



وقت و نامنزکم یا ضائع ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ چھلکے سمیت پکائے ہوئے آلو قبض کشا ہوتے ہیں۔

خصوصیت و علاج: آلو کو اہبال کر یا پراٹھا بنا کر کھانا سب سے زیادہ مفید ہوتا ہے اور گوشت کے ہمراہ کھانا بھی

فائدہ بخش ہے۔ آلو میں بے حد غذائیت ہوتی ہے، اگر اسے آٹا یا روٹی کی عدم موجودگی میں سادہ حالت میں اہبال کر بطور غذا بھی استعمال کیا جائے تو کوئی حرج نہیں۔

اس طرح استعمال ہونے والی یہ واحد سبزی ہے۔ آلو جسم کو طاقت دیتا اور لاغری ختم کر دیتا ہے۔ اگر جلی ہوئی جگہ پر آلو کا لپ کر دیں یا آلو کاٹ کر رکھ دیں تو درد کو افاقہ ہوتا ہے، آبلہ نہیں پڑتا اور جلد آرام آجاتا ہے۔ آلو ہر چند رتج پیدا کرتا ہے۔ مگر جیسا کہ طبی اصول ہے کہ رتج پیدا کرنے والی غذا قوت باہ کو حرکت میں لانے کا باعث بنتی ہے۔ آلو بھی باہ پیدا کرتا ہے اور گاڑھا کرنے کا سب سے بزا ذریعہ ہے۔

آلو جسم کو طاقت دینے والی سبزی ہے مگر اسے مصالحوں اور گوشت کے ہمراہ استعمال کرنا ضروری ہے۔ وگرنہ اس سے ضروری فوائد حاصل نہیں ہو پاتے۔

آلو کو مندرجہ ذیل طریقہ سے گنٹھیا اور وجع المفاصل والے مریض استعمال کریں تو بے حد فائدہ دے گا۔ آلو تنور میں خوب بھون کر چھلکا اتاریں اور نمک مرچ لگا کر کھائیں۔ یہ علاج وجع المفاصل کو ایک ہفتے میں درست کر دے گا۔ جگر یا گردہ میں پتھری ہو تو وہ آلو کا زیادہ سے زیادہ استعمال کر لیں پھر دن میں چار پانچ سیر پانی پیئیں، پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جائے گی۔ آلو بہترین فائدہ مند سبزی ہے مگر یہ دیر ہضم ہے۔

احتیاط: آلو رتج اور نفخ پیدا کرتا ہے۔ زیادہ استعمال کرنے سے سودائی مادے میں تحریک پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے اسے اعتدال سے زیادہ کھانا مناسب نہیں۔ یہ بزرگوں کو گاڑھا کر دیتا ہے۔ بادی اور بلغم پیدا کرتا ہے۔ اس لیے آلو کو گرم مصالحوں کے ساتھ استعمال کرنا ضروری ہے۔ یہ دیر ہضم اور قابض ہے، نفخ پیدا کرنے اور دیر ہضم خوراک ہونے کے سبب کمزور معدہ والے اصحاب اس کا استعمال کم کریں۔ نفرس، گنٹھیا اور بادی کے مریضوں کو آلو کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔



مثالی ماں

تخلص: حکیم ثناء اللہ غلام

مؤلف: مولانا محمد حنیف عبدالمجید

ماں بحیثیت خاندان:

یاد رکھیے! مثالی ماں بننے کے لیے اپنے جذبات پر قابو پانے، برداشت کرنے اور بار بار دعا مانگنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماں کہتے ہی اسے ہیں جس میں ہمدردی، خیر خواہی، نصیحت، برداشت اور محبت کوٹ کوٹ کر بھری ہوئی ہو۔

اگر کوئی پوچھے کہ دنیا میں عورت کے لیے مشکل ترین کام کون سا ہے؟ تو اس کا جواب یہ ہوگا کہ ”مثالی ماں بننا۔“ اس لیے کہ ماں کی صحیح ذمہ داری ادا کرنا اور بچوں کی صحیح تربیت کرنا داغ چوڑنے اور ہڈیوں کا گودا گھلانے کا کام ہے۔ خون کے گھونٹ پی کر، روکھی سوکھی کھا کر بچوں کے سامنے مسکراتے ہوئے مامتا کا اظہار کرنا پڑتا ہے۔

وہ ماں بہت ہی کم بخت ہے جس کو بچے کی وجہ سے تھوڑی سی بھی تکلیف پیش آئے تو اسے ڈانٹنا یا کونسا شروع کر دے، ماں کو ادب و احترام اور خدمت میں باپ سے زیادہ درجہ اسی لیے دیا گیا ہے کہ اس کے اجزائے ترکیبی میں ضبط نفس، حوصلہ مندی، صبر و ثبات، قوت برداشت، سلامتی ذہن و فکر، جگر سوزی وغیرہ شامل ہوتی ہیں۔ ماں کبھی بے حوصلہ، بدخواہ کم نگاہ اور طالب جاہ نہیں ہوتی۔ ماں کو زندگی کا ہر لمحہ پل صراط سے گزر کر بسر کرنا ہوتا ہے۔ ماں اپنے اندر باپ سے کئی گنا زیادہ دلسوزی، درد مندی اور خیر خواہی کے جذبات رکھتی ہے۔

✽ جس گھر میں ماں باپ کے درمیان پیار و محبت کی فراوانی ہوتی ہے، خاندان کے ہر فرد کے رگ وریشے میں شفقت و مہربانی خون و روح کی طرح جاری و ساری ہوتی ہے۔

✽ شادی کے معنی یہ ہیں کہ ازدواجی زندگی میں کوئی بھی مسئلہ پیش آئے تو اس کو نہایت پختہ کاری، سنجیدگی اور محبت سے میاں بیوی دونوں اپنی ذمہ داری سمجھتے ہوئے حل کر لیں۔ اگر نیت اور خواہش نیک ہو، ہمدردی اور ایک دوسرے کو سمجھنے کا دھیان ہو تو شفقت اور محبت اپنی روشنی اور شگفتگی سا لہا سال بکھیرتی رہتی ہے۔ اس گھر کا کوئی فرد لڑے گا نہ جھگڑے گا اور نہ ناچاقی میں مبتلا ہوگا۔ [ماخوذ از: جو تم مسکراؤ تو سب مسکرائیں]

اپنے بچوں میں سلام کرنے کی عادت ڈالیے: ماں کو چاہیے کہ بچوں کو سکھائے کہ جب کسی سے ملاقات کرے

یا کسی کا فون آئے تو بجائے ”ہیلو“ کے سب سے پہلے ”السلام علیکم ورحمة اللہ وبرکاتہ“ کہے۔

اسلامی سلام ایک عالمگیر جامعیت رکھتا ہے:

۱۔ اس میں اللہ تعالیٰ کا ذکر بھی ہے۔

۲۔ مخاطب کے لیے تذکیر بھی۔

۳۔ اپنے بھائی مسلمان سے اظہار تعلق و محبت بھی۔

۴۔ اس کے لیے بہترین دعا بھی۔

۵۔ اس سے یہ معاہدہ بھی کہ میرے ہاتھ اور زبان سے آپ کو کوئی تکلیف نہ پہنچے گی۔

بے جالا ڈی پیار اولاد کے لیے نقصان دہ ہے: ساری مائیں یقیناً اپنے بچوں سے پیار کرتی ہیں اور بہت کرتی ہیں۔ یہی پیار و محبت بچوں کو مستقبل میں ”برا آدمی“ بنا دیتی ہے اور بعض کو ”بُر آدمی“ وجہ موقع محل کی پہچان اور عدم پہچان ہے کہ جو وقت پیار اور لاڈ کرنے کا تھا اس وقت تو جھڑک دیا۔ اور جس وقت اسے تنبیہ کرنے کا تھا اس وقت لاڈ اور پیار جتانے لگیں۔

بچوں کے کان بہنا: تدبیر: بچوں کو لٹا کر دودھ پلانے سے بھی کان بہتا ہے۔ لٹا کر دودھ پلانا بند کر دیں تو ٹھیک ہو جائے گا۔ بصورت دیگر نیم کے پتے دو تولے، ایک تولہ شہد میں جوش دے کر بھپارہ کریں (بھاپ دیں) کان بہنا ٹھیک ہوگا۔
دانت لکنا: ہو الشافی: خالص شہد گائے یا بھینس کے مکھن میں ملا کر دن میں دو تین مرتبہ بچے کے مسوڑھوں پر مل دیا کریں۔ اس سے ان شاء اللہ آسانی اور جلد ہی دانت نکل آئیں گے۔

کھانسی: شہد کو قدرے نمک ملا کر آگ پر گرم کریں، جب شہد پھٹ جائے تو صاف پانی لے کر تھوڑا سا پلائیں۔ بچوں کی کھانسی کے لیے مفید ہے۔

پیٹ درد: جب بچوں کے پیٹ میں درد ہوتا ہے تو عام طور پر بہت زور سے روتے اور چیخ مارتے ہیں اور پیٹ پر ہاتھ پھیرنے سے آرام محسوس کرتے ہیں۔

ہو الشافی: شہد خالص ایک تولہ، عرق گااب، عرق سونف، عرق پودینہ ہر ایک دو دو تولے۔ شہد کو اچھی طرح عرقوں میں ملا کر دن میں تین چار مرتبہ پلا دیں۔

بچگی: اگر بچے کو بچگی بہت آرہی ہو تو تھوڑا سا شہد چٹا دیں۔ بفضلہ تعالیٰ بچگی موقوف ہو جائے گی۔