طب وصحت

غذاؤں سے علاج

عبدالرشید صدیقی

انسان ہمیشہ سے اس کوشش میں رہا ہے کہ اس کا جسم صحت مند وتوانا رہے۔ اس میدان میں قدیم مسلم حکماء واطباء نے ناقابل فراموش خدمات سرانجام دے کر بڑا نام پیدا کیا۔ اسلام کے دونوں مصادر قرآن وحدیث میں طب وحکمت کے زریں اصول اور ہدایات بیان ہوئی ہیں۔ اور یہ امر بھی مسلمہ ہے کہ جڑی بوٹیوں سے تیار ہونے والی دوائیوں سے Re Action بالکل نہیں ہوتا۔

جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے — وہاں تک چاہیے بچنا دوا سے
اگر تم کو لگے جاڑوں میں سردی — تو استعمال کر انڈے کی زردی
جو ہو محسوس معدے میں گرانی — تو چکھ لے سونف یا ادرک کا پانی
اگر خون کم بنے ، بلغم زیادہ — تو کھا گاجر ، چنے ، شلغم زیادہ
جو بدہضمی میں تو چاہے افاقہ — تو کر لے ایک یا دو وقت فاقہ
جو پیچش ہے تو پیچ اس طرح کس لے — ملا کر دودھ میں لیموں کا رس لے
جگر کے بل پہ ہے انسان جیتا — اگر ضعف جگر ہے ، کھا پپیتا
جگر میں ہو اگر گرمی دہی کھا — اگر آنتوں میں خشکی ہے تو گھی کھا
تھکن سے ہوں اگر عضلات ڈھیلے — تو فوراً دودھ گرم گرم پی لے
جو طاقت میں کمی ہوتی ہے محسوس — تو پھر ملتانی مصری کی ڈلی چوس
زیادہ گر دماغی ہے تیرا کام — تو کھایا کر ملا کر شہد بادام
اگر ہو دل کی کمزوری کا احساس — مربہ آملہ کھا اور اناناس
اگر گرمی کی شدت ہو زیادہ — تو شربت پی ، بجائے آبِ سادہ
جو دکھتا ہے گلہ نزلے کے مارے — تو کر نمکین پانی کے غرارے
اگر ہے درد سے دانتوں کے بے کل — تو انگلی سے مسوڑھے پر نمک مل
نبی (ﷺ) کا قول سن با وصف ادراک — روزانہ کیا کر تازہ مسواک
جو ہے افکارِ دنیا سے پریشان — خدا کی یاد سے کر دل کو شاداں

از ملفوظات پروفیسر مقصود احمد بشکریہ اردو ڈائجسٹ

قسط: 7

نوجوان نسل کی بے راہروی اور اس کا علاج

محمود اسماعیل السلمانی

شرم وحیا میں لباس کا حصہ:

لباس انسان کے لیے ستر پوشی، زیب وزینت اور موسم کے شدید اثرات سے بچانے کے کام آتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ﴿یبنی ادم قد انزلنا علیکم لباسا یواری سواتکم و ریشا و لباس التقوی ذلک خیر ذلک من ایت الله لعلهم یذکرون ۝﴾ [الاعراف:٢٦] ''اے اولادِ آدم! ہم نے تمہارے لیے لباس پیدا کیا ہے جو تمہاری شرمگاہوں کو چھپاتا ہے اور اس سے زینت بھی حاصل ہوتی ہے، اور پرہیزگاری کا لباس ہی بہت بہتر ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی نشانیوں میں سے ہے تاکہ لوگ اس سے نصیحت حاصل کریں۔''

افسوس! آج کے ''ترقی پسند'' اور ''روشن خیال'' انسان نے اس نعمتِ الٰہی کو ستر پوشی کے بجائے فیشن بلکہ نمائشِ ستر اور دعوتِ دیدار کا ذریعہ بنالیا ہے۔ اسی فیشن پرستی کی مرہونِ منت ہے کہ باپ بیٹے اور ماں بیٹی کے آپس میں ادب واحترام اور فرقِ مراتب مٹ رہا ہے۔

بلتستان کا علاقہ اپنی دورافتادگی کی وجہ سے اس فتنے سے کسی حد تک محفوظ ہے، لیکن بعید نہیں کہ رسل ورسائل اور نقل وحمل کے تیز ترین ذرائع کے دم سے یہاں بھی آہستہ آہستہ مغرب پرستی کا عفریت اپنے ہولناک پنجے گاڑ دے۔ آج کی خواتین نے مغرب کے غلاموں سے متأثر ہوکر برقعے کو بھی فیشن ایبل بنادیا ہے۔ قمیص شلوار وغیرہ کا حشر بھی اسی طرح توڑا ہے، یعنی اسے بھی مغربیت کے رنگ ڈھنگ میں سلوا کر قابلِ ستر اعضاء کے نشیب وفراز کو نمایاں کرنے کی تدبیر کرلی ہے۔ قومی ودینی اقدار کی پامالی کی رفتار یہی رہی تو بعید نہیں کہ شیطان اولادِ آدم کو اپنے شکنجے میں پوری طرح پھنسا کر لباس کے تکلف سے ہی بے نیاز کردے۔

دروغ برگردنِ راوی، پچھلے سال یوم آزادی کی خوشی میں ایک نوجوان نے اپنی گاڑی کی چھت پر کھڑے ہوکر برہنہ ڈانس کر کے ''دادِ روشن خیالی'' وصول کی۔ یہ ہے آج کے ''اسلامی جمہوریہ پاکستان'' کا معاشرہ۔ قوم کی ماؤں بہنوں کی عفت سے غنڈے کھیلتے رہیں، اور بے چاری صنفِ نازک محمد بن قاسم کو پکارتی رہ جائے۔ محمدؒ تو وفات پاچکا ہے اور ہماری ''روشن خیال'' حکومت اُس کے نقشِ قدم پر چلنے والے ''دہشت گردوں'' کو ''کچل کر'' رکھ دینے کا عزم کرچکی ہے۔ ہماری حکومت کا اصل ہدف ملک وقوم کو ''روشن خیال''، ''اعتدال پسند'' اور ''ترقی یافتہ'' بنانا ہے، اور بس!!

علاج: آیئے ہم اللہ تعالیٰ کے حضور اپنے کرتوت پر ندامت کا اقرار کر کے توبۂ نصوح کی شرف حاصل کریں۔ اور ساتھ ہی اپنی پیاری اولاد کو بھی تمام جسمانی، روحانی اور اخلاقی موذی امراض سے محفوظ رکھنے کے لیے اسلام کے سایہ عاطفت میں جگہ دلائیں۔ دیکھیے اللہ پاک اور اس کے حبیب ﷺ ہمارے ساتھ کس حد تک شفقت فرماتے ہیں:

اللہ پاک کا ارشاد ہے: ﴿**ان اللہ یأمر بالعدل والاحسان وایتآء ذی القربیٰ وینھیٰ عن الفحشآء والمنکر والبغی یعظکم لعلکم تذکرون** ۞﴾ [النحل/ ۹۰] "اللہ تعالیٰ تمہیں عدل وانصاف اور احسان کرنے کا اور رشتہ داروں کے حقوق ادا کرنے کا حکم دیتا ہے اور بے حیائی، بدکرداری وسرکشی سے منع کرتا ہے، تاکہ تم نصیحت حاصل کرو۔"

نبی کریم ﷺ نے فرمایا ہے: "**الحیاء خیر کله**" [مسلم، الایمان: ۱۵۶] "شرم وحیا ساری کی ساری بھلائی ہے۔"

پیغمبر اکرم ﷺ نے اس حیا کو ہی اسلام کا خاص شعار قرار دیا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: "**ان لکل دین خلقاً و خلق الإسلام الحیاء**" [ابن ماجه، الزھد: ۴۱۸۱] "ہر دین کی ایک خاص صفت ہوتی ہے (جو اس دین میں غالب اور نمایاں رہتی ہے۔) اسلام میں وہ علامتی وصف "شرم وحیا" ہے۔

قرآن مجید نے حضرت شعیب علیہ السلام کی اخلاقی تعلیمات میں شرم وحیا کو انتہائی خوبصورت انداز میں بیان فرمایا ہے اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ﴿**ولما ورد مآء مدین وجد علیه امة من الناس یسقون و وجد من دونھم امرأتین تزودان قال ما خطبکما قالتا لا نسقی حتیٰ یصدر الرعآء و أبونا شیخ کبیر** ۞ **فسقیٰ لھما ثم تولیٰ الی الظل فقال رب انی لما انزلت الیّ من خیر فقیر** ۞ **فجآءته احدٰھما تمشی علی استحیآء قالت ان ابی یدعوک لیجزیک اجر ما سقیت لنا فلما جآءہ و قص علیه القصص قال لا تخف نجوت من القوم الظٰلمین** ۞﴾ [القصص ۲۳-۲۵] "جب موسیٰ علیہ السلام مدین کے گھاٹ پر پہنچے تو دیکھا کہ لوگوں کی ایک جماعت وہاں (مویشیوں کو) پانی پلا رہی ہے، اور دو عورتیں الگ کھڑی اپنے جانوروں کو روک رہی ہیں۔ (ان کی قابل رحم حالت دیکھ کر) آپ علیہ السلام نے پوچھا: "آپ دونوں کا معاملہ کیا ہے؟" وہ بولیں: جب تک سب چرواہے فارغ ہو کر چلے نہ جائیں، ہم اپنے مویشیوں کو پانی نہیں پلا سکتیں، اور ہمارے والد محترم بہت بوڑھے ہیں۔ پس آپ علیہ السلام نے خود ان کو پانی پلا دیا پھر سائے میں آ بیٹھے اور کہنے لگے: "اے پروردگار! آپ جو کچھ بھلائی مجھ پر نازل فرمائیں، میں اس کا حاجت مند ہوں۔" اتنے میں ان دونوں میں سے ایک ان کی طرف شرم وحیا سے چلتی ہوئی آئی اور کہنے لگی: میرے والد آپ کو بلا رہے ہیں، تاکہ آپ کو ہماری خاطر پانی پلانے کی اجرت ادا کریں۔ جب آپ علیہ السلام ان (شعیب علیہ السلام) کے پاس پہنچے اور ان سے سارا ماجرا بیان کیا تو وہ کہنے لگے: اب کوئی خوف نہ کر، آپ ظالم قوم سے نجات پا چکے ہیں۔"