

لاہور

83

عبقری

ماہنامہ مئی 2013ء رجب المرجب 1434 ہجری

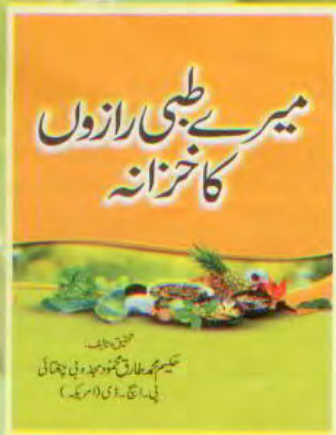
گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 40 روپے

# ناممکن روحانی مشکلات لا علاج جسمانی بیماریاں

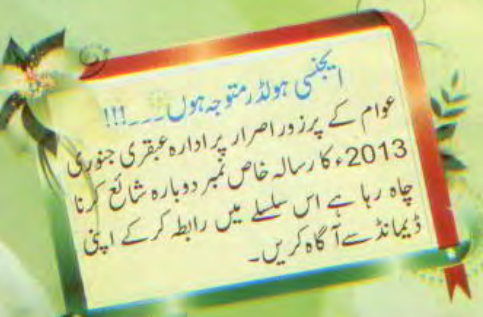
آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

آنکھوں کی قدرتی چمک برقرار رکھنے کے ٹوٹکے  
درد گردہ اور پتھری سے نجات دلانے والا پھل  
مسائل سے بچے مشترکہ خاندانی نظام اپنائیے  
درویش شریف سے جنت میں اپنا مقام دیکھئے  
آیت قطب اور لا علاج بیماریوں کا علاج  
قرآن حکیم سے دل کے دو والو کھل گئے  
ایک انوکھا اسم اور رحمت الہی کے سمندر  
سائنس کی ورزشوں سے صحت و توانائی  
بے اولاد جوڑوں کیلئے شاندار وظیفہ  
بلڈ پریشر اور نکسیر سے دائمی نجات  
میرے قبر میں گزرے چار گھنٹے  
جلد شادی کرنے کا مجرب عمل



بلاشبہ و بلامبالغہ ہزاروں لوگوں کے آزمودہ و مجرب  
ماہنامہ عبقری کے زریں صفحات پر چھپنے والے  
گرامر اندر طبی مضامین کا قابل فخر مجموعہ۔۔۔!

**حضرت حکیم صاحب کی آمد**  
مری درس  
17 مئی بروز جمعہ 0321-5521832  
اسلام آباد درس  
19 مئی بروز اتوار 0336-0195366



رمضان کے مقدس لمحات اور اسی اعتکاف حضرت حکیم صاحب کے ساتھ تفصیلات صفحہ نمبر 39 پر

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

www.ubqari.org facebook.com/ubqari twitter.com/ubqari



## حکیم محرم طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب کی تالیفات

1	اچھے لوگ سکھیں اصول	130/-	62	تنگھنے یا بکھرے موتی ہموں یادیں	120/-
2	ازواجی مسائل علاج نبوی 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 گھر یلو علاج	170/-	65	شانی دوا میں شانی علاج	250/-
5	آداب معرفت	200/-	66	شادی شدہ زندگی میں خوش گزارنے کے راز	250/-
6	آسمان نیچوں کے حیرت انگیز فضائل (اردو انگلش)	200/-	67	شوگر کا کامیاب علاج	200/-
7	1947ء کے عظیم الہامی کھانی مفوم غلو مومن کی زبانی	250/-	68	شاندار زندگی گزارنے کے شاندار اصول	130/-
8	اقوال اولیاء	300/-	69	شفقت بخش خیالات کی کرشمہ سازی نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-
9	امراض معدہ علاج نبوی اور جدید سائنس	200/-	70	شہید پاکستان	200/-
10	ایک روحانی عالم کی خفیہ ڈائری	200/-	71	شاہد زندگی کے راز نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-
11	بے قراری زندگی سے خوشگوار زندگی تک	130/-	72	شوگر کا سائنسی اور روحانی علاج	200/-
12	بدرین خصلتوں کا بہترین علاج	150/-	73	صحت مند عادات نبوی طریقے اور جدید سائنس	90/-
13	بدرین پریشانیوں کیلئے لا جواب وظائف	140/-	74	صحت بخش خوش ذائقہ خوراکیں اور سائنسی اصول	90/-
14	بھارتی مسلمانوں پر کیا کڑی؟	160/-	75	طب نبوی اور جدید سائنسی حقائق	120/-
15	بڑوں کی زندگی کے انگشت تجربات	120/-	76	طبی تجربات و مشاہدات	150/-
16	باپ کا تقدس اسلام اور جدید سائنس	150/-	77	عشق اسلام اور جدید سائنس	200/-
17	بچوں کے صحت سے متعلق	130/-	78	عزت اسلام اور جدید سائنس	300/-
18	پر سکون زندگی کی تلاش نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-	79	غلیظوں کی اصلاح نبوی طریقے اور جدید سائنس	130/-
19	پر سکون نیند نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-	80	فیضانِ سنت اور جدید سائنس	130/-
20	پتھری ڈائلاز علاج نبوی اور جدید سائنس	120/-	81	قدرتی ٹانگ اور علاج نبوی	120/-
21	پرکشش زندگی گزارنے کے گریوٹی طریقے اور جدید سائنس	120/-	82	کامیاب شادی کے سترہ اصول نبوی طریقے اور جدید سائنس	130/-
22	ترتیب اولاد اسلام اور جدید سائنس	180/-	83	کمالات اولیاء	150/-
23	تندرستی کے سبب راز و دان نامک	130/-	84	کیٹھن کھنگھٹ	140/-
24	تعلیمات نبوی اور جدید سائنس	300/-	85	کلوچی کے کرشمات	60/-
25	توبہ کے کمالات	200/-	86	کالی دنیا اور کالاجا دو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات (غصہ نمبر)	500/-
26	ٹینڈن کا سائنسی اور روحانی علاج	180/-	87	کشف اور پراسرار اور روحانی قوتوں کا حصول	200/-
27	جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات	150/-	88	کامیاب عامل بننے	250/-
28	چھٹی یا گھڑی نبوی علاج و احتیاط اور جدید سائنس	150/-	89	کھڈرات سے ملی خاندانی بیاض	2500/-
29	جوانی کی حفاظت کیسے کی جائے؟	140/-	90	کوہنڈرول کا سائنسی اور روحانی علاج	80/-
30	جادو جنات کے پراسرار حقائق اور آزمودہ روحانی علاج	180/-	91	گھر میں طبی انجینس اور ماہرین کے تجربات	250/-
31	جادو جنات اسلام اور جدید سائنس	400/-	92	گھروں میں ابدی سکون اور خوشیوں کا راز	130/-
32	جنابات اور خیالات کے روگ نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-	93	گھر میں انجینس اور روحانی اور قرآنی علاج	150/-
33	جانوروں کے انوکھے چشم و دید واقعات	200/-	94	گلکاری سے پرہیز گاری تک	100/-
34	چندی زندگی اسلام اور جدید سائنس	250/-	95	مہلک دوائیں نبوی دوائیں اور جدید سائنس	80/-
35	جیوں میں بیتے لحاظ کی کھانی مشاہیر کی زبانی	300/-	96	مجھے شفاء کیسے ملی؟	500/-
36	جیل کا جہنم	120/-	97	معرفت کے کشاں	180/-
37	جس جوانی اسلام اور جدید سائنس	150/-	98	معالجات نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 1)	300/-
38	حسن و صحت کیلئے ہموں نامک	200/-	99	معالجات نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 2)	300/-
39	حسن لا زوال کی قاتل بیماریاں	225/-	100	معالجات نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 3)	300/-
40	حکما کی زندگیوں کے طبی نجوم	250/-	101	معالجات نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 4)	300/-
41	حیرت انگیز حافظہ نامک نہیں	200/-	102	معاشرت نبوی اور جدید سائنس	360/-
42	حریم میں نیکیوں کے پہاڑ	250/-	103	مجاہد یا بدشت گرد	300/-
43	مشکلات کے پہاڑ اور میرے روحانی تجربات	80/-	104	مولانا طارق جمیل کے سمرامہ	250/-
44	خاندانی مسائل کا طبی و نفسیاتی نجوم	250/-	105	ماں کا تقدس اسلام اور جدید سائنس	150/-
45	خواتین کے حسن و جمال کے نبی راز	250/-	106	مہلک خدائیں نبوی خدائیں اور جدید سائنس	90/-
46	خواتین کی اسلامی زندگی کے سائنسی حقائق	210/-	107	میں خاندانی مشکلات کا پرتا تیر روحانی علاج (جسے لکھن)	170/-
47	دوا مہول خزانے (اردو)	5/-	108	مولانا طارق جمیل شخصیت و کمالات	250/-
48	دوا مہول خزانے (انگلش)	5/-	109	معاہد اور مہینوں کے تجربات	200/-
49	ڈپریشن سے نجات پانے والے	180/-	110	مہلک عادات نبوی طریقے اور جدید سائنس	90/-
50	روحانی دنیا کے انوکھے عجیب	180/-	111	مشاہیر کی آپ بیتیاں	150/-
51	رنگ برنگ سبزیوں دوائیں خدائیں شفاء بھی	130/-	112	ماتیں نوجوان اور ویران جوانی	140/-
52	روزگار کی پریشانی کا آزمودہ وظیفہ	10/-	113	موت سے نجات علاج نبوی اور جدید سائنس	150/-
53	روحانیت جادو اور ویم	225/-	114	نجات قرآنی اور جدید سائنس	150/-
54	روحانی یا کیکری	250/-	115	نوجوانوں کی نفسی انجینس علاج نبوی اور جدید سائنس	130/-
55	سنت نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 1)	300/-	116	نوجوانوں کی نفسی مسائل علاج نبوی اور جدید سائنس	200/-
56	سنت نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 2)	300/-	117	نبوی کچر خوں صحت تندرستی کے راز اور جدید سائنس	230/-
57	سنت نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 3)	300/-	118	ندامت کے آئینہ	140/-
58	سنت نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 4)	300/-	119	وہائیں جسمانی صحت کیلئے کیوں ضروری	130/-
59	سنت نبوی اور جدید سائنس (انگلش و الیم 1)	200/-	120	وہائیں سائنسی اور روحانی علاج	150/-
60	سنت نبوی اور جدید سائنس (انگلش و الیم 2)	200/-	121	ہائی بلڈ پریشر کا روحانی اور سائنسی علاج	200/-
61	سدا بہار حسن کی ضامن خدائیں	250/-	122	ہات ایک سے چاؤ کی روحانی اور سائنسی ترکیب	120/-

123	صوفی ازم سے روشنی کا سفر	250/-	132	صوفی ازم کے روشن ستارے	350/-
124	صوفی ازم اور قبولیت دعا	160/-	133	خطبات عبقری (جلد دوم)	300/-
125	جاندار جوانی شاندار بڑھاپا	150/-	134	صوفی ازم اور شش فری لائف	180/-
126	موت کے سائنسی و روحانی انکشافات	150/-	135	صوفی ازم اور باطنی سکون	180/-
127	خطبات عبقری (جلد اول)	300/-	136	شجرہ طیبہ کا دیری تجویزی	10/-
128	مالدار بنانے کا آزمودہ راز	10/-	137	افحسہ سبقت اور اذان کے کرشمات	180/-
129	مشکلات سے نجات پانے والوں	200/-	138	جنات کا پیدا ہونے دوست (جلد اول)	300/-
130	جنات کی چوریوں کے روگ کا فیصلہ کن عمل	10/-	139	عالم کامل بننے کے راز	200/-
131	سورہ بقرہ سے شرطیہ (انشاء اللہ) بیٹیاں نہیں	10/-	140	روحانی تسلسل کے کرشمات	10/-
			141	وضو کے تین گھونٹ کے کرشمات	10/-
			142	%	250/-

## فہرست ادویات بمعہ نرخ نامہ

نمبر شمار	نام ادویات	قیمت	نمبر شمار	نام ادویات	قیمت
1	جو ہر شفاء دینے	150/-	28	کراماتی تیل	200/-
2	زرغوانی نقرائی	2200/-	29	طب نبوی حسن و جمال کریم	300/-
3	طب نبوی ہموں ہمیز پاؤڈر	120/-	30	عروسی سہاگ کورس	5000/-
4	ستر شفا میں	250/-	31	شوگر کورس	800/-
5	شفاء حیرت سیرپ	120/-	32	نوجوانوں کے روگ	700/-
6	بنفشی تہوہ	120/-	33	پوشیدہ کورس	600/-
7	خون صفاء پاؤڈر	120/-	34	الرجی نزلہ کورس	600/-
8	مرہم سکون	70/-	35	موٹا پا کورس	600/-
9	سکون افزا شوگر فری سیرپ	120/-	36	ہائی بلڈ پریشر کورس	600/-
10	کرنٹ مالش	500/-	37	گیس، بدہضمی، تھیر کورس	600/-
11	طب نبوی ہمیز آئل	300/-	38	پتھری ڈائلاز کورس	800/-
12	ہاشم خاص پاؤڈر	200/-	39	بے اولاد دی کورس	2500/-
13	شندھی مراد پاؤڈر	120/-	40	کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد کورس	800/-
14	سچا منجن	70/-	41	روحانی عطر	240/-
15	طالق گولیاں	1200/-	42	ففس پیکیج	600/-
16	روشن دماغ ٹانگ گولیاں	250/-	43	روحانی چھکی	10
17	فشاری گولیاں	200/-	44	شندھک پیکیج	500/-
18	اکسیر المیدن گولیاں	300/-	45	اصلاح معدہ پیکیج	440/-
19	نشاطی گولیاں	1000/-	46	سدا بہار حسن و خوبصورتی پیکیج	840/-
20	بودا سیر کورس	500/-	47	ڈپریشن پیکیج	490/-
21	ہیپاٹائٹس کورس	800/-	48	دیبی کریم	500/-
22	شہد	200/-	49	ہیپاٹائٹس نجات سیرپ	120/-
23	شہد	600/-	50	یورک ایسڈ نجات کورس	600/-
24	دم والا شہد	900/-	51	قبض کشاء	120/-
25	ٹانگ شفاء	100/-	52	السر کورس	400/-
26	آنکھ شفاء	70/-	53	ہارمونز شفاء	300/-
27	کان شفاء	70/-	54	چلڈرن سیرپ	120/-

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 لنگنا بہتر ہے مقدار میں کمی بیشی کر لیں۔ موسمی کی وجہ سے دوائی میں اگر کچھ تبدیلی ہو اسے خراب نہ سمجھیں کسی برتن میں دھوپ لگو کر چھلنی سے چھان کر قابل استعمال ہے۔ پانچ سال تک دوائی خراب نہیں ہوتی۔



حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ بخویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی  
حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مظلہ (پہلے) حضرت علامہ لاہوتی پراسراری

شمارہ نمبر 12 جلد نمبر 7 جون 2013ء شعبان المعظم 1434 ہجری  
فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک



(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (ٹی۔ ایچ۔ ڈی) (امریکہ)  
مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجل الہی شمس میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 40 روپے سالانہ مشترپ 625 روپے بیزن ملک سالانہ 62 امریکی ڈالر

عَبْقَرِی رمضان ایڈیشن۔۔۔ جو آپ چاہیں سوچیں اور مانگیں  
رمضان المبارک کی مبارک ساعتوں۔۔۔ نور کی بارشوں۔۔۔ اعمال صالحہ کی بہاروں اور  
سعادت کے دن اور جنتوں کی راتوں سے بہترین انداز میں لطف اندوز ہونے کیلئے ماہنامہ  
عَبْقَرِی لایا آپ کیلئے مثالی روزہ اور آپ کی صحت بھی۔۔۔ اور ایسے آسان گھر بیٹو مشروبات  
جو تپتی گرمی میں بھی آپ کو پیاس کا احساس نہ ہونے دیں۔ 4۔ اللہ کی نجات کے متلاشیوں کیلئے  
ایسے آسان اعمال جو آپ کو بامر اور یا کمال بنا دیں۔ طویل العلاج اور لاعلاج بیماریوں  
کے حیرت انگیز سائنسی انکشافات جن پر سائنس خود حیرت کے ساتھ سوچنے پر مجبور ہوگئی۔ طب  
اور روحانیت پر مشتمل وہ سب کچھ جو آپ چاہیں سوچیں اور مانگیں۔ عَبْقَرِی خاص ایڈیشن  
پڑھنا نہ چھوڑیے۔۔۔ دوست احباب کو گفٹ کیجئے۔ مساجد، ہسپتالوں اور جیلوں میں تقسیم کر کے  
دینی انسانیت کی خدمت کر کے اپنی دنیا و آخرت سنوار لیے۔ آج ہی اپنی کاپی بک کرائیے۔

فالتو کتابیں رسالے  
عنوان کی ہوں، رسائل، ڈائجسٹ، میگزین  
غیرہ۔ آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ  
ہیں۔ مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں، ایڈیٹر عبقری کو ہدیہ کی نیت سے ارسال کریں  
وہ محفوظ ہو جائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ صرف اطلاع کریں منگوانے کا  
انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔ نوٹ: درسی اور تصانیف کتب ارسال نہ کریں۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر  
37586453, 37597605, 042-37552384 پر وقت لیکر  
آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے  
ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع  
ہوتے ہیں۔ بغیر وقت لیے آنیوالے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز  
کریں وقت پر نہ آنیوالے حضرات کی باری کینسل بجائے شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

نقشہ: مزنگ چوگنی نئی تعمیر شدہ قرطبہ مسجد کے ساتھ عبقری اسٹریٹ  
کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے۔ موبائل: 0322-4688313

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
2	جنت سے ڈرنا چھوڑیے حال دل	26	جنت کا پیراگشتی دوست
3	عمل ایک کا قبولیت سب کی	26	میں آخری انسان ہوں!!!
4	میں نے جنت کا پیراگشتی دوست سے کیا پایا؟	27	جنی کا واقعہ پڑھے اور چونک جائیے
5	یا قہار کا کمال اور اولاد دہرینہ	28	کلمہ کا ورد اور زچگی کی تکلیف بالکل ختم
6	یا قہار نہ پڑھے میں تمہیں مالا مال کر دوں گی	29	رزق میں وسعت اور برکت کا عجیب ٹونکہ
7	دو شیرازوں کا شریر جنت سے چھٹکارا	30	حضرت خواجہ ابوالحسن قرنی سے ملاقات کا سفر نامہ
8	یا قہار اور بیٹیوں کی شادی کا مسئلہ	31	جنت فرشتوں، جنت کوکلی آنکھوں سے دیکھیں
9	لڑکی پر آیا جن اور یا قہار	32	دفن خزانے اپنی آنکھوں سے دیکھیں
10	علامہ لاہوتی صاحب کے نام قاری کا خط	33	حضرت خواجہ ابوالحسن قرنی میرے سامنے
11	جنت کے ساتھ عجیب و غریب سلسلہ	34	اپنے مردہ والدین سے روزانہ ملاقات
12	جادو جنت میں بتلا ایک نامور ڈاکٹر	36	ہر جگہ کام آنے والے دو لفظ
14	یا قہار اور نا کام جادوگر	37	اولاد کی نافرمانی دو الفاظ سے ختم
15	لاہوتی وظیفے سے رزق کی بارش	38	ایک جن نے مجھے بتائی راز کی بات
16	دکھی ماں کا خط اور صحابی بابا سے ملاقات	40	حضرت خضر کا بتایا انمول تحفہ
17	برکت کا نایاب عمل	41	واقعہ کر بلا کا آنکھوں دیکھا حال
18	موتی مسجد میں صرف ایک حاضری اور	42	وادی کر بلا کی سیر
19	اکیس سال پرانا جادو ختم	43	اس واقعہ نے مجھے ہلا کر رکھ دیا
20	موتی مسجد سے شفاء کیسے ملی؟	44	گناہوں کو چھڑوانے کا لا جواب عمل
21	شریر جنت سے جان چھوٹ گئی	45	شعبان میں رمضان کی تیاری
23	موتی مسجد میں موجود جنت نے سیر کرائی	46	عبقری اور عبقری کی ادویات آپ کے شہر میں
24	ذہنی سکون کا راز	47	مایوس! علاج مریضوں
25	والد صاحب کی بیماری تین دن میں ٹھیک		کیلئے آزمودہ ادویات

ابجھنی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ از رسالہ نہ ختم ہونے کی اطلاع

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 میں ملٹی کرائس شیکریٹ  
(رقم بھیجیے والے وضاحت کریں کہ زکوٰۃ ہے یا صدقہ)

خط و کتابت کا پتہ: ”عبقری“ مرکز روحانیت و امن 78/3  
عبقری اسٹریٹ نزد قرطبہ مسجد مزنگ چوگنی لاہور  
فون/ فیکس: 042-37552384, 37597605, 37586453

## سکھی زندگی کا راز

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ایک مسلمان دوسرے مسلمان کا بھائی ہے نہ وہ اس پر ظلم کرتا ہے اور نہ اسے بے یار و مددگار چھوڑتا ہے جو شخص اپنے کسی (مسلمان) بھائی کی حاجت روائی کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی حاجت روائی فرماتا ہے اور جو شخص کسی مسلمان کی دنیاوی مشکل حل کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی قیامت کی مشکلات میں سے کوئی مشکل حل فرمائے گا اور جو شخص کسی مسلمان کی پردہ پوشی کرتا ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کی پردہ پوشی فرمائے گا۔ (بخاری و مسلم شریف) ☆ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما اور حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ دونوں روایت کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: جو شخص اپنے (کسی مسلمان) بھائی کے کام کے سلسلہ میں چل پڑا یہاں تک کہ اسے پورا کر دے اللہ عز و جل اس پر پانچ ہزار اور ایک روایت میں ہے کہ 75 ہزار فرشتوں کا سایہ فرمادیتا ہے وہ اس کیلئے اگر دن ہو تو رات ہونے تک دعائیں کرتے رہتے ہیں اور اس پر رحمت بھیجتے رہتے ہیں اور اس کے اٹھنے والے ہر قدم کے بدلے اس کیلئے نیکی لکھ دی جاتی ہے اور اس کے (اپنے مسلمان بھائی کی مشکل کو حل کرنے کیلئے) اٹھانے والے ہر قدم کے بدلے اللہ تعالیٰ اس کا ایک گناہ مٹا دیتا ہے۔ (بیہقی و طبرانی) ☆ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: اللہ تعالیٰ کی ایک ایسی مخلوق ہے جنہیں اس نے لوگوں کی حاجت روائی کے لیے پیدا فرمایا ہے لوگ اپنی حاجات (کے سلسلہ) میں دوڑے دوڑے ان کے پاس آتے ہیں یہ (وہ لوگ ہیں جو) اللہ تعالیٰ کے عذاب سے محفوظ رہیں گے۔ (طبرانی)

حال دل

## نسل در نسل گناہوں کے اثرات

کل ملاقات کیلئے ایک عمر رسیدہ خاتون اپنے دو جوان بچوں کو ساتھ لیکر آئیں، زار و قطار رو رہی تھیں، کچھ دیر بعد ان کے آنسو تھے اور آنسوؤں کے تھمنے تک میں مسلسل ان کو نشو و نما دیتا رہا۔ موصوفہ بولیں کہ دراصل بات یہ ہے..... میرا بیٹا اس وقت پچیس سال کا جوان ہے اس نے آج تک تنکا بھی توڑ کر نہیں دیکھا، پیتہ نہیں کیسے بری عادتوں میں مبتلا ہو گیا ہے، شراب پیتا ہے، نشہ کرتا ہے، راتوں کو گھر سے باہر رہتا ہے، بات کریں تو غصہ، لڑائی جھگڑا کرتا ہے، ہر وقت موبائل، نیٹ..... میں اس کا حال کیا بتاؤں۔ گھر کے اس ماحول کی وجہ سے بیٹی کو طلاق ہو گئی ہے، اس کا ایک بچہ ہے اور اس کا سارا دن رونا مجھ سے برداشت نہیں ہوتا۔ آپ کے پاس آئے ہیں کیا آپ کے پاس اس کا کوئی حل ہے.....؟ میں نے سب سے پہلے سوال کیا: اس کا باپ کیسا آدمی ہے؟ کہنے لگی یہ سوال آپ نہ ہی کرتے تو اچھا تھا، میں نے ساری زندگی اس کے باپ کی انہی حرکات کی وجہ سے روتے روتے گزاری پھر اس امید کے ساتھ جیتی رہی کہ شاید اولاد میرا سہارا بن جائے گی۔ دو بیٹے ہیں، ایک اس سے بڑا ہے اس کے بھی سارا دن یہی معاملات ہیں اور چھوٹے کے بھی یہی حالات ہیں۔ پھر میں نے اگلا سوال کیا اس کا دادا کیسا آدمی تھا؟ کہنے لگیں: میں نے ان کو دیکھا تو نہیں لیکن سبھی کہتے ہیں وہ بھی ایسے ہی تھے۔ میں نے اگلا سوال کیا..... اس کا پردادا کیسا آدمی تھا؟ وہ خاتون کہنے لگیں ان کی مجھے خبر نہیں..... تو فوراً میری نظر ایک دوسرے خاندان کی طرف چلی گئی وہ نو جوان بھی اکیس سال کا ہے اس کا باپ اس کا دادا اور اس کا پردادا..... ان چار نسلوں کو تو میں جانتا ہوں اس کے بعد کی مجھے خبر نہیں۔ ان کی صورت حال بھی بالکل یہی ہے۔ نشہ، شراب، مستی، موچیں، راتیں اور آوارگی..... پہلے دور میں ایسا ہوتا تھا بلکہ اب بھی گائے لینے سے پہلے کہتے ہیں اس کی ماں دکھاؤ۔ اس کی عادات کیسی ہیں؟ وہ دودھ کتنا دیتی ہے؟ اس نے کتنے بچے جنے؟ جو بہت عقلمند لوگ ہوتے ہیں وہ کہتے ہیں اس کی ماں کی ماں دکھاؤ۔ سوچیں تو سہی.....! گائے کی ماں کی عادات گائے میں منتقل ہو سکتی ہیں کیا انسانوں کی عادات انسانوں میں منتقل نہیں ہوتیں؟ ہاں! ایک چیز اس مکافاتی عمل کو روک سکتی ہے وہ توبہ اور استغفار ہے اور ندامت ہے اس کے علاوہ مجھے تو کہیں کوئی راستہ نظر نہیں آتا..... یہ عادات دراصل ایک لعنت ہے جو نسل در نسل منتقل ہوتی ہے اور یہ لعنت ایک قسم کی پھٹکار ہے اور اس پھٹکار کو صرف اللہ کی رضا ہی ختم کر سکتی ہے..... ورنہ تجربا بات شاہد ہیں کہ یہ نہ ختم ہونے والا ایک انوکھا سلسلہ ہے۔

میرے محترم دوستو! بار بار ایک بات عرض کر رہا ہوں کہ نسبتوں کی قدر کریں اس قدر دانی سے ہی دنیا بھی بنے گی اور آخرت بھی بنے گی۔ خوش قسمت ہے وہ شخص جس کی نسبت ایمان و اعمال اور اللہ والوں کے ساتھ جڑ گئی۔

نسبت سے نجات: ایک بزرگ، درویش کو میں جانتا تھا۔ نوکری کرتے تھے بعد میں ریٹائر ہو گئے۔ پھر درویشی کی طرف آئے اور پھر اللہ پاک کو اپنی مشقتیں اور اپنی قربانیاں دکھائیں۔ وہ اکثر ایک بات فرمایا کرتے تھے، کہتے تھے: الہی! قیامت کے دن آواز لگے گی کپڑے والے کہاں

ہیں، کپڑے والے کھڑے ہوں گے۔ برف والے، سبزی والے، صنعت والے، زمین والے، تجارت والے..... ہر قسم کی آواز لگے گی پھر ایک آواز لگے گی کہ اللہ والے کہاں ہیں.....؟ یا اللہ! اللہ والے تو تیرے انبیاء ہیں، تیرے

نبی ﷺ کے صحابہ، اہل بیت، اولیاء، صالحین ہیں یا اللہ! میں اللہ والا کہاں ہو سکتا ہوں لیکن تیرے اولیاء کے ساتھ اٹھتا بیٹھتا ہوں۔ پھر ایک عجیب مثال دیتے تھے۔ کہتے تھے یہ جو آرمی والے ہوتے ہیں، اگر حکومت ان سب کو جمع کرے تو..... جزل سے لیکر جو آرمی کا جمعدار ہوتا ہے (ان کے بیت الخلاء صاف کرنے والا)، وہ بھی ان کا ملازم ہوتا ہے۔ اگر کہا جائے جتنے ملازم ہیں، سارے لائن میں آجائیں تو جمعدار کو آخر میں جگہ مل ہی جائے گی، لائن میں آئے گا یا نہیں آئے گا.....؟ کیوں اللہ والو! آئے گا ناں۔

وہ درویش فرمانے لگے: میں نے ان درویشوں کے ساتھ اپنی نسبت کو جوڑا ہوا ہے اور ان نسبتوں کو لیکر چل رہا ہوں شاید میرا نمبر ان کے آخر میں آجائے اور پھر کہتے تھے یہی بتاؤ؟ ریل کی جو بوگی بالکل خالی ہو، ٹوٹی پھوٹی ہو، سب سے آخر میں ہو وہ باقی ترین کے ساتھ منزل پہنچتی ہے یا نہیں پہنچتی؟ جو اونٹ سب سے آخری ہوا اور قافلے میں بوڑھا اور کمزور ہو لیکن اس کی رسی دوسرے اونٹوں کے ساتھ بندھی ہوئی ہو تو وہ بھی اپنی منزل تک پہنچ ہی جاتا ہے۔ اونٹ کے ساتھ اونٹ کی رسی باندھتے ہیں آپ نے دیکھا ہوگا ورنہ تصویروں میں تو دیکھا ہی ہوگا۔ اونٹ کے ساتھ بندھا ہوا ہونا ضروری ہے۔

جڑی رہے یہ نسبت ہماری: نسبت جڑی رہے بس یہ خیال کرنا۔ نسبت جڑی رہے اگر میں کنکر ہوں تو گندم کے ساتھ نسبت جڑی رہے سیپ ہوں تو سمندر کے ساتھ نسبت جڑی رہے، موج ہوں تو دریا کے ساتھ نسبت جڑی رہے، باہر میری

کوئی حیثیت نہیں اللہ والوں کے ساتھ نسبت جڑی رہے۔ یا اللہ تیرا شکر ہے! یا اللہ! تیرا اور تیرے حبیب ﷺ کا نام ہی تو لیتے ہیں، ہم میں سینکڑوں کوتاہیاں، سینکڑوں غلطیاں اور ہزاروں عیب ہوتے ہیں پھر بھی یا اللہ! تو نے ہماری نسبت کتنی اعلیٰ بنادی ہے؟ یا اللہ تیرا شکر ہے۔

نسبت کتنی قیمتی ہے: صوفیاء کی جتنی بھی کتابیں ہیں۔ یہ ’غنیۃ الطالبین‘ جو کتاب ہے اس میں حضرت شیخ عبدالقادر

حضرت حکیم طارق محمود جلدی چٹائی درس روحانیت دامن

## رب کریم کا گناہ گار سے

ہفتہ وار درس سے اقتباس

جیلانی رحمۃ اللہ علیہ کے درس ہی تو ہیں، آپ جو درس دیتے تھے وہ کسی نے لکھ دیئے یہ ساری ان کی مجالس ہیں۔ میں سوچنے لگا..... کہ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین درس دیتے تھے۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ہر ہفتہ درس ہوتا تھا اور حضور سرور کونین ﷺ درس دیتے تھے، ہماری نسبت کہاں مل گئی؟ کیا ان مبارک ہستیوں کے ساتھ نہیں ملی؟ میں عرض کر رہا ہوں کہ ہمارے سینکڑوں عیب، سینکڑوں غلطیاں ہیں لیکن نسبت کتنی قیمتی ہے۔

ع پیوستہ رشہ شجر سے امید بہار رکھ بس یہ نسبتیں جڑی رہیں۔ ہمیشہ ہمیشہ جڑی رہیں۔

وسوسے آنا نہیں لانا برا ہے: چور آتا وہیں ہے جہاں مال ہو، ایک بندہ مجھ سے کہنے لگا: میں نماز نہیں پڑھتا تھا وسوسے نہیں آتے تھے اب نماز پڑھتا ہوں تو وسوسے بہت آتے ہیں، اس کا کیا حل ہے؟ میں نے کہا: وسوسوں کا حل یہ ہے کہ ان کی طرف توجہ نہ کی جائے، دھیان نہ کیا جائے، ان سے بھی عرض کیا اور آپ سے بھی عرض کر رہا ہوں وسوسوں کا آنا نہیں، انہیں لانا برا ہے۔ اگر آئے ہیں تو بس یہ ہی اس کا علاج ہے کہ توجہ نہ کی جائے۔ چور وہیں آتا ہے جہاں مال ہو اور جس وقت میں نے ذکر کیا اور ان مجالس میں بیٹھا، اللہ جل شانہ کا نام لیا، اللہ جل شانہ کی محبت کے بول بولے، آپ نے سنے، کچھ خوف خدا پیدا ہوا، بیٹھے بیٹھے دل ہی دل میں تو یہ کر لی۔

رب کریم کا گناہ گار سے پیار: اللہ کے نبی موسیٰ علیہ الصلوٰۃ

والسلام موجود ہیں پھر بھی بارش نہیں ہو رہی۔ موسیٰ علیہ الصلوٰۃ والسلام کو وحی آئی کہ ایک بندہ نافرمان ہے اس کی وجہ سے بارش نہیں ہو رہی۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام پوری قوم کے ساتھ کھلے میدان میں چلے گئے اور وہاں فرمایا کہ ہمارے درمیان ایک گنہگار شخص جس کی وجہ سے بارش روک دی گئی ہے وہ جو بھی ہے کھڑا ہو جائے اب اس شخص نے چاروں طرف نظر دوڑائی تو کوئی کھڑا نہ ہوا وہ سمجھ گیا کہ میں ہی ہوں اب وہ دل ہی دل میں اللہ سے عرض کرنے لگا کہ اے اللہ! آج اگر میں اس مجمع میں کھڑا ہو گیا تو رسوا ہو جاؤں گا۔

یا اللہ معاف کر دے! یا اللہ! ساری زندگی تیری نافرمانی کی تو نے رسوا نہ کیا اب نکل گیا تو رسوا ہو جاؤں گا، اچھا آج کے بعد تجھ سے دوستی کرتا ہوں، تجھ سے صلح کرتا ہوں، معاف کر دے میں آئندہ نہیں کروں گا۔ ایسی دوستی کی، ایسی دوستی کی، ایسی صلح کی کہ اب بارش شروع ہو گئی۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے کہا: یا اللہ! آپ نے تو یہ فرمایا تھا، اللہ پاک نے فرمایا: ”جس کی وجہ سے روکی تھی اس کی وجہ سے ہی کر دی“ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے عرض کیا یا اللہ! وہ دکھا تو دے، فرمایا: ”جب دشمن نافرمان تھا، اس وقت میں نے نہیں دکھایا، اب تو دوست بن گیا ہے اب کیوں اس کا راز کھولوں۔“ (جاری ہے)

### درس سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! ہدایت کے اس دور میں جہاں ہر سوظلمت کا دور دورہ ہے۔ درس کے ذریعے سے مخلوق کی اتنی بڑی خدمت یقیناً اللہ کے ہاں قبولیت کی علامت ہے۔ جس طرح محفل درس کی برکت سے مخلوق میں دین کی فضا میں عام ہو رہی ہیں وہ بیان سے باہر ہیں گھر میں پردے اور حیا کی فضا پیدا ہو گئی ہے۔ الحمد للہ! لٹی وی کی جگہ گھر میں مصطفیٰ اور اعمال قرآن کی فضا میں عام ہو گئی ہیں۔ ہر ہفتہ محفل درس کا شدت سے انتظار رہتا ہے۔ ہم سب گھر والے اپنے قریبی عزیز و اقارب کے ہمراہ محفل درس میں ضرور شرکت کرتے ہیں۔ اس بابرکت درس میں شرکت کرنے سے ہمارے اتنے مسائل حل ہوئے ہیں کہ اب کوئی مسئلہ رہا ہی نہیں۔ ہر طرف خوشحالی ہی خوشحالی ہے۔ (ن، ب۔ لاہور)

انوکھے روحانی وظائف اور از ولایت پانے کیلئے

خطبات عبقری اول دوئم کا مطالعہ کریں۔



## ابولیب شاذلی

# حضرت طلحہ بن عبید اللہؓ کا تقویٰ اور سخاوت

رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے خازن سے پوچھا وہ کتنا مال تھا؟ اس نے بتایا چار لاکھ۔

بغیر مانگے کثرت سے دینے والا

قبیصہ بن جابر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں حضرت طلحہ بن عبید اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ساتھ رہا ہوں میں نے بغیر مانگے کثرت سے مال دینے والا کوئی آدمی آپ سے بڑھ کر نہیں دیکھا۔ حضرت عمرو بن دینار فرماتے ہیں حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روزانہ ہزار دینی تقسیم کرتے تھے۔

فائدہ: دانی ایک سکہ ہے جس کی مقدار ایک درہم اور چار دانق ہوتی تھی۔

حضرت سعدی بنت عوف رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا روزانہ کا صدقہ ایک ہزار دانی ہوتا تھا اور اس کا نام طلحہ الفیاض مشہور ہو گیا تھا۔

ایک لاکھ درہم صدقہ کیے اور اپنے کپڑے پھٹے ہوئے حضرت سعدی بنت عوف رضی اللہ تعالیٰ عنہا جو کہ حضرت طلحہ بن عبید اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی زوجہ ہیں وہ فرماتی ہیں حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک دن ایک لاکھ درہم کا صدقہ کیا۔ پھر آپ کو مسجد جانے سے اس چیز نے روکا کہ میں آپ کے کپڑے کے ایک کنارہ کی سلائی کر دوں۔ (یعنی ایک لاکھ درہم صدقہ کر دیئے اور اپنی حالت یہ تھی کہ کپڑے پھٹے ہوئے تھے۔)

### مال کا خوف اور گھبراہٹ

حضرت حسن رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اپنی ایک زمین سات لاکھ میں بیچی۔ آپ نے ایک رات اسی حال میں گزاری کہ یہ رقم آپ کے پاس تھی اور آپ ساری رات اس مال کے خوف کی وجہ سے گھبراتے رہے حتیٰ کہ جب صبح ہوئی تو اس مال کو تقسیم کر دیا۔ (حلیۃ الاولیاء)

### رمضان المبارک کیلئے تحریریں

اس سال جولائی کا شمار رمضان المبارک کے حوالے سے رمضان کی خاص طبعی اور روحانی تحریروں سے مزین ہوگا جس میں مختلف اوراد و وظائف اور رمضان کی گھڑیوں کو سعادت مند بنانے کے راز بتائے جائیں گے۔ ابھی سے اپنی تحریریں فوراً ارسال کریں تاکہ بروقت شامل اشاعت ہو سکیں اور آپ کا بھی اس کار خیر میں بھرپور حصہ ہو سکے جو آپ کے اور آپ کی نسلوں کیلئے صدقہ جاریہ بن سکے۔ (ادارہ)

فرمایا میرے پاس مال بہت زیادہ ہو گیا ہے اور اس نے مجھے تکلیف میں مبتلا کر رکھا ہے۔ میں نے کہا کوئی بات نہیں آپ اسے تقسیم کر دیں۔ چنانچہ آپ نے اس مال کو تقسیم کر دیا حتیٰ کہ اس میں سے ایک درہم بھی باقی نہیں رہا۔

حضرت طلحہ بن عبید اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ آپ کا اسم گرامی طلحہ کنیت ابو محمد اور لقب فیاض و خیر ہے۔ والد کا نام عبید اللہ اور والدہ کا صعبہ ہے۔ آپ کا نسب چھٹی یا ساتویں پشت میں مرہ بن کعب پر حضور سرور دو عالم ﷺ کے نسب سے مل جاتا ہے۔ حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی پیدائش ہجرت نبوی سے چوبیس پچیس برس قبل ہوئی۔ آپ بچپن ہی سے تجارت میں مشغول ہوئے اور اٹھارہ برس کی عمر میں جب تجارتی مقصد سے بصری تشریف لے گئے تو وہاں ایک راہب کی زبانی حضور سرور دو عالم ﷺ کے مبعوث ہونے کی بشارت سنی اور واپس آ کر حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے گفتگو کر کے اپنے شکوک و شبہات رفع کیے اور آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہی کی وساطت سے حضور سرور دو عالم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور ایمان سے منور ہوئے۔ رشتہ داروں نے بہت اذیتیں دیں لیکن اسلام کیلئے سب برداشت کیں۔ حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ان آٹھ آدمیوں میں سے ہیں جو ابتدائے اسلام میں خیم صداقت کی پر تو ضیاء سے ہدایت یاب ہوئے اور آخر کار خود بھی آسمان اسلام کے روشن ستارے بن کر چمکے۔ عثمان بن عبید اللہ نے جو نہایت سخت مزاج اور حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا حقیقی بھائی تھا ان کو اور حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو ایک ہی رسی سے باندھ کر مارا کہ اس تشدد سے اپنے نئے مذہب کو ترک کر دیں لیکن توحید کا نشہ ایسا نہ تھا جو چڑھ کر اتر جاتا۔

### اللہ سے وعدہ سچ کرنے والے

حضرت طلحہ بن عبید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب احد سے لوٹے تو منبر پر تشریف فرما ہوئے اللہ تعالیٰ کی حمد و ثناء کی پھر یہ آیت پڑھی۔ ترجمہ: ان مومنین میں کچھ لوگ ایسے بھی ہیں کہ انہوں نے جس بات کا اللہ سے عہد کیا تھا اس میں سچے اترے پھر بعضے تو ان میں وہ ہیں جو اپنی نذر پوری کر چکے۔

تو ایک آدمی کھڑا ہوا اور عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ! یہ لوگ کون ہیں؟ اتنے میں میں آگے بڑھا اور مجھ پر دو ہبز کپڑے تھے رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا اے سائل! یہ ان لوگوں میں سے ہے۔

### چار لاکھ کا صدقہ

حضرت سعدی رضی اللہ تعالیٰ عنہا بنت عوف المرہیہ کہتی ہیں کہ ایک دن حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ میرے پاس آئے تو مغموم تھے میں نے کہا کیا وجہ ہے کہ میں آپ کو غمزدہ دیکھ رہی ہوں اور میں نے کہا آپ کا کیا مسئلہ ہے؟ اگر آپ کو مجھ سے کوئی تکلیف ہے تو میں اس میں آپ کا تعاون کروں گی؟ فرمایا نہیں تم ایک مسلمان مرد کی بہت اچھی رفیقہ حیات ہو میں نے کہا پھر آپ کو کیا ہے؟ فرمایا میرے پاس مال بہت زیادہ ہو گیا ہے اور اس نے مجھے تکلیف میں مبتلا کر رکھا ہے۔ میں نے کہا کوئی بات نہیں آپ اسے تقسیم کر دیں۔ چنانچہ آپ نے اس مال کو تقسیم کر دیا حتیٰ کہ اس میں سے ایک درہم بھی باقی نہیں رہا۔ حضرت طلحہ بن عبید رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے حضرت طلحہ بن عبید اللہ

حضرت طلحہ بن عبید اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ آپ کا اسم گرامی طلحہ کنیت ابو محمد اور لقب فیاض و خیر ہے۔ والد کا نام عبید اللہ اور والدہ کا صعبہ ہے۔ آپ کا نسب چھٹی یا ساتویں پشت میں مرہ بن کعب پر حضور سرور دو عالم ﷺ کے نسب سے مل جاتا ہے۔

حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی پیدائش ہجرت نبوی سے چوبیس پچیس برس قبل ہوئی۔ آپ بچپن ہی سے تجارت میں مشغول ہوئے اور اٹھارہ برس کی عمر میں جب تجارتی مقصد سے بصری تشریف لے گئے تو وہاں ایک راہب کی زبانی حضور سرور دو عالم ﷺ کے مبعوث ہونے کی بشارت سنی اور واپس آ کر حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے گفتگو کر کے اپنے شکوک و شبہات رفع کیے اور آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہی کی وساطت سے حضور سرور دو عالم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور ایمان سے منور ہوئے۔ رشتہ داروں نے بہت اذیتیں دیں لیکن اسلام کیلئے سب برداشت کیں۔ حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ان آٹھ آدمیوں میں سے ہیں جو ابتدائے اسلام میں خیم صداقت کی پر تو ضیاء سے ہدایت یاب ہوئے اور آخر کار خود بھی آسمان اسلام کے روشن ستارے بن کر چمکے۔ عثمان بن عبید اللہ نے جو نہایت سخت مزاج اور حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا حقیقی بھائی تھا ان کو اور حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو ایک ہی رسی سے باندھ کر مارا کہ اس تشدد سے اپنے نئے مذہب کو ترک کر دیں لیکن توحید کا نشہ ایسا نہ تھا جو چڑھ کر اتر جاتا۔

آپ نے ہاتھ یا پونٹھ برس عمر پائی اور 36 ہجری میں جنگ جمل کے حالات میں شہادت پائی اور بصرہ کے قریب اسی میدان جنگ میں تدفین ہوئی۔

غزوہ احد میں حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے زخم ام المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو جب غزوہ احد کا دن یاد آتا تو فرماتے وہ تو سارے کا سارا طلحہ کا دن تھا حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا میں احد

نائلہ امان لاہور

## جی ہاں! اب سبق یاد کرنا بہت آسان

کسی دوسرے انسان کو ڈیل کرنا سب سے زیادہ ٹیکنیکل کام ہے اگر سمجھا جائے اور غور کیا جائے تو۔۔۔ کیونکہ ہر انسان حقائق کی جستجو میں ہوتا ہے اور آسانی سے دوسرے سے قائل نہیں ہوتا۔ اسی طرح جب بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو وہ ہر شخص کو پرکھتے ہیں کہ یہ کس طبیعت کا مالک ہے

”توبہ ہے تم تو ہر وقت بولتے رہتے ہو“ اس طرح بچے کی خوشی غم میں بدل جاتی ہے اور بچہ بھی بات کرنے سے سہم جاتا ہے۔ پھر اس کا یہ سہم جانا اس کی سوشل لائف، سکول لائف اور سنڈی لائف کو بہت متاثر کرتا ہے۔

کسی دوسرے انسان کو ڈیل کرنا سب سے زیادہ ٹیکنیکل کام ہے اگر سمجھا جائے اور غور کیا جائے تو۔۔۔ کیونکہ ہر انسان حقائق کی جستجو میں ہوتا ہے اور آسانی سے دوسرے سے قائل نہیں ہوتا۔ اسی طرح جب بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو وہ ہر شخص کو پرکھتے ہیں کہ یہ کس طبیعت کا مالک ہے اور اسے کتنی جلدی غصہ آتا ہے یا اس کے پاس کتنا علم ہے وغیرہ وغیرہ۔۔۔۔۔ ٹیچر کو بھی طالب علموں کو ڈیل کرنا ہوتا ہے اور استاد کی شخصیت شاگرد پر بہت اثر انداز ہوتی ہے۔ بعض بچے اپنے استاد محترم سے اتنے متاثر ہوتے ہیں کہ بالکل ہو بہو ان جیسا بننے کی کوشش کرتے ہیں۔

آخر سبق کو یاد کرنا مشکل کیوں ہوتا ہے۔۔۔؟ اس کی کچھ وجوہات ہیں بعض بہت ہی معمولی ہیں مگر وہ بنیادی وجہ بن جاتی ہیں جیسے کہ:- اگر شاگرد کو اس بات کا علم نہ ہو کہ نصاب کتنا ہے اور یہ اس صورت میں ہوتا ہے جب وہ باقاعدگی سے سکول نہ آئے۔ 2- سکول کالج میں دیر سے آنا دیر سے آنے سے آپ لیکچر کا کچھ حصہ سمجھنے سے قاصر ہو جاتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ وہی سب سے اہم پوائنٹ ہو۔ 3- استاد صاحب کی طرف توجہ نہ دینا اور دوستوں کیساتھ باتوں میں مشغول رہنا۔ 4- جو بات مشکل ہو اسے پوچھنے سے کترانا کہ میرے باقی ہم جماعت اور استاد کیا گمان کریں گے۔ 5- لیکچر کے اہم نکات کو نوٹ کرنے کی بجائے کتاب کا صفحہ نمبر اور پیرا گراف ہی ڈھونڈتے رہنا وغیرہ وغیرہ

یہ وہ تمام باتیں ہیں جو کہ سبق کو یاد نہ ہونے کی سب سے پہلی وجہ بنتی ہیں اور اس طرح سبق کی دلچسپی برقرار نہیں رہتی اور نتیجہ بچے رٹا لگانے کو ترجیح دیتے ہیں دراصل طالب علموں کو خود بھی معلوم نہیں ہوتا کہ یہ وجہ ہے۔ وہ ان سب باتوں کو بہت معمولی سمجھتے ہیں حالانکہ یہ تمام کام وہ ہیں جو بچے کی پوری توجہ پڑھائی کی طرف راغب نہیں ہونے دیتے۔

انسان کو ایک سوشل اینیمل کہا جاتا ہے کیونکہ اسے معاشرے میں رہنے کیلئے بہت کچھ سیکھنا پڑتا ہے اور زندگی گزارنے کیلئے معاشرے کی ضرورت پڑتی ہے کوئی بھی شخص اکیلا زندگی نہیں گزار سکتا۔ معاشرتی مطابقت اسی لیے اختیار کرنا ضروری ہو جاتا ہے اور انسان کو اپنے ارد گرد کے ماحول کے مطابق اپنے آپ کو ڈھالنا پڑتا ہے اور اسی لیے وہ معاشرے میں رہنے کیلئے سیکھتا ہے۔ لہذا رنگ یعنی آموزش ایک ایسا عمل ہے جو کہ انسان کی پیدائش کے ساتھ ہی شروع ہو جاتا ہے اور تمام عمر چلتا رہتا ہے۔ آموزش کے لیے عمر کی قید نہیں انسان ہر وقت کچھ نہ کچھ سیکھتا رہتا ہے مگر بعض اوقات میں اس کا شعور ہوتا ہے اور بعض اوقات نہیں ہوتا۔ آموزش فارسی زبان کا لفظ جو آموختن سے نکلا ہے جس کا مطلب ہے یاد کرنا اور اس کا تعلق میموری سے ہے۔

سبق یاد کرنا نیک ایسا کام ہے جسے سنتے ہی کچھ بچے اُف۔۔۔۔۔ بے اختیار کہہ دیتے ہیں۔ اوہو۔۔۔۔۔ اف۔۔۔۔۔ یہ وہ الفاظ ہیں جو بچے اکتاہٹ سے بولتے ہیں۔۔۔۔۔ کہ ابھی تو ہوم ورک بھی کرنا ہے اور پھر سبق بھی یاد کرو۔۔۔۔۔ آخر ہم کھیلیں گے کب۔۔۔۔۔؟؟؟ صبح سکول جائیں، پھر ٹیوشن جائیں، پھر گھر آکر سبق یاد کریں۔ ہماری تو زندگی میں کوئی لطف ہی نہیں وغیرہ وغیرہ۔۔۔۔۔ اگر فرض کر لیا جائے کہ یہ باتیں نہیں ہیں تو پھر ارد گرد کی ہر وقت کی نصیحت بچوں میں دلچسپی کو ختم کر دیتی ہیں جیسے کہ انہیں ہر وقت کہنا کہ سبق یاد کرو! آپ کا فلاں کزن تو بہت لائق ہے تم بھی اس جیسے بنو۔۔۔۔۔ یہ باتیں ہر وقت یا ہر روز سننے سے بچے سبق پڑھنے سے پہلے ہی اکتاہٹ محسوس کرتے ہیں اور سبق میں دلچسپی لینے کی بجائے اسے خانہ پوری سمجھنے لگتے ہیں۔

والدین اپنی جگہ درست ہوتے ہیں مگر بچے بھی اپنی جگہ درست ہوتے ہیں تو ایسے میں وقت کی ترتیب بہت ضروری ہوتی ہے۔ مگر آج کل ہر شخص اتنا مصروف ہے کہ ہر کسی کو اپنا کام مشکل اور بڑا اور دوسرے کا کام آسان اور چھوٹا لگتا ہے۔ والدین کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ بچے کے ذہن میں کیا کیا باتیں چل رہی ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچے کے دوست بنیں تاکہ بچے انہیں اپنی ہر بات بلا جھجک بتا دیں اور بچوں کو یہ مت کہیں کہ

ایک سادہ سی مثال ہے کہ ہم کوئی بھی کہانی دلچسپی سے پڑھیں یا کوئی ٹی وی پروگرام دیکھیں تو ہمیں وہ یاد رہتا ہے اور بچوں کو بھی وہ یاد رہتا ہے کیوں؟؟؟؟ صرف ایک بار دیکھئے، پڑھئے اور سنئے سے۔۔۔۔۔؟؟؟ نہیں بلکہ اس کی وجہ ”توجہ“ ہے صرف توجہ۔۔۔۔۔ اگر ہم توجہ سے کہانی نہ پڑھیں تو وہ بھی ہمیں سمجھ نہیں آئے گی۔ لہذا کسی بھی کام کو کرنے کیلئے توجہ اور دلچسپی بہت ضروری ہے۔

اب یہ سوال ہوتا ہے کہ اگر ان تمام طریقوں پر عمل کر لیا جائے تو کیا پھر بھی اس کے علاوہ کوئی اور آسان طریقہ ہے۔۔۔۔۔ سبق یاد کرنے کا جی ہاں بالکل ہے اور وہ یہ ہے:-

1- سب سے پہلے دیئے ہوئے سبق کو دو سے تین مرتبہ پڑھیں اور یہ سمجھیں کہ کوئی دلچسپ بات آپ کو بتائی جا رہی ہے۔ 2- اس سبق کی اہم باتیں نوٹ کر لیں۔ قلم سے کتاب پر ان اہم الفاظ کو خط کشیدہ کر لیں۔ 3- اب جو نکات سمجھ نہیں آتے انہیں دوبارہ پڑھیں اگر پھر بھی سمجھ نہ آئیں تو انہیں نوٹ کر لیں۔ 4- ہر پوائنٹ کی اہم بات جو کہ مرکزی بات ہو اسے ذہن نشین کر لیں۔ 5- سبق یاد کرنے کیلئے ایسوی ایشن کا طریقہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کسی کو تاریخ یاد نہ ہو تو وہ تاریخوں کو کسی واقعہ کے ساتھ منسلک کر کے یاد کرے۔ مثال کے طور پر اگر کسی کو علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ کا سن وفات بھول جاتا ہو تو اسے چاہیے کہ وہ اسے اس طرح یاد کرے کہ پاکستان 1947ء میں بنا اور پاکستان کے بننے کے گیارہ سال قبل علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ وفات پا گئے تھے تو پاکستان کے قیام سے علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ کے سن وفات کے درمیان ایک تعلق بنا دیا اور اس طرح یہ آسانی سے یاد ہو جائے گا۔ 6- اسی طرح جگہوں اور موقعوں کی مطابقت سے بھی سبق کو یاد کر سکتے ہیں۔ 7- لیکچر کی اہم باتوں کو ضرور نوٹ کر لیں اور سبق یاد کرنے سے پہلے وہ پڑھ لیں۔ 8- ایک اور طریقہ یہ ہے کہ اگر پوائنٹ یا کوئی لفظ بہت بڑا ہے تو اس کے اجزاء کر لیں اور ایک بامعنی لفظ بنا کر اسے یاد کر لیں جیسا کہ Wapda, News, PIA وغیرہ۔ 9- سبق یاد کرتے ہوئے کوئی بھی دوسری بات ذہن میں نہ لائیں اور توجہ اپنے سبق کی طرف دیں۔ 10- جب ایک سبق یاد ہو جائے تو پانچ منٹ کا وقفہ ضرور لیں اور پھر دوسرا سبق یاد کریں۔ 11- سبق کو یاد کرنے کے بعد ایک مرتبہ اس کی زبانی مشق ضرور کر لیں اور پھر خود چیک کریں کہ کیا غلطیاں ہیں اور کہاں کہاں مزید محنت درکار ہے۔

اسلام اور رواداری  
ابن زبیر بھکاری  
قسط نمبر 83  
پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں  
سے حسن سلوک

بحیثیت مسلمان ہم جس باخلاق نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے پیروکار ہیں انکا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقبالیہ میں بڑھابا ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حدیث کا مفہوم ہے کہ مسلمان وہ ہے جس کے ہاتھ اور زبان سے تمام لوگ محفوظ رہیں۔ صوفیاء کرام کی زندگی اسی حدیث مبارکہ کی آئینہ دار ہوتی ہے۔ ان کی زندگی میں رنگ و نسل، قوم و مذہب کی کوئی قید نہیں ہوتی۔ وہ بلا امتیاز مذہب مخلوق کی خیر خواہی اور بھلائی کو سعادت سمجھتے ہوئے ہمیشہ اس میں مشغول رہنے کی کوشش کرتے ہیں۔ حضرت ابراہیم بن ادھم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جن دنوں میں بیت المقدس میں تھا ان دنوں کا واقعہ ہے کہ ایک رات جب ہم لوگ عشاء کی نماز پڑھ کر فارغ ہوئے اور لوگ اپنے اپنے گھروں کو چلے گئے تو کچھ رات بیتنے کے بعد آسمان سے دوفرشتے اترے اور مسجد کی محراب کے پاس آکر ٹھہر گئے۔ ان میں سے ایک نے دوسرے سے کہا کہ مجھے یہاں سے کسی انسان کی خوشبو آرہی ہے، دوسرے نے کہا ہاں! یہ ابراہیم بن ادھم (رحمۃ اللہ علیہ) ہیں۔ پہلے نے پوچھا! ابراہیم بن ادھم (رحمۃ اللہ علیہ) تلخ کے رہنے والے ہیں؟ دوسرے نے کہا ہاں! وہی۔ پہلے نے کہا: افسوس! انہوں نے رب کی رضا حاصل کرنے کیلئے بڑی مشقتیں برداشت کیں، مصیبتوں اور مشکلوں کے باوجود صبر سے کام لیا حتیٰ کہ اللہ تعالیٰ نے ان کو مرتبہ ولایت عطا کر دیا لیکن صرف ایک چھوٹی سی غلطی کی وجہ سے انہوں نے وہ مرتبہ کھودیا۔ دوسرے نے پوچھا: ان سے کیا غلطی سرزد ہوئی ہے؟ پہلے فرشتے نے کہا: جب وہ بصرہ میں تھے تو ایک بار انہوں نے ایک کھجور فروش سے کھجوریں خریدیں، کھجوریں لیکر جب وہ واپس پلٹنے لگے تو دیکھا کہ زمین پر کھجور کا ایک دانہ گرا پڑا تھا انہوں نے سمجھا شاید یہ ان کے ہاتھ سے گرا ہے۔ لہذا انہوں نے اسے اٹھایا، صاف کیا اور کھالیا۔ دراصل کھجور کا دانہ ان کے ہاتھ سے نہیں گرا تھا بلکہ کھجور کے ٹوکڑے سے گرا تھا، جو نبی وہ کھجور ان کے پیٹ میں پہنچی ان سے مرتبہ ولایت واپس لے لیا گیا۔ حضرت ابراہیم بن ادھم رحمۃ اللہ علیہ نے مسجد کے دروازے کی اوٹ سے جب ان کی یہ باتیں سنیں تو روتے ہوئے (بقیہ صفحہ نمبر 7 پر)

# قرآن حکیم سے دل کے دو والو کھل گئے

انہوں نے یہ قرآن مجید ایک بڑے پانی کے برتن میں ڈال دیا اور مجھے سارا دن یہی پانی پینے کو کہا میں نے یہ پانی پینا شروع کر دیا۔ الحمد للہ کچھ ہی دنوں کے بعد میری تکلیف ختم ہو گئی ایسے ہی رشتہ داروں کے اصرار پر کہ دل کا معاملہ ہے کہیں اچانک کچھ ہونہ جائے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں آپ کا رسالہ 2006ء سے مسلسل پڑھ رہا ہوں اس رسالے نے میری اور میرے کئی جاننے والوں کی زندگیاں بدل دی ہیں۔ ہمیں اس سے روحانی اور طبی دونوں طرح کے فیض ملتے ہیں۔ اس میں مخلوق خدا اپنے طبی و روحانی تجربات لکھتی ہے تو میں بھی اپنے ساتھ حال ہی میں پیش آنے والا واقعہ تحریر کر رہا ہوں امید ہے اس سے لوگوں میں قرآن کریم سے محبت بڑھے گی اور وہ اس کی تلاوت اور بھی زور شور سے کریں گے۔

بھائی محمد جمیل صاحب سے آج بعد نماز فجر مسجد میں ملاقات ہوئی دوران گفتگو انہوں نے قرآن کریم کا بالکل تازہ کرامانی (بلکہ معجزہ کہیں) واقعہ سنایا کہ ابھی چند دن پہلے میری بیٹی کے سر کے بارے میں معلوم ہوا کہ وہ کراچی کا ڈیو ہسپتال میں داخل ہیں۔ میں وہاں ان سے ملاقات کیلئے گیا تو انہیں بڑا خوش و خرم پایا پوچھنے پر بتایا کہ دل کے دو وال بند تھے ڈاکٹروں نے معمولی سا آپریشن کر کے وال کھول دیئے ہیں اور الحمد للہ اب کوئی پریشانی نہیں ہے، مبارک باد دیتے ہوئے کہا کہ واقعی بہت بڑی خوشی و مسرت کی بات ہے، میری بات سن کر وہ کہنے لگے یہ جو دوسرے مریض ہمارے وارڈ میں ہیں یہ تو ہم سے بھی زیادہ خوش ہیں ہمارے علاج میں تو پھر بھی دو لاکھ روپے لگ گئے ان کا تو ویسے ہی رحمت باری سے کام بن گیا، میں نے یہ جاننے کیلئے کہ یہ کیا قصہ ہے ان کے پاس گیا میں خود بھی اسی ہسپتال میں 20 دن داخل رہ چکا ہوں، پہلے ڈاکٹر کہہ رہے تھے کہ دل کا آپریشن ہوگا بعد میں صرف ادویات دیکر فارغ کر دیا تھا اور دل میں اب تک تکلیف ہے۔ بہر حال میں ان کے پاس گیا دعا و سلام کے بعد ان سے پوچھا کہ بھی خیریت تو ہے کہاں سے تشریف لائے ہیں؟ انہوں نے بتایا کہ ہمارا تعلق کوئٹہ سے ہے، مجھے کچھ عرصہ پہلے دل میں تکلیف محسوس ہوئی، ڈاکٹروں کو دکھایا تو انہوں نے بتایا کہ دل کے دو وال بند ہیں اور کراچی کا ڈیو ہسپتال جاکر اپنا آپریشن کروائیں۔ ہم سوچ رہے تھے کہ کیسے جائیں گے؟ اسی دوران میرا ایک بیٹا جو حافظ قرآن ہے اس نے مکمل قرآن شریف کو لکھا، تقریباً نو ماہ میں مکمل ہوا۔ انہوں نے یہ قرآن مجید ایک بڑے پانی

کے برتن میں ڈال دیا اور مجھے سارا دن یہی پانی پینے کو کہا میں نے یہ پانی پینا شروع کر دیا۔ الحمد للہ کچھ ہی دنوں کے بعد میری تکلیف ختم ہو گئی ایسے ہی رشتہ داروں کے اصرار پر کہ دل کا معاملہ ہے کہیں اچانک کچھ ہونہ جائے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں آپ کا رسالہ 2006ء سے مسلسل پڑھ رہا ہوں اس رسالے نے میری اور میرے کئی جاننے والوں کی زندگیاں بدل دی ہیں۔ ہمیں اس سے روحانی اور طبی دونوں طرح کے فیض ملتے ہیں۔ اس میں مخلوق خدا اپنے طبی و روحانی تجربات لکھتی ہے تو میں بھی اپنے ساتھ حال ہی میں پیش آنے والا واقعہ تحریر کر رہا ہوں امید ہے اس سے لوگوں میں قرآن کریم سے محبت بڑھے گی اور وہ اس کی تلاوت اور بھی زور شور سے کریں گے۔

بھائی محمد جمیل صاحب سے آج بعد نماز فجر مسجد میں ملاقات ہوئی دوران گفتگو انہوں نے قرآن کریم کا بالکل تازہ کرامانی (بلکہ معجزہ کہیں) واقعہ سنایا کہ ابھی چند دن پہلے میری بیٹی کے سر کے بارے میں معلوم ہوا کہ وہ کراچی کا ڈیو ہسپتال میں داخل ہیں۔ میں وہاں ان سے ملاقات کیلئے گیا تو انہیں بڑا خوش و خرم پایا پوچھنے پر بتایا کہ دل کے دو وال بند تھے ڈاکٹروں نے معمولی سا آپریشن کر کے وال کھول دیئے ہیں اور الحمد للہ اب کوئی پریشانی نہیں ہے، مبارک باد دیتے ہوئے کہا کہ واقعی بہت بڑی خوشی و مسرت کی بات ہے، میری بات سن کر وہ کہنے لگے یہ جو دوسرے مریض ہمارے وارڈ میں ہیں یہ تو ہم سے بھی زیادہ خوش ہیں ہمارے علاج میں تو پھر بھی دو لاکھ روپے لگ گئے ان کا تو ویسے ہی رحمت باری سے کام بن گیا، میں نے یہ جاننے کیلئے کہ یہ کیا قصہ ہے ان کے پاس گیا میں خود بھی اسی ہسپتال میں 20 دن داخل رہ چکا ہوں، پہلے ڈاکٹر کہہ رہے تھے کہ دل کا آپریشن ہوگا بعد میں صرف ادویات دیکر فارغ کر دیا تھا اور دل میں اب تک تکلیف ہے۔ بہر حال میں ان کے پاس گیا دعا و سلام کے بعد ان سے پوچھا کہ بھی خیریت تو ہے کہاں سے تشریف لائے ہیں؟ انہوں نے بتایا کہ ہمارا تعلق کوئٹہ سے ہے، مجھے کچھ عرصہ پہلے دل میں تکلیف محسوس ہوئی، ڈاکٹروں کو دکھایا تو انہوں نے بتایا کہ دل کے دو وال بند ہیں اور کراچی کا ڈیو ہسپتال جاکر اپنا آپریشن کروائیں۔ ہم سوچ رہے تھے کہ کیسے جائیں گے؟ اسی دوران میرا ایک بیٹا جو حافظ قرآن ہے اس نے مکمل قرآن شریف کو لکھا، تقریباً نو ماہ میں مکمل ہوا۔ انہوں نے یہ قرآن مجید ایک بڑے پانی

## تھکاوٹ کا علاج روحانی پچکی سے ممکن ہوا

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میرے اندر بچپن سے ہی خون کی کمی تھی میں نے بہت علاج کروائے، بہت سے ڈاکٹروں اور حکیموں کے کورس استعمال کیے لیکن میرا مسئلہ حل نہ ہوا۔ میں نے اپنی خالہ کے کہنے پر روحانی پچکی استعمال کی، ابھی صرف دو ماہ ہی مسلسل استعمال کی تھی کہ جسم میں پھرتی آگئی، اب ہر وقت جسم تھکا تھکا نہیں رہتا، دن میں 3 سے 5 بار ایک چنگی روحانی پچکی کھانے سے مجھے بہت زیادہ افادہ ہوا ہے۔ میں حیران ہوں کہ جو کام ہزاروں کی دوائیں نہ کر سکیں صرف 20 روپے کی روحانی پچکی نے وہ کمال کر دکھایا۔ (مسنر خالد لاہور)



# ڈپریشن سے نجات صرف عبقری سے

ہم اپنے آپ کو انسان سمجھیں، رو بوٹ نہ سمجھیں۔ جی لگا کر کام کیجئے، لیکن آرام اور تفریح کیلئے بھی وقت نکالے۔ دفتری کام کے دوران میں وقفہ بھی کیجئے اور کوشش کیجئے کہ یہ وقفہ دفتر سے باہر گزاریں جہاں موبائل فون آپ کے کان سے نہ چپکا رہے اگر آپ کو یوں محسوس ہونے لگے کہ آپ ایک ایسے بے قابو گھوڑے پر سوار ہیں جس کی نہ باگ آپ کے ہاتھ میں ہے اور نہ آپ کے پیر اس کی رکاب میں ہیں۔ نہ آپ کو اس کی رفتار پر قابو ہے اور نہ اس کی سمت کا پتا، اور پھر ایسا لگے گویا آپ زندگی کے تقاضے پورے کرنے کے اہل نہیں رہے تو سمجھ لیجئے کہ آپ دباؤ میں ہیں۔ مختلف لوگوں کے لیے دباؤ کی مختلف شکلیں ہوتی ہیں اور دباؤ کے مختلف معنی ہوتے ہیں۔

ایک زمانہ تھا کہ پہلے ہمارا دفتر الگ تھا اور گھر الگ۔ آپ نے دفتر کا کام ختم کیا..... دفتر بند ہوا تو دفتری مسائل وہیں چھوڑ کر آپ گھر آ گئے۔ ماں باپ، بہن بھائی، بیوی بچوں سے باتیں، دوست احباب سے ملاقات، تفریح اور آرام۔ سکون کے ساتھ دوسرے دن پھر دفتر میں حاضری۔ اب وہ دور ہے کہ اکثر لوگوں کے لیے خصوصاً شہر کے باسیوں کیلئے دفتر اور گھر کی درمیانی حد ختم ہو گئی ہے۔ دفتر میں دیر تک کام کیا اور پھر گھر پہنچے تو بھلا ہو کمپیوٹر اور موبائل فون کا وہاں بھی دفتری کاموں نے پیچھا نہ چھوڑا۔

یوں تو دباؤ کی وجہ ان گنت ہیں لیکن ماہرین کے نزدیک زیادہ قصور کام کی زیادتی، روزگار کے عدم استحکام اور زندگی کے بارے میں غیر حقیقی رویوں کا ہے۔ ذرا تصور کیجئے کہ آپ ہر وقت مصروف ہیں۔ نتیجہ تھکن، چڑچڑے پن اور خرابی صحت کی شکل میں ظاہر ہو رہا ہے۔ آپ کے پاس اتنا بھی وقت نہیں کہ آپ ٹھیک سے کھانا کھالیں، ورزش کر لیں اور چہین سے سو سکیں۔ پھر بھلا صحت کیا خاک ٹھیک رہے گی۔

دباؤ کے اثرات بھی مختلف ہوتے ہیں، لیکن ایک عام اثر بے خوابی ہے اور یہ بے خوابی متعدد مسائل کی جڑ ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم تھک ہار کر رات کو بستر پر گر پڑتے ہیں جسم تھکا ہوا ہوتا ہے، لیکن دماغ اس وقت بھی کاروباری اور دفتری الجھنوں میں پھنسا ہوتا ہے۔ مشکل سے دو تین گھنٹے کی نیند نصیب ہوتی ہے اور صبح ہم تھکے جسم اور تھکے دماغ کے ساتھ دفتر پہنچتے ہیں جہاں کاغذوں کے ڈھیر اور فائلوں کے انبار ہمارا انتظار کر رہے ہوتے ہیں۔ بہت سے ملکوں میں لوگ

ہر ورزش اپنی اپنی جگہ فائدہ مند ہے۔ دماغ تازہ ہوتا ہے دوران خون بہتر ہوتا ہے، جسمانی نظام کی اصلاح ہوتی ہے اور تناؤ کم ہوتا ہے۔ دباؤ سے پیدا ہونے والے فاضل ہارمون، ورزش سے ختم ہوتے ہیں اور دماغ میں ایسے کیمیائی مادے پیدا ہوتے ہیں جو دفاعی درد ہونے کی تاثیر رکھتے ہیں۔ ان کیمیائی اجزاء کا جسم اور دماغ دونوں کی کارکردگی پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔

ورزش سے وزن میں کمی اور توانائی میں اضافہ ہوتا ہے اور عام صحت بہتر ہوتی ہے۔ نتیجے میں زندگی کے بارے میں ہماری سوچ زیادہ مثبت ہو جاتی ہے۔ دباؤ اور اس سے متعلق مسائل کا مستقل حل ماہرین کے خیال میں یہ ہے کہ ہم اپنے آپ کو انسان سمجھیں، رو بوٹ نہ سمجھیں۔ جی لگا کر کام کیجئے، لیکن آرام اور تفریح کیلئے بھی وقت نکالے۔ دفتری کام کے دوران میں وقفہ بھی کیجئے اور کوشش کیجئے کہ یہ وقفہ دفتر سے باہر گزاریں جہاں موبائل فون آپ کے کان سے نہ چپکا رہے۔ آپ کے کاموں کی فہرست میں وہ کام سرفہرست رہیں جنہیں کرنا آپ کے بس میں ہے۔ جو کام آپ کے بس ہی میں نہ ہوں ان کے پیچھے نہ پڑیے۔ اپنی غذا کا خیال رکھیے اور اہم غلغلے کے بجائے صحت بخش غذا کھائیے۔

ورزش کو اپنا معمول بنائیجئے۔ سماجی زندگی اور میل ملاقات کو اہمیت دیجئے۔ آخری اور اہم بات یہ ہے کہ زندگی کی رفتار کو ایسا رکھیے کہ یہ اچانک رک نہ جائے۔ یہی مثبت انداز ہے۔ زندگی کے ہر مرحلے میں اسی طریقے کو اپنائیے تاکہ آپ کے جسم کا مدافعتی نظام ہر صورت حال سے نمٹنے کیلئے ہمہ وقت تیار رہے۔

## (بقیہ: پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک)

مسجد سے باہر نکلے اور اس پر بیٹائی اور بے چینی کے عالم میں بیت المقدس سے لہرہ کی طرف روانہ ہو گئے۔ وہاں جا کر ایک کھجور فروش سے کھجوریں خریدیں اور پھر اس کھجور فروش کے پاس گئے جس سے پہلے کھجوریں خریدیں تھیں اسے کھجور واپس کی اور ساتھ ہی سارا واقعہ بیان کیا اور آخر میں اس سے معافی بھی مانگی کہ غلطی سے تمہاری ایک کھجور کھالی تھی لہذا مجھے معاف کر دینا۔ اس کھجور فروش نے کھلے دل سے معاف کر دیا اور پھر پڑا کہ حضرت کو ایک کھجور کی وجہ سے اتنی پریشانی کا سامنا کرنا پڑا۔ مختصر یہ کہ حضرت ابراہیم بن ادریس رحمۃ اللہ علیہ لہرہ سے پھر بیت المقدس روانہ ہو گئے اور بیت المقدس پہنچ کر رات کے وقت اس مسجد میں جا کر بیٹھ گئے۔ جب رات کا فی بیت گئی تو آپ نے دیکھا کہ دو فرشتے آسمان سے اترے ان میں سے ایک نے دوسرے سے کہا کہ مجھے یہاں سے انسان کی خوشبو آ رہی ہے دوسرے فرشتے نے کہا ہاں یہاں ابراہیم بن ادریس موجود ہیں جو ولایت کے مرتبے سے گر گئے تھے لیکن اب اللہ تعالیٰ نے انہیں اپنے فضل و کرم کے صدقے پھر وہی مقام و مرتبہ عطا فرمایا۔

## گرمی کی سخت پیاس میں ٹھنڈک کا دلبریں احساس

انجاز احمد لاہور

شریت بزوری اور صندل قدرتی جڑی بوٹیوں کے جوشاندے سے تیار کیے گئے مشروبات ہیں اور اس کی افادیت سے تقریباً ہر شخص واقف ہے۔ یہ دونوں مشروبات بلڈ پریشر کو کم کرتے ہیں اور پانی کو جسم کے اندر قدرے زیادہ دیر تک ٹھہرائے رکھتے ہیں فصل ربیع کا تیسرا مہینہ مئی ہے چونکہ اس ماہ سے ہمارے ملک (پاکستان) میں خاصی گرمی شروع ہو جاتی ہے۔ موسم سرما کے اثرات مکمل طور پر ختم ہو جاتے ہیں اس لیے ہوا میں نمی کم ہو کر حرارت تیز تر ہونے لگتی ہے جس کی بنا پر ہوا کا بھاری پن ختم ہو جاتا ہے اور ہوا گرم ہو کر بالائی فضاء میں چلی جاتی ہے اور اس خلا کو پر کرنے کیلئے ٹھنڈی ہوا آ جاتی ہے۔ ہوا کے اس مسلسل چکر کے باعث ہوا کی کثافتیں کم ہو کر ہمیں صاف ہوا ملنے لگتی ہے۔

سورج اور دھوپ کی شدید حرارت کے باعث فضا گرم ہو جاتی ہے جس سے انسانی اجسام بھی متاثر ہوتے ہیں اور نہ صرف بدن کی بیرونی جلد کا ہی درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے بلکہ اندرونی طور پر بھی ایک آدھ فارن ہیت زیادہ ہو جاتا ہے۔ حرارت کے باعث رطوبات بدن کم ہو کر پیاس میں شدت آ جاتی ہے اور چونکہ نمک رطوبتوں کو اکٹھا کر کے اخراج کا باعث بنتا ہے اس لیے اس موسم میں زیادہ نمکین چیزیں کھانے سے پرہیز واجب ہے۔

اسی طرح زیادہ حرارت کی وجہ سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے اور سری گائے کا گوشت وغیرہ انتہائی ثقیل غذاؤں کو خاطر خواہ ہضم کرنے کی اہلیت نہیں رکھتا، گائے اور بکری کا دودھ اس موسم میں بنسبت بھینس کے دودھ کے اجزاء ترکیبی اور تاثیر کے لحاظ سے زیادہ فائدہ مند سمجھا گیا ہے۔

جہاں تک ورزش کا تعلق ہے آپ جانتے ہیں حرکت سے حرارت پیدا ہوتی ہے اور جبکہ گرم موسم کے باعث پہلے ہی بدن متاثر ہو رہا ہو تو اسے مزید متاثر کرنے کا سبب بنتی ہے۔ مگر طلوع آفتاب سے قبل اگر معمولی قسم کی ورزش کر بھی لی جائے تو زیادہ نقصان دہ نہیں۔ ہمارے ملکی حالات کے اس موسم میں دن میں دو یا تین بار غسل کرنا بھی بیحد مفید ہے تاکہ پسینہ بدبو اور میل پکیل صاف ہو کر جلد کے مسامات کھل جائیں۔

اس ماہ میں صبح کی ابتداء چائے کی بجائے کسی ٹھنڈے مشروب سے کرنی چاہیے جیسے شریت صندل، شریت کیوڈہ، شریت بزوری یا بادام سے تیار شدہ سردائی وغیرہ۔ ناشتہ میں مچھلی، گوشت اور انڈوں کی بجائے دودھ، دہی، مکھن

ہو۔ 5۔ بلڈ پریشر کم کرے۔ 6۔ پیاس کی قدرتی خواہش پر اثر انداز نہ ہو۔ 7۔ نمکیات کسی حد تک موجود ہوں۔ قدیم زمانہ سے اس خطہ میں چند ایک مشروبات بہت مشہور ہیں اور ان میں اوپر بیان کردہ خصوصیت موجود ہیں۔

1۔ کچی لسی۔ 2۔ کچی لسی۔ 3۔ شریت بزوری۔ 4۔ شریت صندل۔ 5۔ گنے کا رس۔ 6۔ لیوں کی سکنجبین۔ 7۔ صندل پر مبنی دوسرے مشروبات (جو مقامی کمپنیاں بناتی ہیں)۔ 8۔ سردائی (خشخاش، مغز کھیر، کالی مرچ، سونف)۔ 9۔ کاہو، کدو، کاسنی کھیر کے بیج کی سردائی۔

جہاں تک کچی لسی اور کچی لسی کا تعلق اس کو اپنی پسند کے مطابق نمک یا چینی ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ اپنی پیشاب آور خصوصیات کی وجہ سے مثانہ اور معدہ کی گرمی کو ختم کرتی ہیں۔ کلیشیم کی موجودگی بلڈ پریشر کو نارمل رکھتی ہے۔ یہ خیال رہے کہ قدرتی اجزاء مبنی پیشاب آور مشروبات انسانی جسم کے اندر کے نمکیات کے توازن کو خراب نہیں کرتے جبکہ مصنوعی مرکبات اس توازن کو خراب کر دیتے ہیں اور انسان مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔

شریت بزوری اور صندل قدرتی جڑی بوٹیوں کے جوشاندے سے تیار کیے گئے مشروبات ہیں اور اس کی افادیت سے تقریباً ہر شخص واقف ہے۔ یہ دونوں مشروبات ایک طرف بلڈ پریشر کو کم کرتے ہیں پانی کو جسم کے اندر قدرے زیادہ دیر تک ٹھہرائے رکھتے ہیں، پیاس کی شدت کو کم کرتے ہیں پیشاب آور ہیں اور قدرتی پیاس کے رجحان کو متاثر نہیں کرتے۔ معدہ، مثانہ کی گرمی کو ختم کرتے ہیں جسم کے اندرونی درجہ حرارت کو نارمل رکھتے ہیں۔ دل کی دھڑکن کو نارمل رکھتے ہیں اور انسانی جسم کو لو لگنے سے بچاتے ہیں۔

چینی کی موجودگی انسانی جسم کو غذا آہستہ مہیا کرتی ہے۔ گنے کے رس میں پوٹاشیم کی موجودگی اس کو قدرتی طور پر کم کرتی ہے اور جلد سے جلد جزو بدن بن جاتی ہے۔ پیاس کی شدت کو ختم کرتی ہے۔ قدرتی پیاس کے رجحان کو قائم رکھتی ہے۔ سردائی وغیرہ ان اجزاء پر مبنی ہوتی ہے جن میں سردو تر مزاج ہوتا ہے اور جسم کے درجہ حرارت کو زیادہ نہیں ہونے دیتی، پیشاب آور ہوتی ہیں، اعصاب اور عضلات کو سکون دیتی ہیں۔ خصوصیات کے لحاظ سے ممکن ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے۔ دل کی دھڑکن کو تیز ہونے سے روکتی ہے۔ نبض کو نارمل رکھتی ہے۔

دھوپ میں زیادہ دیر ٹھہرنے کا کم کرنے یا سفر کرنے میں احتیاط رکھیں۔ ضرورت کے وقت سر پر چھچھے دار تنوں کی بنی ہوئی ٹوپی استعمال کریں تاکہ سورج کی شعاعیں براہ راست ننگے سر یا گردن پر نہ پڑیں۔ ورنہ سردی بخار، نزلہ زکام، آشوب، چشم، سوء مزاج، حار اور گردن توڑ جیسی بیماری کا حملہ ہو سکتا ہے۔ باہر سے آکر فوراً بجلی کے پکٹھے نیچے یا ایر کنڈیشنڈ کمرے میں بیٹھنا مضرت ہے۔

اس ماہ میں لباس عام سوتی کپڑے کا پہنیں تاکہ بدن تک سورج کی شعاعیں پہنچنے میں مناسب رکاوٹ رہے۔ ویسے بھی اس قسم کے لباس میں آکر جسم ٹھنڈا رہتا ہے۔ بالکل باریک لمبل یا وائل کے کپڑے نقصان دہ ہوتے ہیں اور ریشمی کپڑے پہننا تو اپنے جسم پر ظلم کرنا ہے۔ رات کھلی ہوا میں پلنگ پر چھردانی لگا کر سوئیں تاکہ مجھروں سے محفوظ رہ سکیں ورنہ لیبر یا بخار کا خطرہ ہے۔ جن لوگوں کے پاس چھردانی نہ ہو بدن کے کھلے حصوں پر چھچھو مار کر ایم سروس کے تیل کی مالش کر کے سوئیں۔

### موسم گرما اور مشروبات

مشروبات کو موسم کی مطابقت کے ساتھ استعمال نہ کیا جائے تو انسانی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ گرمیوں کے موسم میں پسینہ کا زیادہ آنا انسانی جسم میں پانی کی کمی پیدا کر سکتا ہے۔ لہذا موسم گرما میں پانی کا زیادہ استعمال صحت کو قائم رکھنے کیلئے ضروری ہے۔ گرمیوں کے مشروبات میں مندرجہ ذیل خوبیوں کا ہونا ضروری ہے۔

1۔ جسم میں پانی کو قدرے دیر تک ٹھہرائے رکھے۔ 2۔ تیز آہستہ کو کم کرے۔ 3۔ پیشاب آور ہو کہ جسم میں جمع فالتو نمکیات کا اخراج ممکن ہو سکے۔ 4۔ ٹانگ خصوصیات کا حامل



## ماہنامہ روحانی محفل

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

اس ماہ کی روحانی محفل 13 مئی بروز پیر مغرب تا عشاء 22 مئی بروز بدھ دوپہر 12 بجے تا 1 بجکر 23 منٹ تک 31 مئی بروز جمعہ سہ پہر 3 بجکر 7 منٹ 4 بجکر 29 منٹ تک پانچویں تا آٹھویں رات کو نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز بن کر، خلوص دل، درددل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سونے صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پھلکی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون 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 واقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پیئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوگی۔

### 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 بناسکتے 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! کے بعد عرض ہے کہ میں نے ماہنامہ عبقری جیسا رسالہ آج تک نہیں دیکھا اس رسالے نے ہمارے اتنے مسائل حل کیے ہیں کہ اب تو ہمارا جیسے کوئی مسئلہ بچا ہی نہیں خاص کر روحانی محفل تو بہت ہی کمال کی چیز ہے، ہمیں جو بھی مسئلہ درپیش ہوتا ہے ہم اس کا تصور کر کے روحانی محفل کرتے ہیں اور اللہ تعالیٰ چند دنوں یا مہینے میں ہماری وہ مشکل ایسے حل کرتے ہیں کہ ہم حیران و پریشان ہو جاتے ہیں اور دل سے یہی صدا نکلتی ہے کہ عبقری تیرا شکر یہ۔۔۔!!! (صغریٰ بی بی ایبٹ آباد)

## گھر اور کاروبار میں برکت کا مہینہ

اس ماہ کی دسویں شب کو بارہ رکعت نفل نماز اس طرح سے دو دو رکعت کر کے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ قمریش پڑھے اور نماز سے فراغت کے بعد ایک مرتبہ سورہ یوسف تلاوت کرے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی مفلسی اور تنگدستی دور ہو جائے گی

کہہ کر نہایت توجہ و یکسوئی سے بارگاہ الہی میں دعا مانگے، انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی جائز حاجت ہوگی وہ پوری ہوگی۔ اس کے علاوہ پہلی رات کو نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز پڑھے اور جو چھتا بھی قرآن پاک پڑھ سکتا ہو، پڑھے۔ نماز وغیرہ سے فارغ ہو کر بکثرت استغفار اور درود پاک پڑھے۔

### تقرب الہی کیلئے

نوافل: جمادی الاخریٰ کی پہلی شب کو عبادت کے ضمن میں بزرگان دین نے یہ بھی بتایا ہے کہ بارہ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے ادا کرے، اس کے علاوہ نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں تیرہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ قرب الہی نصیب ہوگا۔

### مفلسی اور تنگدستی سے نجات کیلئے

دسویں شب: اس ماہ کی دسویں شب کو بارہ رکعت نفل نماز اس طرح سے دو دو رکعت کر کے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ قمریش پڑھے اور نماز سے فراغت کے بعد ایک مرتبہ سورہ یوسف تلاوت کرے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی مفلسی اور تنگدستی دور ہو جائے گی۔ سارا سال آفات و بلیات سے محفوظ رہے گا تنگی و عسرت نہ آئے گی۔

### ثواب عظیم کیلئے

اکیسویں شب: جمادی الاخریٰ کی اکیسویں رات سے اس ماہ کی آخری شب تک روزانہ بلا ناغہ نماز عشاء کے بعد تین رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہت ثواب حاصل ہوگا۔

### اس ماہ کی موصول خاص تحریریں

حکیم لقا بستی۔ رضیہ عرفان شاہدرہ۔ رشیدہ پروین لاہور۔ محمد اکمل فاروق سرگودھا۔ محمد اقبال چکوال۔ حنا عظیم گیلانی لاہور۔ محمد فاران ارشد بھٹی خانگڑہ۔ قاضی محمد اسحاق مظفر گڑھ۔ مسز غیاث بہاولنگر۔ م۔ ا۔ لاہور۔ رخسانہ بی بی اسلام آباد۔ فہد عتیق الرحمان آزاد کشمیر

اسلامی سال کے چھ مہینہ کا نام جمادی الاخریٰ ہے۔ جمادی الاخریٰ کی 22 تاریخ 13 کو سہ شنبہ کے دن حضرت عمر فاروقؓ خلیفہ منتخب ہوئے۔ یہ بہت بابرکت مہینہ ہے۔ اس مہینہ میں وظائف و نوافل پڑھنے کا بیان اس طرح سے ہے۔

### ہر حاجت اور ہر طلب کیلئے

کسی قسم کی مالی پریشانی ہو یا گھریلو پریشانی ہو یا کوئی رکاوٹیں ہوں تو درج ذیل آیت کا کثرت سے ورد کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کی ہر جائز حاجت کو پورا فرمائیں گے۔

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنُ  
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ يَا اللَّهُ يَا رَحِيمُ

### مصیبت کوٹالنے کیلئے

درج ذیل آیت کو اٹھتے بیٹھتے نہایت توجہ اور یقین کے ساتھ پڑھیں اللہ تعالیٰ آپ کی تمام مصیبتوں کو ٹال دیں گے۔

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ط  
(پارہ 30 سورہ الم نشرح آیت نمبر 6، 5)

### گھر کا روبرا کی خیر و برکت کیلئے

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ 786 بار پڑھ کر ہاتھوں پر بھونک ماریں پانی پر بھی تین بار بھونک ماریں جس گھر میں رہتے ہیں اس کی خیر و برکت کیلئے تین پھونکیں ماریں اور کاروبار کیلئے دکان یا کارخانہ یا ملازمت والی جگہ کی طرف تین پھونکیں ماریں۔ دم کیے ہوئے پانی سے تھوڑا پانی لیں گھر کی چھت پر چاروں کونوں میں پانی ڈالیں آسانی بلائیں دور ہو جائیں گی۔ گھر کی دیواروں پر دم کیا ہوا پانی چھڑکیں گھر کے اندر تعویذ دھاگہ خوشت کالا جادو ختم ہو جائے گا۔ انشاء اللہ۔ باقی پانی پینے کیلئے ہے اس سے جسمانی شفاء اور روحانی علاج ہو جائے گا۔ یہ عمل انتہائی یقین کیساتھ چند ماہ مستقل کریں تمام مسائل حل ہو جائیں گے۔

### جائز حاجات پوری ہوگی

پہلی شب: اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد پندرہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے، ایک مرتبہ معوذتین پڑھے اور سجدے میں جا کر تیس مرتبہ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِیْ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ

کھانسی، خسرہ، ام الصبیان، مرگی، نظر بد کا علاج

چرخے سے کا تا ہوا سوت لے کر اسے لال رنگ میں رنگ لیا جائے یا ڈی، ایم سی سرخ رنگ کی لے کر اس کے نو تارتین بالشت لے لے لیں اور سورہ الم نشرح پڑھنا شروع کریں جب ”ک“ کا لفظ آئے اس نو تاروں کے گنڈے میں ایک گرہ لگادیں۔ اس طرح آٹھ گرہ لگیں گی کیونکہ الم نشرح میں آٹھ کاف (ک) ہیں۔

اولاد کی نافرمانی اور شرارت سے حفاظت

اولاد اگر نافرمان ہو تو گھر کا سارا نظام بگڑ جاتا ہے۔ اسی طرح نافرمانی کے ساتھ ساتھ شرارت بھی شامل ہو جائے تو ایسی اولاد والدین کے لیے عذاب بن جاتی ہے۔

ایسے بچے جب سو جائیں تو با وضو یہ آیت پڑھیں اللّٰهُ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ پڑھ کر تین بار دائیں کان میں دم کریں اور اسی طرح تین بار بڑھ کر بائیں کان میں دم کریں۔ چند دن یہ عمل کرنے سے انشاء اللہ تعالیٰ اولاد فرماں بردار اور نیک عادت بن جائے گی اور شرارت چھوڑ کر اچھے اچھے کام کرے گی۔ وہ آیت یہ ہے: اَفَعِیْبِرُ دِیْنَ اللّٰهِ یَبْعُوْنَ وَلَهُ اَسْلَمَ مَنْ فِی السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَاِلَیْهِ یُجْعَوْنَ ﴿۸۳﴾

احتلام سے نجات

اکثر نو جوانوں کو احتلام کا مرض ہو جاتا ہے اور وہ اس کے سبب بہت کمزور ہو جاتے ہیں اور نماز پڑھنے میں بھی دشواری ہوتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ جب سونے کا ارادہ کریں تو تازہ وضو کریں۔ بستر پر لیٹ کر سورہ طارق مکمل پڑھیں اور دائیں (سیدھے) ہاتھ کی شہادت کی انگلی (کلے کی انگلی) سے بغیر روشنائی اپنی پیشانی (ماتھے) پر عمر کا لفظ لکھیں۔ اس عمل کی برکت سے انشاء اللہ تعالیٰ احتلام سے نجات ملے گی۔ یہ عمل چالیس دن کریں تو بہت بہتر ہے۔ ورنہ جس دن یہ عمل کریں گے۔ احتلام سے انشاء اللہ تعالیٰ محفوظ رہیں گے۔

ہر مشکل میں کام آنے والا وظیفہ

کسی بھی قسم کی مشکل ہو درود جمعین 300 مرتبہ پڑھیں انشاء اللہ کام ہو جائے گا یا کام بہت آسان ہو جائے گا۔ یہ میرا بہت دفعہ آزمودہ وظیفہ ہے بلکہ میں نے جس کو بھی بتایا اسی کا کام ہوا ہے۔ (رضیہ اللہ عنہ، تلمذہ ویدارنگھ)

## شاہ عبداللہادی ولایتی کے روحانی وظائف

فقروفاقہ سے نجات حاصل کرنے کے لیے یہ تسبیح بہت مفید اور مؤثر ہے اس تسبیح کو صبح نماز فجر سے پہلے ایک سو بار پڑھیں۔

اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھیں۔ :- سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللّٰهِ الْعَظِیْمِ

جریان اور پیشاب کے قطرے کی بیماری

اکثر نو جوانوں کو پیشاب کے قطرے گرنے کی بیماری ہو جاتی ہے جو بڑھاپے میں زیادہ پریشان کن ہو جاتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے ایک بوتل میں پانی بھر کر با وضو اول سات بار درود شریف پڑھیں۔ اس کے بعد تین بار سورہ حجرات پڑھیں۔ پھر اس پانی کو رات کو سونے سے پہلے پی لیا کریں۔ لگاتار چالیس دن تک یہ پانی پیتے رہیں اور ان چالیس دنوں میں روزانہ عصر کی نماز کے بعد اول سات بار درود شریف پڑھیں پھر ایک سو بار یہ آیت شریف پڑھیں رَبَّنَا اَنْتُمْ لَنَا نُورٌ وَكَأَوْ اَغْفِزْ لَنَا اِنَّكَ عَلٰی كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ ﴿التحریمہ﴾

پھر آخر میں سات بار درود شریف پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ جریان کی بیماری سے نجات ملے گی اور پیشاب کے قطرے آنے بند ہوں گے۔

فقروفاقہ دور کرنے کا عمل

فقروفاقہ سے نجات حاصل کرنے کے لیے یہ تسبیح بہت مفید اور مؤثر ہے اس تسبیح کو صبح نماز فجر سے پہلے ایک سو بار پڑھیں۔ اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف ضرور پڑھیں۔ :- سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللّٰهِ الْعَظِیْمِ

بڑھاپے میں ہڈیاں کا مرض

بڑھاپے میں بعض لوگوں کا دماغی توازن بگڑ جاتا ہے جس کے سبب وہ ہر وقت فضول بکتے رہتے ہیں۔ بعض مرتبہ گالیاں بکنا شروع کر دیتے ہیں اور بعض مرتبہ پاگل پن میں لوگوں سے لڑنے لگتے ہیں اور ان کے کپڑے پھاڑ دیتے ہیں یا لوگوں کو پتھر مارتے ہیں اس طرح گھروالے ہر وقت پریشان اور مصیبت میں گرفتار رہتے ہیں۔ اس کا آسان علاج یہ ہے کہ رات کو جب مریض سو جائے تو با وضو پانچ سو بار یا مَقِیَّتْ پڑھ کر مریض پر دم کریں اور ایک گلاس پانی پر با وضو ایک سو بار یہ کلمات پڑھ کر دم کریں اور مریض کو پلائیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ مریض کی ہڈیانی کیفیت ختم ہو جائے گی۔ وہ کلمات یہ ہیں :-

مشکلات کے حل کیلئے سورہ فاتحہ کا عمل

ہر قسم کی مشکلات کو آسان کرنے اور ہر قسم کی رکاوٹوں کو دور کرنے کیلئے سورہ فاتحہ کا عجیب و غریب عمل ہے۔ اس عمل کو نیا چاند دیکھنے کے بعد شروع کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے جملہ مسائل حل ہوں گے، مشکلات اور رکاوٹیں دور ہوں گی اور ہر کام میں کامیابی حاصل ہوگی۔ عمل یہ ہے :-

یہ عمل صبح فجر کی نماز کی سنتوں اور فرض نماز کے درمیان پڑھا جائے گا۔ فجر کی دو سنت پڑھ کر گیارہ بار درود شریف پڑھیں اس کے بعد بسم اللہ کی میم کو الحمد کے لے سے ملا کر تین بار اس کو پڑھیں اس طرح :-

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ  
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ  
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ  
اس کے بعد تین بار آمین کہیں اس کے بعد پوری سورت اس طرح اکتالیس بار پڑھ کر تعداد پوری کریں پھر گیارہ بار درود شریف پڑھیں اور اپنے مقصد کی یا مشکل کی آسانی کیلئے دعا مانگیں۔ اس کے بعد فجر کے دو فرض پڑھیں۔ اکتالیس روز کا عمل ہے۔ اس عمل کی برکت سے انشاء اللہ تعالیٰ ہر مشکل آسان ہوگی۔ کوئی بندش ہوگی تو گھل جائے گی۔ یہ عمل کسی بھی حاجت اور ضرورت کیلئے پڑھا جاسکتا ہے مثلاً ملازمت کیلئے، شادی کیلئے، کاروبار میں ترقی کیلئے۔

شادی کے لیے

اکثر لڑکوں کے رشتے طے ہو کر ٹوٹ جاتے ہیں کہیں بات بن کر بگڑ جاتی ہے کہیں رشتے تو بہت آتے ہیں لیکن پلٹ کر واپس نہیں آتے۔ یہ عمل شادی کیلئے بہت مؤثر اور کارآمد ہے۔ اس عمل کی برکت سے انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی رشتہ ہو جائے گا۔ وہ عمل یہ ہے :-

بدھ کے دن سورہ یوسف بعد نماز ظہر تلاوت کریں اور بعد نماز عصر کے سورہ احزاب کی تلاوت کریں۔ لگاتار چالیس دن یہ عمل کریں گویا پانچ بدھ تک یہ عمل جاری رکھیں۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے کسی بھی جگہ رشتے کی بات بن جائے گی۔



## مراقبہ سے علاج

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

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبہ سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر با وضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یا قَدْ يُمْرُتُ يَا رُؤُفَ 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 آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اسکے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دیگا۔ مراقبہ کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

### مراقبہ سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں عبقری رسالہ سے دیکھ کر پچھلے تقریباً ایک سال سے مراقبہ کر رہی ہوں، پہلے پہل تو مراقبہ کے دوران مجھے بہت پریشانی ہوتی تھی لاکھ کوشش کے باوجود بھی دھیان مراقبہ کی طرف نہیں جاتا تھا لیکن اب اللہ کے فضل سے اور آپ کی دعاؤں سے مراقبہ میں مجھے زیارت رسول اور دوسری برگزیدہ ہستیوں کی زیارتیں ہو رہی ہیں۔ اب حال ہی میں مراقبہ کیا جس کا احوال درج ذیل ہے:- میں نے دیکھا کہ میرے اوپر سنہری رنگ کا نور پڑ رہا ہے، میرا دل نور سے منور ہو رہا ہے، پھر میں نے دیکھا کہ میں پانچویں آسمان پر ہوں آسمان پر گہرے سرخ رنگ کے پھولوں سے اللہ ہو لکھا ہوا ہے۔ میں آگے جاتی ہوں تو سامنے حضرت ابراہیم علیہ السلام اور بہت سے انبیاء علیہم السلام کے ساتھ تشریف لاتے ہیں وہ مجھے ایک پھول دیتے ہیں۔ یہ وہی پھول ہے جن سے آسمان پر اللہ ہو لکھا ہوا ہے۔ میں اس پھول کو سونگھتی ہوں (بھیہ مفید نمبر 26)

شاہد مبین، سکھر

## درد گردہ اور پتھری سے نجات دلانے والا پھل

عورتوں اور لڑکیوں کو ایام کے دوران پیشاب کی جلن اور سوزش کی تکلیف ہوتی ہے ان کے لیے خربوزہ غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ خواتین اگر خربوزے ”ایام“ کے دوران کھائیں تو ان کی ایام کی شکایات دور ہو جاتی ہیں اور ان کے چہرے پر اگر خدا نخواستہ داغ دھبے ہوں تو وہ دور ہو جاتے ہیں۔

دور ہو جاتے ہیں۔ دودھ کی کمی ہو تو یہ اس کی کو پورا کرتا ہے۔ یونانی حکماء کی اکثریت اس بات پر متفق ہے کہ خربوزہ ایک ایسا سستا اور مفید پھل ہے جو اہم غذائی ضروریات کو پورا کرتا ہے اور گھر کے کام کاج میں جتنی پیدا کرتا ہے۔

**جوانوں کیلئے:** گرم مزاج جوان اگر خربوزے کو دوا کے طور پر استعمال کریں تو ان میں قحط اور بردباری پیدا ہوتی ہے اگر معدہ میں ورم ہو تو خربوزہ اسے مندل کرتا ہے۔

**درد گردہ کا فوری اور شافی علاج:** اگر کوئی شخص درد گردہ میں تڑپ رہا ہو تو خربوزے کے ایک تولہ خشک چھلکے ایک پاؤ عرق گلاب میں جوش دے کر اسے چھان لیجئے پھر اس میں تین ماشے کالا نمک ملا کر مریض کو پلایا جائے تو انشاء اللہ فوری افاق ہوگا۔

**گوشت گلانے کا آسان نسخہ:** اگر گوشت نہ لگتا ہو تو ایک پاؤ گوشت میں خربوزے کے صرف چھ ماشے چھلکے اس میں ملا کر پکائیں گوشت فوراً گل جائے گا۔

**خربوزے کا لیپ:** اگر چہرے پر داغ دھبے ہوں تو خربوزے کے خشک چھلکے دال مونگ یا مین میں پیس کر اس کو لیپ بنالیں پھر اس لیپ کو پتلا کر کے داغوں پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے اور کیکل مہاسے دور ہو جائیں گے۔ اگر خربوزے کے بیج

ایک چھٹانک پانی میں رگڑ کر یا پیس کر ان کا شیرہ گڑ کے چاولوں میں ملا کر پکایا جائے تو اس کے کھانے سے بدن کا رنگ نکھرتا ہے۔ داغوں میں کمی واقع ہوتی ہے اور خوب نیند آتی ہے۔ اسی طرح خربوزے کے خشک چھلکے دال مونگ یا مین ہم وزن لے کر اور دہی میں ملا کر پتلا پتلا لیپ بنا کر چہرے کے کیکل اور دھبوں پر لگایا جائے تو داغ غائب ہو جاتے ہیں اور چہرہ نکھر آتا ہے۔ خربوزے کے بیج، منقہ کے چند دانے، کھیرے کے چند خشک بیج، مغز کدو ان سب کو برابر برابر وزن میں لیجئے پھر اسے پیس کر چھان لیجئے اور شکر ملا کر نہار منہ اس کا شربت بنا کر پیجئے تو دل و دماغ کی گرمی کم ہوگی اور طبیعت بحال رہے گی۔

خربوزے کو بھی دوسرے پھلوں کی طرح ہمیشہ کھانے کے بعد استعمال کرنا چاہیے۔ موسم گرما میں جب شدت کی گرمی ہوتی ہے تو جسم کی تیزابیت بڑھ جاتی ہے ایسے موسم میں اگر خربوزہ شام کے وقت کھایا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا۔ گرمی میں پیشاب جلن کے ساتھ ساتھ سرفی مائل ہو جائے تو خربوزے کا استعمال اس مرض اور حالت میں مفید ہوگا۔ پیشاب بھی کھل کر آئے گا۔

پاکستان میں کھائے جانے والے پھلوں میں خربوزہ سے زیادہ سستا اور کوئی پھل نہیں۔ اس قدر سستا ہونے کے باوجود خربوزے میں بے انتہا غذاائیت ہے اور یہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ خربوزہ مزے مزے میں ضرورت سے زیادہ بھی کھا جائیں تو آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا اور آپ کی طبیعت تروتازہ رہے گی۔ اس پھل کی یہ بھی خوبی ہے کہ اس کا مغز اور گودہ کے علاوہ چھلکا بھی غذائی اور دوائی ضرورت میں کام آتا ہے۔ گرمیوں کی تپتی دوپہر اور چلچلاتی دھوپ میں مشقت کے بعد جب آپ خربوزہ کھاتے ہیں تو آپ کو سکون پہنچتا ہے۔

**حسن و خوبصورتی:** یہ پھل اپنی خوبصورتی اور دلربائی کی بھی ایک خاص ادار کھتا ہے۔ اس کی ہری بھری نازک شاخیں کئی کئی کلو وزن سنبھالتی ہیں اور زمین پر کھرتی ہیں۔ حکماء کا متفقہ فیصلہ ہے کہ خربوزہ انسانی بدن کی خشکی کو دور کرتا ہے، بھوک کھولتا ہے اور انسانی رنگ اور پٹھوں کی قدرتی چمک کو برقرار رکھتا ہے۔ شدید بھوک کی حالت میں اگر آپ کو ایک خربوزہ میسر آ جائے تو یہ آپ کی پوری بھوک کا علاج کر دیتا ہے۔

**خربوزے کا مزاج:** میٹھے خربوزے کا مزاج گرم تر، ترش خربوزہ سرد تر اور پھیکا خربوزہ معتدل مزاج رکھتا ہے۔ تندرست معدے کے لوگ خربوزے کو ڈیڑھ دو گھنٹے میں ہضم کر لیتے ہیں جبکہ ٹھنڈے مزاج کے بوڑھے اسے ہضم کرنے میں تین چار گھنٹے لگاتے ہیں اور انہیں ڈکار آتے رہتے ہیں۔

**خربوزے کے ادویاتی کرشمے:** خربوزے کا سب سے اہم کام معدے آنٹوں اور غذا کی نالی کی خشکی دور کرنا، آنٹوں میں رکے ہوئے زہریلے فضلے کو خارج کرنا، قبض دور کرنا اور جسم کا رنگ نکھارنا ہے۔ یہ پھل پیشاب کے ذریعے زہریلے فضلات کو باہر نکال پھینکتا ہے۔ خربوزے کھانے والے کے گردے صحت مند اور صاف ستھرے رہتے ہیں۔ اگر مٹانہ یا گردوں میں پتھری پڑ جائے تو وہ خارج ہو جاتی ہے۔

**عورتیں اور جوان لڑکیاں:** عورتوں اور لڑکیوں کو ایام کے دوران پیشاب کی جلن اور سوزش کی تکلیف ہوتی ہے ان کے لیے خربوزہ غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ خواتین اگر خربوزے ”ایام“ کے دوران کھائیں تو ان کی ایام کی شکایات دور ہو جاتی ہیں اور ان کے چہرے پر اگر خدا نخواستہ داغ دھبے ہوں تو وہ

## جسمانی بیماریوں کا شانی علاج

### ☆ اپنے بچوں کو چھالیہ کھانے سے روکیں ☆ سیاہ داغ ☆ ڈرتی ہوں نظر نہ چلی جائے ☆ عجیب بیماری ☆

توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں اور اس پر مکمل پتہ واضح ہو۔ جوابی لفافہ نہ ڈالنے کی صورت میں جواب ارسال نہیں کیا جائیگا۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں سٹیپلرز پن استعمال نہ کریں۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوٹ: وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔ مضمون مختصر لکھیں تاکہ جواب دینے میں آسانی ہو۔

#### ☆ اپنے بچوں کو چھالیہ کھانے سے روکیں ☆

میرا منجھلا بچہ دس سال کی عمر سے بیمار چلا آ رہا ہے یوں تو میرے سب بچوں کی صحت بہت اچھی ہے مگر میرا یہ بچہ خاص طور پر بہت تندرست ہوا کرتا تھا اور خوبصورتی میں بھی سب بچوں سے زیادہ تھا۔ ایک مرتبہ میرے نوکر کے ساتھ جا رہا تھا پولیس نے پکڑ لیا اور تھانے لے گئے انہوں نے سمجھا نوکر نے کسی غیر ملکی بچے کو اغوا کر لیا ہے ہمیں ٹیلیفون آیا تو تھانے جا کر نوکر کو اور بچے کو لیکر آئے مگر اب بچے کو دیکھ کر آنکھ میں آنسو آ جاتے ہیں نہ اس کی صحت ہے نہ رنگ اور خوبصورتی سب ختم ہو گئی اور یہ صرف میٹھی چھالیہ کھانے کی وجہ سے ہوا۔ بڑے بھائی نے سوفٹ سپاری اس کے منہ میں ڈال دی وہ کسی بات پر ہنسنے لگا سپاری اس کے پیچھے بڑے کی نالی میں چلی گئی جس سے اسے بہت کھانسی ہوئی سانس بند ہونے لگا، چیخ و پکار سن کر کمرے میں جا کر دیکھا تو بچے کی آنکھوں سے پانی جاری تھا اور وہ نہ بول سکتا تھا نہ اچھی طرح سانس لے سکتا تھا جلدی جلدی اسے پانی پلایا کافی دیر کے بعد وہ بولنے کے قابل ہوا اس کے کچھ عرصہ بعد اسے سانس کی بیماری ہو گئی مملہ کے وقت اسے کسی انجکشن یا دوا سے آرام نہیں آتا پھر خود ہی ٹھیک ہوتا ڈاکٹر کہتے تھے اس طرح کی سانس کی بیماری ہم نے نہیں دیکھی، ایکسرے ہوئے تو اس کا دل دائیں طرف کھسکا ہوا تھا۔ ڈاکٹروں نے نمونیہ تشخیص کیا مگر علاج سے جب کوئی فائدہ نہیں ہوا تو ہم بچے کو انگلینڈ لے گئے وہاں لندن کے ایک ڈاکٹر کو دکھا یا اس نے ایکسرے دیکھتے ہی کہہ دیا کہ اس کی سانس کی نالی میں کوئی چیز پھنس گئی ہے بلاتا خیر ابھی آپریشن ہوگا اس نے اسی وقت آپریشن کیا تو وہی چھالیہ کا ٹکڑا نکلا ہم لوگ حیران ہو گئے۔ بہر حال بچے کی جان بچ گئی بچہ اب بائیس سال کا ہے وہ بالکل ٹھیک ٹھاک ہے سانس وغیرہ سب ٹھیک ہے دل بھی اپنی جگہ پر آ گیا ہے مگر اس کی صحت اس کے بعد سے ٹھیک نہیں ہوئی، رنگ بالکل سانولا سا ہو گیا ہے جیسے کوئی جل جاتا ہے زیادہ بھاگ دوڑ

چھوٹ رہی ہے۔ بلڈ پریشر اوپر والا دوسو سے ایک سو اسی تک نیچے کا ایک سو دس تک رہتا ہے۔ (ارشاد اقبال بلجیم) مشورہ: عمدہ قسم کا خالص شہد ایک بڑا چمچہ عمدہ قسم کا عرق گلاب تین چمچے سوفٹ کا عرق آدھی پیالی ملا کر پی لیں ایسی تین خوراکیں روزانہ استعمال کریں۔ غذا میں کدو، توری، لوکی، مولی، گاجر، کھیرا، غیر مرچ مصالحے کے اور کچھ دنوں تک بغیر نمک کے پکا کر چپاتی سے کھائیں۔ پھلوں میں گرما، سردا، بیدانہ، انار، گندیری، مسمی، ناشپاتی، شریفہ کھا سکتے ہیں، کیلا بھی کھا سکتے ہیں، بڑا انگور بیج نکال کر کھا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ عمدہ قسم کا استنبول کا بنا ہوا عطر گلاب جو وہاں آسانی سے دستیاب ہے سونگھا کریں بلکہ روزانہ کپڑوں پر لگائیں اور روٹی کی پھیری تر کر کے کان میں رکھیں۔ اگر کسی کو عطر گلاب خالص اصلی میسر نہ ہو تو صرف دیسی گلاب کو سونگھتے رہنے سے بھی دل کی دھڑکن گھبراہٹ وغیرہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ غذا نمبر 11 استعمال کریں۔

#### کندھے کی ہڈی بڑھ گئی ہے

تین سال سے میرے دائیں کندھے میں اور دائیں طرف گردن میں شدید درد ہوتا ہے اس کیلئے بہت سے ایکسرے بھی کروائے گئے ہیں بڑی مشکل سے کچھ ڈاکٹروں نے یہ معلوم کیا ہے کہ کندھے کی کوئی ہڈی بڑھ گئی ہے۔ یہ درد تین سال سے ہو رہا ہے بعض اوقات تو میں رات کو سو بھی نہیں سکتی، اتنا شدید درد ہوتا ہے۔ (نائلہ رضا پشاور)

مشورہ: آپ مجھون فلاسفہ چھ گرام صبح نہار منہ کھائیں۔ ٹھنڈی اور کھٹی چیزوں چاول، دودھ، لسی، دہی، سرد مشروبات سے پرہیز رکھیں اور مناسب ورزش کریں یعنی کم از کم پانچ بار سر کو آسمان کی طرف اٹھائیں۔ پانچ بار نیچے جھکائیں کہ ٹھوڑی بالکل سینے سے لگ جائے۔ پانچ بار دائیں طرف گھمائیں اور پانچ بار بائیں طرف گھمائیں یہ ورزش دن میں تین بار کریں اسی طرح دونوں بازوؤں کو پہلے سیدھا کریں پھر انتہائی آگے کی طرف لائیں پھر پیچھے کی طرف لے جائیں

نہیں کر سکتا جلدی تھک جاتا ہے سب سے بڑی مصیبت یہ ہوئی ہے کہ اس کا حافظہ بہت کمزور ہو گیا ہے اس لیے تعلیم میں بہت پیچھے رہ گیا ہے۔ ادھر پڑھتا ہے ادھر بھول جاتا ہے چیزیں رکھ کر بھول جاتا ہے ادھر ادھر ڈھونڈتا رہتا ہے۔ نام نہیں یاد ہوتے تعلیم حاصل نہیں کر سکتا۔ (ف، لاہور) مشورہ: شکر کریں آپ کے بچے کو اللہ تعالیٰ نے نئی زندگی بخشی۔ بہت سے بچے میٹھی چھالیہ گلے میں پھنسنے اور پیچھے ہڑوں میں چلے جانے سے موت کے منہ میں چلے گئے ہیں۔ اخبارات بھی ادارے لکھ لکھ کر تھک چکے ہیں بہر کیف آپ بچے کا غذا کے بعد تین تین چمچے خالص شہد کھلائیں، صبح ناشتے میں عمدہ قسم کے بادام خالص شہد اور کشمش کھلائیں۔ دیسی گھی، مکھن خالص کا غذا میں استعمال کروائیں۔ دوا کے طور پر نعیر ابریشم حکیم ارشد والا اصلی بنا ہوا کسی بہت دیا نندار طبیب سے خرید کر ان کی حسب ہدایت استعمال کروائیں۔ انشاء اللہ تین ماہ میں طبیعت بحال ہو جائے گی۔ حافظہ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔ غذا نمبر 12 استعمال کریں۔

#### میں سخت تکلیف میں ہوں

میں سخت تکلیف میں ہوں، مشورہ درکار ہے۔ عمر 60 سال ہے، بلڈ پریشر کا مریض ہوں، پندرہ سال سے ایلیپٹھتی دوا کھا رہا ہوں دوا کھاؤ تو آرام نہ کھاؤ تو تکلیف۔ غصہ جلد آ جاتا، گھبراہٹ اور دروازہ بند کرنے کوئی کھڑکاسن لوں تو دل دھڑ دھڑ کرنا چونکنا، سر میں درد، جسم میں وزن معلوم ہونا، کھڑے ہو کر کام کرنے سے پیروں میں درد، یہ درد ایڑیوں سے پیٹوں تک ہوتا ہے کھڑے ہونے سے کام کرنے سے یہ تکلیف شروع ہو جاتی ہے اور یہ تمام جگہ سن ہو جاتی ہے۔ کھڑے ہونے سے معلوم ہوتا ہے کہ پورا وزن پیروں پر ہے پیروں کا نچلا حصہ سرد رہتا ہے اب تو یہ درد گھٹنوں تک آ گیا ہے جس کی وجہ سے چلنا پھرنا مشکل ہو گیا ہے اب یہ درد مستقل شکل اختیار کر رہا ہے۔ پیروں کے نیچے پھٹی دبی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ ٹخنوں کے اوپر معلوم ہوتا ہے پچھڑی



زبان عنبری جواہر والا آدھی چائے کی چچی صبح نہار منہ اور آدھی چائے کی چچی شام کو خالی پیٹ کھائیں اس کے علاوہ خالص مکھن اور عمدہ قسم کے بادام ناشتہ میں ضرور کھایا کریں۔ تازہ ہوا میں صبح سورج نکلنے سے پہلے دس منٹ تک گہرے سانس لیا کریں۔ غذا نمبر 12 استعمال کریں۔

### عجیب بیماری

میری عمر 19 سال ہے مجھے ایک عجیب بیماری لگ گئی ہے۔ وہ یہ کہ میرے جسم پر تقریباً کر تک بلکہ کندھوں سے کہنیوں تک دونوں بازوؤں پر عجیب سفید قسم کی آڑی ترچھی لمبی لکیریں سی پڑ گئی ہیں۔ یہ لکیریں ابھی حال ہی میں دیکھی ہیں ورنہ تین چار ماہ پہلے تک تو اس قسم کی کوئی لکیر نہ تھی۔ میں بہت پریشان ہوں۔ (فیضان علی، کوئٹہ)

مشورہ: عمدہ قسم کا معجون عشبہ کسی دیانتدار طبیب سے خرید لیں اور صبح و شام آدھی آدھی چائے کی چچی یہ معجون کھالیا کریں۔ چاول، دودھ وغیرہ سے پرہیز کریں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

### ادارہ اشاعت الخیر اور عبقری

”عبقری“ کی ایجنسی اور اس سے متعلقہ معاملات اور عبقری کی آزمودہ ادویات کیلئے ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار بہرون بوہڑ گیٹ ملتان کے درج ذیل نمبرز پر رابطہ فرمائیں۔  
061-4514929, 0300-7301239  
عبقری کے تمام ساتھ شمارے بھی دستیاب ہیں۔

ادویات سے نہ پیدا ہو جائیں کہ جن کا جانا ہی مشکل ہو۔ آپ اگر اس داغ کو یوں ہی چھوڑ دیں گی تو یہ آہستہ آہستہ مدہم ہو جائیگا اور کچھ مدت میں غائب ہو جائیگا۔ البتہ پھیکا مکھن روزانہ لگا دینے سے یہ جلدی صاف ہو جائیگا۔ لمبوں کا عرق بھی نہ لگائیں تو بہتر ہے۔ غذا نمبر 13 استعمال کریں۔

### ڈرتی ہوں نظر نہ چلی جائے

میرے سر میں ہر وقت درد رہتا ہے، عمر 17 سال ہے، میں نے سینکڑا ایڑ کا امتحان دیا ہے سوچتی ہوں اگر صحت ایسے ہی رہی تو آگے کیسے پڑھوں گی؟ میرے سر میں اکثر ہی درد رہتا ہے درد اتنا شدید تو نہیں ہوتا مگر رہتا ہے اور اس درد کی وجہ سے میری آنکھیں متاثر ہوتی ہیں حالانکہ میری نظر بالکل ٹھیک ہے کبھی اسٹڈی کرتے وقت سر گھومتا ہوا یا نظر گھومتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ کبھی آنکھوں کے سامنے لائین آتی ہیں یہ لائین عجیب عجیب شکل کی ہوتی ہیں بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ میں چیزیں دیکھتی ہوں تو یقین کیساتھ نہیں کہہ سکتی کہ میں کیا دیکھ رہی ہوں کبھی میری گردن میں بھی درد ہونے لگتا ہے یہ درد بھی اتنا ہوتا ہے کہ گردن کو حرکت نہیں دے سکتی اس درد کی وجہ سے کھانا کھانے کو بھی دل نہیں چاہتا میں ہر طرح کے علاج کروا چکی ہوں، ڈرتی ہوں نظر نہ چلی جائے۔ (سیدہ زینب، لاہور)

مشورہ: ہمارا خیال ہے کہ یہ اتنی خطرناک صورت حال نہیں ہے جتنی آپ سمجھ رہی ہیں۔ آپ اصلی عمدہ بنا ہوا نمیرہ گاؤ

پھر سر سے اوپر لے جائیں پھر نیچے لے آئیں اس طرح تقریباً پندرہ منٹ کی ورزش روزانہ کریں امید ہے کہ آپ ریشم کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

### سیاہ داغ

میرے چہرے پر ایک باریک سادانہ نکلا تھا جو کہ رفتہ رفتہ بہت بڑا ہو گیا پھر اس میں مواد بھر گیا شروع میں تو گھر میں ہی دوا استعمال کرتی رہی مگر جب وہ پھوڑا پک گیا تو میں نے سوچا شاید یہ اس طرح گھر میں ٹھیک نہ ہو اس لیے ڈاکٹر کو دکھایا ڈاکٹر نے پھوڑے کو دو تین دن تک صاف کیا اور پٹی لگائی ساتھ میں کھانے کیلئے بھی دوائی دی چنانچہ اب وہ پھوڑا بالکل ٹھیک ہے اس کی کوئی تکلیف باقی نہیں ہے لیکن جس جگہ وہ پھوڑا نکلا تھا اس جگہ ایک سیاہ داغ بن گیا ہے ایسے لگتا ہے جیسے وہ جگہ جل گئی ہو چہرے کا معاملہ ہے اس لیے اس داغ سے پریشان ہوں۔ ایک ٹیوب اس مقصد کیلئے استعمال کر رہی ہوں مگر کوئی فائدہ نہیں ہے میں ایک طالبہ ہوں ذرا جلدی جواب دیں۔ (شکریہ۔ (زینب، کراچی)

مشورہ: سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ آپ کسی قسم کی ٹیوب یا کریم مرہم وغیرہ چہرے پر اس داغ کیلئے نہ لگائیں داغ کو صاف کرنے کیلئے راکرٹ میں کوئی کریم یا مرہم وغیرہ موجود نہیں ہے (ہمارے علم کے مطابق) اور یوں اشتہاروں میں دعوے بہت نظر آتے ہیں ان اشتہاری ادویات کے استعمال سے فائدہ تو ہونے ہو مگر نقصان کا خطرہ ہر وقت رہتا ہے۔ نقصان یہ ہے کہ چہرے پر کچھ ایسے نشانات اس

## مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

### غذا نمبر 2

چھوٹا گوشت، سادہ روٹی، دیسی مرغی کا گوشت، سبزیاں ہر قسم کی، دیسی انڈے، آلیٹ، پرندوں کا گوشت، ہریسہ، نہاری، پائے، دال موگی، دیسی گھی کی چوری، دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، کھجور تازہ، چھوہارے، روغن زیتون، انجیر، شہد، چنے، بھجنے، کباب، پیاز کی سلاڈ، ناریل، منقہ، روغن زیتون کا پراٹھا، بادام، پینے، چلغوزہ، کاجو، پھلی، کاجر کا حلوہ، پیٹھے کا حلوہ، دال کا حلوہ، لونگ کا قہوہ، کلونجی، خوبانی خشک، مرہم تمام قسم، جو کا ستوا، اونٹ کا گوشت، کشمش، انگور، آم، گلقد، دودھ میں ملا ہوا۔

### شوگر کے مریضوں کیلئے

گھیا توری، گھیا کدو، ٹینڈے، چھوٹا گوشت، کریلے، دال موگی، دیسی مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، جو کا دلیہ، ساگودانہ، ہریسہ، پھوڑی، عرق سوف، عرق پودینہ، انجیر تھوڑی مقدار میں، ڈبل روٹی، سادہ براؤن بریڈز، میٹھی، خرفہ کا ساگ، پائے، نہاری، آلیٹ، پشادری، قہوہ، کلونجی، خوبانی خشک، تھوڑی مقدار میں، ڈرائی فروٹ، زیتون کا پھل، پھیکا دودھ، چنے، بھجنے، روغن زیتون، دیسی انڈے کی زردی، چھوٹا مغز

### غذا نمبر 1

کدو، گھیا توری، ٹینڈے، جو کا دلیہ، گندم کا دلیہ، ساگودانہ، کھجور، بندر، رس، ڈبل روٹی، کھیرے، کھیرے کا سان، موگی کی پتلی، دال، بغیر چھنے آٹے کی سادہ روٹی، بکری کا گوشت شوربے والا، دیسی مرغی کا گوشت شوربے والا، خرفہ کا ساگ، دیسی میٹھا، براؤن بریڈ، سلاڈ، امرود، گندری، انار، تربوز، گرم سردا، خربوزہ، حلوہ کدو، پینے، کیلا، چھلکا اسپنچول، مرہم آملہ، مرہم ہریز، مرہم گاجر، پیٹھے کا حلوہ، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، عرق سوف، عرق پودینہ، دودھ سوڈا، آڑو، انگور، ماء الحسل (شہد میں پانی ملا ہوا)، شکر، لک، پیٹھا، خرفہ کا ساگ، بکری کا دودھ۔

### غذا نمبر 3

جو کا دلیہ، گندم کا دلیہ، ساگودانہ، کھجور، ماء الحسل (شہد میں پانی ملا ہوا)، کیک رس ہمراہ چائے، ڈبل روٹی، بندر، براؤن بریڈ، کیلے کا ملک، ٹھیک، کاجر کا جوس، گنے کا تازہ رس، ابلّا ہوا پانی، ابلے ہوئے چاول، نمکین دلیہ، دیسی مرغی کی بجنی، انار، انگور، سمسی، پیٹھا، پیچی، امرود، کھیرا، چھلکا کدو، ناریل کا پانی۔

## آنکھوں کی قدرتی چمک برقرار رکھنے کے ٹوٹکے

صحت کسی وجہ سے خراب ہو تو اس کا سب سے پہلا اثر آنکھوں پر ہی پڑتا ہے جس سے ان کے اندر پھیکا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی چمک برقرار رکھنے کیلئے متوازن غذا اور صحت کا ٹھیک ہونا ضروری ہے۔ وقت پر سونا اور جاگنا بھی آنکھوں کی صحت پر اچھا اثر ڈالتا ہے۔ بیس منٹ تک آنکھوں پر رکھیں۔ اس سے آنی نیگر سے بھی چھٹکارا حاصل ہوگا۔ کلڑی، کھیرے یا آلو کے قتلے کاٹ کر آنکھوں پر رکھیں آنکھیں فریش ہو جائیں گی اور روزانہ ایسا کرنے سے حلقہ بھی ختم ہو جائیں گے۔

**آنکھوں کی چمک برقرار رکھنے کے ٹوٹکے:** صحت کسی وجہ سے خراب ہو تو اس کا سب سے پہلا اثر آنکھوں پر ہی پڑتا ہے جس سے ان کے اندر پھیکا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی چمک برقرار رکھنے کیلئے متوازن غذا اور صحت کا ٹھیک ہونا ضروری ہے۔ وقت پر سونا اور جاگنا بھی آنکھوں کی صحت پر اچھا اثر ڈالتا ہے۔ تازہ دودھ، جگی سزیاں، خشک اور تازہ پھل آنکھوں کی صحت پر انتہائی خوشگوار اثر ڈالتے ہیں۔ وٹامن ”اے“ کا استعمال بھی آنکھوں کیلئے انتہائی مفید ہے۔ یہ وٹامن مچھلی کے تیل، دہی، کھن، انڈے کی زردی، گاجر، آم، پیسے، نمائز اور سبز پتوں والی سبزیوں کے علاوہ مختلف پھلوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ آنکھوں کو چمکدار اور خوبصورت رکھنے کیلئے ہلکی غذائیں استعمال کرنا ضروری ہے۔ مثلاً دودھ، مکھن، دالیں اور پھلوں کے جوس، گاجر کا جوس بھی آنکھوں کی خوبصورتی بڑھانے میں بے مثال کردار ادا کر سکتا ہے۔ بادام پینائی کے لیے بہت مفید ہے۔ روزانہ بادام اور سونف کا استعمال آنکھوں کی صحت اور بینائی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ سبزہ اور ہریالی آنکھوں کو تروتازہ بخشنے ہیں۔ صبح اٹھتے ہی کوشش کریں کہ گھر میں موجود ہریالی کو کچھ دیر کیلئے دیکھیں صبح ننگے پاؤں سبز گھاس پر چلنا بھی آنکھوں کو بیماریوں سے بچانے کیلئے مفید ہے۔ دن میں کئی مرتبہ آنکھوں میں ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ اس سے آنکھیں دھل جاتی ہیں۔ جس سے ان کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

**روشنی کا خاص خیال رکھیں:** اکثر عورتیں سلائی کڑھائی پڑھنے لکھنے اور کمپیوٹر کے استعمال میں خود کو اتنا مگن کر لیتی ہیں کہ آنکھیں باقاعدہ تھک جاتی ہیں اور بینائی بھی متاثر ہوتی ہے بہتر رہے گا کہ ہر گھنٹے بعد چند منٹ کیلئے آنکھیں بند کر کے ان کو ریست دیا جائے اگر لینزیہ یا عینک کا استعمال کرتی ہیں تو پھر ایسا کرنا اور بھی ضروری ہے کہ پڑھنے اور سینے پرونے کا کام کرتے وقت روشنی کا خاص خیال رکھیں۔ آنکھوں کی صحت میں روشنی کا بھی اہم کردار ہے۔ خاص طور پر

روشن ستاروں جیسی چمکتی آنکھیں شخصیت کی دلکشی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں تبھی لڑکپن سے ہی ہر عورت کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی آنکھیں روشن اور چمکدار دکھائی دیں وہ جلد کی حفاظت کے ساتھ ساتھ آنکھوں کی خوبصورتی اور دلکشی برقرار رکھنے کیلئے ٹوٹکوں پر عمل کرتی دکھائی دیتی ہیں مگر یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ صنف نازک کی بڑھتی ہوئی مصروفیات کے باعث اب اسے اپنی جلد اور بالوں کیلئے بہ مشکل ہی وقت ملتا ہے۔ البتہ آنکھوں کی خوبصورتی کے حوالے سے وہ پریشان ضرور ہوتی ہے مگر عملاً کچھ اقدام کرنے کی فرصت نہیں پاتی، حالانکہ دنیا بھر میں خوبصورتیاں، رنگینیاں اور جمالیاتی حسن آنکھوں ہی کی بدولت ہیں۔ شاعروں نے بھی آنکھوں کو اپنی شاعری کا موضوع بناتے ہوئے انہیں جھیل سی آنکھیں، غزالی آنکھیں اور خدا جانے کیا کیا قرار دیا ہے۔

آج کل آنکھوں کا میک اپ بھی خواتین میں بہت مقبول ہے اور ان کی خوبصورتی بڑھانے کے لیے نئے نئے میک اپ ٹولز اور مصنوعات مارکیٹ میں موجود ہیں، مگر یہ حقیقت ہے کہ آنکھوں کے اندر دلکشی تبھی پیدا ہوتی ہے جب ان کی صحت اچھی ہو، مصروفیت کے موجودہ دور میں کام کی زیادتی، نامناسب غذا، دوران خون کی کمی اور ذہنی دباؤ کے باعث اکثر خواتین کی آنکھوں کی خوبصورتی ماند پڑتی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ پریشانیوں اور خوف و تھکن سے بھی آنکھوں کے پٹھے اور اعصاب بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ پانی کی کمی، موسمی تبدیلیاں، آب و ہوا، تیز دھوپ اور چمکیلی سفید برف آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ بہتر ہے ایسے میں سن گلار کا استعمال کیا جائے۔ بعض خواتین کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے بن جاتے ہیں جو اس بات کی نشانی ہیں کہ آنکھوں کی مناسب دیکھ بھال یا انہیں مناسب نیند یا آرام نہیں مل رہا ہے۔ آنکھوں کی چمک ماند پڑنے اور ان کے گرد حلقے بننے سے خواتین کو بہت تشویش ہوتی ہے کیونکہ ان کی وجہ سے چہرے کی دلکشی میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور میک اپ کے بعد بھی چہرہ فریش نہیں لگتا ہے۔ سیاہ حلقوں سے نجات کیلئے تو چند آسان ٹوٹکے یہ ہیں جو خواتین برس بابر سے آزمایا رہے ہیں۔ دودھ کاٹن یا بانٹھنڈے دودھ میں بھگو کر انہیں دس منٹ کیلئے روزانہ اپنی آنکھوں پر رکھیں۔ استعمال شدہ ٹی بیگٹھنڈے پانی میں بھگو لیں اور انہیں روزانہ پندرہ سے

پڑھتے وقت اور لکھتے وقت روشنی کا خیال رکھیں کہ روشنی کتاب پر پڑ رہی ہو اور کتاب مناسب فاصلے پر ہو۔ لیٹ کر چلتے پھرتے اور چلتی ہوئی گاڑی میں پڑھنے سے اکثر ماہرین امراض چشم منع کرتے ہیں۔ کتاب پڑھتے ہوئے اپنی پلکوں کو بار بار چھپکاتی رہیں ایسا نہ کرنے کی صورت میں آپ کی آنکھیں خشک ہو جائیں گی اور آپ کو ان میں جھپٹن محسوس ہونے لگیں۔

**آنکھوں کو روشن اور چمکدار بنانے کی ورزش:** آنکھوں کو روشن اور چمکدار بنانے کیلئے ایک ورزش بھی اپنائی جاسکتی ہے۔ سر کو سیدھا رکھیں، پھر آنکھوں کو زور سے اوپر اٹھائیں، تھوڑی دیر تک آنکھوں کو اسی حالت میں رکھیں پھر جہاں تک ممکن ہو نظر نیچے کر لیں کچھ دیر وقفے کے بعد ٹھہریں اور بائیں جانب دو تھک دیکھیں تھوڑی دیر وہیں دیکھتی رہیں، پھر دائیں جانب دیکھیں۔ ایک لمحہ یوں ٹھہرنے کے بعد چاروں طرف گھمائیں۔ اس ورزش سے آنکھیں چند روز کے بعد روشن اور چمکیلی ہو جاتی ہیں۔ پانی زیادہ پینے سے بھی آنکھوں کی چمک میں اضافہ ہوگا۔ آنکھ میں انفیکشن کی صورت میں خود سے تجویز کردہ دوا استعمال نہ کریں۔ اس کے لیے آپ کو صرف ڈاکٹر ہی سے درست مشورہ مل سکتا ہے۔

ماہرین امراض چشم اور ماہرین آرائش حسن کا کہنا ہے کہ آنکھوں کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لیے نیند کا پورا ہونا ضروری ہے۔ کوشش کریں کہ اپنی تمام نیند رات کو ہی پوری کر لیں، کیونکہ عموماً دن میں تو سونے کیلئے مناسب حالات میسر نہیں ہوتے۔ کالج، یونیورسٹی، ورک پلیس، گھر میں بچوں اور دوسرے اہل خانہ کی مصروفیت کے باعث ایک اچھی نیند لینا خواب بن جاتا ہے اور اگر کسی وقت سو بھی جائیں تو دن کی نیند بہر حال رات کی نیند کا نعم البدل کبھی بھی نہیں بن سکتی۔

آج کل رات کو دیر سے سونے اور صبح دیر سے اٹھنے کی عادات بڑھ رہی ہیں جس سے آنکھوں کی صحت پر بھی اچھا اثر نہیں پڑتا، کیونکہ آدھی رات تو جاگ کر گزار دی جاتی ہے اور دوسرے صبح کو نماز بھی رہ جاتی ہے اور صبح کی سیر بھی نہیں ہو سکتی اور نہ ہی سبز سبز گھاس یا سبزہ دیکھ کر آنکھوں کو سکون پہنچایا جاسکتا ہے۔ تقریبات سے واپسی اگر دیر سے ہو تو سونے سے قبل ضرور آئی میک اپ اتار کر سونیں، بلکہ بستر کارخ کرنے سے پہلے آنکھوں کو ایک بار ٹھنڈے پانی سے دھو لیں تاکہ آنکھوں کی تھکن میں کمی واقع ہو سکے۔ یوں بھی اگر میک اپ اتارنے میں لاپرواہی کی اور سو گئے تو عین ممکن ہے کہ صبح تک میک اپ کے ذرات کی وجہ سے آنکھوں میں انفیکشن ہو چکی ہو وہ سوچ جائیں یا پھر سوراخ ہو جائیں۔



## میرا تحصیلدار بننے کا عجیب و غریب واقعہ

ممتاز الحسن، کبیر والا

ناشتہ کر کے اس درویش کے انتظار میں بیٹھا رہا تقریباً 9-10 بجے کے قریب ایک ملنگ لمبا قد جو غا پنے غضب کی نظر رعب دار آواز ہوٹل کے ایک کونے میں آکر بیٹھ گیا۔ مالک ہوٹل نے ناشتہ پیش کیا میں برابر اس درویش کو دیکھتا رہا یوں تو میں نے تحصیلداری کا امتحان کب کا پاس کر لیا تھا مگر ایک سال ہو گیا دفتر کے چکر لگاتے لگاتے میرے ہم منصب ساتھی تقریباً تقریباً اپنے عہدوں پر بحال ہو چکے تھے مگر میری قسمت میرا ساتھ نہ دے رہی تھی والدین بوڑھے تھے میں ان کا اکلوتا بیٹا تھا۔ آمدنی برائے نام تھی گزراوقات بڑی مشکل سے ہو رہی تھی۔ ماہ جنوری 2004ء کے درمیان دن تھے، اپنی قسمت جگہ نے پھر دفتر لاہور آیا، متعلقہ کلرک سے رابطہ کیا تو جواب ملا کہ کچھ دن انتظار کریں، دفتر کے چکر لگا کر بے زار اور تنگ آ گیا تھا۔

واپس گھر آتے آتے رات ہو گئی جب میں کبیر والا اڈے پر بس سے اترا تو رات کے نو بج چکے تھے اور موسم انتہائی خراب ہو گیا تھا۔ میں نے کبیر والا سے ماڑی سہو جانا تھا، جانے کیلئے تانگے اور رکشہ والے اپنے اپنے گھروں کو جا چکے تھے، میں نہر کے کنارے کنارے پیدل گھر جانے لگا، تقریباً دو میل سفر طے کیا ہوگا، ٹھنڈی ہواؤں کے ساتھ گرج چمک شروع ہو گئی، گھٹا ٹوپ اندھیرا تھا، راستہ بھی اچھی طرح نہ دکھائی دیتا تھا، دل میں خوف اور گھبراہٹ پیدا ہو گئی، اچانک موسلا دھار بارش شروع ہو گئی، کپڑے بارش سے بھیج گئے، میں نے راستے میں ایک مسجد میں پناہ لی تو مسجد سے ایک غائب ہو گئی، ڈرتے ڈرتے مسجد میں پناہ لی تو مسجد سے ایک آدمی نکلتے دیکھا اس آدمی نے مجھ سے پوچھا کہ آپ کون ہیں؟ کہاں جانا ہے؟ کہاں کے رہنے والے ہو؟ کدھر سے

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے یہ تعویذ بطور حضور ﷺ کے معجزہ کے نقل کیا ہے۔ فرماتے ہیں کہ حضرت آمنہ رضی اللہ عنہا کے بطن مبارک میں حضور ﷺ منتقل ہوئے تو حضرت آمنہ رضی اللہ عنہا کو خواب میں کچھ فرشتے نظر آئے۔۔۔ انہوں نے حضرت آمنہ رضی اللہ عنہا کو عرض کیا آپ رضی اللہ عنہا کو ساری کائنات میں افضل ترین ذات گرامی کا حمل ہے۔۔۔ جب آپ ان کو جنیں تو ان کا نام محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) رکھنا ہے اور سونے کے طباق میں ایک تعویذ رکھا ہوا پیش کیا کہ یہ ان کو ولادت کے بعد پہنادیں۔۔۔

اس تعویذ کو امام بیہقی نے اور امام ابو نعیم اصبہانی نے اپنی اپنی دلائل النبوۃ میں اور ابن عساکر نے تاریخ دمشق میں اور علامہ سیوطی نے الخصال الکبریٰ میں ذکر کیا ہے۔ ہم اس

لاہور روانہ ہو گیا۔ رات گئے لاہور پہنچا اور شب گزار کر کیلئے حضرت علی بنویری رحمۃ اللہ علیہ کے دربار پہنچ گیا۔ وہاں نوافل پڑھے اور عاجزی و انکساری کیساتھ دعائیں مانگیں، صبح نماز فجر ادا کر کے میں اس جگہ کی طرف چل پڑا۔ وہاں پہنچ کر ہوٹل کو تلاش کیا سادہ سا ہوٹل تھا ناشتے کی غرض سے میں بیٹھ گیا اور ناشتہ کر کے اس درویش کے انتظار میں بیٹھا رہا تقریباً 9-10 بجے کے قریب ایک ملنگ لمبا قد جو غا پنے غضب کی نظر رعب دار آواز ہوٹل کے ایک کونے میں آکر بیٹھ گیا۔ مالک ہوٹل نے ناشتہ پیش کیا میں برابر اس درویش کو دیکھتا رہا اور سوچتا رہا کہ کس طرح میں اس کے پاس پہنچوں، ہمت نہ پڑتی تھی۔ اس دوران یہ درویش کرسی سے اٹھ کھڑا ہوا تو میں نے ہمت کر کے سلام کہہ کر چٹ پکڑا دی۔ چٹ کو دیکھا، پڑھا اور مسکرا دیا اور مجھے غور سے اور گھور گھور دیکھنے لگا۔ پھر کہنے لگا میرے ساتھ آ۔۔۔ میں اس کے ساتھ چل دیا۔ تھوڑی دیر بعد ہم دفتر کے قریب پہنچ گئے میں گیٹ کے باہر کھڑا ہو گیا وہ مجھ کو اندر چلے گئے تقریباً بیس منٹ بعد یہ مجھ کو دفتر سے گیٹ کی طرف آتے دکھائی دیئے، آتے ہی رعب دار لہجے میں کہنے لگے لو تمہارا کام ہو گیا ہے اور ساتھ یہ بھی کہا کہ جس آدمی نے تمہیں چٹ دی ہے اس کو کہہ دینا کہ تم نے میرے ساتھ اچھا نہیں کیا اور اچانک غائب ہو گئے۔ میں پریشان بھی اور خوش بھی۔ راستے میں میں نے کاغذ کو پڑھا تو احمد پوریال کی تعیناتی تھی۔ 3 بجے میں کبیر والا پہنچ گیا، خوشی خوشی اُن صاحب کے گھر پہنچا کہ اسے خوشخبری سناؤں تو کیا دیکھتا ہوں اس کے گھر کے باہر لوگ اکٹھے ہیں میں نے پوچھا تو انہوں نے بتایا کہ آج تقریباً 10، 11 بجے وہ صاحب بقضائے الہی اللہ کو پیارے ہو گئے ہیں۔ میں اُن کو مبارکباد بھی نہ دے سکا پھر ان کے جنازے میں شرکت کر کے اپنے گھر روانہ ہو گیا۔

میں سے تھا۔۔۔ آپ اس کو ہر مقصد میں استعمال کراتے تھے اور اس مقصد کے مطابق طریقہ استعمال تجویز کرتے تھے۔ وہ مبارک تعویذ یہ ہے:-

”اعین بالواحد من شر کل حاسد۔۔۔ وکل خلق رائد۔۔۔ من قائم وقاعد۔۔۔ عن السبیل عائد۔۔۔ علی الفساد جاہد۔۔۔ من نافث اوعاقد وکل خلق مارد۔۔۔ یاخذ بالہر اصد فی طرق الموارد۔۔۔ انہا ہم عنہ باللہ الاعلیٰ واحوطہ منهم بالید العلیا والکف الذی لا یری۔۔۔ ید اللہ فوق ایدیہم وحجاب اللہ دون عادیہم لا یطر دودہ ولا یضرورہ فی مقعد ولا نامنام ولا مسیر ولا مقام۔۔۔ اول الیانی و آخر الایام“

آرہے ہو؟ میں نے اس آدمی کو اپنا نام اپنے والد کا نام اپنی قوم اور مقصد اور آپ بنی سنائی۔ وہ آدمی کہنے لگا میں آپ کے خاندان کو اچھی طرح سے جانتا ہوں سبھی شریف لوگ ہیں۔ اس آدمی نے اپنا نام بتایا اور کہا جب لاہور جانا تو مجھے ضرور مل کر جانا۔ صبح تک بارش تھم چکی تھی، آسمان صاف ہو گیا اور موسم خوشگوار ہو گیا میں مسجد سے نکل کر اپنے گھر پہنچ گیا۔ اگلے دن میں نے اپنے والد صاحب کو رات والی کہانی سنائی تو والد صاحب کہنے لگے جب بھی لاہور جاؤ تو ان صاحب سے مل کر جانا شاید قسمت ساتھ دے جائے اور غربی کے دن کٹ جائیں۔ میں نے تقریباً بیس دن بعد پھر جانے کا ارادہ کیا اور والد صاحب سے خرچ پانی لیا تو اباجان کہنے لگے کہ اس آدمی سے ضرور مل کر جانا۔ دن کے تقریباً دس بجے میں ان صاحب کے گاؤں پہنچ گیا کسی کے پوچھنے پر اس کا گھر معلوم کیا اور دستک دی، تھوڑی دیر بعد یہ آدمی گھر سے نکلا میں نے اس رات والا اپنا تعارف کرایا تو کہنے لگا میں سمجھ گیا ہوں۔ مجھے کہنے لگا آپ یہاں ٹھہریں میں گھر سے ہو کر آتا ہوں چند لمحوں بعد یہ آدمی واپس گھر سے آگیا اور ایک کاغذ کی چٹ دی اور کہا اس کو کھول کر پڑھنا نہیں ہے اس میں راز کی بات ہے۔ یہ چٹ دفتر جانے سے پہلے اس آدمی کو دینا ہے پتہ مجھے زبانی بتا دیا کہ لاہور میں فلاں جگہ پر ایک چھوٹا سا ہوٹل ہے اس ہوٹل پر تقریباً 9-10 بجے ایک مجھ کو آتا ہے اس کو یہ چٹ دے دینا۔ چٹ لیکر اور اللہ کا نام لیکر میں

خاص تحفہ اور معجزہ کو اپنے قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں۔۔۔ ایک شخص کو زینہ اولاد کے لیے دیا تھا اور ہدایت کی تھی کہ عورت کو امید ہونے کے بعد بچہ کے اعضاء جسمانی بننے سے پہلے پہلے اس کو کمر میں اس طرح پہنائیں کہ تعویذ

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مخدو بی چغتائی  
جنتی تعویذ

قارئین عبقری کیلئے ایسا خاص تحفہ جو شاید اس سے پہلے آپ کے علم میں بھی نہ ہو اور نظر سے بھی نہ گزرا ہو۔۔۔

ناف پر رہے۔۔۔ انشاء اللہ بیٹا پیدا ہوگا۔۔۔ چنانچہ اس نے ایک دن آکر بیٹے کی ولادت کی خبر سنائی۔۔۔ یہ تعویذ حضرت مفتی جمیل احمد صاحب رحمۃ اللہ علیہ کے معمولات

## محبت کے بجھے شعلوں کو بھڑکانے کے طریقے

شادی کے ابتدائی دنوں میں میری ایک پسند معر ساقی رشتے دار نے مجھے اس بات پر شوہر کا بہت خیال رکھنے والی بیوی قرار دیا کہ میں نے بھری دوپہر میں دفتر سے آنے والے اپنے پسینے سے بھیگے ہوئے شوہر کو ایک کرسی پر بٹھایا اور انہیں ٹھنڈا پانی لاکر دیا۔

قرء اور زہد کی شادی کو تین برس ہو گئے تو اقراء اپنی زندگی میں ٹھہراؤ سامحوس کرنے لگی۔ اب زہد بھی اس کی طرف کم دھیان دیتا تھا۔ گواسے زہد سے کوئی شکایت نہیں تھی، وہ بہت اچھا شوہر تھا مگر گنجانے کیوں اقراء کو ازدواجی زندگی اب بوجھ سی لگنے لگی تھی۔ اس کا اکلوتا بچہ اس بوریٹ کا مداوا تھا مگر شوہر کی محبت میں جو سکون ہے، وہ اسے محسوس نہیں کرتی تھی۔ اگر شادی کے چند برس بعد آپ کو لگے کہ آپ کے شوہر کی محبت ابتدائی دنوں کے برعکس مانند پڑ گئی ہے تو پریشان نہ ہوں ہو سکتا ہے آپ اُن دنوں کو یاد کر کے آپیں بھرتی ہوں جب آپ دونوں کے پاس ایک دوسرے کیلئے وقت ہی وقت تھا۔ لیکن اب آپ ماں باپ بن چکے ہیں اور بچوں کے کاموں اور دیگر معمولات میں ایک دوسرے کے لیے بہت کم وقت نکال پاتے ہیں پھر بھی کچھ ایسے اقدام ہیں جن پر عمل کر کے آپ زندگی بھر اپنے شوہر کی محبت کو تازہ دم رکھ سکتی ہیں۔ شاید ایک اچھی اور سمجھ دار بیوی ہونے کی حیثیت سے آپ پہلے ہی ان تجاویز پر عمل کرتی ہوں پھر بھی دہرانے میں کوئی حرج نہیں۔

خود کو بنا سنوار کر رکھیں: شوہر کے سامنے اپنے آپ کو بنا سنوار کر رکھیں۔ حدیث مبارکہ ہے ”اچھی بیوی وہ ہے جسے دیکھنے سے شوہر کو خوشی حاصل ہو“ بچوں کے پیدائش کے بعد خاص طور پر اپنے آپ کو بے تحاشا موٹا نہ ہونے دیں۔ اس سے ایک تو آپ کے کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے دوسرے بیمار یوں کا ایک طویل سلسلہ حملہ آور ہو سکتا ہے۔ پھر ظاہر ہے یہ کیفیت آپ کے شوہر کیلئے کوفت اور پریشانی کا باعث بنے گی۔

ان کے مسائل میں دلچسپی لیں: آپ کو خوش کرنے کیلئے وہ جو کوشش بھی کریں اس پر خوشی کا اظہار کیجئے، کبھی منفی رد عمل ظاہر نہ ہونے دیں۔ ان کے دینے ہوئے ہر تحفے پر خوش ہوں چاہے وہ کتنا ہی معمولی کیوں نہ ہو۔ اپنے جیب خرچ سے ان کیلئے بھی ضرور کچھ خریدیں اور ان کے مشاغل میں دلچسپی لیں۔

ان کی اچھائیوں کی تعریف کریں تاکہ انہیں احساس ہو کہ آپ دیکھنے والی آنکھ اور حساس دل رکھتی ہیں۔ سال کے ان دنوں کو یاد رکھیں جو ان کیلئے اہم ہیں اور ان دنوں کو عید کی طرح منائیں اور بچوں کو بھی احساس دلانیں کہ کس طرح یہ یادگار لمحات خاندان بھر کو ایک ساتھ رکھتے ہیں۔ محبت توجہ، آسودگی اور اظہار مانگتی ہے جس طرح آپ چاہتی ہیں کہ وہ آپ کا خیال

کے یہ سب انداز کم خرچ بالائین کے مترادف ہے۔

شوہر کا استقبال کریں: جب شوہر گھر لوٹیں تو مسکرا کر استقبال کریں۔ آپ کے چہرے پر چھائی خوشی اور ایک دلآویز مسکراہٹ ان کی دن بھر کی تھکن اتارنے کیلئے کافی ہے۔ موسم گرما میں گھر آنے پر انہیں ٹھنڈا مشروب پلائیں۔ وہ خوش ہو جائیں گے کہ آپ ان کا بہت خیال رکھتی ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ ایسے چھوٹے چھوٹے عمل ہی میاں بیوی کو ایک دوسرے کے قریب لاتے ہیں۔ شادی کے ابتدائی دنوں میں میری ایک روایت پسند معر ساقی رشتے دار نے مجھے اس بات پر شوہر کا بہت خیال رکھنے والی بیوی قرار دیا کہ میں نے بھری دوپہر میں دفتر سے آنے والے اپنے پسینے سے بھیگے ہوئے شوہر کو ایک کرسی پر بٹھایا اور انہیں ٹھنڈا پانی لاکر دیا۔

ان کی پسند کا کھانا بنائیں: انہیں فارغ وقت میں پسندیدہ کتاب پڑھنے کو دیں اگر وہ کپڑے اور اپنی دوسری اشیاء پورے گھر میں بکھیرنے کے عادی ہیں تو چھپے چلائے بغیر سب کچھ سمیٹ لیں۔ وہ کسی ”شہنشاہ“ کی طرح خوش رہیں گے۔ چھٹی والے دن ان کی پسند کا کھانا پکانا بھی زبردست رہے گا۔ معمول کے دنوں میں عام کھانے کو بھی اجار چٹنی مرے دی یا سلا دجیسے لوازمات کے ساتھ سجائیں۔ اگر آپ ایک ہاتھ میں قورے اور دوسرے ہاتھ میں صرف روٹی کی پلیٹ پکڑے ان کے سامنے جائیں گی تو وہ خیال کر سکتے ہیں کہ ان کیلئے آپ کے پاس وقت اور سلیقے دونوں کی کمی ہے۔

ان کے مشاغل میں دلچسپی لیں: آپ کو خوش کرنے کیلئے وہ جو کوشش بھی کریں اس پر خوشی کا اظہار کیجئے، کبھی منفی رد عمل ظاہر نہ ہونے دیں۔ ان کے دینے ہوئے ہر تحفے پر خوش ہوں چاہے وہ کتنا ہی معمولی کیوں نہ ہو۔ اپنے جیب خرچ سے ان کیلئے بھی ضرور کچھ خریدیں اور ان کے مشاغل میں دلچسپی لیں۔

ان کی اچھائیوں کی تعریف کریں تاکہ انہیں احساس ہو کہ آپ دیکھنے والی آنکھ اور حساس دل رکھتی ہیں۔ سال کے ان دنوں کو یاد رکھیں جو ان کیلئے اہم ہیں اور ان دنوں کو عید کی طرح منائیں اور بچوں کو بھی احساس دلانیں کہ کس طرح یہ یادگار لمحات خاندان بھر کو ایک ساتھ رکھتے ہیں۔ محبت توجہ، آسودگی اور اظہار مانگتی ہے جس طرح آپ چاہتی ہیں کہ وہ آپ کا خیال

رکھیں اسی طرح وہ بھی آپ کی محبت اور توجہ کے طالب ہیں۔ ان کی برائی سب کے سامنے نہ کریں: ان کی پسند یا ناپسند کی مخالفت فوراً نہ کریں اور نہ ہی گھر کے دوسرے لوگوں کے سامنے ان کی برائی کریں۔ اگرچہ ہو سکتا ہے کہ سسرال والے اس خوش فہمی کا شکار ہوں کہ ان کے صاحبزادے میں کوئی خرابی نہیں۔ بیوی ہونے کے حیثیت سے صابروشا کر رہ کر آپ انہیں احساس دلا سکتی ہیں کہ آپ ان سے بے غرض محبت کرتی ہیں۔ ان کی شکایات کبھی ان کی ماں بہن سے بھی مت کریں کیونکہ اس سے آپ ہی کی قدر گھٹے گی، ماں اور بیٹے کے رشتے میں دراڑ نہیں پڑے گی۔ کوئی یہ بات چاہے نہ سمجھے مگر یہ سچ ہے کہ روزمرہ تعلقات کے دوران بہو ساس اور نند میں کچھ نہ کچھ جھگڑا ضرور ہوتا ہے آپ بحیثیت بہو یہ یاد رکھیے کہ یہ آپ کے سگے نہیں جو آپ کی ہر غلطی کو معاف کر دیں۔ سو ہر طرح کے حالات کو اس شخص کی خاطر برداشت کریں جو عزت سے آپ کو اپنے گھر میں لے کر آیا ہے جس نے نام نہاد عاشقوں کی طرح آپ کا نام خراب نہیں کیا بلکہ اسے مزید جلا بخشی ہے۔

گھر کو صاف ستھرا رکھیں: اگر آپ باشعور اور تعلیم یافتہ ہیں تو بوجھ بننے کی بجائے اپنے شوہر کی ذمہ داریاں بانٹیں۔ کہنے کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ آپ بھی کمانا شروع کر دیں لیکن بچوں کو حفاظتی ٹیکوں یا بخاری صورت میں ہسپتال لے جانے سے آپ انہیں دفتر سے دماغی اور جسمانی طور پر غیر حاضر رہنے کی تکلیف سے بچا سکتی ہیں۔ یوں وہ اپنی کارکردگی بہتر بنا سکتے ہیں۔ مرد گھر کی ترتیب اور صفائی دیکھنا پسند کرتے ہیں آپ کا صاف ستھرا گھر آپ کی نفیس طبیعت ظاہر کرتا ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ گھر کو خوبصورت رنگوں سے سجائیں اور صفائی اور ترتیب کا خاص خیال رکھیں۔ اگر آپ کے گھر میں برآمدہ یا صحن ہے تو خوبصورت پھول اور سدا بہار پودے دیکھ کر ہر کوئی آپ کے ذوق کی داد دے گا آپ کا گھر بھی جنت کے مانند دکھائی دے گا۔ اپنی زندگی کا مرکز شوہر کی ذات کو بنائیں اور ان کا ہر حکم مان کر انہیں احساس دلانیں کہ آپ پوری طرح ان کی ملکیت ہیں شوہر کی غیر موجودگی میں ان کے مال اور عزت کی حفاظت آپ کی ذمہ داری ہے، سوان کا یہ اعتماد کبھی نہ گنوائیں۔ محبت کے بجھے ہوئے شعلوں کو پھر سے بھڑکا دینے کے طریقے تو بہت ہیں لیکن آپ سکون سے ایک لائحہ عمل طے کریں۔ شادی کو کبھی بوجھ نہ سمجھیں بلکہ اس کی اہمیت اور خوبصورتی کو اجاگر کریں۔ گھر آپ کا ہے، بچے آپ کے ہیں، بس یہ یاد رکھیے کہ شوہر وہ شخص ہے جو دھوپ میں جل کر آپ کو اور آپ کے بچوں کو ٹھنڈی چھاؤں فراہم کرتا ہے، لہذا آپ اس کے سکون و راحت کیلئے جو بھی کریں، وہ اس

## روحانی کیفیت

اللہ نے خوب عبادات میں لگا یا، اللہ کی تسبیح اور تعظیم اور ذکر خاص خوبیاں ہیں مگر ترتیب ایسی تھی کہ مکمل آرام بھی میسر ہوا۔

**محترم حکیم صاحب السلام علیکم!** میں نے جب ارادہ کیا کہ 2012ء کے رمضان کا آخری عشرہ میں تسبیح خانہ میں حضرت حکیم صاحب کی سرپرستی میں گزاروں گا تو اللہ نے بڑے انتظامات کیے جن میں میری عقل کا کوئی عمل دخل نہیں تھا۔ میں کرائے کے گھر میں تھا اور سوچتا تھا کہ بچوں کے پاس کس کو چھوڑ کر جاؤں بس اللہ نے ایسا انتظام کیا کہ میں سوچ بھی نہیں سکتا تھا۔ اب دوسرا کھنسنہ مسئلہ دفتر سے چھٹی کا تھا کہ جو لوگ مجھے دودن کی چھٹی نہیں دیتے دس دن کیلئے کیسے برداشت کریں گے خیر سوچا اللہ مالک ہے میں خاموش رہا۔ جب سے جہالت کی زندگی چھوڑی ہے بڑی خواہش ہوتی ہے کہ میرے بچے اور گھر والے بھی اللہ کی راہوں کی طرف چل پڑیں میں نے آنے سے کچھ دن قبل بیٹے کو بھی آمادہ کر لیا جو کہ بہت مشکل کام تھا اللہ نے وہ بھی آسان کیا، دفتر سے چھٹی کا بھی مسئلہ نہیں بنا۔ رمضان کے دوسرے عشرے سے مجھے شدید ریاضی مسائل تھے، تبخیر بہت تنگ کرتی تھی، میں بڑا محتاط رکھتا تھا۔ تسبیح خانہ میں جا کر الحمد للہ لنگر کی برکت سے سارا بوجھل پن دور ہو گیا اور اللہ نے معدے کی طرف سے پریشانی ختم کر دی خوب سیر ہو کر لنگر اللہ نے نصیب کیا۔ اللہ نے خوب عبادات میں لگا یا اللہ کی تسبیح، تعظیم اور ذکر تسبیح خانہ کی خاص خوبیاں ہیں۔ مگر ترتیب ایسی تھی کہ مکمل آرام بھی میسر ہوا۔ لنگر سے لیکر ہاتھ روم تک ہر معاملے میں اللہ نے بڑی آسانی دی کبھی کوئی شکایت یا دقت نہیں ہوئی۔ تسبیح خانہ سے منسلک خدمت والے حضرات کا جذبہ بے مثال پایا۔ بہت خندہ پیشانی سے ان کا برتاؤ رہا۔ مسافر خدمت والوں نے بھی اللہ کو راضی کر لیا۔ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کا مسلسل رابطہ اور مہمانوں کی عزت افزائی اور انتھک میزبانی میری زندگی کا سرمایہ رہے گی۔ مختلف رنگ و نسل کے مہمان ساتھیوں کے ساتھ قیام بھی ایک منفرد تجربہ رہا۔ اللہ نے بہت کچھ سیکھنے کا موقع دیا اور یہ صرف اور صرف حضرت صاحب دامت برکاتہم کی نظر کرم اور ہدایات کی وجہ سے ممکن ہوا۔ ورنہ جن مزاجوں کے لوگ تھے کہیں اور ہوتے تو کتنے ہی بڑے بڑے حادثات ہو چکے ہوتے۔ اللہ تسبیح خانے اور حضرت دامت برکاتہم کی عمر میں برکت کرے اور امت محمدیہ صلی اللہ علیہ وسلم کیلئے یہ فیض ہمیشہ جاری رہے۔

## نفرت اور انتقام کی قیمت

بڑے آدمیوں کی زندگی پڑھیں۔ انہوں نے ان سینکڑوں ایسے آدمیوں کی طرف توجہ نہیں دی جو ان پر متواتر گندگی اچھالتے رہے کیوں۔۔۔؟؟؟ انہیں بخوبی علم تھا کہ ایسے سُفلہ لوگوں سے بدلہ لینا چنداں مشکل نہ تھا لیکن بدلہ لینے کے لیے انہیں اپنے اعصاب سے کھیلنا تھا۔

اسلام محبت اور الفت کا مذہب ہے اس میں نفرت اور انتقام نہیں بلکہ عفو و درگزر ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: عفو کرنے سے اللہ پاک آدمی کی عزت بڑھاتا ہے۔ (مسلم) فتح خیبر کے بعد ایک یہودی عورت زینب بنت حارث نے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کو کھانے میں زہر کھلانے کی کوشش کی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو اس کا علم ہو گیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہاتھ کھینچ لیا۔ فرمایا: ”اس کھانے میں زہر ہے۔“ اس عورت کو حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے پیش کیا گیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کو معاف کر دیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی ذات کے معاملے میں انتقام لینا پسند نہیں فرمایا۔ طائف والوں نے شقاوت اور کینگی کی مظاہرہ کیا، پتھر مار مار کر آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو بولہ بان کر دیا لیکن آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے نہ صرف معاف کیا بلکہ ان کے حق میں دعائے خیر فرمائی۔ غزوہ حنین میں چھ ہزار مرد عورتیں قید ہوئیں لیکن آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: میں اپنے اور بنو عبدالمطلب کے حصے کے تمام قیدی بغیر کسی معاوضے کے آزاد کرتا ہوں۔ یہ سن کر مہاجرین اور انصار نے بیک زبان کہا: ہم بھی اپنے قیدیوں کو بغیر کسی معاوضے اور شرط کے آزاد کرتے ہیں۔ (اخلاق الرسول صلی اللہ علیہ وسلم کتاب زندگی)

الغرض دین عفو و درگزر محبت اور الفت اور معافی کا نام ہے۔

### نفرت اور انتقام کی قیمت

میں نے گزلی ریچھ کی بابت سن رکھا تھا اور میری معلومات کے مطابق یہ اتنا طاقتور جانور ہوتا کہ شیر، جنگلی بھینسے اور کوڑیاک ریچھ کے علاوہ ہر درندے پر قابو پا سکتا ہے۔ مجھے بتایا گیا تھا کہ میلو سٹون پارک میں گزلی ریچھ رہتے ہیں اور رات کے اندھیرے میں پاک ہوٹل سے پھینکی گئی بچی کچھی خوراک اور سبزی کھانے آجاتے ہیں۔ میں دوسرے سیاہوں کے ہمراہ چھپ کر بیٹھ گیا۔ نصف شب کے قریب ایک ریچھ ہوٹل کے اس گوشہ کی طرف آتا دکھائی دیا جہاں بچی کچھی خوراک ڈال دی گئی تھی۔ ذرا دیر بعد اندھیرے میں ایسی آوازیں آنے لگیں جن سے معلوم ہوتا تھا کہ ریچھ کھانے میں مصروف ہے۔

**مزید تفصیل کیلئے ادارہ عبقری کی شہرہ آفاق کتاب ”معاشرت نبوی اور جدید سائنس“ ضرور پڑھیں۔**

**حضرت حکیم صاحب کے نام پر دھوکہ**

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

www.ubqari.org  
facebook.com/ubqari  
پتہ: دفتر ”عبقری“ مرکز روحانیت و امن 78/3 عبقری اسٹریٹ نزد قریب مسجد مزنگ چوکی لاہور۔

فون: (04237597605, 37552384)  
نوٹ: عبقری کی طرف سے روحانی و جسمانی علاج کے لیے کسی شہر میں کوئی اور نمائندہ مقرر نہیں ہے۔



## مسائل سے بچے مشترکہ خاندانی نظام اپنائیے

نایاب خان

بچے ایک دوسرے کے ساتھ چیزیں مل بانٹ کر استعمال کرنا سیکھتے ہیں اس کے علاوہ آپس میں تحائف کا تبادلہ کرتے ہیں تو ان میں دوستی اور محبت پروان چڑھتی ہے اس کے ساتھ ساتھ بچے دوسروں کی ضروریات اور خواہشات کا احترام کرنا بھی سیکھتے ہیں

وقت کا تیز رفتار پہرہ جب چلتا ہے تو اپنے پیچھے دھول مٹی چھوڑ جاتا ہے۔ جب یہ دھول بٹتی ہے تو ہمیں احساس ہوتا ہے کہ وقت تو بہت آگے نکل گیا ہے اور اس تیزی سے گزرتے وقت نے معاشرتی زندگی پر انمٹ نقوش چھوڑے ہیں۔ یہ نقوش بدلتی ہوئی اقدار، رسم و رواج اور ہماری پسند و ناپسند میں تبدیلی کی صورت میں موجود ہوتے ہیں۔ ہم ان تبدیلیوں کو وقت کی ضرورت سمجھتے ہوئے قبول کر لیتے ہیں۔ انہیں اپنی زندگی میں شامل کر لیتے ہیں۔ پہلے ہم بدلی کھانوں کو زیادہ پسند کرتے تھے مگر اب پیاز اور برگہر ہماری خوراک کا حصہ بن گئے ہیں اور اب ہم بدلی کھانوں کے ذائقوں سے آشنا ہونے لگے ہیں بالکل اسی طرح لباس کے معاملے میں بھی ہمارا انتخاب بدل چکا ہے۔ پرانے زمانے میں مغربی لباس ایک خاص طبقہ تک محدود تھا لیکن آج تک یہ ہر خاص و عام کی پسند بن گیا ہے گھر کی بنی ہوئی چیزوں کی جگہ ریڈی میڈ اشیاء نے لی لی ہے۔ تغیرات کا یہ سلسلہ جاری رہتا ہے جو زندہ معاشرے کی علامت ہے ورنہ جمود موت کا دوسرا نام ہے۔ کچھ اسی طرح کے تغیرات کا شکار ہمارا خاندانی نظام بھی ہے۔ عام طور پر خاندانی نظام دو طرح کے ہوتے ہیں۔

1- مشترکہ خاندانی نظام جسے جوائنٹ فیملی سسٹم بھی کہا جاتا ہے۔ 2- اکائی خاندانی نظام جسے سنگل فیملی سسٹم بھی کہا جاتا ہے۔ موجودہ دور میں سنگل فیملی سسٹم کو زیادہ ترجیح دی جا رہی ہے اور اسی کو کامیاب خاندانی نظام سمجھا جاتا ہے مگر دوسری طرف مشترکہ خاندانی نظام کی افادیت سے بھی بہت سے لوگوں کو انکار نہیں۔ مشترکہ خاندانی نظام کی جڑیں بہت پرانی اور مضبوط ہیں۔ اتنی آسانی سے اس نظام کی بنیاد کو ہلا یا نہیں جاسکتا۔ یہ نظام اپنے اندر بہت سی خوبیوں کو سموئے ہوئے ہے۔ جن میں سے کچھ یہ ہیں۔

**مشترکہ خاندانی نظام کے فوائد:** مشترکہ خاندانی نظام کی صورت میں ہم اپنے بزرگوں کے سائے میں رہتے ہیں جو ہمیں زمانے کے گرم و سرد حالات سے بچاتے ہیں قدم قدم پر اپنی ضروریات اور ترجیحات کو قربان کر کے ہماری ضروریات کو پورا کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ گھر میں کسی بزرگ کی موجودگی کو باعث رحمت سمجھا جاتا ہے۔ بچوں کی پرورش اور تربیت کیلئے

بچے ایک دوسرے کے ساتھ چیزیں مل بانٹ کر استعمال کرنا سیکھتے ہیں اس کے علاوہ آپس میں تحائف کا تبادلہ کرتے ہیں تو ان میں دوستی اور محبت پروان چڑھتی ہے اس کے ساتھ ساتھ بچے دوسروں کی ضروریات اور خواہشات کا احترام کرنا بھی سیکھتے ہیں

فریقین کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ کوئی ایسا ہو جو ان تمام مسائل کو چھٹ سے ختم کر دے تو یہ کمال گھر کے بزرگ ہی کر سکتے ہیں لیکن ایسا اس وقت ممکن ہے جب ہم گھر کے بڑوں کے ساتھ رہیں اور ان کے ساتھ اپنے معاملات کو یا مسائل کو حل کریں اور ان کی نصیحتوں پر عمل بھی کریں۔

مشترکہ خاندانی نظام میں مل بیٹھنے کے بہت سے مواقع میسر آتے ہیں۔ جس کی وجہ سے گھر کے افراد میں آپس میں تعلق اور محبت کا رشتہ پھلتا پھوٹتا ہے۔ ایک دوسرے کے دکھ درد میں شریک ہوتے ہیں اس کے علاوہ خوشیوں کے موقعوں پر بھی بھرپور طریقے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ خصوصاً تہوار کے دن میں رونق دو بلا ہو جاتی ہے۔ سب لوگ تیار یوں میں مصروف نظر آتے ہیں۔ ان تیاریوں کا بھی اپنا ہی ایک الگ مزہ ہوتا ہے۔ مل جل کر تہوار منانے سے بچے اپنی روایات و قدروں اور ثقافت سے روشناس ہوتے ہیں۔

مشترکہ خاندانی نظام میں الجھاؤ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب خاندان کے افراد میں گنجائش سے زیادہ اضافہ ہو جائے کیونکہ افراد کی تعداد میں اضافے کے ساتھ ان کی ضروریات اور ترجیحات بھی بڑھ جاتی ہیں۔ گھر میں جگہ کم پڑ جاتی ہے جس کی وجہ سے خاندان کے افراد کے درمیان ہر بات پر کھینچا تانی شروع ہو جاتی ہے ہر ایک کو لگتا ہے اس کی حق تلفی ہو رہی ہے۔ اس لیے خاندان کے بزرگوں کو چاہیے کہ جب ایک ہی گھر میں ایک سے زیادہ خاندان بن جائیں تو انہیں علیحدہ علیحدہ ذمے داریاں دیتے ہوئے کام کی تقسیم کریں اور اخراجات باہمی طور پر بانٹ لیں اور اگر ہو سکے تو گھر بھی الگ کر دیں۔ گھر کے بزرگوں کا احترام سب پر لازم ہے۔ گھر کے معاملات میں ہر فرد کو اہمیت دیں۔ ان کی ضروریات اور خواہشات کا احترام کریں مشترکہ خاندانی نظام میں فرد واحد کو فیصلے کا اختیار نہیں ہونا چاہیے بلکہ خاندان کے دیگر افراد کی رائے بھی لینی چاہیے تاکہ کسی بھی فرد کو اپنے غیر اہم ہونے کا احساس نہ ہو۔ گھر کے ہر فرد میں اختیارات و فرائض کو برابری کی بنیاد پر تقسیم کیا جائے تاکہ گھر کے مکیوں میں اختیارات کی جنگ نہ چھڑ جائے ورنہ یہ تفریق مشترکہ خاندانی نظام کو منتشر کر دے گی۔

### گرمیوں کی خارش کا آسان علاج

گرمیوں کے دانے اور شدید خارش (پت) یعنی کسی بھی قسم کی ہلکی پھلکی پھنسیاں ہوں تو کپڑے دھونے کے عام صابن سے نہانے سے دور ہو جاتی ہے۔ (محمد امین لاہور)

## انوکھی تقسیم

اب اس نے تقسیم شروع کی تم اور تمہاری بیوی اور ایک مرغی پورے تین ہو گئے یہ کہہ کر ایک مرغی ان کی طرف سرکادی

ایک بدو (عرب دیہاتی) ایک شہری کے گھر مہمان ٹھہرا۔

میزبان کے پاس بہت سی مرغیاں تھیں۔ شہری کے گھر والوں میں ایک بیوی، دو بیٹے اور دو بیٹیاں تھیں۔ شہری نے بیوی سے کہا آج ناشتہ کیلئے مرغی بھون کر لے آنا۔ ناشتہ تیار ہو گیا

تو میزبان اپنے بچوں کے ساتھ دسترخوان پر آ بیٹھا۔ دیہاتی کو بھی بٹھالیا گیا۔ درمیان میں بھیجی ہوئی مرغی رکھ دی گئی۔

ایسے میں میزبان نے کہا آپ ہمارے درمیان اس کو تقسیم کر دیجئے۔ یہ بات انہوں نے مذاق کے طور پر کہی تھی مگر

مہمان ان کی بات سن کر بولا تقسیم کا کوئی اچھا طریقہ تو مجھے آتا

نہیں لیکن آپ کی مرضی یہی ہے اور آپ میری تقسیم پر

رضامند ہوں تو سب کے درمیان اس مرغی کو تقسیم کیے دیتا

ہوں۔ میزبان نے اس کی بات سن کر فوراً کہا ہم سب راضی

ہیں۔ اب اس دیہاتی نے مرغی کا سر پکڑ کر کاٹا اور اسے

میزبان کو دیتے ہوئے کہا سر تو سردار کا ہے۔ پھر اس نے

دونوں بازو کاٹے اور کہا یہ دونوں بیٹوں کیلئے ہیں پھر دونوں

پنڈلیاں دونوں بیٹیوں کو دے دیں کہ یہ ان کیلئے ہے۔ پھر

دم والا حصہ کاٹا اور میزبان کی طرف بڑھاتے ہوئے بولا یہ

بڑھیا کیلئے ہے، دھڑکا پورا حصہ مہمان کیلئے اس طرح اس نے

پوری مرغی پر قبضہ جمالیا۔ جب اگلا دن آیا تو میزبان نے

بیوی سے کہا کہ آج پانچ مرغیاں بھون لینا۔ صبح کا ناشتہ لگایا

گیا تو میزبان نے کہا تقسیم کیجئے۔ مہمان یہ سن کر بولا میرا

خیال ہے آپ لوگوں کو میری کل والی تقسیم پر اعتراض ہے

میزبان نے جواب دیا، ایسی کوئی بات نہیں، آپ تقسیم

کریں۔ اب اس نے کہا جفت کا حساب رکھوں یا طاق کا

میزبان نے کہا طاق کا حساب رکھیں۔ اب اس نے تقسیم

شروع کی تم اور تمہاری بیوی اور ایک مرغی پورے تین ہو گئے

یہ کہہ کر ایک مرغی ان کی طرف سرکادی پھر کہا تیری دو بیٹیاں

اور ایک مرغی پورے تین ہو گئے ایک مرغی ان کی طرف

کردی پھر کہا تیرے دو بیٹے اور ایک مرغی پورے تین

ہو گئے یہ کہہ کر ایک مرغی ان کی طرف سرکادی اس کے بعد

بولا میں اور یہ دو مرغیاں پورے تین ہو گئے اس طرح وہ

دو مرغیاں لے کر بیٹھ گیا لیکن جب اس نے دیکھا کہ وہ لوگ

اس کی دو مرغیوں کی طرف دیکھ رہے ہیں تو بولا شاید آپ کو

میری طاق والی تقسیم پسند نہیں آئی۔ (بقیہ صفحہ نمبر 23 پر)

## ایک انوکھا اسم اور رحمت الہی کے سمندر

عبدالرزاق خان بوالہ

جب کسی کو تنگ دینی ہو روزی کے ذرائع محدود ہوں یا حصول مال میں کوئی رکاوٹ پیدا ہوگی ہو یا کاروبار تباہ ہو گیا ہو تو اسے چاہیے کہ رات کے پچھلے پہراٹھے اور اللہ کے حضور دو رکعت کر کے بیٹھ نوافل پڑھے اور ہر نفل کی رکعت میں الحمد کے بعد قل شریف پڑھ کر ایک سو مرتبہ یا غفَّارُ پڑھے اور 21 دن تک یہ عمل کرے۔

راضی نامہ کرنا چاہتے ہوں مگر فریق ثانی نہ مانتا ہو تو ظہر کی نماز کے بعد تین ہزار مرتبہ یا غفَّارُ پڑھیں۔ انشاء اللہ مقدمہ میں راضی نامہ ہو جائے گا۔

### نیک اعمال کی توفیق

جس شخص کی طبیعت نیک کاموں کی طرف مائل نہ ہوتی ہو بلکہ نفس بُرے کام سوچنے میں لگا رہتا ہو تو اسے چاہیے کہ ایک روز دو رکعت نفل توبہ پڑھے اس کے بعد اس اسم کو 3125

مرتبہ پڑھنا شروع کر دے اور پورے چالیس دن تک

پڑھتا رہے۔ انشاء اللہ اس سے برائیاں ختم ہو جائیں گی اور

وہ نیک اعمال کی طرف راغب ہو جائے گا۔

### رزق کی تنگی کا حل

جب کسی کو تنگ دینی ہو روزی کے ذرائع محدود ہوں یا حصول

مال میں کوئی رکاوٹ پیدا ہوگی ہو یا کاروبار تباہ ہو گیا ہو تو

اسے چاہیے کہ رات کے پچھلے پہراٹھے اور اللہ کے حضور دو رکعت

کر کے بیٹھ نوافل پڑھے اور ہر نفل کی رکعت میں الحمد

کے بعد آخری چھ سورتیں پڑھ کر ایک سو مرتبہ یا غفَّارُ

پڑھے اور 21 دن تک یہ عمل کرے۔ انشاء اللہ اس کی

تنگدستی ختم ہونے کے آثار پیدا ہو جائیں گے۔

### جلد شادی کرنے کا مجرب عمل

اگر کسی لڑکی کے نکاح کا پیغام نہ آتا ہو یا لڑکے والے لڑکی کو

دیکھ کر چلے جاتے ہوں اور رشتہ طے نہیں پاتا ہو تو اس عمل کو

فوراً آزمائیں یہ میرا مجرب عمل ہے۔ اگر سچے دل اور لگن

سے کیا جائے تو انشاء اللہ کبھی ناکامی کا سامنا نہیں کرنا

پڑے گا۔ مدت عمل گیارہ دن ہے۔ بدھ کو بعد نماز عشاء

گیارہ ہزار بار روزانہ اسم الہی یا مُعْطِی کا ورد کریں اول و

آخر دو شریف گیارہ بار پڑھیں۔ دوران عمل کھانا پینا بولنا

نہیں چاہیے۔ ورنہ عمل باطل ہو جائے گا۔ روزانہ لباس جگہ

اور جائے نماز بھی ایک ہو۔ انشاء اللہ نکاح کے پیغام کے

علاوہ شادی کے اخراجات کا بھی بندوبست ہو جائے گا۔ یہ

بہت سوں کا آزمایا ہوا ہے۔ اللہ کے حکم شادی میں جو بھی

رکاوٹیں ہوں گی وہ بہت جلد دور ہوں گی (سید نور عالم شاہ)

اللہ غفار ہے یعنی اپنے بندوں کے گناہ معاف کرنے والا

ہے۔ غفار کا مطلب ڈھانپنا اور چھپانا ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ

اپنی مخلوق کے عیبوں اور گناہوں کو اپنی رحمت میں چھپا لیتا

ہے ان کی نافرمانیاں خطائیں اور فرمائشیں غرضیکہ ہر قسم کی

کوتاہائی اور بے ادبی کو دیکھ کر فوراً نہیں پکڑتا بلکہ ڈھیل

دے دیتا ہے مگر جب انسان کو اپنے گناہوں کا احساس

ہوتا ہے اور وہ اللہ کے حضور میں آ کر معافی طلب کرتا ہے

تو وہ اسے معاف کر دیتا ہے اس لحاظ سے وہ غفار ہے لہذا

غفار وہ ذات ہے جو اپنے بندوں کی خوبیوں کو تو ظاہر

فرمائے مگر برائیوں پر پردہ ڈال دے اور آخرت میں

اس کے گناہوں سے درگزر فرمائے۔ اللہ کی یہ صفت بہت

وسعت والی ہے۔ اس لیے جو شخص اس صفت کو کثرت

سے پڑھے گا وہ اللہ کا شیدائی بن جاتا ہے اور اس کے دل

میں ہر وقت توبہ اور مغفرت حاصل کرنے کا احساس اٹھتا

ہے اس لیے یہ اسم پڑھنے والا ہمیشہ گناہوں سے بچا رہتا

ہے۔ یہ اسم جمالی ہے اور اس کے اعداد ۱۲۸۱ ہیں اس

کے فوائد مند راجہ ذیل ہیں:-

### گناہوں کی معافی کا عمل

یہ اسم گناہوں کی مغفرت کیلئے بہت اچھا ہے لہذا جو شخص اسے

روزانہ 1281 مرتبہ بعد نماز فجر پڑھتا رہے اور آخری دم

تک اس وظیفہ کو پڑھتا رہے اس کے گناہ ہمیشہ معاف ہوتے

رہیں گے اور جب وہ دنیا سے جائے گا تو اس کے سب گناہ

معاف ہوں گے۔ اس کے علاوہ اگر ہر نماز کے بعد 12

مرتبہ اسم کو پڑھتے رہیں تو پھر اللہ کی رحمت سے انسان کو

گناہوں سے بچنے کی توفیق ملتی رہتی ہے۔ ایک اور قول ہے

کہ اگر اسے ہر جمعہ کے بعد سو مرتبہ پڑھتا رہے تو مغفرت

خداوندی میں رہے گا۔

### مقدمہ میں راضی نامہ

اگر دو فریقوں میں راضی نامہ نہ ہوتا ہو تو اس اسم کو گیارہ

دن تک مغرب کی نماز کے بعد 5124 مرتبہ پڑھیں۔

انشاء اللہ راضی نامہ ہو جائے گا۔ ایسے ہی اگر آپ کا کوئی

مقدمہ عدالت میں چل رہا ہے آپ بذات خود اس میں

# روحانی بیماریوں کا روحانی علاج

کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج

براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کھلیے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ مختصر اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے انسانی گوند ٹیپ یا سٹیمپل زین کا استعمال نہ کریں کیونکہ خط کھولتے ہوئے پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ اپنا نام شہر کا نام اور مکمل پتہ واضح کر کے جوابی خط پر ضرور لکھیں۔ ایڈریس نام مکمل ہونے کی وجہ سے جواب نہیں دیا جائیگا۔

گی۔ مذکورہ عمل کو کم از کم دو ماہ تک کیا جائے۔

## سکون قلب

میں سکون قلب حاصل کرنے کیلئے اللہ تعالیٰ کی زیادہ سے زیادہ عبادت کرنا چاہتی ہوں۔ نمازوں کے بعد کئی اوراد و وظائف معمول میں داخل ہیں۔ لیکن اب اتنی بے کیفی ہو گئی ہے کہ نماز ادا کرنے کو بھی دل نہیں چاہتا۔ اس کے علاوہ ماحول کے زیر اثر میں ذہنی دباؤ میں مبتلا رہتی ہوں۔ افراد خانہ بھی مجھ پر توجہ نہیں دیتے۔ (نسیم فاطمہ کراچی)

جواب: عبادت کے معاملے میں فکر و عمل دونوں باتوں پر توجہ دیں۔ نماز کی ادائیگی کے وقت یہ تصور قائم کیا کریں کہ آپ اللہ تعالیٰ کے حضور نماز ادا کر رہی ہیں۔ دیگر اوراد و وظائف پر فی الحال عمل نہ کریں۔ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں اور نظام قدرت پر غور کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی عبادت یہ سوچ کر کی جائے کہ وہ عبادت کے لائق ہے اور اس کی رحمت اور قدرت لائق حمد ہیں۔ اس کے علاوہ زندگی کے معاملات میں اس بات کی کوشش کریں کہ آپ سے کسی کو تکلیف نہ پہنچے۔ نیز ضرورت مند لوگوں کو جس طرح ممکن مناسب ہو مدد کیا کریں۔ انشاء اللہ بہت جلد بے کیفی دور ہو جائے گی۔

## سورہ بقرہ کی تلاوت

میرا تین سالہ بیٹا رات کو سوتے میں پیشاب کر دیتا ہے۔ اس تکلیف کی وجہ سے بہت پریشانی اٹھانی پڑتی ہے۔ میں پوری طرح آگاہ ہوں کہ نفسیاتی طور پر کون سے عوامل اس عادت کا باعث بنتے ہیں لہذا میں نہ اسے ڈراتی ہوں اور نہ زیادہ ڈانٹتی ہوں۔ بظاہر وہ کسی چیز سے خوفزدہ بھی نہیں ہے۔ بہت زیادہ پانی بھی وہ نہیں پیتا اور نہ جسمانی طور پر کمزور ہے۔ البتہ اس کا رنگ قدرے زرد رہتا ہے اور دانت پیتا ہے۔ کوئی ایسا اسم یا روحانی عمل تجویز کریں جس سے اسے ان تمام باتوں میں فائدہ حاصل ہو۔ (محمد شفیق ملتان)

جواب: کسی طبیب سے معائنہ کرائیں کیونکہ بعض باتیں کسی طبی خرابی کی نشاندہی کر رہی ہیں۔ طبیب کی ہدایت پر عمل کیا

## مشورے کی طالب

میں ایف اے کی طالبہ ہوں۔ عمر تقریباً 19 سال ہے۔ اس عمر میں میری نظر بہت کمزور ہو گئی ہے اور عینک کا نمبر منفی پانچ ہے۔ بصارت کی تقویت کے بارے میں مشورے کی طالب ہوں۔ (صدف لاہور)

جواب: سب سے پہلے تو ان تمام باتوں سے اجتناب کریں جو بصارت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ مثلاً ٹی وی دیکھنا، بہت زیادہ روشنی میں رہنا، پڑھتے ہوئے کتاب کو قریب رکھنا یا اس طرح پڑھنا کہ آنکھ کے عضلات پر دباؤ پڑے۔ اس کے ساتھ ساتھ طبیب کے مشورے سے ایسی غذا میں پابندی سے استعمال کریں جو قوت بصارت کو بہتر کرتی ہوں۔ روحانی طور پر یہ عمل قوت بصارت کو بڑھانے میں معاون ثابت ہوگا۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور جس جگہ بیٹھیں وہاں زیادہ سے زیادہ اندھیرا کر لیں۔ تصور کریں کہ آسمان سے نورانی شعاعیں آ کر آپ کے سر میں جذب ہو رہی ہیں اور زبان سے اسم یا بَصِیْرُ پڑھتی رہیں۔ گویا یہ تصور کرنا ہے کہ اسم یا بَصِیْرُ کی شعاعیں آپ کے اندر جذب ہو رہی ہیں۔ دس منٹ یہ تصور اور ورد کرنے کے بعد کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں۔ کئی ماہ تک مسلسل اس عمل کو جاری رکھیں۔ انشاء اللہ بصارت کو فائدہ پہنچے گا۔

## بھائی کی صحت

بھائی کی صحت خراب رہتی ہے اور آئے دن بخار چڑھ جاتا ہے۔ بچپن میں اکثر سوتے سے اٹھ کر رونے لگتا تھا۔ بڑا ہوا تو اکثر کہتا تھا کہ مجھے ڈر لگتا ہے۔ طبیب کہتے ہیں کہ بظاہر کوئی بیماری نہیں ہے صرف کمزوری ہے تاہم کمزوری کے علاوہ اس کا مزاج بھی زود حسن ہے۔ (فاطمہ گوجرانوالہ)

جواب: عمدہ قسم کی چار پانچ کھجوروں پر علی الصبح سومرتہ یا حاشی یا قِیْوُ مَرْدَم کر کے بھائی کو کھلائیں۔ ممکن ہو تو بھائی خود یہ عمل کر لے۔ غذا میں تمام اشیاء کو شامل کریں۔ یعنی پھل اور سبزیاں بھی استعمال کی جائیں۔ انشاء اللہ صحت بہتر ہو جائے

## اس طرح کا عمل نہ کریں

کوئی ایسا عمل بتادیں جن کے ذریعے میں کسی ایسے شخص سے ملاقات کر لوں جس کا انتقال ہو چکا ہو۔ (یعنی فیصل)

جواب: آپ نے اس بات کی نشاندہی نہیں کی ہے کہ آپ مذکورہ عمل کس مقصد کیلئے کرنا چاہتی ہیں۔ بالعموم اس طرح کے عملیات کا فائدہ نہیں ہوتا۔ نیز اس بات کا بھی امکان ہے کہ آپ کا ذہن الجھ جائے اور نتائج مثبت کے بجائے منفی مرتب ہوں۔ جگہ مختصر ہونے کی وجہ سے مزید تفصیل کی گنجائش نہیں ہے۔ ہمارا مشورہ یہ ہے کہ اس طرح کا عمل نہ کریں۔

## ذہنی الجھن

میرا مسئلہ کمزور یادداشت ہے۔ بچپن سے میں ایک لائق طالبہ شمار ہوتی ہوں۔ ہر جماعت میں امتیازی نمبروں سے کامیاب ہوئی۔ اب جبکہ تعلیم کے اہم مراحل شروع ہو گئے ہیں میرا حافظہ روز بروز کمزور ہوتا جا رہا ہے۔ کورس کے علاوہ بہت سی باتیں جو میری تعلیمی لیاقت کو بڑھاتی ہیں فوراً ذہن سے نکل جاتی ہیں۔ اب کورس کی باتیں بھی ذہن سے نکلنے لگی ہیں۔ اس صورت حال سے میں ذہنی طور پر مزید الجھن میں مبتلا ہو گئی ہوں۔ (یعنی انعام لاہور)

جواب: عمر کے مختلف ادوار میں جسم انسانی میں کیمیادی طور پر بہت تیز تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں چنانچہ اس بات کا امکان ہوتا ہے کہ اس تبدیلی کے نتیجے میں اعصابی کارکردگی واقعی طور پر متاثر ہو جائے۔ پریشان ہونے کے بجائے عملی اقدامات اٹھائیں۔ انشاء اللہ یہ شکایت دور ہو جائے گی۔ روزانہ کے معمولات میں تنظیم و ترتیب پیدا کریں۔ ایسی سرگرمیوں سے گریز کریں جن سے توانائی کا زیاں ہوتا ہے۔ رات کو جلد سو جائیں اور صبح سویرے اٹھ جائیں۔ نماز فجر کے بعد کھلی فضا میں آہستگی کے ساتھ گہری سانس لیں اور دس منٹ تک افق کی روشنی میں نگاہیں جمائیں۔ متوازن غذا استعمال کریں جن میں سارے اجزاء موجود ہوں۔ انشاء اللہ چند ہفتوں میں نتائج سامنے آ جائیں گے۔



بَارِئَ اللَّهِ يَا زُحْمَ الرُّوحَيْنِ إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں دعا کیا کریں۔ یہ بات ذہن نشین رکھیں کہ انسان کی زندگی میں اچھے اور برے دن آجاتے ہیں لیکن آدمی کو چاہیے کہ ہر حالت میں اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرے اور اپنے افعال و کردار کی اصلاح کرتا رہے۔ مایوسی اور ذہنی انتشار سے خود کو حتی الامکان دور رکھیں انشاء اللہ حالات میں ضرور بہتری آجائے گی۔

### منتشر خیالات

اکثر و بیشتر پراگندہ ذہنی میں مبتلا رہتا ہوں۔ بیداری کے علاوہ خواب میں بھی منتشر خیالات پیچھا نہیں چھوڑتے۔ کوشش کرتا ہوں کہ ذہن کو حسب معمول کنٹرول میں کروں لیکن ان خیالات کے سامنے خود کو بے بس پاتا ہوں۔ ذہنی تنہا کے ساتھ ساتھ جسمانی طور پر بھی توانائی میں شدید کمی محسوس ہوتی ہے۔ کام شروع کرتے ہی اکتاہٹ اس بری طرح سوار ہو جاتی ہے کہ چھوڑ کر ہٹ جاتا ہوں۔ کام کرنے کی ہمت اپنے اندر نہیں پاتا۔ حافظہ کمزور ہو گیا ہے اور عبادت میں دل نہیں لگتا۔ (احسان بٹ، گوجرانوالہ)

جواب: رات کو سونے سے پہلے آرام دہ نشست پر بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اور ذہن کو حتی المقدور تمام خیالات سے آزاد کر کے تصور کریں کہ آپ اپنے دل کی گہرائیوں میں دیکھ رہے ہیں۔ دس سے پندرہ منٹ تک یہ عمل کریں اور جس جگہ یہ عمل کریں وہاں زیادہ سے زیادہ اندھیرا کریں۔ اس کے بعد ستر پرسونے کیلئے لیٹ جائیں اور یا خفیہ کھڑکے در در کرتے رہیں۔ یہاں تک کہ نیند آجائے۔ انشاء اللہ پراگندہ ذہن سے نجات حاصل کر لیں گے اور جسمانی ذہنی توانائی بحال ہو جائے گی۔

حوالہ: پھلکوی کو تو

### ٹائیفائیڈ بخار

پر رکھ کر رکھ کر لیں اور

ہلدی گانٹھ والی لیکر دونوں ہم وزن پیس لیں پھر دونوں چیزوں کا باریک پاؤڈر کس کر لیں اور کپسول زیر سانسز کے بھر لیں ایک صبح اور ایک شام کو دیں۔ انشاء اللہ ٹائیفائیڈ بخار ختم ہو جائے گا صرف دو خوراکیں ہی کافی ہیں۔

50 گرام گوند کثیرا

### خونی بواسیر کا آسان

لے لیں اس کو پیس کر

اس کی چھ پڑیاں بنالیں ایک پڑیا گوند کثیرا اور چھ کیلے لے لیں یہ چھ کیلے ایک پڑیا کے ساتھ لگا کر کھالیں کل چھ پڑیاں اور 36 کیلے چھ دن ہی کھانے ہیں خونی بواسیر ختم ہو جائے گی۔ (طارق محمود رحیم یارخان)

چھوٹے مسائل کو اپنے اوپر مسلط کر لیا ہے۔ اس طرح کی طرز فکر کو قوت ارادی استعمال کرتے ہوئے تبدیل کرنے کی کوشش کریں جب آپ ذہنی طور پر خوش و خرم رہنے کا فیصلہ کر لیں گی تو بہت جلد پریشان کن خیالات مغلوب ہو جائیں گے اور ذہنی توانائی لوٹ آئے گی۔ علاج اور پرہیز کے ذریعے نزلہ و زکام کا سد باب کریں تو انشاء اللہ صحت بھی بہتر ہو جائے گی۔ نماز پابندی سے ادا کریں اور نماز میں یہ تصور کریں کہ آپ اللہ تعالیٰ کے حضور کھڑی ہیں۔ جب بھی فارغ ہوں یا اللہ یا زحمت کا ورد کیا کریں۔ چلتے پھرتے اور کام میں مشغول رہتے ہوئے بھی ان اسماء کو پڑھ سکتی ہیں۔

### نشے کی عادت

شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔ ویسے تو سب ٹھیک ہے لیکن میرے شوہر میں چند خامیاں موجود ہیں۔ بہت زیادہ غصہ کرتے ہیں اور ہر کسی سے الجھ جاتے ہیں۔ نشے کی عادت میں مبتلا ہیں۔ رات دیر سے گھر آتے ہیں۔ انہوں نے وعدہ کیا تھا کہ میں یہ سب کچھ چھوڑ دوں گا لیکن اب تک ایسا نہیں ہوا ہے۔ (ف، کھمر)

جواب: رات کو جب شوہر سو جائیں تو ایک مرتبہ سورۃ فاتحہ پڑھ کر گردن کے مقام پر دم کر دیں جہاں سے ریڑھ کی ہڈی شروع ہوتی ہے۔ دم کرتے ہوئے تصور کریں کہ آپ اور شوہر دونوں عرش الہی کے نیچے موجود ہیں۔ تصور کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ذہن میں کوئی مخصوص تصویر بنائی جائے بلکہ صرف خیال کر لینا کافی ہے۔ کئی ماہ تک اس عمل کو جاری رکھا جائے۔ شوہر سے الجھنے اور ان کی خامیوں کی بار بار نشاندہی سے گریز کیا جائے۔

### فاقوں کی نوبت

آج سے تقریباً چار سال پہلے میرے حالات بہت اچھے تھے۔ زندگی سکون سے گزر رہی تھی کہ اچانک سب کچھ بدل گیا۔ بہت اچھی ملازمت جاتی رہی اور مالی حالات اس قدر خراب ہو گئے کہ فاقوں کی نوبت آ گئی۔ اس کے بعد سے جہاں بھی نوکری کرتا ہوں چند ماہ کے بعد جواب مل جاتا ہے۔ اگرچہ وسیع اور اچھا تجربہ حاصل ہے لیکن ملازمت مستقل حاصل نہیں ہوتی۔ اب ایک سال سے بیکار ہوں اور کتنی ہی جگہ کوشش کے باوجود کچھ سمجھ نہیں آتا کہ ایسے حالات میں کیوں گرفتار ہوں۔ (توفیق، کراچی)

جواب: نماز پابندی سے ادا کریں اور ہر نماز کے بعد اکیس

جائے تاکہ جسمانی نظام بحال ہو جائے۔ رات کو جب بچہ سو جائے تو سر ہانے کھڑے ہو کر مناسب بلند آواز سے سورۃ بقرہ کی ابتدائی آیات الحمد سے لیکر یومنون بالغیب تک پڑھیں۔ تمام الفاظ واضح اور الگ الگ ہونے چاہئیں۔ بعد ازاں سر پر دم کر دیا جائے۔ دن میں دو مرتبہ یہی آیات پانی پر دم کر کے پلائیں۔ شام یا رات کو سومرتبہ یا زحمت پانی یا کسی بھی مشروب پر دم کر کے پلایا جائے۔

### ذہن پر بوجھ

میں خیالات کی دنیا میں رہنے والی لڑکی ہوں۔ دنیا کے حقائق سے ناواقف ہوں۔ ہمہ وقت مختلف خیالات میں ڈوبی رہتی ہوں۔ خیالات کی زیادتی اور غلبہ سے میں ماحول سے منقطع ہو جاتی ہوں۔ ذہن پر بوجھ محسوس ہونے لگتا ہے اور دماغ ساتھ نہیں دیتا۔ اگر کوئی بات ہفتہ بعد ہونے والی ہو یا کوئی کام پندرہ دن بعد کرنا ہو تو وقت سے پہلے سوچنا شروع کر دیتی ہوں اور مسلسل سوچتی ہوں۔ یہ تمام خیالات زائد ہوتے ہیں۔ ذہن کے اس رجحان کو مغلوب کرنا چاہتی ہوں لیکن ابھی تک کامیابی نہیں ہوئی ہے۔ (روحی راولپنڈی)

جواب: ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ اول و آخر سات مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ چند دنوں میں آپ کے بے جا اور پریشان کن خیالات کا روگ ختم ہو جائے گا۔

### مایوسی ہی مایوسی

میں اپنی زندگی سے مایوس ہوتی جا رہی ہوں۔ ہمہ وقت پریشان رہتی ہوں اور مجھے معلوم نہیں ہوتا کہ میں کیا سوچتی ہوں۔ ہر وقت مضطرب اور سست پڑی رہتی ہوں اور کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ خود اعتمادی نام کو نہیں پڑھتے ہی بات ذہن سے نکل جاتی ہے۔ جسمانی طور پر تندرست دکھائی دیتی ہوں لیکن اندر سے ٹوٹ چھوٹ چکی ہوں۔ دماغ بالکل سن رہتا ہے اور آج کل رنگت بھی خراب ہوتی جا رہی ہے۔ بال کثرت سے گر رہے ہیں اور اکثر نزلہ و زکام ہو جاتا ہے۔ گرمی اور سردی دونوں بہت زیادہ محسوس ہوتی ہیں۔ میرا قد بھی قدرے چھوٹا ہے جس کا احساس لوگ مجھے کسی نہ کسی طرح دلاتے رہتے ہیں۔ (انفیس، شیخوپورہ)

جواب: آپ کے مسائل ایسے تو نہیں کہ آپ زندگی سے مایوس ہو جائیں۔ یہ رجحانات اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ آپ زیادہ احساس ہیں اور اس طرز طبیعت کی وجہ سے

# بلڈ پریشر اور نکسیر سے دائمی نجات

ذکیہ افتداری ہالنگر

بیانی پانی ڈالیں پکنے کے بعد ایک کپ رہ جائے تو اس کو پی لیں۔ صبح وشام یہ عمل کریں۔ اس کے استعمال سے خون بے حد صاف ہو جائے گا۔

اگر نزلہ ہے تو سفیدے کے پتے سوکھا کر پیس لیں۔ چٹکی میں لے کر ناک کے قریب لے جا کر سونگھیں سانس اندر کھینچیں۔ یہ عمل دن میں تین مرتبہ کریں اور رات کو بھی۔ بند ناک کھل جائے گی۔ عمل کرتے رہیں جب تک نزلہ ٹھیک نہ ہو۔

## انار کا لا جواب قہوہ اور شدید کھانسی کیلئے نسخہ نجات

میں ایک گاؤں میں گئی۔ میزبان بہن کسی کام سے چھت پر گئیں تو راقمہ کو بھی ساتھ لے گئیں میری چھت کے کونے پر نگاہ گئی تو چار پائی پر ڈھیروں انار کے چھلکے سوکھ رہے تھے بے اختیار میزبان سے سوال کیا یہ انار کے چھلکے کس مقصد سے سکھا رکھے ہیں۔ میزبان بہن نے بتایا ہمارے گاؤں کے لوگ نزلے کھانسی کیلئے دو اکھی نہیں لیتے جس فرد کو بھی کھانسی ہو ہم ایک انار کا چھلکا لیتے ہیں اور اسے پانی میں بھگو دیتے ہیں۔ شام کو وہ پانی اور چھلکا چولہے پر دھیمی آج میں پتیلی میں خوب پکاتے ہیں۔ چھلکا نکال کر چھینک دیتے ہیں۔ وہ انار کا قہوہ بن جاتا ہے وہ چینی اور نمک یا صرف نمک ڈال کر پی لیتے ہیں۔ یہ عمل تین دن کرتے ہیں۔ سات دن بھی کیا جاسکتا ہے یہ قہوہ پی لیں تو نزلہ نہیں ہوتا۔

اگر نزلے کی وجہ سے الرجی ہے تو تارے میرے کا تیل لے لیں اس کو اچھی طرح ناک میں لگائیں ناک چند منٹ کیلئے بند کر لیں اس تیل کے لگانے سے ناک میں بے حد مرچیں لگیں گی لیکن تکلیف ٹھیک ہو جائے گی۔ مہینہ میں تین مرتبہ یہ عمل کریں۔ بہت افراد نے آزمایا ہے تیر بہدف ہے کھانسی ہے تو ایک پاؤ چھوہارے لیں ایک چھٹانک بادام لیں آدھ چھٹانک اخروٹ ایک چھٹانک ناریل ڈیڑھ کلو دودھ میں دھیمی آج پر چاروں اشیاء ڈال کر پکنے کیلئے رکھ دیں ایک کلو دودھ رہ جائے تو چولہے سے اتار دیں اشیاء نکال دیں یہ ایک کلو دودھ 24 گھنٹے میں پی لیں۔ ہفتے میں 3 مرتبہ یہ عمل کریں کھانسی شدید ہے تو مستقل یہ نسخہ استعمال کریں۔

## (بقیہ: انوکھی تقسیم)

میزبان نے کہا دو ٹھیک ہے آپ جفت کے حساب سے تقسیم کر دیں۔ یہ سن کر اس نے پھر سب مرغیوں کو ایک جگہ جمع کیا اور بولا تمہارے دو بیٹے ایک مرغی پورے چار ہو گئے۔ یہ کہہ کر ایک مرغی ان کی طرف پھینک دی پھر بولا دو بھیا اور اس کی دو بیٹیاں اور ایک مرغی پورے چار ہو گئے یہ کہا اور ایک مرغی ان کی طرف کر دی پھر بولا میں اور یہ تین مرغیاں پورے چار ہو گئے یہ کہا اور تینوں مرغیاں اپنی طرف سرک لیں۔ پھر منہ آسان کی طرف کر کے بولا اللہ تیرا 11 احسان ہے تو نے ہی مجھے اس تقسیم کی سمجھ عطا فرمائی۔

ان خاتون کو بہت فائدہ ہوا۔ نکسیر تو ایک ہفتے میں ہمیشہ کیلئے ختم ہو گئی۔ گوند کے استعمال سے جو کہ دودھ میں ڈال کر پیا تھا۔ وہ بے حد فائدہ مند رہا۔ میں نے اسے اپنی زندگی کا معمول بنالیا ہمیشہ اسی طرح گوند ڈال کر استعمال کرتی رہی۔ سانس کا مرض تھا وہ ٹھیک ہو گیا

**نسخہ نمبر 4:** ایک چھٹانک کشمش، ایک چھٹانک بادام، ایک چھٹانک خشخاش یہ اشیاء باریک کوٹ کر پیس لیں۔ ایک چمچ رات کو سونے سے قبل پانی سے یا دودھ سے کھالیں۔ ایک کورس مکمل کر لیں اگر نکسیر زیادہ پرانی ہے تو یہ نسخہ تین مرتبہ کر لیں۔

## ہائی بلڈ پریشر سے ہمیشہ کیلئے نجات

راقمہ تلاش میں رہتی ہے ریسرچ بھی کرتی ہے جو نسخے مل جائیں ان کو استعمال کروانے کے بعد عبقری کے حوالے کرتی ہے کسی اللہ کی بندی نے ایک نسخہ دیا تھا بلڈ پریشر کے خاتمے کیلئے۔ بالکل سادہ اور آسان نسخہ لیکن نتائج بہت ہی زبردست ہیں۔ قارئین! آپ بھی آزمائیں۔

**ہوا لٹانی:** نیم کے ایک سو پتے جو کہ شروع میں نکلے ہیں نازک سی پتیاں ہوتی ہیں۔ ایک سو کالی مرچ دونوں کو ملا کر ہاون دستے میں کوئیں جب خوب باریک ہو جائیں تو چنے کے برابر گولیاں بنالیں سائے میں خشک کر لیں۔ ناشتے کے بعد دو گولی صبح کو اور شام کو کھانے کے بعد دو دو گولی۔

یہ گولیاں ایک بوڑھی خاتون نے کھانا شروع کیں انہیں بلڈ پریشر تھا جب یہ گولیاں پندرہ دن کھائیں تو پھر ڈاکٹر کو چیک کرایا حیرت انگیز طور پر بلڈ پریشر ختم ہو چکا تھا۔ دوسرا اس کا یہ فائدہ ہے کہ بدھشی ہو پیٹ میں درد ہو کیس کا مسئلہ ہو یہ گولیاں اتنی ہی مقدار میں کھالیں تینوں مسئلے حل ہو جائیں گے۔

جس خاتون کے گھر یہ نسخہ لینے گئی تھی انہوں نے تقریباً یہ گولیاں ایک بڑے جارج میں بھر کر رکھی ہوئی تھیں۔ وہ بتاتی ہیں ہمارے گھر میں بچے بڑے اور گھر کے بزرگ یہ گولیاں استعمال کرتے ہیں۔ ہمارے گھر میں اس نسخے کے استعمال کی وجہ سے کوئی بیمار نہیں ہوتا۔ یہ گولیاں استعمال کرتے ہیں تو کھانا بہت جلدی ہضم ہوتا ہے۔ موٹاپا بہت جلد ختم ہوتا ہے شوگر ہو تو یہ نسخہ دو گنا کر لیں۔ دوسو پتے نیم کے درخت کے اور دو سو کالی مرچ لیں۔ اسی طرح کوٹ کر چنے برابر گولیاں بنالیں اور صبح وشام پانی سے استعمال کریں۔ حیرت انگیز طور پر صرف ایک ماہ میں شوگر غائب ہو جائے گی۔

شوگر بہت جلد ختم کرنی ہو تو سفیدے کے گیارہ پتے لیں دو

نکسیر ایسا مرض ہے جس کو یہ مرض لگ جائے وہ مریض گھر کا قیدی ہو جاتا ہے اس مرض کی یہ خبر نہیں ہوتی کہ کب نکسیر بہنے لگے۔ ایک خاتون کو یہ مرض تھا رمضان میں اس کی شدت بہت بڑھ جاتی رمضان میں روزے باقاعدگی سے رکھتیں یوں نکسیر کا مرض بہت تکلیف دہ تھا مرض بھی ایسا شدید تھا کہ جب نکسیر جاری ہوتی جس جگہ وہ کھڑی ہوتیں وہ جگہ خون سے بھر جاتی۔ پھر ایک بہت معروف حکیم صاحب نے یہ نسخہ بتایا بہت ہی تیر بہدف نسخہ ہے۔ آپ بھی استعمال کریں اور دعائیں دیں۔

خاری کا گوند آدھ پاؤ لیکر اس کو پیس لیں۔ دودھ بال لیں اور ٹھنڈا کریں ایک چمچی چائے والی پسے ہوئے گوند سے بھر لیں اور ایک گلاس دودھ میں یہ پسا ہوا گوند ڈالیں۔ شام تک یہ گوند دودھ میں پھول جائے گا۔ دودھ کو چینی ڈال کر شیک کر لیں اور رات کو پی کر سو جائیں۔ سات دن یہ نسخہ استعمال کریں زندگی بھر پھر بھی نکسیر نہیں آئے گی۔

ان خاتون کو بہت فائدہ ہوا۔ نکسیر تو ایک ہفتے میں ہمیشہ کیلئے ختم ہو گئی۔ گوند کے استعمال سے جو کہ دودھ میں ڈال کر پیا تھا۔ وہ بے حد فائدہ مند رہا۔ میں نے اسے اپنی زندگی کا معمول بنالیا ہمیشہ اسی طرح گوند ڈال کر استعمال کرتی رہی۔ سانس کا مرض تھا وہ ٹھیک ہو گیا۔ کندھوں اور گھٹنوں میں درد رہا کرتا اس سے اب ہمیشہ کیلئے نجات مل گئی ہے۔ زندگی بھر کھڑے ہو کر ہی نماز پڑھی ہے۔

**نکسیر بند کرنے کا نسخہ نمبر 2:** جب نکسیر جاری ہو تو ناک کے دونوں تھنوں کو دب کر پکڑ لیں ناک کی ہڈی سے نیچے سے۔

**نکسیر بند کرنے کا نسخہ نمبر 3:** ایک پاؤ دودھ لیں مٹی کا پیالہ لیں تنور سے ایک روٹی پکوائیں اگر تنور سے روٹی نہ ملے تو تیرے پر پانی کا ہاتھ لگا کر روٹی پکالیں۔ روٹی کو ٹھنڈا کر کے اس کے لقمے توڑ لیں پیالے میں دودھ ڈالیں ضامن (جھاگ) دہی جمانے کیلئے ڈالیں دہی پیالے میں جمائیں اور روٹی کے لقمے بھی اس میں ڈال دیں۔ صبح کو دہی جمی ہوئی میں چینی ڈالیں اور لقمے اور دہی چمچ سے کھالیں۔ یہ عمل سات دن کریں۔ نماز کی ہمیشہ پابندی کریں۔

## دماغ کو کمپیوٹر اور جسم کو لوہا بنانے کا ایک انوکھا راز

پرانی بھولی ہوئی چیزیں یاد آنا شروع ہوئیں! ایسے لوگ جن کو دماغی کمزوری بہت پرانی تھی حیرت انگیز اس میں تبدیلی آئی، نزلہ کیرا، زکام، نظر کی کمزوری، ختم ہوئی۔ چند ایسے بھی تھے جن کی عینک کا نمبر کم ہوا اور کچھ ایسے بھی ہیں جن کی عینک اتار گئی قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی جن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی نہیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود چندی جتانی)

حسب معمول ڈاک میں ریٹائر صوبے دار اللہ بخش جھنگ نے اپنا ایک نسخہ بھیجا۔ میرے مخلص کرم فرما جناب غلام قادر ہراج صاحب کو میں نے فون کیا کہ اس نام سے یہ نسخہ میرے پاس آیا ہے دل کو لگتا ہے گو میرے تجربے میں نہیں یہ صاحب کہاں ہیں؟ کیونکہ مجھے احساس ہوا کہ معاملہ کچھ اور ہوا ہے۔

فرمانے لگے مجھے خبر نہیں۔ پھر میں نے ان کا مکمل پتہ اور 2012ء کی آخری مہینے کی تاریخ بتائی کہ اس تاریخ کو یہ تحریر میرے پاس پہنچی ہے تو ہراج صاحب فوراً کہنے لگے کہ ہاں وہ توفوت ہو گئے ہیں اور میں ان کے جنازے میں خود شامل تھا۔ موصوف مرنے سے پہلے عبقری کے قارئین کیلئے ایک انوکھا راز چھوڑ گئے ہیں۔ میں چاہتا ہوں وہ امانت آپ تک پہنچاؤں۔ امانت پہنچانے سے پہلے چونکہ اس کو ملے ہوئے کچھ وقت ہو گیا تو اس کو میں نے کچھ لوگوں کو بنانے کا عرض کیا انہوں نے بنایا، موسم سرما میں خوب استعمال کرایا اور واقعی اس کے انوکھے نتائج اور رزلٹ ملے پرانی بھولی ہوئی چیزیں یاد آنا شروع ہوئیں! ایسے لوگ جن کو دماغی کمزوری بہت پرانی تھی اس میں حیرت انگیز تبدیلی آئی، نزلہ کیرا، زکام، نظر کی کمزوری ختم ہوئی۔ چند ایسے بھی تھے جن کی عینک کا نمبر کم ہوا اور کچھ ایسے بھی ہیں جن کی عینک اتار گئی۔ دماغ میں ایک طاقت آئی نظر میں قوت آئی، اعصاب مضبوط ہوئے، کمر جسم، ناگیں اور طبیعت میں ایک فلواد کی قوت پیدا ہوئی۔ انہوں نے اپنی تحریر میں اس فارمولے کا جو فائدہ لکھا تھا وہ یہ لکھا تھا کہ دماغ کو کمپیوٹر اور جسم کو لوہا بنادینے والا فارمولہ واقعی جو فائدہ لکھا مرحوم نے سچ لکھا اور بالکل درست لکھا۔ جس جس نے بھی یہ استعمال کیا حالانکہ ابھی چند ماہ ہی اسے میں نے استعمال کرنے کو دیا ہے ابھی زیادہ لوگوں نے اس کو استعمال نہیں کیا لیکن جتنے لوگوں نے استعمال کیا انہوں نے بہت تعریف کی اور اتنی تعریف کی کہ میں خود حیران ہوا کہ واقعی اس میں وہ طاقت اور تاثیر ہے۔ محترم ہراج صاحب نے مرحوم کے بارے میں بتایا کہ یہ وہی ہیں جنہوں نے دل کے بندوال کیلئے لسی کا تیل دودھ کی لسی میں استعمال کیا تھا جو کہ عبقری میں پہلے سے چھپ چکا ہے اور اگر مزید تفصیل دیکھنا چاہیں تو ایڈیٹر کی کتاب ”میرے طبی رازوں کا خزانہ“ اس میں یہ تفصیل مل سکتی ہے۔ اب میں

### دماغ کو کمپیوٹر اور جسم کو لوہا بنادینے والا فارمولہ

محترم حکیم صاحب السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ! میری بیوی کو شوگر کی شکایت ہوئی۔ ان دنوں ہم دونوں میاں بیوی اپنی بڑی بیٹی کے ہاں ہری پور ہزارہ میں مقیم تھے حویلیاں میں ایک حکیم کا لاخان صاحب کا علاج شروع کیا۔ جس سے شوگر کنٹرول ہو گئی۔ انہوں نے یہ نسخہ مجھے تحفہ میں دیا میں نے اس کو اپنے پوتوں کیلئے تیار کیا بے حد مفید پایا۔ کئی حضرات کو لکھ کر دیا انہوں نے بھی اس سے فائدہ اٹھایا۔ آج یہ نسخہ میں آپ کے رسالہ عبقری کی معرفت مخلوق خدا کی نذر کرتا ہوں تاکہ طالب علم اور ہر شخص اس سے فائدہ اٹھا سکے اور میرے لیے صدقہ جاریہ ہو۔ نسخہ درج ذیل ہے۔

ہواشانی: نمبر 1۔ دیسی مرغی کے انڈے (یادر ہے کہ عموماً دکانوں سے لیے ہوئے دیسی مرغی کے انڈے دیسی نہیں ہوتے اپنی نگرانی میں دیہاتی مرغی کے دیسی انڈے لیے جائیں) 24 عدد 2۔ کالے چنے بھنے ہوئے 250 گرام 3۔ الائچی چھوٹی سبز 10 گرام 4۔ بیٹھے باداموں کی گریاں 250 گرام 5۔ پستہ 100 گرام 6۔ چاروں مغز 100 گرام 7۔ چینی ایک کلو اگر دیسی شکر ہو جائے تو اس سے بہتر ہے۔ 8۔ گوند پھلائی 250 گرام (پنساری کو یہی چیز بتائیں تو وہ یہی گوند دے دے گا) 9۔ دودھ کا کھویا 500 گرام 10۔ دیسی گھی ایک کلو۔

بنانے کا طریقہ: نمبر دو تا نمبر سات اشیاء کو خوب باریک بنیں لیں اب ایک بڑے برتن میں انڈے توڑ کر پھینٹ لیں جب انڈے اچھی طرح پھٹ جائیں تو نمبر دو تا نمبر سات کا سفوف انڈوں میں ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں۔ گوند پھلائی کو علیحدہ پیس لیں۔ اب کسی بڑے برتن میں گھی کو آگ پر رکھیں۔ گھی جب سرخ ہو تو گوند پھلائی کو ڈال دیں جب گوند پھلائی کا رنگ سرخ ہو تو انڈوں والا کسچر ڈال کر چٹچ سے

ہلاتے رہیں جب گھی علیحدہ ہونا شروع ہو جائے اور ہر چیز ریزہ ریزہ ہو کر علیحدہ نظر آنے لگے تو دودھ کا کھویا کھڑے کھڑے کر کے ڈال دیں اور اس کھوئے کو حلوے میں حل کریں حتیٰ کہ اتنا حل کریں کہ کھوئے کی سفیدی ختم ہو جائے اور اس کے اندر کی نمی گھی میں جذب ہو کر کھویا بھی حلوے کی شکل اختیار کر لے۔ تب اتار لیں، حلوہ تیار ہے۔ ٹھنڈا کر کے صرف اور صرف شیشے کے مربتاؤں میں چاہے بڑے ہوں یا چھوٹے ڈال کر محفوظ رکھیں صرف ناشتے کے وقت ایک چمچ رائس سپون یعنی چاول والا گرم قہوہ یا دودھ پتی سے کھالیں انشاء اللہ بھولی ہوئی باتیں بھی یاد آجائیں گی جو پڑھا وہ بھی نہیں بھولے گا اور دماغ کو کمپیوٹر کر دے گا۔ نوٹ: یہ کمپیوٹر حلوہ اگر سردیوں میں کھائیں تو اس کا اثر عمر بھر رہے گا اس کو تالے میں رکھیں جس نے کھایا وہ چٹ کر جائے گا۔

ہدایہ: یہ تحریر من و عن جو صوبے دار ریٹائر اللہ بخش مرحوم نے عبقری کیلئے لکھی تھی آپ تک امانت سمجھ کر میں نے نسخہ سمیت پہنچا دی ہے اسے استعمال کرا کے دیکھیں میں خود اس کی تصدیق کر رہا ہوں میں اپنے ساہا سال کے طبی تجربات و مشاہدات کو سامنے رکھ کر ایک بات کہتا ہوں یہ نسخہ واقعی ایک فلواد ہے، ٹانگہ ہے اور بے بہا تحفہ ہے آپ ضرور استعمال کیجئے۔ مرحوم کو بھی دعائیں دیں اور مجھے بھی دعاؤں میں یاد رکھیں۔

نوٹ: موسم سرما میں ہی استعمال کریں۔ موسم گرما میں نہ استعمال کریں۔

### بے اولاد جوڑوں کیلئے شاندار وظیفہ

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! بے اولاد جوڑوں کیلئے میں ایک شاندار وظیفہ ارسال کر رہا ہوں، روزانہ فجر کی نماز کے بعد سات مرتبہ چالیس دن تک پڑھنا ہے، انشاء اللہ اولاد پیدا ہوگی، آزمودہ وظیفہ ہے۔ وظیفہ یہ ہے:-

اول سات مرتبہ درود شریف 7 مرتبہ یہ استغفار اَسْتَغْفِرُ اللہَ الَّذِیْ لَا اِلَہَ اِلَّا ہُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْہِ۔ 7 مرتبہ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ الصَّالِحِیْنَ۔ 7 مرتبہ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّیَّةً طَیِّبَةً اِنَّكَ سَمِیْعُ الدُّعَاءِ۔ 7 مرتبہ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّیَّتِنَا قُرَّةَ اَعْیُنٍ وَ اجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِیْنَ اِمَامًا۔ 7 مرتبہ رَبِّ لَا تَذَرْنِی فَرْدًا وَ اَنْتَ خَیْرُ الْوَارِثِیْنَ۔ 7 مرتبہ رَبَّنَا اِنَّا فِی الدُّنْیَا حَسَنَةٌ وَ فِی الْاٰخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقَدْ آتَاکَ الْخَار۔ 7 مرتبہ درج بالا استغفار اور 7 مرتبہ درود شریف۔ (ڈاکٹر ممتاز)



# نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پیشانی  
اور بد حال  
گھرانوں کے  
الجھے خطوط اور  
سلبجہ جواب

جوانی لفافہ ضرور بھینیں، مکمل پتہ لکھا ہوا۔ جواب میں جلدی نہ کریں۔

پھر نہ جانے کیا ہوا کہ والدہ اس دنیا سے رخصت ہو گئیں۔ مجھے والد اور بھائی کے ساتھ تنہا رہنا پڑا۔ یہ دونوں ہی میرا خیال نہ رکھتے پھر میں اپنی خالہ کے پاس چلی گئی۔ ان حالات میں والد نے دوسری شادی کر لی بھائی نے بھی گھر چھوڑ دیا۔ اب خالہ میرے لیے اچھا رشتہ دیکھ رہی ہیں مگر مجھے اپنے مستقبل سے کوئی دلچسپی نہیں۔ میں ایک مستقل مایوس رہنے والی لڑکی ہوں۔ میٹرک کے بعد تعلیم بھی حاصل نہ کی۔ خالہ کہتی ہیں کہ نفسیاتی مریضہ نہ بن جانا، ایسے لوگوں کا کہیں گزارہ نہیں۔ (شاطلمتان)

مشورہ: آپ کو چھوٹی سی عمر سے والد کی طرف سے سخی کا سامنا رہا جس کے سبب خود پر غصہ آیا اور غصہ کا اظہار بھی خود پر ہی کیا۔ خود کو سزا دینا اچھا نہ سمجھنا یا خود کو ناپسند کرنا، کمتر جانا، مجرم سمجھنا منفی رویہ ہے اور اس کے نتیجے میں انسان ایک ایسے احساس ندامت، احساس شرمندگی اور احساس کمتری کا شکار ہو سکتا ہے کہ وہ خود کو سزا دینے لگے۔ اپنے حالات کا درست انداز میں تجزیہ ہے۔ والد کی ڈانٹ ملی تو فوراً ہی والدہ کا پیار ملا اور پھر خالہ کی محبت اور شفقت حاصل رہی۔ اس طرح محبت تو آپ کو ملی مگر اس سے زیادہ خود کو نظر انداز کیے جانے کا احساس غالب رہا جو کہ ابھی تک ہے۔ ایسے کئی بچے جو ماں باپ کو چھوڑ کر دوسری جگہ رہتے ہیں اپنے دل سے ان کی محبت نہیں نکال پاتے۔ بہر حال اب جو ہوا سو ہوا اب تو آپ کو اپنی زندگی پر سکون اور خوشگوار بنانے کی ضرورت ہے۔ مستقبل سے دلچسپی رکھنے کے لیے اپنے حال سے دلچسپی پیدا کرنی ہوگی اور اس کیلئے مستقل مایوسی کی کیفیت کو ختم کر کے اس کی زندگی میں خوشی، جوش اور ولولہ لانا ہوگا۔ خود کو ناپسند یا مسترد کرنا بری بات ہی نہیں بلکہ اللہ کی ناشکری بھی ہے اور جو لوگ خود ہی پسند نہیں کرتے وہ دوسروں کو بھی خوشیاں نہیں دے سکتے۔ آپ یقین کریں کہ بچپن میں جو کچھ ہوا وہ کوئی انہونی بات نہ تھی۔ والدین بچوں پر ڈانٹ ڈپٹ اور غصہ کرتے ہی ہیں مگر سب ہی بچے بڑے ہو کر خود کو مسترد تو نہیں کرتے اس لیے کہ وہ سوچ کا صحیح انداز اختیار کرتے ہیں۔ آج سے آپ بھی خود کو اور اپنے ارد گرد رہنے والوں کو پسند کریں گے۔

## آپ کی سوچ منفرد ہے

ہمارے خاندان میں بچپن ہی میں منگنی ہو جاتی ہے۔ میری منگنی بھی پھوپھی کی بیٹی سے ہوئی تھی۔ لیکن جب لڑکی کے بھائی بڑے ہوئے تو انہوں نے یہ رشتہ ختم کر دیا۔ میں اپنے والد کے ساتھ کاروبار میں مصروف تھا کہ انہوں نے ایک پڑھے لکھے لڑکے سے اس کی شادی کر دی۔ مجھے اس قدر غصہ ہے کہ بیان نہیں کر سکتا۔ میں شادی میں شریک نہیں ہوا۔ اب اس کے بھائی کی شادی ہو رہی ہے سوچ رہا ہوں کہ لڑکی والوں کو بتا دوں کہ یہ لوگ اچھے نہیں ہیں، جھوٹے اور وعدہ خلاف ہیں اور پھر رشتہ ختم ہو جائے۔ جیسا انہوں نے میرے ساتھ کیا میں بھی ان کو مزہا چکھاؤں۔ ان لوگوں کی پریشانی کا سوچ کر اطمینان ہوتا ہے۔ (خاور صدیقی، سوات)

مشورہ: آپ کی سوچ منفرد ہے۔ یہ بات اپنی جگہ درست سہی کہ آپ کو ان لوگوں کے رویے سے تکلیف پہنچتی ہے لیکن یہ بھی سمجھنے کی کوشش کریں کہ انہیں اپنی بیٹی کی زندگی کا فیصلہ کرنے کا حق تھا۔ انہیں اختیار تھا وہ جہاں چاہے اس کی شادی کرتے اور انہوں نے ایسا کیا۔ آپ کیلئے یہ بات المیہ ہے کہ ان حالات میں آپ نے کیا کیا اور اس بات کو اپنے لیے تکلیف دہ محسوس کرتے ہوئے بھی دوسروں کو تکلیف پہنچانے کے بارے میں نہیں سوچا۔ آپ اپنی سوچ کو مثبت بناتے ہوئے ان لوگوں کی طرف سے توجہ ہٹا کر والدین کی پسند پر کسی اچھی لڑکی سے شادی کر لیں۔ اس اعتماد کے ساتھ کہ اس سے اچھی لڑکی نصیب میں ہے۔ ایک بات کی طرف اور توجہ دیں کہ آج کل خاندانی شادیوں کے مضمر اثرات بچوں کی صحت کی خرابی کی صورت میں بھی سامنے آچکے ہیں۔ لہذا آپ کے ساتھ جو کچھ ہوا بہتر ہی ہوا ہے۔

## ایسے لوگوں کا کہیں گزارہ نہیں

جب میں چھوٹی تھی تو میرے والد مجھے بہت ڈانٹتے، میری کچھ سمجھ میں نہیں آتا اور میں خود اپنے منہ پر تھپڑ مارنے لگتی، مگر میری والدہ مجھے فوراً گود میں اٹھا لیتیں اور محبت سے میرے ہاتھ پکڑ کر مجھے خود کو اذیت پہنچانے سے روک لیتیں

## نند کو بھی حق ہے

میری ساس بہت بوڑھی ہیں وہ گھر میں کسی کے آنے پر اور یوں بھی کوئی کام نہیں کر سکتیں مگر انہیں لوگوں کو بلانے کا بہت شوق ہے۔ مثلاً ہر اتوار کو بیٹی شوہر اور بچوں کے ساتھ آ جاتی ہیں۔ ان کی بہنیں وغیرہ بھی آتی رہتی ہیں۔ شوہر سے علیحدہ گھر کا ذکر کیا تو ناراض ہو گئے۔ انہیں بہن سے بہت محبت ہے۔ ان کی بات کو بھی نہیں ٹال سکتے۔ بیوی کی پروا نہیں۔ میں بھی ہر اتوار اپنے میکے چلی جاتی ہوں۔ مجھے کوئی کچھ نہیں کہتا۔ مگر ذہنی دباؤ کا شکار رہتی ہوں۔ سر میں درد، چکر اور کمزوری کی شکایت ہے۔ (فرح، اسلام آباد)

مشورہ: جس طرح آپ اپنے میکے جا رہی ہیں اسی طرح آپ کی نند کو بھی اپنے میکے آنے کا حق ہے۔ ساس بوڑھی ہیں تو صرف ان کی خدمت کی جاسکتی ہے ان پر اعتراض یا ناراضگی کا اظہار کرنا تو غلط رویہ ہے۔ گھر آئے مہمانوں کی قدر کریں۔ ان کی خاطر مدارات بھی کرنی چاہیے۔ اپنے میکے اس دن نہ جائیں جس دن مہمان آ رہے ہوں بلکہ وہ لوگ اتوار کو آتے ہیں تو آپ جمعہ کو چلی جایا کریں۔ مہمان نوازی، رشتہ داروں کے حقوق کی ادائیگی، بزرگوں کی عزت و خدمت تو ایسی آسان نیکیاں ہیں جن کا موقع ملے تو کوتاہی نہیں کرنی چاہیے۔ آپ کی بے سکونی کی وجہ یہی ہے کہ اچھی باتوں کو بھی برا سمجھ رہی ہیں۔ یہ بات کہ شوہر کو آپ کا خیال نہیں درست نہیں لگتی۔ یہ بھی تو ہو سکتا ہے کہ آپ کے مطالبات زیادہ ہیں مثلاً بوڑھی ماں کو چھوڑ کر علیحدہ گھر میں رہا جائے جبکہ ماں کا خیال رکھنا ان کا اولین فرض ہے اور شوہر کا خیال رکھنا آپ کا فرض ہے۔ اگر گھر میں سب لوگ ایک دوسرے کے حقوق و فرائض کا خیال رکھیں تو بجائے رنجش کے خلوص کا اظہار ہوتا ہے۔ انسان جو بھی نیکی کر لے وہ صرف اللہ کی خوشی کی خاطر کی جائے تب ہی قلبی اطمینان اور ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔ سر درد، چکر اور کمزوری کیلئے کسی خاتون ڈاکٹر سے اپنا طبی معائنہ کروا لیجئے۔ تھوڑا سا خیال رکھنے سے طبیعت میں بہتری آجائے گی۔

## عبقری کی سابقہ فائلوں سے ہر ماہ موتی چنیں گھریلو مسائل کا انسائیکلو پیڈیا

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میرے گھر والے ماہنامہ ”عبقری“ کو بہت پسند کرتے ہیں۔ میں ماہنامہ عبقری کے قارئین کیلئے ایک آزمودہ نسخہ تحریر کر رہا ہوں جو کہ میرا بارہا کا آزمودہ ہے۔ ایک دفعہ میری والدہ محترمہ بیمار ہو گئیں شدید بیمار بنجاریاں کہ جانے کا نام نہ لے کوئی ڈاکٹر کوئی حکیم ایسا نہ چھوڑا جسے دکھایا نہ ہو۔ ایک معروف اسپیشلسٹ نے ٹی بی تجویز کی۔ دوا استعمال کرانے سے طبیعت اور بگڑ گئی۔ ایک اور اسپیشلسٹ جن کا طوطی آج بھی ہمارے علاقے میں بول رہا ہے انہوں نے بنجاریاں کا سبب ضعف بتلایا۔ ڈسپرین کے استعمال کا مشورہ دیا۔ ڈسپرین سے افاتہ ہو لیکن جس دن ڈسپرین استعمال نہ کریں اسی دن بنجاریاں عود کر آتا۔ میں نے ڈاکٹر صاحب سے پوچھا کہ ڈاکٹر یہ ڈسپرین کب تک استعمال کروائی ہے؟ بڑے محل سے کہا جب تک سانس ہے میں نے کہا اس کا کوئی مستقل حل؟ کہنے لگے اس کا مستقل کھانا ہی مستقل حل ہے۔ میرے ایک محسن نے کشتہ سونا بنایا۔ سات خوراکیں مفت دیں۔ والدہ کو کھلائیں طبیعت میں چستی اور چہرے پر رونق آگئی۔ لیکن بنجاریاں شاید واپسی کا راستہ ہی بھول چکا تھا۔ اسی پریشان کے دوران اپنے ایک دوست کے ذریعے کراچی کے ایک طبی پروگرام میں مدرسہ تکمیل الطب لکھنؤ کے بالواسطہ فیض یافتگان حکیم مراد عظیم قاضی و حکیم احسان عظیم قاضی سے ملاقات ہوئی۔ رات انہیں کے ہاں قیام تھا۔ ان سے اپنی والدہ کی بیماری کا تذکرہ کیا۔ مشت بھر برگ شجر اور ایک بالشت لکڑی کا جو شانہ تجویز کیا۔ 20 یوم والدہ کو استعمال کروایا۔ آج تقریباً پانچ سال کا عرصہ ہو چکا ہے اب تک بفضلہ تعالیٰ صحت مند ہیں۔ نسخہ متبرکہ یہ ہے۔ گھوتازہ ایک بالشت جھاؤ کے تازہ پتے ایک کف دست شربت بزوری معتدل 4 چمچ ترکیب استعمال: گلو کوٹ کر چھوٹے چھوٹے پیس بنالیں۔ دو پیالے پانی میں گھواور جھاؤ کے پتے ڈال کر خوب جوش دیں جب ایک پیالہ پانی رہ جائے چھان کر شربت بزوری ملا کر صبح نہار منہ پلائیں اسی طرح ایک خوراک دوپہر اور ایک رات کو ایک ماہ استعمال کروائیں۔ (اقتباس:)

### ☆.....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)

## آیت قطب اور لا علاج بیماریوں کا علاج

بندہ خدا واہ کینٹ

یہ آیت 7 دفعہ پڑھ کر مریض کی آنکھوں، سر اور کان میں پھونک ماریں ان راستوں سے جادو اور جنات داخل ہوتے ہیں وہ بند ہو جائیں گے۔ دن میں دو دفعہ یہ عمل کریں۔ اول و آخر درود ابراہیمی مجرب ہے۔ انشاء اللہ جنات اور جادو کا اثر زائل ہو جائے گا اور مریض کو سکون آجائیگا۔

درود ابراہیمی 21 دفعہ پڑھ کر 21 پھونکیں مریض کو ماریں۔ انشاء اللہ جلد آرام آجائے گا۔

ہر قسم کی مرگی کیلئے: ہر قسم کی مرگی کیلئے صبح و شام 21، 21 مرتبہ پڑھ کر پھونک ماریں اور مریض کے مکمل ٹھیک ہونے تک یہ عمل کرتے رہیں۔ اول و آخر درود شریف لازمی پڑھیں۔

کینسر کیلئے: کینسر کی کوئی بھی قسم ہو پھوٹا ہو یا جسم کا کوئی بھی حصہ متاثر ہو صبح و شام 41 مرتبہ پڑھ کر مریض کو دم کر دیں مکمل صحت یابی تک یہ عمل روزانہ کرتے رہیں انشاء اللہ تعالیٰ پہلے سے بہت فرق محسوس ہوگا۔

لا علاج امراض کیلئے: کسی بھی لا علاج مرض کیلئے جس سے ڈاکٹر حکیم عاجز آگئے ہوں۔ 41 مرتبہ اول و آخر درود ابراہیمی پڑھ کر مریض پر پھونکیں اور پانی پر بھی پھونکیں، یہی پانی مریض کو پلائیں بلکہ سارا دن پلاتے رہیں پانی کم ہو جائے تو اور ڈال لیا کریں صبح کے وقت عمل کر لیا کریں اور اگلی صبح پھر یہی عمل دہرائیں۔

کسی بھی مقصد کیلئے: کسی بھی نیک مقصد کیلئے اول و آخر درود ابراہیمی 7 مرتبہ یہ آیت پڑھ کر ہاتھوں پر پھونکیں اور پھر چہرے پر مل لیں انشاء اللہ ضرور کامیابی حاصل ہوگی۔  
ڈاڑھ درد کیلئے: اول و آخر درود ابراہیمی 3 مرتبہ یا 5 پانچ یہ آیت پڑھیں اور انگلی پر پھونکیں اور یہی انگلی درد والے دانت یا ڈاڑھ پر لگائیں انشاء اللہ فوری اثر ہوگا۔

بچھو یا سانپ کا ڈوسا: اگر قسمتی سے بچھو یا سانپ ڈس لے تو 21 بار آیت پڑھ کر متاثرہ حصہ پر پھونکیں اور دائیں کان میں پھونکیں انشاء اللہ درد اور زہر دونوں ختم ہو جائیں گے۔

پیٹ کی اندرونی بیماریاں: معدے میں زخم ہو، جلگراہی ہو کسی قسم کا یرقان ہو، انتڑیوں میں بھی درد ہو یا گردے کا درد ہو یہی آیت 7 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کریں اور مریض کو یہی پانی سارا دن پلاتے رہے یہی عمل شام کو بھی کر لیا کریں۔

عام جسمانی درد کیلئے: جسم کے کسی بھی حصہ میں درد ہو اول و آخر درود شریف 7 دفعہ یہی آیت پڑھ کر دم کریں اور دن میں کم از کم چار مرتبہ کریں انشاء اللہ ہر قسم کا درد ختم ہو جائے گا۔

آج میں صرف ایک آیت کا ذکر کروں گا جو قرآن پاک کی لمبی آیات میں سے ایک آیت ہے۔ ہے تو صرف ایک ہی آیت مگر یہ ایک آیت چار پانچ لائنوں پر محیط ہے اور اس کے فائدے بے شمار ہیں۔ میں نے جب سے اس آیت کے فوائد سنے ہیں میں نے یہ فوراً یاد کر لی ہے اور ہر نماز کے بعد تسبیحات فاطمہ اور آیت الکرسی کے ساتھ ساتھ اس آیت کو ضرور پڑھتا ہوں اور الحمد للہ اس کا اثر بھی بہت زیادہ محسوس کرتا ہوں۔ میری تمام بہن بھائیوں سے اور خصوصاً عبقری پڑھنے والوں سے درخواست ہے کہ اس آیت کو فوراً یاد کر لیں اور ہر نماز کے بعد آیت الکرسی کے ساتھ ساتھ اس آیت کو بھی آج ہی سے پڑھنا شروع کر دیں۔ انشاء اللہ بہت جلد آپ اس کا اثر محسوس کرنا شروع کر دیں گے۔ آزمودہ ہے۔ اس آیت کی برکت سے نہ صرف آپ کے دنیاوی مسائل حل ہوں گے اور گھریلو مشکلات آسان ہوں گی بلکہ خیر و برکت اور آخرت بھی ساتھ ساتھ فنی چلی جائے گی۔ یہ آیت قطب سورہ آل عمران پارہ 4 کی آیت نمبر 154 ہے۔ اس کے فوائد حسب ذیل ہیں:-

جنات اور جادو کے توڑ کیلئے: یہ آیت 7 دفعہ پڑھ کر مریض کی آنکھوں، سر اور کان میں پھونک ماریں ان راستوں سے جادو اور جنات داخل ہوتے ہیں وہ بند ہو جائیں گے۔ دن میں دو دفعہ یہ عمل کریں۔ اول و آخر درود ابراہیمی مجرب ہے۔ انشاء اللہ جنات اور جادو کا اثر زائل ہو جائے گا اور مریض کو سکون آجائیگا۔

جلدی امراض کیلئے: ہر قسم کی جلدی امراض مثلاً خارش افیکشن کیلئے اس کا عمل بہت مفید ہے۔ 7 دفعہ یہ آیت پڑھ کر مریض پر دم کر دیں انشاء اللہ خارش ختم ہو جائیگی۔

بچوں کی بیماری کیلئے: چھوٹے بچوں کا ڈر جانا، رونا، سوکھا پن، دودھ نہ پینا، سبق یاد نہ ہونا، نظر کا کمزور ہونا، بیماریوں کیلئے اکسیر ہے۔ اول و آخر درود ابراہیمی 7 دفعہ صبح اور 7 دفعہ شام پڑھیں۔ انشاء اللہ 5، 7 دن مسلسل یہ عمل کرنے سے بچوں کی جملہ بیماریاں ختم ہو جائیں گی۔

آدھے سر کے درد کیلئے: آدھے سر کے درد کیلئے اول و آخر

## پچوں کا صفحہ کیا آپ کی امی نے آپ کو شیڈول بنا کر دیا؟

یعنی کل کا آج ہر دن کل ہو جائے گا۔ اس لیے انسان کو اپنا آج کا ہر دن بہتر سے بہتر انداز میں گزارنا چاہیے۔ اپنے اعمال اور اذکار کا خیال کرنا چاہیے کیونکہ اگر آج جو اعمال نہ کیے ان کا ازالہ نہ ہو سکے گا کیونکہ وہ وقت تو گزر چکا ہوگا

اپنے جیب خرچ کی بچت کی	پورا خرچ کیا
چھوٹے پچوں سے پیار کیا	لڑائی جھگڑا کیا
بڑوں کی عزت کی	بدتمیزی کی
حاصل شدہ چیز پر شکر کیا	صرف خوش ہوئے
محرومی پر صبر کیا	روئے۔ ضد کی
اپنی ذمہ داری پوری کی	لا پرواہی کی

یہ باتیں امی جان نے فوٹو کاپی کر دیا کہ سب بہن بھائیوں کو دیں تاکہ ہماری زندگی سنو رہے آپ سے درخواست ہے کہ آپ دعا کریں کہ اللہ پاک ہمیں عمل کی توفیق عطا فرمائے اور اس ادنیٰ سی کوشش کو قبول فرمائے۔ آمین۔

### گرمیوں کی چھٹیوں کا شیڈول آپ بھی بنائیں

جیسا کہ میں نے بتایا کہ ہماری پیاری امی جان ہمارے ہر کام کو ترتیب دیتی ہیں جس کی وجہ سے ہمیں بہت سہولت ہو جاتی ہے اور ہمارے کام بھی وقت پر ہو جاتے ہیں۔ جیسا کہ آپ سب دوستوں کو معلوم ہے کہ گرمیوں کی چھٹیاں بس ہونے ہی والی ہیں جس کا میری طرح آپ سب کو بھی شدت سے انتظار ہوگا۔۔۔ ہر باریک طرح اس بار بھی میری پیاری امی جان نے گرمیوں کی چھٹیوں کو پر لطف بنانے کیلئے مختلف پروگرام ترتیب دیئے ہیں جن پر عمل کر کے ہم اپنی گرمیوں کی چھٹیاں خوشگوار بنا سکتے ہیں۔ دراصل گرمیوں کی چھٹیوں کا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ اگر شروع ہی سے اپنے چھٹیوں کے کام پر توجہ نہ دی جائے تو آخری دن تک بھی کام مکمل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے والدین سے بھی ڈانٹ سہنی پڑتی ہے۔۔۔ سکول میں ٹیچر کی ڈانٹ اور مارا لگ سہنی پڑتی ہے۔ چھٹیاں ختم ہونے کے بعد پھر دوسرے بچوں کی کامیابیوں سے دیکھ کر کام پورا کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے ٹائم بھی ضائع ہوتا ہے روزانہ کے کام کا بھی لوڈ الگ سے پڑتا ہے۔ یہ سب اس لیے ہوتا ہے کہ ہم چھٹیوں میں یہی کہتے رہتے ہیں کہ ”ابھی تو چھٹیاں ہوئی ہیں ابھی تو سکول جانے میں بہت دن پڑے ہیں“ اگر اسی ابو پڑھنے کا کہتے ہیں تو ان کو یہ جواب دیا جاتا ہے کہ ”پورے سال تو پڑھا ہے اب کچھ دن ملے ہیں کھیلنے اور پھرنے کے۔۔۔ کچھ دن گزار کر پھر کام کریں گے“ اور اسی طرح

محترم حکیم صاحب السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ میرا نام قندیل شاہد ہے میری امی کو ہماری تربیت کی فکر رہتی ہے اور وہ اس سلسلے میں وقتاً فوقتاً کوئی نہ کوئی پروگرام ترتیب دیتی رہتی ہیں تاکہ ہم نیک اور صالح بن سکیں۔ آپ سے بھی دعاؤں کی درخواست ہے کہ اللہ پاک ہمیں عمل کی توفیق اور استقامت عطا فرمائے اور ہمیں اپنے والدین کیلئے صدقہ جاریہ بنائے۔ اس ماہ امی نے جو پروگرام تشکیل دیا اس کی تفصیل یہ ہے:-

### آج کا دن

انسان جب دنیا میں آتا ہے تو خوشی ہوتی ہے اور جوں جوں وقت گزرتا ہے انسان اپنی زندگی کے دن گزار رہا ہوتا ہے انسان کی زندگی میں جو وقت گزرتا ہے وہ تین حصوں پر مشتمل ہوتا ہے ماضی، حال، مستقبل، یعنی گزرا ہوا کل، آج کا دن آنے والا دن، ہر انسان ان تینوں زمانوں کا حصہ ہوتا ہے یعنی انسان آتا ہے گزر جاتا ہے لیکن زندگی میں جو اس نے اعمال اچھے یا برے کیے ہوتے ہیں اس پر ہی اس کا آئندہ زندگی کا دار و مدار ہوگا یعنی جو وقت گزر گیا وہ ماضی اور جو ابھی نہیں آیا وہ مستقبل۔

یعنی کل کا آج ہر دن کل ہو جائے گا۔ اس لیے انسان کو اپنا آج کا ہر دن بہتر سے بہتر انداز میں گزارنا چاہیے۔ اپنے اعمال اور اذکار کا خیال کرنا چاہیے کیونکہ اگر آج جو اعمال نہ کیے ان کا ازالہ نہ ہو سکے گا کیونکہ وہ وقت تو گزر چکا ہوگا اور آنے والے کل کا کچھ پتہ نہیں کہ آئے یا نہ آئے اس لیے آج کا کام کل پر چھوڑنا بے وقوفی ہے۔ خاص کر دین کے اچھے اور نیک کام کیونکہ جو اچھے کام آج کر لیے وہ ہی ہماری آج کی کمائی ہے اور آخرت میں یہ ہی نیک اعمال کام آئیں گے اللہ تعالیٰ ہمیں اپنا آج نیک اعمال کے ساتھ گزارنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین

### آج کیا کیا؟

آج پوری نمازیں پڑھیں	نمازیں قضا کیں
فارغ وقت میں تلاوت و ذکر کیا	فارغ وقت ضائع کیا
زبان سے اچھی بات کی	زبان سے فضول باتیں کیں
استعمال کے بعد چیز جگہ پر رکھی	ادھر ہی چھوڑ دی

کرتے کرتے وہ دن بھی آ جاتا ہے کہ جب کہا جاتا ہے کہ کل سکول جانا ہے۔ اس وقت بڑی پریشانی ہوتی ہے کہ کاش۔۔۔!! ہم آج کا کام کل پر نہ چھوڑتے اور شروع دن سے ہی کام کرتے تو آج ہم تمام کام نمنا کر صبح ہنسی خوشی سکول جاتے اور اپنے اساتذہ سے اور اپنے دوستوں سے ملنے اور ان کو اپنی چھٹیوں کی داستان سناتے کہ ہم نے کس طرح اپنی چھٹیوں کو خوشگوار اور پر لطف بنایا۔ اس پریشانی اور مشکل سے بچنے کیلئے ہماری امی نے بہت دلچسپ شیڈول بنایا ہے کہ جب ہمیں چھٹیاں ہوں گی ہم پہلے دن سے روزانہ صرف 5 گھنٹے پڑھائی کریں گے۔ یعنی صبح کی نماز پڑھنے کے بعد سپارہ پڑھیں گے اس کے بعد دادا ابو کے ساتھ سیر کیلئے جائیں گے واپس آ کر ناشتہ کریں گے اور تھوڑا کھینے کے بعد 2 گھنٹے بیٹھ کر پڑھائی کریں گے۔ پھر ظہر کی نماز کے بعد کھانا کھا کر دو گھنٹے آرام کرنے کے بعد ایک گھنٹہ پڑھائی کریں گے اور پھر عصر کی نماز پڑھ کر مغرب تک خوب کھیلیں گے اور پھر مغرب سے عشاء تک امی کا ہاتھ گھر کے کاموں میں بنائیں گے۔ پھر کھانا کھا کر عشاء کی نماز پڑھ کر 2 گھنٹے پڑھیں گے۔ جب ہم نانی امی کے گھر جائیں گے تب بھی یہی شیڈول رکھیں گے۔ انشاء اللہ ہم اپنا زیادہ تر کام رمضان سے پہلے ختم کر لیں گے تاکہ اس مہینے میں ہم عبادات اور روزوں کیلئے وقت نکالیں گے۔ ان چھٹیوں کو نہ صرف جسمانی بلکہ روحانی طور پر بھی مفید اور قابل رشک بنا سکیں۔ ہماری امی نے ایک مقابلہ بھی رکھا ہے کہ روزانہ جو شخص سب سے اچھا کام کرے گا خواہ کسی کی مدد ہو یا کوئی اور نیکی اس کو انعام دیا جائے گا۔ اب ہم ابھی سے سوچ میں گم ہیں کہ ایسا کونسا اچھا کام ہو کہ انعام ہمیں مل سکے۔

پیارے ساتھیو! آپ بھی سوچیے۔۔۔ یقیناً یہ چھٹیاں بہت قیمتی اور مفید بن جائیں گی۔

### (بقیہ: مراقبے سے فیض پانے والے)

اس کی خوشبو پہلے ہلکی سے پھرتی ہے پھر تیز سے تیز تر ہوتی چلی جاتی ہے۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام ہمیں اپنے ساتھ لے جاتے ہیں سامنے بڑے سے تختہ پر نبی کریم ﷺ تشریف فرما تھے۔ ان کے دائیں ہاتھ حضرت حسین رضی اللہ عنہ بیٹھے اور ان کے بائیں ہاتھ حضرت حسن رضی اللہ عنہ بیٹھے تھے۔ آپ ﷺ حضرت حسن رضی اللہ عنہ سے فرماتے ہیں کہ ان کو اپنی والدہ کے پاس لے جاؤ۔ میں ان کے ساتھ چل پڑتی ہوں ایک پردہ کے پاس جا کر وہ رک جاتے ہیں اور مجھے جانے کا کہتے ہیں اور وہ واپس چلے جاتے ہیں۔ میں پردے کے اندر جاتی ہوں تو حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا بڑے سے تختہ پر بیٹھی ہوتی ہیں۔ سادہ سفید لباس پہنے ہوئے۔ میں ان کے ہاتھ کا بوسہ لیتی ہوں اور ان کے پاس بیٹھ جاتی ہوں ان کے ہاتھ میں ایک کالے رنگ کی تسبیح ہوتی ہے جس پر وہ کچھ پڑھ رہی ہوتی ہیں میں پوچھتی ہوں آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کیا پڑھ رہی ہیں تو وہ فرماتی ہیں کہ میں اللہ کو پڑھ رہی ہوں تم بھی یہ تسبیح پڑھا کر پھر میں وہاں سے واپس آ جاتی ہوں۔



# جنات نے میوزک سننے کی سزا دی

فیضانِ نبویہ پکتن شریف  
صلی اللہ علیہ وسلم

اگر ہم اس کی توصیف و ثناء بیان کرنے لگیں تو ہم اس کا حق کبھی بھی ادا نہیں کر سکتے۔

ویسے تو اللہ تعالیٰ نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت سے ناموں سے نوازا ہے لیکن اسم محمد صلی اللہ علیہ وسلم اور احمد صلی اللہ علیہ وسلم آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ذاتی نام ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی بنائی ہوئی ہر چیز میں گہرائی ہے اور اس نے اپنے ہر کام میں حکمت پنہاں رکھی ہے۔ اسم محمد صلی اللہ علیہ وسلم کو بھی آپ غور سے دیکھیں تو اس میں بہت وسعت ہے۔ اس کے ہر لفظ میں اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب کی حمد و ثناء رکھی ہے۔ جیسا کہ اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں ارشاد فرماتے ہیں: ”اور ہم نے آپ (صلی اللہ علیہ وسلم) کی خاطر آپ (صلی اللہ علیہ وسلم) کا ذکر بلند کر دیا“ اسم محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا مطلب ہے جس کی بہت تعریف کی جائے۔ اگر ”م“ کو ہٹایا جائے تو ”حم“ بن جاتا ہے جس کا مطلب توصیف و ثناء کے ہیں اگر ”ح“ کو ہٹایا جائے تو ”مد“ باقی رہ جاتا ہے جس کا مطلب ”بلندی“ کے ہیں۔ اس سے اللہ تعالیٰ اپنی بہت محبت کا اظہار کرتا ہے۔ لفظ ”محمد“ قرآن پاک میں چار مرتبہ آیا ہے۔ 1- ”اور محمد رسول بھی ہیں“ 2- محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) تمہارے مردوں میں سے کسی کے باپ نہیں ہیں لیکن اللہ کے رسول اور خاتم النبیین ہیں“ 3- ”اور جو لوگ ایمان لائے اور پھر نیک عمل کیے اور اس کو جو محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) پر نازل ہوا قبول کیا“ 4- ”محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) اللہ کے رسول ہیں“ ہم جب اسم ”محمد“ (صلی اللہ علیہ وسلم) زبان اور ہونٹوں سے ادا کرتے ہیں تو بے اختیار ہونٹ ایک دوسرے سے مل کر اس کو چوم لیتے ہیں۔ نہ جانے اور کتنی وسعتیں ہوں گی اور کیوں نہ ہوں؟؟؟ جب کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب (صلی اللہ علیہ وسلم) کے لیے ہی یہ کائنات تخلیق کی ہے۔ جس گھر میں لفظ ”محمد“ نام کا کوئی بچہ ہو تو اس میں بہت رحمتیں ہوتی ہیں اگر ہم اس کی توصیف و ثناء بیان کرنے لگیں تو ہم اس کا حق کبھی بھی ادا نہیں کر سکتے۔ اس کے بے شمار فضائل ہیں جو ہماری وسعت سے باہر ہیں۔

## اخلاص کا نور

ایک بزرگ اپنے شیخ کی خدمت میں گئے ہدیہ لانے کیلئے کچھ نہیں تھا راستہ میں خشک لکڑیوں کا ایک گٹھا باندھا اور وہ لا کر بطور ہدیہ پیش کر دیا ان بزرگ نے اس کی اتنی قدر کی اور وصیت فرمائی کہ میرے مرنے کے بعد غسل کیلئے جو پانی گرم کیا جائے وہ اسی سوختہ سے کیا جائے۔ (ہاشمیر احمد شاہ)

میرے سر کی طرف آ کر کھڑا ہو گیا میرے کانوں سے ہیفون کو اتارا۔ میں نے آنکھیں کھولیں تو وہ ایک شخص تھا جس نے سفید کپڑے پہن رکھے تھے اور اس کے بال لمبے لمبے تھے سبز آنکھیں تھیں ایک نورانی سا چہرہ تھا لیکن اس کی آنکھوں میں غصہ اور ناراضگی تھی

## (ذرا مختصر راہ)

تین سال کا تھا تو اس کے پیر میں کٹ پڑ گئے میں سمجھی کہ سردی کی وجہ سے ہیں میں نے ویزلین لگا دی لیکن وہ کٹ مزید بڑھ گئے اور اس کے دونوں پیروں میں تکلیف شروع ہو گئی میں بہت پریشان ہو گئی میں نے ڈاکٹروں کو دکھانا شروع کیا وہ کہنے لگے یہ ایگزیم ہے اور یہ بہت مشکل سے صحیح ہوتا ہے یہ موردی لگتا ہے آپ کے خاندان میں کسی کو تھا میں نے کہا اس بچے کے دادا کو تھا وہ کہنے لگے علاج کریں اللہ مالک ہے۔

اب میں نے علاج کروانا شروع کیا لیکن وہ بڑھتا گیا جوں جوں میں علاج کرتی گئی میرے بچے کی تکلیف بڑھتی گئی وہ چھوٹا سا بچہ مدرسے بھی جاتا رہا کیونکہ وہ حفظ کر رہا تھا۔ وقت گزرتا گیا۔ میں نے کوئی ڈاکٹر حکیم اور مولوی نہ چھوڑا مگر پتہ نہیں کیا بات تھی وہ صحیح نہیں ہوا اور حفظ مکمل ہو گیا، اٹھارہ سال کا ہوگا۔ اس دوران میری بیٹی حافظہ ماندہ جس کی عمر 13 سال تھی اس کی طبیعت خراب ہو گئی اس پر کچھ اوپری بات ہو گئی اور اس پر حاضری ہونے لگی اب میں بہت پریشان تھی میں اور میرے میاں دن رات اس کو لے کر مولویوں کے ہاں پھرتے رہے ہر کسی کے علاج سے اس کو فرق نہیں پڑا۔

ہاں ایک بات بتاتی چلوں پہلے میں اتنی دین دار نہیں تھی لیکن اس مسئلے میں میں نے اللہ سے لو لگا لی کیونکہ وہ ہی میری سن سکتا تھا۔ پھر ایک دن ایک عامل ملا وہ کہنے لگا تمہاری بیٹی پر حاضری ہوتی ہے اور تمہارے بیٹے کے اوپر اوپری بات ہے۔ میں بیٹے کی چیز بیٹی پر حاضر کر کے پوچھ لیتا ہوں اس نے اس طرح کیا وہ چیز حاضر ہو گئی اس نے کہا کہ یہ بچہ تین سال کا تھا اس نے کسی درخت کے نیچے پیشاب کیا تھا جس وجہ سے ان کے بچے زخمی ہو گئے اور بیٹی مر گئی۔ اس وجہ سے انہوں نے اس کو یہ تکلیف دی پھر اس نے ان سے بات کی وہ کہنے لگے ہم مسلمان ہیں یہ بچہ حافظ

ہے اس لیے بچ گیا۔ پھر انہوں نے کہا کہ زکوٰۃ دوہم اس کو معاف کر دیں گے۔ انہوں نے 127 روپے زکوٰۃ دی۔ اللہ کا کرنا ہوا میرا بیٹا بالکل ٹھیک ہو گیا۔ یہ 2008ء کی بات ہے۔ ماشاء اللہ اس کا ہاتھ اور پیر بالکل صحیح ہو گئے اور اللہ کا شکر میری بیٹی نے دعا مانگی کہ اس پر حاضری نہ ہو اللہ تعالیٰ کا احسان ہے وہ بھی صحیح ہو گئی۔

آج سے تقریباً تین سال پہلے میں عمرے کیلئے گئی تھی اور میرا بیٹا کمرے میں اکیلا ہوتا تھا میرا بیٹا رات کے ایک دو بجے تک موبائل پر گانے سنتا تھا میرا بیٹا موبائل پر گانے سن رہا تھا اس کی آنکھیں بند تھیں اسے محسوس ہوا کہ اس کے کمرے میں کوئی آیا اس نے دروازہ لاک کیا لاٹ آف کی اور پھر ہاتھ روم چلا گیا میرا بیٹا سمجھا کہ میری بہن ہو گئی اس شخص نے ہاتھ روم میں ہاتھ دھویا اور ہاتھ روم سے نکل کر ہاتھ روم کا دروازہ ایسا بند کیا جیسا میں یعنی اس کی ماں کرتی ہوں اور اس کے سر کی طرف آ کر کھڑا ہو گیا اس کے کانوں سے ہیفون کو اتارا۔ میرے بیٹے نے آنکھیں کھولیں تو وہ ایک شخص تھا جس نے سفید کپڑے پہن رکھے تھے اور اس کے لمبے لمبے بال تھے سبز آنکھیں تھیں ایک نورانی سا چہرہ تھا لیکن اس کی آنکھوں میں غصہ اور ناراضگی تھی اس کی ٹانگیں نہیں تھیں صرف اوپر کا حصہ نظر آ رہا تھا اور وہ میرے بیٹے گھور رہا تھا اور سائیڈ ٹیبل اوپر نیچے ہو رہا تھا اس نے اپنے دونوں ہاتھ اس کے سینے پر رکھے اور اس کے سینے کو زور سے دبا دیا۔ میرے بیٹے کو ایسا لگا کہ اس کے بدن سے کچھ نکل رہا ہے۔ اس نے آیت الکرسی پڑھنی شروع کی۔ وہ اس سے اپنے آپ کو چھڑانے لگا وہ چیز میرے بیٹے کو ایسے دکھ رہی تھی جیسے اس سے تھا ہو۔ میرے بیٹے نے کہا چند منٹ کے لیے تو وہ سمجھ نہیں پا رہا تھا کہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے اس کا جسم بالکل بے جان ہو گیا اور وہ اٹھ نہیں سکتا تھا۔ پھر جب ہوش آیا تو بہت ڈر گیا اور بہن کے کمرے کی طرف بھاگ گیا اور اس پر کچکی طاری ہو گئی۔ زور زور سے دروازہ کھٹکھٹایا اور بہن کے کمرے میں سو گیا۔ اس دن کے بعد اس نے میوزک سننے سے توبہ کر لی۔

## درخت کے نیچے پیشاب کرنے کی سزا

میرا نام ارم بنت رونق ہے مجھے آپ کا رسالہ پچھلے رمضان سے پہلے کسی نے دیا تھا میں نے وہ پڑھا تو مجھے بہت پسند آیا میں نے اس میں سے آپ کی ویب سائٹ کھولی تو اس میں برکت والی تھیلی اور روحانی عطر کا پتہ چلا میں نے وہ تھیلیاں اور عطر منگوا لیا اللہ کے فضل سے اس پر سورہ کوثر بھی پڑھتی ہوں اب میں اصل مسئلے کی طرف آتی ہوں۔ میرا بیٹا حافظ محمد عقیل جب

## مجھے کبھی مکہ مکرمہ میں بھی اللہ کا گھر نظر نہیں آیا

وہ کہتی ہے کہ ویسے تو میری بینائی بالکل ٹھیک ہے، مجھے عینک بھی نہیں لگی ہوئی مگر جب بھی میں سعودیہ جاتی ہوں تو بیت اللہ شریف کے سامنے بھی کھڑی ہو جاؤں تو وہ مجھے نظر نہیں آئے گا اس نے روتے ہوئے بتایا کہ میں اس سعادت سے محروم ہوں۔

### ظالم کا سورج کیسے غروب ہوا؟

(ام حذیفہ)

یہ واقعہ کچھ عرصہ پہلے ہی پیش آیا ہے۔ ہمارے علاقے میں ایک ظالم شخص، بہت مشہور تھا۔ ساتھ ہی لوگوں کے گھروں میں لڑائی جھگڑا کرنا، فساد پھیلانا اس کا مشغلہ تھا۔ اس شخص نے بہت سارے کتے پالے ہوئے تھے اور ظلم و تشدد سے جاگیر بھی کافی بنائی ہوئی تھی، غریب آدمی اس کے سامنے بولنے سے بھی ڈرتے تھے۔ کچھ عرصہ پہلے یہ آدمی گلی میں اپنے گھر کے دروازے پر کھڑا ہو کر دیکھ رہا تھا کہ گلی میں اس کے گھر کے سامنے کتوں نے جا بجا بہت گند (پاخانہ) پھیلا یا ہوا ہے اس کے گھر کے سامنے ایک غریب میاں بیوی اپنے بچوں کے ساتھ رہتے تھے۔ امیر آدمی نے اس غریب آدمی کو لکارتے ہوئے باہر بلایا اور اس سے گند کی طرف اشارہ کر کے کہا کہ تیرے کتوں یعنی بچوں نے یہ گند پھیلا یا ہے تو اس کو صاف کر۔ غریب آدمی نے کہا کہ میرے بچوں کا یہ کام نہیں، تیرے پالتو کتوں نے یہ سب کیا ہے تو میں کیوں صاف کروں؟ کتے تم نے پالے ہوئے ہیں۔ اتنی بات پر امیر آدمی غصے سے غریب آدمی کو زد و کوب کرنے لگا۔ شورش کران دونوں کی بیویاں بھی اپنے اپنے دروازے پر آگئیں۔ اتنے میں امیر آدمی نے غریب کو مارتے ہوئے اس کا سر پھانسیا تب بھی اس کا غصہ ختم نہیں ہوا اور غصے میں ملے والوں کو کہا کہ میں ابھی اندر سے ریو اور لاتا ہوں اور اس کو یہی ختم کر دوں گا تو اس کی اپنی بیوی واویلا کرتے ہوئے بولی کہ پہلے ہی تم نے اس غریب کا سر پھانسیا دیا ہے اب یہ ظلم بھی کرو گے؟ یہ کہتے ہوئے وہ اس کو پکڑ کر روکنے لگی لیکن وہ پھر بھی نہ رکا اور اندر سے ریو اور لے آیا۔ غریب بیچارہ سر پھٹنے کی وجہ سے اٹھ نہیں سکتا تھا اس کی بیوی پاس بیٹھی رو رہی تھی جیسے ہی وہ ظالم ریو اور اس کی طرف کرتے ہوئے تیز تیز چلتے ہوئے باہر آیا تو اس کو کسی پتھر سے ٹھوکر لگی اور وہ اُدھر ہی زمین پر جا گرا۔ اس کی بیوی نے دیکھا کہ اس کو ذرا سی ٹھوکر لگی ہے تو یہ اُٹھ کیوں نہیں رہا۔؟؟؟ اس نے آگے بڑھ کر اپنے شوہر کو اٹھایا تو وہ مر چکا تھا۔ سب محلے والے حیران کہ اک ذرا سی ٹھوکر لگنے سے فوراً ہی مر گیا اور پھر یہ بات سارے علاقے میں پھیل گئی کہ اس کی موت کیسے واقع ہوئی اور اس طرح اس ظالم کا سورج غروب ہوا۔

### بیت اللہ کے سامنے کھڑی ہوئی پروہ نظر نہ آیا

ایک عورت نے اپنا واقعہ بیان کیا کہ میں سات دفعہ اللہ کے گھر حج کی نیت سے گئی ہوں مگر پتہ نہیں کیا بات ہے کہ مجھے اللہ کا گھر یعنی بیت اللہ نظر نہیں آتا۔ وہ کہتی ہے کہ ویسے تو میری بینائی بالکل ٹھیک ہے، مجھے عینک بھی نہیں لگی ہوئی مگر جب بھی میں سعودیہ جاتی ہوں تو بیت اللہ شریف کے سامنے بھی کھڑی ہو جاؤں تو وہ مجھے نظر نہیں آتا، اس نے روتے ہوئے بتایا کہ میں اس سعادت سے محروم ہوں۔ اس نے کسی اللہ والے بزرگ سے اپنی یہ بات نہایت دکھ سے روتے ہوئے بیان کی تو انہوں نے فرمایا کہ تم اپنے اعمال پر نگاہ ڈالو۔ شاید تمہارے کسی عمل کی وجہ سے یہ پکڑ ہے۔ تو اس نے بہت سوچنے کے بعد یہ بتایا کہ میں نے زندگی میں اور کچھ تو ایسا بُرا نہیں کیا مگر کچھ عرصہ پہلے جب میرے گھر میں بہت تنگدستی تھی تو میں مُردے کو غسل دلانے کا کام کرتی تھی تو کافی دفعہ ایسا ہوا کہ کچھ لوگ چھپا کر مجھے زیادہ پیسے دیتے اور رازداری برتتے ہوئے یہ کہتے کہ تم نے یہ تعویذ مردے کی بغل میں دبا دینا ہے یا کوئی کہتا کہ یہ مردے کے کفن میں ایسے رکھنا ہے کہ گرنے نہ پائے تو اس طرح میں کافی دفعہ مردے کے کفن میں تعویذ رکھتی رہی ہوں اب پتہ نہیں وہ تعویذ کس قسم کے تھے۔ شاید ایسی وجہ سے یہ سب ہو رہا ہے۔

### کپاس کم تولنے والے کا انجام

(سید واجد حسین بخاری)

میرے ایک دیرینہ دوست حاجی فیض محمد نے مجھے کپاس کم تولنے والوں کا واقعہ سنایا جو میں عبقری کے قارئین کو من و عن پیش کر رہا ہوں:-

میں سال 1957ء سے آڑھت کا کام کر رہا ہوں، بعد میں کپاس کا کاروبار شروع کیا مجھے اللہ تعالیٰ نے ایسی طاقت دی ہوئی ہے کہ میں کم تولنے والے کو پکڑ لیتا ہوں اور میرے سامنے ایک کلونک ڈنڈی نہیں مار سکتے، جب بھی منڈی میں کپاس آتی ہے یا کپاس کا سیزن شروع ہوتا ہے اس سیزن میں کپاس تولنے والوں کی مانگ بڑھ جاتی ہے جسے ”تولا“ کہا جاتا ہے اور ان کا کاروبار زندگی بھی یہی ہوتی ہے کہ وہ

صرف کپاس کے تین چار ماہ کے سیزن میں کپاس تولتے ہیں باقی دنوں میں کم ہی کام کرتے ہیں۔ بعض ”تولے“ بہت ہی ایماندار ہوتے ہیں اور ان کی زندگی سکون سے گزرتی ہے۔ بعض ”تولے“ بہت کم تولتے ہیں ان کو فن آتا ہے کہ وہ بظاہر وزن پورا تولتے ہیں مگر ان کو خاص تکنیک آتی ہے کہ وہ جب تولتے وقت وزن پورا دکھاتے ہیں مگر جب مالک دوبارہ وزن کرتا ہے تو ایک بورے سے پانچ سے چھ کلو تک وزن زیادہ ہو جاتا ہے اور روزانہ وہ بیسیوں بورے تولتے ہیں اور اس کا نقصان کسان کو ہوتا ہے اور بیوپاری کو فائدہ ہوتا ہے اور تولنے والوں کی سیزن میں مانگ بڑھ جاتی ہے جو روزانہ چار پانچ وزن سے زیادہ کپاس بیوپاری کو دلاتے ہیں اور خود بھی کماتے ہیں۔ میں کم تولنے والوں کو جانتا ہوں الحمد للہ آج تک ان کو اپنی دکان یا فیکٹری میں داخل تک نہیں ہونے دیا کیونکہ مجھے انجام کا علم ہے۔ میں نے ایک نہیں سینکڑوں ”تولے“ دیکھے ہیں جو سیزن میں بہت کم کماتے ہیں۔ سیزن کے دوران ان کے پاس بہت پیسہ ہوتا ہے مگر جیسے ہی سیزن ختم ہوتا ہے ان کے پاس بھی رقم ختم ہو جاتی ہے، برکت ختم ہو جاتی ہے اور بھیک مانگتے پھرتے ہیں حتیٰ کہ سگریٹ بھی مانگ کر پیتے ہیں مگر انجام کو بھول جاتے ہیں اور اگلے سیزن کا انتظار کرتے ہیں۔

### زمانہ جاہلیت کی تین پسندیدہ عادتیں

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ زمانہ جاہلیت میں لوگوں میں تین باتیں بہت عمدہ اور پسندیدہ تھیں۔ مسلمان ان پر عمل کے زیادہ حق دار ہیں:-

- 1۔ مہمان نوازی (کوئی بھی مہمان آتا تو اس کی نہایت تعظیم و تکریم کرتے)۔
- 2۔ اگر کسی کی بیوی بوڑھی ہو جاتی تو وہ اس کو طلاق نہ دیتا تھا، مبادا وہ ضائع ہو جائے یا تکلیف پریشانی میں مبتلا ہو جائے۔
- 3۔ اگر پڑوس میں کوئی شخص مقروض ہوتا تو سب مل کر اس کا قرضہ ادا کر دیتے، بیماری یا کسی اور مصیبت میں مبتلا ہوتا تو اس کی مدد کرتے۔

تین چیزوں کے بغیر ایمان کی حلاوت نہیں ملتی حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا جس کے اندر تین خصلتیں نہیں ہوں گی وہ ایمان کی حلاوت نہیں پاسکتا۔ 1۔ حلیم (بردباری) جس کے ذریعے جاہل کی جہالت کو دفع کر سکے۔ 2۔ تقویٰ (پرہیزگاری) جس کے ذریعے حرام سے بچ سکے۔ 3۔ حسن خلق جس کے ذریعے لوگوں کی مدارت کرے۔ (الماس لاہور)



## قارئین کے سوال

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

### مئی کے سوالات

### اپریل کے جوابات

1- گھر میں پیار محبت سے رہنے کے لیے آپس میں اتفاق کیلئے اور بچوں کے اچھی جگہ رشتوں کے لیے اور اچھی جگہ نوکری کے لیے سب کیلئے کوئی وظیفہ عنایت فرمائیں۔ بالخصوص میرا بڑا بیٹا جس کی عمر 23 سال ہے بہت غصے والا ہے اپنے چھوٹے بھائی سے بھی غصے سے بولتا ہے اور ہم دونوں ماں باپ سے بھی شدید غصے سے بولتا ہے نماز نہیں پڑھتا۔ اس وجہ سے ہم بہت پریشان ہیں۔ اس کیلئے بھی کوئی وظیفہ عنایت فرمائیں۔ میں آپ کو اپنی دعاؤں میں ہمیشہ یاد رکھوں گی۔ (نہری پور ہزارہ)

2- محترم قارئین السلام علیکم! میرا مسئلہ یہ ہے کہ ایک تو میرا قد چھوٹا ہے اس کا کوئی حل بتائیں دوسرا میں نے ایکٹرک انجینئرنگ مکمل کی ہے مجھے باوجود کوشش کے ابھی تک نوکری نہیں ملی کچھ عامل حضرات نے سخت جادو اور بندش بتائی ہے۔ براہ مہربانی مجھے کوئی ایسا وظیفہ بتایا جائے کہ جس کے پڑھنے سے مجھے میری تعلیم کے مطابق کسی اچھے گورنمنٹ ادارے میں نوکری مل جائے۔

(محمد عثمان ولد محمد طہین راولپنڈی)

3- آج سے چار سال پہلے میرا ماہواری کا نظام خراب تھا پرہیز بھی مکمل کرتی ہوں لیکن اس مسئلے کی وجہ سے میرے چہرے پر بہت زیادہ بال آگئے ہیں خاص طور پر ٹھوڑی کے نیچے مردوں کی طرح ڈاڑھی نما موٹے بال آگئے ہیں جس کی وجہ سے میں بہت زیادہ پریشان ہوں اور تھریڈنگ کرنے پر بھی تکلیف ہوتی ہے۔ براہ کرم مجھے کوئی مشورہ دیجئے جس سے میری یہ تکلیف ختم ہو جائے۔ (ماریہ چکوڑہ)

4- محترم قارئین! میری اہلیہ کی عمر 60 سال ہے جسم فریہ ہے اسکے پورے جسم میں تقریباً نو سال سے درد ہو رہا ہے ”پین کلر“ دو کھاتی رہتی ہے جس سے درد میں کمی ہوجاتی ہے کبھی مرض ختم نہیں ہوتا اگر ٹھوڑی دور پیدل چل لیتی ہے تو درد بہت زیادہ ہوجاتا ہے براہ مہربانی کوئی ایسا نسخہ یا روحانی علاج بتائیں جس سے میری اہلیہ صحت یاب ہو جائے۔ (محمد نصیر الدین کراچی)

1- تکبیر کے لیے انتہائی آزمودہ اور بہترین ٹونکہ ہے جس سے جسمانی کمزوری بھی ختم ہوجاتی ہے خشک ناریل کا ایک چھوٹا ٹکڑا رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ کھالیں۔ صرف ایک ماہ ٹونکہ کریں ہمیشہ کیلئے تکبیر سے جان چھوٹ جائے گی اور کمزوری بھی ختم ہوگی۔ آپ ہر نماز کے بعد اپنی پیاری کی نیت کر کے تسبیحات فاطمہ یعنی 33 بار سبحان اللہ 33 بار الحمد للہ 34 بار اللہ اکبر پڑھیں۔ (جشدیٹ، گوجرانوالہ)

2- صبح اٹھنے کے بعد تازہ ہوا میں سورج نکلنے سے پہلے کم از کم آدھا گھنٹہ چہل قدمی اور ورزش کریں۔ سروسوں کا تیل صبح و شام ناف میں مقعد میں اور ناک کے دونوں نختوں میں لگائیں۔ گرم اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔ نیم گرم دودھ میں دو چمچ شہد ملا کر رات کو سونے سے ایک گھنٹہ پہلے پی لیں۔ کوشش کریں کہ ہر وقت با وضو رہیں۔ انشاء اللہ کچھ عرصہ پابندی سے یہ کرنے سے صحت بحال ہو جائے گی۔ (مسز نعیم کراچی)

3- وسوساں کا بہترین علاج یہ ہے کہ ان کی طرف توجہ نہ کی جائے کچھ عرصہ آپ کو پریشانی کا سامنا کرنا پڑے گا لیکن اس کے بعد آپ وسوساں پر حاوی ہوجائیں گی۔ ہر نماز کے بعد اکیس مرتبہ پارہ نمبر 13 پہلی آیت اکیس مرتبہ ہر نماز کے بعد دل پر ہاتھ رکھ کر پڑھیں اور ہاتھوں پر پھونک کر پورے بدن پر مل لیں۔ (شان علی لاہور)

ii- یہ میرا آزمودہ عمل ہے میں بھی وسوساں سے بہت زیادہ پریشان رہتی تھی اور خودکشی تک پہنچ چکی تھی مجھے بھی عجیب عجیب خیالات آتے تھے پھر مجھے ایک فقیر نے از خود یہ عمل بتایا اور میری ان سے جان چھوٹ گئی۔ سورہ ناس صبح و شام ایک تسبیح پڑھیں اول و آخر سات مرتبہ درود شریف۔ تین ماہ یہ عمل مسلسل کریں بہت زیادہ نفع ہوگا۔ اگر ہمیشہ کی پابندی کر لیں تو ہمیشہ کیلئے جان چھوٹ جائیگی۔ (مصباح ملتان)

4- رات کو سونے سے پہلے آئینے کے سامنے دس منٹ کھڑے ہو کر اپنے آپ سے باتیں کریں لیکن الفاظ آہستہ آہستہ ادا کریں اس طرح کے الفاظ ٹوٹے نہیں اور سوتے ہوئے عبقری میں دیا گیا نورانی مراقبہ اپنی بیماری کی نیت کر کے پابندی سے کریں۔ (عبدالرحمن راولپنڈی)

حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں اس ذات کی قسم جس کا میں حلف اٹھاتی ہوں حضرت علی رضی اللہ عنہ لوگوں میں حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ عہد کے اعتبار سے سب سے زیادہ قریب تھے۔ وہ بیان کرتی ہیں کہ ہم نے آئے روز حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی عیادت کی آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے کہ علی (رضی اللہ عنہ) (میری عیادت کے لیے) بہت مرتبہ آیا ہے۔ آپ بیان کرتی ہیں کہ میرا خیال ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کو کسی ضروری کام سے بھیجا تھا۔ اس کے بعد جب حضرت علی رضی اللہ عنہ تشریف لائے تو میں نے سمجھا انہیں شاید حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ کوئی کام ہوگا سو ہم باہر آگئے اور دروازے کے قریب بیٹھ گئے اور میں ان سب سے زیادہ دروازے کے قریب تھی پس حضرت علی رضی اللہ عنہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پر جھک گئے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے سرگوشی کرنے لگے پھر اس دن کے بعد حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم وصال فرما گئے پس حضرت علی رضی اللہ عنہ سب لوگوں سے زیادہ عہد کے اعتبار سے حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے قریب تھے۔ (امام احمد امام حاکم)

حضرت علی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اللہ تعالیٰ ابوبکر (رضی اللہ عنہ) پر رحم فرمائے اس نے اپنی بیٹی میرے نکاح میں دی اور مجھے دارالجرہ لے کر آئے اور بلال (رضی اللہ عنہ) کو بھی انہوں نے اپنے مال سے آزاد کرایا۔ اللہ تعالیٰ عمر (رضی اللہ عنہ) پر رحم فرمائے یہ ہمیشہ حق بات کرتے ہیں اگرچہ وہ کڑوی ہوا سی لیے وہ اس حال میں ہیں کہ ان کا کوئی دوست نہیں۔ اللہ تعالیٰ عثمان (رضی اللہ عنہ) پر رحم فرمائے۔ اس سے فرشتے بھی حیا کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ علی (رضی اللہ عنہ) پر رحم فرمائے۔ اے اللہ! یہ جہاں کہیں بھی ہوں حق اس کے ساتھ رہے۔ (امام ترمذی امام حاکم امام طبرانی)

حضرت ابورافع رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کو ایک جگہ بھیجا جب وہ واپس تشریف لائے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان سے فرمایا: اللہ تعالیٰ اس کا رسول صلی اللہ علیہ وسلم اور جبرائیل تم سے راضی ہیں۔ (طبرانی)

## وہ کس چیز کا بچ تھا؟

میں نے خواب میں دیکھا کہ میرے گھر میں میری چھوٹی ممانی آئی ہوئی ہیں (ان کے چار بچے ہیں) ان کے ساتھ ایک چھوٹا سا بچہ بھی ہے جو عجیب و غریب حرکتیں کر رہا ہے۔ اس کی یہ حرکتیں دیکھ کر میں سوچتی ہوں کہ یہ انسان نہیں ہو سکتا۔ میں اپنی امی سے کہتی ہوں کہ دیکھیں مجھے یہ انسان نہیں لگتا۔ وہ بھی میری ہاں میں ہاں ملاتی ہیں۔ ممانی کا رویہ کچھ درمیانہ سا ہے مجھ میں نہیں آتا کہ وہ بچہ ان کا کیا لگتا ہے۔ پھر ہم اس بچے کو مارنے کی کوشش کرتے ہیں مگر کامیاب نہیں ہو پاتے۔ گھر کے صحن میں اور بھی بہت سے لوگ ہیں جو کہتے ہیں کہ اب ہم اسے نہیں مار سکتے اور نہ ہی اس سے بچ سکیں گے لیکن میں ان سے کہتی ہوں کہ نہیں تم لوگ دیکھنا میں اسے کلام الہی اور اللہ کی مدد سے ضرور مار دوں گی اتنے میں وہ بچہ ایک لڑکی کی شکل اختیار کر کے مجھ پر حملہ کرنے لگتا ہے اور میں آنکھیں بند کر کے سچے دل سے اللہ کو مدد کیلئے پکارتی ہوں اچانک وہ زمین پر گر کر تڑپنے لگتا ہے سب لوگ اسے مارنا شروع کر دیتے ہیں جب وہ ادھ موا ہو جاتا ہے تو میں کہتی ہوں کہ اب بس کرو اور مت مارو پھر اس سے پوچھتی ہوں کہ کیا تم اٹھ سکتے ہو وہ کہتا ہے کہ نہیں میرے ہاتھ اور ٹانگیں ٹوٹ گئی ہیں تھوڑی دیر بعد وہ اپنا سر پکڑ کر مر جاتا ہے۔ مرنے سے پہلے وہ الحمد للہ پڑھتا ہے اس کے مرنے کے بعد میں سب لوگوں سے کہتی ہوں کہ جلدی سے سارے لاجول پڑھو اور اللہ کو یاد کرو۔ پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (زوبیرہ ملک وال)

تعبیر: خواب ذہنی خیالات کا عکس ہے۔ جس میں کسی واضح سمت اشارہ نہیں ہوتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ آپ بیک وقت کئی سمتوں میں سوچنے کی عادی ہیں۔ کسی ایک معاملے پر یکسو ہو جائیں۔ کامیابی یقیناً میسر آئے گی۔ یا سلاکھ بکثرت پڑھا کریں۔

## بگڑے معاملات

میں نے خواب میں دیکھا کہ میری شادی میرے سیکنڈ کزن کے ساتھ ہو رہی ہے جسے میں سخت ناپسند کرتی ہوں کیونکہ وہ نشہ کرتا ہے گھر میں شادی والا ماحول نہیں ہوتا۔ میرے ابو کا چہرہ ایسا ہوتا جیسے وہ زبردستی یہ شادی کروا رہے ہوں اور میرے پاس میری دونوں پھوپھو بیٹی ہیں اور میں دل میں سوچتی ہوں میری دونوں پھوپھو نے بھی میرا رشتہ مانگا تھا ابو نے وہاں میری شادی کیوں نہ کی نکاح کیلئے مولوی صاحب

آتے ہیں تو میں زور زور سے رونے لگ جاتی ہوں اور کہتی ہوں کہ مجھے (ع) پسند نہیں ہے کیونکہ وہ بدچلن اور شرابی ہے وہ غصے میں آکر اپنا سہرا جھینک دیتا ہے اور اس کی امی چائے لاتی ہیں اور اس میں ایک گولی ڈالتی ہیں اور کہتی ہیں کہ غصے میں اسے یہ گولی دینی ہے اور وہ اور ان کے مہمان چلے جاتے ہیں اور میں رب کا شکر ادا کرتی ہوں اور ابو کہتے ہیں کہ یہ شادی کروانے کا ان کا فیصلہ کتنا غلط تھا اتنی دیر میں دیوار میں سے دو بڑے کیڑے نکلے ہیں تو میں انہیں پاؤں سے مار دیتی ہوں اس کے بعد میری آنکھ کھل گئی۔ (جویریہ ساہیوال)

تعبیر: آپ کے خاندان کے معاملات بگڑے ہوئے ہیں۔ یا سلاکھ بکثرت پڑھا کریں۔ شادی کے معاملات میں بھی تاخیر سے آپ کے معاملات میں حد کا عنصر بھی دکھائی دیتا ہے۔



اور قریب ہی چار پائی پر میرے بچا کی لڑکی سو رہی ہوتی ہے۔ میری والدہ اس کو بیدار کرنے کی کوشش میں مصروف ہوتی ہیں لیکن وہ انگڑائی لے کر پھر سو جاتی ہے اتنے میں میرے بچا کی بہو آ جاتی ہے اور وہ میری والدہ سے سلام لے کر خاموشی سے سو جاتی ہے۔ پھر میں اپنی والدہ سے کہتا ہوں کہ ماں جی جو انسان فوت ہو جاتا ہے تو کیا اس کو معلوم ہوتا ہے کہ اس کی قبر پر ان کا کون سا رشتہ دار فاتحہ کیلئے آتا ہے تو وہ جواب دیتی ہیں کہ ہاں کیوں نہیں۔ جب کوئی فاتحہ کیلئے آتا ہے تو فرشتے نیکیاں لکھ لیتے ہیں اور پھر شام کو ہمیں انعامات ملتے ہیں پھر وہ بولتی ہیں کہ کبھی شام کو کوئی نیکی اکٹھی نہیں ہوتی تو میں جواب دیتا ہوں کہ میں کبھی ہفتہ میں ایک مرتبہ آپ کیلئے فاتحہ کہنے کیلئے آتا ہوں کبھی دو یا اس سے زیادہ بار پھر وہ جواب دیتی ہیں میں جانتی ہوں کہ تم آتے ہو اور آخر میں کہتی ہیں کہ میں یہاں بہت خوش ہوں اور مزے میں ہوں اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (علی عمران لاہور)

تعبیر: آپ کے دیرینہ مسائل حل ہو جائیں گے۔ لیکن کوشش کیجئے کہ دینی کاموں میں حصہ لیں اللہ کی رضا کے لیے خلق خدا کے کام آئیں۔ اپنوں سے زیادہ توقعات وابستہ نہ کیجئے۔ یا زافع بکثرت پڑھیں۔

## شادی اچھی جگہ ہوگی

میں نے خواب میں دیکھا کہ ایک طرف تین ستارے ہیں اور ایک طرف ایک ستارہ ہے جو کہ تین ستاروں سے تھوڑا سا بڑا اور زیادہ چمکدار ہے۔ مجھے آواز آتی ہے کہ ان میں سے کوئی ایک ستارہ مانگ لو میں تین ستارے مانگ لیتا ہوں آواز آتی ہے کہ یہ اسے دے دو تین ستارے ایک طرف ہو جاتے ہیں اور اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (محمد حسن شہزاد سعودی عرب)

تعبیر: آپ کی شادی اچھی جگہ ہوگی اور اگر ہوگئی ہے تو آپ کی اولاد زینہ ہوگی اور آپ کیلئے سکون قلب کا باعث ہوگی۔ یا زافع بکثرت پڑھا کریں۔ نماز کی پابندی فرمائیں۔

## ایجنسی کے خواہشمند تو جوہ کریں

کسی شہر یا علاقے میں رسالہ ادویات اور کتب کی ایجنسی لینے کے خواہشمند حضرات دفتر عبقری سے رابطہ کریں۔ ایجنسی پہلے آئیں پہلے پائیں کی بنیاد پر دی جائے گی۔ قواعد و ضوابط لاگو ہونگے۔ (ادارہ)

## تعلیم پر توجہ دیں

میں نے خواب میں دیکھا کہ دو چھوٹے چھوٹے بچے ہیں جن کی عمریں تقریباً پانچ سال ہے اور وہ دونوں آپس میں لڑ رہے ہیں یہ تو مجھے پتا ہے کہ خواب میں لڑائی دیکھنا اچھی بات نہیں لیکن آپ مجھے یہ بتائیے کہ جس کام کیلئے میں نے استخارہ کروایا تھا اگر وہ میں کروں تو مجھے کس صورتحال کا سامنا کرنا پڑے گا واضح رہے کہ یہ استخارہ میں نے تینس کھیلنے کیلئے کیا تھا۔ (شاہد راولپنڈی)

تعبیر: آپ تعلیم پر توجہ دیجئے۔ کیونکہ آپ کے حالات کے مطابق تعلیم آپ کیلئے زیادہ ضروری ہے۔ کھیل کے معاملات میں ابھی کسی بڑی کامیابی کے آثار دکھائی نہیں دے رہے ہیں۔

## قبر میں مزے سے ہوں

میں نے خواب میں دیکھا کہ میں اپنے بچا کے گھر میں ہوں، میرے سگے چچا نہیں ہیں۔ میری والدہ کی وفات ہو چکی ہے وہ وہاں اچانک آ جاتی ہیں میں ان سے لپٹ کر رونے لگ جاتا ہوں میری والدہ مجھے چپ کرواتی ہیں



# میرے قبر میں گزرے چار گھنٹے

زینت نظام قائم خانی  
عبقری نے میری ترقی کروادی

شروع میں تو صرف تھری کلاس تک کو پڑھاتی تھی مگر اب عبقری نے میری بہت مدد کی اور ایک سال کے اندر اندر میری ترقی ہو گئی

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میری عبقری سے ملاقات ایک سال قبل ہوئی یہ رسالہ بہت زبردست ہے۔ اسے میری امی اور بہنیں بھی بہت شوق سے پڑھتی ہیں اور جسے بھی میں نے عبقری پڑھنے کے لیے دیا اسے بھی بہت دلچسپ اور بہت زبردست لگا اب وہ لوگ بھی باقاعدگی سے اسے ہر ماہ لیتے ہیں۔ عبقری سے ہمارے گھریلو بہت سے مسائل ایسے حل ہوئے کہ ہم آج تک سوچ رہے ہیں کہ یہ سب کیسے ہو گیا؟ محترم حکیم صاحب! میں شرعی پردہ کرتی ہوں اور مجھے پڑھنے کا جنون کی حد تک شوق ہے لیکن گھر کے اخراجات اس کی اجازت نہیں دیتے اسی وجہ سے میں نے ایک اچھے پرائیویٹ سکول میں ملازمت شروع کر دی پھر میری تنخواہ کچھ بچوں میں کچھ اپنی کتابوں میں کچھ رشکے کے کرائے اور کچھ گھر میں خرچ ہو جاتی اتنی رقم نہیں ہوتی تھی کہ میں کسی یونیورسٹی میں داخلہ لے سکوں۔ لیکن اب جب سے عبقری سے وظائف پڑھنے شروع کیے ہیں میری تنخواہ میں الحمد للہ بہت برکت ہے اور سارے اخراجات کے بعد بھی میری تنخواہ بچ جاتی ہے۔ جس ادارے میں میں پڑھاتی ہوں وہاں میں ریاضی کی ٹیچر ہوں شروع میں تو صرف تھری کلاس تک کو پڑھاتی تھی مگر اب عبقری نے میری بہت مدد کی اور ایک سال کے اندر اندر میری ترقی ہو گئی اور اب میں آٹھویں کلاس کو ریاضی پڑھاتی ہوں۔

میری بڑی بہن نے عبقری اگست 2011ء میں سے ”جنت کا پیدائشی دوست“ کے مضمون میں علامہ لاہوتی پراسراری کا بتایا ہوا دفضل والا وظیفہ جس میں سورۃ اخلاص 101 دفعہ ہر رکعت میں پڑھنی ہے وہ یہ وظیفہ بھی پڑھتی ہے جس کی برکت سے اس کے جہیز کی کافی حد تک تیاری مکمل ہو رہی ہے اور جو کی بیشی ہے انشاء اللہ وہ بھی پوری ہو جائے گی۔

## داد چنبیل کا آسان ترین نسخہ

حوالہ: بیٹھکلو ی 4 تولہ، 6 تیتا، 6 ماشہ، روغن تل سیاہ 6 ماشہ۔  
ترکیب: بیٹھکلو ی کو آبی تولے پر پھیلاں (بریاں) کر لیں اور سفوف بنا کر تمام اشیاء کس کر لیں اور توتیا سے سبز کو روغن مذکورہ میں حل کر کے مثل مرہم بنالیں اور داد اور چنبیل پر دن میں صرف دو مرتبہ لگائیں۔ (ایم اے قریشی چولستان شریف)

صبح چار بجے تک ہم نے بڑی بے چینی سے انتظار کیا اور صبح چار بجے ہم نے جب قبر کھودی تو دیکھا کہ میاں نذیر چشتی بے ہوش تھا اور اس کا رنگ جو کہ پہلے سرخ گولڈن سیب کی طرح تھا اب بالکل کالا سیاہ ہو چکا ہے۔ ہم نے جلدی سے اس کو نکالا

سے بچالیا۔ اس کے بعد میاں نذیر اپنی آمدن کا ستر فیصد سے بھی زائد اللہ کی راہ میں خرچ کر دینا اور لوگوں کو کھانا کھلاتا۔

## ایک قیدی کی چھانی کا منظر (ڈاکٹر رشید حسین اسلام آباد)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں آپ کا رسالہ کافی عرصے سے پڑھ رہا ہوں میں نے اپنی پوری زندگی میں اس سے بہتر رسالہ نہیں دیکھا۔ محترم حکیم صاحب! میں ایک ڈاکٹر ہوں اور میری ساری زندگی جیلوں میں اپنے فرائض ادا کرتے ہوئے گزری ہے۔ میں نے بہت سے لوگوں کو چھانی ہوتے دیکھا ہے لیکن ایک واقعہ جو مجھے آج تک نہیں بھولتا وہ درج ذیل ہے:-

اس وقت میری پوسٹنگ مجھ میں تھی میرا وہاں کی سنٹرل جیل میں آنا جانا لگا رہتا تھا۔ اس جیل میں سزائے موت کا ایک قیدی حمید بلوچ تھا جس کا تعلق قلات سے تھا اس کو قتل کے ایک جھوٹے مقدمہ میں گرفتار کر کے لایا گیا تھا قدار جرم کشادہ سینے والا خوب رو جوان تھا شریف انفس آدمی تھا اس کے مخالفین کا فی مضبوط پارٹی تھی انہوں نے صرف ذاتی عناد میں اس کو قتل کا مجرم ثابت کروا دیا۔ میری کچھ دیر یہی اس سے بات ہوئی تو پتہ چلا کہ اس کو کدھی انسانیت کی خدمت سے بہت لگاؤ تھا۔ اس کی چھانی سے ایک دن پہلے میں جیل کے سپرنٹنڈنٹ سے ملنے گیا تو دیکھا کہ حمید بلوچ کے بلوچی قیدی ساتھی اسے کہہ رہے تھے کہ دیکھو تم جب صبح چھانی کیلئے جانے لگو تو غرہ لگانا ”انقلاب“ ہم کہیں گے زندہ باد۔۔۔

میں نے جب یہ باتیں سنیں تو حمید بلوچ سے کہا کہ بیٹا! تم اللہ کے پاس جا رہے ہو تمہارے نعرے لگانے سے نہ تو کوئی زندہ ہوگا نہ ہی مردہ۔۔۔ ہاں اگر کلمہ پڑھتے ہوئے جاؤ گے تو انشاء

اللہ اس میں بہتری ہوگی میری اس درخواست پر غور کرنا۔ اگلی صبح 4 بجے میں بھی چھانی گھاٹ پر چلا گیا۔ حمید بلوچ کو مشغل میں لایا گیا جب اسے نقاب پہنانے لگے تو معمول کے مطابق اس سے آخری خواہش پوچھی گئی تو وہ کہنے لگا کہ میری آپ سب حضرات سے درخواست ہے کہ اللہ سے اپنا تعلق جوڑو نمازیں ادا کرنا شروع کر دو اس کے بعد وہ کلمہ پڑھتا رہا اور اسے تختہ دار پر لٹکا دیا گیا۔ (باقی صفحہ نمبر 33 پر)

## (میاں منظور چشتی، کمالیہ)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کا رسالہ عبقری لا جواب ہے اس میں ہر طرح کی رہنمائی ملتی ہے ہمارا سارا گھرانہ بڑے شوق سے یہ رسالہ پڑھتا ہے بلکہ پورا ماہ ہمیں عبقری کا بے چینی سے انتظار رہتا ہے۔ میں پہلی مرتبہ کسی رسالے میں اپنی زندگی کا ایک یادگار واقعہ لکھ رہا ہوں امید ہے قارئین کو پسند آئے گا۔ یہ 1967ء کا واقعہ ہے میرا ایک بہت اچھا دوست میاں نذیر چشتی ہے، بہت ہی امانت دار مستری تھا۔ ایک مرتبہ ہم نے شرط لگائی کہ قبر میں چار گھنٹے گزارنے ہیں۔ رات 12 بجے صبح 4 بجے تک۔ میاں نذیر چشتی مان گیا اور ایک قبر کھودی گئی اس میں 13 انچ کے سوراخ والے پائپ لگائے ہوا کیلئے۔۔۔ پھر میاں نذیر چشتی صاحب رات بارہ بجے اس میں لیٹ گئے اور ہم نے اوپر سے قبر بند کر دی۔۔۔ صبح چار بجے تک ہم نے بڑی بے چینی سے انتظار کیا اور صبح چار بجے ہم نے جب قبر کھودی تو دیکھا کہ میاں نذیر چشتی بے ہوش تھا اور اس کا رنگ جو کہ پہلے سرخ گولڈن سیب کی طرح تھا اب بالکل کالا سیاہ ہو چکا ہے۔

ہم نے جلدی سے اس کو نکالا اور ایک سائینڈ پر لے جا کر اس کے منہ میں پانی وغیرہ ڈالا کچھ دیر بعد اس کو ہوش آ گیا وہ بالکل بوکھلایا ہوا تھا پھر ہم اس کو اس کے گھر چھوڑ آئے اس کے گھر والوں نے اس کو پہچاننے سے انکار کر دیا دوست وغیرہ کے بتانے پر گھر والے اسے پہچان گئے۔ تین چار دن گزرنے کے بعد جب اس کی حالت تھوڑی بہتر ہوئی تو ہم نے اس سے پوچھا کہ بتاؤ قبر میں تمہارے ساتھ کیا ہوا۔ میاں نذیر کہنے لگا:۔۔۔ جب آپ لوگوں نے قبر بند کی تو میں اپنے ساتھ سگریٹ لے کر گیا تھا میں نے سگریٹ نکالا اور جیسے ہی جلانے لگا کہ اچانک ایک طرف سے بہت تیز آگ میری طرف آئی تو دوسری طرف سے ایک روٹی آئی اور اس روٹی نے اس آگ کو ایک طرف دھکیل دیا، ابھی یہ واقعہ ختم بھی نہ ہوا تھا کہ ایک اور طرف سے آگ آئی اور اسی روٹی نے اس آگ کو بھی دھکیل کر ختم کر دیا اس کے بعد میں بہوش ہو گیا اور جب ہوش آیا تو آپ لوگوں کے پاس تھا۔ پھر اس نے بتایا کہ ایک مرتبہ میں نے کسی مسافر کو کھانا کھلایا تھا اسی روٹی نے مجھے اس آگ

ہے یا سرکاری پانی ہی میں دوا کا اثر شامل ہے۔

ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ بوتلوں اور جگ میں پانی بھر کر رکھ دیں۔ منہ کھلا رکھیں تاکہ پانی میں جو بیلے ہیں وہ ختم ہو جائیں۔ ایک گھنٹہ بعد پانی سے دوا کی بدبو کم ہو جائے گی۔ اب آپ اسے پی لیجئے۔ آج کل مٹی کے کولر آئے ہوئے ہیں۔ وہ نہ ملیں تو مٹی کا گھڑا، مٹکا، صراحی وغیرہ خرید لیجئے۔ اسے دھو کر کورین والا پانی بھر کر رکھ دیں مٹی سب کچھ جذب کر لیتی ہے۔ پھر پانی میں دوا کی بو نہیں آئے گی یہ سب سے آسان آزمودہ طریقہ ہے۔

کچھ خواتین آج بھی پانی ابال اور ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھرتی ہیں تاکہ صاف پانی میسر آئے۔ زیادہ ابلنے کے قریب ہو تو چولہا بند کر دیں۔ اسی طرح پانی صاف ملے گا اور دیکھی بھی خراب نہیں ہوگی۔ ایندھن بھی بچ جائے گا۔ کچھ لوگ پانی کو پانچ دس منٹ ابال کر ٹھنڈا کر لیتے ہیں۔

خراب پانی پینے سے صحت تباہ ہو جاتی ہے، آلودہ پانی جسم میں تباہی مچاتا ہے اور نگر بھی صحت مند نہیں رہنا، پتھری بھی ہو جاتی ہے۔ ہیضہ، اسہال، پیچش وغیرہ سے انسان بے حال ہو جاتا ہے۔ پانی بہت بڑی نعمت ہے۔ اس دور میں لاکھوں لوگ صاف پانی سے محروم ہیں۔ بازار میں فلٹر دستیاب ہیں اور منزل و اثر بھی لیکن یہ عام لوگوں کی دسترس سے دور ہیں۔ کوشش کریں کہ آپ صاف پانی پیئیں۔

### کھانسی، گلہاں

ہم لوگ دیہات میں رہتے ہیں، گھر میں سب کو کھانسی، خراب گلے اور بخار کی شکایت رہتی ہے، بتائیے، گلا کس طرح صحیح ہو سکتا ہے۔ (رعنا، گجرات)

**مشورہ:** گاؤں میں سفیدے کے درخت ضرور ہونگے، آپ ایک ٹہنی توڑیے، پانچ چھ پتے ہوں، پانچ چھ پتوں کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر جوش دیجئے۔ اچھی طرح پکنے لگے تو ڈھکن سے ڈھانک دیں پھر سر پر کپڑا لے کر آہستہ آہستہ بھاپ لیں۔ ڈھکن زیادہ نہ ہٹائیں۔ بھاپ لینے سے گلے کے درم کو آرام آئیگا۔ سفیدے میں ایسے قدرتی اجزاء شامل ہیں جو جراثیم کش اور کھانسی، نزلہ، زکام وغیرہ میں بہت فائدہ مند ہیں۔ گلے میں زیادہ تکلیف ہو تو دو پتے سفیدے کے ہاتھ سے توڑ کر پانی میں پکائیے ایک پیالی پانی میں پکا کر قہوہ کی طرح صبح و شام پینے سے گلا صاف ہو جاتا ہے، دیہات میں ملٹھی بھی مل جاتی ہے کھانسی زیادہ ہو تو ملٹھی کا چھوٹا سا ٹکڑا چھیل کر منہ میں رکھ کر چوستے رہیے۔

## 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

ہوگا۔ چھائیاں بھی آہستہ آہستہ ختم ہو جائیں گی۔ بعد میں آپ روزانہ گھیکوار کا گودا چہرے پر دس منٹ کیلئے لگائیے۔ اس سے چہرہ نرم اور ملائم ہوگا۔

### رونا بہت بڑی نعمت ہے

میرا بچہ پیدا ہوا تو ایک منٹ بھی نہیں رویا، اب وہ ڈیڑھ سال کا ہے، کھڑا نہیں ہو سکتا اور نہ چل سکا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں نہ رونے کی وجہ سے اس کی کسی رگ کو آکسیجن نہیں ملی جس کی وجہ سے دایاں ہاتھ اور دائیں ٹانگ متاثر ہے۔ سارے کام بائیں ہاتھ سے کرتا ہے۔ اس کا مسئلہ کیسے حل ہوگا؟ (ام کا مران)

**مشورہ:** یہ مرض مختلف وجوہ کے باعث جنم لیتا ہے۔ ایک سبب ماں کا فشار خون بلند ہونا ہے۔ بہر حال مایوس نہ ہوئیے۔ اللہ تعالیٰ بڑا رحیم و کریم ہے۔ فی الحال آپ روزانہ زیتون کے تیل کی ماش کریں۔ زیتون میں شفاء ہے۔ علاج جاری رکھیے۔ ہماری کسی قاری کو اس بارے میں علم ہو تو وہ ضرور بتائیں۔ ایسے بچے جو ہڈیوں کا پنجر بن جاتے ہیں وہ بھی قرآنی آیات سے شفا یاب ہو جاتے ہیں۔ آپ پریشان نہ ہوں، کوئی نہ کوئی سبب ضرور نکلے گا۔ بچے کا غذا کا خاص خیال رکھیے۔ شہد اس کے ناشتے میں ضرور شامل رکھیے۔

### پانی کا ذائقہ

اکثر اوقات پانی میں نجائے کون سی دوا ڈالی جاتی ہے کہ اس کا ذائقہ بدل جاتا ہے اور بو آتی ہے۔ کبھی کبھی تو پانی پیا نہیں جاتا۔ آپ اس بارے میں کچھ بتا سکتے ہیں؟ (رخسار شاہد لاہور)

**مشورہ:** پانی میں کلورین ملاتے ہیں تاکہ پانی صاف رہے۔ پانی کی صفائی نہ ہو تو معدے، انتڑیوں، پیچش وغیرہ کی بیماریاں چٹ جاتی ہیں۔ کلورین کی صحیح مقدار جانچ پڑتال کے بعد ڈالی جاتی ہے۔ کچھ لوگ صفائی کے پیش نظر پانی کی ٹینکی میں کلورین ڈال دیتے ہیں تاکہ جراثیم ختم ہو جائیں۔ بعض دفعہ یہ مقدار زیادہ ہو جانے کی وجہ سے پانی میں بو آ جاتی ہے۔ اب مجھے یہ معلوم نہیں کہ آپ نے دوا خود ڈالی

### بغل میں پسینہ

مجھے بہت پسینہ آتا ہے، موسم سرما میں بھی میری بغل کے پسینے سے قمیص پردھے پڑ جاتے ہیں، اب تو موسم گرما ہے براہ مہربانی پسینہ روکنے کی ترکیب بتائیے۔ (سفینہ حیات راولپنڈی)

**مشورہ:** بعض لوگوں کے مسام کھل جاتے ہیں۔ اکثر خواتین پھٹکوی کا ٹکڑا اپنے پرس میں رکھتی ہیں۔ نہانے کے بعد وہ پھٹکوی اچھی طرح بغل میں مل لیتی ہیں۔ اس طرح کپڑوں پر پسینے کے داغ نہیں پڑتے۔ بازار میں چائے کے بیگ مل جاتے ہیں۔ آپ پانی پکا کر ایک پیالی پانی میں ٹی بیگ ڈالیں۔ جب رنگ نکل آئے تو ٹی بیگ نچوڑ کر بغل میں آہستہ آہستہ ملیے۔ جب وہ خراب ہو جائے تو چائے کے پانی میں تھوڑی سی روٹی بھگو کر ملیے۔ چائے میں ٹینک ایسڈ ہوتا ہے اس وجہ سے کھلے مسام تنگ ہو جاتے ہیں۔ آزما کر دیکھئے۔ اپنے معالج سے ضرور مشورہ کریں۔ یہ تو نوٹ لکے ہیں پسینہ نکلنے کی اصل وجہ کیا ہے؟ وہی بتائے گا۔

### میرا چہرہ سکر جاتا ہے

گرمی ہو یا سردی میرا چہرہ سکر جاتا ہے۔ چہرے کا رنگ بھی خراب رہتا ہے، چھائیاں پڑ جاتی ہیں۔ چہرہ عجیب لگتا ہے۔ میں پانی بہت کم پیتی ہوں اس مسئلے کا کوئی حل بتائیے۔ (صوفیہ)

**مشورہ:** بی بی! سردی میں تو عموماً پانی نہیں پیا جاتا، آپ تو گرمیوں میں بھی پانی کم پیتی ہیں یہ صحیح نہیں، سردیوں میں گاجروں کا جوس روزانہ پیئیں، سبزی، سلاڈ کھائیں، پھل کھائیں۔ صبح کے وقت ایک چمچ کھیرے کے رس میں لیموں کا چوتھائی چمچ رس ملائیے۔ اس میں سوکھے گلاب کی پتیوں کا سفوف ڈال کر چہرے پر دس منٹ کیلئے لگائیے اور پھر منہ دھو لیجئے۔ مزید برآں چنے کی دال دو چمچ لے کر اس میں گرم دودھ اتنا ڈال لیے کہ دال کے اوپر آجائے۔ رات کو بھگوئیے، گلے دال اسے پیئیں کر دوا بادام پسے ہوئے ملائیے۔ چٹکی بھر ہلدی اور لیموں کا رس چند قطرے ملا کر چہرے پر رات کو لگائیے۔ خشک ہونے پر ہاتھ سے مل کر اتار لیے اور بغیر منہ دھوئے سو جائیے۔ صبح منہ دھو لیجئے آپ کا رنگ صاف

# ٹماٹر صرف ہانڈی کیلئے ہی نہیں دل کیلئے بھی

## ہشاش بھاش رہنے کی عادت

دستخوان پر بیٹھ کر کبھی پریشانیوں اور تکلیفوں کا ذکر نہ کرنا چاہیے اس کا برا اثر خود تم پر تمہارے بچوں پر اور تمہارے معدہ پر پڑے گا۔

بہت کم مواقع ایسے ہوتے ہیں جب خوش طبعی اور زندہ دلی سے امید افزاء ماحول نہ پیدا ہو جائے مگر کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جنہیں ہمیشہ زمانے سے شکایت رہتی ہے۔ مہنگائی کا رونا رو رہے ہیں۔ مخالف خیال والوں کو جھڑک رہے ہیں اپنے ماتحتوں کو خواہ مخواہ کھائے جاتے ہیں۔ یہ سب ناپسندیدہ جذبات کے نتائج ہیں۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ گھریلو زندگی میں خندہ پیشانی اور زندہ دلی سے کام لیا جائے اور گھر میں جو گفتگویں ہوں وہ ہلکی پھلکی اور دل پذیر ہوں۔ دستخوان پر بیٹھ کر کبھی پریشانیوں اور تکلیفوں کا ذکر نہ کرنا چاہیے اس کا برا اثر خود تم پر تمہارے بچوں پر اور تمہارے معدہ پر پڑے گا۔

### فیصلہ کن انداز میں اپنے مسائل کو حل کیجئے

آج کل قریب قریب ہر شخص کو بہت سے مسئلے درپیش رہتے ہیں۔ یہ مشکل ہے کہ ہر معاملے میں آپ بالکل صحیح نتیجے پر پہنچ سکیں اس لیے ہر معاملے میں بال کی کھال اتارنے کی کوشش سے بہتر ہے کہ جلد سے جلد آپ ہر چیز کا فیصلہ کرتے رہیں اگر کوئی غلطی ہو جائے تو ہو جانے دیں تذبذب اور پس و پیش اور بے استقامتی سے جذباتی عارضے پیدا ہو جائیں گے۔ اس لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ فیصلہ کن انداز میں اپنے مسائل کو حل کیجئے جو کچھ کرنا ہو وہ کر دیجئے اور پھر اس کے متعلق کچھ نہ سوچئے۔

### موجودہ وقت کو جذباتی کامیابی کا لمحہ بنائیے

کچھ لوگ حالت انتظار میں زندگی بسر کرتے ہیں ان کی نظر ہمیشہ مستقبل پر رہتی ہے اور اس خط میں وہ کچھ اس وقت موجود ہے اس کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ حقیقت صرف موجودہ لمحہ ہے جس میں ہم زندگی بسر کر رہے ہیں اور جس پر ہمیں اپنی توجہ جمائے رکھنا چاہیے۔ آئندہ کیلئے قدرتی طور پر ہمیں منصوبے بنانے چاہئیں مگر تمام تر دن منصوبوں ہی کا ہو کر نہ رہ جانا چاہیے۔ اگر موجودہ لمحہ میں صحیح طور پر زندگی بسر کرتے ہیں تو ہمارا مستقبل اطمینان بخش ہوگا۔

”سوائس“ ٹینشن اور جذبات جہان میں مبتلا ”جذبات اور خیالات کے روگ نبوی طریقے اور جدید سائنس“ کتاب کا مطالعہ ضرور کریں اور اپنا علاج خود کریں۔

چنانچہ تحقیقات کی بنیاد پر ہم لوگوں کو ٹماٹر سے پکائی گئی خوراک تجویز کرتے ہیں۔ بشمول مچھلی کے ہونے ٹماٹر نہ صرف انسانی خوراک کو مزیدار اور موثر بناتے ہیں بلکہ کینسر کی بیماریوں کے خلاف بھی موثر علاج ہیں۔ اس لیے غذا میں ٹماٹر ضرور استعمال کیجئے۔

سے بنائی گئی پراڈکٹس شامل کی گئیں ان سے کینسر کی کئی قسموں کے خطرات کو کم کرنے میں انتہائی مدد ملی۔ ہارورڈ یونیورسٹی سکول کے پروفیسر نے تحقیق کی ہے تحقیق میں کہا گیا ہے کہ لائیکوپین زرخیز خوراک کی نالی، معدے، بڑی آنت کے کینسر کے خلاف موثر ثابت ہوئی ہے۔ انسانی جسم تنہا لائیکوپین پیدا نہیں کر سکتا اس لیے اس اینٹی آکسیڈنٹ کے حصول کیلئے ٹماٹر کا استعمال ضروری ہے۔

### لائیکوپین کے متعلق چند مفید حقائق

لائیکوپین ایک زبردست اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو ٹماٹر کو سرخ رنگ دیتا ہے۔ یہ ایک ایسا اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو کینسر اور دیگر مہلک بیماریوں کے خطرات کو کم کرتا ہے۔ جسم کے اندر لائیکوپین بگڑ چھپچھڑوں، پراسٹیٹ گلینڈ اور بڑی آنت میں جمع ہوتا رہتا ہے جسم کے اندر اس کے نشوز کی مقدار دوسرے کیروٹینائیڈ کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کا باقاعدہ استعمال صحت مندانہ کھانوں کے طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ بیماریوں پر تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ زیادہ مقدار میں لائیکوپین رکھنے والی سبزیوں کو کھانے سے خاص قسم کے کینسر کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ سبزیوں اور پھلوں میں صرف ٹماٹر کی مصنوعات میں لائیکوپین بہت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے جو کینسر کے خدشات کو کم کر دیتی ہے۔ ٹماٹر کا استعمال خون میں لائیکوپین کے اجزاء میں اضافہ کر دیتا ہے اور کینسر کے خطرات کو کم کر دیتا ہے۔ حالیہ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ لائیکوپین مسلول کی توڑ پھوڑ کر نیوالی بیماریوں کے خطرات کو بھی کم کر دیتی ہے۔ لائیکوپین کے دوسرے خواص کے بارے میں امریکہ میں تحقیق ہو رہی ہیں۔

### (بقیہ: ایک قیدی کی چھانی کا منظر)

میں اس وقت سورہ یسین پڑھ رہا تھا کہ اکثر ایسے ہوتا تھا کہ چھانی ہونے کے بعد آدھے آدھے گھنٹے تک آدمی تڑپتا رہتا اور جب اس سے نقاب ہٹایا جاتا تو آنکھیں باہر نکلتی ہوتیں اور زبان بھی دانتوں میں پسی ہوتی لیکن میرے سورہ یسین مکمل کرنے سے پہلے ہی حمید بلوچ کی روح نکل گئی اور جب نقاب ہٹایا گیا تو اس کی آنکھیں بھی بالکل نازل حالت میں تھیں اور زبان بھی۔۔۔۔۔ اور اس کا چہرہ ایسے تھا جیسے کوئی معصوم بچہ سو رہا ہے۔

سبزیوں اور پھلوں کی قدرتی طاقت کا انمول تحفہ ہیں جسے ہم نہ صرف خوراک کے طور پر استعمال کرتے ہیں بلکہ یہ بیماریوں کے خلاف ایک موثر ہتھیار بھی ہیں۔ جن پھلوں اور سبزیوں کو مہلک بیماریوں کے خلاف ایک کامیاب علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے ان میں ٹماٹر ایک اہم ترین سبزی ہے۔ سائنس دانوں کا ٹماٹر استعمال کرنے والوں کے بارے میں کہنا ہے کہ ایسے افراد میں مہلک بیماریوں کے خطرات کم پائے جاتے ہیں۔ ٹماٹر میں پایا جانے والا لائیکوپین ایک موثر اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو نہ صرف ٹماٹر کو خوشنما سرخ رنگ بخشتا ہے بلکہ جسم سے زائد ریڈیکل خارج کرنے میں بھی مدد فراہم کرتا ہے۔ یہ ریڈیکل غیر متحکم آکسیجن مابلیکولز، کینسر اور دیگر مہلک بیماریوں کے پیدا کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ لائیکوپین اپنی اصل حالت میں ایک زبردست اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو (آکسڈائز ایل ڈی ایل) خون میں کلسترول جیسے فاسد مادے پیدا کرنے سے روکتا ہے۔ دوسری صورت میں یہ خون کی نالیوں میں پلاک (بیکٹیریا) پیدا کر کے خون کی نالیوں کو تنگ، سخت اور سکڑنے کے بعد ہارٹ ایک کا باعث بنتا ہے۔ مشاہدہ سے یہ بات سامنے آئی کہ لائیکوپین کی قدرتی مواد کو کینسر سیکلز کے ساتھ ملا یا جائے تو یہ ایک بیکٹیریا کو مزید پھیلنے پھولنے سے روک دیتا ہے۔ لائیکوپین ایک انتہائی طاقتور غذائی اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔ ایک اور تحقیق میں ہارٹ ایک کے حامل مختلف افراد کا اتنی ہی تعداد میں صحت مند افراد سے موازنہ کیا گیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ جن افراد میں لائیکوپین زیادہ مقدار میں پایا گیا ان میں دل کی بیماریوں کے خطرات آدھے سے بھی کم پائے گئے۔

چنانچہ تحقیقات کی بنیاد پر ہم لوگوں کو ٹماٹر سے پکائی گئی خوراک تجویز کرتے ہیں۔ بشمول مچھلی کے ہونے ٹماٹر نہ صرف انسانی خوراک کو مزیدار اور موثر بناتے ہیں بلکہ کینسر کی بیماریوں کے خلاف بھی موثر علاج ہیں۔ اس لیے غذا میں ٹماٹر ضرور استعمال کیجئے۔

جدید تحقیقات نے ٹماٹر میں قدرتی طور پر لائیکوپین کی بے پناہ خصوصیات ظاہر کی ہیں۔ حالیہ دنوں میں کی گئی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جس خوراک میں ٹماٹر اور ان



# قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

قارئین! آپ بھی بھل چکی کریں آپ نے کوئی رومانی، جسمانی نسخہ نوکھ آزمایا ہو اور اس کے فوائد ماننے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے ماحرین اپنے معمولی سے تجربے کا بھی پکارہ سمجھئے یہ دوسرے کچھ مشکل کامل ثابت ہو سکتا ہے اور آپ کچھ صدقہ جاریہ۔ چاہے بے رہی نہیں کھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنواریں گے

نایاب نسخہ عبقری قارئین کی نذر

(فضل الہی شیخ پورہ)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! بندہ پہلی بار کسی رسالے میں لکھ رہا ہے میری عبقری سے ملاقات عجیب انداز میں ہوئی، بندہ ایک دن سائیکلوں کی دکان پر سائیکل مرمت کروانے گیا تو وہاں پر ایک ہار سائیکل کو پتھر لگوا رہا تھا، بندہ نے رسالہ عبقری اس کے پاس دیکھا تو اجازت لے کر دیکھا اور فوراً خرید لیا یہ تقریباً تین سال قبل کی بات ہے۔

ویسے تو بندہ بارہ تیرہ سال سے حکمت کا شوق رکھتا ہے اور اس سلسلے میں کافی معلومات دوسری کتب سے بھی حاصل کی ہیں جو سب کچھ عبقری میں ملا میری سوچ سے بھی زیادہ معلومات کا حامل ہے۔ یہ ایک مکمل اسلامی اور حکمت سے بھرپور رسالہ ہے۔ بندہ نے چند نسخہ جات حکیم صاحب کی کتاب سے آزمائے ہیں بہت ہی اچھے ہیں۔ ”حکماء کی زندگیوں کے طبی نمونہ“ صفحہ نمبر 105 پر قوت باہ کیلئے بہت مفید نسخہ ہے۔ اسے استعمال کرنے والے بید خوش ہوں گے اور بڑی بڑی قیمتی دواؤں کو بھول جائیں گے۔ میں نے یہ نسخہ خود استعمال کیا ہے بہت مفید ہے اور تجربہ شدہ نسخہ ہے۔

حوالہ شافی: تالکھانہ بیج بندہ ختم ہوئے ہر ایک ایک تولہ شقائق مصری، موصلی سفید، موصلی سیاہ ہر ایک 2 تولہ، پھول کھانہ آرد سنگھاڑہ ہر ایک چار تولہ، کمرکس چھ تولہ، کھانہ سب کے برابر علیحدہ ہر ایک کر کے یک جان کریں۔ خوراک 9 ماشہ ہمراہ دودھ گائے صبح وشام استعمال کریں۔

اسی کتاب کے صفحہ نمبر 128 پر جوڑوں کا درد اور جسم کے دردوں کیلئے کالی موصلی 6 ماشہ ہرل 1 تولہ دونوں چیزیں باریک کر کے منقہ بیج نکال کر ایک تولہ کے ساتھ گڑ کر گولیاں بنالیں گولی بقدر دانہ ماش بنالیں ایک گولی صبح ایک شام حلق میں ڈال کر ایک گھنٹہ پانی سے نگل لیں اور اسی کتاب کے صفحہ نمبر 161 پر درد دانت اور پیٹ درد کے واسطے تخم دھتورہ سیاہ آدھا تولہ، نوشاد ایک تولہ، فلفل سیاہ دو تولہ، گیری ایک تولہ پیس کر محفوظ رکھیں۔ درد دانت کے

آیات 70 بار، سورہ بقرہ کی آخری 3 آیات 70 بار، یاقوئی القادر المقتدر قوئی وقلیج 70 بار۔ یہ تمام بارش کے پانی پر پڑھ کر پھونک ماریں اور روزانہ نماز فجر کے بعد نہار منہ تین گھنٹہ پی لیں۔ سات، چودہ یا اکیس روز تک یہ پانی پیئیں اور آدھا گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں۔ انشاء اللہ تمام بیماریوں سے کامل شفاء ہو جائے گی۔ جب میں نے یہ عمل کیا تو اللہ تعالیٰ نے میری ہر تکلیف دور فرمادی۔ آپ بھی یہ مبارک عمل کیجئے اور تمام بدنی بیماریوں سے شفاء پائیے۔

بچوں کے میڑھے ہاتھ پاؤں کا نایاب نسخہ

(ظاہر خان کونہ)

جس بچے کے ہاتھ پاؤں میڑھے ہوں، ہاتھ پاؤں مسلسل ہل رہے ہوں۔ ٹوٹے، لنگڑے ہوں ان کے لیے ایک چچ چائے والا صبح نہار منہ دودھ کے ساتھ ایک چچ رات کو دودھ کے ساتھ استعمال کروائیں تقریباً تین یا چار مہینے میں بالکل ٹھیک ہو جائیں گے انشاء اللہ۔ اس کے علاوہ جس انسان کے جسم میں بہت گرمی ہو یا بیماری میں ڈاکٹروں کے کیمپوسل اور گولیوں کی وجہ سے بہت گرمی ہو، سر چکرانا ہو یا چلتے چلتے چکر کر گر جاتا ہو، جسم میں بہت گرمی کیلیم کی کمی یا کسی بھی بیماری کی وجہ سے، گردن، ہاتھ پاؤں، ٹانگیں، سر وغیرہ مسلسل کانپتا ہو اس کیلئے بھی بہت شافی علاج ہے۔ یہ نسخہ ہم نے جس کسی کوئی بھی استعمال کروایا اللہ نے اسے شفاء دی ہے۔ ایک چچ درج ذیل سفوف صبح، ایک چچ رات کو دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ چند ہفتوں میں اللہ پاک مکمل شفاء عطا فرماتے ہیں۔ نسخہ درج ذیل ہے:-

حوالہ شافی: آکاش بیل اکثر کیکر کے درختوں میں قدرتی پیدا ہوتی ہے یا زمین پر جہاں بہت زیادہ کانٹے ہوتے ہیں ان میں اوپر کی سطح پر پیدا ہوتی ہیں زمین پر ان کی جڑ نہیں ہوتی ہے۔ اس لیے اس کو آکاش بیل کہتے ہیں۔ آکاش بیل کو سائے میں خشک کر لیں پھر پیس کر پاؤڈر بنالیں اس میں دوسری کوئی چیز نہیں ملانی ہے۔

دل کے تین بندہ والو مکمل گئے

(نور احمد لاہور)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں آپ کا ماہنامہ عبقری ہر مہینے بڑے شوق سے پڑھتا ہوں اس رسالہ کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے، محترم حکیم صاحب! میں دل کا مریض تھا، میں کارڈیالوجی ہسپتال میں علاج کیلئے گیا انہوں نے عارضی طور پر دوائیاں دیں اور انجیوگرافی کیلئے تاریخ دیدی جب انجیوگرافی کی گئی تو رپورٹ میں بتایا گیا کہ دل کی تین شریانیں بند ہیں اس کے بعد انہوں نے میرا دہلی سکلین بھی کیا تو انہوں نے کہا کہ آپ کا میجر آپریشن ہوگا اور بائی پاس کیلئے اپنے سرجن کو مارک کر دیا کہ ان سے آپریشن کا ٹائم لے لیں لیکن سرجن صاحب نے کہا کہ آپ کے دل کے پٹھے بہت کمزور ہیں آپریشن نہیں ہو سکتا آپ صرف دوائی استعمال کریں۔ ایک اور فزیشن کو انجیوگرافی کی سی ڈی چیک کروا کر مشورہ لیا تو انہوں نے کہا کہ آپریشن لازمی کروائیں اس کے بغیر چارہ نہیں۔ میں لاہور سارے ہسپتالوں میں گیا لیکن ہر سرجن نے بائی پاس کرنے سے انکار کر دیا۔ شاید اللہ کو یہی منظور تھا کہ آپریشن نہ ہو میں سخت تکلیف میں تھا کئی کئی مرتبہ زبان کے نیچے گولیاں رکھتا رہتا۔ ایک دن میں نے رحمۃ اللعالمین علیہ ﷺ کا فرمان حدیث مبارکہ میں پڑا۔ آپ ﷺ نے فرمایا قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے کہ جبرائیل علیہ السلام میرے پاس آئے اور مجھے خبر دی کہ جسمانی ظاہری باطنی بیماریوں اور خصوصاً دل کی بند شریانوں کیلئے اور کسی قسم کا مرض ہو تو اللہ کریم ساری بیماریوں کو جو اس بدن میں ہوگی سب دور کر دے گا اور صحت و تندرستی عطا فرمائے گا اور حضور ﷺ نے فرمایا: ساری بیماریوں کو اس کی رگوں، گوشت اور ہڈیوں اور تمام اعصاب سے نکال دے گا وہ کلام ربانی کا نسخہ مندرجہ ذیل ہے:- سورہ فاتحہ 70 مرتبہ، معوذتین (فلق و ناس) 70 بار، سورہ اخلاص 70 بار، آیہ الکرسی 70 بار، سورہ حشر کی آخری چار



جب بھی ہم پانی پئیں سورۃ فاتحہ دم کر کے پئیں جیسے ہی گلاس بھرنے کیلئے نل کیلے لٹولیں تو گلاس بھرنے تک ہم سورۃ فاتحہ پڑھ لیں اور اس پر دم کر کے پئیں۔ انشاء اللہ اللہ کے حکم سے بڑی سے بڑی بیماریاں آپ کو چھوڑ سکیں گی۔ بس آپ سورۃ فاتحہ سے جڑ جائیں چاہے آپ سو فٹ ڈرنک چائے کافی دودھ کچھ بھی پی رہے ہوں سورۃ فاتحہ دم کر کے پئیں۔ آج کل کے دور میں یہی ایک سستا علاج ہے۔۔۔ یہ سورت ہر بچے سے لے کر ہر بڑے کو یاد با آسانی ہو جاتی ہے اور چلتے پھرتے پڑھی جاسکتی ہے۔ بس شرط یہ ہے کہ الحمد شریف سے کچی دوستی کر لیں اور اپنے بچوں کو بھی اس کی عادت ڈالیں۔ سورۃ فاتحہ پڑھتے پڑھتے سو جائیں اور ہر قسم کی روحانی اور جسمانی بیماریوں سے چھٹکارا پائیں۔ معاشی مشکلات اور جادو کے توڑ کیلئے بھی لا جواب ہے۔

### مجھے ضرور پڑھیں!!!

① الحمد للہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریریں 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 ان کے تمام نظریات سے متفق ہونا ضروری نہیں۔ بطور حوالہ مختلف لوگوں کی تحریریں اور نظریات شائع کیے گئے ہیں۔

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

کرتے ہیں لیکن اس کی تلاوت سننے سے بھی دل کو بڑا سکون ملتا ہے۔ اس سورت کی تلاوت قاری عبدالباسط صاحب کی آواز میں بنا ترجمہ کے سنئے۔ تلاوت سننے کے دوران آنکھیں بند کر لیں اور پوری توجہ اور خشوع و خضوع سے سمجھیں ساتھ میں ایک گلاس پانی رکھ لیجئے جب تلاوت مکمل ہو جائے تو پانی کو تین گھونٹ میں پی لیں اور ہر گھونٹ پر اللہ کہنا ہے چاہے زبان سے کیسے یاد میں اس کے بعد دعا کر لیں۔ یہ عمل ایک ہفتے میں تین مرتبہ کرنا ہے اور ایک ہفتے بعد اس کو اپنا معمول بنالیں اور دن میں کسی بھی وقت ایک بار اس کی تلاوت ضرور سنئے۔ اس طرح کرنے سے نہ صرف سکون ملے گا بلکہ ساتھ بیماری سے شفا اور پریشانی کا حل بھی ملے گا۔ یہ طریقہ کار بہت سوں کا آزمایا ہوا ہے۔ لاتعداد مریض چاہے ان کو کسی بھی بیماری ہو اس سے شفا یاب ہوئے ہیں۔ بہت سے لوگوں کی پریشانیاں حل ہوئی ہیں۔ بہت سے بے اولاد لوگ اولاد کی نعمت سے سرفراز ہوئے ہیں۔ بس اس سورت کی تلاوت سنئے اور اثر دیکھئے۔ آپ کے دل کو سکون ملے گا۔ خود میرا آزمایا ہوا عمل ہے۔ آپ خود بھی عمل کیجئے اور دوسروں کو بھی بتائیں کیونکہ علم پھیلانے سے کبھی کم نہیں ہوتا۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد مبارک ہے: ”بہترین عمل وہ ہے جو مسلسل کیا جائے چاہے وہ کتنا ہی تھوڑا ہو“

### سورۃ فاتحہ سے دوستی کیجئے

(محمد رفان، کراچی)

محترم جناب حکیم صاحب السلام علیکم! کے بعد عرض ہے کہ ہمارے معاشرے میں ہر شخص پریشان حال ہے جس کے پاس دولت ہے وہ بھی پریشان ہے اور جس کے پاس نہیں وہ بھی پریشان حال۔۔۔ محترم حکیم صاحب! ہر شخص الجھا ہوا ہے کسی کو بیماریاں نہیں چھوڑتیں کسی کو دوسرے مسائل نہیں چھوڑتے۔ بیماریاں اتنی ہو گئی ہیں کہ جتنی مخلوق آدم ہے ہر انسان بیزار نظر آتا ہے۔ میں نے ایک کتاب میں پڑھا کہ جو شخص سورۃ فاتحہ سے دوستی کر لے وہ اس کی تمام مشکلات اور پریشانیوں کیلئے کافی ہے۔ میں نے سوچا میں یہ بات عبقری کے قارئین کو بھی بتاؤں کیونکہ ہر جگہ بیماریوں نے ڈیرہ ڈالا ہوا ہے۔ علاج اتنے مہنگے ہیں کہ ”اللہ کی پناہ“ کیوں نا قارئین ہم سورۃ فاتحہ سے دوستی کر لیں کیونکہ یہ سورت ”سورۃ شفا“ کہلاتی ہے۔ ہم سب اس سے دوستی کر لیتے ہیں۔ یہ سورۃ تمام بیماریوں کا علاج ہے۔ اس سورۃ کو اپنے ساتھ جوڑ لیں۔۔۔ وہ کیسے۔۔۔؟؟ وہ ایسے کہ

واسطے بطور منجن استعمال کریں۔ پانچ منٹ بعد کلی کریں۔ پیٹ درد کیلئے آدھی رتی ہمراہ آب نیم گرم اور اسی کتاب کے صفحہ نمبر 306 امراض، قبض، دائمی، نسخہ برگ سنائی ایک تولہ، بادیان 1 تولہ، نبات سفید 2 تولہ ہر ایک اشیاء کو علیحدہ علیحدہ کوٹ کر سفوف تیار کر لیں۔ خوراک 4 ماشہ ہمراہ نیم گرم پانی کھانا کھانے سے پہلے استعمال کریں۔ یہ تمام نسخہ جات میرے اور میرے دوستوں کے آزمائے ہوئے ہیں اور ان کے علاوہ جو نسخہ جات میرے آزمودہ ہیں وہ درج ذیل ہیں۔ چاروں نمک ایک چھٹانک، چاروں اجوانن ایک چھٹانک، سنائی دو تولہ کوٹ پیس کر محفوظ رکھیں کھانا کھانے کے بعد چار ماشہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ فوائد: قبض، گیس، پیٹ درد، بدضمی وغیرہ۔

سفوف جریان منی: کوزہ مصری دس تولہ اسپنول کا چھٹکا 5 تولہ، گوند کدہ 5 تولہ، چھوٹی الائچی ایک تولہ، طہاشیر دانہ دار ایک تولہ، الائچی طہاشیر دانہ دار ایک تولہ، الائچی کے دانے نکال کر تمام چیزوں کا سفوف بنالیں۔ آدھا کلو دودھ نیم گرم میں ایک بڑا چمچ ڈال کر رات کے وقت دہی کی طرح جاگ لگا دیں صبح نہار منہ استعمال کریں۔ جگر مثانہ کی گرمی، جریان منی میں سفید ہے۔ سفوف مقوی باہ: موصلی سیاہ، موصلی سفید، ثعلب مصری، تاملکھانہ، بیج بنڈ اندر جو، تودری سفید، تودری سرخ، دارچینی خولچاں، بہمن سفید، بہمن سرخ، شقائق تمام ایک تولہ مصری 12 تولہ سب کو باریک پیس کر سفوف بنالیں، پھر مصری ملا لیں۔ مقدار خوراک 3 سے 6 ماشہ تک دودھ کے ہمراہ صبح وشام کھائیں۔ یہ تمام نسخہ جات میرے آزمودہ اور بہترین ہیں۔

### سورۃ الرحمن کی فضیلت اور برکات

(حرمت حنا، خانیوال)

بحیثیت مسلمان ہمارا ایمان اللہ اور اس کی آخری کتاب قرآن پاک پر ہے جو کہ ہمارے آخری نبی حضور نبی اکرم ﷺ پر نازل ہوئی ہے۔ قرآن پاک ایک ایسی کتاب ہے جو ایک مکمل ضابطہ حیات ہے ایسی کون سی بات ہے جو اس میں موجود نہیں۔ زندگی گزارنے کے طور طریقے، ہر بیماری سے شفا اور ہر پریشانی کا حل موجود ہے ویسے تو قرآن کی ہر سورت کی کوئی نہ کوئی فضیلت ہے لیکن آج جس سورت کا ذکر ہے وہ تو قرآن پاک میں ایک دلہن کی حیثیت رکھتی ہے۔ یعنی ”سورۃ الرحمن“ اس سورت میں کئی خوبیاں پنہاں ہیں اس سورت میں ہر بیماری کا علاج اور شفاء، ہر پریشانی کا حل ہے، ویسے تو ہم سب اس کی تلاوت بڑے خشوع و خضوع سے

احمد سعید صدیقی، اسلام آباد

## لسی سے معدے کے امراض کا کامیاب علاج

ڈاکٹر کے گھر پہنچے تو ڈاکٹر نے انہیں ایک صراحی میں سفید رنگ کی مائع گلاس میں ڈال کر دی اور اس میں دو چھوٹی شیشیوں میں سے پاؤڈر سیاہ اور سفید رنگ کا ملا یا اور کہا یہ تمہارا علاج ہے۔ یہ لسی ہے اور بار یک شے کالی مرچ اور نمک ہے۔ تم لسی میں کالی مرچ اور نمک ملا کر پیو کرو انشاء اللہ صحت یاب ہو جاؤ گے۔

موصوف واپس پاکستان آگئے اور دو تین ماہ کے مستقل لسی بعد نمک اور کالی مرچ کے استعمال سے صحت یاب ہو گئی۔ پس لسی ہاضمے کے امراض کے لیے سوداؤں کی ایک دوا ہے۔ لیکن اس میں کالی مرچ اور نمک ضرور ملا ہونا چاہیے یعنی کالی مرچ اور نمک اس کے لازمی جزو ہیں۔ میٹھی اور برف والی لسی میں وہ فوائد نہیں جو نمکین لسی اور کالی مرچ کی وجہ سے حاصل ہوئے ہیں۔ برف ویسے بھی دانتوں اور معدے کے لیے مضر ہے۔ بچوں اور نو عمر لڑکے لڑکیوں کو چائے ہرگز نہیں پینی چاہیے کیونکہ چائے ان کی طبعی نشوونما کو روک دیتی ہے۔ آج کل مغرب میں بھی کافی اور چائے کے بجائے دودھ اور دہی کی ترغیب دی جا رہی ہے۔ روزمرہ کے کھانوں میں بھی دہی کا استعمال انتہائی سودمند ثابت ہونے کے علاوہ ذائقے کو بھی بہتر بناتا ہے۔ اگر ہر ہانڈی میں ایک چمکی کلونٹی اور تھوڑی سی دہی ڈال دی جائے تو اس کے بے انتہا فوائد حاصل ہوں گے۔

آخر کار کافی منت ساجت کے بعد جرمن ڈاکٹر نے بتایا کہ بہت سال پہلے میں ہندوستان اور پاکستان گیا تھا اور وہاں سے ہاضمے کی بیماریوں کا علاج وہاں کے اطباء اور ویدوں سے سیکھ کر آیا تھا لگتا ہے آپ نے وہاں کسی اچھے طبیب سے علاج نہیں کرایا اور اتنی دور چلے آئے لسی میں پنجاب اور بہت سے ممالک کے لوگوں کی جسمانی صحت کا راز پنہاں ہے۔ جو لوگ لسی پینے کے عادی ہوتے ہیں انہیں معدے کی بیماریاں لاحق نہیں ہوتی۔ ابھی چند ماہ قبل ایران میں دو گروپ 90 اور 140 کی تعداد میں تشکیل دیئے گئے اور ان لوگوں کو جن کی عمریں 35 سے 65 برس تک تھیں 90 دن تک 500 ملی گرام وٹامن ڈی اور 250 ملی لیٹر دواغ (دہی کی لسی) اور 250 ملی گرام کیشیم دیا گیا۔ ان کے ٹیسٹ سے ثابت ہوا کہ ان کو ٹائپ ٹو کی ذیابیطس میں کافی حد تک افادہ ہوا۔ اسی طرح ترکی میں دہی اور لسی کا استعمال بہت زیادہ ہے تقریباً ہر کھانے کے بعد دہی یا لسی جسے ترکی میں بوگرٹ اور آزان کہتے ہیں ضرور پی جاتی ہے۔ ترکی کے لوگوں کی صحت اور حسن کا ثانی کہیں نہیں ہے ترکی ایک ڈش بوگرٹ کباب بہت مقبول عام ہے۔

یورپ اور امریکہ میں بھی دہی کی جانب عوام الناس کا رجحان دن بدن بڑھتا جا رہا ہے۔ امریکہ میں تو آئس کریم پارلر کی طرز پر بوگرٹ پارلر بہت مقبول ہو رہے ہیں۔ ہمارے ایک دوست جو بہت امیر کبیر تھے ان کا ہاضمہ بگڑ گیا اور کئی سال تک معدے کے معالجین کے علاج سے بھی ٹھیک نہیں ہوا تو کسی نے مشورہ دیا کہ آپ لندن جا کر کسی معدے کے امراض کے ماہر سے مشورہ کریں۔ وہ صاحب لندن تشریف لے گئے اور وہاں معدے کے اعلیٰ سے اعلیٰ ڈاکٹر سے علاج کروایا مگر صحت یابی نہیں ہوئی۔ لندن کے قیام کے دوران انہیں کسی دوست نے صلاح دی کہ جرمنی میں ایک ماہر نظام ہضم ڈاکٹر ہے اسے بھی ایک بار آزمائیں۔

چنانچہ وہ حضرت جرمنی پہنچ گئے جس شہر میں وہ جرمن ماہر رہتا تھا وہاں پہنچ کر معلوم ہوا کہ ڈاکٹر صاحب بہت ضعیف ہو چکے ہیں اور انہوں نے پریکٹس چھوڑ دی ہے مگر گاہے بگاہے اکاڈمکائیس لے لیتے ہیں۔ ان صاحب نے ڈاکٹر صاحب کو بذریعہ استدعا کی۔ آخر کار ڈاکٹر صاحب نے انہیں بلالیا۔ موصوف جب ڈاکٹر صاحب ک گھر پہنچے تو انہیں اپنا

## یرقان کا علاج

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! بعد از سلام کے عرض ہے کہ عبقری سے پرانا واسطہ ہے آپ کو اور عملے کو دعائیں دے رہے ہیں جو کہ انسانیت کی بے لوث خدمت کر رہے ہیں۔ ایک نسخہ یرقان کے علاج کے لیے لکھ رہا ہوں۔ ہمارا اور خود میرا بھی آزما یا ہوا ہے جو بھی استعمال کریگا انشاء اللہ شفاء پائیگا۔

### نسخہ برائے علاج یرقان یا پیلیا

ایک نمبر اشیاء: عشبہ دو تولہ، شہ تر یہ دو تولہ، پودینہ خشک دو تولہ، سونف ایک تولہ، گل سرخ دو تولہ، چر اسنہ دو تولہ۔ دو نمبر اشیاء: ٹائری ایک تولہ، قلمی شورہ ایک تولہ، نوشادر ایک تولہ، سالت ایک تولہ، جو کھار ایک تولہ، نمک دیسی ایک تولہ، نمک سرخ ایک تولہ، میٹھا سوڈا ایک تولہ۔

ترکیب: ایک نمبر والی چیزیں صاف کر کے دوسرے پانی

میں رات کو بھگو دیں۔ صبح کو صاف دیکھی میں ڈال کر ابالیں، ایک کلو کے قریب (اس سے زیادہ نہیں) پانی بے۔ چولہے سے اتار کر 2 نمبر والی سب چیزیں پس کر اس میں چھوڑ کر چھان کر بوتلوں میں بھر کر رکھیں۔ دوائی تیار ہے۔

خوراک: اڑھائی تولہ صبح اڑھائی تولہ شام۔ صبح صبح پہلے نہار منہ ایک پاؤدہی گائے کے دودھ کی (جو کے بغیر ملائی ہو) میں ایک چمکی جو کھار کی ڈال کر ملا کر پی لیں اس کے بعد دوائی کا وزن لیں۔ (یہ جو کھار علیحدہ دس روپے کی لے کر پیس لی جائے) امید ہے کہ ایک ہی دفعہ بنی ہوئی دوائی ساری استعمال کرنے سے مکمل فائدہ ہو جائے گا۔

پرہیز: چکنائی، گھی وغیرہ بالکل بند کر دیں، نمک بھی معمولی استعمال کیا جائے۔ کبجی ابال کر نمک میں مرچ لیموں پیاز کے ساتھ روزانہ کھائی جائے۔

(ڈاکٹر محمد بخش، میرپور خاص سندھ)

## گورکن کا چشم دید واقعہ آپ بھی پڑھیے

### حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتب کشف المحجوب سہما حضرت حکیم صاحب مدظلہ پڑھاتے ہیں قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ تقریباً دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

میں نے اپنے حضرت سید محمد عبداللہ جویری رحمۃ اللہ علیہ کو دیکھا کہ قلم اور کاغذ ساتھ ہوتا، رات کو سوتے سوتے اٹھتے اور کچھ لکھنے لگ جاتے، میں نے پوچھا حضرت آپ یہ کیا تحریر کرتے ہیں؟ فرمانے لگے اللہ کی طرف سے نصیحتیں، غیبی اور لدنی چیزیں عطا ہوتی ہیں وہ میں لکھتا ہوں اور بعض دفعہ صحابہ اور انبیاء آکر معرفت کی باتیں بتاتے ہیں ایک دفعہ ایک نبیؐ نے خواب میں آکر مراقبہ کا طریقہ بتایا اور عالم لاہوت، ملکوت وغیرہ کے مقام کی تکمیل کیسے کی جاتی ہے اور اللہ کی طاقت، قدرت کے مناظر کا مشاہدہ کیسے ہوتا ہے۔

آج میں آپ کو تقویٰ کی نہایت ہی آسان اور عام فہم مثال بتاتا ہوں۔ یاد رکھیے گا تقویٰ کرنے کا نام نہیں تقویٰ نہ کرنے کا نام ہے۔ نیکی کرنا تقویٰ نہیں گناہ سے بچنا چاہے چھوٹا ہو یا بڑا ان سے بچنا تقویٰ ہے۔ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے کسی نے پوچھا ایک شخص بہت زیادہ نیکیاں کرتا ہے اور کچھ گناہ بھی کر لیتا ہے اور ایک شخص ہے جو نیکی تو تھوڑی کرتا ہے مگر گناہ سے سو فیصد بچتا ہے۔ آپ کون سے شخص کو پسند فرمائیں گے۔ فرمایا: مجھے وہ شخص پسند ہے جو نیکی تو تھوڑی کرے مگر گناہ سے بچے۔ اسی تقویٰ اور پرہیزگاری کے علم کو اللہ کی معیت کا علم فرمایا گیا ہے۔ اب میں آپ کو تقویٰ کی اقسام بتاتا ہوں۔ تقویٰ کی دو قسمیں ہیں ایک ظاہر کا تقویٰ اور دوسرا باطن کا تقویٰ۔ باطن کا تقویٰ یہ ہے کہ انسان کا جذبہ سچا اور نیت میں اخلاص ہو یعنی انسان ہر محفل، مجلس کو پرکھتا رہے کہ فلاں جگہ گیا تھا تو کیوں گیا تھا، میرا جذبہ کیا تھا، میں اپنے شیخ کے پاس کیوں آیا ہوں اپنے دل کا برتن سیدھا لے کر آیا ہوں یا الٹا۔۔۔ میں اپنے روحانی معالج (مرشد) کے پاس رہی تو نہیں آیا یا کسی دنیا کے فائدے کے لیے تو نہیں آیا۔ اسی طرح ہر عمل سے پہلے اپنے آپ کو جانچے گا نام ہی دل کا تقویٰ ہے۔ جو سالک اور طالبِ حقیقی طلب لے کر مرشد کے پاس آتا ہے وہ بہت جلد کامیابی اور ترقی کی منازل کو طے کر لیتا ہے۔

قبر کو فائل ٹچ دینے کیلئے میں نے قبر کے اندر کدال ماری تو مجھے ایسے آواز آئی جیسے کوئی شیشے کی چیز ٹوٹ گئی ہے اور بس پھر خوشبو ہی خوشبو پھیل گئی اور قبر ٹھنڈی ہو گئی میں قبر میں ہی لیٹ گیا، باہر سخت گرمی تھی اندر قبر ٹھنڈک اور خوشبو سے بھری ہوئی تھی

سات سال بیمار رہا اس عورت نے دن رات اس کی خدمت کی۔ خاوند کی شدید بیماری کے باوجود اس کے ساتھ بے وفائی نہیں کی اور دل و جان سے اس کی تیمارداری کرتی رہی۔ باوجود غربت کے اس کو محنت مزدوری کر کے کھانا کھلاتی رہی اور اپنے جذبات کو اپنے بیمار خاوند پر قربان کر دیا جو لوگ اللہ تعالیٰ کی رضا کی خاطر بے لوث انسانیت کی خدمت کرتے ہیں اور اپنی راتیں بھی اللہ کی راہ میں جاگتے ہیں۔

انہی لوگوں کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ میں ایسے ایسے انعامات دوں گا کہ جس کو کسی آنکھ نے دیکھا اور کسی نے تصور بھی نہیں کیا۔ خوش نصیب ہیں وہ لوگ جن کی قبریں خوشبو اور ٹھنڈک سے بھری ہوئیں ہیں۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں اور سب مسلمانوں کو بخش دے اور آخرت میں ٹھنڈک عطا فرمائے۔ آمین

### گردے کے درد کا آسان روحانی علاج

اول و آخر درد شریف اور درمیان میں سات مرتبہ سورہ الم نشرح پڑھ کر پانی پر دم کر کے دیدیں انشاء اللہ تھوڑی دیر میں درد ختم ہو جائے گا۔ (اطہر اقبال فیصل آباد)

### اٹنی کے دودھ سے جگر کی ہر بیماری ختم

آدھ کلو کچا دودھ روزانہ نہار منہ پئیں 80 دن تک لگاتار۔ ہینا ناس، گردوں کی تکلیف، پیشاب کی تکلیف، جگر کی ہر قسم کی تکلیف، شوگر وغیرہ وغیرہ کے لیے سو فیصد اللہ کے کرم سے فائدہ ہوگا۔ کھانا ہضم ہوگا، طاقت آئے گی۔ کراچی میں اٹنی کا دودھ ایمپریس مارکیٹ میں 80 روپے پاؤ ملتا ہے اور انہوں نے لکھ کے لگایا کہ اٹنی کا دودھ دستیاب ہے۔ دودھ کچا ہی پینا ہے، دکان پر ایک پاؤ اور آدھ کلو کی بوتلیں فریز ہوئی ملی ہیں یہ دودھ پینا سنت بھی ہے۔ اگر ایک گھنٹے تک رکھا جائے تو اس دودھ میں کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ سکھر میں بھی ایک صاحب ٹھیک ہوئے ہیں انہوں نے اٹنی لے کر گھر پر رکھی تھی اور روزانہ آدھ کلو دودھ نہار منہ پیتے تھے۔ (محمد صادق سکھر)

آج سے پندرہ سال پہلے کی بات ہے ہمارے محلے میں ایک گورکن رہتا تھا جو فوت ہو چکا ہے فرضی نام محمد یوسف تھا۔ مضبوط جسم اور بڑی بڑی آنکھیں جن میں نور ہی نور بھرا ہوا تھا۔ ایمان اس کے چہرے سے چھلکتا تھا۔ بارش چہرہ اس کی ایک ہی روٹیں تھی صبح گھر سے نکلتا اور شام کو قبرستان سے واپس آتا تھا۔ ہمیشہ راستے کے ایک طرف ہو کر چلتا تھا اور کسی کی طرف بری نظر سے نہیں دیکھتا تھا۔

ایک دن محلے کے پڑھے لکھے لڑکے اکٹھے ہوئے اور یوسف سے کہنے لگے کہ آپ کی ساری زندگی قبرستان میں گزر گئی ہے ہمیں کوئی واقعہ سنائیں۔ یہ سن کر یوسف سنجیدہ ہوا اور لمبی سانس لی اور کہنے لگا۔ آج مجھے 27 سال ہو گئے ہیں میں قبریں بنا رہا ہوں، میرے ساتھ ایک ہی واقعہ گزرا ہے گرمیوں کی دوپہر تھی، کچھ لوگ میرے پاس آئے کہ باباجی قبر بنانی ہے۔ میں نے پوچھا کہ آدمی ہے یا عورت ہے۔ تو انہوں نے بتایا کہ عورت۔۔۔ کرنٹ لگنے کی وجہ سے فوت ہو گئی ہے۔ وہ لوگ یہ کہہ کر چلے گئے۔

میں عموماً اکیلا ہی قبر بناتا ہوں میں نے سخت گرمی میں قبر بنانا شروع کر دی۔ دوپہر دو ڈھائی بجے تک قبر مکمل ہو گئی۔ قبر کو فائل ٹچ دینے کیلئے میں نے قبر کے اندر کدال ماری تو مجھے ایسے آواز آئی جیسے کوئی شیشے کی چیز ٹوٹ گئی ہے اور بس پھر خوشبو ہی خوشبو پھیل گئی اور قبر ٹھنڈی ہو گئی میں قبر میں ہی لیٹ گیا، باہر سخت گرمی تھی اندر قبر ٹھنڈک اور خوشبو سے بھری ہوئی تھی۔ اس سے میری روح تک خوش ہو گئی۔ میں حیرانی اور دہشت سے خاموش رہا۔ مغرب کے بعد جنازہ آگیا، عورت کے ورثاء نے اسے دفن دیا اور چلے گئے مگر میرے اندر تجسس بھرا ہوا تھا کہ اس عورت کی کون سی نیکی ہے جو اس کو اتنا بڑا انعام ملا ہے۔ باتوں ہی باتوں میں میں نے معلوم کر لیا تھا کہ یہ عورت فرید گیٹ بہاولپور کے اندر رہنے والی تھی اور بجلی کے کرنٹ لگنے سے فوت ہو گئی ہے۔

آباد اجداد ہمیں کے رہنے والے تھے میں پوچھتا ہوا فرید گیٹ پہنچ گیا اور عورت کے بارے میں معلوم ہوا کہ اس عورت کا خاوند کچھ عرصہ پہلے فوت ہو گیا تھا وہ بیچارہ چھ

# جنات کا پیدائشی دوست

ایک ایسے شخص کی جی 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 جسے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات خط وارشائع ہو رہے ہیں لیکن اس پر اسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور علم چاہیے

## جنات شکر یہ ادا کرنے آئے

میں نے انہیں سورۃ آل عمران کی وہی پہلی تین آیات تین سو انیس دفعہ اول و آخر سات دفعہ درود شریف پڑھنے کا عرض کیا اور ان کیلئے میں نے کہا میں آپ کیلئے خود دعا بھی کروں گا عمل بھی کروں گا آپ کے بچوں کے رشتے ہو جائیں گے ابھی دو دن پہلے مجھے وہ صاحب ملے آئے جس کی جننی کے ساتھ شادی تھی کہنے لگے کہ جی چونکہ بچے جنات ہیں ان کی انسانوں سے شادی نہیں سکتی تھی لیکن اب تین بچوں کے رشتے طے ہو گئے ہیں آپ ہماری شادی میں ضرور آئیں میں نے ان سے آنے کی معذرت کی کیونکہ مصروفیت کی بنیاد پر میں زیادہ تقاریب میں نہیں جاسکتا۔ وہ خوش تھے کہ ہمارے رشتے طے ہو گئے ہیں اور ہمیں بہت بہت سکون ملا ہے وہ شکر یہ ادا کرنے آئے تھے۔

## جنات میں لڑائیاں جھگڑے سب سے زیادہ

جنات کی دنیا میں ایک چیز جو دیکھنے کو ملی ہے وہ یہ ہے کہ ان کا آپس میں جادو، حسد، جھگڑے لڑائیاں بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی چیز پر اتنی لڑائی ہوتی ہے کہ انسان کی عقل دنگ رہ جاتی ہے اور پھر آپس میں صلح صفائی کرانے کیلئے بعض اوقات تو سالہا سال وقت لگ جاتا ہے لیکن ان کی صلح صفائی نہیں ہو پاتی لیکن ان میں بعض ایسے ولی بھی ہیں ایسے نیک صالح بھی ہیں جو لڑائی کے نام سے بھی گھبراتے ہیں اور ان کیلئے لڑائی ایک بہت بڑی چیز ہے اور وہ ہر پل ہر سانس، نیکی کے مزاج میں لگے رہتے ہیں ان کی طبیعت میں ہر وقت نیکی ہے اللہ کا تعلق ہے ذکر ہے اعمال ہیں میں نے ایسے جنات بھی دیکھے ہیں جو مخلوق کی خیر خواہی کو بہت زیادہ پسند کرتے ہیں۔ ان کی طبیعت میں مخلوق کی خیر خواہی کا مزاج ہے حالانکہ اکثر جنات مخلوق کی خیر خواہی تو کیا بلکہ مخلوق کو نقصان پہنچانے کا ہر وقت فکر کرتے ہیں۔

## خدمت خلق سے طبیعتوں میں سکون

جانور ہوں انسان ہوں حتیٰ کہ جنات ہوں اللہ کی مخلوق جو بھی جس شکل میں ہیں اس کو نقصان پہنچاتے ہیں اور انہیں سکون

ماتا ہے لیکن ایسے بھی جنات بہت دیکھے ہیں جن کی طبیعت میں نیکی سے سکون ملتا ہے عبادت سے سکون ملتا ہے لوگوں کی خدمت کرنے سے سکون ملتا ہے خدمت خلق سے ان کی طبیعت کے اندر ایک خوشی کی لہر ہوتی ہے اور مجھے خود بتاتے ہیں کہ آج ہم نے فلاں جگہ یہ کیا فلاں جگہ فلاں بندے کی خدمت کی اس سے انہیں جو سکون اور راحت ملتی ہے وہ خود بتاتے ہیں اور ان کی طبیعتوں میں راحت اور سکون اس وقت ملتا ہے جب وہ کسی کی خدمت کرتے ہیں۔

## میرا معمول

ابھی پچھلے دنوں کی بات ہے میں اپنے گھر میں بالکل فارغ بیٹھا تھا کوئی کام نہیں تھا جی میں آیا چلو میں درود پاک کی تسبیح پڑھ لیتا ہوں میں نے تسبیح پڑھنا شروع کی پھر مجھے مزہ آگیا..... میں نے اور تسبیحات پڑھنی شروع کیں..... تسبیحات پڑھتے پڑھتے میرے دل میں خیال آیا کہ کیوں نا..... میں کسی غریب کی خدمت ہی کر دوں..... کیونکہ مجھے غریب لوگوں کی خدمت سے بہت سکون ملتا ہے اور مزہ ملتا ہے۔ میں اٹھا اور رکشے میں بیٹھا..... اور دور ایک علاقے میں چلا گیا وہاں ایک غریب کا گھر تھا رکشے سے اتر کر کچھ دیر چلتا رہا..... اس کا دروازہ کھٹکھٹایا اس نے اندر سے آواز دی..... میں نے جواب دیا۔ وہ نکلا تو دیکھ کر حیران اور خوش ہوا۔ اسے یقین نہیں آ رہا تھا کہ میں اس کے دروازے پر کھڑا ہوں۔ اس نے دروازہ کھولا میں اندر بیٹھا تو مجھے فوراً کھانے پینے کے بارے میں پوچھنے لگا۔ میں نے کہا: میں صرف سادہ پانی پیوں گا..... پانی لایا..... تو مجھ سے پوچھنے لگا آپ کیسے آئے.....؟؟؟ میں نے کہا: میرے جی میں آیا کہ میں آپ کی کوئی خدمت کر دوں.....!!! اور آپ کا کوئی مسئلہ حل ہو جائے اور آپ کی مشکلات میں میں آپ کا ساتھی بن جاؤں۔

## یہ لفظ لکھو جن تمہارے پاس

کہنے لگا اگر آپ میری خدمت کرنا چاہتے ہیں تو مجھے کوئی ایک ایسا جن دے دیں یا کسی ایک ایسے نیک جن سے میرا تعارف کروا دیں جو وقتاً فوقتاً میری خدمت کرے یا پھر میں اسے کوئی کام یا مجبوری ہو تو اسے بلا لیا کروں۔ لیکن آپ جتنے فوائد کی

اجازت دیں گے میں اتنے ہی اس سے حاصل کروں گا۔ آپ تھوڑی اجازت دیں گے تو میں تھوڑا فائدہ حاصل کروں گا۔ آپ زیادہ اجازت دیں گے تو میں زیادہ فائدہ حاصل کروں گا۔ اس کی بات سن کر کیونکہ میں نے اسے ضرورت مند سمجھا ہوا تھا تو فوراً میرے دل میں خیال آیا کہ اس کی تمنا درست ہے کیونکہ ہر شخص ان چیزوں کا اہل بھی نہیں ہوتا اور ہر شخص کو یہ مطالبہ کرنا اچھا بھی نہیں لگتا تو اس کے اس مطالبے میں میں نے اس سے کہا ٹھیک ہے۔ آپ صرف ایک کام کرنا۔ میں نے ایک بین اٹھایا اور ایک لفظ اس کو سکھایا۔ کاغذ پر یہ لفظ لکھنا بس جب یہ لفظ لکھو گے تو وہ جن فوراً تمہارے پاس آجائے گا اور اسے جو خدمت کہو گے وہ کرے گا۔ شکل اس کی نظر نہیں آئے گی ہوا کی سرسراہٹ سی محسوس ہوگی اگر کبھی شکل اس کی دیکھنا چاہو گے تو تمہارے پاس اپنی اصلی حالت میں نہیں آئے گا تاکہ کہیں تم خوف زدہ نہ ہو جاؤ۔ وہ صرف اور صرف بلی کی شکل میں آجائے گا۔

## میرے سامنے تجربہ

میں نے اس کو وہ عمل سکھایا اس کے گھر بیٹھا عادی۔ غریب آدمی تھا اس کے گھر بیٹھ کر مجھے بہت سکون مل رہا تھا۔ میں کچھ دیر اس کے گھر مزید بیٹھا رہا۔ مجھے کہنے لگے کہ جی اگر آپ کے سامنے میں یہ کر دوں تو کیا مناسب رہے گا۔ میں نے کہا بالکل ٹھیک..... تجربہ ہو جائے گا۔

اس نے اپنے ہاتھوں سے وہی لفظ لکھ کاغذ پر تو فوراً ہوا کی سرسراہٹ محسوس ہوئی تو تھوڑا سا خوفزدہ ہوا تو میں نے اس سے کہا کہ دوستوں کے آنے پر خوفزدہ نہیں ہوا کرتے۔ آپ کا دوست ہے اور اس کے بعد وہ مطمئن ہو کر بیٹھ گیا تو ان دنوں کا آپس میں میں نے تعارف کروا دیا اور اس کے بعد اسے واپس بھیج دیا۔

## دوست جن کے مشاہدات

مجھے وہ غریب آدمی وقتاً فوقتاً ملتا ہے اور اس دوست جن کا حال بتاتا رہتا ہے۔ اس کے بقول وہ شخص اکثر جب بھی آتا ہے کوئی نہ کوئی ذکر کر رہا ہوتا ہے کوئی نہ کوئی تسبیح کر رہا ہوتا ہے اور جب بھی آتا ہے اللہ والوں کی باتیں کرتا ہے۔

نیک لوگوں کی باتیں کرتا ہے بعض اوقات مجھے کوئی کام نہیں ہوتا میں نیک لوگوں کی باتیں سننے کیلئے اسے بلا لیتا ہوں۔

ایک دفعہ میں نے اس سے پوچھا کہ میں آپ کو بلا لیتا ہوں آپ کے مشاغل میں میں حائل تو نہیں ہوتا تو کہنے لگا کہ نہیں.....! آپ میرے مشاغل میں حائل نہیں ہوتے اور مجھے آپ کے بلا نے سے خوش ہوتی ہے۔ مجھے خوش ہوئی اس



بات کی کہ اس نے میرے اس بلا نے کو اچھا محسوس کیا برا محسوس نہیں کیا۔ میرے پاس مزید بیٹھا رہا مختلف اللہ والوں صالحین کی باتیں بتاتا رہتا ہے مجھے خوشی ہوتی ہے۔ وہ غریب آدمی کہنے لگا کہ ایک دفعہ اس نیک جن نے مجھے ایک اللہ والی کا واقعہ سنایا۔ واقعہ یہ سنایا کہ میں ایک دفعہ جا رہا تھا اور میری عادت ہے کہ میں جنازے پڑھتا ہوں تو وہ نیک جن کہنے لگا کہ میری عادت ہے کہ میں انسان ممتیں ہوں یا جنات ممتیں ہوں میں جنازے ضرور پڑھتا ہوں۔

### ایک نصاب کلمہ بخشش کی وجہ

کبھی بھی کہیں گزر رہا ہوں کسی میت کو دیکھتا ہوں تو میری کوشش ہوتی ہے کہ میں اس کا جنازہ پڑھوں میں نے جب بھی کسی مسلمان میت کا جنازہ پڑھا، وہ انسان ہو یا جن ہو مجھے روحانی سکون ملتا ہے اور بعض اوقات تو ایسا ہوتا ہے کہ اگر میں محسوس کرتا ہوں اس میت کو کچھ میری روحانی ضرورت ہے تو میں نے کلمہ کے نصاب بے شمار پڑھے ہوئے ہیں یعنی میں ستر ستر ہزار دفعہ کلمہ پڑھ لیتا ہوں تو اسے ایک نصاب بخشش دیتا ہوں میری صدیوں زندگی ہے۔ اس صدیوں زندگی میں میں نے ہزاروں سے زیادہ نصاب ستر ہزار کلمے کے پڑھے ہیں اور میں نے جس کو بھی ستر ہزار کلمہ بخشا ہے اس کے اندر بخشش کے آثار اور بخشش کی علامات دیکھی ہیں۔ وہ نیک جن اپنی بات کی مزید تفصیل بتاتے ہوئے کہنے لگا کہ ہمارے ایک استاد ہوتے تھے۔ وہ استاد جو بھی طالب علم ان سے فارغ ہوتا اسے ایک نصیحت کرتے اور فرماتے دیکھ اگر تو اپنی زندگی کے مسائل اور مشکلات میں کامیابی چاہتا ہے اور یہ چاہتا ہے کہ تو آخرت میں بھی کامیاب ہو جائے اور بخشش کا سامان ہو جائے اور مشکلات حل ہو جائیں اور پریشانیاں دور ہو جائیں اور قیامت کی رسوائی سے بچ جائے تیرا خاتمہ ایمان پر ہو اور تجھے بخشش مل جائے تو تو اپنے لیے بھی اور اپنے دوستوں کے لیے بھی کلمے کے نصاب پڑھ لینا۔

بعض اوقات ایسا وقت آتا ہے کہ کسی دوست کو ضرورت ہوتی ہے اس کے پاس کچھ نہیں ہوتا اسے کلمے کا نصاب بخش دینا۔ بس اسی دن سے میں نے یہ بات اپنے دامن میں باندھ لی ہے۔ جب بھی میں کسی میت کو دیکھتا ہوں اس کو ضرورت ہوتی ہے تو میں اس کو کلمے کا ایک نصاب بخش دیتا ہوں۔ وہ نیک جن مزید کہنے لگا کہ ایک دفعہ کی بات ہے کہ میں انڈیا کے ایک شہر سے گزر رہا تھا۔ اپنے کسی ملنے والے کے پاس جا رہا تھا۔ ایک جنازہ دیکھا جس میں مختصر سے آدمی تھے۔ میں نے کہا یا تو یہ کوئی پردیسی مسافر ہے یا کوئی غریب آدمی

ہے میں فوراً اس کے جنازے میں شامل ہوا تو مجھے پتہ چلا کہ یہ ایک ایسی بوڑھی خاتون کا جنازہ ہے جس کا تقسیم ہندو پاک میں سارا خاندان اجڑ گیا تھا، لٹ گیا تھا اور کچھ نہیں بچا تھا، یہ اکیلی رہ گئی تھی۔ میں نے اس کا جنازہ پڑھا تو مجھے محسوس ہوا کہ اس کو بخشش کیلئے کچھ سہارے کی ضرورت ہے۔ میرے پاس ستر ہزار کلمے کا نصاب تھا میں نے ستر ہزار کلمہ اس کو بخشش دیا اور میں حسب معمول پھر چلا گیا رات کو میں نے خواب دیکھا اور انوکھا خواب دیکھا۔ خواب یہ دیکھا کہ ایک بہت بڑا حوض ہے اور اس میں بیٹھا پانی ہے اور ایک بہت حسین و جمیل خاتون ہے جو اس حوض میں پیالے بھر بھر کر لوگوں کو پلا رہی ہے۔ میں نے کسی سے پوچھا یہ کون خاتون ہے؟ کہا کہ ایک اللہ والی ہے ابھی ابھی دنیا سے برزخ کی طرف آئی ہے۔ اللہ نے اس کی ڈیوٹی لگا دی ہے کہ لوگوں کو بیٹھا پانی پلائی رہے۔ میں نے کہا کہ شاید مجھے دے یا نہ دے.....!! لیکن دور سے اس خاتون کی خود آواز آئی کہ آؤ میں آپ کا انتظار کر رہی تھی.....!! کہ یہ جو کچھ ملا ہے مجھے آپ کی وجہ سے ملا ہے۔ میں حیران ہوا کہ میں تو اس کو جانتا نہیں.....!!

### لوگوں کی غلطیوں پر پردہ ڈالنے کا اجر

میں اس کے قریب گیا تو جا کر دیکھا تو کہنے لگی: نہیں پہچانا.....؟؟؟ میں نے کہا نہیں.....! کہنے لگی: وہی تو ہوں جس کو تم نے ستر ہزار کلمے کا نصاب بخشا تھا۔ میں حیران ہو گیا۔ وہ کہنی لگی کہ میرے پاس نیکیاں نہیں تھیں اور میں بہت..... بہت..... بُری حالت میں فوت ہوئی تھی۔ میرے سب وارث تقسیم ہند کے وقت ختم ہو گئے تھے۔ اس وقت میں جوان تھی، خوبصورت تھی، پہلے تو کچھ عرصہ میں بالکل درست اور نیکی کی طرف چلتی رہی۔ پھر مجھے سے کچھ غلطیاں ہوئیں..... پھر میں ان غلطیوں کی عادی بن گئی اور میں غلطیوں کی طرف مسلسل مائل ہونے لگی..... حتیٰ کہ میرا بڑھا پا آ گیا اور ان غلطیوں کی وجہ سے لوگوں نے مجھے چھوڑ دیا۔ اس لیے میرے جنازے پر کوئی بھی نہیں آیا اور میرے اوپر موت کی بہت سختی آئی تھی لیکن اللہ پاک نے آپ کو کہیں سے بھیج دیا اور اللہ نے مجھے مرنے کے بعد بتایا کہ اے! گنہگار بندی تو جانتی ہے کہ ہم نے اس جن کے دل میں تجھے ستر ہزار کلمہ پڑھ کر دینے کا کیوں ڈالا؟ ہمارے پاس تیری ایک نیکی تھی وہ نیکی تھی تو لوگوں کی غلطیوں پر پردہ ڈالتی تھی اور کہتی کہ اے اللہ! میں تو خود اس سے بڑی غلط ہوں میں تو خود اس

سے بڑی ناپاک ہوں اس لیے لوگوں کے عیبوں پر پردہ ڈال کر انہیں اچھلتی نہیں تھی بلکہ ان سے درگزر کرتی تھی۔ بس تیری یہ نیکی ہمیں پسند آئی اور اس نیکی کی وجہ سے ہم نے تیرا بخشش کا سامان کیا آج ہم نے تجھے بخشش دیا اور پھر مجھے اللہ پاک نے فرمایا میری بندی دنیا میں کوئی بھی بندہ ہو مرنے پر یا عورت ہو یا جن ہو وہ میرے بندوں کے عیبوں کی پردہ پوشی کرتا ہے ان کے پردے رکھتا ہے تو میں کسی بھی شکل میں اس بندے کو معاف نہ کروں یہ میری رحمت کو گوارا نہیں میں کوئی نہ کوئی راستہ اس کی بخشش کا نکالتا ہوں کیونکہ ساری زندگی اس نے میرے بندوں کی پردہ پوشی کی ہے تو اگر میں اس بندے کو نہیں بخشوں گا تو قیامت میں اس کی پردہ دری ہوگی وہ سارے لوگوں کے سامنے رسوا ہوگا اور فرشتے اس کو گھسیٹ کر جہنم میں ڈالیں گے تو میری رحمت سے یہ گوارا نہیں کہ میں اس کی پردہ پوشی نہ کروں۔ لہذا جو میرے بندوں کی پردہ پوشی میں لگا رہتا ہے میں موت کے وقت کوئی نہ کوئی شکل اس کے لیے بناتا ہوں کہ اس کی بخشش کا کوئی سامان ہو جاتا ہے تو وہ حوض سے پیالہ پلانے والے خاتون کہنے لگی یہ سب کچھ تیری وجہ سے مجھے ملا ہے۔ آ..... میں تجھے پانی پلاؤں جب اس نے مجھے پانی پلا یا یا لالہ زور دیا مجھے اور شیریں پانی تھا جو زندگی بھر آج تک میں نے بھی پیا تو پیا چکھا تو چکھا ڈالنے سو گھٹا سو گھٹا کبھی سنا تک بھی نہیں تھا.....!!! (جاری ہے۔)

### قارئین نوٹ فرمائیں۔۔۔!!!

قارئین! مارچ 2013ء کے شمارے ”جنات کے پیدائشی دوست“ میں اکبر بادشاہ کے خادم کا نام اسفرخادم لکھا گیا تھا جبکہ اصل نام اسفرخادم ہے۔ قارئین نوٹ فرمائیں۔

رمضان کے مقدس لمحات حضرت حکیم صاحب کیساتھ صحابہ کرامؓ و اہل بیتؓ، اولیاء کرام اور بزرگان دین 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۔ نوٹ: حسب موسم بستر ہمراہ لائیں، سحری اور افطاری کا مکمل انتظام ہوگا۔

مولانا وحید الدین خان

# حیوانی انتقام کی حیرت انگیز سچی کہانی

گلزار احمد

اس نے جوتے کی دکان میں ایک نئے کاروبار کی تصویر دیکھ لی۔ اس نے دکان کے نہ ہونے میں دکان کا ہونا دیکھ لیا

علم النفس کے ماہرین نے انسانی سوچ کی دو قسمیں کی ہیں کنورجنٹ تھکنگ اور ڈاؤرجنٹ تھکنگ۔ کنورجنٹ تھکنگ یہ ہے کہ آدمی کی سوچ ایک ہی نقطہ کی طرف مائل رہے۔ ایک چیز اس کے فکری گرفت میں آئے مگر دوسری چیز اس کے فکری گرفت میں نہ آ سکے۔ یہ غیر تخلیقی فکر ہے۔

ڈاؤرجنٹ تھکنگ کا معاملہ اس سے مختلف ہے۔ ڈاؤرجنٹ تھکنگ یہ ہے کہ آدمی کی سوچ ایک رخ سے دوسرے رخ کی طرف مڑ جائے وہ ایک چیز کو دیکھے اور اس کے بعد اس کا ذہن دوسری چیز کی طرف منتقل ہو جائے۔ اسی کا دوسرا نام تخلیقی چیز ہے۔ ایک شخص کسی بستی میں جوتا خریدنے گیا۔

وہاں کی آبادی کافی بڑی تھی مگر وہاں جوتے کی دکان موجود نہ تھی اب ایک شخص وہ ہے جو اس تجربہ سے صرف یہ جانے کہ مذکورہ بستی میں جوتے کی دکان نہیں ہے یہ وہ شخص ہے جس کے اندر صرف کنورجنٹ تھکنگ ہے۔ دوسرا شخص وہ ہے جس پر یہ تجربہ گزرا تو اس کا ذہن اس طرف منتقل ہو گیا کہ اس بستی میں جوتے کے گاہک ہیں مگر جوتے کی دکان

نہیں اس لیے اگر یہاں جوتے کی دکان کھولی جائے تو وہ بہت کامیاب ہوگی۔ اس نے فوراً وہاں جوتے کی ایک دکان کھول دی اور پھر زبردست نفع کمایا۔ یہ دوسرا شخص وہ ہے جس کے اندر ڈاؤرجنٹ تھکنگ ہے۔ اس نے جوتے کی دکان میں ایک نئے کاروبار کی تصویر دیکھ لی۔ اس نے دکان کے نہ ہونے میں دکان کا ہونا دیکھ لیا۔ ڈاؤرجنٹ تھکنگ کی صفت ان لوگوں میں ہوتی ہے جن کے اندر تخلیقی کی صلاحیت ہو۔ یہی تخلیقیت تمام بڑی ترقیوں کی سب سے اہم شرط ہے۔ انہی لوگوں نے بڑی بڑی سائنسی دریافتیں کی ہیں جن کے اندر تخلیقی ذہن ہو۔ انہی لوگوں نے بڑے بڑے سائنسی کارنامے انجام دیے ہیں جو تخلیقی ذہن کے مالک ہوں۔ وہی لوگ اعلیٰ تجارتی ترقیاں حاصل کرتے ہیں جو تخلیقی فکر کا ثبوت دے سکیں۔ اس دنیا میں پانے والا وہ ہے جس نے کھونے میں

پانے کا راز دریافت کر لیا ہو۔

پھر وہ میری طرف بڑھنا شروع ہوا اور ہمارے درمیان فاصلہ صرف چھ فٹ رہ گیا، میں خوفزدہ ہوا اور سائیکل پر سوار ہو کر واپس ہولیا، سائیکل پر سوار ہو کر چھ فٹ کے فاصلے پر میرا تعاقب کر رہا تھا۔ میرے بدن کے روٹنگے کھڑے ہو گئے

چارپائی پر سوار کیا۔ مستری رحمت دین نے چار آدمیوں کی ڈیوٹی لگائی کہ کوارٹر کے ارد گرد رات کو لائین جلا کر پھرتے رہنا۔ اگر کوئی سانپ نظر آئے تو اسے مار دینا۔ اس نے سب کو ہدایت کی کہ یہ بات ملک صاحب کو مت بتانا۔ میں اگلے دن بھی خوفزدہ رہا۔

تین دن بعد فاضلکا جانے کا پروگرام بنایا۔ مستری رحمت ہمراہ تھا لیکن وہ سائیکل پر آٹھ فٹ پیچھے رہا۔ جب ہم بنگلے کا ریپ ختم کر کے پڑی پر چڑھے تو مستری رحمت زور سے چلایا کہ ملک صاحب سائیکل دوڑا کر چلے جاؤ سانپ تمہارا پیچھا کر رہا ہے، میں بھاگا، سوز پیچھے جا کر دیکھا تو رحمت دین سانپ پر ڈھیلے چھینک رہا تھا۔ میں لوٹا تو اس نے کہا کہ باری باری ڈھیلے مارتے ہیں، چنانچہ جب وہ ڈھیلے پکڑنے لگتا تو میں اڑدھا ہو کر مارتا اور جب میں ڈھیلے پکڑنے لگتا تو وہ اس کو

مارتا۔ آخر رحمت دین اسے مارنے میں کامیاب ہو گیا۔ اس نے چار فٹ گہرا گڑھا کھودا اور اس میں اس اڑدھے کو دبا دیا۔ پھر ہم واپس آگئے اور سفر ملاتوی کر دیا۔ رحمت دین نے بتایا کہ آپ نے اور محمد دین نے پہلے اڑدھے کو ویسے ہی چھوڑ دیا تھا، ذہن نہیں کیا تھا اس لیے مجھے ڈر تھا کہ اس کا جوڑا آئے گا، مردہ ساتھی کی آنکھوں میں دیکھے گا، پھر خوشبو لیے آپ سے بدلہ لینے کیلئے آئے گا۔ اس نے کہا کہ میں نے چھ آدمیوں کی دن رات ڈیوٹی لگائی تھی کہ نگرانی کریں سانپ رات کو آتا، کوارٹر کے گرد گھومتا اور آپ تک پہنچنا چاہتا تھا مگر آدمیوں کی وجہ سے ایسا نہ کر سکا۔ آخر میں نے آپ کو فاضلکا چلنے کیلئے کہا۔ مجھے علم تھا کہ وہ آپ کا پیچھا کرے گا اور میں اسے موت سے ہمکنار کروں گا۔ سو میری تدبیر اللہ نے کارگر فرمائی اور ہم نے موذی اڑدھے سے

نجات پائی۔ رحمت دین نے کہا کہ ایسے اڑدھے جوڑا ہوتے ہیں۔ اگر ایک کو مار کر ذہن نہ کیا جائے تو قدرت نے انہیں یہ صلاحیت بخشی ہے کہ وہ خوشبو سے، شکل سے اپنے شکار کو پالیتے ہیں۔ ذہن کرنے سے پہلے رحمت دین مستری نے فیتے سے اس کی لمبائی بھی ماپ لی تھی جو تیرہ فٹ 2 انچ تھی۔ عام آدمی

تو اسے دیکھ کر ہی اپنے حواس گم کر دیتا۔

میں محکمہ انہار میں سب انجینئر بھرتی ہوا اس وقت میں بنگلہ نہر قبول شاہ میں جو تحصیل فاضلکا ضلع فیروز پور میں ہے، تعینات تھا، ایک صبح محمد دین میٹ کے ہمراہ سائیکل پر سوار راجہاہ بانڈی والا کی ٹیل چپک کرنے گیا۔ جب ہم راجہاہ کے پانچ میل طے کر چکے تو میٹ کا سائیکل پتھر پر ٹکرائے گا، میں ٹیل ڈیڑھ میل پر تھا میں نے میٹ سے کہا کہ تم پتھر لگاؤ، میں ٹیل دیکھ آتا ہوں۔ میں ٹیل سے فقط سوز کے فاصلے پر تھا جب میں نے دیکھا کہ ایک بہت بڑا اڑدھا راجہاہ کی پڑی پر ایک کبوتر منہ میں دبائے ہوئے ہے۔ سانپ میں نے پہلے بھی دیکھے تھے اور خود مارے بھی تھے اس لیے بغیر تردد کے دو ڈھیلے مٹی کے اٹھائے اور اس پر پھینکے تاکہ وہ بھاگ جائے اور میرا راستہ صاف ہو جائے مگر وہ پھن پھیلا کر ڈیڑھ فٹ اونچا ہو گیا۔ میں نے آٹھ دس ڈھیلے اور پھینکے وہ ہر ڈھیلے سے پھن کو ادھر ادھر کر کے بچ جاتا۔

پھر وہ میری طرف بڑھنا شروع ہوا اور ہمارے درمیان فاصلہ صرف چھ فٹ رہ گیا، میں خوفزدہ ہوا اور سائیکل پر سوار ہو کر واپس ہولیا، سائیکل پر سوز دور جا کر پیچھے دیکھا تو وہ اڑدھا اسی چھ فٹ کے فاصلے پر میرا تعاقب کر رہا تھا۔ میرے بدن کے روٹنگے کھڑے ہو گئے۔ اسی طرح میرا سانس پھول گیا، اس لمحے قدرت نے میری مدد کی راجہاہ کا ایک موگہ آگیا جو اکھیر کر تازہ بنایا گیا تھا اس کی تعمیر پکی اینٹوں سے ہوئی تھی اور اینٹوں کے روڑوں کا ڈھیر پاس ہی پڑا تھا۔ میں نے سائیکل بھینکا اور اس ڈھیر پر چڑھ کر اڑدھے کو روڑے مارنے لگا۔ خدا کا کرنا ایسا ہوا کہ ایک روڑا اس کے پھن پر زور سے لگا اور وہ پڑی سے اتر کر کھیتوں کی جانب بھاگنے لگا میں نے تین چار روڑے اور مارے تو وہ موت کے منہ میں چلا گیا۔ میری آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا گیا تھا پانچ منٹ بعد ہوش آیا تو میں اینٹوں اور روڑوں کے ڈھیر پر بیٹھا تھا دیکھا تو اڑدھا مجھ سے آٹھ فٹ فاصلہ پر مردہ پڑا تھا۔ اسی دوران میٹ بھی پہنچ گیا اور بولا ”ملک صاحب خیریت ہے نا؟“ پھر اس نے میرے بدن کا بغور مشاہدہ کیا میں نے کہا کہ اللہ نے میری جان بچالی ہے۔

میں تمام دن رات آرام کرتا رہا اور رات چھت کے اوپر

شیخ عبدالحمید عابد کا مکتوب

## سائنس کی ورزشوں سے صحت و توانائی

زبان کو منہ سے باہر نکال کر لمبائی کے رخ دہرا کر کے ٹیوب سی بنائیے، اب ”سی“ کی آواز نکالتے ہوئے ہوا کو اندر کھینچئے۔ پھر اسے مندرجہ بالا طریقوں کے مطابق روکیے اور ناک کے راستے خارج کر دیجئے۔ یہ ورزش خون صاف کرتی ہے، بڑھی ہوئی بھوک کم کرتی ہے اور پیاس بجھاتی ہے یقیناً آپ کی بھی خواہش ہے کہ آپ کبھی بیمار نہ پڑیں۔ بخار، بدہضمی، قبض، خون اور پھیپھڑوں کے امراض، تنخیر معدہ، کھانسی و دمہ، درد سر وغیرہ جیسے امراض آپ کے قریب نہ پھٹکیں۔ حافظہ تیز اور دماغ تروتازہ رہے۔ عمر میں دس پندرہ سال کا اضافہ ہو جائے۔ یہ سب ممکن ہے اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس پر کوئی پیسہ خرچ ہوگا نہ کوئی سخت اور تکلیف دہ قسم کی ورزشیں کرنی پڑیں گی۔ بس ان آسان سی ورزشوں کے لیے روزانہ صبح دس پندرہ منٹ نکالنے ہوں گے۔

یہ یوگا کی ورزشیں ہیں جسے ہر جوان، بوڑھا اور بچہ ہر موسم میں کر سکتا ہے۔ یہ خواتین کے لیے بھی اتنی ہی مفید ثابت ہوتی ہے۔ اسے ”پرانایام“ کہتے ہیں جس کے معنی ہیں سانس اور دوسری حیاتیاتی قوتوں کو کنٹرول کرنا۔

اس ورزش میں آپ سانس کو مکمل طور پر خارج کرتے ہیں۔ پھیپھڑے خالی کر کے آہستہ تازہ ہوا اپنے پھیپھڑوں میں بھرتے ہیں اور جب ان میں مزید سانس کی گنجائش باقی نہیں رہتی تو جس حد تک آسانی سے اپنا سانس روک سکتے ہیں اسے روک کر دھیرے دھیرے ایک رفتار سے سانس مکمل طور پر خارج کر دیتے ہیں۔ سانس لینے، روکنے اور خارج کرنے کا یہی عمل پرانایام کہلاتا ہے۔ اس ورزش کے بعد آپ اپنے اندر دماغی چستی اور توانائی محسوس کرتے ہیں۔ اس سے آپ کی سوچ درست ہو کر پابوی اور پراگندہ ذہنی دور ہوتی محسوس ہوگی اور جب آپ اس کے مشاق ہو جائیں گے تو اپنے جسم میں آپ کو برقی روئی دوڑتی محسوس ہونے لگے گی۔ کسی ناک کے استعمال کے بغیر ہر کمزور خود کو دھیرے دھیرے توانا محسوس کرنے لگے گا۔

اس حیرت انگیز ورزش کے مختلف طریقے ہیں۔ اس ورزش کے لیے بہترین جگہ دریا یا ندی، نہر، جھیل اور سمندر کا کنارہ، کھلا باغ، کھیت یا میدان ہے۔ اگر ان جگہوں تک رسائی ممکن نہ ہو تو مکان کی چھت یا پھر کوئی ہوا دار کمرہ بھی مناسب رہتا ہے۔ یوں تو یہ ورزش دن میں کسی وقت بھی کی جاسکتی ہے، لیکن بہترین فوائد حاصل کرنے کے لیے اسے سورج نکلنے سے پہلے کرنا چاہیے، کیونکہ اس وقت ہوا میں آکسیجن

جلن، ہوس اور لالچ جیسی شیطانی خصوصیات مٹ رہی ہیں اگر یہ ممکن نہ ہو تو دل میں اسم ذات اللہ کا ورد کرتے رہیں۔ سانس اندر کھینچنے اور روکنے اور خارج کرنے کی مدت کا تناسب یہ رکھیے کہ اگر آپ چار سیکنڈ میں سانس اندر کھینچتے ہیں تو اسے سولہ سیکنڈ روکیے اور آٹھ سیکنڈ میں خارج کیجئے اور پھر آہستہ آہستہ اس کو بڑھاتے جائیے۔ یہ ورزش چلتے پھرتے کھڑے اور لیٹے ہوئے بھی کی جاسکتی ہے۔

اس ورزش سے قوت، ہضم تیز ہوتی ہے، بلغم زائل ہوتا اور خون صاف ہو کر چہرے پر رونق آتی ہے۔ نیر آلتی پالتی مار کر بیٹھنے کے فائدے بھی حاصل ہوتے ہیں۔

**دوسرا طریقہ:** یہ پہلے طریقے کی بہ نسبت زیادہ اہم اور فائدہ مند ہے تاہم بہتر ہے کہ پہلے طریقے کا عادی ہونے کے بعد یہ طریقہ اپنایا جائے۔ پہلے بیان کیے گئے طریقے کے مطابق آلتی پالتی مار کر بیٹھیے۔ دونوں ہاتھوں سے لمبا سانس لیجئے۔ سانس اتنا آہستہ لیجئے کہ آواز بالکل پیدا نہ ہو۔ پھیپھڑے ہوا سے پوری طرح بھر جائیں تو سانس کو زیادہ سے زیادہ دیر تک روکنے کی کوشش کیجئے اور پھر منہ یعنی ہونٹوں کو سیٹی بجانے کے انداز میں لاکر یعنی ہونٹ سکیڑ کر سانس خارج کیجئے۔

سانس اندر کھینچنے اور خارج کرنے میں کم از کم پانچ سیکنڈ لگنے چاہئیں۔ شروع میں آدھا منٹ سانس کو روکنے کی کوشش کیجئے اور پھر اسے بتدریج پانچ منٹ تک لے جائیے۔ یہ ورزش بھی چلتے پھرتے اور لیٹے لیڈ کی جاسکتی ہے۔ اس ورزش سے سر کی خشکی، دماغ کی گرمی اور دھندلاہٹ دور ہو جاتی ہے، قوت، ہضم بڑھتی ہے، گلے سے بلغم اور رطوبت جیسے مادے خارج ہوتے ہیں۔ خون صاف ہو جاتا ہے، سانس کے پھولنے اور دمہ جیسے موذی امراض قریب نہیں پھٹکتے۔ اس ورزش کا عادی بننے اور اعصابی امراض کھانسی، بخار، تلی بڑھ جانے، ضعف معدہ اور تپش وغیرہ جیسی شکایات سے محفوظ رہتا ہے۔

**تیسرا طریقہ:** زبان کو منہ سے باہر نکال کر لمبائی کے رخ دہرا کر کے ٹیوب سی بنائیے، اب ”سی“ کی آواز نکالتے ہوئے ہوا کو اندر کھینچئے۔ پھر اسے مندرجہ بالا طریقوں کے مطابق روکیے اور ناک کے راستے خارج کر دیجئے۔ یہ ورزش خون صاف کرتی ہے، بڑھی ہوئی بھوک کم کرتی ہے اور پیاس بجھاتی ہے۔ اس کے علاوہ بخار، مختلف بیماریوں اور پیٹ کی خرابیوں سے بچاؤ کیلئے اکسیر ہے۔ موسم گرما میں یہ ورزش بے حد مفید ثابت ہوتی ہے اور طبیعت کی گراوٹ دور کر کے تازگی پیدا کرتی ہے۔

پہلا طریقہ: زمین پر صاف چادر، دری، چٹائی یا مکمل بچھا کر بیٹھ جائیے۔ ٹانگیں سامنے پھیلا دیجئے۔ اب دائیں ٹانگ کو ٹخنے سے پکڑ کر ٹخنے سے موڑ کر بائیں ران پر رکھ دیجئے۔ اب اس طرح بائیں ٹانگ موڑ کر دائیں ران پر رکھ لیجئے۔ ٹانگیں ٹھیک ٹھیک رانوں پر آنی چاہئیں۔ ابتدا میں یہ مشکل لگے گا لیکن رفتہ رفتہ عادت ہو جائے گی۔ بیٹھنے کا یہ انداز آلتی پالتی مارنا یا فٹ لاک کہلاتا ہے۔ اس حالت میں کمر اور گردن بالکل سیدھی رکھیے۔ ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیجئے۔ اس طرح بیٹھنا خود بہت مفید ورزش ہے۔ اس سے قوت، ہضم بڑھتی اور بھوک خوب لگتی ہے۔ اس سے گھٹیا کی تکلیف بھی جوڑوں میں دوران خون کے بڑھنے سے ٹھیک ہونے لگتی ہے۔ بشرطیکہ ورم زیادہ نہ ہو۔ اس سے رانوں اور پیروں کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔ ابتدا میں اسی انداز میں بیٹھ کر 5 منٹ تک سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل کرتے رہیں۔ پانچ روز بعد روزانہ ایک ایک دو دو منٹ کا اضافہ کرتے جائیے۔

اب دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دائیں طرف کا نتھنا بند کر لیجئے اور بائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ تازہ ہوا اندر کھینچئے یہاں تک کہ پھیپھڑے پوری طرح بھر جائیں۔ اس ہوا کو زیادہ سے زیادہ دیر تک پھیپھڑوں میں روکنے کی کوشش کیجئے۔ سانس مزید روکنا مشکل ہو تو بہت آہستہ آہستہ داہنے نتھنے سے اسے خارج کر دیجئے۔ دوسری بار بائیں نتھنا بند کیجئے اور داہنے نتھنے سے ہی پہلا عمل دہرائیے۔ ہوا پھیپھڑوں میں بھر جائے تو بائیں نتھنے سے خارج کر دیجئے۔ اس طرح ایک چکر پورا ہوگا۔ یہ عمل پہلے دن پانچ بار کریں اور پھر اسے بڑھاتے ہوئے بیس مرتبہ تک لے جائیں۔

اس عمل کے دوران ذہن میں یہ تصور بٹھائیے کہ آپ کے اندر توازن، فکڑ رزم و دیانت، محبت و شرافت، خوشی، غنودرگزر اور صداقت جیسی پاکیزہ صفات پیدا ہو رہی ہیں اور حرص،

## خیر خواہی کا صلہ اور بدخواہی کا انجام

معدے کا مریض یہ روٹی ایک ہفتہ کھالے تو اس کے معدے کے تمام امراض ختم ہو جاتے ہیں اور نظام انہضام درست ہو جاتا ہے

### اولاد زینہ کیلئے خاص عمل

ہمارے خاندان میں جس عورت نے بھی یہ عمل کیا اللہ پاک نے اس کو بیٹی کی نعمت سے نوازا۔ عمل یہ ہے:-

سورہ مریم، سورہ محمد اور سورہ یوسف ایک ایک مرتبہ پڑھ کے پانی کی بوتل پر دم کر دیں اور عورت حمل کے پہلے یا دوسرے مہینے سے وہ پانی پیے اس بوتل سے پانی ختم نہ ہونے دیں بلکہ جیسے ہی پانی کم ہو اس میں اور پانی ڈال دیں۔ انشاء اللہ بیٹا پیدا ہوگا۔ (حنا رشید ڈیرہ اسماعیل خان)

### لوزموشن کا عجیب نسخہ

سبز پودینہ دھوپ میں رکھ کر سکھالیں پھر اس کو پاؤڈر کریں اور آدھا چمچ صبح و شام کھالیں اور اوپر سے پانی پی لیں اس سے لوزموشن ٹھیک ہو جاتے ہیں اور معدہ ٹھنڈا کر دیتا ہے۔

سرکی خشکی دور کرنے کیلئے: سرکی خشکی دور کرنے کے لیے ایک پاؤڈی میں دو چمچ قطرے سرسوں کا تیل ڈال لیں اور سر پر لگالیں 2 گھنٹے بعد سر دھو لیں۔

فوڈ پوائزن کیلئے: فوڈ پوائزن کیلئے پیاز کا رس ایک چمچ پی لیں اس سے معدہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ (سندس ملک ٹیکسلا)

### ہر بیماری سے شفاء کیلئے

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ نَبِيِّنَا فِيْ الْاَنْبِيَاءِ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی رَسُوْلِنَا مُحَمَّدٍ فِيْ الْمُرْسَلِيْنَ وَعَلٰی اٰلِهٖ وَآلِہٖ وَسَلَّمَ۔ یہ درود شریف شروع میں اور آخر تین مرتبہ پڑھے۔ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ۔ یا سَلَامُ۔ تین ہزار مرتبہ پڑھے اور مریض پر دم کریں یا پانی پر دم کر کے پلائیں۔ تین روز یا پانچ روز یا سات روز۔ انشاء اللہ بہت اچھے نتائج ملیں گے۔ (چوہدری منظور احمد ہواپور)

### معدے کے امراض کیلئے

اگر کسی کا معدہ خراب رہتا ہو اور ہاضمہ کا نظام گڑبگڑ چکا ہو تو اس کیلئے 2 کپے سیبوں کا رس نکال کر اس میں ایک یا دو روٹیوں کا آٹا گوندھیں اس میں نمک نہیں ملانا، معدے کا مریض یہ روٹی ایک ہفتہ کھالے تو اس کے معدے کے تمام امراض ختم ہو جاتے ہیں اور نظام انہضام درست ہو جاتا ہے۔ (زاہد کوسو)

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۔

کہ حامل فرمان عالم کو قتل کر کے ان کی کھال میں بھس بھرو اور یہ فرمان لفافہ میں بند کر کے شیخ احمد طولون کو دیا اور کہا کہ اس کو لیکر فلاں گورنر کے پاس جانا۔

خلیفہ کا معمول تھا کہ جب وہ کسی کو فرمان لیکر اس گورنر کے پاس بھیجتا تو کچھ اعزاز و اکرام یا بڑے انعام دینے کیلئے بھیجتا وہ فرمان ہاتھ میں لیکر دربار سے نکلے وہ مصاحب عالم دربار سے باہر نکلے تو انکے ہاتھ میں فرمان شاہی دیکھ کر ان کو حیرت ہوئی اور حسد بھی بڑھا انہوں نے شیخ احمد طولون سے کہا کہ حضور اگر

آپ مجھ پر احسان فرمائیں تو یہ فرمان شاہی میں گورنر کے پاس لے جاؤں شیخ احمد طولون نے یہ خیال کیا کہ اس فرمان شاہی میں کوئی داد و دیش کا حکم ہوگا اور یہ عالم صاحب بڑے افلاس میں زندگی گزار رہے ہیں میرے پاس تو اللہ کا شکر ہے فراوانی ہے۔ وہ فرمان شاہی ان کو دیدیا خوش خوش وہ فرمان شاہی لیکر گورنر کے پاس پہنچے گورنر نے فرمان کو کھولا تو بتایا کہ اس میں

یکھا ہے کہ حامل فرمان کو قتل کر دو، عالم صاحب کے پاؤں تلے سے زمین نکل گئی انہوں نے لاکھ خوشامدی کہ یہ خط اصلاً شیخ احمد طولون کو بادشاہ نے دیا تھا انہوں نے اس خیال سے کہ اس میں کچھ انعام دینے کو لکھا ہوگا مجھے دیدیا۔ مگر گورنر نے اس کی بات

ماننے سے انکار کر دیا اور کہا کہ میں خلیفہ کی حکم عدولی نہیں کر سکتا اس لیے حامل فرمان کو قتل کروا کر بھس بھروادیا۔ اگلے روز صبح شیخ احمد طولون حسب معمول دربار میں پہنچے بادشاہ نے ان کو دربار میں دیکھ کر تعجب سے پوچھا آپ نے اس فرمان کا کیا کیا؟ شیخ احمد نے واقعہ بتایا تو بادشاہ نے کہا کہ اس فرمان میں آپ کو قتل کر کے کھال میں بھس بھرنے کا حکم تھا شیخ نے افسوس اور حیرت سے پوچھا آپ نے یہ حکم میری کس خطا پر جاری کیا؟ بادشاہ نے کہا: آپ مجھے متعفن دہن کہتے ہیں شیخ

نے کہا العیاذ باللہ آپ نے کیسے سمجھا؟ بادشاہ نے کہا میں نے آپ کو دربار میں بلا یا تھا تو آپ کراہت کی وجہ سے منہ پر ہاتھ رکھ کر آئے تھے شیخ نے کہا کہ اس روز میں نے ان عالم کے یہاں لہسن اور پیاز کی چٹنی کے علاوہ کچھ نہیں کھایا تھا۔ میرے منہ میں بدبو آ رہی تھی آپ کو تکلیف نہ ہو اس لیے میں نے اپنے ناک منہ پر ہاتھ رکھا تھا۔ بادشاہ کو ان عالم صاحب کی اور شیخ

وہ ہمیشہ لوگوں کو خیر خواہی کی نصیحت کرتے تھے ان کے ذہن میں نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان (دین صرف خیر خواہی ہے) رہتا تھا اس لیے وہ اپنے وعظ میں لوگوں کو بدخواہی سے حد درجہ احتراز اور ہمیشہ خیر خواہی کرنے کی بات کرتے تھے وہ اپنا وعظ شروع کرتے تو ہمیشہ یہ الفاظ کہتے کہ لوگو! تم اپنی طرف سے ہمیشہ لوگوں کے ساتھ خیر خواہی کا معاملہ کرتے رہو اگر تمہارے ساتھ کوئی برائی یا بدخواہی کرے گا تو اس کا مخالفت یا بدخواہی کرنا تمہاری طرف سے اس کیلئے خود کافی ہوگا۔ ایک بار خلیفہ وقت نے ان کا وعظ سنا مثبت فکر اور لوگوں کو خیر خواہی کی مخلصانہ ترغیب سے وہ بہت متاثر ہوا اور اس نے اپنا خاص مشیر بنا کر ان کی نشست گاہ دربار میں اپنے برابر میں لگوا دی درباری علماء کو شیخ احمد طولون کا یہ اعزاز نہ بھایا اور ان میں حسد پیدا ہوا ان میں سے ایک درباری مصاحب عالم صاحب کو اس اعزاز کی حد درجہ تکلیف تھی وہ روز بادشاہ کی نگاہ سے شیخ احمد طولون کو گرانے کی سوچتے رہے ایک روز انہوں نے بادشاہ سے کہا کہ یہ شیخ احمد طولون جن کو آپ نے دربار میں مشیر بنایا ہے آپ کو متعفن دہن کہتے ہیں اس لیے آپ سے بڑی کراہت کرتے ہیں بادشاہ نے معلوم کیا کہ یہ آپ کیسے کہتے ہیں؟ انہوں نے کہا کہ کل جب یہ دربار آئیں تو ان کو اپنے پاس بلانا منہ پر کراہت کی وجہ سے ہاتھ رکھ کر آئیں گے ادھر بادشاہ کو تو یہ سمجھا یا اور ادھر احمد طولون سے بات کی کہ حضرت والا! اگر آپ کل صبح دربار جانے سے پہلے ناشتہ ہمارے یہاں کر لیں تو بہت خوشی ہوگی ایک مومن وہ بھی عالم کی دعوت سمجھ کر انہوں نے قبول کر لیا شیخ احمد طولون ناشتہ پر پہنچے تو وہاں روٹی کے ساتھ لہسن اور پیاز کے علاوہ کچھ نہیں تھا۔ انہیں اس عالم کے افلاس پر ترس آیا اور اس خیال سے خوب کھایا کہ ان کو احساس نہ ہو کہ غربت کی وجہ سے کچھ نظر نہیں کر سکا۔

ناشتہ سے فارغ ہو کر وہ دربار پہنچے اور حسب معمول اپنا وعظ کیا بادشاہ نے امتحان کے لیے ان کو اپنے پاس بلایا منہ میں لہسن اور پیاز کی بو کی وجہ سے وہ منہ پر ہاتھ رکھ کر بادشاہ کے پاس آئے بادشاہ جلال میں آگیا اور اس کو یقین ہو گیا کہ احمد طولون مجھے متعفن دہن سمجھ کر مجھ سے کراہت کرتے ہیں اس نے ایک فرمان نامہ اپنے گورنر کے نام جاری کیا جس میں لکھا



ایم بی رضا کراچی

## گلاب خوشبو بھی بیماریوں کا علاج بھی

خون کی حدت، تیزابیت کی زیادتی یا گرم اشیاء کے کثرت استعمال سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں گلاب کے سفوف کو عرق گلاب کے ساتھ استعمال کریں۔ نیز اس کے سفوف کو منہ میں لگائیں۔

پاکستان میں گلاب کا پھول اس قدر معروف و مانوس ہے کہ یہ ہر گھر میں کسی نہ کسی صورت میں ضرور پایا جاتا ہے یا استعمال کیا جاتا ہے۔ ہماری نوجوان نسل اسے بطور عطر و خوشبو کے بصد شوق لگاتی ہے۔ گلاب کے پھول کو صرف گھروں میں بلکہ محفلوں کو سجانے کے کام بھی لاتے ہیں۔ گویا اس سے بیشمار فوائد حاصل کیے جاتے ہیں۔ گلاب کو طبی طور پر مختلف صورتوں میں بطور سفوف، حب، معجون اور عرق و عطر کے استعمال کرایا جاتا ہے۔ چنانچہ ذیل میں اس کے فوائد پر ایک نظر ڈالی جا رہی ہے۔ جو قارئین کے لیے پرازمعلومات ہوگا۔

اور ام دماغی: دماغی پردوں کے اور ام میں اس کا سفوف کھانا اور ضاد کرنا نافع ہے۔ بے خوابی: ایسے مریض جنہیں بے خوابی کا عارضہ ہو ان کے دماغ کو تقویت دے کر بے خوابی کو دور کرتا ہے۔ سردرد: گرمی کے سردرد میں گلاب کا ضاد او سفوف استعمال مفید ہے۔

آنکھوں کی سرخی: آنکھوں کی سرخی کا مرض عام ہے۔ اسے دور کرنے کیلئے عرق گلاب سے بڑھ کر اور کوئی دوا نہیں۔ منہ کی بدبو: منہ سے بدبو آنے کی صورت میں اس کے جوشاندہ سے غرغہ کریں۔

منہ کے چھالے: خون کی حدت، تیزابیت کی زیادتی یا گرم اشیاء کے کثرت استعمال سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں گلاب کے سفوف کو عرق گلاب کے ساتھ استعمال کریں۔ نیز اس کے سفوف کو منہ میں لگائیں۔ پیاس کی شدت: معدے کی تیزابیت، حدت اور تخیج کی بناء پر پیاس کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اسے دور کرنے کے لیے اس کا عرق نفع بخش تاثیر رکھتا ہے۔

نفث الدم: منہ یا سوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں گلاب کے جوشاندے کا استعمال بہت ہی موثر عمل ہے۔ استعمال کرایا جاتا ہے۔

رتج المعدہ: پیٹ میں ریح، گیس یا تخیج کی زیادتی کی صورت میں بے چینی اور بے سکونی پیدا ہو جاتی ہے ایسی کیفیت میں اس کے سفوف کا استعمال شفا کی اثرات رکھتا ہے۔ اسہال کبدی: جگر کا اسہال ایک ایسی سخت تکلیف

ہے جو کسی دوائی سے شاید ہی ٹھیک ہو۔ اس میں صرف اور صرف گلاب پر ہی بھروسہ کیا جاسکتا ہے۔

دل کی کمزوری کا علاج: دل کی کمزوری اور دل کی دھڑکن کی تیزی میں گلاب کے سفوف آدھا چمچ اور ایک کپ عرق گلاب کا استعمال دن میں دو مرتبہ مفید ہے۔

حائض اسہال: آنتوں کی خراش، کمزوری یا خونریزی و صفراوی رطوبت کے باعث جو اسہال لاحق ہوتے ہیں ان میں گلاب کا بطور سفوف یا عرق کے استعمال نہایت ہی کارآمد ہے۔ جسمانی بدبو سے نجات پائیے: بعض اشخاص ایسے ہوتے ہیں جن کے جسم کے کسی ظاہری حصے مثلاً بغل، کنج ران یا پاؤں سے بدبو آتی ہے سوا سے دور کرنے کیلئے باؤف حصہ پر گلاب کا لیپ کریں۔ پسینہ کی زیادتی: جسم کے کسی ظاہری حصے مثلاً چھاتی یا ہاتھ سے پسینہ آنے لگتا ہے اور رکنے کا نام نہیں لیتا۔ ایسی صورت میں گلاب کے سفوف کو لیپ کرنے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

جلد کا جل جانا: آگ سے جلد کے جل جانے والے زخم پر گلاب کے سفوف کو انڈے کی سفیدی میں ملا کر لگائیں اور نفع پائیں۔ چچک کے زخم: عموماً بچوں کی جلد پر چچک کے زخم پڑ جاتے ہیں۔ جو انسانی خوبصورتی کیلئے تکلیف دہ ہوتے ہیں اس میں گلاب کا سفوف ایک چمچ ایک کپ عرق گلاب میں ملا کر لیپ کریں۔

جریان و احتکام: نوجوانوں کے امراض و جریان و احتکام میں اس کا استعمال فوری فائدہ پہنچاتا ہے۔ آدھا کپ عرق گلاب روزانہ پیئیں۔

پیشاب کی جلن: پیشاب جل کر آنا یا پاخانے کی جلن میں گلاب کا استعمال مفید ہے۔

سیلان الرحم: عورتوں کے مرض سیلان الرحم میں آدھا کپ عرق گلاب دن میں ایک استعمال کریں۔

قبض: قبض جسے ام الامراض کا نام دیا گیا ہے میں گلاب سے تیار ہونے والی گفتند شافی علاج ہے۔ ورم جگر: ورم جگر میں اسی گلاب سے تیار ہونے والی معجون دیدار اور کا استعمال اس سے نجات کا باعث ہے۔ سرمہ جات: آنکھ کے مختلف امراض میں عرق گلاب سے تیار کردہ سرمہ جات استعمال کرائے

جاتے ہیں جو آنکھوں کیلئے خصوصی طور پر نفع بخش ہیں۔

چہرہ کی خوبصورتی: چہرہ کی رنگت کو صاف و شفاف بنانے اور چھائیوں و داغ دھبوں کو دور کرنے کیلئے گلاب سے تیار کردہ یہ نسخہ بہت ہی کارآمد ہے۔ عرق گلاب 10 گرام، ویزلین 50 گرام، عرق لیموں 5 گرام، کافور 5 گرام کو باہم ملا لیں اور چہرے پر لگائیں۔ گلاب ایک سدہا پھول ہے جو اپنی رنگت کے حوالے سے تمام ناظرین کیلئے جاذب نظر ہے ویسے بھی گلاب کا حضرت انسان کے ساتھ چولی دامن کا ساتھ ہے۔ چنانچہ یہی وجہ ہے کہ حضرت انسان نے گلاب کے پھول کو مختلف صورتوں میں استعمال کیا ہے۔ مگر اس کے ساتھ میں آج تک کوئی کمی واقع نہیں ہوئی بلکہ اس کی افادیت میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اپریل، مئی میں اس پھول پر بہا ر آتی ہے اور اہل نظر اس سے اپنی بستیاں آباد کر کے خاص نمائشوں کا اہتمام کرتے ہیں جو شائقین کیلئے دلچسپی کا باعث ہوتی ہیں۔ گلاب کی مشہور اقسام تو چار ہیں۔ مثلاً سفید، سرخ، پیلا اور کالا مگر سائنسی ترقی نے جہاں دیگر اصناف میں نئی راہیں تلاش کی ہیں وہاں اس نے پھولوں اور پھولوں کی بھی بیشمار نئی اقسام ایجاد کر لی ہیں۔ اس لیے اب گلاب کی مکمل اقسام کا احاطہ کرنا ممکن نہیں۔ تاہم طبی اثرات کے لحاظ سے ایسی گلاب سب سے بڑھ کر ہے۔ ایسی گلاب لاہور اور چوہاسین شاہ کے مقام پر بکثرت پایا جاتا ہے۔

احمد کی دشمنی کا حال اور مخالفت کی خود سزا ملنے کا قدرتی فیصلہ سمجھ میں آیا تو بادشاہ و جد میں آگیا (باقی صفحہ نمبر 43 پر)

(تقریب: خیر خواہی کا صلہ اور بدخواہی کا انجام)

اور ان سے کہا کہ شیخ ایک دفعہ اپنی نصیحت بھردہ رائے؟ شیخ نے وعظ شروع کیا حسب معمول یہ الفاظ دہرائے۔ لوگو! تم ہمیشہ اپنی طرف سے لوگوں کے ساتھ خیر خواہی کرتے رہو اگر کوئی تمہارے ساتھ بدخواہی

### درس روحانیت و امن اور میرے امتحان

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میرا نام حافظ سعد مسعود ہے میں آپ کے درس بہت شوق سے نیٹ پر درس سنتا ہوں بلکہ میرا پورا گھر انہ درس بڑی عقیدت سے درس سنتا ہے۔ محترم حکیم صاحب! میرے میٹرک کے پیپرز تھے میں بہت پریشان تھا ہر وقت ایک ہی فکر مجھے کھائے جا رہی تھی کہ میری تیاری بالکل بھی نہ تھی اور امتحان سر پر تھے۔ پھر میں نے درس کے آخر میں جو دعا ہوئی ہے اس میں رورور اللہ سے دعا مانگی اللہ نے میری دعا قبول کی اور جب بھی میں پیپرز دینے جاتا تو پہلے صبح فجر کی نماز کے بعد روحانی غسل کر کے جو بھی پڑھتا وہی سوال میرے پیپرز میں آ جاتے اور میرے تمام پیپرز اتنے زبردست ہوئے کہ مجھے یقین ہی نہیں آ رہا تھا۔ (حافظ سعد مسعود کراچی)

پرنسپل (ر) غلام قادر ہراج، جھنگ صدر

## ہیپاٹائٹس علامات، بیماری اور شافی علاج

ہمارا اصرار ہے کہ جس طرح لوگ اپنے بلڈ پریشر اور شوگر کی طرف سے غافل ہونا پسند نہیں کرتے اور سال بہ سال یا ششماہی شوگر اور بلڈ پریشر چیک کرواتے رہتے ہیں اسی طرح انہیں چاہیے کہ وہ کبھی کبھی یرقان کیلئے بھی نبض چیک کرواتے رہیں یہ انسانی جگر کا مرض ہے جس کی علامت آنکھوں کا پیلا پن ہے اس کا وائرس کئی قسم کا ہوتا ہے۔ اس لیے اس کی اقسام مختلف ہیں۔ ہیپاٹائٹس اے: بھوک کو ختم کر دیتا ہے، جگر میں سوزش ہو جاتی ہے۔ ہیپاٹائٹس بی (کالایر قان): آلودہ خون، پسینے اور جسم کے مختلف اداوں کے ذریعے ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہو جاتا ہے۔ یہ سب سے زیادہ خطرناک قسم ہے۔ ہیپاٹائٹس سی: اس میں عموماً تیس سے انتالیس سال کی عمر کے لوگ مبتلا ہوتے ہیں۔ عورتوں کے مقابلہ میں مردوں پر اس کا حملہ زیادہ ہوتا ہے۔ خون سے پھیلنے والے وائرس کی وجہ سے مریض جوڑوں کے درد، سردرد، کھانسی، خراب گلا اور بخار میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ہمارا اصرار ہے کہ جس طرح لوگ اپنے بلڈ پریشر اور شوگر کی طرف سے غافل ہونا پسند نہیں کرتے اور سال بہ سال یا ششماہی شوگر اور بلڈ پریشر چیک کرواتے رہتے ہیں اسی طرح انہیں چاہیے کہ وہ کبھی کبھی یرقان کیلئے بھی نبض چیک کرواتے رہیں۔ نبض پر ہی اصرار کیوں؟ اس لیے کہ جس قسم کے یرقان کی طرف ہم اشارہ کر رہے ہیں وہ صرف نبض ہی میں ہوتا ہے ابھی وہ اتنا نمایاں نہیں ہوتا کہ خون میں اس کا سراغ لگا جاسکتا ہو۔ ایسا اکثر ہوا ہے کہ علاج کے دوران یرقان کے مریض نے اپنے طور پر خون کا معائنہ کروایا اور جب اسے بتایا گیا کہ خون میں یرقان کے اثرات اب نہیں ہیں تو مطمئن ہو کر مریض نے بغیر مشورہ کے علاج چھوڑ دیا، نتیجہ یہ نکلا کہ کچھ دنوں کے بعد دوبارہ یرقان ہو گیا اور مریض پھر علاج کیلئے آگیا۔ یرقان کے علاج کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آنکھوں یا خون میں اس کا اثر نہ رہے۔ یہ تو زیادہ پانی پینے دو چار بوتل گلوکوز لگوانے سے بھی آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں اور کچھ سرے ایسے ہیں کہ جن کے آنکھوں میں لگانے سے آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں اور کچھ قطرے ایسے ہیں کہ جن کو ناک میں ڈکانے سے آنکھوں میں یرقان کا اثر نظر نہیں آتا مگر کیا یہ علاج ہے؟ کیونکہ پہلے لکھا جا چکا ہے کہ یرقان مرض نہیں ہے یہ جگر یا اس کے متعلقات میں کہیں کسی بڑی خرابی کی نشاندہی ہے۔

کہ بیچھا کدو یا کسی بھی قسم کا کدو قتلے کر کے شوربے دار پکائیں۔ مصالحے کے طور پر دھنیا، سفید زیرہ، ادراک، کالی مرچ، ہلکا سائمنک، لہسن، ڈالیں۔ سرخ یا ہری مرچ یا کسی قسم کا بھی گرم مصالحہ نہ ڈالیں نہ کھٹائی ڈالیں۔ شدید بھوک پر قتلے بھی کھالیں۔ شوربا بھی پی لیں بس اسی سے پیٹ بھر لیں مناسب تو یہی ہے کہ ایک دو روز تک تو اسی پر گزارہ کریں البتہ گرم، سرد، بیدانہ اناڑ، کیلا، خربوزہ، گنڈیری گنا، تر بوڑ وغیرہ بھی کھا سکتے ہیں مگر کسی قسم کا اناج نہ کھائیں پھر ایک دو دن کے بعد شدید بھوک پر چپاتی، دلیہ، مونگ کی دال چاول کی کچھڑی بھی کھا سکتے ہیں اور مولیٰ، گاجر، کھیرا، لوکی، توری بھی بغیر مرچ گرم مصالحے کے پکا کر کھا سکتے ہیں۔ کمزوری محسوس کریں تو غذا کے ساتھ ہی خالص شہد بھی کھائیں۔ جہاں پیسٹ میسر ہو وہاں پیسٹ بھی کھا سکتے ہیں اور اگر انکسار کا موسم ہو تو صاف پانی سے دھو کر انکسار بھی کھا سکتے ہیں۔ گلوکوز وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔ ان تدابیر سے یرقان کو فوراً فاقہ ہونے لگتا ہے اور اکثر و بیشتر مریض اپنے آپ کو بالکل ٹھیک محسوس کرنے لگتا ہے ظاہری علامات آنکھوں اور پیشاب کا پیلا پن جاتا رہتا ہے خون کی رپورٹ بھی نارمل آنے لگتی ہے اور جس قدر عطائی نسخے ٹونے ٹونکے ملک میں رائج ہیں ان سب سے زیادہ یہ تدبیر محفوظ اور مفید اور اصولی علاج پر مبنی ہیں مگر یاد رکھنا چاہیے کہ اس کے باوجود ہوشیار طبیب کی ضرورت اور اہمیت اپنی جگہ ہے جب تک نبض نہ دکھالیں مطمئن نہ ہوں کیونکہ یرقان اصفر کا تعلق ہمیشہ صفراء کے اجتماع سے ہوتا ہے جو جگر میں فعل مفرط کی وجہ سے ہوتا ہے اس کا سراغ بغیر نبض کے ممکن نہیں ہے۔

اس درج بالا نسخہ کے علاوہ عبقری کی مایہ ناز دوائی ہیپاٹائٹس نجات سیرپ دس بوتلوں کا کورس آزما لیں۔ 2۔ مولیٰ کے پتوں کا رس نکالیں، جوان آدمی کیلئے یومیہ ایک پاؤ، دیسی شکر اس میں اتنی ملائیں کہ میٹھا ہو جائے چھان کر ایک ہی وقت میں استعمال کریں۔ صرف سات روز مسلسل استعمال کریں۔ 3۔ ارجن کے پتے مٹی کے برتن میں شام کو جھگوئیں۔ صبح مل کر چھان پی لیں۔ پھر صبح کو جھگو کر شام کو پیئیں۔ 21 روز متواتر یہ نسخہ استعمال میں لائیں۔ 4۔ لوکی کے بیج کا دودھ سردائی بنا کر پیتے رہیں، پیلے یرقان کیلئے بہت مفید ہے۔ 5۔ ایک پاؤ میوہرے (میٹھی نہیں) اور ایک پاؤ الائچی خورد لیں۔ دونوں کو اکٹھا پیئیں لیں۔ ایک چمچ صبح اور ایک چمچ شام ہمراہ دودھ استعمال میں لائیں۔

مفتی محمد ولید الرشیدی

## درویش شریف سے جنت میں اپنا مقام دیکھئے

جب تم میں سے کوئی اللہ تعالیٰ سے کسی چیز کو طلب کرنے کا ارادہ کرے پہلے اس کی ایسی مدح و ثنا کرے جس کے وہ اہل ہیں۔ پھر نبی کریم ﷺ پر درود بھیجے اس کے بعد دعا مانگے اس طرح وہ کامیاب ہونے اور مقصد کو حاصل کرنے کے قابل ہوگا

سے پوچھا کرتا ہوں۔ یہ سب درود شریف کو کثرت سے پڑھنے کا نتیجہ ہے۔ (میزان کبریٰ ج ۱ ص ۴۲)

### مرنے سے قبل دیدار جنت

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس نے مجھ پر دن میں ہزار مرتبہ درود پاک پڑھا وہ مرے گا نہیں جب تک کہ وہ جنت میں اپنی آرام گاہ (جائے رہائش) نہ دیکھ لے۔ (القول البدیع ص ۱۶۶) (الترغیب والترہیب ص ۱۰۵) (کشف الغمہ ص ۲۷۱)

### دروود پاک کی برکت سے کریمین پر رحم

شب معراج سرور دو عالم ﷺ نے جو عجائبات دیکھے ان میں سے ایک یہ دیکھا کہ حضور ﷺ نے ایک فرشتہ دیکھا اس کے پر جلے ہوئے تھے۔ یہ دیکھ کر فرمایا: اے جبرائیل (علیہ السلام)! اس فرشتہ کو کیا ہوا؟ عرض کی یا رسول اللہ ﷺ اس فرشتے کو اللہ تعالیٰ نے ایک شہر تباہ کرنے کیلئے بھیجا تھا اس نے وہاں پہنچ کر ایک شیر خوار بچے کو دیکھا تو اسے رحم آگیا یہ اسی طرح واپس آگیا تو اللہ تعالیٰ نے اسے سزا دی ہے۔ یہ سن کر حبیب خدا ﷺ نے فرمایا: اے جبرائیل! (علیہ السلام) کیا اس کی توبہ قبول ہو سکتی ہے؟ جبرائیل علیہ السلام نے عرض کی: قرآن حکیم میں موجود ہے ”جو توبہ کرے میں اسے بخش دیتا ہوں“

یہ سن کر سرور دو عالم ﷺ نے دربار الہی میں عرض کی: یا اللہ! اس پر رحمت فرما اس کی توبہ کو قبول فرما۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا اس کی توبہ یہ ہے آپ پر دس بار درود پاک پڑھے۔ آپ ﷺ نے اس فرشتے کو حکم سنایا تو اس نے دس بار درود پاک پڑھا اللہ تعالیٰ نے اس کو بال و پر عطا فرمائے اور وہ اوپر کو اڑ گیا اور ملائکہ میں یہ شور برپا ہوا کہ اللہ تعالیٰ نے درود پاک کی برکت سے ”کریمین“ پر رحم فرمایا ہے۔

(رواق المجالس ص 11)

### دنیا کی رسوائی سے محفوظ

حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ درود پاک کے فضائل میں سے دو یہ ہیں کہ اس کا پڑھنے والا دنیا کی رسوائی سے محفوظ رہتا ہے اور اس کی آبرو میں کوئی کمی نہیں آتی۔ (برکات درود شریف)

ایک بزرگ کا قول: ہم نے جو کچھ پایا ہے (خواہ وہ دنیاوی انعامات ہوں خواہ اخروی) سب کا سب درود پاک کی برکت سے پایا ہے۔ (القول الجلیل عربی صفحہ ۱۰۳)

### حوروں کا تحفہ

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اے میری امت تم میں جو مجھ پر درود شریف زیادہ پڑھے گا اس کو جنت میں حوریں زیادہ دی جائیں گی۔ (القول البدیع صفحہ ۱۶۶)

### دل کو زنگ سے صاف کرنے کا نسخہ

محمد بن القاسم سے مرفوعاً مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ہر چیز کے لیے سامان غسل و طہارت ہوتا ہے اور مومنوں کے دل کو زنگ سے صاف کرنے کا سامان مجھ پر درود پڑھنا ہے۔ (القول البدیع صفحہ ۱۳۵)

### حاجت پوری ہونے کا نسخہ

حضرت خواص رحمۃ اللہ علیہ نے ارشاد فرمایا: جس کسی کو کوئی حاجت ہو تو ہزار مرتبہ پوری توجہ کے ساتھ نبی کریم ﷺ پر درود پاک پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے انشاء اللہ حاجت پوری ہوگی۔ (حجۃ اللہ علی العالمین)

### زیارت رسول ﷺ کا عمل

حضرت علامہ جلال الدین سیوطی قدس سرہ بیداری کی حالت میں جاگتے ہوئے 75 بار سید دو عالم ﷺ کی زیارت باسعادت سے مشرف ہوئے۔ خود فرماتے ہیں کہ میں اب تک بیداری کی حالت میں سرکار دو عالم ﷺ کی زیارت سے 75 بار نوازا گیا ہوں اور جن احادیث مبارکہ کو محدثین نے ضعیف کہا ہے میں ان کے بارے رسول اکرم ﷺ

### درویش شریف کی برکت سے وزارت دوبارہ مل گئی

ایک ملک کے وزیر نے فرمایا کہ میں کثرت سے درود پاک پڑھا کرتا تھا تو اتفاقاً مجھے بادشاہ نے وزارت سے معزول کر دیا تو میں نے خواب میں دیکھا کہ میں دراز گوش پر سوار ہوں اور پھر دیکھا کہ آقائے دو جہاں رحمۃ اللعالمین ﷺ تشریف فرما ہیں میں براہ ادب جلدی سے سواری سے اتر کر پیدل ہو لیا تو حضور ﷺ نے فرمایا: اے علی! اپنی جگہ واپس چلا جا اور آنکھ کھل گئی۔ صبح ہوئی تو بادشاہ نے مجھے بلا کر وزارت سونپ دی یہ برکت درود پاک کی ہے۔ (سعادة الدارين ص ۱۳۴)

### مقصد حاصل کرنے کا عمل

حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ سے مروی ہے۔ فرماتے ہیں جب تم میں سے کوئی اللہ تعالیٰ سے کسی چیز کو طلب کرنے کا ارادہ کرے پہلے اس کی ایسی مدح و ثنا کرے جس کے وہ اہل ہیں۔ پھر نبی کریم ﷺ پر درود بھیجے اس کے بعد دعا مانگے اس طرح وہ کامیاب ہونے اور مقصد کو حاصل کرنے کے قابل ہوگا۔ (اس حدیث کو عبد الرزاق اور الطبرانی نے ان کے طریق سے الکبیر میں روایت کیا ہے)

### دل کو نفاق سے پاک کرنے کا نسخہ

حضرت علامہ مجد الدین الفیر وز اپنی سند سے ابوالمظفر کا ذکر کرتے ہیں وہ فرماتے ہیں کہ ایک دن غار کعب میں داخل ہوا تو میری ملاقات حضرت خضر علیہ السلام اور حضرت الیاس علیہ السلام سے ہوئی تو ان دونوں نبیوں نے مجھے حضور نبی اکرم ﷺ کی چند احادیث بتائیں۔ ان میں سے ایک تو یہ بھی تھی کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جس نے مجھ پر درود پڑھا نفاق سے اس کا دل یوں پاک ہو جاتا ہے جس طرح پانی کپڑے کو پاک کر دیتا ہے۔ (درویش شریف کی برکات)

### تین دن میں شرطیہ بخار ختم

جس کسی کو بخار ہو جس قسم کا بھی ہو اس نسخہ سے اللہ انشاء اللہ یقینی شفاء دے گا۔ **ہواٹھانی:** ایک پیالہ شیر گرم دودھ اور ایک ایک چمچ تخم ملنگا جو گرمیوں میں شربت میں استعمال ہوتا ہے۔ صاف کر کے دودھ میں ملا کر رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں پھر بعد میں ہرگز پانی نہیں پینا۔ تین دن میں بخار ختم ہو جائے گا۔ یہ میرا بارہا کا آزمودہ نسخہ ہے۔ آپ بھی آزمائیں اور دعائیں دیں۔ (محمد غیاث پشاور)



میں  
کیا  
ہے؟

# جنات کا پیدائشی دوست

انوکھے راز، حقیقی طلسماتی دنیا کے

ہوش ربا انکشافات اور جناتی وظائف

اگلے شمارے میں ملاحظہ فرمائیں!

”جنات کا پیدائشی دوست“ سلسلہ قارئین میں جو مقبولیت اور محبوبیت رکھتا ہے وہ محتاج بیاں نہیں ہر ماہ سینکڑوں ہزاروں خطوط اس مضمون سے نفع پانے کے ملتے ہیں جس میں بے شمار گھرانے اجڑتے اجڑتے بس گئے اور ان میں چین و راحت آگیا، ناممکن مشکلات ایسے حل ہوئیں کہ خود عمل کرنے والے حیران رہ گئے۔ ماہنامہ **عقبقری** کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ حضرت علامہ لاہوتی پراسراری دامت برکاتہم جیسی نابغہ روزگار اور اسرار میں لپٹی شخصیت کی حیرت انگیز زندگی منظر عام پر لایا ہے۔ قارئین کی بے چینی اور خواہش کو مد نظر رکھتے ہوئے حضرت علامہ صاحب سے خاص مضمون لکھنے کی فرمائش کی گئی علامہ صاحب نے قارئین کی والہانہ وابستگی کو مد نظر رکھتے ہوئے آمادگی کا اظہار کیا۔ انشاء اللہ تعالیٰ جون 2013ء کا شمارہ ”جنات کا پیدائشی دوست“ خاص نمبر ہوگا جس میں علامہ صاحب قیمتی روحانی راز عنایت فرمائیں گے اور صالحین جنات سے ملنے والے انمول موتی **عقبقری** کے قارئین کو پیش کریں گے۔ حضرت علامہ لاہوتی پراسراری کی عنایات کا مختصر تعارف پیش خدمت ہے۔ ☆ اللہ کی محبت اور قرب کے متلاشیوں کیلئے خاص الخاص تحفہ ایک ایسا عمل جو حضرت علامہ لاہوتی پراسراری کو حضرت خواجہ اولیس قرنی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ سے براہ راست ملا۔ ☆ ”خواتین کے حسن و جمال کا آسان اور مؤثر روحانی راز“ خواتین ضرور پڑھیں۔ ☆ ”حضرت اولیس قرنی رحمۃ اللہ علیہ سے براہ راست ملاقات اور باتیں کرنے کا آسان عمل“ ارواح سے براہ راست فیض پانے والوں کیلئے ایک قیمتی راز ☆ ”رزق کی بارش ہو جائے“ ایک جن کا عطا کردہ بے مثال راز۔ ☆ میاں بیوی کی محبت اور گھریلو جھگڑوں سے نجات کا وظیفہ جو جنات کے گھروں میں پڑھا جاتا ہے اور بہت مجرب مانا جاتا ہے، گھریلو الجھنوں سے پریشان گھرانوں کیلئے ایک تحفہ۔ ☆ بیرون ملک جانے کے خواہشمندوں کی آرزو کی تکمیل ہو اور غیب سے نظام بنے۔ ایک روح اور جنات کے ذریعے ملا تحفہ۔ جنات کی دنیا کے ایسے انوکھے راز جو زندگیوں میں راحت اور سکون بھر دیں۔ ایسے قیمتی انوکھے موتی جو ماورائی دنیا میں دلچسپی رکھنے والوں کو چونکا دیں اور نئی دنیا کے اچھوتے رازوں سے آشنائی دیں۔ ابھی سے اپنی کاپی بک کروائیں۔ قیمت وہی 40 روپے

عقبقری کا پیغام SMS پر حاصل کرنے کیلئے

اپنے موبائل پر FOLLOW UBQARI لکھ کر 40404 پر میسج کریں۔ سبسکرپشن چار جز ایک روپیہ بعد میں بالکل فری.....

