جب کلاس ٹیچر نے ان کے جوتے دیکھے تو وہ نئے معلوم ہوئے۔ انہوں نے ان تینوں کو پرنسپل صاحب کے کمرے میں بلا لیا اور نئے جوتوں کے بارے میں پوچھا تو انہوں نے سب کچھ صاف صاف بتا دیا۔ کچھ دیر بعد کلاس ٹیچر نے فون پر ابو کو اصل حقیقت سے آگاہ کیا۔ ابو یہ سن کر بہت خوش ہوئے۔

رات کو کھانے کے بعد ابو کے کمرے میں بھائی جان کی حاضری تھی۔ ابو کے کمرے میں صرف انہیں ہی بلایا گیا تھا۔ جب وہ کمرے میں سلام کر کے داخل ہوئے تو ابو نے انہیں بیٹھنے کا اشارہ کیا، پھر ابو بولے: ''ہاں بھئی منے میاں! تمہارے جوتوں کے تین جوڑوں کے گم ہونے کی اطلاع اور اصل حقیقت تو مجھے معلوم ہو گئی ہے۔'' ابو نے کہا اور کچھ دیر سانس لینے کیلئے رکے۔ ''جی وہ ابو۔۔۔۔'' بھائی جان نے کچھ کہنے کیلئے منہ کھولا۔ ''مجھے معلوم ہو گیا ہے کہ پہلی بار جوتے گم ہونے کا بہانہ بنا کر تم نے اپنے کلاس فیلو عبدالعزیز کی مدد کی، کیونکہ وہ ٹیچر کے کہنے کے باوجود نئے جوتے خریدنے کی طاقت نہیں رکھتا تھا، دوسری بار یہی تجربہ تم نے ساتھی مدثر اور تیسری بار شاہد کیلئے کیا۔ ابو کچھ دیر رکے اور پھر کہا: ''بیٹا! مجھے خوشی ہے کہ تم اپنے دوستوں اور ہم جماعت ساتھیوں کا اس قدر خیال رکھتے ہو مگر اس میں ایک غلطی ہو گئی تم نے اس سارے معاملے میں جھوٹ کا سہارا لیا۔ کیا یہ بہتر نہ ہوتا کہ تم مجھے اور اپنی امی کو اعتماد میں لیتے تو ہم تمہیں کبھی اس کام سے نہ روکتے۔ منے میاں! تم نے کتابوں میں پڑھا ہوگا کہ ہمارا مذہب اسلام ہم سے یہ چاہتا ہے کہ جو چیز ہمارے پاس ضرورت سے زائد ہے اس پر دوسروں کا حق سمجھیں۔ آج ہم پر اللہ تعالیٰ کا یہ کرم ہے کہ اس نے ہمیں اپنی ضرورتوں سے زیادہ عطا کیا ہے۔ اس لیے اپنے اطراف کے لوگوں کی ضروریات کا خیال رکھنا ضروری ہے۔''

''جی ابو! میں آئندہ خیال رکھوں گا۔'' یہ کہتے ہوئے بھائی جان کو ایسا محسوس ہوا جیسے ان کے سر سے منوں بوجھ اتر گیا، پھر وہ اجازت لے کر کمرے سے باہر آ گئے۔ یوں کئی دنوں سے زیر بحث رہنے والا جوتوں کا معاملہ بالآخر حل ہو گیا۔

# بھوت کیساتھ سچی اور انوکھی ملاقات

عمران علی

انہوں نے پوری طرح محسوس کیا کہ جو کچھ ان کے سامنے ہو رہا ہے وہ ایک ناقابل فہم چیز اور ان کی خام خیالی ہے جب بچی نے انہیں پکڑا تو وہ بہت پریشان ہوگئیں اور جیسے ہی بچی نے اپنی چھوٹی چھوٹی انگلیاں ان کے کانپتے ہوئے پاؤں پر پھیریں تو ان کا انگ انگ درد کرنے لگا

میں آغاز سے قبل یہ بتانا چاہوں گا کہ یہ کہانی سچائی پر مبنی ہے اور اسے کئی برسوں پہلے میرے والدین نے مجھے سنایا تھا۔ یہ واقعہ میری ماں کے ساتھ اس وقت پیش آیا جب وہ ویک اینڈ پر نانا نانی کے ہاں انہیں ملنے کیلئے گئی تھیں۔ ہم پنسلوانیا میں رہتے تھے اور وہاں کبھی کبھار جاتے تھے۔ یہ تقریباً سو سالہ پرانا اور دو منزلہ فارم ہاؤس ہے جسے میرے نانا نانی کے خاندان والوں نے بنایا تھا۔ کہانی کچھ یوں ہے:۔

پہلی رات اس گھر میں کوئی واقعہ پیش نہ آیا مگر دوسری رات کافی دیر تک ہم جاگتے رہے۔ میرے ماں باپ نے مجھے خوب باتیں سنائیں جب کہ میرا بھائی اور بہن گھر کے اس پرانے حصے میں ہی تھے۔ ممی اور پاپا سونے کیلئے اوپر والے پورشن میں چلے گئے جہاں مہمانوں کے سونے کیلئے دو بیڈ رومز کے سوا کچھ نہ تھا اور عموماً وہاں نہ کوئی سوتا تھا نہ ہی کوئی جاتا تھا۔ میرے بہن بھائی سامنے والے بیڈروم میں جہاں ممی شادی سے پہلے سویا کرتی تھیں سو رہے تھے اس لیے ممی وہاں پر بہت سکون محسوس کرتی تھیں۔ وہ بستر پر لیٹتے ہی نیند کی آغوش میں چلے گئے۔

تقریباً آدھی رت کو پاپا باتھ روم جانے کیلئے اٹھے جو کہ نیچے والے پورشن میں تھا۔ جب وہ کمرے سے نکلے تو انہوں نے دروازہ اچھی طرح بند کر دیا جبکہ ماں برآمدے سے آنے والی آواز سن کر اٹھ بیٹھی۔ انہوں نے دیکھا کہ کمرے کا دروازہ کھلا ہے اور پاپا باتھ روم جا رہے ہیں اچانک ان کو اپنے سامنے دروازے میں لمبے لمبے بالوں اور رات کے وقت سونے کا سوٹ پہنے ہوئے ایک لڑکی دکھائی دی۔ اس کا سوٹ اتنا لمبا تھا کہ وہ فرش پر لگ رہا تھا۔

کیونکہ امی قدرے غنودگی میں تھیں اس لیے انہوں نے یہی سمجھا کہ شاید وہ میں ہی ہوں لیکن جب انہیں پورے چاند کی روشنی میں واضح طور پر وہ جسم یا سایہ دکھائی دیا تو وہ ہکا بکا ہوگئیں کیونکہ وہ جسم نما سایہ اب آہستہ آہستہ ان کی طرف بڑھ رہا تھا۔ بغیر کسی خطرے کے انہوں نے محسوس کیا کہ ان کے ذہن پر کوئی چیز غالب آ رہی ہے جو ٹھیک نہیں ہے۔ اس دھندلے سے سایہ کے بال ہلکے بھورے تھے۔

اچانک انہیں ایسا لگا کہ وہ اس بچی کو نہیں جانتیں لیکن اس کے باوجود وہ ان کی طرف آ رہی تھی۔ جیسے جیسے وہ ان کے نزدیک آ رہی تھی انہوں نے خود کو پیچھے اپنے بستر کی طرف سرکتے ہوئے محسوس کیا اور پھر اس بچی نے میری ماں کو بہن بہن پکارنا شروع کر دیا۔ اس کے بعد پتھرا سی گئیں اور انہیں ایسا لگا جیسے وہ بچی ان کے پاؤں پکڑنے کیلئے آگے بڑھ رہی ہے۔ بچی اتنی قریب آ چکی تھی کہ وہ مزید پیچھے نہیں ہٹ سکتی تھیں۔

انہوں نے پوری طرح محسوس کیا کہ جو کچھ ان کے سامنے ہو رہا ہے وہ ایک ناقابل فہم چیز اور ان کی خام خیالی ہے جب بچی نے انہیں پکڑا تو وہ بہت پریشان ہوگئیں اور جیسے ہی بچی نے اپنی چھوٹی چھوٹی انگلیاں ان کے کانپتے ہوئے پاؤں پر پھیریں تو ان کا انگ انگ درد کرنے لگا اور پھر اس کے بعد کچھ دکھائی نہ دیا۔

ماں جب بیدار ہوئیں تو انہیں اپنے جسم میں بہت درد محسوس ہو رہا تھا۔ انہیں ایسا لگ رہا تھا جیسے انہوں نے کسی ٹریننگ کے بغیر میراتھن میں حصہ لیا ہو۔ انہوں نے ابو سے پوچھا کہ جب وہ رات کو باتھ روم جانے کیلئے اٹھے تھے تو کیا وہ دروازہ بند کرنا بھول گئے تھے انہوں نے کہا کہ وہ باتھ روم ضرور گئے تھے مگر وہ پوری طرح ہوش وحواس میں تھے اور انہوں نے دروازہ بند کیا تھا۔ ماں نے اسے ایک ڈراؤنا خواب سمجھا اور چپ ہوگئیں۔ جب ہم ناشتہ کر چکے تو ماں نے نانا ابو کو اس صورتحال کے بارے میں بتایا اور انہوں نے کچھ ایسی باتیں بتائیں جنہیں سن کر ہمارے رونگٹے کھڑے ہوگئے۔

انہوں نے بتایا کہ ان کی ایک چھوٹی بہن تھی جو بالکل ان (میری ماں) جیسی تھی اور وہ اوپر والے مکان میں میری ماں کے سامنے والے بیڈروم میں ہی سوتی تھیں، گیارہ سال کی عمر میں نمونیا کا شکار ہو کر مر چکی تھیں اور اپنی ماں کی دیکھ بھال کے باوجود نائٹ گاؤن پہنے ہوئے ہی دم توڑ گئی۔ نانا جان میری ماں کو ہمیشہ کہا کرتے تھے کہ ان کی شکل اپنی دادی سے ملتی جلتی ہے۔ یہ کہانی سننے کے بعد ہم اپنی کار میں واپس پنسلوانیا آ گئے اور میں اتنا ڈر چکی تھی کہ اس دن سے لے کر آج تک میں اس گھر کے اوپر والے پورشن میں نہیں سوئی۔

# چار مفید و مضر چیزیں

حکیم ریاض حسین، میانوالی

چار چیزیں فہم وادراک کیلئے ضرر رساں ہیں۔ ترش چیزوں اور پھلوں کا دائمی استعمال، چت سونا، رنج و غم۔

چار چیزوں سے جسم تباہ ہوجاتا ہے۔ رنج، غم، فاقہ کشی اور شب بیداری۔

چار چیزوں سے فرحت حاصل ہوتی ہے۔ سبزوشاداب چیزوں کی طرف دیکھنا، آب رواں کا نظارہ کرنا، محبوب چیز کا دیدار، پھلوں کا نظارہ کرنا۔

چار چیزوں سے آنکھوں میں دھندلا پن پیدا ہوتا ہے۔ ننگے پاؤں چلنا، صبح وشام نفرت انگیز گراں چیز یا دشمن کو دیکھنا، زیادہ آہ وبکا کرنا، باریک خطوط کا زیادہ غور سے دیکھنا۔

چار چیزوں سے بدن کو تقویت ملتی ہے۔ نرم وملائم ملبوسات زیب تن کرنا، اعتدال کے ساتھ حمام کرنا، مرغن اور شیریں غذا استعمال کرنا اور عمدہ خوشبو لگانا۔

چار چیزوں سے چہرہ خشک ہوجاتا ہے۔ اس کی شگفتگی شادابی اور رونق ختم ہوجاتی ہے۔ دروغ گوئی، بے حیائی، جاہلانہ طرز کے سوالات کی کثرت اور فسق وفجور کی زیادتی۔

چار چیزوں سے چہرے پر رونق اور شگفتگی آتی ہے۔ مروت، وفاداری جود وسخاوت اور پرہیزگاری۔

چار چیزیں باہم نفرت وعداوت کا سبب بنتی ہیں۔ تکبر وگھمنڈ، حسد ودروغ گوئی اور چغل خوری۔

**چار چیزوں سے روزی بڑھتی ہے:** نماز تہجد کی ادائیگی صبح سویرے بکثرت اللہ تعالیٰ سے مغفرت کی طلب، صدقہ کرنا اور دن کے شروع اور آخر وقت میں خدا کا ذکر واذکار۔

چار چیزوں سے روزی روک دی جاتی ہے۔ صبح کے وقت سونا، نماز سے غفلت سستی اور خیانت۔

چار چیزیں فہم وادراک کیلئے ضرر رساں ہیں۔ ترش چیزوں اور پھلوں کا دائمی استعمال، چت سونا، رنج وغم۔

چار چیزوں سے فہم وادراک کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کم گوئی، کم کھانا، اولیاء وصالحین کی صحبت اختیار کرنا، اچھی ودینی کتب کا مطالعہ کرنا۔

عقل کیلئے متعدد چیزیں ضرر رساں ہیں، جماع کی کثرت، بے ضرورت افکار وخیالات، مے نوشی زیادہ ہنسنا اور رنج وغم یہ تمام چیزیں عقل کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

# یتیم کی آہ سے جنت بھی تباہ

نصیر احمد، ایبٹ آباد

خداوند کریم کی درگاہ میں فریاد پیش کردی۔ اللہ تعالیٰ سے مخاطب ہوئی کہ اے اللہ تو بہت طاقت والا ہے۔ خالق کائنات ہے تو انصاف کر اور ان ظالموں سے مظلوموں کو نجات دے۔ اس مظلومہ کی دعا اللہ تعالیٰ نے قبول فرمائی۔

زمانہ قدیم سے اکثر غریبوں اور مسکینوں پر ظلم ڈھائے جاتے رہے۔ ظالموں کی ظلم کی داستانیں قیامت تک بیان کی جاتی رہیں گی اس دنیا میں ہلاکو خان، چنگیز خان اور حجاج بن یوسف وغیرہ سرفہرست ہیں۔ سابقہ دور میں فرعون اور شداد وغیرہ بھی کم ظالم نہیں گزرے۔ تاریخ شاہد ہے کہ ظالموں کا حشر عبرتناک ہوا۔ قوم عاد کو اللہ تعالیٰ نے بہت طاقت بخشی تھی، پتھروں کو تراش کر اپنے مضبوط گھر بناتی تھی۔ ان کے بارے میں مشہور ہے کہ یہ مٹھی میں درخت کو پکڑ کر اکھیڑ لیتے تھے اس قوم کی طاقت کا ذکر اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں بھی فرمایا ہے۔ اس قوم میں دو بھائی تھے ایک کا نام شدید اور دوسرے کا نام شداد تھا۔ شدید بڑا تھا اور شداد چھوٹا تھا۔ شداد کے بارے میں مشہور ہے کہ اس کی پیدائش ایک کشتی میں ہوئی، دریا میں طغیانی آئی اور اس کی والدہ سمیت تمام سوار غرق ہوگئے۔ تمام سواروں میں یہ صرف اکیلا بچا۔ اللہ تعالیٰ نے اپنی قدرت کاملہ سے اسے سلامت رکھا اور اس کی پرورش فرمائی۔ اس کا بڑا بھائی شدید سات سو سال کے لگ بھگ حکمرانی کرکے جہنم داخل ہوا۔ اس کے مرنے کے بعد اس کا چھوٹا بھائی شداد تخت نشین ہوا۔ بیان کیا جاتا ہے کہ تمام روئے زمین پر اس کی حکومت تھی، ہزاروں کے حساب سے ملک تھے نظام سلطنت چلانے کیلئے ہر ملک میں اپنے نائب بادشاہ اور وزراء وغیرہ مقرر کررکھے تھے۔

حضرت ہود علیہ السلام نے شداد کو اللہ تعالیٰ پر ایمان لانے کی دعوت دی آپ علیہ السلام نے فرمایا کہ تم کو اللہ تعالیٰ نے ایک عظیم سلطنت دی ہے ہر قسم کے خزانوں اور نعمتوں سے مالا مال کیا ہے اللہ تعالیٰ کا شکر بجالاؤ اور اس پر ایمان لاؤ۔ اس کے بدلہ میں اللہ تعالیٰ تم کو جنت میں بلاحساب وکتاب داخل فرمادیں گے۔ آپ علیہ السلام نے راہ نجات کی باتیں سنائیں مگر اس ملعون پر ان کی باتوں کا کوئی اثر نہ ہوا۔

جواباً کہنے لگا کہ بہشت کے بارے میں جو سن رکھا ہے میں بالکل اس جیسی اس دنیا میں بھی بنالوں گا۔ چنانچہ شداد نے تمام ماتحت بادشاہوں کو احکامات جاری کیے کہ ہر قسم کا خزانہ سونا، چاندی، قیمتی جواہرات، کستوری اور زعفران وغیرہ اپنے اپنے ملکوں سے اکٹھے کرکے برائے تعمیر بہشت بھیجے جائیں۔ اعلیٰ قسم کے معمار بلائے گئے جنت کے ڈیزائن سے آگاہ کیا گیا۔ حکم دیا کہ چالیس گز نیچے سے زمین کھود کر اس پر سنگ مرمر کی بنیاد رکھ کر بہشت تعمیر کی جائے۔ حکم کی تعمیل پر کام شروع ہوگیا دودھ، شہد اور شراب کی نہریں جاری کردی گئیں۔ سونے اور چاندی کے درخت لگادیئے گئے۔ خوبصورت لڑکے اور لڑکیاں بہشت میں پہنچادی گئیں۔ ہوبہو اصلی جنت کی طرز کی نقلی جنت تیار ہوگئی۔ شداد نے ایک ایسا ادارہ قائم کیا جو تمام ممالک سے خزانہ جمع کرتا اور لاکر پیش کرتا تھا۔ اس نے حکم دے رکھا تھا کہ کسی انسان کے پاس ایک درہم چاندی تک نہ رہنے دیا جائے۔ سب لاکر بہشت میں جمع کی جائے۔ ایک شہر میں ایک غریب بڑھیا رہائش پذیر تھی اس کا خاوند فوت ہوگیا تھا صرف ایک ہی بیٹی تھی۔ بیٹی کے گلوبند میں ایک درہم چاندی تھی جب شداد کے اہلکاروں کو پتہ چلا تو وہ لینے آگئے۔ بڑھیا نے بڑی منت سماجت کی اور لڑکی بھی آہ وزاری کرنے لگی۔ لڑکی نے رونا اور چلانا شروع کردیا اور درخواست کی کہ اس کے پاس صرف یہی ایک درہم کی دولت ہے اور یتیم ہے معاف کیا جائے مگر شداد کے اہلکاروں کو ترس نہ آیا اور گلوبند جبراً لے لیا۔ لڑکی کے پاس کوئی چارہ نہ تھا۔ خداوند کریم کی درگاہ میں فریاد پیش کردی۔ اللہ تعالیٰ سے مخاطب ہوئی کہ اے اللہ تو بہت طاقت والا ہے۔ خالق کائنات ہے تو انصاف کر اور ان ظالموں سے مظلوموں کو نجات دے۔ اس مظلومہ کی دعا اللہ تعالیٰ نے قبول فرمائی۔ حدیث شریف میں رسول کریم ﷺ نے فرمایا ہے کہ پرہیز کرو مظلوم کی بددعا سے، بیشک وہ قبول ہوتی ہے۔ علماء کرام سے یہ بھی حدیث مبارکہ سنی ہے کہ مظلوم کی آہ اور اللہ تعالیٰ کے درمیان پردہ نہیں ہوتا۔ جونہی منہ سے نکلتی ہے قبولیت اختیار کرلیتی ہے۔

بہشت تو شداد کے حکم پر تعمیر ہوگئی مگر اس بدبخت کو دیکھنے کا موقع نہ مل سکا۔ روزانہ ارادہ کرتا مگر کوئی نہ کوئی کام آڑے آجاتا۔ اسی طرح دس سال گزر گئے۔ آخر ایک دن اس نے جانے کا مصمم ارادہ کرلیا۔ تقریباً دو سو گھوڑ سواروں کے ہمراہ روانہ ہوگیا جب بہشت کے باہر پہنچا تو دیکھا دروازے پر ایک آدمی کھڑا ہے شداد نے پوچھا تو کون ہے؟ اس نے جواب دیا کہ میں ملک الموت ہوں۔ پھر سوال کیا یہاں کس لیے آئے ہو جواب ملا تیری روح قبض کرنے آیا ہوں۔ یہ سن کر شداد کے ہوش وحواس اڑ گئے اور مخاطب ہوکر کہا کہ جنت کا نظارہ کرنے تک مہلت دی جائے مگر ملک الموت نے فرمایا کہ مہلت کسی صورت میں نہیں مل سکتی۔ شداد گھوڑے سے اترنے لگا۔ ایک پاؤں بہشت کے دروازے پر اور دوسرا رکاب میں تھا کہ ملک الموت نے روح قبض کرلی۔ شداد ملعون جہنم رسید ہوا۔ ایک فرشتہ نے آسمان کی چیخ ماری۔ شداد کے سارے ساتھی ڈھیر ہوگئے اور جہنم رسید ہوگئے۔ یہ بدبخت نہ اپنی تیار کردہ جنت سے کسی نعمت کی فائدہ اٹھاسکے اور نہ نظارہ کرسکے۔ شداد ملعون کو نہ سلطنت کام آئی اور نہ مال۔ بددعا کی قبولیت نے سب کچھ خاک میں ملادیا۔ بے شک اللہ تعالیٰ ہر چیز پر قادر ہے اور اس کی گرفت سخت ہے۔

## جریان جیسی نامراد بیماری سے مفت چھٹکارا

ایک خدا ترس حکیم کے پاس ایک کم آمدنی والا مریض گیا جو جریان جیسی نامراد بیماری میں مبتلا تھا۔ کم آمدنی کے باعث ایسی دوائیں نہ استعمال کرسکتا تھا جس میں دودھ، مکھن وغیرہ استعمال کرنے ہوں۔ حکیم صاحب نے 2 نسخہ جات بالکل مفت بتادیئے اور دوسرے اس پر کچھ خرچ نہیں آتا جس کے استعمال کرنے پر مریض بہت جلد صحت مند ہوگیا۔ کبھی کبھار اگر گرم اشیاء کے استعمال سے اگر مرض پیدا ہونے کا خوف ہو تو نسخہ مفت استعمال کرتا ہے چہرہ پر سرخی آجاتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی وہ بالکل فٹ رہتا ہے لیجئے

**نسخہ جات حاضر ہیں** نسخہ نمبر ایک مفت: صبح سویرے جب آنکھ کھلے پاخانہ وغیرہ کی حاجت ہو تو فارغ ہوکر نہایت مطمئن ہوکر کپڑے اتاردیں۔ صرف جانگیہ پہن لیں سر کے بل کھڑے ہوجائیں اگر آسانی سے نہ ہوسکے تو دیوار کا سہارا لیں۔ پہلے دن ایک منٹ یا دو منٹ ایسا کریں۔ دوسرے دن وقت بڑھا کر دو منٹ کرلیں۔ ہفتہ کے بعد پانچ سات منٹ کرلیں۔ پھر جتنا آسانی سے ہوسکے سر کے بل کھڑے رہیں۔ دس پندرہ دن بعد صحت ملاحظہ کریں۔ انشاء اللہ جریان کا نام تک نہ رہے گا احتیاط یہ لازمی ہے کہ گرم چیزوں اور گندے خیالات سے پرہیز کریں۔

**نسخہ نمبر 2:** شیشم کے پتے ایک مٹھی بھر لے کر رات کو ایک پاؤ پانی میں بھگودیں صبح مل چھان کر 24 گرام شہد ملا کر پی لیں۔ جریان کیلئے حکمی دوا ہے ضرورت مند حضرات فائدہ اٹھائیں اور حکیم صاحب کیلئے دعا کریں کہ جن کے ذریعہ خدمت خلق کرنا اور رب العالمین کو راضی کرنا آسان ہوگیا۔ **(نصیر احمد، ایبٹ آباد)**

# قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرِ نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

## جون کے جواب

1۔ آپ سحری کے وقت اور افطار کے بعد اور سونے سے پہلے ٹھنڈی مراد/کسیر البدن اور جوہر شفاء مدینہ کی ایک ایک خوراک لیں۔ آپ کے تمام مسائل بھی حل ہونگے اور رمضان کے گزرنے کا پتا بھی نہیں چلے گا۔ **(محمد شہزاد/اسلام آباد)**

ii۔ آپ ہر نماز کے بعد ایک تسبیح یَاحَافِظُ یَاحَفِیْظُ کی توجہ سے پڑھیں، اپنی بیماریوں کا اور کمزوری کا تصور کرلیں انشاء اللہ کوئی بیماری آپ کو تنگ نہیں کریگی۔ **(شہلا نواز/ملتان)**

2۔ محترم بھائی! سب سے پہلے تو آپ اپنا ارادہ مضبوط کرلیں اس مقصد کیلئے رمضان المبارک بہترین موقع ہے آپ ہر نماز کے بعد یَامَانِعُ کی ایک تسبیح پڑھیں اور اپنی کمی کوتاہیوں کو سامنے رکھیں۔ انشاء اللہ دل سے ان کمزوریوں سے نفرت ہوجائے گی۔ افطار کے وقت دعائیں قبول ہوتی ہیں اس لیے اپنے لیے استقامت مانگیں ضرور کامیابی ملے گی۔ **(غلام علی/لاہور)**

3۔ سحری کرنے کے بعد آپ دو گلاس یا جتنی طبیعت چاہے کچی لسی کے پئیں یعنی آدھا گلاس پانی اور آدھا گلاس دودھ مکس کرکے ہلکا نمک شامل کرلیں اور یہ پی لیں۔ افطار کے بعد بھی ایسا کرلیں بہت ہی زبردست اور میرا آزمودہ ٹوٹکہ ہے۔ پیاس کا پتا ہی نہیں چلے گا۔ **(ناجیہ/فیصل آباد)**

ii۔ آپ تین کھجوریں لے لیں پہلے ایک کھجور منہ میں ڈالیں اور پانی کا ایک گھونٹ بھر لیں اور کھجور کو منہ کے اندر ہی اس پانی کے اندر گھماتے رہیں، ایک دو منٹ بعد وہ پانی کا گھونٹ اندر لے جائیں اور کھجور کو چبا کر نگل لیں۔ اسی طرح تین کھجوریں لیں۔ بظاہر نہایت سادہ اور نہ سمجھ میں آنے والا ٹوٹکہ ہے لیکن اس سے گرمی میں پیاس نہیں محسوس ہوتی۔ پچھلے سال رمضان المبارک سے پہلے عبقری میں دیا گیا تھا اور میں نے تمام رمضان ایسا کیا، مجھے بہت زیادہ فائدہ ہوا حالانکہ میری عمر 70 سال سے زیادہ ہے۔ **(محسن انصاری/لاہور)**

4۔ بہن! آپ دونوں میاں بیوی تین سو اخلاص سورۂ کوثر کے کریں۔ دونوں اپنا اپنا انفرادی کریں۔ **(علی احمد/کراچی)**

ii۔ آپ ہر وقت، ہر پل یَاخَالِقُ، یَابَاعِثُ، یَامُصَوِّرُ روزانہ ہزاروں کی تعداد میں پڑھیں۔ آپ کی زبان ہر وقت اس ذکر سے تر رہے۔ **(ثانیہ/لاہور)**

## جولائی کے سوال

1۔ میں گھی، مکھن، بالائی، دودھ وغیرہ استعمال کرلوں تو مجھے ریشہ ہوجاتا ہے اور گاڑھا گاڑھا بلغم آنے لگتا ہے۔ ناک بند ہوجاتی ہے، براہ مہربانی کوئی بہن بھائی مجھے اس کا حل بتائیں کیونکہ مجھے مکھن، بالائی وغیرہ کھانا بہت پسند ہے۔ **(علی احمد/لاہور)**

2۔ محترم قارئین السلام علیکم! چنبل کی بیماری ایلو پیتھک اور ہومیو پیتھک علاج سے ٹھیک ہونے میں نہیں آرہی۔ دونوں طریقہ علاج کو آزمایا ہے۔ اس کا طبی اور روحانی علاج جو مجرب ہو تحریر فرمائیں۔ **(عبدالغفور/چغتائی/اٹک)**

3۔ جناب میرا مسئلہ یہ ہے کہ تمام رات لایعنی بے مقصد، اوٹ پٹانگ، بے سروپا، انتہائی پریشان کن خواب آتے ہیں۔ صبح بیداری کے وقت طبیعت نڈھال، تھکی تھکی ہوتی ہے، دماغ انتہائی کمزور ہوگیا ہے۔ میں خوابوں سے چھٹکارا چاہتا ہوں میرے اس مسئلے کا کوئی حل کسی قاری کے پاس ہو تو مطلع فرمائیں۔ عین نوازش ہوگی۔ بندہ تمام عمر دعاؤں میں یاد رکھے گا۔ **(سعید اختر/فیصل آباد)**

4۔ قارئین! میں اپنے وجود سے تنگ آچکی ہوں گھر والوں کیلئے بوجھ ہوں، میری شادی نہیں ہو پارہی نہ ہونے کی وجہ یہ ہے کہ میرے چہرے کے دو حصوں پر بہت سا میل جم گیا ہے۔ وہ یوں کہ میں نے تقریباً 10 سال پہلے کریموں کا بے جا استعمال کیا جس سے میری جلد کھردری ہوگئی اور میں جس علاقے میں رہتی ہوں وہاں کا پانی بھی کھارا ہے اور میری جلد بھی خشک قسم کی تھی جلد کی خشکی اور صفائی کیلئے میں صرف گیلا تولیہ کرکے چہرے پر پھیرتی ہوں، کسی بہن بھائی کے پاس جلد کی سخت میل دور کرنے اور آنکھوں کی صفائی کا آزمودہ نسخہ ہو تو ضرور لکھے۔ **(شازیہ کنول)**

### اس ماہ کی موصول شدہ منتخب تحریریں

خالد محمود اعوان، کراچی۔ نادیہ۔ محمد آصف، کنڈیارو۔ جلیل احمد۔ اہلیہ محمد عرفان۔ محمد عظیم صادق، لاہور۔ مدیحہ، لاہور۔ حکیم محمد عمر بلوچ، گوجرانوالہ۔ نصرت شاہ، ملتان۔ محمد شعیب اقبال، لاہور۔ افتخار احمد، رابعہ بی بی، عمارہ مظہر، ماجدہ امتیاز، گجرات۔ عبدالرحمن، اٹک۔ عصمت، شکیلہ، گجرات۔ عمار اعجاز، محمد عمر۔ والدہ جنید علی، لاہور۔ مولانا سلیم سومرو، کنڈیارو۔ محمد کامران، اٹک۔ فارینہ ارم، گجرات۔ محمد سعید علوی، چکوال۔ مفتی عبید اللہ، بلوچستان۔

# مناقب صحابہ واہل بیت رضی اللہ عنہم

انتخاب: کمی احمد پوری

پروردۂ نبی حضرت عمر بن ابی سلمہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جب حضور نبی اکرم ﷺ پر حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا کے گھر میں یہ آیت مبارکہ اے اہل بیت! اللہ تو یہی چاہتا ہے کہ تم سے (ہر طرح کی) آلودگی دور کردے اور تم کو خوب پاک وصاف کردے'' نازل ہوئی۔ تو آپ ﷺ نے حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا، حضرت حسن اور حسین رضی اللہ عنہم اجمعین کو بلایا اور ایک چادر میں ڈھانپ لیا۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ، حضور نبی اکرم ﷺ کے پیچھے تھے آپ ﷺ نے انہیں بھی اپنی کملی میں ڈھانپ لیا پھر فرمایا: الٰہی! یہ میرے اہل بیت ہیں، ان سے ہر آلودگی کو دور کردے اور انہیں خوب پاک وصاف فرمادے۔'' **(ترمذی، حاکم)**

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ جب یہ آیت نازل ہوئی۔ ''اے محبوب! فرمادیجئے کہ میں تم سے صرف اپنی قرابت کے ساتھ محبت کا سوال کرتا ہوں۔'' تو صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اجمعین نے عرض کیا: یارسول اللہ! ﷺ آپ ﷺ کی قرابت والے کون ہیں جن کی محبت ہم پر واجب کی گئی ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: علی رضی اللہ عنہ فاطمہ رضی اللہ عنہا اور ان کے دونوں بیٹے (حسن اور حسین رضوان اللہ علیہم اجمعین) **(طبرانی)**

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جب حضور نبی اکرم ﷺ حجۃ الوداع سے واپس تشریف لائے اور غدیر خم پر قیام فرمایا۔ آپ ﷺ نے سائبان لگانے کا حکم دیا، وہ لگادیئے گئے۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا: ''مجھے لگتا ہے کہ عنقریب مجھے (وصال کا) بلاوا آنے کو ہے، جسے میں قبول کرلوں گا۔ تحقیق میں تمہارے درمیان دو اہم چیزیں چھوڑ کر جارہا ہوں، جو ایک دوسرے سے بڑھ کر اہمیت کی حامل ہیں: ایک اللہ کی کتاب اور دوسری میری عترت۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ میرے بعد تم ان دونوں کے ساتھ کیا سلوک روا رکھتے ہو اور یہ دونوں ایک دوسرے سے جدا نہ ہوں گی، یہاں تک کہ حوض کوثر پر میرے سامنے آئینگی'' پھر فرمایا: بے شک اللہ میرا مولا ہے اور میں ہر مومن کا مولا ہوں۔ پھر حضرت علی رضی اللہ عنہ کا ہاتھ پکڑ کر فرمایا: جس کا میں مولا ہوں، اس کا یہ ولی ہے، اے اللہ! جو اسے (علی کو) دوست رکھے اسے تو دوست رکھ اور جو اس سے عداوت رکھے اس سے تو بھی عداوت رکھ۔'' **(نسائی، حاکم)**

# آپ کا خواب اور روشن تعبیر

## اذان کچھ ایسے ادا کی

**خواب:** ہم چند دوست ایک جگہ پر ہوتے ہیں جن میں سے میرے تین دوستوں کا روزہ ہوتا ہے اور وقت مغرب کی اذان اور افطار کا وقت ہوتا ہے۔ ان میں سے ایک دوست کہتا ہے کہ میں اذان دیتا ہوں مگر میں نے کہا کہ میں اذان دیتا ہوں اور میں نے اذان دینی شروع کی۔ جناب اذان دینی تو میں نے بالکل ٹھیک طرح سے شروع کی اور بہت پیارے طریقے سے سُر میں اذان دے رہا تھا مگر جب میں نے اذان میں رسول ﷺ کی شہادت دینے کے کلمات ادا کیے تو پہلی بار تو یہ ٹھیک کہا مگر دوسری مرتبہ میرے منہ سے یہ کلمات کچھ ایسے نکلے ''اشھد ان اللہ اکبر'' یعنی میں نے اذان ایسے دی اور اس کے بعد میں نے باقی اذان ٹھیک طرح سے ادا کی۔ **(سہیل احمد، خیر پور)**

**تعبیر:** آپ کا خواب بہت مبارک ہے اور اس بات کا اشارہ ہے کہ انشاءاللہ آپ کو جلد ہی زیارت حرمین شریفین کی سعادت نصیب ہوگی تاہم اس بات کی تنبیہ بھی کی گئی ہے کہ اپنی زندگی کو سنت رسول ﷺ کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں آپ درود شریف کثرت سے پڑھا کریں اور کتاب اسوۂ رسول اکرم ﷺ کا مطالعہ کریں۔

## منہ میں تعویذ

**خواب:** میں نے دیکھا کہ میں اپنے گھر میں ہوں (میں شادی شدہ ہوں) وہاں میں اپنی سوتیلی والدہ سے لڑ رہی ہوں، اتنے میں مجھے لگتا ہے کہ انہوں نے اپنے دانتوں میں کچھ دبایا ہوا ہے میں زبردستی ان کا منہ کھولتی ہوں اور ان کے دانتوں سے کاغذ کی شکل میں تعویذ نکال لیتی ہوں جس پر وہ ہنستی ہیں اور اپنے کمرے میں چلی جاتی ہیں۔ میں اپنی بہن سے کہتی ہوں کہ ہمیں یہ تعویذ کسی کو دکھا لینے چاہئیں تاکہ مقصد پتا چلے۔ پھر منظر بدلتا ہے اور اب میری بہن کے ہاتھ میں ایک کاغذ ہوتا ہے جس پر کچھ لکھا ہوتا ہے میری بہن وہ پڑھ کر مجھے بتاتی ہے کہ میری دائیں ران پر سخت جادو ہے پھر میں اپنی بہن سے کہتی ہوں کہ ہمیں اس کاغذ پر اس کا جواب لکھنا چاہیے پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(رخسانہ نور، ملتان)**

**تعبیر:** آپ کے خواب کے مطابق آپ پر بندش ہے اور اس بات کا اشارہ بھی ہے کہ اگر توجہ سے علاج کرایا گیا تو انشاءاللہ یہ بندش ختم ہوجائے گی۔ آپ معوذتین 313 بار روزانہ بعد نماز مغرب پڑھ کر پانی میں دم کرکے پی لیا کریں اور حصول اولاد کیلئے درود شریف ہر نماز کے بعد کثرت سے پڑھا کریں۔

## تم کون ہو؟

**خواب:** میں نے دیکھا کہ میں اور میرا شوہر اپنے کمرے میں بیٹھے ہیں (اس کمرے کی کھڑکی گلی کی طرف ہے) کہ تین یا چار موٹر سائیکل والے وہاں آکر کھڑے ہوتے ہیں اور الٹی سیدھی باتیں شروع کردیتے ہیں جس پر میرے شوہر کو غصہ آتا ہے اور وہ باہر چلے جاتے ہیں تو ان میں سے کوئی موٹر سائیکل سوار میرے شوہر کو گولی مار دیتا ہے۔ میں انہیں دیکھتی نہیں ہوں لیکن مجھے یہی پتہ چلتا ہے۔ اس کے بعد منظر بدلتا ہے اور میرا دیور جو کہ غیر شادی شدہ ہے کمرے سے آتا ہے اور باہر جانے لگتا ہے اسے کچھ معلوم نہیں ہوتا کہ باہر کیا ہوا ہے۔ میں اسے باہر جانے سے روکتی ہوں تو اتنے میں میرا بیٹا جو دراصل میرے دیور کے پاس ہوتا ہے۔ لیکن کوئی اور ڈاڑھی والا لڑکا آتا ہے جو تقریباً 22-21 سال کا ہوتا ہے اسے سلیمان یعنی اپنا دیور سمجھتی ہوں اور اصل دیور سے لے کر یہ کہتی ہوں محسن (میرے بیٹے کا نام) کو سلیمان یعنی اس لڑکے کو دو جسے میں نہیں جانتی۔ دو تین دفعہ ایسے ہی کہتی ہوں لیکن جس نے بچہ اٹھایا ہوتا ہے اسے دیکھتی ہوں تو کہتی ہوں یہ سلیمان ہے تو تم کون ہو؟

**تعبیر:** آپ کے خواب کے مطابق آپ کو کسی پریشانی میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے۔ آپ فوری طور پر صدقہ دیں اور لاحول کی ایک تسبیح بعد نماز فجر پڑھ لیا کریں۔

## پرانا گھر اور محلہ کی چڑیل

**خواب:** ہمارا وہی پرانا گھر اور محلہ ہے جہاں میرا بچپن گزرا ہے۔ اس گھر کے صحن میں ایک ادھیڑ عمر انتہائی خوبصورت عورت میرے پیچھے بھاگتی ہے اور میں اس سے بچنے کیلئے اسے مارتی ہوں اور خوف کی وجہ سے محلے کے دوسرے گھروں میں چھپتی ہوں اور کہتی ہوں دروازہ بند کرلو۔ ایک چڑیل ہے جو حملہ کررہی ہے اور ڈر کے مارے میرا برا حال ہوتا ہے پھر میں دیکھتی ہوں کہ وہی عورت ہمارے پرانے گھر کے صحن میں بیٹھ کر میری رشتہ دار خواتین سے میری شکایت کررہی ہوتی ہے اور کہتی ہے کہ اب یہ مجھ سے دور بھاگ رہی ہے اور ڈر رہی ہے۔ فلاں وقت اس نے فلاں نیکی کی وہ بھی میں دیکھ رہی تھی اور وہ میری نیکی بتاتی ہے۔ اس کے بعد میں نے دیکھا کہ میں اپنے موجودہ گھر کے صحن میں کھڑی ہوں اور دس فٹ بلندی پر کپڑے سکھانے کی رسیاں بندھی ہیں ان پر ایک عجیب الخلقت آدمی لٹک کر مجھ پر حملہ کرتا ہے لیکن میں نیچے کھڑے ہوکر ڈنڈے کی مدد سے اس کا وار روکتی ہوں اور خوب ڈنڈے اس کے اوپر مارتی ہوں اور اپنے اوپر حملہ نہیں ہونے دیتی۔ پھر میں دیکھتی ہوں ایک جگہ ہے جہاں ایک نابینا بزرگ اپنی بیٹی کے ساتھ رہتے ہیں میں اپنی والدہ کے ساتھ وہاں جاتی ہوں تو دیکھتی ہوں کہ ان کے گھر بڑے سے صحن میں بہت سی خواتین بیٹھی ہیں میں بھی وہاں بیٹھ کر سوچتی ہوں کہ یہ بزرگ ہم سب خواتین کو جمع کرکے بڑے بابا (بزرگ) کے پاس لے جائیں گے پھر وہ ہماری حاجتیں سن کر ہمیں تعویذ وغیرہ دیں گے۔ پھر منظر بدلتا ہے میں دیکھتی ہوں کہ میں دوبارہ ان کے گھر گئی اور خواتین جمع ہیں لیکن اس بار میں ان نابینا بزرگ کے پاس ہی بیٹھ جاتی ہوں وہ تسبیح پڑھ رہے ہوتے ہیں اتنے میں ان بزرگ کی آواز میرے کانوں میں آتی ہے وہ تسبیح پڑھتے ہوئے کہہ رہے ہوتے ہیں کہ اے اللہ اس لڑکی کی شادی کردے تو یہ آواز سن کر میں بزرگ کی طرف دیکھتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ یہ تو نابینا ہیں انہیں کیسے پتہ چلا کہ میں ان کے پاس بیٹھی ہوں۔ میں یہ سوچ ہی رہی ہوتی ہوں کہ ان بزرگ کی آنکھوں میں مجھے جو بند ہوتی ہیں ایک طاقت نظر آتی ہے اور وہ آنکھیں جو بالکل صحیح ہوتی ہیں ادھر ادھر گھومنے لگتی ہیں۔ **(پروین، گجرات)**

**تعبیر:** آپ کے خواب کے مطابق آپ پر اوپری اثرات ہیں جس کی وجہ سے آپ کے کاموں میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے آپ فوری طور پر صدقہ دیں اور سورہ بقرہ روزانہ پڑھ کر پانی میں دم کرکے پی لیا کریں۔ 90 دن تک یہ عمل کریں انشاءاللہ حائل رکاوٹیں دور ہوں گی۔

**احمد پور شرقیہ (ضلع بہاولپور).....درس**

**عید الفطر کے دوسرے دن صبح 9 بجے**

**بمقام: نزد مدینہ مسجد جی ٹی روڈ سیٹلائٹ ٹاؤن احمد پور شرقیہ ضلع بہاولپور**

قرب الٰہی، عشق مصطفی ﷺ، روحانی ترقی، گھریلو الجھنیں، جادو، جنات، بندش اور الجھے حالات کے موضوع پر انشاءاللہ درس ہوگا اور حکیم صاحب حیرت انگیز وظائف اور انوکھے روحانی بھیدوں کا انکشاف کریں گے۔ کاپی قلم ہمراہ لانا نہ بھولیں! درس کی سی ڈی اور کیسٹ بھی بعد میں دستیاب ہوگی۔ انفرادی ملاقات سے پیشگی معذرت!!!

**نوٹ: عید کے تیسرے دن قلعہ ڈیرآور شاہی مسجد درس**

# قرض خواہوں سے نیک سلوک اور دولت

عزیز الرحمن عزیز، پشاور

جب دوسرے تیسرے دن منگل تھا تو جناب بلوردین صاحب نے یاداشت کرادی کہ میں بھی جاؤنگا۔ منشی صاحب نے جی صاحب کہا اور اپنے کسی دوسرے کام میں مصروف ہوگیا۔ منگل وار کو بلوردین صاحب نے منشی سے کہا کہ چلو تانگہ آنے جانے کا کرالو

یہ واقع پشاور شہر کے ایک بہت بڑے تاجر جن کا کاروبار شہر کے بارونق بازار دالگراں بازار میں بہت ہی اچھی شہرت رکھنے والے خاندانی کاروباری تھے ان مشہور زمانہ، ہستی کا نام جناب بلوردین تھا۔ یہاں پشاور میں یا دوسرے شہروں میں بھی کاروباری طریقہ جسے (اگرائی) رقم کی وصولی کا ایک معروف طریقہ چلا آرہا ہے اور ہر ہفتے میں ایک دن (منگل) کو اُگرائی ہوا کرتی تھی اور سارے شہر کے دکانداروں سے جن کے ذمے بقایا ہوتا تھا لیکر ایک صاحب (منشی) کا یہ کام تھا۔ شہر صدر کے تمام قرضدار حضرات سے اسی طرح وصولی ہوتی تھی اور ایسا ہوتا تھا کہ کبھی کبھی مرحوم بلوردین صاحب خود کھاتہ چیک کرتے تھے کہ کس نے دیئے اور کس نے نہیں دیئے۔ اسی طرح ایک دفعہ چیکنگ کے دوران نوتھیہ جو کہ پشاور صدر میں ایک علاقہ ہے میں ایک دکاندار کے ذمے پتہ نہیں کتنے منگل گزر گئے اور وصولی نہ ہوئی تو لامحالہ موصوف نے منشی سے پوچھا کہ یہ صاحب رقم کیوں نہیں دے رہے؟ تو منشی نے کوئی تسلی بخش جواب نہ دیا اور آئیں بائیں شائیں کرنے لگا۔ بہرحال موصوف نے منشی صاحب سے کہا کہ جب جاؤ منگل کو تو مجھے بھی ساتھ لے جانا۔

جب تیسرے دن منگل آیا تو جناب بلوردین صاحب نے یاددداشت کرادی کہ میں بھی جاؤنگا۔ منشی صاحب نے جی صاحب کہا اور اپنے کسی دوسرے کام میں مصروف ہوگیا۔ منگل وار کو بلوردین صاحب نے منشی سے کہا کہ چلو تانگہ آنے جانے کا کرالو۔ ان دنوں شاذ ہی گاڑیاں نظر آتی تھیں منشی صاحب نے تانگہ کرا کر لا کھڑا کیا اور اگرائی کیلئے روانہ ہوگئے جب منزل مقصود (نوتھیہ) پہنچے اور اس دکان کے سامنے تانگہ رکا تو اس دکاندار کی نظر جناب بلوردین صاحب پر پڑی تو رنگ فق ہوگیا اور گھبراہٹ میں عجیب وغریب حرکتیں کرنے لگا مگر بلوردین صاحب ان کے ساتھ بڑے اخلاق اور اپنائیت سے ملے حال احوال پوچھا اور بیٹھ گئے اس دکاندار نے کہا کہ میں ابھی آیا تاکہ آپ کیلئے چائے لیکر آؤں اور دکاندار دکان سے غائب ہوگیا اب بلور صاحب نے مذکورہ دکان کا جائزہ لینا شروع کردیا، دکان تو بالکل خالم خالی تھی۔ موصوف سوچ میں پڑ گئے اور خاموشی سے انتظار کرنے لگے، چائے والا چائے رکھ کر چلا گیا اور کچھ دیر بعد دکاندار آموجود ہوا اور دیری کیلئے معافیاں مانگنے لگا اور کچھ رقم منشی کے حوالے کی اور علیک سلیک کے بعد واپسی ہوئی دوسرے منگل کی پھر تانگہ منشی اور جناب بلوردین صاحب اس دکاندار کے پاس تھے گزشتہ منگل کی طرح آج بھی اس دکاندار نے وہی طرز عمل اپنایا اور چائے کا کہہ کر غائب ہوگیا۔ موصوف بلوردین صاحب نے ساتھ والے دکاندار سے پوچھا کہ یہ کہاں غائب ہوجاتا ہے اس دکاندار نے بتایا کہ یہ آپ کے احترام سے دکان سے غائب اور کسی سے قرض رقم لیکر آپ کو دینے کیلئے بھاگ گیا ہے تو بلوردین صاحب مرحوم نے کہا کہ یہ تو کوئی بات نہ ہوئی چلو آنے دو ہم اس سے مل کر بات کرلیں گے۔ جب دکاندار تشریف لایا تو منشی صاحب نے دکاندار سے کہا کہ آپ کے ذمے اتنی رقم بقایا ہے اور ہاں بلوردین صاحب نے کہا ہے کہ تم دکان پر آؤ تمہارے ساتھ کوئی کام ہے۔ دکاندار تو لرز گیا کہ نہ جانے اب کیا ہوگا خیر جب تانگہ مڑا تو ہمسایہ دکاندار نے اسے کہا ابھی جاؤ مگر وہ ڈر رہا تھا اور نہ جانا چاہتا تھا مگر ہمسایہ کے سمجھانے بجھانے پر وہ تیار ہوگیا اور اس کی قسمت کھل گئی جب دکاندار بازار دالگراں پہنچا تو بلوردین صاحب مرحوم اس کیلئے کھڑے ہوگئے اور بڑی اپنائیت کے ساتھ ملے اور مزدوروں کو کہا کہ ان کیلئے ایک ایک بوری ہر قسم کے چاول اور جو کچھ ہمارے پاس نہیں ہے وہ منڈی سے ہمارے نام لیکر آؤ کسی چیز کی کمی نہ ہو۔ بہرحال تاکہ اس کا گاہک واپس نہ جائے دکاندار صاحب تو حقیقتاً اتنے خوش ہوئے کہ اس کے دل کا حال تو اللہ ہی کو معلوم ہے۔ ان کے اس طرح کے حسن سلوک کے سینکڑوں واقعات ہیں، آج اُسی حسن سلوک کی وجہ سے ان کا خاندان پشاور کا مشہور ومعروف اور کھاتا پیتا خاندان بن گیا ہے۔ اللہ ہم سب کی مشکلیں آسان فرمائے۔ آمین۔

## مستجاب الدعوات کیلئے حیرت انگیز عمل

ایک آزمودہ عمل ہے جو کہ میں اپنے مرشد جناب حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب کے حکم واجازت سے کرتا ہوں اور جب بھی یہ عمل کرکے میں نے جو دعا مانگی ہے وہ قبول ہوئی ہے اور اللہ پاک نے میرے بہت سے کام بنادیئے ہیں۔ وہ عمل یہ ہے کہ دو رکعت نفل نماز حاجت کی نیت سے پڑھیں اور ہر سجدہ میں 40 بار آیت کریمہ پڑھیں اس کے بعد صدق دل سے گڑگڑا کر دعا کریں تمام مشکلات حل ہوجائیں گی۔ **(محمد شہزاد مجذوبی، کراچی)**

# عبقری نے بھائی کو نئی امید دیدی

محمد ناصر زلفی، سکھر

میرے بھائی کو دیکھ کر کئی لوگوں نے مجھ سے پوچھا اور میں نے ان کو عبقری اور حکیم صاحب کا بتایا

**محترم حکیم صاحب السلام علیکم!** بعد سلام عرض ہے کہ میرے بڑے بھائی محمد راشد بچپن سے ہی مختلف بیماریوں کا شکار تھے کبھی جبارڈی بند ہونا، جھٹکے لگنا اور کبھی ہاتھ پاؤں کا مڑنا اور کبھی سر میں درد ہونا، ہم سکھر کے رہائشی ہیں اور سکھر میں اچھے سے اچھے ڈاکٹر کو دکھایا لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا پھر ہم بھائی کو کراچی لے گئے وہاں بھی ہر ڈاکٹر کو دکھایا، گیارہ سال کراچی میں علاج چلا لیکن ڈاکٹروں کی سمجھ میں نہ آیا، کوئی کہتا تھا کہ دماغ کی تکلیف ہے اور کوئی کہتا تھا کہ اعصابی کمزوری ہے اور کسی نے کہا روحانی تکلیف ہے کسی اچھے مولوی کو دکھاؤ پھر ہم نے سکھر اور کراچی میں کوئی عامل نہیں چھوڑا لیکن انہوں نے بھی ڈاکٹروں والی بات بتائی، ہم تو بہت پریشان ہوگئے تھے، بھائی کو دیکھ کر گھر میں والدہ کی طبیعت بھی خراب ہوجاتی تھی اور پھر گھر میں ایک بیمار ہو تو پورا گھر پریشان ہوجاتا ہے اور پھر جس کا جوان بیٹا اور جوان بھائی بیمار ہو تو اس کی پریشانی ہر کوئی سمجھ سکتا ہے لیکن ہم نے ہمت نہ ہاری اور ہر ممکن کوشش میں لگے رہے جس نے بھی جس کے بارے میں بتایا ہم نے اس کو ضرور چیک اپ کروایا اور علاج بھی کیا لیکن اللہ نے شفاء حضرت حکیم صاحب کے ہاتھ سے دینی تھی اور ذریعہ بنا عبقری میگزین۔ میں جہاں ملازمت کرتا ہوں وہاں میرے مالک شفیع صاحب ہیں ایک دن میں شفیع صاحب کے پاس بیٹھا ہوا تھا تو انہوں نے مجھ سے میرے بھائی کے بارے میں پوچھا، میں نے کہا بھائی کا علاج حکیم صاحب سے چل رہا ہے میں نے جب سے علاج شروع کروایا ہے جب سے اب تک الحمدللہ نہ کوئی دورہ پڑا اور نہ کوئی جھٹکے لگے اور نہ کوئی طبیعت خراب ہوئی اور اب میرے بھائی کو دیکھ کر کئی لوگوں نے مجھ سے پوچھا اور میں نے ان کو عبقری اور حکیم صاحب کا بتایا اور وہ بھی علاج کیلئے سکھر سے لاہور حکیم صاحب کے پاس گئے اور اللہ کی مہربانی سے ان کو بھی فائدہ ہوا، میری ان لوگوں سے بھی گزارش ہے جو عبقری پڑھتے ہیں اگر اللہ نہ کرے کسی کے گھر میں کوئی ہمارے یار شتے داروں میں تو وہ میری طرح ایک کوشش اور کرے انشاء اللہ ان کو بھی حضرت حکیم صاحب کی پڑھائی سے شفاء دے گا اور ناممکن روحانی مشکلات اور علاج جسمانی بیماریوں سے نجات کیلئے عبقری سے دوستی بڑھائیں کیونکہ موجودہ حالات آپ کے سامنے ہیں ایسے حالات میں حکیم صاحب کی محنت اور کوششیں ماہنامہ عبقری کی صورت میں ہر گھر کی ضرورت ہے۔

# خواتین پوچھتی ہیں؟

ام اوراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

## ذیابیطس پر قابو پانا سیکھئے

میں ایک گاؤں میں رہتی ہوں۔ مردان گئی تو پتہ چلا کہ مجھے ذیابیطس ہوگئی ہے۔ ہم لوگ علاج نہیں کراسکتے' بس میں نے گڑ اور شکر کھانی چھوڑ دی ہے۔ آپ مجھے بتائیے کہ گاؤں میں رہتے ہوئے میں کیسی غذا کھاؤں جس سے میری صحت ٹھیک رہے' میرے تین بچے ہیں اور مجھے بہت کام کرنا پڑتا ہے۔ **(نعمانہ بگل' دیر)**

**بی بی!** آج کے دور میں ذیابیطس کا مرض عام ہے۔ اس مرض میں مبتلا ہر مریض زندگی میں محرومی کا احساس اور عجیب سی کسک محسوس کرتا ہے۔ ہروقت یہ احساس رہتا ہے کہ ہمیں کیوں ذیابیطس ہوگئی؟ جو لوگ اس مرض سے سمجھوتہ کرکے زندگی گزارتے ہیں وہ کامیاب رہتے ہیں۔ وہ اپنی غذا پر قابو پاکر اور ورزش' یوگا کرکے اپنی بیماری پر قابو پالیتے ہیں۔ قدرت کی عطا کردہ چیزوں اور نعمتوں سے اپنے آپ کو روکنا مشکل لگتا ہے۔

ذیابیطس کا خوف اور مایوسی نفسیاتی طور پر مریض کو بے چین کردیتی ہے۔ آپ گاؤں میں رہتی ہیں کام کاج کرتی ہیں' پتے دار تازہ سبزیاں' کچی اور پکی خوب کھائیے۔ جدید تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ ریشے والی غذا زیادہ کھانے سے ذیابیطس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ جامن کا موسم ہے' خوب کھائیے۔ اس کی گٹھلیاں بھی سکھا کر پیس کر رکھ لیجئے۔ اس سفوف کو چھوٹے کیپسول میں ڈال لیں اور نہار منہ ایک کیپسول روزانہ استعمال کریں' بہت فائدہ مند ہیں۔ گوار کی پھلیاں بھی اس موسم میں ہوتی ہیں۔ آپ تازہ' نرم پھلیاں کاٹ کر پکائیے۔ تھوڑا سا دہی ڈال کر بھون کر اس میں ہرا دھنیا ملا کر کھائیے۔ گوار کی پھلی کھانے سے خون میں شکر کی بڑھی ہوئی مقدار کم ہوجاتی ہے۔

آپ کی عمر بائیس سال ہے' آپ غذا سے بھی ذیابیطس پر آسانی سے قابو پاسکتی ہیں۔ روزانہ خوراک میں کالے چنے کا شوربہ' چاروں دالیں' بیسن کی روٹی' بھنڈی' کدو' پھول گوبھی' بند گوبھی' مرچ' اروی کے پتے' کھیرا' پھلیاں' توری' پالک' ٹینڈے' کریلے اور ساگ خوب کھائیے۔ شکر' گڑ سے پرہیز کیجئے۔ شکر قندی' مٹھائی' گنا' انگور' کھجور' شربت' سفید چنے اور ماش کی دال نہ کھائیے۔ آپ کو چاہیے کہ ہفتے میں ایک دن مردان جاکر خون میں شکر کی مقدار ضرور چیک کرائیں۔ غذا سے آپ ذیابیطس پر قابو پاسکتی ہیں' پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اس عمر میں بہت سارے لوگ غذا میں احتیاط کی وجہ سے صحت یاب ہوجاتے ہیں۔

## اللہ کی خاص رحمت

میری والدہ سخت بیمار تھیں' ڈاکٹروں نے جواب دے دیا تھا۔ ایسے میں انہیں کسی نے دعاؤں کی چھوٹی سی کتاب دی اور کہا کہ عشاء کی نماز پڑھ کر جائے نماز پر بیٹھے بیٹھے دعاؤں کا ورد کریں اور یہ سوچیں کہ اللہ تعالیٰ کی خاص رحمت ان پر ہے بیمار کی دعا ضرور قبول ہوتی ہے۔ میری امی نے ایسا ہی کیا۔ ایک ہفتہ میں ان کے چہرے پر رونق آگئی۔ دوسرے ہفتے انہیں بھوک لگنے لگی دو ماہ بعد جب وہ ڈاکٹر کے پاس گئیں تو وہ بھی حیران رہ گیا ان کی آدھی سے زیادہ بیماری ختم ہوچکی تھی۔ ڈاکٹر نے وٹامن کی چند گولیاں تجویز کیں۔ اب میری والدہ صحت یاب ہیں۔ یہ نہایت حیرانی کی بات ہے کہ دعاؤں کے ذریعے ایک لاعلاج موذی مرض سے انہیں شفاء مل گئی۔ کیا واقعی عبادت میں شفاء ہے؟؟؟ **(رمشہ' ساؤتھ افریقہ)**

بہن! آپ کو مبارک ہو کہ آپ کی والدہ صحت یاب ہوگئیں۔ آج کل جدید طبیب وڈاکٹر علاج کے ساتھ ساتھ عبادت اور دعا پر بھی زور دے رہے ہیں۔ امریکہ کے ہارورڈ میڈیکل اسکول میں طب کے پروفیسر ڈاکٹر ہربرٹ بسنین نے ایک کتاب دی ریلیکس ریسپانس لکھی جس نے پوری دنیا میں تہلکہ مچا دیا تھا۔ آپ حیران ہوں گی کہ اس کی 35 لاکھ کاپیاں فروخت ہوچکی ہیں۔ کتاب میں ڈاکٹر نے بڑے اچھے طریقے سے روحانی اور مذہبی طب کے بارے میں بتایا ہے۔ وہ لکھتا ہے کہ بہت ساری بیماریاں ذہنی تناؤ سے جنم لیتی ہیں۔ ذہنی دباؤ سے دماغ پر بوجھ پڑتا ہے' دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ یہ تناؤ آج سے نہیں بلکہ جب سے دنیا وجود میں آئی ہے' موجود ہے۔ جب انسان غاروں میں رہتا تھا تو صرف خوف کے وقت یہ تناؤ بڑھتا تھا۔ آج کے تیز رفتار دور میں ہر لمحہ انسان کو تناؤ کی ایسی گرفت میں جکڑ لیتا ہے کہ اس سے نجات نہیں ملتی۔ ایسی صورت میں عبادت' دعا اور مراقبے سے ذہنی تناؤ ختم ہوجاتا ہے۔ ڈاکٹر ہربرٹ نے ایک اور نئی کتاب ٹائم لیس ہیلنگ لکھی ہے جو طبی حلقوں کے علاوہ عام لوگوں میں بھی بہت مقبول ہورہی ہے۔ تیس سالہ تجربات' واقعات' مشاہدات اور تحقیقات کے بعد یہ کتاب رقم کی گئی ہے۔ دعا سے بہت اثر ہوتا ہے آپ کی امی اس حقیقت کو جان گئی ہیں۔ دوسروں کیلئے دعا کی جائے تو اس کا بھی بہت اثر ہوتا ہے۔ قرآن پاک میں بہت ساری دعاؤں کا ذکر ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ ہم مسلمان ہیں اللہ پر یقین رکھتے ہیں اور یہی یقین ہماری دعاؤں کو شرف قبولیت بخشتا ہے۔ اپنی امی سے کہئے کہ وہ پابندی سے عبادت کرتی رہیں بلکہ جب بھی انہیں وقت ملے تو جاکر دوسرے مریضوں کی عیادت کریں اوان کو بھی دعا اور عبادت کی تلقین کریں۔

## ناک پر دانے

میرا چہرہ صاف ہے مگر ناک پر سیاہ کیل ہیں جو برے لگتے ہیں۔ مجھے اس کا علاج بتائیے۔ میرے ہونٹوں کے کونوں اور اندر کی طرف دانے ہوجاتے ہیں جو بہت تکلیف دیتے ہیں۔ میں ایک گاؤں میں رہتی ہوں مجھے بتائیے کہ میں کیا کروں؟؟؟ **(صائمہ)**

**بی بی!** ناک کے مساموں میں میل جم جاتا ہے جو سیاہ کیلوں کی طرح لگتا ہے۔ بھاپ دے کر روئی کی مدد سے دبا دبا کر یہ میل نکالا جاتا ہے۔ آپ یوں کیجئے کہ ایک چمچہ بیسن میں آدھے لیموں کا رس ملائیے اور تھوڑا سا پانی ملا کر ناک پر اچھی طرح لگائیے۔ پانچ منٹ بعد انگلی سے اچھی طرح مل مل کر اتاریئے' اس کے بعد ٹھنڈا پانی یا برف کی ڈلی لے کر لگائیے' اس سے مسام سکڑ جائیں گے۔ ہفتے میں تین بار یہ عمل کیجئے' ناک کا میل صاف ہوجائے گا۔ ہونٹوں پر دانے فولک تیزاب کی کمی سے نکلتے ہیں۔ آپ فولک ایسڈ کی گولیاں منگا کر کھائیے' اس سے آرام آجائے گا۔


## 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 بوہڑ گیٹ ملتان کے درج ذیل نمبرز پر رابطہ فرمائیں۔

**061-4514929, 0300-7301239**

**عبقری کے تمام سابقہ شمارے بھی دستیاب ہیں۔**

سبطین الحسن، اسلام آباد

# کدو کھائیں، ٹھنڈک کا منفرد احساس پائیں

نزلہ بخار میں اینٹی بائیوٹک دوا استعمال کرنے کے بعد عموماً سینے میں خراش، خشک کھانسی اور بلغم میں کبھی کبھی خون آنے لگتا ہے۔ ایسے میں ہلکے گرم دودھ میں ایک چھوٹا چمچہ روغن کدو ملا کر صبح شام پینے سے نزلہ اور سینے کی خراش دور ہوجاتی ہے۔

65ء کی جنگ میں مجھے اچھی طرح یاد ہے لوگوں میں جذبہ ایمانی شدت سے فروزاں تھا۔ کراچی میں ہمارے قریبی عزیز تھے۔ عمر 25 برس تھی۔ محلے میں خندق کھودتے کھودتے انہوں نے اللہ اکبر کے نعرے لگائے۔ پھاوڑا لے کر خندق سے باہر نکلے اور دوسرے لوگوں کو بھارتی دشمن سمجھ کر حملہ کرنے لگے۔ صبح سے انہوں نے تن تنہا دو خندقیں کھود ڈالی تھیں۔ ڈاکٹر کے پاس لے کر گئے۔ اس نے کہا ان کے دماغ پر گرمی چڑھ گئی ہے۔ انہیں مینٹل ہسپتال لے جائیں کیونکہ یہ اپنے ہوش میں نہیں۔ بمشکل انہیں لاہور لایا گیا اور ہسپتال میں داخل کرادیا۔

انہیں زنجیروں میں جکڑ کر رکھا گیا مگر جب کبھی وہ موقع پاتے ''اللہ اکبر'' کے نعرے لگاتے، زنجیریں توڑ دیتے، چہرہ خون کی حدت سے لال تھا۔ کھاتے پیتے بھی نہیں تھے۔ ان کی حالت دیکھ کر بے حد افسوس ہوتا۔ تیسرے دن مجھ سے نہ رہا گیا۔ حکیم امیر احمد صاحب سے پوچھا: ''ایسے حال میں کوئی دوا اثر کرسکتی ہے؟ ان کو نیند آتی ہے نہ کھانا کھاتے ہیں۔ چیخیں مارتے ہیں مجھے چھوڑ دو۔ میں جہاد پر جارہا ہوں۔ کسی کو نہیں چھوڑوں گا۔ بھارت ہمارا دشمن ہے۔ مجھے سرحد پر چھوڑ دو۔ میں سب سے نمٹ لوں گا۔ جسم میں قوت اس قدر ہے کہ بغیر کھائے زنجیریں توڑ دیتے ہیں۔ آٹھ دس آدمی مل کر پکڑتے ہیں پھر کہیں انجکشن لگتا ہے۔

حکیم صاحب مسکرا کر کہنے لگے ''پریشان مت ہوں، ہرا گھیا منگوائیے، اسے کدوکش کرکے دہی یا چھاچھ میں ملائیے۔ اس کی مالش ہاتھ پاؤں پر خوب کیجئے۔ کھانے میں کدو کا رائتہ، کالی مرچ ڈال کر دیجئے۔ روغن کدو منگا کر اس کی مالش سر اور کنپٹیوں پر کی جائے۔ کدو کا حلوہ بنا کر رکھیے۔ وہ دن میں ایک بار کھائیے۔ دو ہفتے میں یہ ٹھیک ہوجائے گا۔''

حکیم صاحب نے تھوڑا سا دوا کا سفوف بھی دیا کہ کھانے میں چھڑک کر چپ چاپ کھلا دیا کیجئے۔ ہم لوگوں نے اسی طرح عمل کیا۔ دو روز بعد ہی جنونی کیفیت میں کمی آگئی اور چہرے کی سرخی بھی کم ہونے لگی۔ تیسرے دن وہ تمام رات سوئے۔ صبح سب کو پہچانا۔ دو ہفتے میں بالکل ٹھیک ہوگئے۔ احتیاطاً ایک ہفتہ انہیں ہسپتال میں رکھا۔ پھر گھر لے آئے۔ حکیم صاحب نے ایک ماہ کی دوا دی اور روغن کدو ہفتے میں تین بار مالش کرنے اور پینے کیلئے تجویز کیا۔ اس علاج سے بالکل ٹھیک ہوگئے اور آئندہ انہیں کبھی کوئی شکایت نہیں ہوئی۔

حضرت عطا رضی اللہ عنہ بن ابی رباح روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ''تمہارے لیے کدو موجود ہے۔ وہ عقل کو بڑھاتا اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔'' نزلہ بخار میں اینٹی بائیوٹک دوا استعمال کرنے کے بعد عموماً سینے میں خراش، خشک کھانسی اور بلغم میں کبھی کبھی خون آنے لگتا ہے۔ ایسے میں ہلکے گرم دودھ میں ایک چھوٹا چمچہ روغن کدو ملا کر صبح شام پینے سے نزلہ اور سینے کی خراش دور ہوجاتی ہے۔ گلا صاف ہوجاتا ہے اور خون نہیں آتا۔ یہی روغن پیشاب کم آنے اور جلن اور درد کیلئے بھی مفید ہے۔ صبح و شام شربت بزوری کے ساتھ چائے کا ایک چمچہ روغن کدو پینے سے پیشاب کی جلن ختم ہوجاتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔ دائمی قبض کیلئے روغن کدو بے حد مفید ہے۔ معدے کی تیزابیت اور آنتوں کی خشکی دور ہوجاتی ہے۔ اسی طرح جن لوگوں کی ناک بند رہتی ہو یا بار بار چھینکیں آکر ناک میں جلن ہوجائے تو وہ بھی روغن کدو استعمال کریں اور ناک میں اندر کی طرف دو بار لگائیں، فائدہ ہوگا۔ جن لوگوں کو نیند نہ آتی ہو وہ شام کا کھانا جلدی کھا کر سوتے وقت روغن کدو پی لیں اور ایک چمچ تیل کی سر سے گدی تک خوب مالش کریں۔ ایک ہفتے کے اندر ہی خشکی دور ہوکر گہری نیند آنے لگے گی۔

گرمی کے موسم میں بخار تیز ہو، مریض بے چین ہوجائے تو نرم گھیا کدوکش کرکے یا باریک ٹکڑے کاٹ کر سر پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ گول گھیا لے کر بیچ میں سے دو ٹکڑے کرلیجئے، پھر دونوں کو ملا کر ٹوتھ پک لگا دیجئے۔ اس پر گوندھا ہوا آٹا لگا کر تندور میں رکھ دیجئے۔ آٹا سرخ ہوجائے تو نکال کر آٹا ہٹائیے اور گھیے کا پانی نچوڑ لیجئے۔ یہ پانی انار کے شربت یا شربت بزوری میں ملا کر پلانے سے بخار کی تیزی، بے چینی اور گھبراہٹ دور ہوجاتی ہے۔

بخار بہت تیز ہو تو نرم گھیے کے چار ٹکڑے کرکے دہی کی لسی میں بھگو کر ہاتھ اور پاؤں پر ملئے۔ پانچ سات منٹ ملنے سے گھیے کے ٹکڑے بخار کی حدت سے گرم اور سیاہ ہوجائیں گے اس کی وجہ سے ٹمپریچر کم ہوجائے گا۔

## عبقری ٹرسٹ تیرا شکریہ!

**اعتماد سے عبقری ٹرسٹ کی معاونت کریں**
**آپ کے عطیات صحیح حقداروں تک پہنچیں گے**

میں فیصل آباد سے (ج) لکھ رہی ہوں، ہمارا خاندان 9 افراد پر مشتمل ہے۔ 5 بہنیں، 2 بھائی اور والدین، ہمارا گھر ایک چھوٹے کمرے اور ایک ہال نما کمرے پر مشتمل ہے۔ سیڑھیوں کے نیچے ایک چھوٹا سا بیت الخلاء ہے جس میں بمشکل بندہ بیٹھ سکے، وہی غسل خانہ بھی ہے، دروازے کی جگہ پردہ لٹک رہا ہے۔ میرے والد 6 سال سے فالج کے مریض ہیں۔ ایک بھائی 9th کلاس کا سٹوڈنٹ ہے اور دوسرا میٹرک کے پیپر دے کر فارغ ہے۔ ہمارا ذریعہ آمدن والدہ اور بڑی بہن کا کپڑے سینا ہے لیکن اس مہنگائی کی صورتحال میں ہماری زندگی سسک سسک کر گزر رہی ہے۔ ہمیں نہیں معلوم کہ بریانی کیسے بنتی ہے؟ کسٹرڈ کس بلا کا نام ہے؟ صبح کا ناشتہ ہو تو دوپہر کا پتہ نہیں ہوتا۔ گوشت صرف بڑی عید پر ہمارے گھر آتا ہے۔ گھر کے افراد ایک دوسرے کی شکل دیکھنے کے روادار نہیں ہیں۔ ہر بندہ دوسرے کو کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے۔ ہماری محرومیوں نے ہمیں بہت زیادہ چڑچڑا کردیا ہے اور ایک دوسرے کا دشمن بنادیا ہے۔ ان محرومیوں میں صرف ہمارے پاس سوچیں ہی ہیں۔ عبقری کسی ہمسائی نے دیا میں نے ان کو بھی وہی تلخیوں بھرا خط لکھا اور خون کے آنسوؤں میں ڈوبی تحریر لکھی اور بھول گئی کچھ عرصہ بعد ایک خاتون ہمارے گھر آئی اور تعارف کروایا کہ عبقری ٹرسٹ کی طرف سے آئی ہوں مجھے یقین نہیں آرہا تھا بٹھانے کو کرسی نہیں تھی۔ اس خاتون کے شوہر باہر گلی میں کھڑے تھے اس خاتون نے ہمارے گھر کا جائزہ لیا ہم سے بات چیت کی، ہمیں سمجھ ہی نہیں آرہی تھی کہ کیا کہیں۔ پہلی بار کوئی ہمارے گھر آیا تھا۔ عرصہ دراز سے ہمارے عزیز ہمیں چھوڑ چکے ہیں۔ اس خاتون نے کسی تکلف سے منع کیا ہمارے پاس تکلف کرنے کو تھا ہی کیا؟ خیر وہ خاتون چلی گئیں۔ ایک ماہ بعد دوبارہ آئیں اور ہمارے لیے کپڑے لائیں اور کچھ مالی مدد بھی کی۔ پتہ چلا کہ ان کا میکہ فیصل آباد میں ہے حکیم صاحب نے ان کو خاص طور پر ہماری تحقیق کرنے کو کہا تھا پھر عبقری ٹرسٹ کی کوششوں سے ہی میرا بھائی برسرروزگار ہوگیا۔ ہر ماہ عبقری ٹرسٹ کی طرف سے ہمیں باقاعدگی سے امداد ملتی ہے۔ ہمارے حالات پہلے سے بہت بہتر ہیں۔ ہماری محرومیاں پہلے کی بنسبت بہت کم ہوگئی ہیں۔ میرا تو امدادی اداروں سے یقین اٹھ چکا تھا اور میں ان کو دھوکہ فریب اور شہرت کا ذریعہ سمجھتی تھی لیکن شاید ایسے ہی لوگوں کی وجہ سے اس دنیا کا نظام چل رہا ہے۔

میری زندگی کے مشاہدات

میرا آزمودہ میرا تجربہ

# قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی، جسمانی نسخہ ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

## رمضان اور ہماری صحت

(بنت صدیق، سرگودھا)

**روزہ کا مقصد:** روزہ کا اصل مقصد حصول تقویٰ ہے لیکن اس کے ساتھ جسمانی فائدے بھی بے شمار ہیں گویا اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو روزہ رکھنے کے عوض اپنے قرب و رضا کے علاوہ بے شمار دنیاوی و جسمانی فوائد سے بھی نوازا ہے۔

روزہ کا اول جسمانی فائدہ کم کھانا ہے اسلام دین فطرت ہے اور ہر عمل میں توازن پر زور دیتا ہے۔ چاہے وہ ''روزی کمانا ہو یا عبادات، رسول اللہ ﷺ کی پوری زندگی میں کم کھانے کی عادت نمایاں نظر آتی ہے۔ روزہ میں دس سے بارہ گھنٹہ معدہ کو جو آرام ملتا ہے وہ صحت کیلئے بے حد فائدہ مند ہے اور یہ عام مشاہدہ ہے کہ پیٹ بھرے آدمی کی نسبت خالی پیٹ آدمی زیادہ مستعد اور چست بھی رہتا ہے۔

زیادہ کھانے سے تیزابیت، معدہ کا السر، وزن کی زیادتی، ہائی بلڈ پریشر، ہائی کولیسٹرول، جوڑوں میں درد، ذیابیطس اور دل کے امراض پیدا ہوجاتے ہیں۔

مگر افسوس روزہ کے اس فائدہ کو حاصل کرنے کی بجائے ہمارا عمل اس کے برعکس ہے، کم کھانے اور پیٹ کو خالی رکھنے کے اس ماہ کو ہم نے کھانے پینے کا مہینہ قرار دیا ہے۔

غور کریں! تو بارہ گھنٹے کے آرام کے بعد معدے پر بھاری غذا کی یلغار ایسے ہی نقصان دہ ہے جیسے کئی دن بستر پر لیٹنے کے فوراً بعد انسان انتہائی تھکا دینے والی ورزش شروع کردے۔ رمضان المبارک میں جسمانی فوائد کیلئے ہمیں چاہیے کہ سحری ضرور کریں، یہ سنت بھی ہے اس میں ہلکی غذائیں اتنی مقدار میں کھائیں کہ توانائی بھی رہے اور گرانی بھی نہ ہو، ساتھ پانی کے دو چار گلاس پی لیں۔

رمضان کا خاص عمل تراویح ہے قرآن پڑھنے اور سننے کے روحانی فوائد کے علاوہ اس میں تقریباً ایک ڈیڑھ گھنٹہ کی ہلکی ورزش بھی ہوجاتی ہے۔

افطار میں کھائی جانے والی غذا ہضم ہوجاتی ہے ایک گھنٹہ قرآن سننے سے اعصابی تناؤ میں بھی کمی آجاتی ہے۔

رمضان میں بار بار اس چیز کی ترغیب ملتی ہے کہ روزہ دار غصہ نہ کرے، بدکلامی یا جھگڑے سے پرہیز کرے، زبان کا روزہ بھی رکھے، ان ساری ہدایات میں جہاں اللہ کی خوشنودی حاصل ہوتی ہے وہاں یہ سب احکام ذہنی سکون کیلئے بھی بیش قیمت ہیں۔

ڈیپریشن، اعصابی تناؤ، کم خوابگی وغیرہ جو آج کے مصروف اور مادہ پرست دور کے تحفے ہیں ان سب کا علاج اگرچہ دواؤں سے بھی ہوتا ہے مگر ذہن پرسکون رکھنے کیلئے ان تمام باتوں سے بھی مدد ملتی ہے۔ سگریٹ و تمباکو کی عادت میں جو شخص بھی مبتلا ہے اسے ان سے چھٹکارا کی فکر کرنی چاہیے۔

قرآن کریم میں فرمایا گیا ہے کہ اپنے آپ کو ہلاکت میں نہ ڈالو۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جو افراد عام دنوں میں ایک گھنٹہ بھی سگریٹ کے بغیر نہیں گزار سکتے۔ رمضان کے پورے روزے رکھ لیتے ہیں۔ انہیں سوچنا چاہیے کہ جب قوت ارادی سے بارہ گھنٹے بغیر تمباکو کے گزر سکتے ہیں تو کیوں نہ اس مبارک ماہ کو اس بری حرکت سے ہمیشہ کیلئے نجات کے طور پر استعمال کریں۔

یہ چند فوائد ذکر کیے گئے ہیں لیکن روزہ کا اصل مقصد حصول تقویٰ کو پیش نظر رکھا جائے۔

## رمضان میں پیاس ختم

(محمد عارف حویلیاں پھلانوالی)

**محترم حکیم صاحب!** میرا یہ آزمایا ہوا نسخہ ہے جو آٹھ، نو سال سے آزماتا چلا آرہا ہوں جس آدمی نے روزہ رکھنا ہو اور وہ یہ چاہے کہ اسے سارا دن پیاس نہ ستائے وہ یہ عمل کرے، مجھے اللہ تعالیٰ کی ذات پر یقین ہے اسے انشاءاللہ پیاس نہیں ستائے گی، وہ عمل یہ ہے جب سحری کا وقت ہو تین عدد کھجوریں لے لیں پہلی کھجور سے گٹھلی نکال لیں منہ میں ڈال کر دانتوں سے چبالیں پھر پانی کا ایک گھونٹ منہ میں ڈال کر ایک سے دو منٹ تک کھجور کے ذروں کو پانی کے ساتھ منہ کے اندر دائیں بائیں پھیرتے رہیں پھر وہی کھجور کے ذروں والا پانی نگل لیں اسی طرح دوسری مرتبہ بھی کھجور نگل لیں پھر تیسری مرتبہ بھی کھجور نگل لیں، انشاء اللہ سارا دن پیاس بھی نہیں ستائے گی اور بھوک بھی روزے کی حالت میں نہیں ستائے گی، یہ میرا آزمایا ہوا ہے چند سالوں کا عمل آرہا ہے جسے میں ہر سال رمضان میں عمل کرتا ہوں کیونکہ مجھے پیاس بہت لگتی ہے۔ حضور نبی کریم ﷺ اور صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین بھی سحری اور افطار میں کھجور اور پانی کا استعمال کیا کرتے تھے۔ اس عمل کو ان کی برکات سمجھتا ہوں جو بھی اس پاکیزہ عمل کو کرے گا وہ ضرور اس کا فائدہ بھی حاصل کریگا۔

## نسخہ کیمیا برائے روحانی امراض

(ڈاکٹر الطاف حسین یوسفزئی، ملتان)

ایک اللہ والے نے ایک نسخہ کیمیا برائے روحانی امراض عنایت فرمایا۔ رمضان کی مقدس ساعتوں میں ضرور بنائیں۔

سخن شیریں کے مغز، مروت کے پتے، تواضع کے پھول، حسن خلق کے بیج، فکر کا چھلکا، تدبر کی شاخ، شکر کا رس، خوشی کا پھول، تصور کا گوند، شوق کی خوشبو، حق کی تلخی، غم کی جڑ، ذکر کا جوہر، صبر کا شہد، استقامت کا پانی، ریاضت کا چٹھو، تقویٰ کا بٹہ، معرفت کی چھانن، طریقت کی دیگچی، موتو قبل انت موتو کا چولہا، ہجر کا ایندھن، پیار کی ہوا، عمل کا ڈبہ، عشق کی کسوٹی، ذکر و فکر کا نمک، اخلاص نیت کی ہریڑ، توبۃ النصوح کی کستوری، صبغۃ اللہ کا رنگ، فضل و کرم کا آملہ، مخفی راز کا ست، اخوت کا عرق، سب اجزاء کو ریاضت کے چٹھو میں تقویٰ کے بٹے پر کوٹ کر باریک کرلیں اور معرفت کی چھانن سے چھان لیں پھر طریقت کی دیگچی میں ڈال کر موتو قبل انت موتو کے چولہے پر رکھ دیں اور نیچے ہجر کے ایندھن کی آگ جلائیں جب پکنے لگے تو توحید کے چمچ سے ہلاتے جائیں۔ خوب پک جائے تو نیچے اتار لیں اور پیار کی ہوا سے ٹھنڈا کریں۔ ٹھنڈا ہوجائے تو سچ کے ہاتھوں سے تین سو ساٹھ گولیاں بنالیں۔ یہ نسخہ ہر مریض روحانی کیلئے سال بھر کیلئے کافی ہے، ان گولیوں کو عمل کے ڈبہ میں بند رکھیں تاکہ خراب نہ ہوجائیں۔

**طریقہ استعمال:** جب ساری دنیا سوجائے تو رات کے پچھلے

پہر تہجد کے وقت اٹھ کر حکم کے پیالے میں اللہ ھو کا پانی پی لیں اور اس کے ساتھ ایک گولی خاموشی کے ذہن میں ڈال کر اللہ ھو کا پانی پی لیں۔ واضح رہے کہ گولی کھانے سے قبل چھ گھونٹ وفاداری کے دودھ سے نوش کریں اور گولی کھانے کے بعد چھ گھونٹ وفاداری کے دودھ کے پی لیں۔

**غذا:** اسم ذات کی غذا کھائیں، اطاعت الٰہی کا لباس پہنیں، صراط مستقیم کا جوتا پہنیں۔ فاتقوا اللہ کی دستار باندھیں، رحمت کی چھڑی ہاتھ میں رکھیں۔ عمل کی مسواک کریں، حیا کا سرمہ آنکھوں میں لگائیں محبت کا خرچ جیب میں رکھیں اور دنیا سے پیار کا سودا خریدیں۔ **پرہیز:** چونکہ ہر دوائی کے ساتھ پرہیز بھی ہوتا ہے اس لیے اس دوائی کے ساتھ بھی پرہیز ضروری ہے جس دوائی کے ساتھ پرہیز نہ ہو وہ دوائی شفاء نہیں دیتی بلکہ الٹا عذاب بن جاتی ہے۔

میرے بھائی، بہنو اور بزرگو! اب دوائے حقیقت کا پرہیز سنو اور اس پر عمل کر کے روحانی امراض سے چھٹکارا حاصل کرو۔

جھوٹ کا رزق، غیبت کی دال، گناہوں کا حلوہ، سود کا زردہ، تکبر کے چاول، شہوت کا گوشت، صرافہ کا پلاؤ، لالچ کا انڈا، غرور کا پھل، طمع کی مولی، ہلدی کا پیاز، غفلت کا چکوترہ، نخوت کا لہسن، بدخلقی کا شلجم، حرص کی چائے ان سب اشیاء سے پرہیز کرنا لازم ہے جبکہ دوائے حقیقت کھا رہے ہیں جو انسان اس نسخے کو استعمال کریگا اور درج بالا اشیاء سے پرہیز کریگا یقیناً سب روحانی بیماریوں سے شفاء پائیگا اور کامیاب ہوگا ایسے انسانوں پر جنت واجب ہے اور اس پر خدا کی رحمت ہے۔ یہ انسان دوزخ کی مصیبت سے بالکل بری ہے۔ ایسے انسان پر اللہ اور اس کے فرشتے سلام بھیجتے ہیں۔

ہماری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو نیک عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے اور سب کو خلق عظیم ایثار کرنے کی توفیق بخشے۔

اے ہمارے پروردگار یہ حقیری سی کوشش و عمل آپ کی درگاہ اور آپ کے محبوب ﷺ کی درگاہ میں منظور و مقبول ہو۔ (آمین)

## متوازن زندگی گزارنے کے رہنما اصول

**(سیدہ عالیہ افزاء بخاری، ٹوبہ ٹیک سنگھ)**

اللہ تعالیٰ نے انسان کو متوازن زندگی گزارنے کے رہنما اصول اپنے دین اسلام اور محبوب رسول نبی کریم ﷺ کے ذریعے بتائے اور کسی قسم کا کوئی بوجھ نہیں ڈالا، اسے ہر طرح سے آزادی دی، روزگار کے جائز طریقے سکھائے، رشتوں کی پہچان کروائی، سکون کے طریقے بتائے، خوشیوں کے جائز ذرائع بتائے، حرام حلال کی تمیز کروائی، الغرض ہر طرح کی رہنمائی عطا کی اس کے باوجود یہ غافل انسان اپنی مانتا ہے نفس کا پجاری ہے اور ساتھ ہی دولت کا بھی پجاری ہے۔ دولت اس کیلئے اس کے تمام رشتوں سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ موت تو کل آنی ہے اور کل کس نے دیکھا ہے یہ سوچ اسے خدا سے دور کرتی ہے اور زندگی اسے ہمیشہ رہنے والی محسوس ہوتی ہے اور وہ اسے زیادہ تر ناجائز طریقوں سے گزارتا ہے یہی وجہ ہے کہ گناہوں اور جرائم کی رفتار بڑھ گئی ہے اور نیکیوں کی رفتار کم ہوگئی ہے دوسروں کے حق پر ڈاکہ ڈالا جا رہا ہے، غریبوں اور کمزوروں کو تنگ کیا جا رہا ہے، خون ناحق کیا جا رہا ہے، دولت سے سکون تلاش کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے، ڈیپریشن، بے سکونی، بے چینی اور بے تابی نے ہر گھر میں ڈیرے ڈال لیے ہیں، حرام موت عام ہوگئی ہے۔ زندگی سے نفرت ہوتی جا رہی ہے، غریب بھوک سے تنگ اور اچھے حالات کی آس لگائے بغیر خودکشی کر لیتا ہے امیر اپنی ناجائز خواہشات کو جب پورا ہوتے نہیں دیکھتا تو خودکشی کر لیتا ہے۔ زندگی اور موت لازم و ملزوم ہیں اور اللہ جو اپنے بندے سے ستر ماؤں سے بڑھ کر پیار کرتا ہے اس سے تعلق ہی ہمیں زندگی میں بھی سکون عطا کرے گا اور موت کے بعد بھی برے انجام سے بچائے گا اور تمام مسائل جو ہمیں اب درپیش ہیں مثلاً گھریلو جھگڑے اتفاق کی کمی، دشمنوں کا ڈر، اولاد کی نافرمانی، سکون کی کمی اور موت کا ڈر۔

اگر ہم اس اللہ کو جو ہماری شہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہے کو اپنے ہر کام اپنی ہر سوچ اپنی ہر یاد پر مسلط کر دیں تو پیدائش سے موت تک کا یہ سفر خوشگوار بھی ہوگا اور پرسکون بھی۔

## ہرنیا کی تکلیف سے بچاؤ

**(حکیم ناصر)**

پیٹ کے نچلے حصے میں اندرونی دباؤ سے ابھار پیدا ہو جاتا ہے، کھڑے ہونے اور چلنے کی حالت میں یہ تنگ کرتا ہے اور لیٹنے کی صورت میں دب جاتا ہے۔ اس کی کئی قسمیں ہیں۔ پیٹ کی آنتوں اور بیرونی کھال کے درمیان جو پردہ ہوتا ہے وہ پھٹ جاتا ہے اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ پیٹ کے نچلے حصے میں کوئی بھاری کام کرنے یا ضرورت سے زیادہ اچھل کود، بھاگنے وغیرہ کی حرکت سے نقص کا شکار ہو جاتے ہیں، نزلہ زکام میں کھانسنے یا زبردست قبض ہونا بھی اس کا باعث بنتی ہے کہ اجابت کے وقت خاصا زور لگ جاتا ہے۔ بہرحال کوئی بھی وجہ ہو ہرنیا ایک موذی مرض ہے اور تنگی کا باعث ہے۔

**اس تکلیف سے بچاؤ کے حیلے:** اگر اس کو نظر انداز کیا جائے اور کوئی کارروائی نہ کی جائے تو خطرناک صورت اختیار کر جاتا ہے۔ مثلاً آنتیں باہر نکل کر مڑ تڑ جاتی ہیں اور سخت درد ہوتی ہے اور ساتھ ہی ہاضمے میں اجابت کا راستہ بن جاتا ہے۔ اس صورت حال میں فوری آپریشن ہی ضروری کارروائی ہے لیکن اگر مناسب احتیاط برتی جائے تو یہ نوبت نہیں آسکتی۔ اسی احتیاط کے بارے میں ہم بتانا چاہتے ہیں ویسے ہرنیا کا مکمل علاج آپریشن ہی ہے لیکن اگر مریض پر ڈر یا خوف طاری ہو تو دوسرا طریقہ اختیار کرنا پڑتا ہے۔

**اس عمل کا مرکزی نکتہ قبض کو دور کرنا ہے:** قبض کو دور کرنے کی تراکیب کوئی مشکل نہیں، تندرستی قائم رکھنے کیلئے کچھ نہ کچھ قربانی تو دینی ہی پڑے گی۔ آپ کو گوشت کی بوٹی یا قیمہ نہ کھائیں چوس کر نکال دیں۔ میدے کے نان، تلی ہوئی بیسن کی اشیاء سے پرہیز، آلو جیسی بادی اشیاء نہ کھائیں۔ کھانے کے ساتھ سبزی کی سلاد ضرور استعمال کریں۔ گندم کے چھان کا باریک حصہ چھلنی میں گزار کر حاصل کر لیں اس کے برابر چھلکا اسپغول ملا لیں۔ بس صبح و شام دو دو چمچ پانی سے نگل لیا کریں۔ نیز موسم کے لحاظ سے دوپہر بارہ بجے امرود یا خربوزہ نمک لگا کر کھا لیا کریں۔ قبض نہیں ہوگی، ہرنیا تنگ نہیں کرے گا۔ کھانا بھوک رکھ کر کھائیں۔ بحکم ربی آرام سے گزر ہوگی راقم التحریر پچاس سال سے اس طرح گزارا کر رہا ہے۔ بعمر 86 الحمدللہ۔


## بے اولاد جوڑوں کیلئے حیرت انگیز خوشخبری

مایوس، لاعلاج، بے اولاد ازدواجی جوڑے کہ جن کے مردوں میں نقص ہو، ان کیلئے حکیم صاحب کی طرف سے دم کیا ہوا شہد کلام الٰہی کے فیضان سے معطر قیمتی تحفہ۔ تفصیلات کیلئے عبقری کے دفتر خط بمع جوابی لفافہ بھیج کر ایک بروشر منگوائیں جس میں آپ کو عام ملنے والی سستی سبزی کا حیرت انگیز استعمال کہ جس سے اب تک بے شمار جوڑے اولاد نرینہ کی دولت سے فیض یاب ہو چکے ہیں اور اس بروشر میں موجود سالہا سال سے آزمودہ روحانی عمل کا تحفہ کہ اس روحانی عمل کی تاثیر آج تک کبھی خطا نہیں گئی۔ ساری دنیا پھر کر تھک ہار کر آنے والوں نے بھی جب یقین اور اعتماد سے اس کو اپنایا، اللہ تعالیٰ نے ان کے آنگن کو اولاد نرینہ کی دولت سے ہرا بھرا کر دیا۔ شہد ہمراہ لائیں ورنہ عبقری کے دفتر سے خرید لیں۔ باقی تفصیلات اور روزانہ استعمال کیلئے ایک مختصر دوائی شہد کے ہمراہ ملے گی۔ **نوٹ:** دم کیلئے وقت لینے کی ضرورت نہیں بس آپ شہد دے جائیں اور چند دنوں بعد دم کیا ہوا شہد لے جائیں۔

**مرض کی نوعیت کے مطابق کم از کم 3، 5 یا 6 ماہ استعمال کریں۔ (حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی عفا اللہ عنہ)**

# اسپغول کے فوائد و کمالات

محمد طارق عبداللہ

اسپغول کو عام طور پر پیچش کے امراض میں زیادہ استعمال کروایا جاتا ہے اور یہ پیچش بیکٹیریا سے ہوں یا وائرس دونوں میں اس کا استعمال واجب قرار دیا گیا ہے۔ اسپغول کالعاب آنتوں کو خراشوں سے محروم رکھتا ہے اور ان خراشوں پر لعابی تہہ چڑھا دیتا ہے

اسپغول کا یہ نام فارسی کے دو لفظوں سے مل کر بنا ہے۔ ایک لفظ ''اسپ'' یعنی گھوڑا اور دوسرا ''غول'' یعنی کان۔ گویا گھوڑے کا کان یعنی اس دوا کی شکل گھوڑے کے کان سے ملتی ہے۔ فارسی کا یہ نام اس قدر مشہور ہوا کہ برصغیر میں بھی سب اسے اسپغول کے نام سے پکارنے لگے۔

اس کا پودا ایک گز بلند ہوتا ہے اور ٹہنیاں باریک ہوتی ہیں۔ سرخ رنگ اور سفیدی مائل چھوٹے بیج ہوتے ہیں جسے اسپغول کہتے ہیں۔ ذائقہ میں پھیکا ہوتا ہے اور منہ میں ڈالنے پر لعاب پیدا کرتا ہے۔ تاریخ کی کتابوں میں مذکور ہے کہ اسپغول کا اصل وطن ایران ہے۔ اگرچہ درست ہو مگر دنیا میں اکثر جگہوں پر یہ خود رو پیدا ہوتا ہے۔ عرب میں بھی اس کو پایا گیا ہے۔

## اسپغول کے فوائد و خواص

ڈاکٹروں نے اسے استعمال کیا اور اس کے عام فوائد کی تصدیق کی اور لیبارٹری میں اس کا کیمیائی تجزیہ کیا گیا اس سے جو بات سامنے آئی یعنی اسپغول کے بیجوں میں فیٹس یعنی حشمی روغن پایا گیا۔ زلالی مادہ اور فالودہ نما جیلی جیسا لعاب ہے۔ دراصل یہ لعاب ہی وہ مادہ ہے جو انسانی جسم میں بیماری کے خلاف اپنا اثر دکھاتا ہے۔

اس لعاب کی ایک حیرت انگیز مثال یہ ہے کہ انسانی جسم میں چوبیس گھنٹے تیزاب یعنی ہائڈروکلورک ایسڈ جیسے تیز اثر تیزاب اور لیلیے کے تیزاب میں رہنے کے باوجود اسپغول کے لعاب کا برائے نام حصہ ہضم ہوتا ہے اور تمام ہضم کے عمل کے درجات کو طے کرتا ہوا بڑی آنت میں موجود جراثیم پر اثر انداز ہوتا ہے اور ان کو کولونائزیشن کو منجمد کر دیتا ہے ان تیزابوں کی اثر انگیزی اس پر کچھ اثر نہیں کرتی اور پھر آگے جا کر یہ لعاب یعنی جیلی ان جرثوموں مثلاً مبسی لس شیگا' سیسی لس فلیکس نز' سینسی لس کولائی اور سیسی کر کالرا بھی اس پر اثر انداز نہیں ہو سکتے۔ مشاہدے میں یہ بات بھی سامنے آئی کہ اسپغول کا لعاب چھوٹی آنت کی کیمیائی خمیرات کا زیادہ اثر نہیں لیتا اور نہ معدے کے کرشمات کا اثر لیتا ہے اور نہ بڑی آنت میں موجود جراثیم اس کا کچھ بگاڑ سکتے ہیں۔ یہ لعاب آنتوں کے زخموں اور خراشوں پر بلغمی تہہ چڑھا دیتا ہے اور بیکٹیریا کے نشوونما کو احسن طریقہ سے روک دیتا ہے اور جو زہریلے مواد جو ان بیکٹیریا کی موجودگی سے پیدا ہوتے ہیں ان کو جذب کر لیتا ہے۔ اسپغول کے بارے میں جو اطباء رائے رکھتے ہیں ان کے مطابق یہ دوسرے درجے کا سرد ہے اور بعض کے نزدیک تیسرے درجے کا سرد ہے۔

## اسپغول کا استعمال

اسپغول کو عام طور پر پیچش کے امراض میں زیادہ استعمال کروایا جاتا ہے اور یہ پیچش بیکٹیریا سے ہوں یا وائرس دونوں میں اس کا استعمال واجب قرار دیا گیا ہے۔ اسپغول کا لعاب آنتوں کو خراشوں سے محروم رکھتا ہے اور ان خراشوں پر لعابی تہہ چڑھا دیتا ہے جس سے فضلہ کا زہریلا اثر ان خراشوں اور زخموں پر نہیں ہوتا۔ اسپغول میں دو طرح کے معجزاتی کرشمے ہیں اگر مریض کو قبض ہو تو پاخانہ کھولتا ہے اور اگر پیچش ہو تو اس کا تدارک کرتا ہے یعنی دونوں صورتوں میں مستعمل ہے۔

یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اسپغول تخم ہے اور اس کا چھلکا جس کو مخصوص طرح سے الگ کیا جاتا ہے اس کو بھوسی کہا جاتا ہے۔ اسپغول میں قبض پیدا کرنے کی یعنی میکانکی رکاوٹ بننے کی قدرتی خاصیت موجود ہوتی ہے جبکہ اس کی بھوسی میں یہ میکانکی رکاوٹ بننے کی صلاحیت نہیں ہوتی اس لیے اسپغول کے بیج کو وہاں استعمال کرنا ضروری ہے جہاں رکاوٹ پیدا کی جائے اور بھوسی کو اکثر اطباء وہاں استعمال کرتے ہیں جہاں قبض پیدا کرنا مقصود ہو۔ گرمی کے بخار میں تسکین رہتی ہے۔ سینہ اور زبان' حلق کے کھرکھرے پن میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ سرکہ اور گل روغن کو باہم ملا کر اور اسپغول کے لعاب کے ساتھ استعمال سر درد کیلئے مفید ہے۔ سخت سوزش اور جلن والے دانوں' کن پیڑے اور گھٹنوں کی درد میں تیل میں اسپغول کو پکا کر باندھنے سے افاقہ ہوتا ہے۔ سخت اور خون کی آمیزش والے پیچش میں تخم ریحان' بیل گری' تخم بالنگو' اسپغول کو برابر وزن لے کر استعمال کرنا فوری تدارک کا باعث ہے۔ پیٹ کی عمومی امراض اور تبخیر معدہ میں اس کی صبح و شام خوراک لینا فائدہ مند ہے۔ رات کو 2 چمچ اسپغول ایک کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح تھوڑی سی چینی ملا کر کھائیں اس معدہ کی حدت یعنی گرمی کم ہو جاتی ہے۔

# ماہانہ روحانی محفل

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

اس ماہ کی روحانی محفل 8 جولائی بروز اتوار 3 بجکر 7 منٹ سے 4 بجکر 23 منٹ تک' 18 جولائی بروز بدھ عصر تا مغرب' 27 جولائی بروز جمعہ صبح 10 بجے سے لیکر 11 بجکر 17 منٹ تک یَامَتِیْنُ یَااَللّٰہُ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین 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 امن کی دعا' اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا کو اللہ تعالیٰ قبول کرتے ہیں۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

### 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 مہینے 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: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)**

### روحانی محفل سے فیض پانے والے

**محترم حکیم صاحب السلام علیکم!** میں پچھلے تقریباً 5 ماہ سے بیروزگار تھا' میں نے جگہ جگہ نوکری کیلئے درخواستیں دے رکھی تھیں لیکن کہیں سے جواب نہ آیا۔ کچھ عرصہ پہلے میں نے عبقری کے رسالہ میں روحانی محفل کا پڑھا اور اس سے فیض پانے والوں کے تجربات پڑھے تو مجھے امید کی کرن نظر آئی۔ میں نے توجہ اور دھیان سے روحانی محفل کرنا شروع کر دی۔ ابھی صرف ایک ماہ ہی کی تھی کہ مجھے وہاں سے نوکری کی آفر آئی جہاں سے میں نے کبھی خواب میں بھی نہیں سوچا تھا اور آج میں روحانی محفل کی وجہ سے خوشحال زندگی گزار رہا ہوں۔ **(شیراز حیات' گوجرانوالہ)**

# باپ کا بیٹے کو راہ راست پر لانے کیلئے عجیب امتحان

عبدالغفار ندیم' مظفر گڑھ

میں بولا کہ بیٹا ایک آزمائش ہے اگر تم اس آزمائش میں کامیاب ہوگئے تو میں تمہاری راہ میں کبھی رکاوٹ نہ بنوں گا اگر میں جیت گیا تو تم وعدہ کرو کہ تم میری ہر بات مانو گے یہ سن کر بیٹے نے کہا کہ ابا جی آزمائش بتاؤ تو میں بولا کہ میں تمہارے دوستوں کو آزمانا چاہتا ہوں

ایک بزرگ جن کا نام کریم بخش خان قوم بھٹہ نے اپنا ایک واقعہ سنایا جو کہ قارئین عبقری کی نذر کرتا ہوں کریم بخش خان نے بتایا کہ میرا بیٹا محمد اسلم نوجوانی میں حد سے زیادہ بگڑ گیا بری محفلوں میں اٹھنا' بیٹھنا' اور نشہ کرنا اس کا معمول بن گیا۔ بہت سمجھایا لیکن وہ سمجھنے کے موڈ میں ہرگز نہ ہوتا بلکہ سمجھانے پر صرف ایک ہی جواب دیتا کہ ابا جی آج کا ماحول ایسا ہی ہے اگر کسی کو تنگ نہ کروگے تو یہ دنیا والے تمہیں کھا جائیں گے اور تمہاری جو عزت آج ہورہی ہے یہ میری جرأت مندی سے ہورہی ہے' میں بولتا بیٹا یہ جرأت مندی نہیں بدمعاشی ہے۔ میں بہت پریشان تھا کہ بیٹے کو اس انگار بھری محفلوں سے کیسے نکالا جائے؟ کریم بخش نے یہ بھی بتایا کہ اللہ کا دیا میرے پاس سب کچھ تھا کچھ ہماری میاں بیوی کی غلطی بھی تھی کہ ہم نے اپنے بیٹے کو کچھ زیادہ لاڈلا بنا دیا تھا۔ میں ہر نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگتا کہ اے میرے پروردگار! مجھ گنہگار میں اتنی طاقت نہیں کہ میں اپنے بچے کو کسی مشکل میں دیکھوں اور برداشت کرسکوں اے میرے پالنے والے! میری ہر پریشانی آسان کردے اور میرے بیٹے کو اپنے پیارے محبوب حضرت محمد ﷺ کے صدقے بچالے میں دعا مانگتے وقت بہت روتا اور فریاد کرتا۔ آخر میری فریاد اللہ تعالیٰ نے قبول کی اور میرا بیٹا سیدھی راہ پر چل پڑا۔

میں نے ایک منصوبہ بنایا اور مجھے پختہ یقین تھا اگر میرا بیٹا مان گیا تو میں انشاءاللہ اپنے بیٹے کو راہ راست پر لاسکوں گا' بڑے انتظار کے بعد میرا بیٹا رات کو دس بجے گھر آیا میں نے اس سے بات کی کہ بیٹا اگر تم پر کوئی مشکل آئے تو یہ تمہارے دوست تمہاری مشکل گھڑی میں ساتھ دینے کی بجائے تمہیں اکیلا چھوڑ کر بھاگ جائیں گے لیکن ہم ماں باپ سے یہ صدمہ برداشت نہ ہوگا۔ بیٹا بولا ابا حضور تم پرانے لوگ کتنے بھولے ہو پرانی باتوں کو یاد کرکے ہم نوجوانوں کو مثالیں سناتے رہتے ہو' آپ کے دور کے دوست میں مانتا ہوں مخلص ہوں گے لیکن ہماری یاریاں بھی کوئی کچا دھاگہ نہیں جو کے آسانی سے ٹوٹ جائے' میں بولا بیٹا اسلم تم کو اپنے دوستوں پر کتنا مان ہے تو وہ کہنے لگا کہ ابا جی اگر کوئی برا وقت آیا تو مجھے پختہ یقین ہے کہ میرے سب دوست میرے لیے قربانی سے گریز نہ کریں گے میں بولا کہ بیٹا ایک آزمائش ہے اگر تم اس آزمائش میں کامیاب ہوگئے تو میں تمہاری راہ میں کبھی رکاوٹ نہ بنوں گا اگر میں جیت گیا تو تم وعدہ کرو کہ تم میری ہر بات مانو گے۔

یہ سن کر بیٹے نے کہا کہ ابا جی آزمائش بتاؤ تو میں بولا کہ میں تمہارے دوستوں کو آزمانا چاہتا ہوں اگر وہ کامیاب ہوگئے تو میں یہ سمجھوں گا کہ تمہارے دوست تمہارے ساتھ مخلص ہیں اگر پورے نہ اترے تو پھر تم یہ سمجھنا کہ تم نے جو راہ اختیار کرچکے ہو وہ بہت ہی گندی ہے وہاں تمہارے دوستوں کی آزمائش کے بعد میں بھی اپنے دوستوں کی آزمائش کراؤں گا اس کا فیصلہ بھی تم کرنا۔ میں بولا کہ تمہارے دوستوں میں سے جو تمہارا گہرا دوست ہو وہ بتاؤ تھوڑی دیر کے بعد اسلم بولا کہ فلاں آدمی میرا بہت ہی مخلص دوست ہے تو میں بولا کہ صبح اس کے گھر چلیں گے لیکن وہاں جاکر میں تمہارے دوست سے جو کچھ بولوں تم بس سنتے رہنا وہاں پر تمہیں بولنا کچھ نہیں ہے۔ اسلم بولا ٹھیک ہے ابا جی! اگلے دن میں نے اپنے بیٹے کو ساتھ لیا اور اس کے دوست کے گھر پہنچ گئے اس کے گھر کی ایک سائیڈ پر جانوروں کا باڑا تھا وہاں چارپائی پڑی تھی ہم چارپائی پر بیٹھ گئے نوکر کے ذریعے اس کے دوست کو بلایا دوست نے دعا سلام کے بعد ناشتے کا پوچھا میں نے کہا کہ ہم ناشتہ کریں گے اس نے نوکر کو ناشتہ کا کہا اور حیرانگی سے پوچھا کہ اتنی صبح سویرے آپ آگئے خیر تو ہے؟ میں نے ایک ٹھنڈی آہ بھری اور بولا کہ بیٹا تمہارے دوست اسلم سے ایک نقصان ہوگیا ہے تم اس کے دوست ہو اب اسے تمہاری مدد کی ضرورت ہے اس کیلئے کچھ کرو۔ وہ بولا چچا جی ہوا کیا ہے؟ میں نے جواب دیا کہ آج رات اس سے جھگڑے میں ایک بندہ قتل ہوگیا ہے ہم تمہارے پاس اس لیے آئے ہیں کہ تم اسے اس وقت تک اپنے پاس رکھو جب تک معاملہ کچھ ٹھنڈا نہ ہوجائے' مگر اس کیلئے ایک سال بھی لگ سکتا ہے اس سے زیادہ عرصہ بھی گزر سکتا ہے تم اس وقت تک میرے بیٹے کو اپنی امانت سمجھو گے یہ بات سن کر اسلم کے دوست کے حواس کھوگئے اور بدحواسی میں کہنے لگا چچا جی تم جلدی سے یہاں سے نکل جاؤ اتنا بڑا وزن میں نہیں اٹھا سکتا' کہیں پولیس کو پتہ چل جائے کہ قاتل میرے پاس ہے اس کے ساتھ ساتھ میں بھی مارا جاؤں گا۔ میں بولا بیٹا بھوک بہت سخت ہے تم ناشتہ تو کرنے دو لیکن اس نے ناشتہ کے بغیر ہی ہمیں جانے کو کہا۔ میں نے اسلم کو لیا اور وہاں سے چل پڑا (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

## عبقری کی سابقہ فائلوں سے ہر ماہ موتی چنیں

**ان کلمات کے پڑھنے سے گناہ معاف:** حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ''جو شخص مؤذن کی اذان سننے کے وقت یہ کلمات پڑھے ''وَاَنَا اَشْهَدُ اَنْ لَّا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ رَضِيْتُ بِاللّٰهِ رَبًّا وَّبِالْاِسْلَامِ دِيْنًا وَّبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَسُوْلًا تو اللہ تعالیٰ اس کے گناہ معاف فرمادیتے ہیں۔ **(مسلم)**

**اذان کی دعا سے حضور ﷺ کی شفاعت:** حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جب کوئی شخص اذان سن کر یہ دعا پڑھے جو اذان کے بعد پڑھی جاتی ہے تو اس کیلئے روز قیامت میری شفاعت لازمی ہوجاتی ہے

**اذان اور تکبیر کے درمیان دعا قبول ہوتی ہے:** (حدیث) حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ''اذان اور اقامت کے درمیان مانگی ہوئی دعا رد نہیں ہوتی (ترمذی میں آگے یہ اضافہ بھی ہے کہ) صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا پھر ہم کیا دعا کریں یا رسول اللہ ﷺ! آپ ﷺ نے فرمایا تم اللہ تعالیٰ سے گناہوں کی معافی اور دنیا و آخرت میں عافیت اور سلامتی طلب کرو۔

**اقامت کے وقت دعا کا مرتبہ:** حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا دو گھڑیاں ایسی ہیں جن میں دعا کرنے والے کی دعا کو رد نہیں کیا جاتا (۱) جب نماز کی اقامت کہی جائے (۲) اور جہاد فی سبیل اللہ کی صف میں۔ **نماز کا ثواب:** حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ آنحضرت ﷺ سردی میں باہر تشریف لے گئے جب کہ اس وقت (درختوں کے) پتے جھڑ رہے تھے آپ ﷺ نے درخت کی ایک ٹہنی کو پکڑا تو اس سے پتے جھڑنا شروع ہوگئے۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا اے ابوذر! (رضی اللہ عنہ) میں نے کہا لبیک یارسول اللہ ﷺ تو آپ ﷺ نے فرمایا جب کوئی مسلمان بندہ اللہ کی رضا کیلئے نماز پڑھتا ہے تو اس کے گناہ اس سے اسی طرح سے جھڑتے ہیں جس طرح سے یہ پتے اس درخت سے جھڑ رہے ہیں۔ **(اقتباس: فائل 1)**

☆.....عبقری کی سابقہ فائلیں.....☆

گھریلو ناچاقیوں' 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 ہونگے۔

**(قیمت فی جلد -/500 روپے علاوہ ڈاک خرچ)**

ڈاکٹر فوزیہ لاہور

# موٹاپے سے نجات ناممکن نہیں!!!

غرضیکہ آپ جس قدر سست ہوں گے اور ورزش کے عادی نہ ہوں گے اسی قدر بیماریوں کی زد میں رہیں گے آپ کی قوت مدافعت کم ہوجائے گی اسی قدر بڑھاپے کا عمل تیزی پکڑے گا اور آپ جسمانی اور نفسیاتی مسائل میں آسانی سے الجھ جائیں گے

کون نہیں جانتا کہ جب تک جسم صحیح اور تندرست نہ ہو انسان دین و دنیا کا کوئی کام نہیں کرسکتا۔ معاش و معاد کے تمام اعمال کا دارومدار جسمانی صحت پر ہے۔ ایک بیمار جس کے اعضاء کمزور ہوں۔ بدن میں خون کی مطلوبہ مقدار نہ ہو نہ اس سے خدا کی عبادت ہوسکتی ہے اور نہ دنیا کا کوئی کام۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہیے کہ تندرستی کے بغیر نہ حقوق اللہ ادا ہوسکتے ہیں اور نہ حقوق العباد۔ صحت کو برقرار رکھنے میں ورزش کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ ورزش سے اکثر بیماریاں ازخود دور ہوجاتی ہیں۔ انسان کا جسم سلامت ہو تو روح بھی سلامت ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نزدیک بھی ایک قوی مومن کمزور مومن سے بہتر ہے۔ لہٰذا ورزش سے ہم اپنے جسم کو مضبوط بنا سکتے ہیں اور تندرستی کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔

**ورزش کی اہمیت:** ورزش نہایت اہم اور مفید عمل ہے جس طرح ہم ہر روز کھانا کھاتے ہیں اسی طرح ہمیں ہر روز بلاناغہ ورزش بھی کرنی چاہیے۔ ورزش کے لیے عمر کی قید نہیں۔ دودھ پیتا بچہ جھولے میں پڑا پڑا اور ورزش کرتا ہے' وہ ہاتھ پاؤں مارتا ہے تو درحقیقت اپنی بساط کے مطابق ورزش کرتا ہے۔

**ورزش کی اقسام:** ورزش کی دو قسمیں ہیں 1۔ سخت ورزش 2۔ معمولی ورزش **سخت ورزش:** کھلاڑیوں' پہلوانوں' تن سازوں' وزن اٹھانے والوں' مقابلوں میں حصہ لینے والے تیراکوں اور کشتی کھیلنے والوں کو سخت ورزش کرنا پڑتی ہے۔

**معمولی ورزش:** عام لوگوں کو سخت ورزش کی ضرورت نہیں۔ انہیں صرف اتنی ورزش کی ضرورت ہے جو انہیں چست رکھ سکے۔ کھانا ہضم کرکے جزو بدن بنا سکے اور تندرستی قائم رکھ سکے۔

**ورزش کا زریں اصول:** ورزش کے ضمن میں ایک اصول ضروری ہے' ورزش ہلکی پھلکی ہونی چاہیے اور اعتدال کے ساتھ روزانہ ہونی چاہیے۔ اتنی ورزش نہ کی جائے کہ بدن تھک جائے اور جوڑ دکھنے لگیں۔ شروع شروع میں تھوڑی ورزش کی جائے۔ رفتہ رفتہ اضافہ کیا جائے۔ بقول ڈاکٹر محمد عالمگیر خان غذائی عادتیں بدلنے کے ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ ورزش بھی کی جائے۔ خون میں چربیلے مادے (کولیسٹرول) اور بعض دوسرے غیر ضروری مادے کم کرنے کا یہ بڑا اچھا طریقہ ہے اس سے خون کا دورہ بہتر ہوجاتا ہے۔ بدقسمتی سے آج کی تیز رفتار دنیا میں ورزش کی طرف کم دھیان دیا جاتا ہے۔

**انتہائی مصروف آدمی بھی ورزش کرسکتا ہے:** روزمرہ کی سیر یا کوئی موزوں ورزش کرنے میں کوئی امر مانع نہیں ہونا چاہیے۔ کام کی مصروفیت میں اگر چلنے پھرنے' حرکت کرنے کا موقع نکلے تو اسے ضائع نہ کیا جائے۔ موقع نہ نکلے تو نکالا جائے۔ روٹی کھانے اور ضروریات سے فارغ ہونے کا موقع تو نکالا ہی جاتا ہے۔ مثال کے طور پر دفتری فرائض کی ادائیگی میں بیٹھ کر تھکا دینے والا کام کرنا پڑے تو فائلوں میں کاغذ لگاتے ہوئے اور کچھ نہ بن پڑے تو ٹانگیں ہی ہلاتے رہیں ان سے بھی کچھ نہ کچھ فائدہ پہنچ جاتا ہے۔ ورزش کا ایک مفید طریقہ یہ ہے کہ گھر سے دفتر تک اور دفتر سے گھر تک پیدل آئیں جائیں۔ فاصلہ زیادہ ہو تو کچھ دور پیدل جائیں۔ یہ عادت ان لوگوں کو تو ضرور ہی ڈالنی چاہیے جو سیر یا ورزش کیلئے کوئی وقت مقرر نہیں کرسکتے۔

جسم و جان کی صحت و سلامتی کے لیے ورزش ضروری ہے۔ گاؤں کے جفاکش کاشت کار' پہاڑوں پر رہنے والے اور محنت کش اتنا کام کرلیتے ہیں کہ انہیں ورزش کی ضرورت نہیں پڑتی لیکن جو لوگ بیٹھ کر کام کرتے ہیں انہیں ہر صورت ورزش کرنی چاہیے اس کے لیے ضرور بالضرور وقت نکالنا چاہیے۔ ورزشوں میں سب سے اچھی' سب سے فائدہ بخش اور پرلطف ورزش سیر ہے۔ یہ ایسی ورزش ہے جسے آدمی ہر عمر اور ہر موسم میں کرسکتا ہے۔

**سیر کے فوائد:** سیر سے توانائی بڑھتی ہے اور قوت برداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ سیر کے وقت جلد اور پٹھوں کو آکسیجن ملتی ہے۔ سیر ایسی جگہ پر آکسیجن بکثرت پائی جاتی ہے۔ سیر دل اور دوران خون کی بیماریوں کی روک تھام میں بھی اولین اہمیت رکھتی ہے۔ اس سے دل اور پھیپھڑوں کی استعداد کو تحریک ملتی ہے۔ چربی کم ہوتی ہے جس سے صحت بحال ہوتی ہے اس امر کی شہادت موجود ہے کہ سیر سے خون کی شریانوں کے تنگ حصوں میں کشادگی آگئی اور دل کے دوروں کے امکانات کم ہوگئے جو فرد سگریٹ نوشی کرتا ہو اور تناؤ کی حالت میں ہو' سیر اس کی خوب مدد کرتی ہے اس کے خون میں غیر معمولی مقدار میں جو زہریلی کاربن مونو آکسائیڈ اور مہلک نیکوٹین شامل ہوتی ہے وہ کم ہوجاتی ہے۔ سیر خون کی شریانوں کی لچک بڑھاتی ہے جس کے نتیجہ میں اس خطرے کا امکان بھی کم ہوجاتا ہے کہ خون کے دباؤ سے شریانیں پھٹ جائیں گی اور دل کا دورہ پڑے گا۔ ورزش یا سیر نہ کرنے سے آدمی کے جسم میں چربیلے مادے (کولیسٹرول) بڑھ جاتے ہیں خون کی شریانوں میں تنگی واقع ہوجاتی ہے۔ جس سے آدمی دن بدن موٹا ہوتا جاتا ہے۔ موٹاپا بذات خود کئی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

**موٹاپے کے نقصانات:** ناکارگی اور کاہلی کا دوسرا نام موٹاپا ہے جس سے طرح طرح کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ موٹاپا خاص طور پر خون کا دباؤ بڑھاتا ہے عارضہ دل میں مبتلا کرتا اور تنفس میں بے قاعدگی پیدا کرتا ہے۔ آدمی کا وزن چند پونڈ بڑھ جائے تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا' فرق اس وقت پڑتا ہے جب ذیابیطس یا خون کے دباؤ کی شکایت ہوجائے۔ اگر سگریٹ نوشی کی عادت پڑ جائے تو اسے بلاتوقف ترک کیا جائے۔ زندگی کا کوئی رویہ' طریقہ یا عادت' مضر صحت ہو تو اس سے جان چھڑائی جائے اور ان تدابیر کے ساتھ وزن بھی کم کیا جائے۔

**اپنا وزن گھٹایئے:** موٹاپا دور کرنے کے لیے کھانے پینے میں دانشمندی سے کام لینا چاہیے اور ورزش کی عادت ڈالنی چاہیے۔ سیر بہترین ورزش ہے۔ اگر اسے مطالعہ فطرت کا ذریعہ بنالیا جائے تو یہ انتہائی دلچسپ مشغلہ بن جائے گی۔ سیر ایک ہلکی ورزش ہے اس سے حرارے (کیلوریز) جلتے ہیں۔ ایک پونڈ وزن حاصل کرنے کے لیے ساڑھے تین ہزار حرارے درکار ہوتے ہیں۔ درمیانی چال سے گھنٹہ بھر سیر کی جائے تو تین سو سے تین سو ساٹھ تک حرارے جل جائیں گے۔ اگر ہر روز اتنی سیر کی جائے تو آپ ہر ماہ ڈیڑھ پونڈ وزن گھٹا سکتے ہیں اور سالانہ اٹھارہ پونڈ بشرطیکہ آپ کے کھانے میں کوئی تبدیلی نہ آئے۔ اگر آپ جلد وزن گھٹانا چاہتے ہیں تو گھنٹہ بھر تیز قدم چلیں اور ماہانہ تین پونڈ اور سالانہ چھتیس پونڈ وزن گھٹائیں۔ غرضیکہ آپ جس قدر سست ہوں گے اور ورزش کے عادی نہ ہوں گے اسی قدر بیماریوں کی زد میں رہیں گے آپ کی قوت مدافعت کم ہوجائے گی اسی قدر بڑھاپے کا عمل تیزی پکڑے گا اور آپ جسمانی اور نفسیاتی مسائل میں آسانی سے الجھ جائیں گے اگر آپ بدن کیلئے کچھ نہ کریں گے تو بدن بھی آپ کے لیے کچھ نہ کرے گا۔ جسم کو بیکار رکھنے اور اس سے کام لینے کا نتیجہ ظاہر ہے۔

### رمضان کا خاص وظیفہ

نبی کریم ﷺ کے ارشاد گرامی کے مطابق رمضان المبارک میں مندرجہ ذیل آسان اور مختصر کلمات کا کثرت کے ساتھ ورد کیجئے اور بیش بہا خزانے حاصل کیجئے!

لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہ ''نہیں ہے کوئی معبود سوائے اللہ کے''

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہ ''میں اللہ تعالیٰ سے مغفرت طلب کرتا ہوں''

اَسْأَلُ اللّٰہَ الْجَنَّۃَ ''میں اللہ تعالیٰ سے جنت کا سوال کرتا ہوں''

وَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ النَّارِ ''اور اللہ تعالیٰ کی پناہ پکڑتا ہوں جہنم سے''

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 34

# جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی 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 اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

پھر میں نے ان سے کہا آپ کی خیر اسی میں ہے کہ آپ مسلمان ہو جائیں اور ایمان لے آئیں۔ اتنے میں دو بیہوش بھی ہوش میں آ گئے اور چیخ چیخ کر رونے لگے' اپنا جسم اور بال نوچنے لگے کہ ہمیں اب تک بتانے والا تھا ہی نہیں ہم نے تو سب کچھ اسی کو سمجھا ہوا تھا' ہم نے یہی جانا کہ اسی میں سب کچھ ہے۔ ہم برباد ہو گئے' وہ سینہ کوبی کر رہے تھے' وہ چیخ و پکار کر رہے تھے' وہ رو رہے تھے۔ ان کی زندگی کی مجھے شام نظر آ رہی تھی کہ وہ مر جائیں گے اور ابھی ختم ہو جائیں گے..... میں سوچتا رہا' کہ اب ان کا کیا کیا جائے؟ اور انہیں مسلسل اسلام کی خوبیاں بتانا شروع کیں۔ آخر وہ سب مسلمان ہو گئے۔ میرے ساتھ کچھ اولیاء جنات بیٹھے ہوئے تھے میں نے ان کے ذمے لگایا کہ ان کو اپنے رابطے میں رکھو اور ان کو دین سکھانا شروع کرو۔

ان میں سے ایک کہنے لگا اگر میرا خاندان مسلمان ہونا چاہے تو آپ کر لیں گے؟ میں نے ان سے کہا ہاں زبردستی نہ کرنا اگر وہ اپنی رضا سے ہونا چاہیں تو میں ضرور کر لوں گا۔ تو کہنے لگا ٹھیک ہے دوسرے دن تمام جنات اپنے ساتھ چوالیس سو تیس جنات مزید لے آئے مسلمان کرنے کیلئے۔ ایک جن میرے ساتھ بیٹھا ہوا تھا اور رو رہا تھا بوڑھا جن تھا۔ وہ تو روتے روتے تڑپنا شروع کر دیتا' میں نے اسے اٹھایا اپنے سینے سے لگایا۔ بوسہ دیا' اس کے آنسو صاف کیے' میں نے پوچھا آپ کی عمر کتنی ہے' کہنے لگے نوسو سال سے کچھ کم ہے' پوچھا کیوں رو رہے ہیں کہا ایک اپنا گناہ یاد آیا' میں نے پوچھا کیا اس نے آہستگی سے بتایا کہ میں گھی کا کام کرتا تھا' یعنی گھی چاول' چینی اور اس طرح کی کھانے پینے کی چیزوں کا ہول سیل کا بیوپاری ہوں۔ میں ایک کام کرتا تھا میرے پاس انسان تاجر بھی آتے تھے میں انسان کی شکل بنا کر ان سے تجارت کرتا تھا' انہیں کبھی علم نہ ہو سکا اور جنات میں بھی میرا بہت بڑا کاروبار تھا' میں ایک کام کرتا تھا کہ جن لوگوں کو خاص طور پر انسانوں کو اگر میں نے گھی کے سوٹین دیئے میں چپکے سے ان میں سے پانچ ٹین اٹھا لیتا تھا۔ اس وقت جب مال ان کے گودام میں پہنچ جاتا تھا اور انہیں قطعی علم بھی نہیں ہوتا تھا۔ اس طرح ہر کھانے پینے کی چیز کے ساتھ میں ایسا کرتا تھا اور سالہا سال سے میں ایسا کر رہا ہوں۔ ساری زندگی میں نے دھوکہ فریب چوری سے اپنا گھر بھرا۔ آج پتہ چلا کہ میں تو بہت نقصان میں ہوں اور میں بہت گھاٹے میں ہوں' بس وہ دن اور آج کا دن مجھے بہت بڑی ندامت کا سامنا ہو رہا ہے اب میں اتنے بندے کہاں سے لاؤں گا جن لوگوں کے ساتھ میں نے دھوکہ کیا۔ مجھے تو یاد ہی نہیں صدیوں سے میں کام کر رہا ہوں۔ انسانوں کی نامعلوم کتنی نسلیں ختم ہو چکی ہیں اور انسانوں کی کتنی نسلوں کو میں نے دھوکہ دیا وہ رو رہا تھا اور مسلسل چیخ و پکار کر رہا تھا۔ میں نے اسے تسلی دی اور کہا حقوق العباد بہرحال حقوق العباد ہوتا ہے جو جو آپ کو یاد ہے ان کی لسٹ بناؤ ان کو لوٹاؤ جو یاد نہیں ہے جتنا یاد ہے ان کی طرف سے صدقہ کر دو اور مجھے ابھی ابھی پتہ چلا کہ وہ ایسا مسلسل کر رہا ہے۔ بیٹھے بیٹھے یاد آیا کہ قارئین! کیوں نہ آپ کو جنات کے رمضان کی کچھ کیفیات' معمولات' مجاہدے' قربانیاں' مانگنا' گڑگڑانا' رونا' قرآن پڑھنا' تراویح پڑھنا' ذکر کرنا' صدقہ و خیرات کرنا' غریب پروری میں آگے آگے بڑھ کر چلنا' یہ سب معمولات واقعی آپ کو ضرور بتائے جائیں۔

## جنات کا رمضان

جنات کی زندگی میں رمضان کا استقبال ایک خاص اہمیت رکھتا ہے اور جنات رمضان المبارک میں ایک ذکر بہت کثرت سے کرتے ہیں حَلِیْمٌ کَرِیْمٌ عَفُوٌّ کَرِیْم۔ اتنا کرتے ہیں کہ آپ سوچ نہیں سکتے۔ اربوں سے زیادہ یہ ذکر کرتے ہیں' کھانے کا انتظام ان کے ہاں بہت زیادہ ہوتا ہے ہر جن کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ کھلائے' پلائے' رمضان کے مہینے میں جنات کی زندگی کے معمولات دھیمے پڑ جاتے ہیں' ان کا کاروبار بہت کم رہ جاتا ہے' پورا رمضان وہ تقریباً چھٹی میں گزارتے ہیں' ہر وقت ذکر و اذکار' لاکھوں قرآن پڑھے جاتے ہیں کیونکہ حفاظ زیادہ ہیں۔ اس لیے ان کے ہاں ہر جگہ' گھر گھر ہر قبرستان' ہر ویرانے' ہر جنگل میں اور ہر درختوں کے جھنڈ میں اور ہر پرانی بھٹی میں اور پرانے بھٹے میں' ہر پانی کے کنارے' دریا اور سمندر میں مصلے پڑھے جاتے ہیں۔ قرآن بہت خوبصورت پڑھتے ہیں اور نہایت عمدہ لہجے کے ساتھ پڑھتے ہیں۔ جنات میں ہمیشہ قرآن سعودی طرز پر ہی پڑھا جاتا ہے' یہ اس دور کی بات ہے جب ابھی شیخ شریم اور شیخ السدیس کا تعارف بھی نہیں ہوا تھا۔ کیونکہ جنات نے خود قرآن حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے سنا' صحابہ اہل بیت رضوان اللہ علیہم اجمعین تابعین تبع تابعین محدثین اولیاء صالحین سے خود سنا۔ اس لیے جنات کے ہاں ہمیشہ وہ طرز ہے جس طرز پر سعودی عرب میں قرآن پڑھا جاتا ہے۔ رمضان میں میں نے بہت ختم القرآن میں جانا ہے تھک جاتا ہوں۔ ہر طرف سے تقاضا ہوتا ہے کہ آپ ہمارے ختم القرآن میں آئیں اور دعا کروائیں کچھ کلمات بھی جن میں عظمت قرآن' تعارف قرآن اور فضائل قرآن کی بات بھی ہو جائے۔ میں بہت ختم القرآن میں جاتا ہوں ہر جگہ مٹھائی بہت بانٹی جاتی ہے۔

**قارئین!** کبھی آپ نے غور کیا کہ قرآن کیا اخبار ہے جو روزانہ آپ کے گھر آتا ہے۔ کتنے سینکڑوں ادارے مسلسل قرآن چھاپ رہے ہیں اور انسانی دنیا میں قرآن پڑھنے کا ذوق تو بالکل ختم ہو جاتا ہے پھر یہ آخر چھپا ہوا قرآن کہاں جاتا ہے اور بک جاتا ہے؟ جنات ہمیشہ قرآن پڑھتے ہیں اور بہت زیادہ پڑھتے ہیں پھر ایک دوسرے کو لے کر تحفے دیتے ہیں۔ ان کے ہاں قرآن بہت بوسیدہ ہوتے ہیں اس لیے بہت زیادہ بکتے ہیں اور پڑھے جاتے ہیں کئی قرآن مجھے جنات نے تحفتاً دیئے پھر میں ان کو دوسرے جنات کو تحفے میں دے دیتا ہوں۔

رمضان کے مہینے میں ایک دن میں قرآن ختم کرنے والے' آدھا دن میں قرآن ختم کرنے والے بے شمار سے بھی بے شمار ہیں۔ لوگ ملتے ہیں ورنہ دو یا تین دن میں قرآن ختم کرنے والے تو عموماً ملتے ہیں۔ روزے کا ذوق' ختم القرآن کا ذوق' کروڑوں دفعہ کلمہ' کروڑوں بار استغفار' کروڑوں بار درود شریف اور اربوں سے زیادہ حَلِیْمٌ کَرِیْمٌ عَفُوٌّ کَرِیْم بہت پڑھنے والے ملتے ہیں اور ویسے بھی بقول ایک جوان جن کے جو شخص رمضان میں حَلِیْمٌ کَرِیْمٌ عَفُوٌّ کَرِیْم پڑھے گا اس کا وہ رمضان روزہ اور مجاہدہ اتنا قبول ہوگا کہ دنیا حیران ہو جائے گی۔ اور حیرت انگیز رزلٹ ملتے ہیں مشکلیں حل ہوتی ہیں' پریشانیاں دور ہوتی ہیں' رزق میں وسعت برکت' عزت' کامیابی' کمال برکت' کمال راحت' ہر مشکل کا حل ہر پریشانی کا حل' زندگی ایسی بن جاتی ہے کہ انسان گمان سے بالاتر ہوتا ہے۔ آپ سب کو اس کی اجازت ہے۔ **(جاری ہے)**

### موتی مسجد میں جعلی حکیم صاحب

جب سے موتی مسجد کا عمل چھپا ہے لوگ جوق در جوق موتی مسجد میں جانا شروع ہوئے کچھ مرد و خواتین وہاں حکیم صاحب یا حکیم صاحب کے نمائندے کے طور پر اپنا روپ دھار کر بیٹھے اور لوگوں سے نذرانے وصول کیے ہم ایسے تمام لوگوں سے نفرت اور لاتعلقی کا اعلان کرتے ہیں۔ نہ یہ ہماری ترتیب ہے نہ طریقہ مزید بعض کم علم لوگوں نے وہاں یہ بات بھی کہی کہ یہ سب جھوٹ ہے ظاہر ہے جتنا برتن اتنے الفاظ ہمیشہ اعتماد والے کو ملا ہے..... **(ادارہ عبقری)**

# تتلیاں آخر کہاں چلی جاتی ہیں؟؟

محمد ساجد' ایبٹ آباد

چیونٹیاں جلد ہی نئے گھر سے مانوس ہوگئیں۔ انہیں اپنی دل پسند خوراک مل رہی تھی۔ چند روز بعد تتلیوں نے پودینے کے پودے پر انڈے دیئے' مقررہ وقت کے بعد ان انڈوں میں سے سنڈیاں (لاروے) نکل آئیں اور پھولوں سے پیٹ بھرنے لگیں۔ بیس دن گزر گئے

عام تتلیوں کی مانند لارج بلیو بھی زندگی کے چار ادوار میں سے گزرتی ہے' یعنی انڈا' لاروا' پیوپا اور تتلی' لیکن ایک بات ماہرین حیوانات کی سمجھ میں نہ آتی تھی۔ پیوپے کی شکل میں آنے کے بعد یہ تتلی نامعلوم طریقے سے غائب ہوجاتی اور تلاش کے باوجود اس کا سراغ نہ ملتا۔ چند ماہ بعد ایک صبح یہ تتلی کی صورت میں پھولوں کا طواف کرتی ہوئی نظر آتی۔

انیسویں صدی کے اواخر تک انگلستان کی تقریباً سب تتلیوں پر علمی تحقیق مکمل ہوچکی تھی لیکن لارج بلیو ابھی تک معمہ بنی ہوئی تھی۔ بارہا اس کے انڈوں کو تجربہ گاہ میں رکھا گیا' جہاں یہ لاروے کے بعد پیوپے کی صورت اختیار کرتی۔ اس موقع پر اس کی پسندیدہ خوراک' یعنی پودینے کے پتے بھی فراہم کیے جاتے لیکن پیوپے کی شکل میں آنے کے بعد پودینے سے اس کی رغبت ختم ہوجاتی' یہ کھانا چھوڑ دیتی' سخت بے چینی محسوس کرتی' شیشے کے ڈبے میں ادھر اُدھر گھومتی اور پھر دم توڑ دیتی۔ سائنس دان کئی برس تک اس مسئلے پر سر پٹکتے رہے' لیکن یہ معمہ حل ہونے میں نہ آتا تھا کہ پیوپے ڈبے میں مرکیوں جاتا ہے اور معمول کے مطابق تتلی کی صورت اختیار کیوں نہیں کرتا؟ اسکے برعکس جنگل میں تو پیوپا غائب ہوجاتا تھا' لیکن کچھ عرصے بعد اچانک ظاہر ہونے والی تتلیوں سے معلوم ہوتا تھا وہ مرا نہیں۔

1915ء کی سردیوں میں اس راز پر سے پہلی بار پردہ ہٹا' تتلیوں کے مشہور محقق ایف' ڈبلیو فروہاک اور اس کے ساتھی ڈاکٹر چپ مین کے ساتھ کارنوال کے نواح میں جنگلی پودینے کی چھان بین کررہے تھے تاکہ پیوپے کی گمشدگی کا سراغ لگاسکیں۔ اتفاقاً انہوں نے پودینے کا ایک ایسا پودا اکھاڑا جو چیونٹیوں کے بل پر اگا ہوا تھا۔ بل کے اندرونی حصے پر نظر ڈالتے ہی پروفیسر فروہاک حیرت میں ڈوب گیا۔ ایک خانے میں لارج بلیو کا پیوپا لیٹا ہوا تھا۔ اس نے پیوپے کو اٹھایا اور اس کا پیٹ چاک کیا تو ایک اور راز کھلا پیوپے کا معدہ چیونٹی کے نوزائیدہ بچوں سے بھرا ہوا تھا۔ پروفیسر نے سوچا پیوپا' چیونٹیوں کے بل میں کیسے گیا؟ کیا وہ ہمیشہ چیونٹی کے بل میں رہتا ہے؟ یہ اور اس کے قسم کے بہت سے سوالوں کے جواب اسے پریشان کررہے تھے۔ اس نے اپنے دو اور ساتھیوں کو جو تتلیوں کے ماہر سمجھے جاتے تھے اس کام پر لگایا۔ کیپٹن پیورفائی اور ایل ڈبلیو نیومین نے شیشی کے ایک صندوق میں چیونٹیوں کا ایک ایسا بل بنایا جس میں اخروٹ کے چھلکے استعمال کیے گئے تھے اور جسے بوقت ضرورت آسانی سے کھولا جاسکتا تھا۔ بل میں ایک ملکہ چیونٹی' دو درجن عام چیونٹیاں اور کچھ مصنوعی انڈے رکھ دیئے گئے۔ قریب ہی گملوں میں جنگلی پودینے کے پودے تھے۔ ان پر تین مادہ ''لارج بلیو'' تتلیاں چھوڑ دی گئیں۔

چیونٹیاں جلد ہی نئے گھر سے مانوس ہوگئیں۔ انہیں اپنی دل پسند خوراک مل رہی تھی۔ چند روز بعد تتلیوں نے پودینے کے پودے پر انڈے دیئے' مقررہ وقت کے بعد ان انڈوں میں سے سنڈیاں (لاروے) نکل آئیں اور پھولوں سے پیٹ بھرنے لگیں۔ بیس دن گزر گئے۔ حتیٰ کہ وہ مرحلہ آپہنچا جس کا شدت سے انتظار تھا۔ لاروے نے پیوپے کی شکل اختیار کرلی اور جلد ہی پھولوں سے منہ موڑ کر اپنی بے قراری ظاہر کرنے لگا اس حالت کو زیادہ دیر نہیں گزری تھی کہ ایک چیونٹی ادھر آنکلی اور پیوپے میں غیر معمولی دلچسپی ظاہر کرنے لگی۔ اس کے گرد ایک دو چکر لگائے اور پھر پیوپے کا وہ پہلو گدگدانا شروع کیا جہاں اس کا منہ تھا۔ معلوم ہوتا تھا پیار کا اظہار کررہی ہے۔

کیپٹن پیورفائی اور نیومین اس کھیل کو بڑی دلچسپی اور تعجب سے دیکھتے رہے۔ چیونٹی' پیوپے کو گدگداتی رہی' حتیٰ کہ پیوپے نے اپنے منہ سے شہد کی مانند سیال شے کا ایک قطرہ نکالا' چیونٹی اس قطرے کو فوراً پی گئی۔ پیوپے اور چیونٹی کا یہ کھیل ڈیڑھ گھنٹے تک جاری رہا۔ اس دوران میں پیوپے کے منہ سے کئی قطرے نکلے جنہیں چیونٹی مزے لے لے کر پیتی رہی' پھر اچانک پیوپے نے اپنے جسم کو درمیان میں سے اٹھایا۔ چیونٹی نے اشارہ سمجھ لیا' اس نے پیوپے کو گردن سے پکڑا اور اٹھا کر بل کی طرف چل دی۔

چند روز بعد ماہرین حیوانات نے چیونٹیوں کا بل کھولا' تو پیوپے کی اس طرح تواضع کی جارہی تھی جیسے وہ بہت معزز مہمان ہو۔ غالباً چیونٹی اس مٹھاس کا بدلہ چکا رہی تھی جو اس نے پیوپے کے جسم سے حاصل کی تھی' چنانچہ چیونٹیوں کے نوزائیدہ بچے پیوپے کے سامنے پڑے تھے جنہیں وہ نہایت اطمینان سے تناول کررہا تھا۔ تین چیونٹیاں اپنے اگلے پیروں سے اس کا جسم سہلا رہی تھیں۔

# سوچ اور فکر کی طاقت

محمد عالیشان انصاری' بہاولپور

پھر پنڈت کہنے لگے کہ ہمارے اندر کوئی ایسا موجود ہے جس کی سوچ اور فکر میں تبدیلی آگئی ہے کہ جس کی وجہ سے محمود غزنوی بیمار نہیں ہوا

بہت مشہور واقعہ محمود غزنوی کا ہے کہ جب محمود غزنوی نے سومنات کو فتح کرنے کا ارادہ کیا تو افغانستان سے فوج کو ترتیب دے رہا تھا تو یہاں ہندوستان کے عوام کو پتہ چل گیا اور وہ بہت پریشان ہوئے اور وہاں کے مہاراجوں اور وہاں کی حکومت نے سوچا کہ محمود غزنوی کے حملے کو کیسے روکا جائے اور اس کیلئے حکومت نے اپنے اعلیٰ لوگوں سے مشورہ کیا اور پھر وہاں کے پنڈت یا پروھت جو کہ مندر کے بڑے بڑے پجاری ہوتے ہیں انہوں نے مشورہ کیا کہ ہم یہ کام کرتے ہیں اور لوگوں سے کہا آپ بے فکر ہوجائیں۔ ادھر پنڈتوں نے ایک جماعت تیار کی جس کی سوچ اور فکر ایک یہی تھی کہ محمود غزنوی بیمار ہوگیا ادھر یہ جماعت خالص ایک فکر اور سوچ لے کر بیٹھ گئی اور فوراً (کہ محمود غزنوی بیمار ہوگیا) محمود غزنوی واقعتاً بیمار ہوگیا اور بالکل بستر سے لگ گیا۔ محمود غزنوی بھی پریشان ہوا اور اپنے جاسوس بھی ہندوستان بھیجے اور اس حملے کے وہاں پر کیا اثرات ہیں تو جاسوس نے اطلاع دی کہ پنڈتوں کی ایک جماعت صرف اس لیے بیٹھی ہے کہ جس کی سوچ اور فکر ایک ہی ہے کہ محمود غزنوی بیمار ہوگیا جب یہ اطلاع ملی تو محمود غزنوی نے جاسوس سے کہا جو کہ محمود غزنوی کا فوجی عہدہ دار بھی تھا اور محمود غزنوی کا ہم شکل بھی تھا کہ تم فوراً میرا لباس پہنو اور گھوڑا پر بیٹھ کر فوج کی تیاری کا حکم دو اور میری بیماری کا پتہ صرف میرے اندرون خانہ اور چند عہدیداروں کو ہے اور فوج کی تم بھاگ دوڑ سنبھالو اور فوج کو کوچ کا حکم دو اب یہ خبر جب ہندوستان پہنچی تو پنڈت بہت پریشان ہوئے کہ ہمیں تو اطلاع ملی تھی کہ محمود غزنوی بہت بیمار ہے یہ کیا ہے؟ پھر پنڈت کہنے لگے کہ ہمارے اندر کوئی ایسا موجود ہے جس کی سوچ اور فکر میں تبدیلی آگئی ہے کہ جس کی وجہ سے محمود غزنوی بیمار نہیں ہوا ادھر اس جماعت کی فکر ٹوٹی ادھر محمود غزنوی صحت یاب ہونا شروع ہوگیا اور صرف چند روز میں پھر سے صحت مند ہوکر فوج کی بھاگ دوڑ اپنے پاس واپس لے لی اور اس طرح پھر سومنات کی فتح ہوئی۔ اس واقعہ کو ذکر کرنے والے نے کہا جب ہماری دکان پر کوئی گاہک آتا ہے اور میری اور میرے بھتیجا کی ایک فکر اور سوچ ہوتی ہے کہ یہ گاہک سامان لے کر جائیگا تو پھر وہ گاہک مال لے کر ہی جاتا ہے اور اگر دوسرا ساتھی کہہ دے کہ چاچو یہ نہیں لے گی/ یا لے گا تو پھر چونکہ میری اور اس کی سوچ اور فکر میں تبدیلی ہوتی ہے تو پھر واقعی مال سامان بغیر لیے واپس ہوجاتا ہے۔

اس ماہ کا دکھی خط

# زندگی عذاب بن گئی ہے!!!

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کردیئے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

بعد از سلام عرض ہے کہ بندہ تقریباً دو سال سے عبقری کا قاری ہے اور میں تقریباً ہر ماہ اس شمارے میں دکھی خط پڑھتا ہوں اور سوچتا تھا کہ میں بھی اپنا دکھ اور پریشانیاں عبقری میں لکھوں ہوسکتا ہے اللہ تعالیٰ آپ کی دعا اور مسلمان بھائیوں کی تھوڑی سی کوشش سے میرا دکھ اور پریشانی دور کردے۔

محترم حکیم صاحب! عرصہ تقریباً کافی عرصہ پہلے میں ایک ناجائز کیس میں گرفتار ہوگیا' تین ماہ مختلف جگہ مجھے رکھا' اس عرصہ میں میرے گھر والے مختلف پولیس والوں سے ملتے رہے اور گھر والوں کو ہر پولیس والا تسلی دیتا رہا اور پیسے بٹورتا رہا اور گھر والے کسی نہ کسی سے ادھار پکڑ کر دیتے رہے بالآخر اڑھائی ماہ بعد مجھے خود میرے گھر کے باہر چھوڑ گئے۔

محترم حکیم صاحب میری ایک کتابوں کی چھوٹی سی دکان ہے' بہت مشکل سے گھر کا خرچہ چل رہا تھا' دکان اب تقریباً ختم ہوچکی ہے۔ اب تو تقریباً تین لاکھ روپے کا مقروض ہوچکا ہوں' گھر میں ہر وقت لڑائی جھگڑوں کی وجہ سے بھی میں نفسیاتی مریض بنتا جارہا ہوں' کئی دفعہ خودکشی کرنے کا سوچا لیکن بچوں کی وجہ سے ارادہ بدل دیا۔

محترم حکیم صاحب! ان دو سالوں میں جو بھی کام کیا ہر کام ناکام ہوگیا' حکیم صاحب اللہ تعالیٰ کو حاضر ناظر جان کر کہتا ہوں اور تو اور صرف دودھ والے کا 14000 قرض دینا ہے' بچوں کے کپڑے وغیرہ کافی عرصہ سے نہیں بنوائے' بچوں کو دیکھ کر الگ رونا آتا ہے۔ محترم حکیم صاحب تین تین دن ہمارے گھر میں کھانا نہیں پکتا' ساری ساری رات رو رو کر گزرتی ہے' ہم زندگی سے بہت مایوس ہوچکے ہیں۔ پہلے تو کسی نہ کسی سے قرض لے لے کر گزارا کرتے رہے لیکن اب قرض خواہوں نے اتنا تنگ کرنا شروع کردیا ہے کہ وہ گھر کے باہر کھڑے ہوکر اونچی اونچی آواز اتنی ننگی گالیاں دیتے ہیں کہ میرا دل کرتا ہے کہ میں زمین زندہ دھنس جاؤں۔

کچھ قرخ خواہ تو ایسے ہیں جو ساتھ سود کا تقاضا بھی کررہے ہیں۔ حکیم صاحب ہمیں ہر طرف سے ناکامی ہی ناکامی ہورہی ہے' حکیم صاحب میں اب غربت اور فاقوں سے نہیں گھبرا رہا بس اللہ مجھے ان قرض خواہوں سے نجات دلادیں۔

محترم حکیم صاحب اللہ جل شانہٗ اور رسول ﷺ کے بعد آپ آخری امید ہے خدا کیلئے مجھ پر رحم کھائیں اور میری مدد کریں اگر آپ میرے لیے صرف دعا کریں تو مجھے امید ہے میرا قرض اتر جائے گا یا کم از کم اللہ کی رضا کیلئے میرا خط عبقری میں شائع کردیں تاکہ جو مخیر حضرات جن کو اللہ تعالیٰ نے دولت سے نوازا ہے میرے ساتھ تعاون کریں۔

## زندگی عذاب بن گئی ہے!!!

**محترم حکیم صاحب!** ہم لوگ 5 بہن بھائی ہیں' 2 بہنیں اور 3 بھائی' ہماری والدہ کا بچپن میں ہی انتقال ہوچکا ہے' ہمیں ان کی شکل تک بھی یاد نہیں' ہماری خالہ اور نانی نے ہمیں پالا۔ والد صاحب نے دوسری شادی کرلی' سوتیلی ماں جیسی ہوسکتی ہے اس سے بھی بڑھ کر ہے۔ ان کے اتنے مظالم ہیں کہ ہماری زندگی کا ہر دن ایک کہانی لیے ہوئے ہے۔ لوگوں کے سامنے یہ ظاہر کرنا کہ بہت اچھی اور پیچھے سے الامان۔ ہماری خالہ اور نانی کی بھی سخت دشمن۔ نانی اماں کا انتقال ہوچکا ہے خالہ کی وجہ سے ہم نے شکر ہے تعلیم حاصل کی' بڑی بہن ٹیچر ہے میں نے ایم بی اے کیا ہے' جیسے تیسے ان کی کوششوں سے شادیاں بھی ہوگئیں' ہماری سوتیلی والدہ ہماری تعلیم کے سخت مخالف تھیں ہم آپ کو بتا نہیں سکتی کہ کیسے ذلیل ہوکر ہم نے پڑھا' شادیوں کے بعد بھی اتنے مسائل میں الجھے ہیں کہ میں آپ کو بتا نہیں سکتی' ایک گھن چکر ہے جس میں سے ہم نہیں نکل سکتے' ہم نہ کسی کا دل دکھاتے ہیں اور نہ ہی کسی کو تکلیف میں دیکھ سکتے ہیں' اس کے باوجود اتنی پریشانیاں ہیں کہ دل چاہتا ہے خودکشی کرلیں۔ ساس اور شوہر کی بے جا سختی کی وجہ سے آئے دن زندگی عذاب بنتی جارہی ہے۔

مجھ سے بڑی بہن کی ساس' نند اور جیٹھانی ان سے سخت نفرت کرتی ہیں۔ اس کے شوہر ان کے ہاتھ میں ہیں۔ روز ہی طلاق کی دھمکی دی جاتی ہے' خدمت بھی وہی کرتی ہے' میری بہن سے ٹیچنگ کی تنخواہ تک چھین لیتے ہیں نہ ہی انہیں خرچہ دیتے ہیں اس کے شوہر جیسے ماں بہن کہتی ہیں وہی کچھ کرتے ہیں۔ پتہ نہیں کیا چکر ہے لگتا ہے ساری پریشانیاں ہمارے لیے ہی ہیں۔ وقت سے پہلے بوڑھے لگتے ہیں' ہنسنا ہمیں نہیں آتا' ہمارے بچے تک ہم سے یہ سوال کرتے ہیں کہ ماما آپ ہنستی کیوں نہیں'

میرا چھوٹا بھائی ہے نہ اس کو کام کراتے ہیں اور نہ ہی خرچہ کیلئے پیسے دیتے ہیں' بڑی مشکل سے 28 سال کی عمر میں اس کی شادی کی ہے۔ شادی بھی نہیں کرتے تھے۔ والد صاحب سالہا سال گزر چکے ہیں ہم سے بات تک نہیں کرتے ہمیں اپنے گھر آنے سے منع کررکھا ہے۔ ہم کہاں جائیں کہیں سکون نہیں۔

میرے شوہر دوسروں کے کہنے پر مجھ پر شک بہت کرتے ہیں کہ میرا کردار ٹھیک نہیں۔ میں نے قسمیں تک اٹھائی ہیں قرآن تک پر قسم اٹھائی لیکن انہیں یقین نہیں آتا وہ کہتے ہیں کہ میں گھر سے باہر ٹھیک رہتا ہوں لیکن جیسے گھر میں قدم رکھتا ہوں مجھے ڈیپریشن شروع ہوجاتا ہے' میرے پٹھے کھینچنے شروع ہوجاتے ہیں کبھی مجھے لگتا ہے جیسے میرے اوپر کسی نے بیٹھے بیٹھے پانی ڈال دیا ہو' چھینٹے پڑتے ہیں۔ پہلے میرا بیٹا جو کہ 15 سال کا ہے یہی کہتا ہے۔ ہمارا فیصل آباد میں خراد کا کام تھا وہ برباد ہوگیا' اتنا قرض چڑھ گیا جو کہ اب تک باقی ہے' پھر ہم لوگ قصور آگئے یہاں کسی سے علاج کرایا تو کچھ کام بہتر ہوگیا۔

**(قارئین الجھی زندگی کے سلگتے خط آپ نے پڑھے، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ ان دکھوں کا مداوا کیا ہے؟)**


### ہوشیار رہیں.....!

بارہا یہ شکایات موصول ہورہی ہیں کہ آن لائن لوگ حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (دامت برکاتہم) سے اور ماہنامہ عبقری سے اپنا تعلق ظاہر کرتے ہیں اور دکھی انسانیت کو اپنے جعلی عاملین 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 قرطبہ چوک نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری عبقری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور۔ **فون:** (042-37552384, 37597605)۔ **نوٹ: عبقری کی طرف سے روحانی و جسمانی علاج کے لیے کسی شہر میں کوئی اور نمائندہ مقرر نہیں ہے۔**

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

# مراقبے سے علاج

مراقبے 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 مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یَا اَللّٰہُ جَلَّ جَلَالُہٗ 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 آپکو 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۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

## مراقبے سے فیض پانے والے

**محترم حکیم صاحب السلام علیکم!** مراقبہ تو میرے لیے اللہ کی طرف سے نعمت اور حضرت کی طرف سے بہت بڑا تحفہ ہے۔ الحمدللہ! میں سونے سے پہلے جیسے ہی مراقبے میں بیٹھی ویسے ہی چند سیکنڈ میں روشنی کی بارش محسوس ہونے لگی' میں اپنی کوشش کر رہی تھی' آسمان پر جانے کی اور ذہن میں وہ باتیں لا رہی تھی جس کا آپ نے تصور باندھنے کا بتایا تھا کہ اچانک مجھے روضہ مبارک نظر آنے لگا اور میں روضہ کی جالیوں کے ساتھ ساتھ چل پڑی اور عورتوں والے حصے سے ہوتی ہوئی یعنی جالیوں کے ساتھ ساتھ چلتی ہوئی مردوں کی طرف پہنچ کر دروازے سے اندر داخل ہوگئی' دروازے سے اندر جاتے ہی قبر اطہر پر پہنچی اور قبر اطہر کھلنی شروع ہوئی اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بیٹھے ہوئے نظر آئے اس کے بعد مجھے حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کا دیدار ہوا۔ پھر میں نے سوچا کہ میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنتوں کی بہت پابندی کروں گی میں یہ عہد کر رہی تھی۔ پھر ساتھ ہی حضرت جبرائیل علیہ السلام یا کوئی اور نظر آتا ہے' پھر آگے بڑھتی ہوں وہ بھی روضہ میں موجود ہیں وہ اپنے پروں کا کشکول سا بنا کر مجھے اٹھا کر لے جاتے ہیں اور میں تیسرے آسمان پر پہنچ کر فرشتوں کو دیکھتی ہوں جو خاموشی سے ذکر کر رہے تھے میں نے جا کر ھو اللہ الذی والی آیت پڑھنی شروع کی تو وہ سارے بھی وہی آیت زور زور سے شروع کر دیتے ہیں۔ میری دائیں طرف فرشتے ہیں تو میں تھوڑا سا آگے بڑھتی ہوں تو موسیٰ علیہ السلام کو دیکھا اس سے آگے یعنی درمیان میں ایک بڑا قرآن رکھا ہوا دیکھا جو کے سنہری حروف سے لکھا ہوا تھا اور اس کے چاروں طرف نگینوں کی روشنی پھیلی ہوئی تھی اس سے آگے دو تاج رکھے ہیں دل میں آتا ہے کہ یہ تو وہی تاج ہے جس کا اللہ نے حفاظ سے وعدہ کر رکھا ہے اور اس کے ساتھ ہی ایک بہت خوبصورت نشست ہے جو کہ انبیاء کی نشست ہے میں اس نشست کو آگے پیچھے سے دیکھنے لگی کہ یہ انبیاء کی نشست ہے یا انبیاء کا کام کرنے والوں کی اور پھر ساتھ ہی میں پھر آگے دوسری طرف چل پڑی وہاں نظر دوبارہ حضرت موسیٰ علیہ السلام پر پڑی تو دیکھتے ہی کہا کہ یہ حضرت موسیٰ علیہ السلام ہیں پھر آگے آئی تو فرشتے تسبیح میں مشغول تھے۔ میں بھی ان کے قریب ہی بیٹھ گئی' پھر میں نے درمیان میں دیکھا کہ ایک شگاف سا پڑتا ہے اور درمیان میں دودھ اور شہد کی نہر نظر آتی ہے جس کو دیکھ کر ہی میرے منہ میں پانی آتا ہے اور شہد کی مٹھاس محسوس ہوتی ہے۔ اس کے بعد معلوم نہیں کہ میں کب سو گئی۔ **(ف۔ر لاہور)**

## سٹوڈنٹس کیلئے امتحان میں کامیابی کا سنہری موقع

**سٹوڈنٹس کی اکثریت امتحان اور سٹڈی کے دوران موسیقی سے مدد لیتی ہے جبکہ عبقری کے قارئین کیسے کامیابی پاتے ہیں آپ بھی پڑھیے!!!**

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! 2010ء سے میں آپ کا درس سننے آ رہا ہوں' اور باقاعدگی سے آپ کے دیئے ہوئے وظائف بھی کرتا ہوں' ہمارے گھر میں ٹی وی بہت دیکھا جاتا تھا اور گانوں کا مجھے اور میرے بچوں کو بہت شوق تھا' حتیٰ کہ میرے بیٹے امتحانوں میں میوزک سنتے تھے لیکن آپ کے درس کی وجہ سے ہم نے الحمدللہ ٹی وی اور میوزک سے توبہ کر لی۔ حال ہی میں میرے بچے کے پیپر ہوئے تھے اس دوران وہ پیپروں کی تیاری کے دوران درس سنتے رہے' اس کی برکت سے اس کو بہت ہی اچھے نمبروں سے کامیاب ملی۔ یہ سارا کمال درس کا ہے کہ گناہ سے بھی بچ گئے اور کامیابی بھی مل گئی۔ **(محمد عامر لاہور)**

## عبقری کی ادویات آپ کے شہر میں

**احمد پور شرقیہ:** فارابی دواخانہ 0622272198۔
**اٹک:** مکتبہ ظفر اقبال 0321-5247893۔
علمی بک ڈپو اٹک 057-2602020۔
**باغ آزاد کشمیر:** بلال میڈیکل سٹور 0312-5619880۔
**اُکی ضلع مانسہرہ:** شالیمار سویٹ۔0300-2753463۔
**بہاولنگر:** المدینہ سٹیشنرز۔0333-6320766۔
**بہاولپور:** قاسمی نیوز، 0333-6367755۔
☆عبقری ہاؤس بہاولپور۔فون نمبر: 0301-6367755۔
**بوریوالا:** تنویر احمد M/118 بوریوالا 0673352712۔
**پشاور:** افتخار اللہ جان 0314-9007293۔
**پشاور:** شاہ ہومیو اینڈ ہربل سٹور 0333-9161237۔
**ٹانک:** صوفی سنز یونانی میڈیسن کمپنی 0963511209301-8790927۔
**جھنگ صدر: غلام قادر ہراج** 0333-6756493۔
**چیانیاں:** محمودیہ کتب خانہ 0321-7359861۔
**جہلم دینہ:** 0333-5806101 سجاد میڈیکوز
**چکوال:** مکہ موبائل 0333-5783167
**حیدرآباد:** محمد اقبال قریشی 0321-3096236۔
**راولپنڈی:** اسلامیہ ٹریڈرز۔0333-5648351۔
**ڈھڈیال آزاد کشمیر:** الجمال اسلامی بک وکیسٹ ہاؤس 0302-5898995۔
**ڈیرہ اسماعیل خان:** خواجہ ٹریڈرز 0966-710887۔
**سلانوالی:** الوہاب کتب خانہ 0300-5665317۔
**سرگودھا:** میاں احمد حسن 0301-6762480۔
**سکھر:**
**شیخوپورہ:** حکیم ناصر حسین' 0321-4716370۔
**فیصل آباد: عادل ٹریڈرز** 0301-7118200۔
**سنگری ضلع لورالائی:** ھوالشافی کلینک 0828-601084۔
**کنڈیارو:** ماشاء اللہ پبلسٹی سائیڈ 0300-3215348۔
**کراچی:** عبقری اکیڈمی 0300-3218560۔
کاموکی: شیخ محمد رمضان سٹائل گارمنٹس 0344-4070752
**کوئٹہ:** غزنوی کتب خانہ 081-2824617۔
**گجرات:** غوثیہ گفٹ سنٹر 0302-6292132۔
**گوجرانوالہ: شافی دواخانہ** 0300-6453745
**گلگت:** عمر خطاب اینڈ برادرز۔0346-2233104
**لاہور:** غوری برادرز 0324-4280213۔
لیاقت پور: بدر نیوز ایجنسی 0345-8709947
**ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر 0322-6748121۔
**منڈی بہاؤالدین: حذیفہ دواخانہ** 0345-6810615۔
**مظفر گڑھ:** الحبیب نیوز ایجنسی 0333-6031077۔
**میلسی:** امتیاز احمد۔0321-7982550۔
**میانوالی:** مکتبہ جاوید 0303-7523280۔
مکتبہ نور الہدیٰ حسن ابدال 0306-5601613۔
**چشتیاں:** اکبر بوٹ ہاؤس' 0321/0300-6989035۔
**نارووال:** قاری عبدالرشید' 0322-4861522۔

## ایجنسی ہولڈر کیخلاف شکایات

بعض لوگوں کی شکایت مسلسل آ رہی ہیں' ایجنسی ہولڈر عبقری کی ادویات کے ساتھ ساتھ اپنی غیر مستند اور ناقص ادویات بھی چلا رہے ہیں۔ ادارہ نے صرف عبقری ادویات کی اجازت دی ہے۔ اس کے علاوہ ادویات کے نقصانات کے ہم ذمہ دار نہیں ہونگے۔ قارئین! صرف عبقری ادویات اعتماد سے خریدیں۔ اگر کہیں ایسا ہو رہا تو ہمیں اطلاع کریں۔ ہم ایجنسی منسوخ کرنے کے مجاز ہیں۔ لکھی ہوئی قیمت سے زیادہ ادا نہ کریں۔ **(ادارہ)**

پروفیسر جویریہ جلیل، ملتان

# روح اور روحانیت کی پراسرار دنیا

تصوف یا روحانیت کی جتنی بھی تعلیمات ہیں ان کا مآخذ روح ہے اور روح کے عروج سے متعلق ہوتا ہے تصوف کے یوں تو بہت سے معنی نکالے گئے ہیں۔ ادنیٰ لباس پہننے کو تصوف کہا گیا ہے، تزکیہ نفس کا نام بھی تصوف رکھا گیا ہے، اپنی انا کی نفی کا نام بھی تصوف کہلایا، مگر حاصل تصوف کیا ہے؟

انسانی زندگی دو رخوں سے مرکب ہوتی ہے، ایک رخ ظاہری مادی جسم کہلاتا ہے جبکہ دوسرا رخ جو کے چھپا ہوتا ہے، روح کہلاتا ہے۔ اس مادی زندگی کو قرآن حکیم کی اصطلاح میں اسفل سافلین بھی کہتے ہیں۔

انسان کی مادی زندگی میں سب سے بڑی کمزوری ہے کہ انسان ہر وقت اپنے مادی جسم کی فکر میں گھلتا رہتا ہے حتیٰ کہ مادی جسم کی آرائش، زیبائش اور آسانیاں حاصل کرتے کرتے اپنا ضمیر بھی فروخت کر دیتا ہے۔ ''ضمیر'' ہی انسان کی کل زندگی کا حاصل ہوتا ہے۔ اسے اس حقیقت کا مرتے دم تک احساس ہی نہیں ہوتا۔ اس کی زندگی کی پیدائش سے لے کر موت تک کے ایک ایک لمحے کی حرکت اس کی اپنی ''روح'' کے تابع ہوتی ہے جس کا مادی لذتوں میں وہ ایک پل کیلئے بھی احساس نہیں کرتا۔ روح انسان کے ایک ایک لمحہ کی حرکت کو زندگی دیتی ہے۔

انسان اپنے جسم کے حواس، بھوک، پیاس، نیند، بیداری، محبت، نفرت، عزت، غیرت، ہوس، لالچ وغیرہ سے تو متعارف رہتا ہے مگر وہ یہ جاننے کی کوشش ہی نہیں کرتا کہ اس کی ہر ہر خواہش میں اس کے ضمیر کی اطلاعات شامل ہوتی ہیں۔ یہ اطلاعات پیدائش سے لے کر موت تک ہر دم جاری رہتی ہیں۔ جونہی اطلاعات کا سلسلہ منقطع ہو جاتا ہے مادی جسم پر موت وارد ہو جاتی ہے۔ کیونکہ اب اس کی روح نے مادی جسم سے قطع تعلق کر لیا ہے۔ غور و فکر کرتے ہوئے ہم اس حقیقت کو جان سکتے ہیں کہ جب تک ہمارے جسم میں روح موجود ہے بھوک پیاس، نیند، بیداری وغیرہ جیسے تقاضے اور خواہشات ہمارے مادی جسم میں جگ مگ کرتے رہتے ہیں لیکن جب جسم سے روح نکل جائے تو ہم دیکھتے ہیں کہ مردہ جسم میں تمام اعضاء آنکھیں، کان، ناک، منہ، زبان، ہاتھ اور پاؤں سالم حالت میں موجود ہیں مگر ان میں کسی قسم کی حرکت نہیں ہے۔ آپ اس جسم کو کاٹیے، جلائیے، گھسیٹیے اب اس جسم میں قطعی کوئی حرکت نہیں ہے۔

اب سوچیے کہ یہ جسم حرکت کیوں نہیں کر رہا۔ ایسے وقت میں ہم صرف یہ کہہ کر چپ ہو جاتے ہیں کہ اس جسم سے روح نکل چکی ہے جب ہم یہ جانتے ہیں کہ مردہ انسان میں روح نہیں ہوتی تو اس بات کا احساس ہمہ وقت کیوں نہیں رکھتے کہ زندہ انسان کا مطلب ہے ''روح کی موجودگی'' زندگی میں روح ہی ہمیں کھلاتی ہے، پلاتی ہے، ہنساتی ہے، رلاتی ہے، روح ہمیں جذبات، احساسات اور خیالات عطا کرتی ہے۔ روح ہی ہمیں رشتوں کی موجودگی اور غیر موجودگی کا احساس کراتی ہے۔

تصوف یا روحانیت کی جتنی بھی تعلیمات ہیں ان کا مآخذ روح ہے اور روح کے عروج سے متعلق ہوتا ہے۔ تصوف کے یوں تو بہت سے معنی نکالے گئے ہیں۔ ادنیٰ لباس پہننے کو تصوف کہا گیا ہے، تزکیہ نفس کا نام بھی تصوف رکھا گیا ہے، اپنی انا کی نفی کا نام بھی تصوف کہلایا، مگر حاصل تصوف کیا ہے؟

ہمیں اپنے بزرگوں سے ایک ہی بات سمجھ میں آئی ہے کہ روحانیت یا تصوف کا حاصل ہے اللہ تعالیٰ کو پالینا۔ اللہ کی صفات کا عارف ہونا۔ اللہ رب العلمین کی قربت اور محبت حاصل ہونا یہ ہے معراج زندگی اور یہی معراج انسانیت ہے۔ یہی معراج کو ہمارے پیارے نبی کریم آقائے نامدار خاتم النبیین رحمت اللعالمین حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے عملی طور پر پا کر ثابت کیا اور الصلوٰۃ معراج المومنین فرما کر امت کیلئے عام کر دیا۔ اسی حقیقت کا تذکرہ قرآن حکیم میں سورۂ نجم میں موجود ہے ''جب وہ قریب آیا، اتنا قریب حتیٰ کہ دو کمانوں کے برابر فاصلہ رہ گیا۔ پھر ہم نے اپنے بندے سے باتیں کیں جو کرنی تھیں اور جو کچھ دیکھا دل نے دیکھا اور جھوٹ نہیں دیکھا''

ان آیت کریمہ میں دل کا لفظ استعمال ہوا ہے اسے قرآن نے فواد کا نام دیا ہے۔ فواد کو تصوف میں روح بھی کہا جاتا ہے۔ قرآن پاک کی یہ آیات دراصل ''روح'' کے عروج کی طرف رہنمائی کرتی ہیں۔

**روح کیا ہے؟** قرآن میں فرمایا گیا ہے، روح امر رب ہے۔ امر کی تعریف یہ ہے کہ وہ کسی شے کا ارادہ کرتا ہے تو کہتا ہے ''کن'' اور وہ چیز ہو جاتی ہے۔ (فیکون)۔ روح ایسی حقیقت ثابتہ ہے کہ ہم اسے الفاظ میں بیان نہیں کر سکتے۔ نوع انسان میں اتنا حوصلہ، ہمت اور ظرف نہیں ہے کہ وہ اللہ رب العلمین کی کسی ایک صفت کو بھی پا سکے۔ اللہ ہی کا فضل و کرم ہو تو اس کی صفات کا عارف ہو جاتا ہے۔ تصوف اور روحانیت کی تعلیمات امر الٰہی کا ادراک کرنے کا حوصلہ پیدا کرتی ہیں۔ ریاضت، مجاہدات، روزہ، نوافل اور صدقات کی تاکید اس لیے کی جاتی ہے کہ کسی انسان میں عجز پیدا ہو۔

ہم روح کا تذکرہ کر رہے ہیں جو کہ زندگی اور کائنات کی اصل ہے۔ یہی امر رب ہے۔ جب انسان مرتا ہے تو اس کی روح اس جسم سے اپنا تعلق اور رابطہ توڑ کر ایک اور دنیا میں داخل ہو جاتی ہے۔ اور وہاں کے مطابق اپنا جسم اختیار کر لیتی ہے مرنے کے بعد انسان جس دنیا میں داخل ہوتا ہے اور زندگی گزارتا ہے اسے قرآن کی زبان میں ''اعراف'' کا نام دیا جاتا ہے اب یہ انسان نفخ صور (قیامت) اس اعراف کے مقام میں رہے گا۔ عالم اعراف ایک عظیم الشان عالم ہے۔ ایک بھرپور دنیا، اربوں، کھربوں کی آبادی مرد و عورت بچے بوڑھے، جوان اس جہاں کے باسی ہیں۔ اعراف کے باسی اس مادی دنیا میں کیے ہوئے اپنے اپنے کردار اور اعمال کے مطابق مخصوص جگہوں پر مقیم ہیں۔ یہاں پر ایسے ایسے قدسی نفس ہستیاں ہیں جو کہ ولایت اپنے اندر سموئے ہوئے ہیں۔ اولیاء کرام میں صالحین، نبیین، شہیدین، قانتین، خاشعین ان کی طرف نظر کی جائے تو نور الٰہی سے آنکھیں چندھیا جائیں۔

## حصول ملازمت کیلئے خاص تحفہ

سورۂ والضحیٰ کو عالمین نے پر تاثیر مانا ہے۔ اس میں نو مقام پر کاف (ک) آیا ہے آپ نماز فجر کے بعد وہیں بیٹھیں یہ سورۂ پاک اس طرح پڑھیں کہ جب کاف آئے تو ''یا کریم'' نو دفعہ پڑھیں یہ عمل صرف نو دن کریں انشاء اللہ ملازمت ملے گی۔ اگر خدانخواستہ ملازمت نہ ملی تو یہ عمل اٹھارہ مرتبہ پڑھیں اگر پھر بھی حاجت پوری نہ ہو تو ستائیس مرتبہ پڑھیں اور ہر کاف (ک) پر ستائیس مرتبہ ''یا کریم'' پڑھیں بفضل خدا شرطیہ ملازمت مل جائے گی۔ میں نے خود یہ عمل کیا ہے ستائیس دن پورے ہونے سے قبل اللہ پاک نے ملازمت دیدی۔ پورے پانچ سال سے کوشش جاری تھی۔ یہ عمل تمام بہن بھائی جن کو ملازمت کی ضرورت ہے کریں اور مجھے دعاؤں میں یاد رکھیں۔ **(شبنم نذیر ٹانک)**

ذیشان حنیف

# کمر کا درد؛ احتیاط اور علاج

**اگر آپ کا زیادہ تر کام بیٹھنے کا ہے تو اپنے لیے موزوں کرسی کا انتخاب کیجئے ہمیشہ سیدھا بیٹھیے اور چند گھنٹوں بعد چند منٹس کیلئے چہل قدمی کیجئے۔ چلتے ہوئے اپنے جسم کو سیدھا رکھئے۔ اپنے سر کو تنا کر چلئے اور بات کی پروا مت کریں کہ ایسا کرنے سے لوگ آپ کو مغرور سمجھنے لگ جائیں گے**

کمپیوٹر کے سامنے کسی سخت سی کرسی پر کئی کئی گھنٹوں تک بیٹھے رہنے والے نوجوان افراد۔۔۔روزانہ اپنے باورچی خانوں کے کام کاج میں جتی رہنے والی خواتین جو مسلسل جھک کر کھانا پکاتی ہیں۔۔۔آفس میں کام کرنے والے افراد جو گھنٹوں اپنی کرسیوں پر جھکے کاغذات سے سر کھپاتے رہتے ہیں اور اس دوران اپنی جگہ سے اٹھنے کا موقع بھی شاذونادر پاتے ہیں۔

خواتین جو اونچی ایڑی کی سینڈلیں پہنتی اور بے تکے انداز میں چلتی ہیں۔ وہ لوگ جو کمر پر زور دیتے ہوئے بھاری بوجھ اٹھاتے ہیں۔ایسے لوگ جو حد درجہ نرم و گدیلے بستروں پر سوتے ہیں۔آیئے دیکھتے ہیں کہ ان تمام لوگوں میں کیا بات مشترک ہے؟ اور یہ تمام لوگ اپنی ریڑھ کی ہڈی کے دشمن کیوں بنے ہوئے ہیں؟

**ریڑھ کی ہڈی نظام عصبی کا مرکز:** ہمارا عصبی نظام دفاع اور حرام مغز سے مل کر بنا ہے ہمارا دفاع جاندار حالت میں ایک نیم مائع قسم کا عضو ہے جو ایک ٹھوس ہڈی کے خول میں محفوظ ہوتا ہے جسے کھوپڑی کہتے ہیں جبکہ حرام مغز ہماری ریڑھ کی ہڈی کے اندر ایک رسی کی مانند عضو ہے جو گردن سے ہوتا ہوا دماغ سے منسلک ہوتا ہے حرام مغز دراصل ہمارے جسم اور دماغ کے درمیان پیغام رسانی کی مرکزی گزرگاہ کے طور پر کام کرتا ہے اس میں لاتعداد اعصاب نکل کر ایک جال کی طرح جسم کے دیگر اعضاء کے ساتھ رشتہ استوار کیے ہوئے ہوتے ہیں ہم جو کچھ محسوس کرتے ہیں مثلاً تکلیف گرمی یا سردی وغیرہ کے احساسات تو اعصاب سب سے پہلے اس سے حرام مغز کو مطلع کرتے ہیں حرام مغز سے یہ احساس دماغ تک پہنچتا ہے جو اپنی ہدایت حرام مغز کے ذریعے متعلقہ عضو تک پہنچانے کیلئے ایک بار پھر ان ہی اعصاب کا سہارا لیتا ہے۔ یاد رکھیے کہ حرام مغز ایک طرح کا دماغ ہی ہے لیکن یہ سوچنے یا فیصلہ کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتا حرام مغز بے شمار اعصاب کا مجموعہ ہے جبکہ جسم میں پھیلے ہوئے اعصاب دراصل کسی زنجیر کی طرح باہم جڑے ہوئے ہیں یہ بے شمار عصبی خلیوں کا مجموعہ ہوتے ہیں۔

**ریڑھ کی ہڈی؛ فن قدرت کا ایک انمول نمونہ:** ریڑھ کی ہڈی بلاشبہ قدرت کے فن کا ایک حیرت انگیز نمونہ ہے یہ حد درجہ مضبوط اور مستحکم ہونے کے ساتھ ساتھ لچکدار بھی ہے یہ ہماری چال کو سیدھا رکھتی ہے اور ہمیں ہر سمت میں مڑنے یا جھکنے کے قابل بناتی ہے یہ کئی چھوٹی چھوٹی ہڈیوں سے مل کر بنی ہوئی ہوتی ہے جو کسی زنجیر کی طرح ایک دوسرے سے منسلک ہوتی ہیں ان ہڈیوں کے درمیان ایک نرم اور چھوٹی سی ہڈی (ڈسک) ہوتی ہے جو کسی شدید احساس یا صدمے کو سہارنے کے کام آتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کئی اسکیلٹل عضلات سے متعلق ہوتی ہے وزن سہارنے والے جوڑ ریڑھ کی ہڈی اور اسکیلٹل عضلات ہماری جسمانی حرکات کا اثر قبول کرتے ہیں جسم کی حرکات مثلاً چلنا' بیٹھنا' اٹھنا اور لیٹنا وغیرہ درست نہ ہوں تو اس سے بھی ان تینوں پر گہرا اثر پڑتا ہے کیونکہ ہم جو کچھ کرتے ہیں خواہ بوجھ اٹھائیں جھک کام کریں یا حادثاتی طور پر گر جائیں ان تمام حرکات کا دباؤ ہمارے جوڑوں اور ریڑھ کی ہڈی کو سہنا پڑتا ہے۔ ہمارے عضلات وقتی طور پر متاثر ہوتے ہیں اور تھوڑی دیر بعد پھر سے حرکت کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

**ریڑھ کی ہڈی پر زیادہ دباؤ مت ڈالیے:** ذیل میں چند ایسے طریقے بتائے جا رہے ہیں جن کے ذریعے اس مسئلے سے بچا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کا زیادہ تر کام بیٹھنے کا ہے تو اپنے لیے موزوں کرسی کا انتخاب کیجئے ہمیشہ سیدھا بیٹھیے اور چند گھنٹوں بعد چند منٹ کیلئے چہل قدمی کیجئے۔ چلتے ہوئے اپنے جسم کو سیدھا رکھئے۔ اپنے سر کو تنا کر چلئے اور بات کی پروا مت کریں کہ ایسا کرنے سے لوگ آپ کو مغرور سمجھنے لگ جائیں گے۔ کمر کو اس طرح جھکا کر مت بیٹھیے کہ سارا بوجھ آپ کی ریڑھ کی ہڈی پر پڑے۔ ہمیشہ متوازن ہو کر بیٹھیے اور بغیر کمر جھکائے آہستگی سے اٹھیے۔ بے آرام یا بہت اونچی ایڑی کے جوتے ہرگز مت پہنیے۔ (خاص طور پر اگر آپ نوجوان ہیں۔) باورچی خانے میں کام کرتے ہوئے خود کو وقتاً فوقتاً وارم اپ کرتے رہیے۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو اس پر قابو پایئے۔

**اگر آپ کمر کی درد کا شکار ہو جائیں:** تمام تر احتیاطوں کے باوجود اگر آپ کو کمر کا درد ہو جائے تو آپ اس کی وجہ وراثتی خصوصیات GENES نازک ہڈیوں یا صریح بدقسمتی کا قرار دے سکتے ہیں۔ کمر کا درد اچانک ہو سکتا ہے۔ یہ کبھی شدید ہوتا ہے اور کبھی دھیما بعض اوقات یہ خاص اوقات میں ابھرتا ہے یہ بالائی اور زیریں کسی بھی جگہ شروع ہو سکتا ہے جب پہلی بار کمر کا درد ہو تو مزید کسی سنجیدہ مرض سے بچنے کیلئے فوراً اپنا میڈیکل چیک اپ کروالیں۔ تمام ممکنہ اسباب کا سدباب کرنے کے بعد اس وقت تک بستر پر آرام کریں تاوقتیکہ ابتدائی درد کا حملہ سرے سے معدوم ہو جائے۔ طبی ماہرین کے مطابق ہلکی پھلکی ورزش کرنے سے کمر کے درد میں مبتلا افراد کو کافی آرام ملتا ہے وہ کہتے ہیں باقاعدگی سے ورزش آپ کے عضلات کو مستقل طور پر مضبوط بناتی ہے جس سے ریڑھ کی ہڈی کو کافی حد تک سہارا ملتا ہے۔ ہڈیوں کی بافتوں کا ضیاع بالخصوص عورتوں میں دل کے امراض حرام مغز کے کچھ خاص عوارض حد درجہ موٹاپا' شدید ذہنی تناؤ' اعصابی بیماریاں کمر کے درد کا سبب بن سکتی ہیں۔ ورزش اور اس کے اوقات کا تعین کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ اس سلسلے میں کسی میڈیکل ڈاکٹر سے مشورہ لیا جائے تو ایک دوا ور ڈاکٹر سے رائے طلب کریں کیونکہ اگر ایک ڈسک بھی سرجری کے ذریعے ہٹائی جاتی ہے تو بالائی اور زیریں DISKS کو زائد دباؤ برداشت کرنا پڑے گا۔

## مؤلف کا تمام نظریات سے متفق ہونا ضروری نہیں

**① الحمدللہ 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۔ (ادارہ)**

**③ حکیم صاحب کو موصول ہونیوالی ڈاک میں سے بعض کیساتھ جوابی لفافہ نہیں ہوتا لہٰذا ان کا جواب نہیں دیا جاتا۔ قارئین! جوابی لفافہ ساتھ ضرور ارسال کیا کریں۔ نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من وعن نقل کر کے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔**

# زیارت رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کیلئے مستند درود شریف

اللہ تعالیٰ کے فرشتے اور تمام زمین و آسمان والے حتیٰ کہ چیونٹیاں اپنے بلوں میں' مچھلیاں دریاؤں میں اور پرندے اپنے گھونسلوں میں اس کیلئے استغفار کرتے ہیں جو بکثرت درود شریف پڑھتا ہے

### سارا دن درود شریف پڑھنے کا ثواب
**(والدہ محمد فیصل)**

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ فِیْ اَوَّلِ کَلَامِنَا
اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ فِیْ اَوْسَطِ کَلَامِنَا
اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ فِیْ اٰخِرِ کَلَامِنَا

جو شخص اس درود شریف کو تین مرتبہ صبح پڑھے گا تو اس کو سارا دن درود شریف پڑھنے کا ثواب ملتا ہے اور جو تین مرتبہ شام کو اس درود شریف کو پڑھے گا اس کو ساری رات درود شریف پڑھنے کا ثواب ملے گا۔ **(مشائخ سے منقول)**

### زیارت کیلئے مستند درود شریف
**(محمد بابر علی سکھیرا' ملتان)**

حضور اقدس ﷺ کی خواب میں زیارت کی تمنا کونسا مسلمان ایسا ہوگا جو نہ کرتا ہو لیکن عشق و محبت کی بقدر اس کی تمنائیں بڑھتی رہتی ہیں اور اکابرو مشائخ نے بہت سے اعمال اور بہت سے درودوں کے متعلق اپنے تجربات تحریر کیے ہیں کہ ان پر عمل سے سید الکونین ﷺ کی خواب میں زیارت نصیب ہوئی۔ علامہ سخاوی رحمۃ اللہ علیہ نے قول بدیع میں خود آپ ﷺ کا بھی ایک ارشاد نقل کیا ہے مَنْ صَلّٰی عَلٰی رُوْحِ مُحَمَّدٍ فِی الْاَرْوَاحِ وَعَلٰی جَسَدِہٖ فِی الْاَجْسَادِ وَ عَلٰی قَبْرِہٖ فِی الْقُبُوْرِ'' جو شخص روح محمد ﷺ پر ارواح میں اور آپ ﷺ کے جسد اطہر پر بدنوں میں اور آپ ﷺ کی قبر مبارک پر قبور میں درود بھیجے گا وہ مجھے خواب میں دیکھے گا (جو مجھے خواب میں دیکھے گا وہ قیامت میں دیکھے گا) اور جو مجھے قیامت میں دیکھے گا میں اس کی سفارش کرونگا اور جس کی میں سفارش کرونگا وہ میرے حوض سے پانی پیے گا اور اللہ جل شانہٗ اس کے بدن کو جہنم پر حرام فرمادیں گے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کَمَا اَمَرْتَنَا اَنْ نُّصَلِّیَ عَلَیْہِ
اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کَمَا ھُوَ اَھْلُہٗ۔
اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کَمَا تُحِبُّ وَتَرْضٰی لَہٗ۔

جو شخص اس درود شریف کو طاق عدد کے موافق پڑھے گا وہ حضور اقدس ﷺ کی خواب میں زیارت کرے گا اور اس پر اس کا اضافہ بھی کرنا چاہیے اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی رُوْحِ مُحَمَّدٍ فِی الْاَرْوَاحِ وَعَلٰی جَسَدِہٖ فِی الْاَجْسَادِ وَ عَلٰی قَبْرِہٖ فِی الْقُبُوْرِ سب سے زیادہ لذیذ تر اور شیریں تر خاصیت درود شریف کی یہ ہے کہ اس کی بدولت عشاق کو خواب میں حضور سرور کونین ﷺ کی زیارت میسر ہوتی ہے بعض درودوں کو بالخصوص بزرگوں نے آزمایا ہے۔ شیخ عبدالحق محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی کتاب ترغیب اہل السعادات میں لکھا ہے کہ شب جمعہ میں دو رکعت نماز نفل پڑھے اور ہر رکعت میں گیارہ بار آیۃ الکرسی اور گیارہ بار سورۂ اخلاص اور سلام پھیرنے کے بعد یہ درود شریف ایک سو مرتبہ پڑھے انشاء اللہ تین جمعہ نہ گزرنے پائیں گے کہ زیارت نصیب ہوگی۔ وہ درود شریف یہ ہے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَاٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَسَلِّمْ۔

### قیامت تک ایک فرشتہ دعا کرے
**(ع،م۔ چوہدری)**

ایک روایت میں ہے کہ ایک دن نبی کریم ﷺ کا چہرہ انور خوشی سے بہت ہی چمک رہا تھا اور خوشی کے انوار چہرہ انور پر بہت ہی محسوس ہو رہے تھے۔ صحابہ رضی اللہ عنہم اجمعین نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ جتنی خوشی آج چہرہ انور پر محسوس ہو رہی ہے اتنی تو پہلے محسوس نہیں ہوتی تھی۔ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا مجھے کیوں نہ خوشی ہو ابھی جبرائیل علیہ السلام میرے پاس سے گئے ہیں اور وہ یوں کہتے تھے کہ آپ ﷺ کی امت میں سے جو شخص ایک دفعہ بھی درود شریف پڑھے گا اللہ تعالیٰ اس کی وجہ سے دس نیکیاں اس کے نامہ اعمال میں لکھیں گے اور دس گناہ معاف فرمائیں گے اور دس درجے بلند کریں گے اور ایک فرشتہ اس سے وہی کہے گا جو اس نے کہا۔ حضور ﷺ فرماتے ہیں میں نے جبرائیل علیہ السلام سے پوچھا یہ فرشتہ کیسا ہے؟ تو جبرائیل علیہ السلام نے کہا کہ اللہ تعالیٰ نے ایک فرشتے کو قیامت تک کیلئے مقرر کر دیا ہے کہ جو آپ ﷺ پر درود بھیجے وہ اس کیلئے (وانت صلی اللہ علیک تجھ پر بھی اللہ کی رحمتیں ہوں) دعا کرے۔ **(فضائل درود شریف از: مولانا محمد زکریا صفحہ 23)**

### درود شریف پڑھنے والے کی مغفرت

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص بھی مجھ پر درود بھیجتا ہے ایک فرشتہ اس کو لے کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں حاضر ہوتا ہے پھر اللہ تعالیٰ اس فرشتے کو فرماتے ہیں کہ اس درود کو میرے بندے (حضور نبی اکرم ﷺ) کی قبر انور میں لے جاؤ تا کہ یہ درود اس کو کہنے والے کیلئے مغفرت طلب کرے اور اس سے اس کی آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچے۔ **(البدر التمام)**

### زنگ سے طہارت

علامہ سخاوی ''القول البدیع'' صفحہ 135 پر لکھتے ہیں کہ حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ ہر چیز کیلئے طہارت اور غسل ہوتا ہے اور ایمان والوں کے دلوں کی زنگ سے طہارت مجھ پر درود پاک پڑھنا ہے۔ **(فضائل درود سلام)**

### فرشتہ مغفرت طلب کرتا ہے

اللہ تعالیٰ کے فرشتے اور تمام زمین و آسمان والے حتیٰ کہ چیونٹیاں اپنے بلوں میں' مچھلیاں دریاؤں میں اور پرندے اپنے گھونسلوں میں اس کیلئے استغفار کرتے ہیں جو بکثرت درود شریف پڑھتا ہے اور وہ اس وقت تک بخشش طلب کرتے رہتے ہیں جب تک فضل رحمانی اور تائید ایزدی شامل حال ہو کر وہ داخل جنت نہ ہو جائے اور ایک فرشتہ اس کی قبر پر تا قیام قیامت کھڑا رہتا ہے اور مغفرت طلب کرتا رہتا ہے۔ (تحفۃ الصلوٰۃ)

### 50 مرتبہ درود شریف

''القول البدیع'' میں ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا جو شخص مجھ پر دن بھر میں پچاس مرتبہ درود پاک پڑھے گا۔ بروز قیامت میں اس سے مصافحہ کروں گا۔


### بلڈ پریشر کیلئے آزمودہ نسخہ

ہم یہ نسخہ کافی عرصہ سے لوگوں کو استعمال کروا رہے ہیں اور خود گھر میں بھی استعمال کر رہے ہیں۔ اس سے بلڈ پریشر جتنا بھی زیادہ ہو اللہ کے حکم سے کم ہو جاتا ہے۔ نسخہ یہ ہے **ھوالشافی:** سات عدد عناب چینی یا مٹی کے برتن میں بھگو دیں' صبح نہار منہ اس کا پانی پی لیں' دو گھنٹے تک کوئی چیز نہ کھائیں۔ سات دن متواتر استعمال کرنے سے انشاء اللہ شفا ہو جائے گی۔ عناب (سوکھے بیر کی طرح کے ہوتے ہیں) ہم نے یہ نسخہ 70 سال کی عمر والے بزرگوں کو بلغم کیلئے استعمال کروایا تو ان کو بہت فائدہ ہوا۔ **(محمد فیروز' لاہور)**

داعی اسلام حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہٗ (پھلت)

# ان سخیوں کے مقام کو پہچانئے

حضرت مولانا دامت برکاتہم العالیہ عالم اسلام کے عظیم داعی ہیں جن کے ہاتھ پر تقریباً 5 لاکھ سے زائد افراد اسلام قبول کر چکے ہیں۔ ان کی نامور شہرہ آفاق کتاب ''نسیم ہدایت کے جھونکے'' پڑھنے کے قابل ہے۔

مسجد میں سفرا اور خدام مدرسہ کی لائن میں حاجی صاحب کو لگا دیکھ کر امام صاحب حیرت میں آ گئے' ملک کا ایسا نامور سیٹھ اور صاحب خیر کہ اگر یہ کہا جائے کہ ملک کا کوئی ادارہ یا دینی تنظیم شاید ہی ایسی ہو جس کو حاجی صاحب جانتے نہ ہوں یا وہ حاجی صاحب کو جانتا نہ ہو جس میں حاجی کا حصہ کا تعاون نہ ہوتا ہو' ان کو اس طرح لائن میں لگا دیکھ کر امام صاحب نے کہا: حاجی صاحب آپ تشریف رکھیں' آپ لائن میں کہاں لگے ہیں' یہ لوگ چندہ لینے والے ہیں۔ حاجی صاحب نے عرض کیا: آپ کے علم میں ہے کہ میں بھی ایک مدرسہ کا چندہ کرتا ہوں' میں بھی چندہ لینے کیلئے لائن میں لگا ہوں بلکہ لائن میں لگنے کیلئے چندہ کر رہا ہوں۔ امام صاحب نے حاجی صاحب سے اصرار کیا: آپ بغیر لائن میں لگے چندہ لے لیجئے۔

حاجی صاحب نے کہا: مولانا صاحب! اگر لائن میں لگ کر آپ مجھے چندہ دے سکتے ہیں تو ٹھیک ہے ورنہ میں کسی دوسری جگہ جا کر لائن میں لگوں گا۔ مولانا صاحب! آپ جانتے ہیں جس مدرسہ کا میں چندہ کرتا ہوں اس مدرسہ کا خرچ بہت ہے جو میرے چندہ سے چلنے والا نہیں ہے میں تو مدرسہ کے مہتمم صاحب سے بہت خوشامد کر کے رسید لے کر آتا ہوں میرے دل میں آتا ہے ماہ مبارک اللہ کی اطاعت اور عبادت کا مہینہ ہے' لوگ اپنے گھروں اور اپنے کاروبار میں مصروف ہیں' لوگ ایئر کنڈیشن مکانوں میں آرام کر رہے ہیں' طاعت و نیکی کے قدرداں روزوں' تلاوتوں اور ماہ مبارک کے معمولات میں مصروف ہیں' مگر یہ وارثین انبیاء آئندہ نسلوں کے ایمان کو بچانے کیلئے روزے رکھ کر' گھر بار' بیوی بچوں اور اپنے آرام و سکون بلکہ ذکر و تلاوت تک کو قربان کر کے رسید کے کاسے لیے اپنی عزت نفس کو داؤ پر لگائے لائن میں لگ کر چندہ کر رہے ہیں' یہ اللہ کے دین کے قابل رشک خدام ہیں' اللہ کو عطا اور رحمت کے اس مبارک مہینے میں ان پر کتنا پیار آتا ہوگا اور وہ اپنے دین اور محبوب کلام کی خدمت کرنے والے ان عشاق کو کیسی رحمت سے دیکھتا ہوگا بس ان لائن لگانے والوں پر میرا بھی نام لکھا جائے۔ اس لیے میں مدرسہ کے مہتمم صاحب سے خوشامد کر کے رسید بک لے کر آتا ہوں۔ حاجی صاحب کی یہ باتیں سن کر امام صاحب فرط رشک سے خاموش ہو گئے اور حاجی صاحب لائن میں لگ گئے اور نمبر آنے پر رسید کٹائی۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ترجمہ: اللہ تعالیٰ جس کے ساتھ خیر کا ارادہ فرماتے ہیں اس کو دین کی سمجھ عطا فرماتے ہیں۔''

اللہ تعالیٰ جس کے ساتھ فضل فرماتے ہیں اس کی سوچ اور سمجھ کو دینی کر دیتے ہیں' اللہ مثبت اور دینی فہم نصیب فرمائے تو محسوس ہو کہ یہ خدام دین' یہ وارثین انبیاء جو ماہ مبارک میں رسید کاسے لیے ادھر ادھر دھکے کھاتے دکھائی دیتے ہیں کس قدر منزلت اور عظمت و احترام کے مستحق ہیں' یہ ایسے سیٹھ ہیں جو گداہن کر ہر در پر کچھ دینے کی دھن میں فقیروں کا بھیس بنائے پھرتے ہیں مگر افسوس ہے کہ بے بصیرت لوگ ان کو در در پھرتا دیکھ کر ان کو دینے والا اور اپنا اور ملت کا بڑا محسن سمجھ کر ان کا اکرام و احترام کرنے کے بجائے ان کو لینے والا سمجھ کر نہ جانے کیسے کیسے حقارت آمیز فقرے ان کی شان میں کہہ کر اپنی دنیا اور آخرت خراب کرتے ہیں۔ کاش ہم ان کی قدر کرتے!!!

## (بقیہ: باپ کا بیٹے کو راہ راست پر لانے کیلئے عجیب امتحان)

اب میں نے اپنے دوست کے گھر کی طرف رخ کیا اپنے دوست کے ڈیرے پر پہنچا' ہمیں دیکھتے ہی وہ بہت خوش ہوا نوکر سے حقہ تازہ کروایا اور ہمارے پاس آ گیا' گلے شکوے کیے کہ یار تو بہت بیوفا ہے کہ کافی عرصہ سے تو نے میرا کوئی پتہ نہیں کیا میں نے اسے اپنی مجبوریاں بتائیں مجھے ایسے محسوس ہو رہا تھا کہ جیسے یہ میرا یار ہمارے آنے سے بہت خوش ہے۔ میں بولا یار میں آج بھی ایک مشکل گھڑی میں تمہارے پاس آیا ہوں اس نے جواب دیا کہ تم جتنی بھی مشکل میں ہو تمہارا یار اتمہارا ساتھ نہ چھوڑے گا لیکن پہلے ناشتہ ہوگا اور بعد میں گفتگو۔ وہ گھر گیا ناشتہ لے آیا ناشتہ بہت ہی پرتکلف تھا۔ ناشتہ سے فارغ ہوئے تو یار نے مشکل کے بارے میں پوچھا۔ میں بولا یار آج رات تمہارے بھتیجے سے جھگڑے میں ایک آدمی قتل ہو گیا ہے بہت پریشان ہوں' میرے بیٹے کو اپنے پاس پناہ دو۔ یار بولا کہ بس اتنی سی بات پر گھبرا رہے ہو' یہ تمہارا بیٹا نہیں بلکہ میرا بیٹا ہے تم فکر نہ کرو میرے چھ بیٹے ہیں اور ساتواں یہ ہوا اگر پولیس کو پتہ چل بھی گیا کہ اسلم فلاں جگہ چھپا ہوا ہے تو فکر مت کرنا میں اسلم کی گرفتاری کے بجائے اپنے بیٹوں کو پولیس مقابلہ کراؤں گا اگر یہ قربان ہو گئے تو پھر تمہارا یار اپنی قربانی دے گا میری قربانی کے بعد پولیس اگر اسلم کو پکڑ کر لے جائے تو پھر میری مجبوری سمجھ کر مجھ پر ناراض نہ ہونا اگر تم یہاں رہنا چاہو تو یہ تمہارا گھر ہے اگر واپس جانا چاہو تو بے فکر یہاں سے چلے جاؤ۔ اگر قتل ہونے والے آدمی کے وارثوں سے کوئی معاملہ طے ہو جائے تو پیسوں کی فکر نہ کرنا میرے باڑے پر ستر اسی جانور موجود ہیں اگر ضرورت پڑے تو ان کو بیچ کر اپنے بیٹے کی جان بچائیں گے۔ میں نے اجازت چاہی اور وہاں سے چل پڑا کچھ دور جا کر واپس یار کے پاس آیا تو اس نے حیرانگی سے واپس آنے کی وجہ پوچھی تو میں نے اپنے یار کو تمام قصہ سنایا اور خواہش ظاہر کی کہ تم بھی اسلم کو سمجھاؤ کہ یہ غلط دوستوں اور محفلوں سے باز آ جائے اب اللہ کی مہربانی سے اسلم کے دل میں بھی بات سمجھ آ چکی تھی اسلم نے اٹھ کر مجھ سے اور میرے دوست سے معافی مانگی اور بے اختیار کہا کہ برے دوست واقعی ہی مشکل میں ڈالتے ہیں اور برے وقت میں کام نہیں آتے۔ ابا جی آپ جیت گئے اور میں ہار گیا۔

## (بقیہ: فطرت سے ہٹنے کا عبرتناک نتیجہ)

کے کمرے میں گئی' بچے بدستور ابھی تک سو رہے تھے۔ اتنی دیر تک تو بچے کبھی نہیں سوتے' پھر وہ اپنے شوہر کے کمرے میں گئی وہ بھی بے سدھ پڑے تھے اس نے ہمت کی اپنے شوہر کی نبض کو ٹٹولا پھر قلب پر ہاتھ رکھا اس کی کچھ سمجھ میں نہ آیا۔ پھر بچوں کی نبض اور دل کی کیفیت چیک کی مگر یہ کیا۔ ہر بچے کی ایک ہی کیفیت تھی جیسے سارے بچے اور شوہر موت کی وادی میں چلے گئے ہیں۔ مگر کیسے؟ خالہ بھانجی کی یہ کیفیت تھی کہ کاٹو تو بدن میں لہو نہیں۔ ڈاکٹر کو فون کیا اور فوری گھر پر طلب کیا۔ ڈاکٹر فوراً پہنچ گئے سب کو چیک کیا اور کہا نو کے نو افراد پانچ گھنٹے قبل وفات پا چکے ہیں اور سب کی موت کسی ایک ہی زہریلی دوا سے واقع ہوئی ہے کیونکہ ایک ہی طرح کے جسموں پر نیلے نشان ہیں۔ زہر کی شدت سے کالے ہوتے جا رہے ہیں۔

ہما نے یہ سب سنتے ہی چیخ ماری اور بیہوش ہو گئی جب اسے ہوش آیا تو جنازے گھر کے صحن میں موجود تھے۔ یہ زہر میرے شوہر اور بچوں کو دینے والا کون تھا؟ وہ بڑبڑائی اور اپنے بال نوچنے لگی' مجھے ان قاتلوں کا پتہ دو کچا چبا جاؤں گی' زندہ کھا جاؤں گی' وہ چیخے جا رہی تھی' ارے ان قاتلوں کا پتہ بتا دو ان کے کلیجے کتوں کو ڈال دونگی۔ چھوٹے بڑے کفن سے جا رہے تھے' ایک عزیزہ کی اچانک نگاہ دیوار پر پڑی تو سب کا قاتل دیوار پر نظر آیا انہوں نے ہما کا ہاتھ پکڑ کر اوپر اشارہ کیا!! وہ دیکھو تمہارے شوہر اور تمہارے بچوں کا قاتل دیوار پر بیٹھا ہے۔ وہ! ہما کی زبان سے نکلا دو فٹ اونچی اچھلی اور پھر بے ہوش ہو گئی۔ ارے دیوار پر تو صرف ایک چھپکلی تھی' ارے اس ننھی چھپکلی نے نو انسانوں کا قتل کر دیا۔ ہر طرف کہرام مچا ہوا تھا۔ انسانوں کا جم غفیر موجود تھا۔ ڈاکٹر نے چائے کے کپ چیک کیے اور پھر چائے دانی کی کیتلی کو دیکھا تو اس میں چھپکلی کی لاش موجود تھی۔ کب اور کیسے نو جنازے قبرستان میں پہنچائے گئے ہما کو کچھ خبر نہیں۔ جب ہوش آیا تو خود کو اکیلے چارپائی پر پایا۔ شاید یہ اللہ کی نافرمانی کا انجام تھا۔ اللہ رب العزت قرآن میں فرماتے ہیں اولاد کو رزق کے ڈر سے قتل نہ کرو ہم انہیں بھی رزق دیتے ہیں اور تمہیں بھی۔ سچی کہانی ہے۔

**تہجد کے نوافل:** 2 تا 12 نوافل جتنے چاہے خلوص اور چاہت سے پڑھیں اور اللہ سے مانگیں۔ **اللہ پاک سے باتیں:** تہجد کے نوافل کے بعد اور سحری کھانے تک اللہ تعالیٰ سے باتیں کریں کیونکہ سحری کے وقت نوری لقمے ہوتے ہیں اور اللہ تعالیٰ پہلے آسمان پر نزول فرماتے ہیں اور اللہ تعالیٰ خیر و عافیت بانٹ رہے ہوتے ہیں اور صدا آتی ہے کہ ہے کوئی جس کو بخشا جائے اس لیے اللہ تعالیٰ سے مانگیں اور ایسے مانگیں جیسے بھکاری مانگتا ہے اور لے کر ہی چھوڑتا ہے۔ **صلوٰۃ التوبہ:** 2 رکعت نفل توبہ کے پڑھیں اور اس کے بعد 40 دفعہ یا 121 دفعہ یا 303 دفعہ اول و آخر درود پاک پڑھیں اور یہ دعا مانگیں۔ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ ظَلَمْتُ نَفْسِیْ فَاغْفِرْلِیْ اور یہ تصور کرنا ہے کہ میں دنیا کا سب سے بڑا گنہگار ہوں اور اپنے گناہ بخشوانے ہیں۔ **افطاری سے پہلے کی دعا:** اَللّٰھُمَّ رَبَّنَا اَنْزِلْ عَلَیْنَا مَآئِدَۃً مِّنَ السَّمَآءِ تَکُوْنُ لَنَا عِیْدًا لِّاَوَّلِنَا وَ اٰخِرِنَا وَ اٰیَۃً مِّنْکَ وَارْزُقْنَا وَاَنْتَ خَیْرُ الرّٰزِقِیْنَ ○ (سورۃ مائدہ آیت نمبر 114) 11 مرتبہ اول و آخر طاق درود شریف پڑھ کر آسمان کی طرف منہ کریں اور اللہ پاک سے مانگیں اللہ پاک خیر و برکت عطا فرمائے گا' گھر کا ہر فرد پڑھے۔

وظائف کی انمول کتاب ہر آنے والے کو گفٹ کی جائے گی

# آہوں، سسکیوں اور توبہ کی مقبول اور محبوب رات

رمضان المبارک کی 27 ویں شب (9 بجے) تراویح میں ختم القرآن کے مبارک موقع پر حضرت حکیم صاحب ایمان افروز درس کی صورت میں انمول موتی بکھیریں گے اور دلوں کی ویران کھیتی کو معرفت الٰہی اور نور قرآن سے آباد کریں گے۔ درس میں حضرت حکیم صاحب کی طرف سے خاص الخاص وظیفہ اجازت کے ساتھ بتایا جائیگا جو زندگی کی ہر مشکل، پریشانی اور لاعلاج روحانی اور جسمانی امراض سے شفاء یابی کا ذریعہ ہوگا۔ ہر آنے والے کو ایک کتاب تحفہ پیش کی جائے گی۔ ایسی کتاب جو بالکل نئی شائع ہوئی ہے اور مارکیٹ میں پہلی مرتبہ آرہی ہے جس میں پرانے لاعلاج جسمانی و روحانی امراض، جادو، بندشوں کا آخری حل موجود ہوگا اور دلچسپ اور اہم بات یہ کہ بے شمار لوگوں کے ذاتی آزمودہ تجربات، مشاہدات اور ان کی تصدیقات کے واقعات پر مشتمل ہے۔ درس کے بعد مسنون ذکر خاص، مراقبہ، سلطان الاذکار، روح پرور اور رقت آمیز دعا ہوگی۔ ہر آنے والا بامراد، بامقصد اور جھولی بھر کر واپس جائے گا۔ انشاءاللہ کوئی بھی بے مراد اور محروم نہیں رہے گا۔ گھریلو الجھنوں، دکھوں، مشکلات، جادو، بندش اور جنات میں گھرے لوگ ضرور شامل ہوں اور اس مبارک اور پُرنور رات میں اپنی پریشانیوں سے چھٹکارا پائیں۔ ہزاروں کے مجمع میں کسی مقبول اور محبوب الٰہی کی آمین اور آنسو کے طفیل یقیناً پورا مجمع بھی خالی نہیں جائے گا۔ مرد حضرات کیلئے شب بسری اور سحری کا بھی انتظام ہوگا۔ اس مبارک رات کی برکات انوارات کو پانے کیلئے اس نورانی اور روحانی محفل میں خود بھی شریک ہوں اور مختلف ذرائع مثلاً SMS کے ذریعے دوست احباب کو بھی دعوت دیں۔ نوٹ: خواتین کا علیحدہ اور باپردہ انتظام ہوگا۔

## (خلق خدا کی تصدیق) ستر شفائیں اور PCSIR لیبارٹری کی تصدیق (بے شمار خطوط میں سے ایک خط)

مکرمی و محترمی حکیم محمد طارق مجذوبی چغتائی صاحب السلام علیکم! امید ہے کہ آپ مع اپنے احباب و عملہ کمال خیریت سے ہوں گے۔ آمدم برسر مطلب سے پیشتر مناسب ہوگا کہ مختصراً اپنا تعارف پیش کردوں، بندۂ ناچیز اسلامی بینکاری سے لگاؤ رکھنے والا ایک پروفیشنل بینکر ہے۔ 2007ء میں وائس پریذیڈنٹ کے عہدے سے ایک معروف بینک سے قریباً 37 سال کی خدمات کے بعد فارغ ہوا۔ بیکار سے بیگار بھلی کے مصداق دارارقم سکول گلدشت ٹاؤن کیمپس میں ایڈمنسٹریٹر کی حیثیت سے برسرخدمت ہوں۔ ایک دوست عمران خالد صاحب سے آپ کی تعریف سنی۔ انہی کے مشورے سے ماہنامہ عبقری کا قاری بنا۔ گزشتہ ایک شمارہ جس کے سرورق کی دوسری طرف ''ستر شفائیں'' کی خوبیاں تحریر تھیں، گھر کے Living Room کی میز پر پڑا تھا۔ یہ پڑھ کر مجھے ایسا لگا کہ اس دوا کی مجھے ہی نہیں شاید اس دور میں ہر شخص کو ضرورت ہے۔ میرا بڑا بیٹا جو کہ بریڈفورڈ شائر یونیورسٹی UK سے فارغ التحصیل ہونے کے بعد بمعہ فیملی وہیں سیٹلڈ ہے۔ ان دنوں فیملی سمیت پاکستان گھر آیا ہوا تھا۔ اس نے ''ستر شفائیں'' کے بارے میں پڑھا تو کہنے لگا کہ ''ابو! اس دوا کے بارے میں جو کچھ لکھا ہے اگر 25 فیصد بھی درست ہو اتب بھی بڑے کمال کی دوا ہے لیکن مجھے یہ خوبیاں صرف تحریر کی حد تک ہی لگتی ہیں اور اگر اس میں تاثیر کچھ ہوئی بھی تو وہ ممکنہ طور پر سٹیرائیڈز کی وجہ سے ہوسکتی ہے جو وقتی طور پر فائدہ تو دیتے ہیں لیکن اس کے مضر اور بداثرات جسم کی مشینری تباہ کردیتے ہیں'' میں نے جواباً کہا کہ میرا حکیم صاحب سے بالمشافہ تو تعارف نہیں ہے البتہ جن اچھے دوست سے ان کے بارے میں نے سنا ہے اور عبقری میں پڑھ کر حکیم صاحب کی تعلیمی قابلیت اور دین سے لگاؤ کا جو تاثر بنا ہے ان سے اس سٹیرائیڈز والی بددیانتی کی توقع نہیں کی جاسکتی۔ بہرحال بیٹے کے اصرار پر میں نے ایک ہزار روپیہ فیس خرچ کرکے ''ستر شفائیں'' کا PCSIR لیبارٹری سے ٹیسٹ کرایا جس سے اس امر کی تصدیق ہوگئی کہ ''ستر شفائیں'' کے اجزاء میں سٹیرائیڈز شامل نہیں۔ میرے تجربے کے مطابق ''ستر شفائیں'' یقیناً ان سب امراض میں کسی نہ کسی درجہ شفاء کن ہے جو آپ نے اس ضمن میں ''عبقری'' یا ''ستر شفائیں'' کے بروشر میں درج کیے ہیں اور یہ شفاء مرض اور مریض کی کیفیت کی درجہ بندی کے حساب سے مختلف ہوسکتی ہے۔ لیکن بطور خاص ''ستر شفائیں'' کی جس تیر بہدف شفاء کا تذکرہ کرنا چاہتا ہوں وہ بدہضمی، ہیضہ کی شدید ترین کیفیت ہے۔ میری شادی کو 36 سال سے زیادہ کا عرصہ ہوچکا ہے۔ مجھے یاد نہیں کہ اس عرصے میں میری اہلیہ کو ''شدید ترین ہیضہ'' کی ایسی تکلیف سے واسطہ پڑا ہو جو اسے تقریباً ڈیڑھ ماہ پہلے نصف رات کے قریب لاحق ہوئی۔ بلامبالغہ کوئی ڈیڑھ گھنٹے کے عرصے میں میری اہلیہ نے کوئی دس/بارہ دفعہ ٹائلٹ کا رخ کیا کبھی قے، کبھی موشن، کھایا پیا نکل جانے کے بعد فقط پانی اور زہریلا پیلا مادہ قے کے ذریعے اور پتلے موشن کے ذریعے نکلتا۔ مجھ سے اس کی یہ کیفیت دیکھی نہیں جارہی تھی۔ میری اہلیہ اس قدر نڈھال ہوچکی تھی کہ شاید اب اسے ٹائلٹ جانے کیلئے میری مدد کی ضرورت پڑتی۔ میں اٹھا اور میں نے ''ستر شفائیں'' کی ایک خوراک پانی کے ساتھ اپنی اہلیہ کو دی۔ اس کے بعد وہ ایسے سکون کے ساتھ سوئی کہ اسے نہیں پتا کہ صبح میں کس وقت بیدار ہوا اور دفتر گیا۔ دفتر سے تقریباً 2 بجے واپس آیا تو وہ بیدار ہوئی۔ شدید ترین بدہضمی اور ہیضے کے اس حملے پر اگر ڈاکٹر کو بلایا جاتا تو ٹیکوں اور ڈرپ پر ہزاروں روپے کے اخراجات کے ساتھ ساتھ دیگر اہل خانہ کو جس پریشانی سے دوچار ہونا پڑتا وہ الگ..... ''ستر شفائیں'' کی ایک خوراک اس شدید ترین ہیضے کیلئے تریاق کا کام کرگئی۔ (دعا گو: اے کے زاہد صدیقی ایڈمنسٹریٹر دارارقم سکول گلدشت ٹاؤن لاہور کینٹ۔ فون نمبر 0321-4421026)


**فیوض درس**
قیمت فی سی ڈی و کیسٹ 40 روپے علاوہ ڈاک خرچ

حضرت حکیم صاحب کا ہفت روزہ ایمان افروز اور دلگداز درس جن کے فیض سے امت کا ہر طبقہ مستفید ہورہا ہے، لاکھوں لوگوں کی زندگیاں راہ بغاوت سے راہ معرفت پر آچکی ہیں، وہ خود ہدایت کا ذریعہ بن رہے ہیں اور گھریلو الجھنیں حیرت انگیز طریقے سے حل ہوئیں اب ہر درس کیسٹ کے علاوہ سی ڈی میں بھی دستیاب ہے خصوصاً ان لوگوں کیلئے جو چاہنے کے باوجود درس میں شرکت نہیں کرسکتے اب گھر بیٹھے اپنے ایمان کو تازگی بخش سکتے ہیں اور دوسروں کو بھی ہدیہ کرسکتے ہیں۔ آپ یہ درس ویب سائٹ پر بھی سن سکتے ہیں۔ www. ubqari.org

Monthly "UBQARI" Lahore CPL-166

گھر کا ہر فرد بچے بڑے زندگی کا معمول بنالیں

رمضان میں ضرور استعمال کریں
روزہ برکتوں اور رحمتوں والا بنے گا

# روحانی عطر

آپ ﷺ کو خوشبو بہت پسند تھی' آپ ﷺ کے ساتھ ہر وقت سفر و حضر میں عطر دان ہوتا جس میں ہر وقت اچھی اور بہترین عطر ہمیشہ موجود رہتی۔ اگر کوئی شخص آپ ﷺ کو عطر (خوشبو) کا تحفہ دیتا تو آپ ﷺ ضرور قبول فرما لیتے۔ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا ابن اکوع سے روایت ہے کہ آپ ﷺ مشک کا عطر سر اور ڈاڑھی مبارک میں لگاتے۔ خیال رہے کہ بالوں پر عطر لگانا سنت ہے مگر چہرے پر عطر یا خوشبو کا ملنا مناسب نہیں۔ صرف ڈاڑھی پر لگائیں۔ روحانی عطر شفاء کا پیغام ہے۔ عطر بزرگان دین نیک' صالح' متقی' غوث' قطب' ابدالوں کی پسندیدہ چیز ہے' ہر نیک محفل کی روح ہے۔ روحانی عطر لگانے والے کو دنیا میں عزت ملے گی' ذکر میں دھیان ہوگا' نماز میں خشوع و خضوع ہوگا' شیاطین جنات سے محفوظ رہے گا' نیک جنات روحانی عطر لگانے والے کی حفاظت کرتے ہیں' عطر لگانے والے کیلئے نیک صالح جنات دعا کرتے ہیں۔ عطر لگانے والے کو اللہ والوں کا قرب ملتا ہے۔ اصل میں جب سے مسلمان نے سنت کی زندگی چھوڑی تب سے در بدر بھٹک رہے ہیں آج ہر بندہ کسی نہ کسی مشکل میں پریشان ہے۔ جادو' سحر' آسیب' گندے علم' سفلی علم' جادو ٹونے کی ناروا حرکتیں گلی در گلی' خانہ در خانہ بازاروں میں ہر کونے کونے میں بکھری ہوئی عام ہیں۔ گھر گھر قبرستان بن گئے ہیں' عامل و کالے جادو والوں سے لوگوں کی زندگیاں اجڑ گئی ہیں' لوگ پریشان ہو رہے ہیں قیمتی سے قیمتی ادویات کھا کھا کر لوگ تنگ آ چکے ہیں مایوس ہو کر زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ ہسپتال' طبی شفاء خانے' فری طبی کیمپ' میڈیکل سٹور' نیز جہاں سے لوگوں کو شفاء کی امید نظر آتی ہے' وہاں لوگ بیٹھتے ہیں لیکن شفاء کا دروازہ نہیں کھلتا ان عوارضات اور جملہ مقاصد کی کامیابی کیلئے روحانی طاقت کی ضرورت ہوتی ہے اور روحانی طاقت روحانی عطر ہمیں دیتا ہے۔ روحانی عطر گلاب بھی اسی کی ایک کڑی ہے۔ روحانی عطر کو روحانی طاقت حاصل ہے حضرت حکیم صاحب کا خصوصی اسم اعظم کا دم کیا ہوا ہے۔ بہت سے موذی امراض کا علاج ہے لیکن یقین کامل ہو۔ جس جس نے روحانی عطر استعمال کیا اس کو بیماریوں سے شفاء ملی ہے' بے سکونوں کو سکون ملا۔ روحانی عطر روحانی مشکلات کے علاوہ جسمانی امراض میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ اس بات کو سائنس نے ثابت کر دیا ہے بڑے بڑے سائنسدان اور ڈاکٹر خوشبو سے علاج کر رہے ہیں جس کو اروما تھراپی کا نام دیا گیا ہے۔ عطر سونگھنا' دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے' بے خوابی کو دور کرتا ہے' بے ہوشی میں سنگھائیں فائدہ ہوتا ہے' ضعف بصارت' دماغ کی کمزوری' ٹینشن' ڈیپریشن اور دل کے امراض اور بھولنے کے مرض میں مفید ہے۔ بہت سے ڈینگی کے مریض آئے ان کو روحانی غسل کرنے کی ترغیب دی اور کہا کہ روحانی غسل کر کے روحانی عطر ضرور لگایا کریں اور عطر لگاتے وقت یہ تصور ہو کہ میرا مرض ختم ہو رہا ہے جادو ٹوٹ رہا ہے' صحت و خوشی کی خوشبو میری طرف بڑھ رہی ہے انشاء اللہ جلد صحت یابی ہوگی۔ ایک طالب علم نے کہا میں کیا استعمال کروں کہ جس سے میرا دماغ بہتر ہو' جو کچھ پڑھوں یاد ہو جائے میرا علم مجھے فائدہ دے' کتابوں سے دوستی ہو' اس کو روحانی عطر دیا اور کہا کہ روحانی عطر کو اب معمول بنالو' انشاء اللہ کامیاب ہو جاؤ گے۔ ایک کام ضرور کرو جب بھی پڑھنے بیٹھو باوضو ہو کر بیٹھو روحانی عطر لگا لیا کرو اور تھوڑا کتابوں کو بھی لگا لیا کرو اس طالب علم نے ایسا ہی کیا کچھ ہی دنوں میں کتاب کا علم اس پر کھلنا شروع ہو گیا اس کے علم سے لوگ مستفید ہونے لگے اور اعلیٰ پوزیشن لی۔ جائے نماز کو روحانی عطر لگائیں قرآن کے اندر باہر لگائیں۔ ایک صاحب عمرہ کی سعادت حاصل کر کے آئے تو انہوں نے بہت سارے روحانی عطر لیے پوچھنے پر فرمایا کہ ہر کسی کو آب زم زم' کھجور کے ساتھ روحانی عطر کا تحفہ دونگا اور وہ عطر کے بہت دیوانے تھے۔ انہوں نے فرمایا کہ یہ ارادہ میں نے سعودی عرب میں ہی کیا تھا۔

**روحانی عطر اور برکت والی تھیلی:** روحانی عطر برکت والی تھیلی پر لگانے سے برکت کے دروازے کھلتے ہیں۔ رزق میں برکت ہوتی ہے' تنگدستی ختم ہوتی ہے' بعض حضرات برکت والی تھیلی پر خوشبو لگانے میں کوتاہی کرتے ہیں جس سے برکت والی تھیلی کے اصل فوائد سے محروم رہتے ہیں۔ تسبیح خانہ کے چاہنے والے ایک صاحب نے کہا برکت والی تھیلی پر روزانہ 129 دفعہ سورۂ کوثر اول و آخر سات بار درود شریف پڑھتا ہوں اور پیسے نکالتے اور ڈالتے وقت سورۂ کوثر پڑھتا ہوں لیکن کچھ کمی ایسی ہو رہی ہے جس سے اس کی برکات سے دور ہوں۔ اس کو تھیلی پر روحانی عطر لگانے کا مشورہ دیا اور پوچھا کہ کہیں برکت والی تھیلی میں کوئی تصویر تو نہیں ہے انہوں نے فرمایا کہ کوئی اور تصویر نہیں ہے لیکن میرے شناختی کارڈ والی تصویر ضرور ہے کیونکہ شناختی کارڈ کی تو اجازت ہے بس جب سے برکت والی تھیلی پر روحانی عطر لگانا شروع کیا الحمدللہ برکت و عافیت کے دروازے کھل گئے مال بھی آیا اور برکت بھی آئی۔ کہنے لگے آج میں مالی طور پر خوشحال ہوں۔ کائنات' رازوں اور بھیدوں سے لبریز ہے اللہ تعالیٰ جس پر یہ بھید کھول دے جنہوں نے بھی اس روحانی عطر کو استعمال کیا باکمال بن گئے۔ وظائف میں دل لگا' پرہیز گاری کی زندگی آئی۔ دل معطر ہوا' روحانی طاقت آئی' سکون ملا۔ رزق کی برکت کا راز' روحانی عطر میں صرف اشارہ کافی ہے۔ روحانی عطر کا ہدیہ: خوشبو کا ہدیہ دینے سے محبت بڑھتی ہے' روحانی عطر کا ہدیہ اپنے دوستوں کو دیجئے' آپس میں محبت پیدا ہوگی۔ (ریشمی تھیلی کے ساتھ قیمت 240 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

عبقری کا پیغام SMS پر حاصل کرنے کیلئے
اپنے موبائل پر FOLLOW UBQARI لکھ کر 40404 پر میسج کریں۔ سبسکرپشن چارجز ایک روپیہ بعد میں بالکل فری.....

www.urdukorner.com