۳۔ کھانسی کا ہونا برا نہ جانا کرو کہ وہ فالج کے روگ کو کاٹا کرتی ہے۔

۴۔ پھوڑے پھنسی کو برا نہ جانا کرو کیونکہ وہ برص کو کاٹا کرتا ہے۔

یعنی اگر تمہیں کبھی کبھی یہ چار چھوٹی اور معمولی بیماری پکڑ لیا کرے تو انہیں برا نہ جانا کرو اور دو تین دن ان کا علاج کرنے سے بھی رک جایا کرو جو آلائشاں تمہارا بدن از خود ان بیماریوں کے راستے خارج کر رہا ہے۔ اسے کیوں روکنا چاہتے ہو جو ان چھوٹی بیماریوں کے وجہ سے چار مہلک بیماریاں دفع ہوا کرتی ہیں۔

بہر حال تندرسی بحال رکھنے کے لئے انسان کو ہر وہ تدابیر اختیار کرنا پڑیگا جس میں اس کی خیریت کا سبب موجود ہو ان اسباب میں سے ایک علاج بالغذا ہے جیسا کہ بقول شاعر:

جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے ۔ وہاں تک چاہیے بچنا دوا سے
اگر تجھ کو لگے جاڑے میں سردی ۔ تو کر استعمال انڈے کی زردی
جو ہو محسوس معدے میں گرانی ۔ تو پی لے سونف یا ادرک کا پانی
اگر خون کم بنے ، بلغم زیادہ ۔ تو کھا گاجر چنے شلغم زیادہ
جگر کے بل پر ہے انسان جیتا ۔ اگر ضعف جگر ہے تو کھا پپیتا
جگر میں اگر ہو گرمی دہی کھا ۔ اگر آنتوں میں خشکی ہو تو گھی کھا
تھکن سے ہوں عضلات ڈھیلے ۔ تو فورا دودھ گرم گرم پی لے
جو طاقت میں کمی ہوتی ہو محسوس ۔ تو مصری کی ڈلی ملتان کی چوس
زیادہ گر دماغی ہے تیرا کام ۔ تو کھالے شہد کے ہمراہ بادام
اگر ہو قلب کی گرمی کا احساس ۔ مربا ، آملہ کھا اور انناس
جو دکھتا ہو گلا نزلے کے مارے ۔ تو کر نمکین پانی کے غرارے

چونکہ سبزیاں ہر خاص وعام کا غذا ہے اسلئے شروع شروع کے مضامین میں سبزیوں کی خصوصیات اور ان میں موجود وٹامنز اور معدنیات کا ذکر کیا تھا درمیان میں کچھ اور طبی ٹوٹکے شامل بحث ہونے کی وجہ سے تسلسل برقرار نہیں رکھ سکا۔ آئندہ سے ہر سبزی کی افادیت زیر بحث آئیگی اور سب سے پہلے ادرک کی خصوصیات پر بحث ہوگی۔ (ان شاء اللہ)

# اخبار الجامعہ

محمد ایوب

1-7-07 مجلس عاملہ کی میٹنگ منعقد ہوئی جس میں الشیخ ابراہیم خلیل الفضلی مہمان خصوصی تھے۔

4-7-07 جمعیت اہلحدیث قصور سے جناب مولانا بارک اللہ صمصام اور مولانا رفیق احمد کی قیادت میں پندرہ رکنی تبلیغی وفد تشریف لائے اور بلتستان کے مختلف گاؤں میں تبلیغی پروگرام کیے۔

5-7-07 مدرسہ مکرم کراچی کے مہتمم مولانا عزیز صاحب اور مفتی عبدالحلیم صاحب تشریف لائے اور قائدین جماعت کے ساتھ تبادلہ خیال کیا۔

19-7-07 جناب حاجی محمد اسحاق بٹ صاحب ناظم جامعہ سلفیہ اسلام آباد تشریف لائے اور جامعہ سمیت نئی برانچوں کا دورہ کیا۔

28-8-07 جمعیت اہلحدیث آل جموں وکشمیر (سرینگر) کے سیکرٹری جنرل مولانا مختار احمد خان صاحب تشریف لائے جن سے مجلۃ التراث کے مدیر تحریر اور سیکرٹری الشیخ عبدالرحیم روزی نے ملاقات کی اور باہمی خیالات کا تبادلہ ہوا۔ اور ان کی اعزاز میں P.T.D.C ہوٹل میں ایک ضیافت کا اہتمام کیا گیا۔

30-8-07 چیف سیکرٹری شمالی علاقہ جات جناب قمر الزمان چوہدری صاحب نے فارم کا دورہ کیا، ان کے ہمراہ ضلع کے D.C ایس پی اور قانون ساز کونسل کے بعض ارکان تھے۔

31-8-07 مدرسہ تعلیم القرآن کورو گوند میں 45 روزہ تحفیظ القرآن الکریم کورس کی تکمیل پر اعلان نتائج کے سلسلے ایک تقریب منعقد ہوئی اس کورس کا اہتمام المعہد العلمی دولۃ الکویت نے بلتستانی طلباء نے لیا تھا۔

1-9-07 وفاق المدارس السلفیہ کے زیر اہتمام جملہ مراحل کے امتحانات شروع ہوئے۔

6-11-07 جمعیت طلباء جامعہ کے اختتامی جلسہ زیر صدارت الشیخ محمد حسین آزاد بڑی شان وشوکت کے ساتھ منعقد ہوا۔

13-11-07 جامعہ قسم البنات میں بسلسلہ تقریب ختم البخاری ایک پر رونق جلسہ منعقد ہوا، جس میں معلمات وطالبات وخواتین کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔

17-11-07 تقسیم ریلیف فنڈ زبابت زلزلہ زدگان چھت کندس ضلع گانچھے میں جامعہ کی طرف سے کمبل، آٹا، گھی، دودھ اور کپڑے بطور امداد تقسیم کیے گئے۔

17-11-07 جامعہ قسم البنین وقسم البنات میں سالانہ امتحانات شروع ہوئے۔