

## خواتین کی اولین خواہش

کہتے ہیں کہ اگر جسم صحت مند ہوگا تو یقیناً جلد بھی صحت مند ہوگی اکثر خواتین کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ ان کی جلد گرمیوں میں چکنی اور سردیوں میں خشک ہو جاتی ہے۔ ایسی جلد نارمل کہلاتی ہے گرمی کے موسم میں ہفتے میں دو بار کھیرے کا ماسک لگانا چاہئے۔ کچھ خواتین کے چہرے پر باریک باریک دانے نکلتے ہیں جن میں سفید مواد ہوتا ہے۔ چہرے پر باریک دانے اکثر معدے کی تیزابیت کی وجہ سے نکلتے ہیں ایسی خواتین کو چاہئے کہ وہ اپنی خوراک پر بھرپور توجہ دیں۔ صبح نیم گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے سے بہت فائدہ ہوگا۔ اگر ہم قدرتی اشیاء مثلاً پھلوں کے رس کو چہرے پر لگائیں تو جلد بہت فریش محسوس ہوگی، جیسے کینو، کیلا، چیکو، خربوزہ وغیرہ۔ اسی موسم میں اکثر خواتین اور ٹین ایجز کو چہرے پر کیل مہاسے اور دانے نکلنے کی شکایت رہتی ہے۔ ایسی جلد کو اچھی خوراک کے ساتھ ساتھ کلیننگ اور فیشیل کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ کیل مہاسوں کے لئے ماسک بھی فائدے مند ہوتا ہے۔ میدہ، لیموں، کھیرے کا رس، ٹماٹر اور انڈے کی سفیدی کو ملا کر ایک مرکب بنالیں اور اسے چہرے پر لگائیں پھر پندرہ بیس منٹ بعد منہ دھولیں اس کے علاوہ نیم کے پانی کے پتوں میں ابال کر اس کو چھان لیں لیکن نیم کے پانی کو جلد پر ہرگز نہ رگڑیں کیونکہ اس سے کھجلی پیدا ہوتی ہے۔ بالائی میں لیموں کا عرق کے چند قطرے ملا کر چہرے پر لگانے سے جلد میں نرمی اور تروتازگی پیدا ہوتی ہے۔ کچھ خواتین کے چہرے پر دھوپ کی وجہ سے دانے نکلتے ہیں اس کی دو وجوہات ہیں یا تو انہیں دھوپ سے الرجی ہوتی ہے یا پھر پسینہ زیادہ آتا ہے ایسی خواتین کو دن میں کم از کم تین بار چہرہ دھونا چاہئے۔ چہرے کے مسام بند کرنے کے لئے کھیرے کا رس بہت فائدہ مند ہے۔ انگور کے رس کو بھی چہرے پر ماسک کے طور استعمال کیا جاتا ہے سیاہ دانے اور داغ دھبے دور کرنے کے لئے رنگت میں نکھار لانے کے لئے ایٹن کا استعمال بھی مفید ہے۔ ایٹن بیسن، نارنگی کے پے ہوئے چھلکے اور بادام کا پاؤڈر ملا کر گھر میں بھی تیار کیا جاسکتا ہے جو خشک جلد کے لئے مفید ہے۔ رات کو سونے سے قبل روغن زیتون چہرے پر ملنے سے چھریاں دور اور جلد نرم ہو جاتی ہیں۔ کیل مہاسوں سے نجات کے لئے دن میں دو مرتبہ گرم پانی میں تولیہ بھگو کر چہرے پر لگائیں۔ پھر بادام کی گرمی کوٹ کس اس میں تھوڑی سی گلیسرین، لیموں کا رس اور عرق گلاب شامل کر کے لگائیں اور صبح ٹھنڈے پانی کے چھینٹے منہ پر ماریں۔ ہفتے میں دو مرتبہ انڈے کی سفیدی لگانے سے جلد تروتازہ شاداب اور کیل مہاسوں سے صاف رہتی ہے۔ چیونگم روزانہ چبانے سے نہ صرف دانتوں کی ورزش ہوتی ہے بلکہ چہرے پر چھریاں بھی نہیں پڑتیں۔ یاد رکھئے چہرے کی جلد بہت حساس ہوتی ہے اس کی مناسب دیکھ بھال بہت ضروری ہے رنگ اگر سانولا بھی مگر جلد داغ دھبوں سے پاک ہو تو آپ خاصی پرکشش نظر آئیں گی۔



# حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا

حضرت خدیجہ، مکہ کی ایک معزز، مالدار، عالی نسب خاتون جن کا تعلق عرب کے قبیلے قریش سے تھا۔ جو حسن صورت و سیرت کے لحاظ سے طاہرہ کے لقب سے مشہور تھیں۔ حضرت خدیجہ نے سب سے پہلے اسلام قبول کیا اور پہلی ام المؤمنین ہونے کی سعادت حاصل کی۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی ساری اور خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے پیدا ہوئی اور صرف ابراہیم جو کہ ماریہ قبطنیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے تھے۔ حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ جبریل علیہ السلام نے ایک دن حاضر ہو کر حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا کہ یہ خدیجہ ہیں ان کا ساتھ اور کھانا پینا ہمیشہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ رہے گا کیونکہ اللہ تعالیٰ نے انہیں سلام بھیجا ہے اور میں بھی انہیں سلام کہتا ہوں۔ اس کے بعد حضرت جبریل علیہ السلام نے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے کہا کہ انہیں بشارت دے دیجئے کہ اللہ نے ان کے لیے جنت میں ایک بڑا خوشنما اور پرسکون مکان تعمیر کرایا ہے۔ جس میں کوئی پتھر کا ستون نہیں ہے۔

## حضرت خدیجہ بنت خویلد کا مقام

حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا سب سے بڑا اعزاز یہ ہے کہ جبریل علیہ السلام انہیں اللہ تبارک و تعالیٰ کا سلام پہنچانے خانہ نبوت میں تشریف لاتے ہیں، اور فرماتے ہیں: اے اللہ کے رسول، خدیجہ کچھ خورد و نوش کا سامان لے کر آپ کے پاس آیا چاہتی ہیں، جب وہ آپ کے پاس پہنچ جائیں تو ان سے ان کے رب کا سلام کہیے اور میری طرف سے بھی سلام کہیے۔ عرش معلیٰ سے اتری یہ تہنیت جب اپنے شوہر سے سنتی ہیں تو ایک بڑا پاکیزہ جملہ عرض کرتی ہیں۔ اِنَّ اللّٰهَ هُوَ السَّلَامُ اللّٰهُ تُو خُو د سَلَامُ هِیَ (مجھ جیسی گناہ گار بندی کے لیے یہ مژدہ) (وعلی جبریل السلام) جبریل علیہ السلام پر سلام (وعلیک السلام) اور آپ پر سلام۔ حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے یہ الفاظ کہ اللہ تو خود سلام ہے وہی الفاظ ہیں جو حضور اکرم نے کئی سالوں بعد مدینے میں صحابہ کرام سے کہے تھے آپ



نے جب صحابہ کرام کو نماز میں شہد کا طریقہ سکھلایا تھا تو یہ الفاظ فرمائے تھے کہ اللہ خود سلام ہے، تم شہد میں یوں کہا کرو: السلام علیک ایہا النبی ورحمہ اللہ وبرکاتہ والسلام علینا وعلی عباد اللہ الصالحین۔ آپ کے ان فرمودات سے پہلے صحابہ کرام اللہ پر بھی سلام بھیجا کرتے تھے۔ حالانکہ تمام سلامتی اللہ کی طرف سے ہے۔ حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا اللہ کے اس صفاتی نام کا از خود علم رکھتی تھیں۔ اللہ پر بے ساختہ ایمان، اس کی قدرت دیکھ کر اس کی عظمت اور کبریائی کا تصور، وہ رحمت جو نبوت بن کر ان کے آنگن میں اتری تھی اور اس کے لیے شکرانے کے جذبات، پھر عبادت کا وہ ہمہ گیر تصور جس کی دولت وہ پچیس برس مسلسل اللہ کی رضا جوئی میں جان و مال کھپا دیتی ہیں، وہ اعمال ہیں جو فرض عبادات کے بغیر ہی انہیں اپنے زمانے کی سب سے افضل عورت کے مرتبے پر پہنچا دیتے ہیں۔ نماز پنجگانہ حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے انتقال کے بعد فرض ہوتی ہیں، روزے ہجرت کے بعد فرض ہوئے اور اسی طرح زکوٰۃ اور حج بھی مدینے کے آخری دور میں فرض ہوتے ہیں۔ اللہ پر کامل ایمان اور پھر اس ایمان سے جو اعمال رونما ہوتے ہیں وہ آخرت کے میزان میں بہت بھاری ہوتے ہیں۔ نبی علیہ السلام سے آپ کی طویل رفاقت رہی اور رفاقت کے اس طویل عرصے میں نبی علیہ السلام نے کسی دوسری خاتون کو اپنی زوجیت میں نہیں لیا اور نہ کسی خادمہ کی ضرورت سمجھی۔ اکیلی حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نبوت جیسی اہم ذمہ داری میں نبی علیہ السلام کا اس بھر پور انداز سے ساتھ دیتی ہیں کہ آپ کسی بڑے کنبے کی ضرورت نہیں سمجھتے، جو بعد میں آپ کو مدینے میں حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے انتقال کے بعد پیش آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ ﷺ ازواج مطہرات کی موجودگی میں باکثرت حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو یاد کرتے۔ اگرچہ حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا دو باجن تھیں، پہلا نکاح ابوہالہ بن زرارہ تمیمی سے ہوا، دوسرا عقد عتیق بن عابد مخزومی سے ہوا، مگر آپ کو کل جہان سے پیاری تھیں، وہ عمر میں آپ سے بزرگ تر تھیں مگر جواں سال حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے آپ کو عزیز تر تھیں۔ وہ فرماتی ہیں: آپ ﷺ کا حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی تعریفیں کر کے کبھی جی نہیں بھرتا تھا اور باکثرت ان کے لیے استغفار کرتے۔ آپ ﷺ نے ازواج مطہرات سے فرمایا: ”جیسے مریم بنت عمران اپنے زمانے میں سب عورتوں سے افضل تھیں، ویسے خدیجہ اس زمانے

کی سب عورتوں سے افضل ہیں“





حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی وفات مدینہ کی ہجرت اور نماز فرض ہونے سے پہلے اسی سال ہوئی جب حضرت ابوطالب کی وفات ہوئی۔ اس سال کو عام الحزن کا نام ملا۔ روایات کے مطابق انہیں جنت میں موتیوں سے تیار کردہ گھر ملے گا۔ جب حضرت خدیجہ جنت میں اپنے موتی محل کو چل دیتی ہیں تو زمین پر بھی ان کی باغبانی سے ایک گلستان سرسبز پھیل رہا ہوتا ہے۔ مگر اللہ کو یہی پسند تھا کہ دنیا کی سب سے افضل عورت کی ضیافت ارضی نہیں سماوی گلستان میں ہو۔

یہ ہیں پہلی مسلم شخصیت، عفت مآب، اعلیٰ نسب، علم سے بہرہ مند، تجارت میں سود مند، بلند کردار، پاکیزہ افکار، سلیم الفطرت، سماجی حیثیت میں معزز تر۔

اسلام اتنا ہی عظیم ہے کہ اس میں داخل ہونے والے افراد حضرت خدیجہ جیسے اخلاق کے مالک ہوں۔ کوتاہ ہیں، ڈر پوک، جلد ثمرات لینے والے، مال و زر کو سینت سینت کر رکھنے والے، موت کے بعد دوبارہ جی اٹھنے کو شک سے دیکھنے والے اسلام کی بلندی کو نہیں پانے والے۔



## حضرت آمنہ رضی اللہ عنہا

ترجمہ: اور اللہ تعالیٰ نے ایمان والوں کے لئے فرعون کی بیوی کی کہاوت بیان فرمائی، جبکہ اس نے دعا کی کہ اے میرے رب میرے لئے اپنے پاس جنت میں مکان بنا اور مجھے فرعون سے اور اسکے عمل سے بچا اور مجھے ظالم لوگوں سے خلاصی دے۔ (سورہ التحریم۔ آیت 11)

حضرت قتادہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں روئے زمین کے تمام تر لوگوں میں سب سے زیادہ سرکش فرعون تھا اور اسکے کفر نے بھی اسکی بیوی کو کچھ نقصان نہ پہنچایا اسلئے کہ وہ اپنے زبردست ایمان پر پوری طرح قائم تھیں اور رہیں۔ جان لو کہ اللہ تعالیٰ عادل اور حاکم ہے

اور وہ ایک گناہ پر دوسرے کو نہیں پکڑتا۔







حضرت سلمان رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں، فرعون اس نیک بخت بیوی کو طرح طرح سے ستاتا تھا اور سخت گرمی میں انہیں دھوپ میں کھڑا کر دیتا لیکن پروردگار اپنے فرشتوں کے پروں کا سایہ ان پر کر دیتا اور انہیں گرمی کی تکلیف سے بچا لیتا بلکہ انکے جنتی مکان بھی انکو دکھا دیتا جس سے انکی روح کی تازگی اور ایمان کی زیادتی ہو جاتی۔ فرعون اور حضرت موسیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی بابت یہ دریافت کرتی رہتی تھیں کہ کون غالب رہا تو ہر وقت یہی سنتیں کہ حضرت موسیٰ رضی اللہ تعالیٰ غالب رہے بس یہی انکے ایمان کا باعث بنا اور یہ پکارا تھیں کہ میں موسیٰ اور ہارون کے رب پر ایمان لائی۔ انکے ایمان لانے کا واقعہ کے بارے میں حضرت ابو العالیہ رحمۃ اللہ علیہ اس طرح بیان فرماتے ہیں کہ فرعون کے داروغہ کی عورت کا ایمان انکے ایمان کا باعث بنا، وہ ایک روز فرعون کی لڑکی کا سر گوندھ رہی تھیں اچانک کنگھی ہاتھ سے گر گئی اور انکے منہ سے نکل گیا کہ کفار برباد ہوں۔ اس پر فرعون کی لڑکی نے پوچھا کہ کیا میرے باپ کے سوا کسی اور کو تو اپنا رب مانتی ہے؟ اس نے کہا میرا اور تیرے باپ کا اور ہر چیز کا رب اللہ ہے، اس نے غصے میں آ کر انہیں خوب مارا پینا اور اپنے باپ کو اسکی خبر دی۔ فرعون نے انہیں بلا کر خود پوچھا کہ کیا تم میرے علاوہ کسی اور کی عبادت کرتی ہو؟ جواب دیا ہاں میرا اور تیرا اور ساری مخلوق کا رب اللہ ہے اور میں اسی کی عبادت کرتی ہوں، فرعون نے انہیں چت لٹا کر ہاتھوں اور پیروں میں میخیں گڑوا دیں اور سانپ چھوڑ دیئے جو انہیں کاٹتے رہیں، پھر ایک دن آیا اور کہا اب تیرے خیالات درست ہوئے؟ وہاں سے جواب ملا میرا اور تیرا اور ساری مخلوق کا رب اللہ ہی ہے، فرعون نے کہا اب تیرے سامنے میں تیرے لڑکے کے ٹکڑے ٹکڑے کر دوں گا اب بھی میری بات مان لے اور اس دین سے باز آ جا، انہوں نے جواب دیا کہ جو کچھ تو کر سکتا ہو کر ڈال، اس ظالم نے انکے لڑکے کو منگوایا اور انکے سامنے اسے مار ڈالا اور جب اس بچے کی روح نکلی تو اس نے کہا اے ماں خوش ہو جا تیرے لئے اللہ تعالیٰ نے بڑے بڑے ثواب تیار کر رکھے ہیں، اور فلاں فلاں نعمتیں تجھے ملیں گی، انہوں نے اس روح فرسا واقعے کو دیکھا اور لیکن صبر کیا اور راضی بہ رضا ہو کر بیٹھی رہیں، فرعون نے انہیں پھر اسی طرح باندھ کر ڈلوایا اور سانپ چھوڑ دیئے، پھر ایک دن آیا اور اپنی بات دہرائی، بی بی صاحبہ نے پھر نہایت صبر اور استقلال سے وہی جواب دیا، اس نے پھر وہی دھمکی دی اور انکے دوسرے بچے کو بھی انکے سامنے قتل





کروادیا۔ اسکی روح نے بھی اسی طرح اپنی والدہ کو خوشخبری دی اور صبر کی تلقین کی، فرعون کی بیوی نے پہلے بچے کی خوشخبری بھی سنی تھی اور اب اس چھوٹے بچے کی بھی خوشخبری سنی اور ایمان لے آئیں، ادھر ان بی بی صاحبہ کی روح اللہ نے قبض کر لی اور انکی منزل و مرتبہ جو اللہ تعالیٰ کے ہاں تھا وہ حجاب ہٹا کے فرعون کی بیوی کو دکھایا گیا۔ یہ اپنے ایمان اور یقین میں بہت بڑھ گئیں یہاں تک کہ فرعون کو بھی انکے ایمان کی خبر ہو گئی، اس نے ایک روز اپنے درباریوں سے کہا تمہیں کچھ میری بیوی کی خبر ہے؟ تم اسے کیا جانتے ہو؟ سب نے بڑی تعریف کی اور انکی بھلائیاں بیان کیں۔ فرعون نے کہا تمہیں نہیں معلوم وہ بھی میرے سوا دوسرے کو رب مانتی ہے، پھر مشورہ ہوا کہ انہیں قتل کر دیا جائے، چنانچہ میخیں گاڑی گئیں اور انکے ہاتھ پاؤں باندھ کر ڈال دیا گیا، اس وقت حضرت آسیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے اپنی شہادت کے وقت دعا مانگتی ہیں کہ اے اللہ! جنت میں اپنے قریب کی جگہ مجھے عنایت فرما، مجھے فرعون اور اسکے عمل سے نجات دے میں اسکی کفریہ حرکتوں سے بیزار ہوں۔ مجھے اس ظالم قوم سے عافیت میں رکھ۔ اللہ تعالیٰ نے انکی دعا قبول فرمائی اور حجاب ہٹا کر انہیں ان کا جنتی درجہ دکھایا، جس پر یہ ہنسنے لگیں، ٹھیک اسی وقت فرعون آ گیا اور انہیں ہنستا ہوا دیکھ کر کہنے لگا لوگو! تمہیں تعجب نہیں ہوتا کہ اتنی سخت سزا میں یہ مبتلا ہے اور پھر ہنس رہی ہے یقیناً ”اسکا دماغ ٹھکانے نہیں، الغرض انہیں عذابوں میں یہ شہید ہوئیں رضی اللہ تعالیٰ عنہا۔ (تفسیر ابن کثیر۔ جلد 5، تفسیر سورہ التحریم۔ صفحہ 391-392)

ابو موسیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: مردوں میں سے تو بہت سے درجہ کمال تک پہنچے لیکن عورتوں میں سے سوائے فرعون کی بیوی آسیہ اور مریم بنت عمران کے کوئی اور عورت درجہ کمال تک نہیں پہنچی، اور عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی باقی سب عورتوں پر فضیلت اسی طرح ہے کہ جس طرح ثرید باقی سب کھانوں پر افضل ہے۔ صحیح بخاری حدیث نمبر (3230) صحیح مسلم حدیث نمبر (2431)۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما بیان کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے زمین پر چار لکیریں لگائیں اور فرمانے لگے: کیا تم جانتے ہو یہ کیا ہے؟ صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نے عرض کیا اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو زیادہ علم ہے، نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جنتی عورتوں میں سب سے افضل خدیجہ بنت خویلد اور فاطمہ بنت محمد صلی اللہ علیہ وسلم، اور فرعون کی بیوی آسیہ بنت مزاحم، اور مریم بنت عمران رضی اللہ تعالیٰ عنہن اجمعین ہیں۔ مسند احمد حدیث نمبر (2663)



## احادیث میں شہد کی افادیت و اہمیت

# شہد

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے دو اہم ارشادات منقول ہیں۔

“پینے والی چیزوں میں رسول اللہ ﷺ کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا۔“ (بخاری)

“تاجدار رسالت ﷺ کو حلوہ (مٹھاس) اور شہد بہت زیادہ پسند تھے۔“ (بخاری)

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: “تمہارے لئے شفاء کے دو

مظہر ہیں۔ شہد اور قرآن۔“ حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ تاجدار مدینہ ﷺ نے فرمایا: “اپنی

حلال کی کمائی کے درہم سے شہد خرید کر اسے بارش کے پانی میں ملا کر پینا تقریباً سبھی بیماریوں کا علاج ہے۔“

(کنز العمال)۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: “جو شخص ہر مہینہ میں

کم از کم تین دن صبح شہد چاٹ لے، اس کو اس مہینہ میں کوئی بڑی بیماری نہ ہوگی۔“ (ابن ماجہ۔ بیہقی) حضرت جابر بن

عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ کے پاس تحفہ میں شہد آیا۔ آپ ﷺ نے ہم سب کو تھوڑا

تھوڑا چاٹنے کے لئے مرحمت فرمایا۔ میں نے اپنا حصہ چاٹ کر مذید عرض کی اور آپ ﷺ نے قبول فرمائی۔ (ابن ماجہ)

## شہد اور امراض معدہ

شہد معدہ کا دوست ہے۔ اس سے معدہ کی تیزابی کیفیت میں کمی آجاتی ہے۔ شکم اور آنتوں کی بیماریوں قرمہ معدہ (السر) اور

ورم معدہ میں بہت ہی کارآمد ہے۔ روس نے 100 مریضوں پر تجربہ سے ثابت کیا ہے کہ ان مریضوں کے تیزابی کیفیت

معدہ کی جلن، اینٹھن اور زخم اچھے ہو گئے۔ معدہ کے زروس سسٹم پر خاص طور پر بہتر اثر ہوتا ہے۔ معدہ کے زخموں کے لئے غذا

کے دو تین گھنٹے قبل یا بعد استعمال کیا جانا چاہیے۔ نیز ایسے مریضوں کو طب نبوی ﷺ کی روشنی میں صبح اٹھتے ہی دو بڑے چمچے

شہد کا شربت ناشتہ میں جو کا دلہا، شہد ڈال کر اور عصر کے وقت شہد کا شربت دیا جائے۔ اتنا ہی علاج کافی ہو جاتا ہے جہاں

تکلیف اور کمزوری زیادہ ہو وہاں بھی دانہ کا لعاب نکال کر اس میں شہد ملا کر ہر دو گھنٹے کے بعد گھونٹ گھونٹ پلایا جائے۔ اللہ

عزوجل کے فضل و کرم سے ناکامی نہ ہوگی۔



## امراض تنفس اور شہد

گلے سے لیکر پھیپھڑوں تک کی ہر سوزش میں گرم پانی میں شہد اسیر کا حکم رکھتا ہے۔ کھانسی اور گلے کی سوزش میں اگرچہ شہد کے غرارے بھی مفید ہیں مگر ایک کام کی چیز کو ضائع کرنے کی بجائے اسے گرم گرم اور گھونٹ گھونٹ پیا جائے تو نالیوں کے آخری سرے تک اثر انداز ہوتا ہے۔ دمہ کے مریضوں میں نالیوں کی گھٹن کو دور کرنے اور بلغم نکالنے کے لئے گرم پانی میں شہد سے بہتر کوئی دوائی نہیں۔ مریضوں کو بتایا گیا کہ وہ ابلتا پانی لے کر اس میں چمچ بھر شہد ملا کر بار بار پیئیں۔ تپ دق کے علاج میں ایک اہم ضرورت مریض کی کمزوری کو دور کرنا اور اس کی قوت مدافعت کو بڑھانا ہے۔ اس غرض کے لئے گرم پانی میں دو بڑے چمچے شہد نہار منہ اور عصر کے وقت اسے تو انائی بھی مہیا کرتے ہیں اور اس کی سانس کی نالیوں کے ورم میں بھی مفید ہیں۔ (طب نبوی اور جدید سائنس)

## شہد اور دل کے امراض

دل کی توانائی کو بحال رکھنے کے لئے بہترین گلوکوز کی ضرورت ہے۔ تجرباتی طور پر اگر متحرک دل کو پہلو سے الگ کر کے فزیالوجیکل سیلان میں رکھا جاتا ہے لیکن اگر اس میں ایک فیصد شہد ملا دیا جائے تو یہ دل مزید چار دن حرکت کرتا رہا ہے۔ اس لئے دل کے ہر مرض کے لئے شہد مفید ہوتا ہے۔ قلب کے مریضوں کو اگر ستر گرام شہد روزانہ 2-3 ماہ تک دیا جائے تو ان کے خون میں موجود اجزاء نارمل ہو جاتے ہیں اور خون کے خلیوں کی تعداد بڑھنے لگتی ہے۔

## شہد اور اصلاح جگر

شہد ہیموگلوبن آر بی سی کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے۔ اس مطالعہ کے مطابق شہد کا استعمال گیس کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے اور جگر کی اصلاح بھی ہوتی ہے کیونکہ شہد سے ملنے والی شکر کو جزو بدن بنانے میں جگر کو بہت کم محنت پڑتی ہے۔

## شہد اور جسمانی کمزوری

تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی مبارکہ کا مطالعہ کریں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ وہ ہر صبح شہد کے شربت کا پیالہ نوش فرماتے تھے اور کبھی یہ مشروب نماز عصر کے بعد پسند فرمایا جاتا تھا اور اس کا اثر یہ ہوا کہ وہ اپنی پوری زندگی میں نہ تو کبھی بیمار پڑے اور نہ ہی



کبھی تھکن کا اظہار فرمایا۔ آپ ﷺ کی زندگی سے یہ سبق ہمارے اکثر مسائل کا حل ہے۔ ان اوقات میں جب پیٹ خالی ہو اور آنتوں کی قوت انجذاب دوسری چیزوں سے متاثر نہ ہو، شہد پینا جسم کے اکثر و بیشتر مسائل کا حل ہے۔ یہ کسی بھی حالت، بیماری اور کمزوری میں پیا جاسکتا ہے۔

شہد سے بڑھ کر تھکاوٹ، پڑمردگی اور کمزوری کو دور کرنے والی چیز آج تک نسخہ زمین پر میسر نہیں آسکی۔ امتحان کے دنوں میں طالب علم کو شہد پلا کر دیکھا گیا۔ اس سے وہ زیادہ دیر تک پڑھ سکے اور ان کی یادداشت اعتدال سے بہتر رہی۔  
(طب نبوی اور جدید سائنس)

### شہد کے افعال ایک نظر میں

\* تازہ شہد محرک اور ملین (اجابت لانے والا) اثر کرتا ہے۔ پرانا شہد ایک سال کے بعد قابض، محرک، مقوی، مرضی اور ملین اثر رکھتا ہے۔ عام تغذیہ کا موجب ہے۔ \* حرکت دودھ کو بڑھاتا ہے اور ہضم غذا میں مدد دیتا ہے۔ \* ضرورت پر یہ ایسی غذا ہے جو فوری جذب و تحلیل ہو جائے۔ \* یہ ایسا ایندھن ہے جو اہم عضلات بدن جو آرام نہ پاتے ہوں (مثلاً عضلات قلب) کے کام آتے ہیں۔ \* شہد لیموں کے ساتھ درون جسم غدودوں کے ترشحات میں خوبی پیدا کرتا ہے۔ \* رات 2 چمچے چائے کے برابر شہد ایک پیالی پانی میں ملا کر پینے سے بہترین نیند لاتا ہے۔ \* پیٹ کے نفخ کو کم کرنے اور عام طاقت کو بڑھانے میں مفید اور بچوں کے پیشاب کی کثرت میں فائدہ مند ہے۔ \* عام طور پر کمزوری کے لئے مفید ہے۔ \* شہد میں ایک خاص پروٹین (کمی مادہ) جو شہد کی مکھیوں سے نکلتا ہے، شامل ہے۔ \* سینے سے بلغم خارج کرنے، گرم پانی یا بارلی (جو) میں ملا کر بلغمی کھانسی اور دمہ میں استعمال ہوتا ہے۔ \* شہد انسانی جسم میں حرارت کو بڑھا کر دوران خون کو تیز کرتا اور خون صاف کرتا ہے۔ \* شہد کا استعمال زیادہ ببطس میں نقصان دہ نہیں کیونکہ اس میں Velulose ہوتا ہے۔ \* منہ اور حلق کی خشکی میں اور تغذیہ کے لئے بطور نیوٹریشن استعمال ہوتا ہے۔ زیادہ مقدار میں ملین ہے۔ \* شہد جسم سے فاسد مادوں کو نکالنے کے لئے زہریلے اثرات چھپاتا ہے۔ ((الماخوذ: فیضان طب نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم))



## کیا آپ اپنا وزن کم کرنا چاہتی ہیں؟

ایک امریکی محقق کے مطابق بھرپور ناشتہ وزن کم کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

اس تحقیق میں ان فریبہ خواتین پر بہتر اثر پڑا جنہیں ان کی روزانہ کھائی جانے والی کیلوریز میں سے نصف ناشتہ میں دی گئیں جبکہ اس کے مقابلے میں ناشتہ میں کم کیلوریز لینے والی خواتین بہتر کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر سکیں۔

امریکی محقق ڈاکٹر ڈینیلا جاکوبوچ نے سان فرانسسکو میں ایک کانفرنس میں بتایا کہ کم مقدار میں کیا جانے والا ناشتہ اشتہا انگیز ہوتا ہے۔ ورجینیا کامن ویلتھ یونیورسٹی سے تعلق رکھنے والی ڈاکٹر ڈینیلا کے مطابق اس تحقیق میں چھیا لیس فریبہ اور جسمانی طور پر غیر متحرک خواتین نے حصہ لیا اور تحقیق کے دوران ناشتے کا کم کاربوہائیڈریٹ والی خوراک کے اثر سے موازنہ کیا گیا۔ اس کم کاربوہائیڈریٹ والی خوراک میں روزانہ ایک ہزار پچاسی کیلوریز لی جاتی تھیں اور اس خوراک میں شامل ناشتے میں صرف دو سو نوے کیلوریز شامل ہوتی تھیں۔ اس کے برعکس ڈاکٹر ڈینیلا کے 'بھرپور ناشتے' والی خوراک میں ایک ہزار دو سو چالیس کیلوریز تھیں لیکن ان میں سے چھ سو دس کیلوریز صرف ناشتے میں لی جاتی تھیں۔

تحقیق کے دوران پہلے چار ماہ کے عرصے میں کم کاربوہائیڈریٹ والی خوراک کھانے والی خواتین نے زیادہ تیزی سے وزن کم کیا جبکہ آٹھ ماہ کے عرصے کے بعد بھرپور ناشتہ کرنے والی خواتین کے وزن میں دوبارہ اضافے کی رفتار کم کاربوہائیڈریٹ والی خوراک لینے والی خواتین کے مقابلے میں کم رہی۔

تحقیق کا عرصہ مکمل ہونے تک بھرپور ناشتہ کرنے والی خواتین نے اپنے وزن کا پانچواں حصہ کم کیا جب کہ دوسرے گروپ سے تعلق رکھنے والی خواتین میں یہ شرح پانچ فیصد سے کم رہی۔ ڈاکٹر ڈینیلا کے مطابق بھرپور ناشتہ کرنے والی خواتین نے محسوس کیا کہ انہیں دن بھر خصوصاً صبح کے اوقات میں کم بھوک لگی۔



ایبرڈین کے روٹ ریسرچ انسٹیٹیوٹ کی ڈاکٹر ایلیکس جانسٹون کے مطابق دیگر محققین نے بھی یہ بات کہی ہے کہ کم کاربوہائیڈریٹ والی خوراک وزن کم کرنے کے لیے ایک 'اچھا ذریعہ' ہے لیکن اسے عمر بھر کے لیے استعمال نہیں کیا جا سکتا۔ برٹش نیوٹریشن فاؤنڈیشن کے ترجمان کا بھی یہی کہنا ہے کہ اس بات کا ثبوت موجود ہے کہ بھرپور ناشتہ وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

## گوشت کھانے میں اعتدال برتیں

گوشت کی اتنی مقدار کھائیں جو آپ کا معدہ قبول کر سکے اور بہتر یہ ہے کہ چاول، سبزی، کباب اور دیگر اشیاء کے ساتھ گوشت پکائیں تاکہ ایک دم زیادہ گوشت کھانے سے آپ کی صحت پر برا اثر نہ ہو اور گوشت ایک دن کا وقفہ دے کر کھائیں کیونکہ ایک ہفتے تک روزانہ گوشت تین وقت استعمال کرتے ہیں اور پھر تو شدید بیماری کا سامنا کریں۔ گوشت کے ساتھ دہی، سلاد اور پودینہ کی چٹنی ضرور استعمال کریں تاکہ غذایوں ہو سکے۔ مصالحہ جات کا استعمال کم کریں ایک عام رواج کے مطابق گوشت کے ساتھ کولڈ ڈرنکس کا استعمال کیا جاتا ہے جو کہ معدہ، جگر اور نظام انہصام کے لئے بہت نقصان دہ ہے کیونکہ گوشت کی اضافی طاقت اور تیزابیت کو اکٹھا کرنے سے نظام انہام کو شدید نقصان پہنچتا ہے۔ گوشت کے متواتر استعمال نہ کرنے سے ہی آپ اپنی صحت کو بچا سکتے ہیں اور ایک وقت میں سارا کچھ کھا لینے سے بہتر ہے کہ وقفے وقفے سے بہت کچھ کھایا جائے۔

عید قربان پر اپنے عزیز رشتہ دار اور احباب کو ضرور یاد رکھیں نہ کہ گوشت سارا کا سارا اپنے گھر میں ہی محفوظ کر لیں۔ جو لوگ قربانی کی استطاعت نہیں رکھتے انہیں سب سے پہلے گوشت دیں اور ہر عزیز و رشتہ دار تک گوشت کا حصہ ضرور پہنچائیں گوشت کو دھوئے بغیر فریز مت کریں بلکہ خشک کر کے اور چھوٹے چھوٹے حصوں میں بانٹ کر فریزر میں رکھیں۔ گوشت کے مناسب استعمال سے آپ زیادہ دیر تک اور متواتر طور پر استعمال کر سکتے ہیں جس سے آپ کی صحت بھی بہتر رہے گی۔



# زیتون

حدیث پاک میں اس کی افادیت و اہمیت

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا، "زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک اور مبارک ہے۔" (ابن ماجہ۔ حاکم)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ تاجدار انبیاء صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔ "زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے جن میں ایک کوڑھ بھی ہے۔"

زیتون کے تیل کو سر پر لگانے کا فائدہ

جو لوگ باقاعدگی سے یہ تیل سر پر لگاتے ہیں، نہ تو ان کے بال گرتے ہیں اور نہ ہی جلد سفید ہوتے ہیں۔ اس کی مالش سے داد اور بھوسی زائل ہو جاتے ہیں۔ کان میں پانی پڑا ہو تو زیتون کا تیل ڈالنے سے یہ پانی نکل جاتا ہے۔ اطباء نے لکھا ہے کہ اس کی سلانی باقاعدہ آنکھ میں لگانے سے آنکھ کی سرخی کٹ جاتی ہے اور موتیا بند کو کم کرنے میں مفید ہے۔

جسم پر مالش کے اثرات اور فوائد

زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے اعضاء کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ پٹھوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ بعض طبیب اس کی مالش کو مرگی کے لئے بھی مفید قرار دیتے ہیں۔ عرق النساء کو دور کرتا ہے۔ چہرے کو بشاشت دیتا ہے۔ اسے مرہم میں شامل کرنے سے زخم بہت جلد بھرتے ہیں۔ ناسور کو مندمل کرنے میں کوئی دوائی زیتون سے بہتر نہیں۔

پتہ کی سوزش اور پتھری کا علاج

اطباء نے اسے مرارہ (پتہ) کی پتھری میں مفید قرار دیا ہے۔ پتہ کی سوزش اور پتھری کے مریضوں کو بنیادی طور پر چکنائی سے پرہیز کرایا جاتا ہے مگر روغن زیتون ان کے لئے بھی مفید ہے بلکہ پرانے اطباء نے مریضوں کو 2/11 پاؤ تک مریضوں کو



روزانہ تیل پلا کر صفاوی نالیوں سے سرے نکالنے کا کام لیا ہے۔ بعض اوقات اسی عمل کے دوران پتھریاں بھی نکل جاتی ہیں۔

## امراض تنفس اور زیتون کا تیل

نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے ذات الجنب میں زیتون کا تیل ارشاد فرمایا۔ اس اصول کو سامنے رکھ کر سانس کی ہر بیماری کے مبتلا کو زیتون کا تیل ضرور دیا گیا۔ دمہ کے مریضوں کی بیماری میں جب کمی آجائے تو آئندہ اس قسم کے حملوں سے محفوظ رکھنے کے لئے زیتون کے تیل سے بہتر دوا میسر نہ آسکی۔

انفلوئنزا اور زکام والوں کو باقاعدہ زیتون کا تیل پینے سے نہ ہی ان کو زکام لگتا ہے اور نہ ہی نمونیا ہوتا ہے۔ اگر ان کو کبھی انفلوئنزا ہو بھی جائے تو ان کا حملہ بڑا معمولی ہوتا ہے۔ زکام اور دمہ کے دوران اضافی فائدے کے لئے ابلے ہوئے پانی میں شہد بھی مفید ہے۔ (طب نبوی اور جدید سائنس)

## تپ دق اور زیتون کا تیل

ڈاکٹر سعید صاحب پاکستان میں تپ دق کے علاج کے سبب سب سے بڑے سینی ٹوریم ڈاڈر ضلع مانسہرہ کے تیس سال سپرنٹنڈنٹ رہے ہیں۔ انھوں نے اس ضمن میں عجیب تجربہ سنایا۔ ایک مریض کو 1936ء میں دق ہو گئی۔ مدراس کے مدنا پلی سینی ٹوریم میں اس کی پانچ پسلیاں نکال دی گئیں۔ اس کی حالت ابھی بہتر نہ ہوئی تھی تو معلوم ہوا کہ دق کا اثر آنتوں پر بھی ہو گیا ہے۔ اس زمانے کے علم کے مطابق Tuberculosis ileocecal کا کوئی علاج نہ تھا۔ ڈاکٹروں نے اس مرحلہ پر اسے جواب دے دیا۔ مریض نے سارا دن رو رو کر مناجات کی۔ خواب میں اسے زیتون کا تیل، الٹرا وائیلٹ، شعاعوں اور ایک دوائی کا اشارہ ہوا۔ دوائی تو وہ بھول گیا مگر روزانہ تین اونس تیل پینے لگا اور الٹرا وائیلٹ شعاعیں لگوائیں۔

جس ہسپتال سے اسے علاج قرار دیا گیا تھا، اسی سے وہ تین ماہ بعد تندرست ہو کر فارغ ہوا۔ وہ مریض تادم تحریر پچاس سال کی عمر میں بھی سرخ و سفید 1991ء میں زندہ موجود تھا۔ اس مریض پر زیتون کے تیل کے اثرات کے مشاہدہ کے بعد ڈاکٹر سعید صاحب نے چالیس سال تک دق کے مریضوں کو علاج میں تیل ضرور دیا اور ان کا کوئی مریض ضائع نہ ہوا۔ ان



مریضوں کو 25 گرام زیتون کا تیل روزانہ اور 8 گرام روزانہ قسط شیریں دی گئی۔ کمزوری کے لئے شہد، کھانسی کے لئے انجیر یا اس کا شربت اضافی طور پر دیئے گئے۔ ابتدائی درجہ کے مریض عام طور پر تین سے چاہ ماہ میں ٹھیک ہو گئے۔ علامات ختم ہونے اور خون کے نارمل ہونے کے بعد مریضوں کو زیتون کا تیل ایک سال تک پینے کی ہدایت کی گئی۔ چھ سال کے مشاہدوں میں کسی مریض کو دوبارہ تکلیف نہیں ہوتی۔ (طب نبوی اور جدید سائنس)

ہے۔ صحیح تیل مقوی باہ، مقوی معدہ اور سینے کی بیماریوں سے تحفظ مہیا کرتا ہے۔ زیتون کا تیل آگ سے ہونے والے زخموں کے لئے اکسیر ہے۔ زیتون کے تیل میں نمک ملا کر اگر مسوڑھوں پر ملا جائے تو یہ ان کو تقویت دیتا ہے۔

### زیتون کے تیل کے فوائد ایک نظر میں

\* زیتون کا تیل زیادہ تر قروح معدہ میں 10 گرام پلاتے ہیں۔ خصوصاً سوتے وقت دودھ کے ساتھ۔ \* درد گردہ اور پتہ کی پتھری میں بجد فائدہ بخش ہے۔ \* حکماء کا قول ہے کہ زیتون سنگ مثانہ کو گلاتا، بلغم کو دور کرتا، پٹھوں کو مضبوط کرتا، تھکن کو دور کرتا اور منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔ \* یہ نیک لوگوں کی غذا اور سر کا تیل بھی ہے۔ \* تیل مقوی ہے اور امراض جلد میں شفا ہے۔ \* پیٹ کی بیماریوں میں مفید ہے۔ تیل پرانا بھی ہو جائے تو مفید رہتا ہے۔ \* زہر خورانی میں اس کا تیل دودھ میں ملا کر پلانے سے آرام ہو جاتا ہے اور جان بچ سکتی ہے۔ \* اس کے تیل کی خصوصیت یہ ہے کہ اس پر چیونٹیاں نہیں آتیں اور جب اسے دیئے میں جلایا جائے تو یہ دیگر تیلوں کی طرح دھواں نہیں دیتا۔ \* دست آور ہے، آنتوں کے کیڑوں کو نکالتا ہے۔ \* ایگزیم اور چنبل میں قسط، سناہم وزن پس کر روغن زیتون کا چار گنا میں پکا کر لگانا مفید ہے۔ \* زیتون کا نمکین پانی آتش زدہ مقام پر آبلے نہیں آنے دیتا۔ \* چنبل جیسے جلدی امراض، جلے ہوئے حصوں پر اور زخموں پر لگانے اور سخت جوڑوں کو نرم کرتا ہے۔ \*  
الماخوذ: فیضان طب نبوی (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم)