



لوح واقع ہونا بھی نقصان دہ ہے۔

حلیہ و ذاتی اوصاف: آپ کا بدن سڈول، رنگت گندمی، ناک قدرے مسطح، چہرہ کتابی، آنکھیں موٹی، پیشانی پر گہرے اور نمایاں جھریاں، سر میں سرخ دانوں پھنسیوں کے واضح نشانات، گال چپکے ہوئے اور شرعی داڑھی سے مزین اور میانہ قد کاٹھ کا مالک تھا۔

ازواج و اولاد: موصوف نے تین شادیاں کیں پہلی دفعہ مسماۃ جان بی نامی بیگم سے شادی کی اور طلاق دی دوسری شادی رافعہ محترمہ سے کی ان کے بطن سے سعید نام کا ایک بچہ پیدا ہوا یہ لڑکا بہت ہی وجیہ اور فرہ بہ بدن کا تھا۔ تقریباً ۱۴ برس کی عمر میں مختصر علالت کے بعد داعی اجل کو لبیک کہ دیا۔ اس بیوی کو طلاق دینے کے بعد تیسری شادی مسماۃ زولینخا سے کی۔ جس نے آپ کے آخری دم تک زوجیت کا مکمل حق ادا کیا۔ اس وقت مؤخر الذکر دونوں بقید حیات ہیں۔

مرض کا آغاز اور سانحہ رحلت: مولانا موصوف ویسے بھی ظاہری سہاروں سے محروم تھا۔ اس پر نہلے پہ دہلایا ہوا کہ سال ۱۹۹۱ء میں آپ پر فالج نے بھی دائیں طرف حملہ کر دیا جس سے آپ طوعاً کرہاً صاحب فراش ہو گئے۔ علاج بسیار کے بعد آپ کی جسمانی صحت قدرے سنبھل گئی اور چہرہ پر رونق آ گئی۔ مگر چلنے پھرنے سے دائمی طور پر معذور ہو گئے۔ دوران مرض آپ کی رفیقہ حیات نے خدمت کرنے میں کوئی کسر نہ چھوڑی۔

اسی دوران اپنی غیر منقولہ جائیداد میں سے کچھ حصہ دارالعلوم کے لیے وقف کر دیا۔ اس میں بعض دیگر قبوں کو بھی ملا کر کویت کے ایک مخیر شخص کے خرچ پر ہسپتال کی عمارت قائم ہے۔ دعا ہے کہ آپ کا یہ صدقہ جاریہ جلد از جلد مریضوں کی خدمت کے لیے تیار ہو جائے۔

دوران مرض کبھی ایسا لگتا کہ تندرستی کی طرف پیش قدمی کرنے لگا ہے۔ لیکن اس کے بعد پھر صحت خراب ہونے لگی اس کشمکش اور بیم و رجاء میں پانچ برس کا عرصہ گزر گیا۔ بالآخر وہ ساعت آنچنی جس کے متعلق قرآن مجید میں ارشاد الہی ہے ﴿وَلَن يُؤَخِّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجْلُهَا﴾ [المنافقون ۱۱] آپ کی صحت آخری دنوں میں تیزی سے بگڑنے لگی بالآخر ۲۳ جولائی

۱۹۹۶ء کو آپ کی روح نقص عنصری سے پرواز کر گئی۔ یہی آپ کی دنیا کا آخری اور آخرت کا پہلا دن ثابت ہوا۔ ﴿انا لله وانا الیہ راجعون﴾ ہائی سکول غواڑی کی غربی سائٹڈ میں واقع قبرستان میں ابدی نیند سو گئے للہم اغفر له وارحمہ

طب و صحت

طب وصحت

## آلو

راشد صدیقی

ارود میں آلو عربی میں بطاطس اور بلتی زبان میں الو کہا جاتا ہے۔ یہ کثیر الاستعمال مشہور سبزی ہر ملک اور ہر خطے میں بڑے شوق و ذوق سے مختلف ڈشوں کی صورت میں کھایا جاتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں اور جناب ڈاکٹر عبدالغفور بھٹی صاحب ☆ کے مطابق سرخ گول آلو بہترین ہے۔

تازہ آلو اچھے اور فائدہ بخش ہوتے ہیں، انہیں کولڈ اسٹور میں بھی رکھا جاتا ہے۔ مگر اسٹور کے آلو افادیت اور لذت میں کمتر ہوتے ہیں۔

**اجزاء:** آلو میں نمکیات، روغنی اجزاء، پروٹین اور وٹامن ایچ سی۔ بی اور ڈی کی وافر مقدار ہوتی ہے۔

سبزیوں میں مختلف وٹامنز سب سے زیادہ آلو میں پائے جاتی ہیں۔ اس کا مزاج سرد خشک ہے۔ [سبزیوں سے علاج] کتاب صحت و طب کے مطابق ڈاکٹر اسٹینلے لیف لکھتے ہیں ”آلو بہترین غذاؤں میں سے ہے، آلو میں فولاد، کیمیشیم پوٹاشیم اور فاسفورس کی کافی مقدار ہوتی ہے، اس کے علاوہ میکینیشیم، سوڈیم، گندھک، کلورین، آیورڈین اور تانبا وغیرہ بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ چیزیں انسانی جسم کی تعمیر و بقا کے لیے ضروری ہیں۔ اس لیے بطور غذا آلو نہایت مفید چیز ہے۔“ آلو میں اجزائے ملحمہ کم ہیں، لیکن نشاستہ بہت ہے جو جسم کے لیے طاقت بخش ہے۔

آلو پکاتے وقت وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں اور اس کا سبب یہ ہے کہ وہ پھیل جاتے اور زیادہ حرارت سے جل بھی جاتے ہیں، اس لیے اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ممکن ہے ہلکی آنچ پر دیر تک پکانے یا دیر تک انہیں گرم رکھنے سے وٹامنز ضائع ہو جائیں، اس سلسلے میں تجربے سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ چھلے ہوئے آلوؤں کی نسبت بے چھلے آلوؤں میں سے پکاتے

☆ موصوف کا تعلق لاہور سے ہے۔ آپ نے بعض سبزیوں خصوصاً آلو پر گرانقدر تحقیق کر کے ڈاکٹریٹ کی سند حاصل کی۔ کچھ عرصہ محکمہ زراعت پنجاب سے منسلک رہے، پھر ذاتی محنت سے بعض اسلامی ممالک میں بھی زرعی مہارت بہم پہنچاتے رہے۔ اب کافی عرصے سے بلتستان جیسی پہاڑی اور سنگلاخ سرزمین پر جدید انداز میں آلو کی کاشت کاری متعارف کرانے اور اگانے میں مصروف ہے۔ اس پیرانہ سالی میں بھی جوانوں کی طرح قابل کاشت علاقوں میں محو سفر رہتا ہے اور ان کی خدمات سے استفادہ کرنے والے ہزاروں لوگ لاکھوں روپے کما رہے ہیں۔