

# گرمی سے حفاظت کے مَدَنی پھول

(روزوں میں آسانی کے نسخے)

- 03 ● ہیٹ اسٹروک کی 12 علامات
- 04 ● گرمی جن کیلئے زیادہ خطرناک ہے
- 04 ● گرمی کی دُعا کی فضیلت
- 06 ● پیاس کے تین رُوحانی علاج
- 10 ● گرمی سے بچنے کیلئے 25 مَدَنی پھول



شیخ طریقت، امیر اہلسنت، بانی دعوت اسلامی، حضرت علامہ مولانا ابوبلال

مُحَمَّدُ الْيَاسِينُ عَطَّارُ قَادِرِي رَضْوِي

کامیاب ہو جائیں  
الغنا للہ

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 کعب الأخبار رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ فرماتے ہیں: اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ نے  
 حضرت سیدنا موسیٰ کلیمُ اللَّهُ عَلَیْهِ السَّلَامُ کی طرف وحی فرمائی: اے موسیٰ  
 (عَلَيْهِ السَّلَامُ)! کیا تم چاہتے ہو کہ محشر کی پیاس سے محفوظ رہو؟ عرض کی: اے میرے رب!  
 ہاں۔ فرمایا: فَكَثِّرِ الصَّلَاةَ عَلَى مُحَمَّدٍ یعنی حضرت محمد مصطفیٰ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ پر کثرت  
 سے دُرُودِ پَآك پڑھو۔ (ابن عساکر ج ۶۱ ص ۱۵۰ مُلَخَّصًا)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ  
**گرمی کا موسمِ نعمت ہے**

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ گرمی کا موسم بھی اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے اور اس میں بے شمار  
 حُكْمَتیں 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 رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ بَيَان کرتے ہیں کہ ایک مرتبہ (تابعی بزرگ) حضرت سیدنا ربیع بن خثیم رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ اور (صحابی رسول) حضرت سیدنا عبد اللہ بن مسعود رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ دَرِيَاءِ فُرَاتِ كِنَارِے چلتے ہوئے لوہاروں کے پاس سے گزرے۔ حضرت سیدنا ربیع بن خثیم رَضِيَ اللهُ 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 مِرَاؤُكَرِ بَوَاوَرُوهُ مَجْهُرُ دُرُو دِيَاكِ نَهْ بَرُحِي۔ (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 اِنْ سَبَّ بِرَحْمَتِ هُوَاوَر اُنْ كِي صَدَقَ

ہماری بے حساب مغفرت ہو۔ اَمِيْنِ بِجَاةِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

صَلُّوْا عَلَي الْحَبِيْبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَي مُحَمَّدٍ

## 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 الْمُبَارَكِ بھی جلوہ گر ہوا تھا، ایک اطلاع کے مطابق ان دنوں صرَفِ بَابِ الْمَدِيْنَةِ (کراچی) کے اندر ”ہیٹ اسٹروک“ یعنی گرمی لگنے کے سبب چار ہزار آٹھ سو (4800) آموات ہوئی تھیں! ان میں جتنے مسلمان تھے اللہ رَبُّ الْعِزَّةِ اُنْ سَبَّ كِي بے حساب مغفرت فرمائے۔ اَمِيْنِ بِجَاةِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

## بِيْتِ اسْتِرُوْكَ يَا لُو لَكْنِي كِي 12 علامات

سر درد، چکر آنا یا سر گھومنا ❁ سخت پیاس لگنا ❁ کمزوری اور پٹھوں (Muscles) میں کھنچاؤ ❁ جلد (Skin) پر سُرخی اور خشکی آنا ❁ اچانک تیز بخار چڑھنا ❁ اُلٹی اور متلی

فَرَمَانُ مِصْطَفٰے صَلَّى اللهُ تَعَالٰی عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جو مجھ پر اس مرتبہ ڈرو دیا کہ 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 ❀ غٹنو دگی (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 بھيگا ہوا تولیا (Towel) بدن پر نرمی کے ساتھ رگڑیئے ❀ 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۔

صَلُّوْا عَلٰی الْحَبِیْبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالٰی عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

## 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 مِصْطَفٰے صَلَّى اللهُ تَعَالٰی عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جب سخت گرمی ہوتی ہے تو بندہ کہتا ہے: لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ آج بڑی گرمی

فَرمَانِ فَصَلِّ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَالرَّسُولِ: 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 شَرَعِي اِيك روزه 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 صَفْحَة 228 پر ہے: ”اگر دھوپ میں کام کرنے کے ساتھ روزہ ہو سکے

اور آدھی مُقِيم ہو مُسافر 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 قَوِي (یعنی سخت تکلیف) پہنچے تو مُتَمِيمِ غَيْرِ مُسَافِرِ كَوَالِيَا (دھوپ

فَرَمَانِ فَصْلِي صَلَّي اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جِس نے مجھ پر سچ و شام دس بار ڈرو دیا ک 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 عَلَيهِ 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 مُتَخَصَّصًا) 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 الْكَوْثَرِ

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 وَأَنْتَ تَأْكُرُ بِمَا تَأْكُرُ. (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 آنے) 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، ہرادھنیا، 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



فَرَمَانِ فَصِيحٍ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جو مجھ پر روزِ جمعہ ڈرُودِ شریف پڑھے گا میں قیامت کے دن اُس کی شفاعت کروں گا۔ (صحیح ابویوسف)

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 پھیلتی ہو)

## رَمَازُنُ الْمَبَارَكِ صَحَّتْ كَيْ سَاثَهْ كَزَارِنَهْ كَا نَسْخَهْ

سُخْرِي مِيں دَرْمِيَانِي سَاثَرَكِي تَنْدُورِي رُوئِي آدْهِي (اگر گھر یلو چھوٹی چپاتی ہو تو حسبِ ضرورت 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 وہی کھا لیجئے۔ اِظْطَار مِيں كَمِ اَز كَم تِيں كَهْجُورِيں اور کچھ پھل، مغرب و عشا کے درمیان سادہ سالن کے ساتھ روٹی (سُخْرِي والی مقدار میں) کھائیے۔ اِنْ نَشَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ سارا ماہِ رَمَازُنِ الْمَبَارَكِ صَحَّتْ مَنْدَرِہِيں گے اور نماز تراویح، تلاوت و عبادت میں دل لگے گا۔

## گرمیوں میں چاول کھانا مفید ہے

چاول کا (طب 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 مفید ہے۔ ذہنی کچھڑی 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 ٹو سے حفاظت کا لذیذ شربت

حسبِ ضرورت 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 ہو اور اس نے مجھ پر رُزُو دِیَاک نہ پڑھا اس نے جَنَّت 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 صُصِّطَ﴾ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مجھ پر زردوپاک کی کثرت کروے۔ شک تمہارا مجھ پر زردوپاک بڑھاتا تمہارے لئے یا کبڑگی کا باعث ہے۔ (ابولہی)

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

## گرمی سے بچنے کیلئے رنگ برنگے 25 مدنی پھول

﴿۱﴾ جتنا ہو سکے اپنی بھنوس (یعنی ابرو۔ Eyebrow) پانی سے تر رکھئے۔ (اِنْ شَاءَ اللهُ  
 عَزَّوَجَلَّ اس سے لُو، گرمی، پیاس کی شدت، ٹیشن، ڈپریشن اور سردرد سے حفاظت ہوگی) ﴿۲﴾ چُو لھے  
 وغیرہ کا استعمال کم کر دیجئے ﴿۳﴾ سفید یا ہلکے رنگ کا سوتی (Cotton) کا ڈھیلا لباس  
 پہنئے۔ (زہے نصیب! اسلامی بھائی سنتوں بھرا سفید لباس زیب تن فرمائیں) ﴿۴﴾ ہر وقت چھوٹا  
 ساتولیا (Towel) ساتھ رکھئے تاکہ گرمی محسوس ہونے پر ٹھنڈے پانی میں گیلا کر کے سر پر  
 رکھا جاسکے ﴿۵﴾ مشقت 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 نکلنے 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 اللهُ 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، نماز ظہر کیلئے دھوپ  
 میں نکلنے والے اسلامی بھائی سر اور گردن ڈھانک کر اور ہو سکے تو چھتری کے ساتھ نکلیں۔

فَرَسَانِ فَصَلْتِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى 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 اَوْر كَرْدَنْ هِبِي جُهْپ سَكْتِي هِبَ، سَرِّ پَر سَفِيْد چَا دَر، هُو تُو فَوَا نَد مَزِيْد بَرُ هُ سَكْتِي هِبَ﴾ ﴿۱۰﴾ لُو ڈَشِيْ دَنَك كِ دَوْر اَنْ سَرِّ پَر گِيْلَا تُو لِيَا رَكْهَنْ، هَاتْهَا كَا پَنَكْهَا اسْتِعْمَال كِي جَئِي اَوْر بَدَنْ پَر پَانِي ڈَالْتِي رَهِيْ﴾ ﴿۱۱﴾ پِيَا س لَكِي يَا نَه لَكِي رُو زَا نَه كَم اَز كَم 12 بَلَكِه هُو سَكِي تُو 14 گَلَا س پَانِي پِيِي س۔ (اِس مَقْدَار ميْن عَزَاوُن كِ اَنْ دَر مَوْجُوْد پَانِي هِبِي شَامَل هِبَ مَثَلًا 10 گَلَا س پَانِي پِيْنِي كِ عِلَا وُه پَهْلُو نِ اَوْر دِيْ كَر عَزَاوُن كِ ذَرِيْعِي دُو گَلَا س جَتْنَا پَانِي پِيْت ميْن گِيَا تُو 12 گَلَا س هُو گِيْ) ﴿۱۲﴾ بَدَنْ كِ پَانِي اَوْر نَمَكِيَا ت كَا تُو اَزْن بَر قَرَار رَكْهَنْ كِيْلِيْنِي O.R.S. كَا اسْتِعْمَال كِي جَئِي۔ (هَاتِي بِلْد پَر يَشِر كِ مَرِيضِ ڈَا كْطَر كِ مَشُوْرِي كِ مَطَابِق عَمَل كَرِي س) ﴿۱۳﴾ سَتُو كَا شَرِبْت، كِهِيْرِي كَا جُو س، نَارِيْل كَا پَانِي، گَنِي كَا خَالِص رَس، شَهْد مَلَا پَانِي، لِيْمُو پَانِي اَوْر نَمَكِيْن چَهَا چَهَا اسْتِعْمَال كِي جَئِي﴾ ﴿۱۴﴾ چَهَا چَهَا ميْن كَا لَانَمَك اَوْر پَسِي هُو نِي اَجُو اَنْ مَلَا كَر پِيْنِي سِي سَر كَرْمِي كَم لَكْتِي اَوْر وِزَنْ هِبِي كَم هُو تَا هِبَ﴾ ﴿۱۵﴾ چَا نِي، كَانِي، اَبَلِي هُو نِي اَنْ دِي، زِيَا دِه مِيْطْهِي شَرِبْت، خُوْب مِيْطْهِي ڈَشُو نِ، كُوْلْد ڈَرِكْس، زِيَا دِه گْهِي تِيْل وَا لِي كَهَانُو نِ اَوْر دِيْر ميْن هَضْم هُو نِي وَا لِي عَزَاوُن نِيْز كِيْفِيْن (Caffeine) وَا لِي اَشِيَا مَثَلًا چَا كَلِيْط وَغِيْرَه كَا اسْتِعْمَال كَم سِي كَم كِي جَئِي﴾ ﴿۱۶﴾ بَا زَارِي شَرِبْتُو نِ اَوْر گُو لِي گَنْدُو نِ كَا اسْتِعْمَال پِيْسِي دِي كَر بِيْمَارِيَا نِ خَرِيْدِنِي كِ مَتْرَا دِف هِبَ﴾ ﴿۱۷﴾ تِيْز دِهُو پ سِي آ تِي، هِي پِيْنِي سِي شَرَابُوْر عُثْنُ دَا پَانِي پِيْنَا نَقْصَان دِه هِبَ﴾ ﴿۱۸﴾ كِدُو شَرِيْف، بِيْتَنَنْ، چَقَنْدَر، مُو لِي وَغِيْرَه سَبْزِيُو نِ كَا اسْتِعْمَال خُوْب بَرُ هَادِي جَئِي﴾ ﴿۱۹﴾ سَخْرِي وَ اِنْفَارِي ميْن پَانِي اَوْر دِهِي كَا اسْتِعْمَال زِيَا دِه كِي جَئِي﴾ ﴿۲۰﴾ كَرْمِيُو نِ ميْن

(طبرانی)

فَرَسَانَ مَصْطَفَى صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: تَمَّ جِهَانٌ مَجِي بُوَجْهِهِ بِرُزُودٍ بِرُحْمَةٍ كَتَمَّهَا رُوْدٌ مَجْهَتُكَ بِبَيْتَانَا هِيَ۔

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 رِيْزُودُ شَرِيفٍ بَرَّعَ لِيْغِيْرَ أَفْهَكُ لَعْنَةُ دُوْدٍ يُؤَادِرُ مَرَدَّيْ أَفْهَكُ - (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 اسْتِقْقَا (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 دَسْتُوں (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 چُچَّ 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 ڈُرو پاک پڑھا اس کے دو سال کے گناہ مُعاف ہوں گے۔ (صحیح ابوحامز)

صُرفِ اَوِی مَزاجِ وَالوِی کُوْنِہَارِ 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 الْحَبِیْبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَی مُحَمَّدٍ  
 ”یارِ کریم! مدینے میں تریبوز کھلا“ کے پچیس حُرُوفِ  
 کے نسبت سے تریبوز کے 25 مَدَنی پھول

❀ میرے آقا اعلیٰ حضرت، مولانا شاہ امام احمد رضا خان عَلَیْہِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰنِ 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)

فَرَمَانُ فَصْلِي صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَجْهُرٌ يُرْوَدُ وَشَرِيفٌ يَرْهَو، اللهُ عَزَّوَجَلَّ تَمَّ بِرَحْمَتِ يَحْيَىٰ 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 سبز رنگ 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، کبیشیم 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 الْمُبَارَك میں سُحْرٰی کے وقت کھالینا روزے میں پیاس کو تسکین دیتا ہے ❀ گرم مزاج والوں کو خاص کر رَمَضَانَ الْمُبَارَك میں



فَرَمَانَ صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم: مجھ پر کثرت سے ڈُرو دیا کہ پڑھو بے شک تمہارا مجھ پر ڈُرو دیا کہ پڑھا تمہارے گناہوں کیلئے مغفرت ہے۔ (ابن مساکر)

تربوڑ مُوافِق ہے ﴿ تربوڑ گرمی کے بُخار کو فائدہ دیتا ہے ﴿ جس دن تربوڑ کھائیں چاول ہرگز نہ کھائیں ﴿ گردے اور مثانے کی پتھری کو تربوڑ توڑتا ہے ﴿ رَمَضَانَ الْمُبَارَك میں افطاری (کھانا کھانے) کے دو گھنٹے بعد تربوڑ کھائیے ﴿ تربوڑ جسم کو موٹا کرتا ہے ﴿ تربوڑ دل کو فرحت دیتا ہے، تربوڑ خون کی تیزابیت اور گرمی ختم کرتا ہے ﴿ تربوڑ ٹائیفائیڈ میں بہترین غذا ہے ﴿ سحری کے وقت تھوڑا سا تربوڑ کھا لینا سارا دن اُو اور گرمی سے بچاتا ہے ﴿ مختلف بیماریوں سے بچنے کیلئے گرمی کے موسم میں تربوڑ ضرور کھانا چاہئے ﴿ خون کی کمی، جگر کی کمزوری، بدہضمی، فسادِ خون (یعنی خون کی خرابی) اور تَبَخیر (تبّ۔ خیر) دور کرنے کیلئے تربوڑ بہترین غذا ہے۔ (تَبَخیر یعنی وہ بخارات (بھاپ) جو کھانے کے بعد دماغ کو چڑھتے اور جسم کو گرمادیتے ہیں) ﴿ گرمیوں کے رَمَضَانَ الْمُبَارَك میں تربوڑ کا استعمال اِنْ شَاءَ اللہُ 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! صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَی مُحَمَّد

## خُوبَانِی

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 کیریوٹین (Beta-Carotene) بکثرت پائے جاتے ہیں۔

فَرمَانِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَنْ تَابَ مِنْكُمْ بِحُبِّ رُبُّوْا بِكُلِّ تَوْبَةٍ حَتَّى يَرَامَ مِنْ شِدْرٍ بِعَافِيَةٍ لِكُلِّ اسْتِفْرَاغٍ (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 کا مُرِتا 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

فَاکَسَا

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

﴿مَرَاتِنُ مِصْرَ طَعْفِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ، جَوْجُوهٌ بِرَأْسِ دَانٍ مِّنْ ۵۰ رَارُؤُورٍ وَبَآكٍ يُّرْمَى قِيَامَتِ كَدْنِ مِّنْ ۱۰ مَسَافِرٍ كَرُونَ (شَيْخُ بَاجِهْ مَاوَنَ) كَا - (ابنِ 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 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 طالب

رمضان المبارک ۱۴۳۷ھ

جون 2016ء

یہ رسالہ پڑھ کر دوسرے کودے 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 بوں کو بے قیمت ثواب تحفے میں دینے کیلئے اپنی ذکاوتوں پر بھی رسائل رکھنے کا معمول بنائیے، اخبار فریوشوں یا پینچوں کے ذریعے اپنے نکلے 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

# اجرت دینے میں تاخیر نہ کرو!

فرمانِ مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم:  
”مزدور کی مزدوری اس کا پسینہ خشک ہونے سے پہلے  
دے دیا کرو۔“ (ابن ماجہ حدیث ۲۴۴۳)

تشریح حدیث: یعنی مزدوری دینے میں ٹال مٹول  
نہ کرو جس وقت دینے کا معاہدہ ہو اسی وقت دے دو  
بلاتا خیر، لہذا حدیث پر نہ تو یہ اعتراض ہے کہ اگر مزدور  
کو پسینہ نہ آیا ہو تو اسے مزدوری دو ہی نہیں، نہ یہ سوال  
ہے کہ ماہوار تنخواہیں دینا متعہ ہیں، ہر دن کام کرتے ہی  
دے دی جائیں، حدیث کی فہم (یعنی سمجھ) کے لیے  
عقل کامل ضروری ہے۔ (مرآة المناجیح ج ۴ ص ۳۳۸)



ISBN 978-969-631-677-0



0125427



مکتبہ المدینہ  
MAKTABA TUZ MADANI  
MC 1286

فیضانِ مدینہ، محلہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی، باب المدینہ (کراچی)

UAN: +92 21 111 25 26 92 Ext: 1284

Web: www.dawateislami.net / Email: ilmia@dawateislami.net