© rasailojaraid.com

کریں یہ بہترین ورزش بھی ہے اور آسانی کیلئے بہترین حل بھی ہے۔﴿ثم السبیل یسرہ﴾ اللہ ہی ہر مشکل کو آسان کرنے والی ذات ہے۔

(ب) بعض اطباء کا تجربہ ہے کہ اگر کوئی خاتون شروع حمل سے روزانہ چھ گرام سونف (بادیان) کھاتی رہے تو وقت مقررہ پر آسانی سے ولادت ہوگی اور اس کا بچہ اکثر مہلک امراض سے بھی محفوظ رہے گا۔ انشاء اللہ
[خواص سونف: حکیم عبداللہ]

(ج) زعفران ایک ماشہ (ایک گرام) مرغی کا انڈہ ایک عدد گرم دودھ میں پھینٹ کر پلائیں، فوری مؤثر ہے
[کنز المجرباتؒ ۳/۸۶۶]

(د) اونٹ کٹارہ کی جڑ کو باریک پیس کر عورت کے ناف اور اس کے نیچے تک لیپ کریں۔ [جڑی بوٹیاں ا/۱۰۶]

☆☆☆☆☆☆

نونہالوں کے عظیم کارنامے

☆ روروکر مانگتے ہیں اور اپنی بات منوالیتے ہیں ...... یعنی روروکر مانگنے کا طریقہ سکھاتے ہیں۔

☆ وہ کسی بھی چیز سے کھیلنے کے بعد اسے توڑ ڈالتے ہیں ...... یعنی یہ دنیا مقام بقا نہیں بلکہ مقام فنا ہے۔

☆ وہ آپس لڑتے جھگڑتے ہیں، پھر جلدی سے صلح کر لیتے ہیں ...... یعنی دل میں حسد اور بغض نہیں رکھتے۔

☆ جو مل جائے کھاتے اور کھلاتے ہیں ...... ذخیرہ نہیں کرتے اور جمع کرنے کی حرص بھی نہیں رکھتے۔

☆ مٹی کے ساتھ کھیلتے ہیں ...... یعنی تکبر اور غرور کو خاک میں ملادیتے ہیں۔ (سہیل عبدالکریم سالک)

اچھوتے تأثرات

خلیل احمد فراہیدی (عربی) اور ابن المقفع (عجمی) دونوں دوست پہلی مرتبہ اکٹھے ہوئے اور تین روز تک آپس میں تبادلہ خیالات کرتے رہے، پھر جدا ہوئے تو خلیل سے پوچھا گیا کہ آپ نے عبداللہ کو کیسے پایا؟

کہنے لگا: **جو علم وادب چاہو موجود ہے، مگر اس کا علم اس کی عقل سے زیادہ ہے۔**

عبداللہ سے بھی یہی سوال پوچھا گیا تو کہا: **جو علم وادب چاہو موجود ہے، مگر اس کی عقل اس کے علم سے زیادہ ہے۔**

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

طب وصحت

لہسن، نمک

راشد صدیقی

لہسن

اردو میں لہسن اور بلتی میں زگوقپا کہا جاتا ہے، اکثر پاک وہند میں اسے مسالے کے طور پر استعمال کرتے ہیں، لیکن جرمنی کے مشہور ڈاکٹر اسٹر لینورڈ نے لہسن کے فوائد پر مضامین لکھتے ہوئے اسے غذائی نعمت قرار دیا ہے اور لکھا ہے کہ اس کے استعمال کرنے سے دل ودماغ اور جسم کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

مانچسٹر میڈیکل ایسوسی ایشن کے پریزیڈنٹ ڈاکٹر E.C. بریڈ نے لہسن کے استعمال کو تقویت دماغ کے لیے بہت مفید بتایا ہے۔ لہسن سے خون پیدا ہوتا ہے اور اس سے مضرصحت جراثیم کے ہلاک کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے کا رنگ نکھر جاتا ہے، خون میں سرخی پیدا ہوتی ہے اور قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ لہسن کا ذائقہ کسی قدر تلخ ہے اور اس میں ایک خاص قسم کی ناخوشگوار بو ہوتی ہے اور اسی وجہ سے نفاست پسند طبیعتیں اسے استعمال نہیں کرتیں۔ مگر لہسن کے فوائد کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کی تیز بو کو برداشت کیا جاسکتا ہے، لہسن تاثیر میں گرم خشک اور قبض کشا ہے، آنکھوں کو بہت طاقت دیتا ہے، فالج، لقوہ، دمہ، کھانسی، دل کی کمزوری، سردی کے سردرد، جوڑوں کے درد، پھیپھڑے کے زخم، تپ دق اور پرانے بخار میں بہت مفید ہے۔ تپ دق میں لہسن کے چار پانچ ٹکڑے کاٹ کر شہد یا گلقند کے ساتھ استعمال کرنا فائدہ بخش ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے مضر ہے۔

نمک

تندرستی کی حفاظت، زندگی کی بقا اور کھانے کو لذیذ بنانے کے لیے نمک غذا کا ایک ضروری جز ہے۔ کھانے میں ہر قسم کا مسالہ ڈالا جائے۔ لیکن نمک نہ ڈالے تو غذا بالکل بے مزہ اور بیکار ہو جاتی ہے۔ مختلف تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ غذا سے نمک نکال دینے کی صورت میں زندگی محال ہے اور کھانے میں اس کا شامل نہ کرنا مختلف بیماریوں کا سبب ہوتا ہے۔ نمک ہاضمے کو بڑھاتا ہے، بھوک لگاتا ہے، گرم خشک اور قبض کشا ہے۔ قوت ہضم کے لیے مفید ہے، فہم اور ذہن

© rasailojaraid.com