طب وصحت

ٹماٹر

راشد صدیقی

''ٹماٹر'' استعمال کے نقطہ نظر سے ترکاریوں میں سب سے زیادہ صحت پرور اور مفید ہے۔ طب وصحت کے ماہرین کے مطابق اس قدر ارزان اور مفید صحت ہے کہ کوئی ترکاری اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ پالک کی طرح اس میں بھی فولاد کی کافی مقدار ہے۔

قدیم اطباء کے نزدیک اس کی تاثیر معتدل خشک ہے۔ اسے کچا اور پکا کھانا یکساں مفید ہے۔ اور جدید طبی تحقیقات کے مطابق اس میں وٹامن اے، بی، سی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ معدنی نمکیات اور فولاد کی کافی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ اس لئے ٹماٹر استعمال کرنے والوں کو درج ذیل فوائد حاصل ہو سکتے ہیں:

(۱) خون پیدا ہوتا ہے۔

(۲) قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے اور آنتوں کو خاص فائدہ پہنچتا ہے۔

(۳) جسم میں مرض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت (قوتِ مدافعت) بڑھتی ہے۔

(۴) ٹماٹر کا رس بچوں کی پرورش اور دانتوں کی حفاظت کرتا ہے۔

(۵) عورتوں میں اس کے کھانے سے دودھ بڑھتا ہے، جو شیر خوار بچوں کو طاقتور اور تندرست بناتا ہے۔

(۶) ننھے بچوں کے لئے ٹماٹر بہت ہی مفید اور قبض کشا ہے۔

(۷) خون کی کمی، یرقان، ورم گردہ، ذیابیطس اور موٹاپے میں صبح نہار منہ ایک بڑا سرخ ٹماٹر استعمال کرنا ہزاروں دواؤں سے بہتر ہے۔ ایسی حالت میں ٹماٹر بغیر پکائے، پھل کی طرح استعمال کرنا چاہیے۔ لیکن ان کو استعمال سے پہلے اچھی طرح دھو کر صاف کیا جائے۔

ٹماٹر ایک پاؤ سے زیادہ کھانا نقصان دہ ہے۔ گردے کے مریض خاص کر پتھری والے پرہیز کریں۔

☆☆☆☆☆

سوانح علماء اہلحدیث

مولانا محمد علی جانباز (رحمۃ اللہ علیہ)

مولانا عبدالرشید عراقی (سوہدرہ)

شیخ الحدیث مولانا محمد علی جانباز ولد حاجی نظام الدین بہت بڑے مؤرخ، محقق، عظیم محدث، مستند عالم، فقیہ، اصولی، زیرک مقرر، ادیب، مصنف، معلم اور ادب کے مختلف گوشوں پر وسیع اور ناقدانہ نظر رکھنے والے دانشور تھے۔ مذاہب اربعہ کے علاوہ فقہ جعفریہ کا بھی وسیع مطالعہ رکھتے تھے۔ ان کا سن ولادت ۱۹۳۴ء جائے ولادت مشرقی پنجاب بھارت کا ضلع فیروز پور ہے۔ علوم اسلامیہ کی تحصیل مدرسہ تعلیم الاسلام اوڈانوالہ، جامعہ اسلامیہ گوجرنوالہ اور جامعہ سلفیہ فیصل آباد میں کی۔

آپ کے بڑے مشہور اساتذہ کرام درج ذیل ہیں۔

۱۔ مولانا شریف اللہ خان سواتی رحمة الله عليه (م:۱۹۷۷ء)

۲۔ مولانا پروفیسر غلام احمد حریری رحمة الله عليه (م:۱۹۹۰ء)

۳۔ مولانا العلام محدث حافظ محمد گوندلوی رحمة الله عليه (م:۱۹۸۵ء)

مولانا جانباز تقریباً ۴۰ سال جامعہ ابراہیمیہ سیالکوٹ میں تدریسی خدمات انجام دیتے رہے۔ آپ نے 30 کتابیں لکھی ہیں۔ آپ اخلاق و عادات کے اعتبار سے نہایت پاکیزہ انسان تھے۔ عزت، شرافت اور وجاہت آپ کی سیرت کا جوہر خاص تھا۔ زھد وورع، تقویٰ وطہارت اور شمائل اخلاق میں سلف اور علمائے ربانی کے اوصاف کے حامل تھے۔ آپ بہت زیادہ متبع سنت تھے اور سنت رسول ﷺ سے خاص شغف رکھتے تھے۔ حق گوئی اور مہمان نوازی میں اپنی مثال آپ تھے۔

شیخ العرب والعجم، محدث کبیر، الامام الحافظ محمد گوندلوی رحمة الله عليه کے علم وفضل کے بہت زیادہ معترف تھے، آپ کہتے تھے: میں نے ان جیسا ٹھوس عالم، مشرق ومغرب میں نہیں پایا۔ مولانا ابوالبرکات احمد مدراسی رحمة الله عليه کے بارے میں فرمایا: آپ علم وفضل میں جامع الکلمات تھے۔

مولانا جانباز کی امتیازی خصوصیت یہ ہے کہ معاصر علماء کی خوبیوں کا بھی بڑی فیاضی سے اعتراف کرتے تھے۔

وفات: مولانا جانباز نے ۱۳ دسمبر ۲۰۰۸ء کو ۷۴ برس کی عمر میں سیالکوٹ میں وفات پائی۔ (اللھم ارحمه)

برصغیر میں علمائے اہلحدیث کی خدمات حدیث:

پاک وہند میں اہلحدیث کی خدمات سنت مطہرہ کے بارے میں مصر کے نامور عالم دین علامہ سید رشید رضا (م۱۳۵۳ھ) صاحب تفسیر المنار فرماتے ہیں: برصغیر (پاک وھند) کے علماء حدیث نے علوم حدیث کی طرف خصوصی توجہ دی۔ اگر وہ ایسا نہ کرتے تو شاید یہ علم مشرق کے ممالک سے مٹ جاتا ہم دیکھتے ہیں کہ مصر، شام عراق اور حجاز میں دسویں صدی ہجری سے یہ علم زوال پذیر تھا اور چودھویں صدی ہجری کے آغاز میں تو ضعف کی انتہاء تک پہنچ چکا تھا'' علامہ الشیخ عبد العزیز خولی المصری اور محقق عالم دین علامہ محمد منیر دمشقی (م۱۳۶۹ھ) نے بھی برصغیر کے علمائے اہلحدیث کی خدمات حدیث کا اعتراف کیا ہے۔ عرب علماء کے علاوہ برصغیر کے علمائے احناف نے بھی علمائے اہلحدیث کی خدمات حدیث کی تعریف کی ہے۔ مولانا سید مناظر احسن گیلانی (م:۱۹۵۶ء) اپنے ایک مقالے میں لکھتے ہیں ''اس کو تسلیم کرنا چاہئے کہ اپنے دین کے اساسی سرچشموں (قرآن وحدیث) کی طرف توجہ ہندوستان کے حنفی مسلمانوں کی جو پلٹی اس میں اہلحدیث اور غیر مقلدین کی اس تحریک کو بھی دخل ہے، جس سے اہل علم کی اکثریت غیر مقلد تو نہ ہوئی، لیکن تقلید جامد اور اندھے اعتماد کا طلسم مرور ٹوٹا'' (ماہنامہ برہان دہلی اگست ۱۹۵۸ء جلد ۴۱ شمارہ نمبر ۲)

علمائے اہلحدیث کی صحاح ستہ پر شروح:

(۱) صحیح بخاری کا اختصار شیخ شہاب الدین ابوالعباس احمد بن احمد زبیدی رحمۃ اللہ علیہ (م۸۹۳ھ) نے ''**التجرید الصحیح لا حادیث الجامع الصحیح**'' کے نام سے کیا' جو متداول ہے۔

(۲) صحیح مسلم کا اختصار حافظ زکی الدین عبد العظیم بن عبد القوی المنذری رحمۃ اللہ علیہ (م۶۵۶ھ) نے کیا۔

مولانا سید نواب صدیق حسن خان رحمۃ اللہ علیہ (م۱۳۰۷ھ) نے ان دونوں کتابوں کی شرح لکھی ہے۔ صحیح بخاری کی شرح کا نام **عون الباری** اور صحیح مسلم کی شرح کا نام **السراج الوھاج** ہے۔

(۳) سنن ابی داؤد کی دو شرحیں: مولانا ابوالحق ڈیانوی عظیم آبادی رحمۃ اللہ علیہ (م۱۳۲۹ھ) نے **غایۃ المقصود** کے نام سے تفصیلی شرح اور اس کا خلاصہ **عون المعبود** لکھا۔

(۴) جامع الترمذی کی شرح: امام ابوالعلی عبد الرحمن بن حافظ عبد الرحیم مبارکپوری رحمۃ اللہ علیہ (م۱۳۵۳ھ) نے بنام **تحفۃ الاحوذی** لکھی اور مقدمہ الگ لکھا، جو نہایت وقیع اور عالمانہ ہے۔