

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
 أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گرمی سے حفاظت کے مدنی پھول

(روزوں میں آسانی کے نسخہ)

شیطن لاکھ سستی دلائے یہ رسالہ (18 صفحہ) پورا
 پڑھ کر اپنی دنیا و آخرت کا بہلا کیجئے۔

دُرُودِ شَرِيفِ كِي فَضِيلَت

تابعی بزرگ حضرت سیدنا کعبُ الأُخْبَارِ رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ فرماتے ہیں: اللهُ عَزَّوَجَلَّ نے
 حضرت سیدنا موسیٰ کلیمُ اللهُ عَلَیْهِ السَّلَامُ کی طرف وحی فرمائی: اے موسیٰ
 (عَلَيْهِ السَّلَامُ)! کیا تم چاہتے ہو کہ محشر کی پیاس سے محفوظ رہو؟ غرض کی: اے میرے رب!
 ہاں۔ فرمایا: فَكَثِّرِ الصَّلَاةَ عَلَى مُحَمَّدٍ یعنی حضرت محمد مصطفیٰ صَلَّی اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ پر کثرت
 سے دُرُودِ پَآک پڑھو۔ (ابن عساکر ج ۶۱ ص ۱۵۰ مُلَخَّصًا)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّی اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ
گرمی کا موسمِ نعمت ہے

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ گرمی کا موسم بھی اللهُ تَعَالَى کی نعمت ہے اور اس میں بے شمار
 حُکْمَتیں ہیں۔ گرمی کی شدت بڑھ جائے تو صَبْر سے کام لینا چاہئے۔ سردی اور گرمی کو بُرا کہنا

فَرَسَانِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر ایک بار دُرُودِ يَاكُ بَرَّحًا اللهُ عَزَّوَجَلَّ اُس پر دس رحمتیں بھیجتا ہے۔ (مسلم)

بہت معیوب ہے گرمی کے موسم کا گلہ شکوہ کرنے والا ایک طرح سے گرمی کو پیدا کرنے والے کی شکایت کر رہا ہے گویا کہہ رہا ہے کہ دیکھو! اللہ تعالیٰ نے گرمی بڑھا دی ہے!
آگ دیکھ کر بے ہوش ہو گئے! (حکایت)

بندہ مومن کو چاہئے کہ گرمی کی شدت سے اپنے لئے عبرت کا سامان کرے، دُنیوی گرمی کے ذریعے محشر کی گرمی اور جہنم کی ہولناک آگ کو یاد کرنا چاہئے کہ آج جب دُنیا کی معمولی گرمی سہی نہیں جا رہی تو کل محشر میں وہ ہولناک گرمی اور آگ کیوں کر برداشت کی جاسکے گی!
دعوتِ اسلامی کے اشاعتی ادارے مکتبۃ المدینہ کی مطبوعہ 625 صفحات پر مشتمل کتاب، اللہ والوں کی باتیں (جلد 2) صفحہ 177 تا 178 پر ہے: حضرت سیدنا بکر بن ماعز رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ بیان کرتے ہیں کہ ایک مرتبہ (تابعی بزرگ) حضرت سیدنا ربیع بن خثیم رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ اور (صحابی رسول) حضرت سیدنا عبد اللہ بن مسعود رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ دریائے فرات کے کنارے چلتے ہوئے لوہاروں کے پاس سے گزرے۔ حضرت سیدنا ربیع بن خثیم رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ نے جب بھٹی کی آگ دیکھی تو (انہیں جہنم کی خوفناک آگ یاد آگئی اور) بے ہوش ہو کر زمین پر تشریف لے آئے۔ (ہم انہیں اٹھا کر ان کے گھر لے آئے) حضرت سیدنا عبد اللہ بن مسعود رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ ان کی طرف پلٹے اور انہیں آواز دی لیکن انہوں نے کوئی جواب نہ دیا۔ آپ رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ تشریف لے گئے اور لوگوں کو عصر کی نماز پڑھا کر واپس تشریف لائے پھر آواز دی لیکن جواب نہ ملا۔ پھر تشریف لے گئے، مغرب کی نماز پڑھا کر لوٹے اور آواز دی

فَرَمَانِ فَصِيحٍ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: أَسْخَسُ كِي نَاكِ خَاكِ آوَدُ بُوَسَّ كِي بَاسِ مِرَاؤِ كِرْهُو اَوْرُو هِجْهُ مَرْدُو دِيَا كِ نَهْ بَرُ هِي۔ (ترمذی)

لیکن ربیع بن خثیم رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ کی طرف سے پھر بھی کوئی جواب نہ ملا (پھر تشریف لے گئے، عشا کی نماز پڑھا کر لوٹے اور آوازی لیکن ان کی طرف سے پھر بھی کوئی جواب نہ ملا) حتیٰ کہ سحری کے وقت سردی کے باعث ہوش میں آئے۔ (الزهد للامام احمد بن حنبل ص ۳۳۲ حدیث ۱۹۳۰)

حَلِيَّةُ الْاَوْلِيَاءِ ج ۲ ص ۱۲۹) اللهُ رَبُّ الْعِزَّةِ عَزَّوَجَلَّ كِي اِن سَبِّ بِرَحْمَتِ هُو اَوْر اُن كِه صَدَقَه

ہماری بے حساب مغفرت ہو۔ اَمِيْن بِجَاةِ النَّبِيِّ الْاَمِيْن صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

صَلُّوْا عَلَي الْحَبِيْب! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَي مُحَمَّد

4800 آموات

ہم دنیا و آخرت کی گرمی کی ہولناکیوں سے اللہ تعالیٰ کی پناہ چاہتے ہیں، بس عافیت، عافیت اور عافیت کے طلب گار ہیں۔ ۴۳۶ھ (2015ء) میں پاکستان سخت گرمیوں کی لپیٹ میں آ گیا اور اسی دوران رَمَضَانَ الْمُبَارَك بھی جلوہ گر ہوا تھا، ایک اطلاع کے مطابق ان دنوں صخر باب المدینہ (کراچی) کے اندر ”ہیٹ اسٹروک“ یعنی گرمی لگنے کے سبب چار ہزار آٹھ سو (4800) آموات ہوئی تھیں! ان میں جتنے مسلمان تھے اللہ رب العزت اُن سب کی بے حساب مغفرت فرمائے۔ اَمِيْن بِجَاةِ النَّبِيِّ الْاَمِيْن صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

بیت اسٹروک یا ٹو لگنے کی 12 علامات

✽ سردرد، چکر آنا یا سر گھومنا ✽ سخت پیاس لگنا ✽ کمزوری اور پٹھوں (Muscles) میں کھنچاؤ ✽ جلد (Skin) پر سُرخ اور مُشکی آنا ✽ اچانک تیز بخار چڑھنا ✽ اُلٹی اور متلی

فَرَمَانُ مِصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جوجھ پردس مرتبہ ڈرودیاک پڑھے اللہ عزوجل اُس پر سورتیں نازل فرماتا ہے۔ (طبرانی)

آنا ❀ بے ہوشی یا جھٹکے آنا ❀ نکسیر پھوٹنا (یعنی ناک سے خون بہنا) ❀ لمبی اور بڑی بڑی سانسیں شروع ہو جانا ❀ B.P. ایک دم Low ہونا ❀ غٹنودگی (یعنی اوگھ۔ نیند) طاری ہونا۔

ابتدائی طبی امداد کے سات مَدَنی پھول

❀ جسے گرمی یا لوگ گئی ہو اُس کو پانی اور نمکول پلائیے ❀ فوراً ٹھنڈی جگہ منتقل کر دیجئے ❀ غیر ضروری کپڑے اتار دیجئے ❀ بغیر تیکے کے لٹا کر ٹانگوں کو کسی چیز کے سہارے قدرے بلند کر دیجئے ❀ برف یا ٹھنڈے پانی کی پٹیاں خصوصاً پیٹھ، بغل، گردن اور رانوں پر رکھئے ❀ ٹھنڈے پانی سے بھیکا ہوا تو لیا (Towel) بدن پر نرمی کے ساتھ رگڑئیے ❀ جلدی اسپتال لے جائیے۔

شدت کی گرمی جن کیلئے زیادہ خطرناک ہے

❀ بچے ❀ بوڑھے ❀ بے گھر افراد ❀ سورج کی تپش میں مزدوری کرنے والے ❀ نشے کے عادی ❀ جو طویل عرصے سے کسی بیماری میں مبتلا ہوں یا جو لمبے عرصے تک دل یا سانس کے مریض رہے ہوں ❀ پرندے اور جانور۔

صَلُّوا عَلَي الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَي مُحَمَّدٍ

گرمی کی دُعا کی فضیلت

دُنیا کی گرمی کی شدت کے وقت آخرت کی کڑی دھوپ اور تڑپا دینے والی پیاس نیز جہنم کی خوفناک آگ کو یاد کر کے ان سے پناہ مانگئے۔ فرمانِ مِصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جب سخت گرمی ہوتی ہے تو بندہ کہتا ہے: لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ آج بڑی گرمی

فَرَمَانَ فَصَلِّ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَالرَّسُولَ: جس کے پاس میرا ذکر ہوا اور اس نے مجھ پر رُزُو پاک نہ پڑھا، تحقیق وہ بد بخت ہو گیا۔ (ابن سنی)

ہے! ”اللَّهُمَّ اجْرِنِي مِنْ حَرِّ جَهَنَّمَ“، یعنی اے اللہ (عَزَّوَجَلَّ)! مجھے جہنم

کی گرمی سے پناہ دے۔ اللہ عَزَّوَجَلَّ دوزخ سے فرماتا ہے: ”میرا بندہ مجھ سے تیری گرمی سے

پناہ مانگ رہا ہے اور میں تجھے گواہ بناتا ہوں کہ میں نے اسے تیری گرمی سے پناہ دی۔“ اور

جب سخت سردی ہوتی ہے تو بندہ کہتا ہے: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ آج کتنی سخت سردی ہے!

”اللَّهُمَّ اجْرِنِي مِنْ زَمَهْرِيرِ جَهَنَّمَ“، یعنی اے اللہ (عَزَّوَجَلَّ)! مجھے جہنم کی

زَمَهْرِير سے بچا۔ اللہ تَعَالَى جہنم سے کہتا ہے: ”میرا بندہ مجھ سے تیری زَمَهْرِير سے پناہ

مانگ رہا ہے اور میں نے تیری زَمَهْرِير سے اسے پناہ دی۔“ صحابہ کرام عَلَيْهِمُ الرِّضْوَانُ نے

عرض کی: جہنم کی زَمَهْرِير کیا ہے؟ فرمایا: ”وہ ایک گڑھا ہے جس میں کافر کو پھینکا جائے گا تو

سخت سردی سے اس کا جسم ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے گا۔“ (البدور السافرة ص ۴۱۸ حدیث ۱۳۹۵)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

بِغَيْرِ عَذْرِ شَرَعِيٍّ اَيَّكَ رَوْزَهٗ چھوڑنے والا بھی جہنمی ہے

جب تک شریعت اجازت نہ دے اُس وقت تک گرمی کی وجہ سے روزہ چھوڑنا جائز نہیں۔ یاد

رکھئے! جان بوجھ کر رَمَضَانَ کا ایک روزہ بھی جس نے تَرَک کیا وہ سخت عذابِ نار کا حقدار ہے۔

فتاویٰ رضویہ جلد 20 صَفْحَه 228 پر ہے: ”اگر دھوپ میں کام کرنے کے ساتھ روزہ ہو سکے

اور آدھی مُقِيم ہو مُسَافِر نہ ہو تو روزہ فرض ہے۔ اور اگر (دھوپ میں کام کرنے کے ساتھ روزہ) نہ ہو

سکے، روزہ رکھنے سے بیمار پڑ جائے، ضَرَرِ قَوِيٍّ (یعنی سخت تکلیف) پہنچے تو مُتَمِيمِ غَيْرِ مُسَافِرِ كَوَالِيهَا (دھوپ

فَرْمَانِ فَصَلِّ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر سچ و شام دس بار رُزُودِ پَاک پڑھا اُسے قیامت کے دن میری شفاعت ملے گی۔ (مجمع الزوائد)

میں) کام کرنا حرام ہے۔“ (تفصیلی معلومات کیلئے فیضانِ سنت جلد اول کا باب ”فیضانِ رمضان“ پڑھئے)

سخت گرمی میں روزے رکھتیں (حکایت)

میرے آقا علی حضرت امام احمد رضا خان عَلِيهِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن ”فتاویٰ رضویہ“ جلد 30

صَفْحَه 296 پر ایک حکایت بیان کرتے ہیں: راہِ ہجرت میں انہیں (یعنی صحابہ رسول حضرت

سَيِّدُنَا اُمِّ اَيْمٰنِ رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهَا) کو پیاس لگی، آسمان سے نورانی رسی میں ایک ڈول اُترا، پی کر

سیراب ہوئیں، پھر کبھی پیاس نہ معلوم ہوئی، سخت گرمی میں روزے رکھتیں اور پیاس نہ ہوتی۔

(طبقات ابن سعد ج 8 ص 179 مُتَّخِصًا) اب تین روحانی علاج بیان کئے جاتے ہیں جن کے کرنے

سے اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ گرمی میں روزہ رکھنا قدرے آسان ہو جائے گا۔

شدتِ پیاس کے تین روحانی علاج

﴿۱﴾ بعد نمازِ فجر اَعُوذُ اور بِسْمِ اللّٰهِ کے ساتھ صرف ایک بار سُورَةُ الْكُوثر

پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے چہرے پر پھیر لیجئے، روزے کی حالت میں اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ

پیاس کی شدت سے حفاظت ہوگی ﴿۲﴾ يَا حَيُّدُ گرمیوں میں وقتاً فوقتاً پڑھتے رہئے

اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ پیاس سے اٹن ملے گا ﴿۳﴾ يَا مَاجِدُ 10 بار پڑھ کر ”لیمو پانی“

وغیرہ پر دم کر کے گرمی کے موسم میں پیئیں، اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ بیماری سے حفاظت ہوگی۔

روزے میں پیاس کی شدت سے حفاظت کیلئے

سُخْرٰی کھا کر ایک کھجور چبائیے اور ساتھ ہی پانی کا ایک گھونٹ منہ میں بھر لیجئے، دونوں کو

اچھی طرح ہلا جلا کر (Mix کر کے) نگل لیجئے۔ اسی طریقے پر ایک ایک کر کے تین کھجوریں

فَرْمَانِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جَسَدُكَ يَأْكُرُ بِمَا تَأْكُرُ وَبِأَوْرَاقِهِ يَأْكُرُ بِمَا تَأْكُرُ بِهَا أَسْمَاءُ بِنْتُ أَبِي بَكْرٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا (عبدالرزاق)

کھائیے، اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ روزه میں سارا دن پیاس کی شدت سے حفاظت ہوگی۔

لُو سے حفاظت کے 6 گھریلو علاج

❁ دھوپ میں نکلنے سے قبل کچھی پیاز گھس کر ناخنوں پر لگا لیجئے۔ (یاد رہے! کچھی پیاز کی یا کسی بھی طرح کی بدبو کی حالت میں مسجد کا داخلہ حرام ہے) ❁ کچھے آم (یعنی کیری) کا لیپ بنا کر پاؤں کے تلووں پر مالش کیجئے ❁ تقریباً 250 گرام بیسن (یعنی چنے کی وال کے آٹے) میں 10 گرام کا فور شامل کر کے پانی میں گھول کر بدن پر لگانے سے ٹھنڈک ملتی ہے اور گرمی دانے بھی نہیں ہوتے (اگر کا فور شامل نہ کریں تب بھی فائدہ ہو سکتا ہے مگر کم) ❁ ٹماٹر کی چٹنی یا ناریل کھائیے ❁ گرمیوں میں کھانا کھانے کے بعد گڑ کھانے سے لُو نہیں لگتی ❁ دھوپ سے آنے کے بعد پیاز کا تھوڑا سا رس شہد میں ملا کر چاٹنے سے لُو لگنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

کھانے میں ٹھنڈے مسالے استعمال کیجئے

❁ ۱ ❁ گرمیوں میں گرم (تاثیر والے) مسالے کے بجائے ٹھنڈے (یعنی ٹھنڈی تاثیر والے) مسالے مثلاً بلدی، خشک دھنیا، سفید زیرہ، الائچی، دارچینی، ٹماٹر، لیموں، دہی، آلو، بھجرا، املی، ہر ادھنیا، پودینہ وغیرہ کھانے میں ڈالنے مناسب ہوتے ہیں، گرم مسالے ڈالنے ہوں تو کالی مرچ، ہری مرچ یا پسلی ہوئی لال مرچ وغیرہ کم مقدار میں ڈالئے۔

ٹھنڈی تاثیر والے عطریات استعمال کیجئے

❁ ۲ ❁ گرمیوں میں اچھی اچھی نیتوں کے ساتھ ٹھنڈی تاثیر والے عطریات مثلاً شَمَامَةُ الْعَنْبَر، حنا، گلاب، صندل۔ موتیا، خس، کیوڑا، چمپا وغیرہ کپڑوں پر لگانا مفید

فَرمَانِ فَصِطَفَ صَلَّى اللهُ اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جو مجھ پر روزِ جمعہ ڈرُودِ شریف پڑھے گا میں قیامت کے دن اُس کی شفاعت کروں گا۔ (صحیح ابوحامز)

ہے۔ مُشک، کستوری، عود، عنبر، زعفران وغیرہ عطریات گرم تاثیر والے ہیں، یہ سردیوں میں لگانے چاہئیں۔ یاد رکھئے! یہ تاثیرات اصلی عطریات کی ہیں، کیمیکل کی ملاوٹ سے تاثیر میں بہت کمی آجاتی ہے۔ (اسلامی بہنیں ایسا عطر نہ لگائیں جس کی خوشبو پھپھکتی ہو)

رَمَضانُ الْمَبَارَكِ صَحَّتْ كَيْ سَاةَ كَزَارِنِ كَا نَسْخِہ

سُخْرٰی مِیْلِ دَرْمِیَانِی سَاَنْزِ كِ تَنْدَوْرٰی رُوئٰی اَدْمٰی (اگر گھر یلو چھوٹی چپاتی ہو تو حسبِ ضَرورت ایک یا دو عدد) اور وہی کے اندر کم مقدار میں چینی اور بہتر ہے کہ براؤن شوگر شامل کر کے استعمال کر لیجئے، اگر مُوافق ہو تو بے شک آدھ کلو دہی کھا لیجئے۔ اظہار میں کم از کم تین کھجوریں اور کچھ پھل، مغرب و عشا کے درمیان سادہ سالن کے ساتھ روٹی (سُخْرٰی والی مقدار میں) کھائیے۔ اِنْ نَشَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ سارا ماہِ رَمَضانُ الْمَبَارَكِ صَحَّتْ مَنَدَرِہِیْنِ گے اور نماز تراویح، تلاوت و عبادت میں دل لگے گا۔

گرمیوں میں چاول کھانا مُفید ہے

چاول کا (طِب کے حساب سے) مزاج سرد ہے، گرمی میں روزانہ چاول کھانے سے بدن کو ٹھنڈک ملتی ہے، گرمیوں میں چاول کے ساتھ سبزیاں کھانا زیادہ مُفید ہے۔ ذہنی کھجوری گرمیوں کی بہترین غذا ہے۔ یاد رہے! دیگ کی مسالے دار لندیز بریانی صحت کی دشمن ہے، پانی میں اُبلے ہوئے چاول کھانا مناسب ہے۔

گرمی اور ٹُو سے حفاظت کا لذیذ شربت

حسبِ ضَرورت کچے آم (یعنی کیریاں) لے کر، چھلکے اُتار کر پانی ڈال کر چُوم لھے پر چڑھا دیجئے، دو چار اُبال آنے پر کیریاں گل جائیں گی، ہل مَسَل کر گٹھلیاں نکال دیجئے اور سارا

فَرَمَانِ مُصَطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس کے پاس میرا ذکر ہوا اور اس نے مجھ پر رُزُو دِیَا کُ نہ پڑھا اس نے جَنَّتْ کا راستہ چھوڑ دیا۔ (طبرانی)

گودا گرینڈر میں پیس لیجئے، گاڑھا شربت بن جائے گا، دُگنی مقدار میں چینی (بہتر ہے کہ براؤن شوگر) ملا کر پھر چُو لھے پر چڑھا کر جوش دیجئے تاکہ چینی حل ہو جائے۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد بوتلوں میں بھر کر رکھ لیجئے۔ رَمَضَانَ الْمَبَارَكِ مِیْنِ سَحْرِیْ وَافْطَارِ مِیْنِ حَسْبِ ضَرُورَتِ پَانِیْ ملا کر یہ لذیذ شربت پی لیجئے۔ اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ گرمی اور لُو سے حفاظت رہے گی۔

کمزوری دُور کرنے کا نسخہ

دو چُچّ چینی (بہتر ہے کہ براؤن شوگر) اور ایک چُچّ سفید نمک، آدھے کلو پانی میں ڈال کر اُبال لیجئے، ٹھنڈا ہو جانے کے بعد افطار میں ایک گلاس پی لیجئے۔ جسم میں ہونے والی پانی کی کمی اور کمزوری اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ دُور ہو جائے گی۔ مریضوں کی کمزوری دُور کرنے کیلئے بھی یہ پانی مُفید ہے (شوگر اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض ڈاکٹر کے مشورے کے مُطابق عمل کریں)

گرمی دانوں کا علاج

گرمی دانے ستاتے ہوں تو نیم کی 11 کوئپلیس (نئی نکلی ہوئی چھوٹی چھوٹی پتیاں) سات دن اور تکلیف زیادہ ہو تو 40 دن تک نہار منہ (یعنی ناشتے سے قبل خالی پیٹ) پانی کے ساتھ کھا لیجئے اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ گرمی دانے اور پھوڑے پُھنسیاں ختم۔ اگر گرمیاں شروع ہونے سے قبل ہی 30 دن تک یہ کورس کر لیں تو اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ گرمی دانے وغیرہ نکلیں گے ہی نہیں۔ (گھریلو علاج ص ۴۴)

حیض بند ہونے کا علاج

اگر گرمی یا خشکی کے باعث (عورت کا) حیض بند ہو جائے تو ایک کپ سولف کے

فَرَمَانَ فَصَلِّ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَالهِ وَسَلَّمَ: مجھ پر دُرواد پاک کی کثرت کروے شک تہا راجھ پر دُرواد پاک بڑھتا تہا رے لئے پاک کی ک باعث ہے۔ (ابو یعلیٰ)

عَرَق میں ایک چھوٹا چچّ تر بوز کے بیج کا مَغْز اور ایک چچّ شہد ملا کر صُبّ و شام پیئیں
 اِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہو جائے گا۔ پانی خوب کثرت سے پیئیں، ہو سکے تو روزانہ 12
 گلاس پی لیں۔
 (گھر یلو علاج ص ۱۰۲)

گرمی سے بچنے کیلئے رنگ برنگے 25 مَدَنی پھول

﴿۱﴾ جتنا ہو سکے اپنی بھنوس (یعنی ابرو-Eyebrow) پانی سے تر رکھئے۔ (اِنْ شَاءَ اللَّهُ
 عَزَّوَجَلَّ اس سے لُو، گرمی، پیاس کی شدت بُئیش، ڈپریشن اور سر دُرد سے حفاظت ہوگی) ﴿۲﴾ چُو لھے
 وغیرہ کا استعمال کم کر دیجئے ﴿۳﴾ سفید یا ہلکے رنگ کا سوتی (Cotton) کا ڈھیلا لباس
 پہنئے۔ (زبے نصیب! اسلامی بھائی ستوں بھرا سفید لباس زیب تن فرمائیں) ﴿۴﴾ ہر وقت چھوٹا
 سا تویا (Towel) ساتھ رکھئے تاکہ گرمی محسوس ہونے پر ٹھنڈے پانی میں گیلا کر کے سر پر
 رکھا جاسکے ﴿۵﴾ مَشَقَّت والے کام سے بچنا بہتر ہے، مجبوری کا لحاظ بیماری نہیں کیا کرتی۔
 ﴿۶﴾ دن میں دو مرتبہ نہانا مفید تر ہے ﴿۷﴾ دھوپ میں نکلتے وقت سن گلاسز کا استعمال
 آنکھوں کو گرمی سے متاثر ہونے سے بچاتا ہے ﴿۸﴾ گھر سے باہر نکلنے کی صورت میں بیاز کا
 ٹکڑا ہاتھ یا جیب میں رکھئے، بچوں کے گلے میں ڈال دیجئے، اِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لُو سے
 حفاظت ہوگی ﴿۹﴾ خود پر براہ راست دھوپ نہ پڑے اس کا خیال رکھئے اور ٹھو صا دن کے
 گرم ترین اوقات 11 تا 3 بجے کے دوران سائے میں وقت گزارئیے، نمازِ ظہر کیلئے دھوپ
 میں نکلنے والے اسلامی بھائی سر اور گردن ڈھانک کر اور ہو سکے تو چھتری کے ساتھ نکلیں۔

فَرَسَانِ فَصَلَفَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس کے پاس میرا ذکر ہو اور وہ مجھ بڑا دُشرف نہ بڑھے تو وہ لوگوں میں سے نیک ترین شخص ہے۔ (مسند امام)

﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ عَمَّا شَرِيفِ كِي سَتِّ اِدَا كَرْنِ وَا لُو نِ كَا سَرُّ ذُهْكَ جَاتَا هِبَ اُو رْ كَرْدِنِ هِبِي جُهْپ سَكْتِي هِبَ، سَرِّ
 پَرَسْفِي دِ چَا دَر، هُو تُو فَوَا نَد مَزِي دِ بَرُ هُ سَكْتِي هِبِنِ﴾ ﴿۱۰﴾ لُو ڈَشِي دَنَ كِ دُورَانِ سَرِّ پَرِ كِي لَا تُو لِيَا رَكْهِنِ،
 هَاتَهَا كَا پَنَكْهَا اسْتِعْمَالِ كَيْجِي اُو رْ بَدَنِ پَرِ پَانِي دَا لْتِي رَهِي ﴿۱۱﴾ پِيَا سِ لَكِي يَانِه لَكِي رُو زَانِه كَمِ
 اَز كَمِ 12 بَلَكِه هُو سَكِي تُو 14 گَلَا سِ پَانِي پِيِي سِ۔ (اِس مَقْدَارِ مِي نِ غَذَاؤ نِ كِي اِنْدَر مَوْجُو دِ پَانِي هِبِي شَامِلِ
 هِبَ مَثَلًا 10 گَلَا سِ پَانِي پِي نِي كِي عِلَا وِه پَهْلُو نِ اُو رْ دِي كَر غَذَاؤ نِ كِي ذَرِي عِ دُو گَلَا سِ جَتْنَا پَانِي پِي نِ مِي نِ كِيَا تُو
 12 گَلَا سِ هُو كُنِي) ﴿۱۲﴾ بَدَنِ كِي پَانِي اُو رْ نَمَكِيَا تِ كَا تُو اَز نِ بَر قَرَار رَكْهِنِ كِي لِي عِ. O.R.S.
 كَا اسْتِعْمَالِ كَيْجِي۔ (هَانِي بِلْدِ پَرِ يَشِرِ كِي مَرِيضِ دَا كُتْرِ كِي مَشْوَرِ عِ كِي مَطَابِقِ عَمَلِ كَرِي سِ) ﴿۱۳﴾ سَتُو
 كَا شَرِبَتِ، كَهِي رِ عِ كَا جُو سِ، نَارِي لِ كَا پَانِي، كُنِي كَا خَالِصِ رِ سِ، شَهْدِ مَلَا پَانِي، لِي مَوْ پَانِي اُو رْ نَمَكِي نِ
 چَهَا چَهَا اسْتِعْمَالِ كَيْجِي ﴿۱۴﴾ چَهَا چَهَا مِي نِ كَا لَانَمَكِ اُو رْ پِ سِي هُو نِي اَجْوَا نِ مَلَا كَرِ پِي نِي سِ سِ كَرْمِي كَمِ
 لَكْتِي اُو رْ وِ زَنِ هِبِي كَمِ هُو تَا هِبَ ﴿۱۵﴾ چَا نِي، كَانِي، اِبَلِ هُو نِي اِنْدِ عِ، زِيَا دِه مِي طَهِي شَرِبَتِ،
 خُو بِ مِي طَهِي دُ شُو نِ، كُو لْدُ دُرْ كَسِ، زِيَا دِه كِهِي تِي لِ وَا لِي كَهَا نُو نِ اُو رْ دِي رِ مِي نِ هَضْمِ هُو نِي وَا لِي
 غَذَاؤ نِ نِي زِ كِي فِينِ (Caffeine) وَا لِي اَشِيَا مَثَلًا چَا كَلِي طِ وَغِي رِه كَا اسْتِعْمَالِ كَمِ سِ كَمِ كَيْجِي
 ﴿۱۶﴾ بَا زَارِي شَرِبَتُو نِ اُو رْ گُو لِي كُنْدُو نِ كَا اسْتِعْمَالِ پِي سِي دِي كَرِ بِيَا رِيَا نِ خَرِي دِنِي كِي
 مُتْرَا دِ هِبَ ﴿۱۷﴾ تِي زِ دِهْوِ پِ سِ آ تِي، هِي پِي نِي سِ سِ شَرَابُو رْ هُنْدَا پَانِي پِي نَا نِقْصَانِ دِه
 هِبَ ﴿۱۸﴾ كِدُو شَرِي فِ، بِي نَكِنِ، چَقَنْدَرِ، مُو لِي وَغِي رِه سَبْزِيُو نِ كَا اسْتِعْمَالِ خُو بِ بَرُ هَا دِي كَيْجِي
 ﴿۱۹﴾ سَخْرِي وَ اِنْفَا رِي مِي نِ پَانِي اُو رْ دِهِي كَا اسْتِعْمَالِ زِيَا دِه كَيْجِي ﴿۲۰﴾ كَرْمِيُو نِ مِي نِ

(طبرانی)

فَرَسَانِ صَلَافِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: تَمَّ جِهَانِ نَجْمِي هُوَ جَمُّهُ بِرُزُودٍ بِرُحْمَةٍ كَتَمَّهَا رُودٌ مَجْمُودٌ تَكَّ بِبَيْتَانِي هُوَ۔

آم، آڑو، خوبانی، امرود، خر بوزہ، تر بوز، جسم کو توانائی بخشنے کے ساتھ ساتھ جگر (Liver) اور معدے کی گرمی بھی دُور کرتے ہیں نیز موسم کے دیگر پھلوں کا بھی خوب استعمال کیجئے ﴿۲۱﴾ سادہ اور بلکی غذا استعمال فرمائیے، کھجلا پھینی، (پھے۔ نی) کباب، سموسوں، پکوڑوں وغیرہ تلی ہوئی چیزوں کا استعمال بہت کم کیجئے، بلکہ ان سے دُور ہی رہئے اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ خود ہی فائدہ دیکھ لیں گے اور رَمَضَانَ المبارک کے روزوں اور دیگر عبادتوں میں آسانی حاصل ہوگی ﴿۲۲﴾ سحری و افطار میں کھانا کم کھائیے ﴿۲۳﴾ فوم کے گدیلے پر سونے سے بچئے ﴿۲۴﴾ چھوٹے بچوں اور بزرگوں کو گرمی سے بچانے کی زیادہ ضرورت ہے ﴿۲۵﴾ رَحْم کھاتے ہوئے اپنے مویشیوں اور مرغیوں وغیرہ کو بھی گرمی سے بچانے کی تدبیر کیجئے۔

پھلوں کا بادشاہ (آم)

”آم بھی ربِّ کریم کی کیا خوب نعمت ہے“ کے پچیس

حُرُوف کی نسبت سے آم کے 25 مَدَنی پھول

گرمی کے موسم میں آنے والا آم اللہ تعالیٰ کی بہت ہی پیاری نعمت ہے، اس کے بے شمار فوائد ہیں: آم نیا خون بناتا ہے، آم آنتوں کو قوت دیتا، معدے، گردے، مثانے اور اعصاب کو طاقت بخشتا ہے آم کھانے سے تیزابیت (Acidity) کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے البتہ کاربائیڈ (Carbide) نامی کیمیکل کے ذریعے پکایا ہوا آم کھانے سے تیزابیت کم ہونے کے بجائے بڑھ سکتی ہے جس کو نیند نہ آتی ہو وہ ایک آم کھا کر ٹھنڈا

فَرْمَانِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جُلُوكَ إِنِّي مَخْلُوسٌ مِنَ اللهِ كَمَا تُرَاوِنِي رِيْزُؤُ شَرِيفٍ بَرَّعَ لَيْعِ أَفْهَكَيْتُ دُوْدٍ لِيُوَادِرُ عَرَاةً أُنْثَى - (عُثْبَانِ)

دودھ پی لے اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ نیندا آجائے گی ❀ آم کا استعمال کینسر والوں اور دل کے مریضوں کیلئے فائدہ مند ہے ❀ آم کھانے سے موٹاپا آتا ہے ❀ آم قبض دُور کرتا ہے ❀ آم کھانے کے بعد دودھ یا دودھ کی لسی (یعنی دودھ ملا پانی) یا تھوڑے سے جامن کھالینے سے اس کی گرمی دُور ہو جاتی ہے۔ اگر دودھ سے گیس ہوتا ہو تو تھوڑی سی ادراک ملا لینی چاہئے ❀ میٹھے اور تازہ آم کا تھوڑا سا گودا حایلہ کو روزانہ کھلایا جائے تو اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ بچہ تندرست پیدا ہوگا ❀ دودھ پلانے والی عورت آم کھائے کہ اس سے دودھ بڑھتا ہے ❀ آم پیاس بجھاتا ہے ❀ کاٹ کر کھانے کے بجائے آم چوس کر کھانا بہتر ہے ❀ آم کھا کر کچی لسی (یعنی دودھ ملا پانی) پینا آنکھوں کی روشنی اور بدن کی کمزوری دور کرنے کیلئے مفید ہے ❀ آم ہمیشہ ٹھنڈا کر کے استعمال کرنا چاہئے ❀ بغیر ٹھنڈا کئے آم کھانا بدن پر پھوڑے پُھنسیاں اور آنکھوں کی بیماریاں پیدا کر سکتا ہے ❀ آم کم مقدار میں کھائیے ❀ آم زیادہ کھانے سے جگر (Liver) کی کمزوری اور مرضِ اسْتِقَا (اس۔تس۔قا) کا اندیشہ ہے جس میں پیٹ بڑھ جاتا ہے اور پیاس بہت لگتی ہے ❀ آم کی سوکھی گٹھلی کے باریک پسے ہوئے 3 گرام مغز کو پانی کے ساتھ کھانے سے دَسْتوں (موشن۔Motions) کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے ❀ عورتوں کو مخصوص ایام میں خون زیادہ آتا ہو، تو آم کی سوکھی گٹھلی کے مغز کا پاؤ ڈرُخ و شام ایک ایک چُچُ کھانے سے اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہو جائے گا۔ خونِ بوا سیر کے لئے بھی یہ علاج مفید ہے ❀ قلمی آم ثَقِیل (یعنی معدے کیلئے بھاری) اور دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ (قلمی آم کی کافی قسمیں ہیں: سُرولی، لنگڑا، چونسا اور سندھڑی وغیرہ بھی ان میں شامل ہیں) ❀ بانغی یا

فَرَسَانُ فَصْلًا صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر روزِ جمعہ دو سو بار دُرُودِ پاک پڑھا اس کے دو سال کے گناہ مُعَاف ہوں گے۔ (مشیح البجانب)

صَفْرَاوی مزاج والوں کو نِہار مُنہ (یعنی خالی پیٹ) آم نہیں کھانا چاہئے کہ اس سے معدے کو نقصان پہنچتا اور اس میں گرمی پیدا ہوتی ہے ❀ کھٹا آم کھانے سے گلے اور دانتوں کو نقصان ہوتا ہے، اس سے زُکام اور خون میں خرابی بھی پیدا ہو سکتی ہے ❀ آم پیشاب لاتا ہے ❀ آم اور دیگر پھلوں کو پکانے کیلئے کاربائیڈ (Carbide) نامی کیمیکل استعمال کیا جاتا ہے، لہذا کچھ دیر پانی میں بھگونے کے بعد اچھی طرح دھو کر استعمال کیجئے۔ ”کاربائیڈ“ کی معمولی سی مقدار بھی پیٹ میں جانے سے معدے اور آنتوں کی بیماریوں کے علاوہ کینسر کا بھی خطرہ پیدا ہوتا ہے ❀ آم اچھی طرح دھو لیجئے تاکہ اس کی گوند صاف ہو جائے ورنہ وہ گلے میں خراش کا سبب بن سکتی ہے۔ ❀ ہائی شوگر کے مریض ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر آم نہ کھائیں۔

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَی مُحَمَّدٍ
 ”یارِ کریم! مدینے میں تریبوز کھلا“ کے پچیس حُرُوف
 کے نسبت سے تریبوز کے 25 مَدَنی پھول

❀ میرے آقا اعلیٰ حضرت، مولانا شاہ امام احمد رضا خان عَلَیْهِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن روایت نقل کرتے ہیں: ”کھانے سے پہلے تریبوز کھانا پیٹ کو خوب دھودیتا ہے اور بیماری کو جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔“ (فتاویٰ رضویہ ج ۵ ص ۴۶) ❀ کالی مرچ، کالا زیرہ اور نمک باریک پیس کر ایک بوتل میں محفوظ کر لیجئے، تریبوز پر چھڑک کر استعمال کیجئے، اس طرح تریبوز کی لذت میں بھی اضافہ ہو جائے گا اور وہ ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ ہاضمے کی بہترین دوا ثابت ہوگا

(ابن سہری)

فَرْمَانُ فَصْلِي صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَجْهُرٌ يُرْوَدُ وَشَرِيفٌ يَرْهَو، اللهُ عَزَّوَجَلَّ تَمَّ بِرَحْمَتِي يَحْيِيهِ غَا۔

اور بھوک بھی چمک اُٹھے گی ❀ تربوز میٹھا ہونے کی پہچان: تربوز کے مکمل چھلکے یا دھاریوں کا یا چھلکے پر گول دھبے ہوں تو ان کا سبزرنگ جتنا گہرا ہوگا اتنا ہی اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ اندر سے لال اور میٹھا نکلے گا۔ تربوز پر ہلکا سا ہاتھ مارنے پر مدھم مدھم سی آواز آنا اُس کے عمدہ اور پکے ہونے کی علامت ہے ❀ اگر حاملہ عورت تقریباً 125 گرام تربوز میں تھوڑا سا شہد ملا کر روزانہ کھائے تو اللہ تعالیٰ کی رحمت سے خوبصورت اور تندرست بچہ پیدا ہوتا ہے ❀ تربوز میں گلوکوز، فاسفورس، نشاستہ دارشکری، حیاتین (وٹامنز اے، بی)، فولاد، پوٹاشیم، کیلشیم اور گوشت پیدا کرنے والے اجزا پائے جاتے ہیں ❀ جن مریضوں کو پیشاب رک رک کرتا ہو وہ تربوز استعمال کریں کہ یہ مٹھانے کو صاف کرتا ہے ❀ تربوز مٹھانے کے درد اور اس کے زخم کیلئے بہترین چیز ہے ❀ تربوز دل کو طاقت دیتا ہے جگر و مٹھانہ اور گردوں کی گرمی کو دور کرتا ہے ❀ تربوز کے استعمال سے ہاتھ پاؤں کی جلن، ناف کے مقام یا اس کے آس پاس بوجھ معلوم ہوتا ہو یا طبیعت بے چین رہتی ہو تو فائدہ ہوتا ہے۔ معدے میں جلن ہو تو اس کی اصلاح کرتا ہے ❀ رات ہو یا دن تربوز کھا کر اوپر سے پانی نہ پیئیں اسے کھا کر فوراً سوجانے سے ہیضہ (Cholera) ہو سکتا ہے ❀ باغی مزاج والے، معدے کے مریض، جن کو پٹھوں میں درد ہو، پیشاب زیادہ آتا ہو اور شوگر کے مریض تربوز استعمال نہ فرمائیں ❀ تربوز کے چھلکے دودھ دینے والے جانوروں کو کھلانے سے ان کا دودھ بڑھ جاتا ہے اور جانور موٹے ہو جاتے ہیں ❀ تربوز رَمَضَانَ المبارک میں سُحْرٰی کے وقت کھالینا روزے میں پیاس کو تسکین دیتا ہے ❀ گرم مزاج والوں کو خاص کر رَمَضَانَ المبارک میں

فَرَمَانُ مَصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَجْهُرٌ كَثْرَتٌ سَدُّ دُوَاكٍ بِرَأْسِهِ فَكَيْفَ تَمَارُجُحُ بِرُؤُوسِ دُوَاكٍ بِرَأْسِهِ تَمَارُجُحُ كَمَا هُوَ كَيْفَ تَمَارُجُحُ كَمَا هُوَ (ابن مسعود)

تربووز مُوافِق ہے ﴿ تربووز گرمی کے بُخار کو فائدہ دیتا ہے ﴾ جس دن تربووز کھائیں چاول ہرگز نہ کھائیں ﴿ گردے اور مثانے کی پتھری کو تربووز توڑتا ہے ﴾ رَمَضَانُ الْمُبَارَك میں افطاری (کھانا کھانے) کے دو گھنٹے بعد تربووز کھائیے ﴿ تربووز جسم کو موٹا کرتا ہے ﴾ تربووز دل کو فرحت دیتا ہے، تربووز خون کی تیزابیت اور گرمی ختم کرتا ہے ﴿ تربووز ٹائیفائیڈ میں بہترین غذا ہے ﴾ سَحْرٰی کے وقت تھوڑا سا تربووز کھالینا سارا دن لُو اور گرمی سے بچاتا ہے ﴿ مختلف بیماریوں سے بچنے کیلئے گرمی کے موسم میں تربووز ضرور کھانا چاہئے ﴾ خون کی کمی، جگر کی کمزوری، بد ہضمی، فسادِ خون (یعنی خون کی خرابی) اور تَبَخیر (تَبّ - خیر) دور کرنے کیلئے تربووز بہترین غذا ہے۔ (تَبَخِیْرُ یعنی وہ بخارات (بھاپ) جو کھانے کے بعد دماغ کو چڑھتے اور جسم کو گرمادیتے ہیں) ﴿ گرمیوں کے رَمَضَانُ الْمُبَارَك میں تربووز کا استعمال اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ بے حد فائدہ مند ہے، یہ آپ کی پانی کی کمی بھی دور کرے گا، آپ کی توانائی (یعنی طاقت) بحال کرے گا اور سارا دن پیاس کا احساس بھی نہ ہونے دے گا۔

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَی مُحَمَّدٍ

خوبانی

طبی ماہرین کے مطابق خوبانی (یعنی زرد آلو) چاہے تازہ ہو یا خشک انسانی صحت کیلئے حیرت انگیز فوائد کا حامل اور غذائیت سے بھرپور ایک پھل ہے، اس کا استعمال آنکھوں، آنتوں، بخار اور سرطان (Cancer) جیسے امراض میں مُفید ہے۔ خوبانی میں وٹامنز (Vitamins) سمیت پوٹاشیم، فولاد اور بیٹا کیروٹین (Beta-Carotene) بکثرت پائے جاتے ہیں۔

فَرمَانِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَنْ تَابَ مِنْ نَحْوِ بَرْذُو بَاكٍ لَمْ تَوْجِبْ عَلَيْهِ إِذَا مَأْسُورٌ بِرَبِّهِ كَمَا فَتَحَ اسْلِكَ اسْتِغْفَارَ (یعنی بخشش کی دعا) کرتے رہیں گے۔ (طبرانی)

”خوبانی نعمتِ حق ہے“ کے چودہ حُرُوف کی نسبت سے خوبانی کے 14 مَدَنی پھول

✿ خوبانی جسم میں توانائی پیدا کرتی ہے ✿ بعض طبیعوں نے لکھا ہے کہ خوبانی کھانے سے عمر بڑھتی ہے ✿ خوبانی قبض دور کرتی ہے ✿ خوبانی خوراک کو جلد ہضم کرتی ہے ✿ خوبانی ڈکاریں روکتی ہے ✿ خوبانی جگر کی سختی کو دور کرتی ہے ✿ خوبانی سوزشِ معدہ اور بواسیر کے لیے مفید ہے ✿ تپ حار (یعنی گرمی کے بخار) میں خوبانی کھلانے کے بعد گرم پانی شہد ملا کر پلانا قے لاتا ہے اور بخار اتر جاتا ہے ✿ نزلہ، زکام، گلے کی خراش اور منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے روزانہ خشک یا تازہ خوبانی کے دس دانے سادہ پانی کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہے ✿ خوبانی کامرُبا دل، معدے اور جگر کو طاقت دیتا ہے ✿ خوبانی کے بیج (بادام) پھینکنے نہیں چاہئیں، یہ کھائے جاتے ہیں ✿ خوبانی کے مغز کے فوائد بھی مغزِ بادام کی طرح ہیں، مغزِ بادامِ دماغ کے لیے زیادہ فائدہ مند ہیں جبکہ خوبانی کے بیج معدے کے لیے زیادہ مفید ہے ✿ خوبانی کے درخت کے پتے اگر دو تولہ (یعنی 25 گرام) رگڑ کر پلائے جائیں تو پیٹ کے کیڑے اس سے مر جاتے ہیں۔ (بچوں کیلئے 6 گرام کافی ہے) ✿ یہ انسانی دل کیلئے انتہائی مفید ہے کیونکہ خوبانی کی یہ خوبی ہے کہ وہ کولیٹریول کو کم کرتی ہے۔

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَی مُحَمَّدٍ

فالسہ

فالسے میں 81 فیصد پانی کے علاوہ پروٹین، چکنائی، ریشے (Fibers)،

﴿مَرَاتِنُ مِصْرَ طَعْفَرٍ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ، جَوْجُوهٌ بِرَأْسِ دَانٍ مِثْلِ 50 رَارُؤُودٍ بِأَكْبَرِ مَدَنِي قِيَامَتِ كَدْنِ مِثْلِ مَسَاكِرِ كَرُونِ (شَيْخُ بَاجِهْ مَاكِن) - كَا - (ابْنُ عَثْمَانَ)﴾

نشاستہ (Carbohydrate)، کیمیشیم (Calcium)، آئرن (Iron) اور وٹامنز (Vitamins) پائے جاتے ہیں۔ فالسا پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے اور دھوپ کی وجہ سے جسم میں پانی کی کمی کو بیلنس کرتا ہے، فالسا خون کو صاف کرتا ہے اور اللہ تعالیٰ کی عنایت سے خون و دل کے امراض کو ختم کرنے کی تاثیر رکھتا ہے۔ فالسا زُکام، کھانسی، گلے کی سوزش اور سانس کی بیماری دُور کرتا ہے۔ فالسا نظام اِنہِضام (Digestive system) کو بہتر کرتا ہے، فالسا کولیسٹرول (Cholesterol) اور بلڈ پریشر (Blood pressure) کو کنٹرول کرتا ہے۔ فالسے کے درخت کے پتوں میں جلد کی مختلف بیماریوں سے شفا ہے۔

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَی مُحَمَّدٍ



ثم مدینہ، بقیع،

مغفرت اور بے حساب

جنت الفردوس میں آتا

کے بڑوں کا غالب

رمضان المبارک ۱۴۳۷ھ

جون 2016ء

یہ رسالہ پڑھ کر دوسرے کو دے دیجئے

شادی نئی کی تقریبات، اجتماعات، اعراس اور جلوس میلاد وغیرہ میں مکعبۃ المدینہ کے شائع کردہ رسائل اور مَدَنی پھولوں پر مشتمل پمفلٹ تقسیم کر کے ثواب کمائیے، گا بکوں کو بے قیمت ثواب تحفے میں دینے کیلئے اپنی دکانوں پر بھی رسائل رکھنے کا معمول بنائیے، اخبار فروشوں یا بیچنے والے کے ذریعے اپنے محلے کے گھروں میں حسب توفیق رسالے یا مَدَنی پھولوں کے پمفلٹ ہر ماہ پہنچا کر نیکی کی دعوت کی دھو میں بچائیے اور خوب ثواب کمائیے۔

مآخذ و مراجع

مطبوعہ	کتاب	مطبوعہ	کتاب
مؤسسۃ اکتب الثقافۃ بیروت	الہدور السفرۃ	دار اکتب العلمیۃ بیروت	حلیۃ الاولیاء
رضانا فاؤنڈیشن مرکز الاولیاء لاہور	فتاویٰ رضویہ	دار الفکر بیروت	ابن عساکر
مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی	گھر یلو علاج	دار الفکر الحدید المنصورۃ مصر	الترہد
مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی	اللہ والوں کی باتیں	دار اکتب العلمیۃ بیروت	طبقات ابن سعد

یہ رسالہ پڑھ لینے کے بعد ثواب کی قیمت ملے کسی کو دیدیجئے گا