هفتہ وار رسالہ: 413

WEEKLY BOOKLET: 413

روحانی وطبّی علاج

صفحات: 18

قابلِ توجہ 3 چیزیں 03

شفا ملنے نہ ملنے کا راز 05

جسم میں درد کا روحانی علاج 15

بیماریوں سے بچنے کا لاجواب نُسخہ 17

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی خَاتَمِ النَّبِیّٖن ط
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْم ط بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم ط

روحانی وطِبّی علاج

دُعائے عطّار: یاربّ المصطفٰے! جو کوئی 18 صفحات کا رسالہ ”روحانی وطِبّی علاج“ پڑھ یا سن لے اسے ہمیشہ اپنی رحمتوں کے سائے میں رکھ، ماں باپ اور خاندان سمیت اس کو بے حساب بخش دے۔
اٰمین بِجاہِ خاتَمِ النَّبِیّٖن صلّی اللہُ علیہِ واٰلہٖ وسلّم

درود شریف کی فضیلت

”سَعادَۃُ الدَّارَین“ میں ہے، حضرتِ سیِّدُنا ابراہیم بن علی بن عَطِیّہ رحمۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: میں نے خواب میں جنابِ رسالت مآب صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم کا دیدار کیا تو عرض کی: سرکار! صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم آپ کی شَفاعت کا طلب گار ہوں۔ سرکار صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم نے فرمایا: اَکْثِرْ مِنَ الصَّلٰوۃِ عَلَیَّ یعنی ”مجھ پر کثرت کے ساتھ دُرُودِ پاک پڑھا کرو۔“

(سعادۃُ الدّارین ص137)

کعبے کے بدرُ الدُّجٰے تم پہ کروڑوں دُرُود
طیبہ کے شمسُ الضُّحٰی تم پہ کروڑوں دُرُود

(حدائقِ بخشش، ص264)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

چنبیلی اور زُکام کا علاج (واقِعہ)

کہتے ہیں کہ فارِسی چنبیلی (Persian jasmine) ایرانی بادشاہ نوشیرواں (نو۔شیر۔واں) کے زمانے میں دریافت ہوئی۔ ہوا کچھ یوں کہ ایک دن بادشاہ بیٹھا ہوا تھا کہ اچانک اُس کے سامنے ایک سانپ نکل آیا اور کسی فریادی کی طرح پچھاڑیں کھانے لگا، سپاہیوں نے اُسے

www.dawateislami.net

مارنا چاہا تو بادشاہ نے انہیں مَنْع کرتے ہوئے کہا: ”دیکھو یہ کرتا کیا ہے؟“ بادشاہ کی یہ بات سُن کر سانپ جہاں سے آیا تھا اُسی طرف واپس چل پڑا۔ بادشاہ بولا: ”اس کا پیچھا کرو اور دیکھو یہ کہاں جاتا ہے؟“ سپاہی سانپ کے پیچھے پیچھے چلنے لگے، سانپ ایک کنوئیں کے پاس پہنچ کر اس کنوئیں کی طرف دیکھنے لگا، سپاہیوں نے کنوئیں میں جھانکا تو دیکھا کہ ایک بہت بڑا سانپ پڑا ہوا ہے اور اس کی پُشت پر ایک سیاہ(یعنی کالا) بچھو(Scorpion) سوار ہے، ایک سپاہی نے نیزہ مار کر بچھو کو قتل کر دیا پھر سانپ کو وہیں چھوڑ کر تمام سپاہی واپس آ گئے اور بادشاہ کو سارے معاملے کی خبر دی۔ دوسرے دن سانپ منہ میں کچھ بیج(Seeds) لئے آیا اور بادشاہ کے سامنے رکھ کر چلا گیا۔ بادشاہ نے کہا: ”سانپ ہمارے احسان کا بدلہ چُکانا چاہتا ہے لہٰذا ان بیجوں کو زمین میں بو دو! دیکھتے ہیں کہ اس سے کیا بنتا ہے؟“ سپاہیوں نے وہ بیج زمین میں بو دیئے۔ ان سے **”چنبیلی کا پودا“** نکلا۔ کہتے ہیں بادشاہ کو **”زُکام“** تھا، جب اُس نے چنبیلی کا پھول سُونگھا تو اُس کی یہ بیماری جاتی رہی۔(المستطرف،2/182)

شفا دینے والی ذات

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! اللہ پاک نے کوئی شے بے کار پیدا نہیں فرمائی۔ اللہ پاک کا ایک صِفاتی نام ”شَافِی (یعنی شِفا دینے والا)“ بھی ہے اور حقیقی طور پر بیماریوں سے شفا دینے والی ذات صِرف وصِرف اُسی کی ہے: ﴿ وَ اِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ یَشْفِیْنِ ﴿۸۰﴾ ﴾ ترجمۂ کنز الایمان: ”اور جب میں بیمار ہوں تو وہی مجھے شِفا دیتا ہے۔“ (پ19،الشّعرآء:80) عظیم تابعی بزرگ، حضرتِ کعب الاحبار رحمۃُ اللہِ علیہ بیان کرتے ہیں کہ اللہ پاک ارشاد فرماتا ہے: حقیقی طور پر میں ہی ہر مرض کا علاج کرتا ہوں۔ (حلیۃ الاولیاء، 6/25، قول:7691۔ اللہ والوں کی باتیں، 6/39)

www.dawateislami.net

انسان اور جِنّات کیوں پیدا کیے گئے؟

اللہ پاک نے انسان اور جِنّات کو اپنی عبادت کے لئے پیدا فرمایا ہے جیسا کہ پارہ 27، سورۃ الذّٰرِیٰت آیت نمبر 56 میں ارشاد ہوتا ہے:﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْاِنْسَ اِلَّا لِیَعْبُدُوْنِ۝۵۶ ﴾ ترجمۂ کنز الایمان: ”اور میں نے جِنّ اور آدمی اتنے ہی (اسی) لئے بنائے کہ میری بندگی کریں۔“ انسان کو عبادت کے لئے پیدا کیا گیا ہے جبکہ دیگر مخلوقات مثلاً چاند، سورج، ستارے، جانور، پرندے، پھل، سبزیاں اور جڑی بوٹیاں وغیرہ انسان کی ضروریات کے لئے پیدا فرمائی گئی ہیں تاکہ ہم اِن سے اپنی غذا وغیرہ حاصل کرکے دِل لگا کر اپنے خالق و مالک کی اطاعت و فرمانبرداری کریں۔ کسی شاعر نے کیا خوب کہا ہے:

جانور پیدا ہوئے تیری وفا کے واسطے
کھیتیاں سرسبز ہیں تیری غذا کے واسطے
چاند سورج اور ستارے ہیں ضِیا کے واسطے
سب جہاں تیرے لیے پر تُو خدا کے واسطے

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ علٰی مُحَمَّد

قابلِ توجّہ تین چیزیں

حضرتِ سُفیان بن عُیَیْنہ رحمۃُ اللہِ علیہ نے فرمایا: اگر اللہ پاک تین چیزوں کے ذریعے انسان کی حیثیت کم نہ کرتا تو کوئی بھی چیز انسان کو قابو نہ کرسکتی وہ تین چیزیں لازمی طور پر انسان میں ہیں مگر پھر بھی انسان بہت اُچھلتا ہے وہ تین چیزیں یہ ہیں: محتاجی، بیماری اور موت۔

(حلیۃ الاولیا، 7/327، قول:10710۔ اللہ والوں کی باتیں، 7/330)

اچھی صحّت نعمت ہے

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! زندگی میں انسان طرح طرح کی بیماریوں میں مُبتلا ہو ہی جاتا ہے۔ بیماریاں کسی کے گناہ مِٹانے کا اور کسی کے درجے بڑھانے کا سبب بنتی ہیں اور

www.dawateislami.net

بیماری دنیامیں سزا بھی ہوتی ہے تاکہ بندہ توبہ کرکے اپنی زندگی اللہ پاک کے احکامات کے مطابق گزارے۔ اچھی صحّت بہت بڑی نعمت ہے۔ اگر صحّت اچھی ہوگی تو اللہ پاک کی عبادت، نماز، روزہ اور حج وغیرہ میں آسانی رہے گی۔ بیمار شخص کو اچھی طرح عبادت کرنے میں دشواریاں بلکہ بَسا اوقات عام معمولات میں بھی طرح طرح کی آزمائشوں کا سامنا ہوتا ہے۔ ہمیں ہر حال میں اللہ پاک کی رضا پر راضی رہنا چاہیئے، وہ تندرست رکھے تو بھی اُس کا شکر ہے اور اگر ہم بیمار ہو جائیں تو بھی اُس کا شکر ادا کرنا چاہیئے۔ حدیثِ قدسی میں ہے، اللہ پاک ارشاد فرماتا ہے: بے شک میرے بعض مومن بندے ایسے ہیں کہ ان کے ایمان کی بھلائی صحّت مند رہنے میں ہے اگر میں انہیں بیمار کردوں تو اس بِنا پر ان کا ایمان خراب ہو جائے گا۔ بے شک میرے بعض مومن بندے ایسے ہیں کہ ان کے ایمان کی بھلائی بیمار رہنے میں ہے اگر میں انہیں صحّت عطا کردوں تو اس کی وجہ سے ان کا ایمان خراب ہو جائے گا۔ میں اپنے علم سے اپنے بندوں کے مُعامَلات کا اِنْتِظام فرماتا ہوں، بے شک میں عَلِیم و خَبِیر (یعنی جاننے والا، بتانے والا) ہوں۔ (شرح السنۃ، 3/69، حدیث: 1242 بتغیرٍ)

علاج کروانے کی ترغیب

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! اللہ پاک کے پیارے پیارے آخری نبی، مکی مَدَنی محمدِ عربی صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم نے بیماری میں علاج کروانے کی ترغیب ارشاد فرمائی ہے اور ہمارے پیارے آقا صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم سے بھی علاج کروانا ثابت ہے چنانچہ حدیثِ پاک میں ہے: حضور صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم نے حالتِ احرام میں حِجَامہ کروایا۔ (بخاری، 1/289، حدیث: 1835)

اللہ پاک کی عبادت کرنے، سُنّتوں پر عمل کرنے، نیکی کی دعوت دینے اور عاشقانِ رسول کے ساتھ سُنّتیں سیکھنے اور سکھانے کے تین دِن، 12 دن اور ایک ماہ بلکہ زہے نصیب! 12 ماہ

www.dawateislami.net

کے قافلوں میں سفر کرکے سُنّتوں کی دھومیں مچانے کی اچھی اچھی نیّتوں کے ساتھ بیماری میں علاج کروایئے۔ اللہ پاک چاہے تو کیسے کیسے مریض ٹھیک ہوجاتے ہیں اس حوالے سے ایک بڑا دلچسپ واقعہ پڑھئے:

قاتِلانہ حملے نے تندرست کردیا

کہتے ہیں: حاکمِ مَوصِل(عراق کاایک شہر) ناصِرُ الدَّوْلَہ کو قَولَنْج(بڑی انتڑیBig intestine) کادرد ہوا، طبیب اس کاعلاج کرکرکے تنگ آگئے لیکن مرض ٹھیک نہ ہوا۔ آخِرکار ان لوگوں نے ناصِرُ الدَّوْلَہ کے قتل کا منصوبہ بنایااور ایک آدمی کو اس کام پر لگادیا۔ قاتل خنجر لیے تاک میں بیٹھ گیا۔ جیسے ہی ناصِرُ الدولہ اپنے محل کی دہلیز پر آیا گھات میں بیٹھے قاتل نے خنجر کا وار کیا جو پہلو کے نیچے ٹھیک اسی آنت پر لگا جس میں قولنج کا درد تھا، خنجر لگنے سے آنت کا گندا مَواد بہہ نکلااور حاکم ناصِرُالدولہ مرنے کے بجائے بالکل ٹھیک ہوگیا۔(المستطرف،2/140)

شِفا ملنے نہ ملنے کاراز

اللہ پاک کے پیارے پیارے آخری نبی صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم کا فرمانِ صحّت نشان ہے: ”ہر بیماری کی دوا ہے، جب دوا بیماری تک پہنچادی جاتی ہے تو اللہ پاک کے حکم سے مریض اچھاہوجاتاہے۔“(مسلم،ص933،حدیث 5741)

حضرتِ علامہ علی قاری رحمۃُ اللہِ علیہ اِس حدیثِ پاک کی شرح میں لکھتے ہیں: اللہ پاک جب کسی بیمار کی شِفانہیں چاہتاتو دوااور مَرَض کے درمیان ایک فِرشتے کے ذریعے آڑ(یعنی رکاوٹ پیدا) کردیتاہے جس کی وجہ سے دوا مَرَض پر واقِع نہیں ہوتی، جب شِفا کا ارادہ ہوتا ہے تو وہ پردہ ہٹادیا جاتا ہے جس سے دوا مرض پر واقِع ہوتی ہے اور شِفاہوجاتی ہے۔

(مرقاۃالمفاتیح،8/289 تحت الحدیث:4515 مفہوماً)

www.dawateislami.net

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! اِس رسالے میں بیان کیے گئے تمام دیسی نسخے حکیم صاحب سے چیک کروائے گئے ہیں۔ اَلحمدُ لِلّٰہ! اِن نُسخوں کا مقصد اللہ پاک کی رضا حاصل کرنے کے لئے خیر خواہیِ اُمّت ہے اور اُمّت کی خیر خواہی بہت بڑے ثواب کا کام ہے۔ حدیثِ پاک میں ہے: خَیۡرُ النَّاسِ اَنۡفَعُھُمۡ لِلنَّاسِ یعنی بہترین شخص وہ ہے جو لوگوں کو فائدہ پہنچائے۔
(جامع صغیر للسیوطی، ص246، حدیث: 4044)

اللہ پاک کے پیارے حبیب، ہم گناہوں کے مریضوں کے طبیب صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم کا ایک اور فرمان ہے: تم میں سے جو کوئی اپنے بھائی کو فائدہ پہنچا سکتا ہو تو اُسے فائدہ پہنچانا چاہیے۔
(مسلم، ص931، حدیث: 5727)

علمِ طِبّ کی معلومات

حضرتِ علّامہ فَقِیہ ابُو اللَّیۡث سَمَرقَندی رحمۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: طبیب اس بات پر مُتَّفِق ہیں کہ طِبّ (یعنی علاج مُعالجے کے عِلم) میں پرہیز سے زیادہ فائدہ پہنچانے والی کوئی چیز نہیں۔ ایک صحابی رضی اللہُ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے ایک شخص کو فرمایا: کیا تمہیں ایسی طِبّ نہ بتاؤں جس سے تمام اَطِبّا عاجز ہوں؟ عرض کیا گیا: کیوں نہیں! فرمایا: وہ یہ ہے کہ دستر خوان پر اُس وقت بیٹھو جب تمہیں خوب بھوک لگی ہو اور ابھی بھوک باقی ہو اور اُٹھ جاؤ۔
(بستان العارفین، ص89)

انسانی طبیعتیں

حضرتِ فقیہ ابو للّیث سمرقندی رحمۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: اللہ پاک نے مخلوق کو پیدا فرمایا اور اس میں چار طبیعتوں کو رکھا: ﴿1﴾ یَبُوسَت (یعنی خُشکی) ﴿2﴾ رَطُوبَت (یعنی تَری) ﴿3﴾ حرارت (یعنی گرمی) ﴿4﴾ بُرودَت (یعنی ٹھنڈک)۔

آپ رحمۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: اللہ پاک نے نفس کے اندر اِن چاروں کو رکھا ہے تاکہ

www.dawateislami.net

جسم کی اِصلاح ہو کیونکہ اِن کے بغیر بدن کا صحیح رہنا ممکن نہیں۔ جس بدن میں یہ چاروں برابر ہوں گی تو وہ تندرست رہے گا اور جب ان میں سے ایک چیز دوسری پر غالب ہو تو اس طرف سے بیماری آجاتی ہے۔ اور ان میں سے جو تھوڑی ہو تو اس طرف سے کمزوری آجاتی ہے۔ (بستان العارفین، ص121)

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! اللہ پاک نے انسان کے جسم میں تین سو ساٹھ (360) رَگیں (Veins) اور بدن کو جکڑنے، ملانے اور اِس کی دُرُستی کے لیے دو سو اڑتالیس (248) ہڈیاں (Bones) پیدا فرمائی ہیں۔ اللہ پاک میں ارشاد فرماتا ہے: ﴿وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾﴾ (پ26، الذّٰریٰت: 20، 21) ترجمۂ کنز الایمان: "اور زمین میں نشانیاں ہیں یقین والوں کو اور خود تم میں تو کیا تمہیں سوجھتا نہیں" (بستان العارفین، ص121)

تفسیرِ قرآن "نور العرفان" میں ہے: یعنی مومنوں کے لئے زمین مَعرِفَتِ الٰہی (اللہ پاک کی پہچان) کا دفتر ہے وہ اس زمین کے حالات کو دیکھ کر رب کی قدرت بلکہ حشر و نشر، جنّت و دوزخ کو مان لیتے ہیں، زمین خشک ہو کر پھر سرسبز ہو جاتی ہے معلوم ہوا کہ ہمیں بھی مر کر جینا ہے، زمین میں جو بوؤ گے وہی کاٹو گے معلوم ہوا کہ وہاں حساب و کتاب ہے۔ تمہاری پیدائش، اعضا کی عجیب ترتیب دنیا میں تمہارے حالات کا بدلنا، سب کچھ ہو کر کچھ نہ رہنا بتا رہا ہے کہ تم کسی اَور کے قبضہ میں ہو۔ (تفسیرِ نورُ العرفان، پ26، سورۃ الذاریٰت، تحت الآیۃ: 21، 9/495)

سب کا پیدا کرنے والا میرا مولیٰ میرا مولیٰ
سب سے افضل سب سے اعلیٰ میرا مولیٰ میرا مولیٰ
سب کو وہ ہی دے ہے روزی نعمت اسکی دولت اسکی
رازِق داتا پالَن ہارا میرا مولیٰ میرا مولیٰ
(ریاضِ نعیم، ص17)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيب ❀❀❀ صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّد

www.dawateislami.net

حکمت کے علاج کا طریقۂ کار

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! ہَربل(Herbal یعنی حکیمی)علاج ضد کے ذریعے ہوتا ہے یعنی اگر بدن میں سردی سَوداوِیّت(یعنی سرد کیفیت)بڑھ گئی ہو تو صفراوی(یعنی گرم مزاج کی) غذاؤں اور دواؤں سے علاج کیا جاتا ہے۔اِسی طرح اگر بلغمی مزاج والے کے بدن میں تَری بلغم بڑھ گئی ہو تو دَمَوی(یعنی خشک)دواؤں اور غذاؤں سے علاج کیا جائے گا۔

یاد رکھئے!طِبّ کی یہ چند باتیں پڑھنے سے کوئی طبیب نہیں بن سکتا،مریض کے علاج کے لئے اور بہت سی چیزوں کو دیکھنا ہوتا ہے نیز اِن قواعد میں بھی بہت تفصیل اور باریکیاں ہوتی ہیں جن کو سمجھنا ہر ایک کے بَس کی بات نہیں لہٰذا کسی بیماری میں طِبّ کی کتابیں پڑھ کر خود ہی سے علاج کرنے کے بجائے کسی اچھے طبیب سے علاج کروایا جائے۔

علاج کی احتیاطیں

تندرستی میں اِعْتِدال(یعنی توازن)کے ساتھ تمام ہی مزاجوں کی غذائیں استعمال کی جا سکتی ہیں مگر حالتِ مرض میں خاص خیال کیجئے اور اپنے مزاج،مرض اور موسم کے مطابق ہی غذائیں لیجئے۔گرم صفراوی مزاج والے کو اگرچہ تربوز(watermelon)بہت فائدہ پہنچانے والا ہے مگر یہ سردیوں میں نہیں کھایا جائے گا نیز ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ سرد اور تَر یہ دونوں مزاج قریب قریب ہیں۔اسی طرح گرم اور خشک مزاج قریب قریب ہیں۔(یعنی اِن کی غذائیں اور پرہیز ملتی جلتی ہیں)

بَلغمی مزاج (تَر)

بلغمی مزاج (تَر) کے مُتَعلِّقہ اَمراض: بلغمی کھانسی،بلغمی سر دَرد،اِسہال،پیشاب کا بار بار

www.dawateislami.net

آنا، بَرَص، دماغی امراض، مِرگی، موٹاپا، بالوں کا جلد سفید ہو جانا، نیند زیادہ آنا، سُستی کاہلی، کام میں دل نہ لگنا، جسم کے مختلف حصّوں میں درد رہنا۔

بَلغمی امراض والوں کے لئے فائدہ مند غذائیں

خوبانی، آم، جامن، کلونجی، اجوائن، لونگ، جائفل، دار چینی، انڈے، کالے اور سفید چنے، میتھی دانہ، میتھی پالک، ساگ، کریلا، چلغوزہ، کاجو، سیب، لال مرچ، روغنِ بادام، مچھلی، کشمش، مُنقّٰی، انجیر، کھجور، بادام، پستہ، اخروٹ، خربوزہ، گرما، اسٹرابیری، پائن ایپل، خوبانی، چنے کی دال، شہد، کافی، چائے، مُشک کستوری، مُرَبَّہ آملہ، پرندوں کا گوشت۔ بکرے اور دیسی مرغی کا گوشت۔

صَفراوی مزاج (گرم)

صَفراوی مزاج (گرم) کے مُتَعلِّقہ اَمراض: گرمی دانے، پیلیا، منہ میں چھالے، گرمی زیادہ لگنا، پیشاب پیلا آنا، ہائی بلڈ پریشر، گرمی کا نزلہ، پیچیس، مروڑ، لیکوریا۔

صَفراوی امراض والوں کے لئے فائدہ مند غذائیں

لوکی، ٹنڈے، توری، گاجر، مولی، خشک دھنیہ، گاجر کا جوس، کدّو شریف کا رائتہ، بِھنڈی، اَروی، گوبھی، چقندر، شلجم، دودھ، دہی، لسّی، کچّی لسی، سادہ چاول، موسمبی، کھچڑی، آلو بخارا، فالسہ، خربوزہ، شہتوت، تربوز، میٹھا انار، تُخْمِ بالنگو، گوند کتیرا، چھلکا اسپغول، جَو شریف کا دلیہ، ستّو، عَنُبر۔

سَوداوی مزاج (سرد)

سَوداوی مزاج (سرد) کے مُتَعلِّقہ اَمراض: سانس میں تنگی، پسلی چلنا، پٹھوں کی کمزوری، ہرے دست آنا، دانتوں کا گرنا، چہرے پر چھائیاں، آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے، بالوں کا جھڑنا،

www.dawateislami.net

خون کی کمی، رعشہ، رُکاوٹِ حیض، گلٹیاں، سردی زیادہ لگنا، پِتّے کی پتھری، بلڈ پریشر لو، جسم کے مختلف مقامات پر رسولیوں کا بننا، سوزشِ جگر۔

سوداوی مزاج والوں کے لئے فائدہ مند غذائیں

کریلا، بینگن، کھجور، شہد، انگور، مَسُور کی دال، نمک، زِیرہ ملا کر پودینے کی چٹنی، انجیر، بادام، کاجو، اخروٹ، روغنِ بادام، انڈہ، پائن ایپل، لہسن، پیلچی، ہلدی، ادرک، زعفران، دیسی مرغی، بکرے کا گوشت، زیتون۔

دَمَوی مزاج (خشکی)

دَمَوی مزاج (خشکی) کے مُتَعَلِّقہ امراض: پھوڑے پھنسیاں، ہاتھ، پیروں میں گرمائش رہنا، منہ کڑوا رہنا، ایڑھیوں اور ہونٹوں کا پھٹنا، دائمی قبض، خشک کھانسی، کیرا، عِرقُ النّسا، جوڑوں کا درد، نیند نہ آنا، پیشاب جل کر آنا، گُردے مثانے کی پتھریاں، نکسیر بہنا، جسم کے دیگر اعضا سے خون بہنا جیسے کھانسی میں خون آنا، خونی و بادی بواسیر، گیس کی وجہ سے جسم کے مختلف اعضا میں درد ہونا وغیرہ۔

دَمَوی مزاج میں فائدہ پہنچانے والی غذائیں

کدّو شریف، ٹنڈے، لوکی، کھیرا، ککڑی، مُولی، گِھیا کدو، لوکی شریف کا رائتہ، لوکی شریف کا حلوہ، دودھ، دہی، لسی، موسمبی، کینو، مونگ کی دال، چھوٹی الائچی، مَروارِید سچے موتی، عنبر، دیسی گھی میں سوجی کا حلوہ۔

بارش اور آم کا تعلُّق

بارشوں سے پہلے یا بعد میں آم کھانے کا کوئی تعلُّق نہیں مگر عوام میں یہ بات مشہور ضرور ہے کہ گرمی کے موسم میں آم بارش ہو جانے کے بعد ہی کھایا جائے۔ ممکن ہے وہ افراد

www.dawateislami.net

جن کا مزاج صفراوی (یعنی گرم) ہے، ان کے لیے بارش کے بعد آم مُناسِب مقدار میں کھانا اِس لئے فائدے مند رہتا ہو کہ بارشوں کے بعد گرمی میں کمی اور موسم میں نمی بڑھ جاتی ہے مگر دیگر مزاج مثلاً سرد مزاج یا تَر (یعنی بلغمی مزاج) والے افراد مناسب مقدار میں بارش سے پہلے یا بعد میں جب بھی کھائیں فائدہ ہی ہو گا۔

یہ بھی ممکن ہے کہ لوگ دیگر پھلوں کی نسبت آم زیادہ مقدار میں مسلسل کھاتے ہیں اور پانی کم پینے کی عادت ہوتی ہے اور عام طور پر گرمی کے موسم میں بھی زیادہ مُرغّن (یعنی گھی، تیل والی) غذائیں استعمال کی جاتی ہیں یوں بڑے اور بچے دونوں گرمی دانوں سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ مارکیٹ میں شروع شروع میں جو آم آتے ہیں وہ **"کاربیٹ** (Calcium carbide) "نامی کیمیکل سے پکائے جاتے ہیں۔ جب تک بارش کا موسم آتا ہے تب درختوں پر لگے آم بھی پک جاتے ہیں جو صحت کے لیے فائدے مند ہوتے ہیں اور کیمیکل والے نامناسب۔

گرمی دانوں کے 3 علاج

﴿1﴾ خالص عرقِ گلاب کے 4 سے 5 چمچ پی لیجئے۔ ﴿2﴾ کچّی لسّی (یعنی دودھ کم پانی زیادہ مقدار میں شامل کر کے) پینا بہت مفید ہے۔ ﴿3﴾ پودینے اور چھوٹی الائچی کا قہوہ۔

قہوہ بنانے کا طریقہ: تین دانے چھوٹی الائچی دس (10) پتّے پودینہ 2 کپ پانی میں اُبال لیجئے، جب ایک کپ رہ جائے تو چھان کر پی لیجیے۔ آم کھانے کے ساتھ گرمی دانوں سے حفاظت کے لیے اِن چیزوں کا استعمال فائدہ مند رہے گا۔ اِن شاءَاللہُ الکریم

ہائی بلڈ پریشر کا روحانی علاج

"یَا سَلَامُ (یعنی اے سلامتی دینے والے) "111 بار پڑھ کر اپنے اُوپر دَم کرے یا پانی پر

www.dawateislami.net

دَم کرکے پی لے، یُونہی چلتے پھرتے، اُٹھتے بیٹھتے "یَاسَلَامُ" پڑھنے سے اِن شَاءَ اللّٰہُ الکریم دونوں جہاں کی سلامتی نصیب ہوگی۔ یہ وِرْد ہر بیماری کے لئے مفید ہے۔

(مدنی پنج سورہ، ص283 ماخوذاً)(ملفوظاتِ امیرِ اہلِ سنّت، 5/35)

نیند لانے کا روحانی علاج

اگر نیند نہ آتی ہو تو "لَآاِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ" 11 بار پڑھ کر اپنے اُوپر دم کر دیجئے، اِن شَاءَ اللّٰہُ الکریم نیند آجائے گی۔(بیمار عابد، ص26)

بلڈ پریشر نارمل، ڈِپریشن ختم اور نیند لانے کا نُسخہ

ہربل(Herbal یعنی دیسی)علاج

گل سرخ	6 گرام
سونف	6 گرام
خشک دھنیا	6 گرام
اُسطوخودوس	6 گرام
صندل سفید	3 گرام
چھوٹی الائچی	5 دانے

تمام چیزوں کو ایک گلاس پانی میں اُبال لیجئے اور جب ایک کپ رہ جائے تو چھان کر پی لیجئے۔(استعمال کا طریقہ:روزانہ صبح خالی پیٹ اور سوتے وقت)

دَرد وغیرہ کے سبب نیند نہ آتی ہو تو

جس کو دَرد وغیرہ کے سبب نیند نہ آتی ہو تو اُس کے پاس "لَآاِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ" کثرت سے پڑھنے سے اُس کو اِن شَاءَ اللّٰہُ الکریم نیند آجائے گی نیز اللّٰہ ربُّ العِزّت کی رَحمت سے مریض

www.dawateislami.net

جلد صحّت یاب بھی ہو جائے گا۔(مریض کو پڑھنے کی آواز نہ جائے اِس کی احتیاط کیجئے)

(بیمار عابد، ص26)

بہتر نیند کے لیے

بادام کا تیل(Almond oil) روزانہ سوتے وقت سر میں مَساج کیجئے اورایک چمچ دودھ میں ملا کر پی لیجئے۔ اِن شاءَ اللہُ الکریم فائدہ حاصل ہو گا۔ یہ علاج نیند کے ساتھ ساتھ سر اور جِلد (Skin) کی خشکی کیلئے بھی مفید ہے نیز گرمی دانوں سے حفاظت کے ساتھ ساتھ پیٹ کا نظام بھی بہتر رہے گا۔ اِن شاءَ اللہُ الکریم

روغنِ بادام	100 گرام
روغنِ کدو شریف	100 گرام
روغنِ کاہو	100 گرام
روغنِ دھنیہ	100 گرام

طریقۂ استعمال: سوتے وقت سر میں ہلکے ہاتھوں سے مَساج کیجئے۔ چاہیں تو کسی اچھی کمپنی کا بنابنایا تیل خرید لیجئے یا پھر یہ تمام چیزیں آدھا آدھا کلو لے کر مِکس(Mix) کر کے اِس کا آئل خود نکلوا لیجئے: ﴿1﴾ بادام ﴿2﴾ مغز کدّو شریف ﴿3﴾ مغزِ کاہو ﴿4﴾ خشک دھنیا بیج۔

دماغی کمزوری کا روحانی علاج

اُسْكُنْ سَكَّنْتُكَ بِالَّذِيْ لَهٗ مَافِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهُوَالسَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ط

جس کے سَر میں دَرْد ہو یا چکر آتے ہوں اس کے سَر پر دَرْد کی جگہ ہاتھ رکھ کر یہ کلمات سات بار پڑھ کر سر پر پھونک مار دیجئے۔ اسلامی بہن خود اپنے سر کے دَرْد کی جگہ پکڑ لے اور

www.dawateislami.net

اس کا مَحرَم یاشوہر پڑھ کر اُس کے سر پر پھونک مار دے، اِن شاءَ اللّٰہُ الکریم سر کا دَرد ختم ہو جائے گااور دماغی کمزوری دور ہو گی مگر دماغی کمزوری کیلئے یہ ضروری ہے کہ یہ عمل روزانہ کسی ایک ہی وَقْت میں (مَثَلاً روزانہ دن کے 12 بجے) سات دن تک مسلسل کیا جائے۔

(مدنی پنج سورہ، ص283ماخوذاً)

دماغی کمزوری دور کرنے کا نسخہ

خُشک دھنیا(بیج)	100 گرام
سونف	100 گرام
مغزِکدو شریف	100 گرام
مغزِبادام	100 گرام
بال چھڑ	50 گرام
تخمِ کاہو	50 گرام
چھوٹی الائچی	50 گرام
مِصری	100 گرام

تمام چیزیں پیس کر صبح اور شام ایک ایک چمچ (Spoon) پانی یا دودھ سے خالی پیٹ کھالیجئے یا صرف سوتے وقت 2 چمچ دودھ میں ملا کر لے لیجئے۔(شوگر ہو تو مِصری نہ ملائیں)

بینائی، ذہنی، آنکھوں کی کمزوری اور قوتِ حافظہ کے لیے نُسخہ

مغزکدو شریف	100 گرام
مغزبادام	100 گرام
سونف	100 گرام

اِن تمام چیزوں کو پیس کر رکھ لیجئے اور سوتے وقت 2 چمچ دودھ میں ملا کر پی لیجئے، یہ سفوف

www.dawateislami.net

بینائی، ذہنی اور دماغی کمزوری، آنکھوں کی کمزوری اور قُوّتِ حافظہ کے لیے فائدہ مند ہے۔

جسم میں درد کا روحانی علاج

"**یا غَنِیُّ**"(یعنی اے ہر چیز سے بے پَروا) "رِیڑھ کی ہڈّی، گھٹنوں، جوڑوں یا جسم میں کہیں بھی دَرْد ہو، چلتے پھرتے اُٹھتے بیٹھتے پڑھتے رہئے اِن شاءَاللہُ الکریم دَرْد جاتا رہے گا۔

(مدنی پنج سورہ، ص269)

شوگر، موٹاپا، فیٹی لیور، وزن کم کرنے کے لئے، بدن کی زائد چربی، جوڑوں کا درد، جِلدی امراض، خارش، پھوڑے پُھنسی گیس اور معدے کے امراض میں بہت فائدے والا نُسخہ

کریلا	50 گرام
ایلوویرا کا گودہ	25 گرام
ادرک	3 گرام
لیموں	آدھا
پودینے کے پتے	15 عدد
کالی مرچ	3-5 عدد

2 گلاس پانی میں گرائنڈ کرکے روزانہ صبح خالی پیٹ پی لیا جائے تو بہتر ورنہ کسی بھی وقت یہ تھوڑا تھوڑا کرکے دوبار بھی پیا جا سکتا ہے۔

گرمی دانوں کے لئے نُسخہ

عُنّاب (بیر کی طرح ایک پھل ہے، اِس کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔) کے 11 دانے بڑوں کے لئے

www.dawateislami.net

اور بچوں کے لئے 5 سے 7 دانے رات کو ایک یا آدھے گلاس پانی میں بِھگو کر صبح خالی پیٹ چھان کر پی لیجئے۔ اِن شاءَ اللہُ الکریم گرمی دانوں کے ساتھ ساتھ ہائی بلڈ پریشر کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لئے

"پنیر بوٹی" تقریباً 10 دانے رات کو ایک یا دو گلاس پانی میں بِھگو دیجئے۔ صبح چھان کر اس کا پانی پی لیجئے۔ اِن شاءَ اللہُ الکریم شوگر کے مرض میں فائدہ مند ہے۔

بلغم کی زیادتی میں فائدہ پہنچانے والا نُسخہ

سپستاں	250 گرام
عُنّاب	250 گرام
بہی دانہ	60 گرام

اِن تینوں چیزوں کو موٹا موٹا کوٹ لیجئے اور مِکس (Mix) کر کے رکھ لیجئے۔ رات کو روزانہ 2 چمچ ایک گلاس پانی میں بِھگو دیجئے۔ صبح (خالی پیٹ) اِسے اُبال کر جب آدھا پانی رہ جائے تو چھان کر پی لیجئے۔ بلغم کو نکالنے کے لئے فائدے مند ہو گا۔

کریلا (Bitter melon) کے فوائد

کریلا اپنے مزاج کے حساب سے خشک گرم ہے۔ اِس کے بے شمار فائدے ہیں مثلاً مُصَفِّی خون (یعنی خون صاف کرنے والا ہے۔) جِلدی اَمراض پھوڑے، پُھنسی، خارِش میں فائدہ مند ہے۔ بلغمی مزاج والوں کو خاص طور پر مفید ہے۔ شوگر، ملیریا، پیٹ کے کیڑوں، ہیضے کے مرض، فیٹی لیور (Fatty liver)، بھوک کی کمی، فالج، جوڑوں کے درد، پِتّے کی پتھری اور آنتوں، معدے کی کمزوری کے لیے مُفید ہے البتّہ گرم مزاج والے زیادہ استعمال نہ کریں۔

www.dawateislami.net

کریلے کا جوس

کریلے کے جوس کا استعمال مسلسل نہ کیا جائے بلکہ تین دن پی کر تین دن کا وقفہ یا پانچ روز پی کر تین روز کا وقفہ کر لینا مناسب رہے گا کیونکہ مسلسل ایک ہی مزاج کی دوا کا استعمال مفید نہیں ہوتا۔ جن کا مزاج خشک یا گرم ہے اُن کو بھی خاص طور پر وقفے سے استعمال کرنا چاہیے ورنہ طبیعت میں ضرورت سے زیادہ گرمی یا خشکی بڑھ جائے گی۔

کریلے کے جوس میں آدھے لیموں کا رَس یا کالی مرچ کی ایک دو چٹکی ڈال لینا اس کے فوائد بڑھا دے گا۔ اِن شاءَ اللہُ الکریم

تندرستی اور لمبی عمر کا نُسخہ (واقعہ)

منقول ہے پہلے کے زمانے میں ایک شخص نے کافی لمبی عمر پائی۔ اُن سے اُن کی لمبی عمر کا راز پوچھا گیا تو اُنہوں نے جواب دیا: "جب ہم کھانا پکاتے ہیں تو کھانے کو خوب گَلاتے ہیں اور جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو خوب چَبا چَبا کر کھاتے ہیں اور ابھی پیٹ بھرا نہیں ہوتا کہ ہم کھانے سے ہاتھ اُٹھا لیتے ہیں۔ (بُستان العارفین، ص89)

بیماریوں سے بچنے کا لاجواب نُسخہ

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! اللہ پاک کی رِضا پانے کے لئے سنّت کے مطابِق کھائیں، پیئں گے تو کئی طرح کی بیماریوں سے حفاظت ہو گی۔ نفس کے مطالبات پر جو ہاتھ میں آیا وہ کھاتے رہے مثلاً پِزّے، پراٹھے، فاسٹ فوڈ، زِنگر، شوارما وغیرہ دیر سے ہَضم ہونے والی غذاؤں سے بچیں اور برف کا ٹھنڈا پانی، کولڈ ڈرنکس، رنگ برنگے سوڈا واٹر وغیرہ بھی نہ پئیں بلکہ کچھ نہ کچھ پیدل چلنے اور ہلکی پھلکی ورزش کی عادت بنایئے اِن شاءَ اللہُ الکریم آپ کا مِعدہ دُرُست

www.dawateislami.net

رہے گا۔ مِعدہ بیماریوں کا گھر اور پرہیز دواؤں کا سر ہے۔ اگر معدے کو ٹھیک رکھنے اور صحت خراب کرنے والی غذاؤں (Junk Foods) سے بچ گئے تو ہائی کولیسٹرول (Cholesterol)، شوگر، بلڈ پریشر، فیٹی لیور (Fatty liver) وغیرہ سمیت کئی پریشانیوں سے حفاظت ہو گی۔ اَطِبّا کہتے ہیں: تقریباً 80 فیصد بیماریاں پیٹ کی خرابی کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔

عبادت پر قوت پانے کی نیت سے اچھی صحت کے بارے میں معلومات کے لئے مکتبۃُ المدینہ کے اِن رسائل، کباب سموسے، وزن کم کرنے کا طریقہ، فیضانِ سنّت جلد 1 کا باب پیٹ کا قفلِ مدینہ اور گھریلو علاج نامی کتب پڑھئے۔ ان کتابوں کو فری ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے دعوتِ اسلامی کی ویب سائٹ www.dawateislami.net وِزٹ کیجئے۔

تجربہ شرط ہے اور سو دوا کی اِک دوا پرہیز ہے

کوئی علاج یقینی نہیں

تجربہ کرنے والوں کا مُحاورہ ہے: اَلْعِلَاجُ رَمْیُ السَّھْمِ فِی الظُّلُمَاتِ یعنی علاج اندھیروں میں تیر اندازی ہے۔ مطلب یہ کہ علاج چاہے کیسا بھی ہو اُس سے شفا ملنا ”ظَنّی“ ہے یقینی نہیں، جو لوگ شرطیہ علاج کا بورڈ لگاتے ہیں اُنہیں بھی ایسے جملے لکھنے میں احتیاط کرنی چاہئے کیونکہ شفا مِنْ جَانِبِ اللہ (یعنی اللہ پاک کی طرف سے) ہے اور اللہ پاک کے چاہنے ہی سے شِفا ملے گی اگر وہ نہ چاہے تو دوا زہر کا کام بھی کر سکتی ہے جیسا کہ ادویات (Medicine) کے ری ایکشن کے کئی واقعات آئے دِن سننے کو ملتے رہتے ہیں بلکہ کبھی کبھی اخبارات میں بھی چھپ جاتے ہیں۔ ہماری توجّہ صِرف اور صرف اللہ پاک کی طرف لگی رہنی چاہئے اور اس سے دعا کرتے رہیں۔ نَسْئَلُ اللہَ الْعَافِیَۃَ یعنی ہم اللہ پاک سے عافیت کا سوال کرتے ہیں۔

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ علٰی مُحَمَّد

www.dawateislami.net

سُنا سُنایا علاج خطرناک ثابِت ہوسکتا ہے

یاد رکھئے! کتابوں یا لوگوں کے بتائے ہوئے نسخوں کے مطابق علاج کرنا خطرناک بھی ثابت ہوسکتا ہے۔ خاص تاکید ہے کہ اس رسالے میں دیا ہوا کوئی بھی نسخہ اپنے طبیب سے مشورہ کے بغیر استعمال نہ کیجئے اگرچہ یہ نسخہ اسی بیماری کے لئے ہو، جس میں آپ مبتلا ہیں۔ لوگوں کی طبعی (طَب۔ عی) کیفیات (یعنی Temperaments) مختلف ہوتی ہیں لہٰذا آپ کی جسمانی کیفیات (یعنی Physical conditions) سے واقف آپ کا مخصوص طبیب ہی بہتر بتا سکتا ہے کہ آپ کو کون سا نسخہ مُوافِق ہوسکتا ہے اور کون سا نہیں۔ کتاب میں علاج کے طریقے بیان کرنا اور ہے جبکہ کسی خاص مریض کا علاج کرنا اور۔

بیمار ہجر کا ابھی ہوجائے گا علاج جاؤ اٹھا کے لاؤ مدینے کی تھوڑی دھول

(وسائلِ بخشش، ص243)

978-969-722-832-4
01082573

فیضانِ مدینہ، محلہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی کراچی
UAN +92 21 111 25 26 92 0313-1139278
www.maktabatulmadinah.com / www.dawateislami.net
feedback@maktabatulmadinah.com / ilmia@dawateislami.net