© rasailojaraid.com

خشک میوہ جات {1}: **چلغوزہ**: گردہ، مثانہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ حافظہ بہتر کرتا ہے۔

{2}: **مونگ پھلی**: دبلا پن دور کرتا ہے۔ اس میں موجود وٹامن سی کینسر کو روکتا ہے۔ قدرتی فولاد خون بناتا ہے۔ شوگر میں روزانہ مناسب مقدار میں استعمال مفید ہے۔

{3}: **کاجو**: اس میں زنک ہوتا ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال شوگر میں مفید ہے۔

{4}: **اخروٹ**: دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ زیادہ کھانے سے منہ اور گلے میں خراش ہوتا ہے۔ بھنی ہوئی گری جاڑوں کی کھانسی میں مفید ہے۔ اس کا تیل ذہنی دباؤ اور تھکن کو کم کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر اور امراضِ قلب میں بھی مفید ہے۔

{5}: **بادام**: قوت حافظہ کو طاقت دیتا ہے۔ بینائی کے لیے مفید ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔ اعصابی نظام کو طاقت دیتا ہے۔ 3 اونس کا باقاعدہ استعمال کولیسٹرول کو کنٹرول کرتا ہے۔

{6}: **پستہ**: روزانہ تھوڑا کھانے سے دل کی اصلاح ہوتی ہے۔ خون کی خرابی دور کرتا اور کینسر سے بچاؤ میں مفید ہے۔

{7}: **تل**: موسم سرما میں بوڑھوں اور بچوں کے مثانے کو تقویت دیتا ہے۔ ٹھنڈک سے بچاتا ہے۔

{8}: **کشمش، منقیٰ**: قبض کا علاج ہے۔ ہڈیوں کو ہموار اور چکنا کرتا ہے۔

سبزیاں: {1}: **پودینہ**: ہاضمہ اور معدہ کے لیے مفید ہے۔ متلی اور سر درد کو ٹھیک کرتا ہے۔ سینے کی جکڑن، حلق اور پھیپھڑے کی انفیکشن کو دور کرتا ہے۔ دمہ میں روزانہ استعمال مفید ہے۔ اس کا جوس جلد کے لیے مفید ہے۔ خارش، کیل، مہاسے ختم کرتا ہے۔ مچھر وغیرہ کے کاٹ کا علاج ہے۔ منہ کی اصلاح کر کے سانس کو خوشگوار بناتا ہے۔

{2}: **مٹر**: گرم وخشک ہے۔ جلدی خارش، خون کی خرابی کو دور کر کے خون پیدا کرتا ہے۔ قوت اور حرارت پیدا کر کے جسم کو موٹا کرتا ہے۔ اس کا فاسفورس سرد مزاج والوں کے اعصاب اور پٹھوں کو طاقت دیتا ہے۔ البتہ یہ پیٹ میں گیس پیدا کرتا ہے؛ لہٰذا کمزور معدہ والوں کو نہیں کھانا چاہیے۔ ادرک اور ٹماٹر شامل کرنے سے اس کی اصلاح ہوسکتی ہے۔

{3}: **گاجر**: وٹامن اے کی بڑی مقدار کی وجہ سے آنکھوں، جگر، ہڈی اور دانتوں کے لیے مفید ہے۔ تھوڑا سا چقندر اور سیب ملا کر جوس نکالا جائے تو کینسر کو روکتا ہے۔ مسلسل استعمال سے کینسر کا علاج بھی ہوسکتا ہے۔ جسم میں قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے۔ جگر، لبلبہ اور معدے کے السر میں مفید ہے۔ پھیپھڑوں اور ہائی بلڈ پریشر کو ٹھیک کرتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

امن کے لیے تڑپتی سرزمین

"یمن" دنیا کی قدیم ترین تہذیب

پروفیسر ڈاکٹر وقار احمد رضوی　　　　انتخاب: ابوحبیب

یمن عرب کے جنوب میں واقع ہے۔ اِس وقت دارالحکومت "صنعاء" ہے۔

"یمن" کے معنی "داہنی جانب" کے ہیں، کیونکہ یہ خانہ کعبہ کے داہنی جانب واقع ہے۔ دوسرے قول کے مطابق اس کے معنی "خیر و برکت" کے ہیں، یہ نام اس کی زرخیزی کی مناسبت سے مشہور ہوا۔ یہاں قبل از اسلام عمالیق، اہل معین، قوم عاد، قوم سبا اور حمیر کی زبردست سلطنتیں قائم تھیں۔ یہاں سد مآرب بھی قائم تھا۔

یمن کی تہذیب تقریباً 3000 سال پرانی ہے۔ اس کا پایہ تخت مآرب شہر تھا۔ اس تمدن کا بانی عرب کا مشہور فاتح سبأ بن یشحب بن یعرب بن قحطان تھا، جس کا اصل نام عمر یا عبد شمس تھا، لیکن تاریخ میں "سبأ" کے نام سے شہرت حاصل کر گیا۔ سبأ کا زمانہ 1200 ق م تھا، جو کہ اس کے دارالسلطنت کی تعمیر کا دور ہے۔

مآرب یمن کے مشرقی طرف تھا، اس میں نہایت گنجان باغات تھے۔ ان میں پھلوں کی فراوانی اور خوشبودار درختوں کی بہتات تھی۔ قوم سبأ سونا، چاندی، قیمتی پتھروں اور خوشبودار اشیاء کی تجارت کیا کرتی تھی، یہ سامانِ تجارت ہندوستان، افریقہ، بحرین اور شام لے جاتے تھے۔ یہاں زراعت بھی خوب ہوتی تھی۔

سد مآرب زرخیز ملک "یمن" کی جان تھی۔ برسات میں پہاڑوں سے بہ کر آنے والا پانی اس بند میں ذخیرہ ہوتا تھا۔ یہ تین پہاڑوں کے درمیان واقع تھا۔ بڑی بڑی چٹانوں سے اسے بنایا گیا تھا۔ آبپاشی کے لیے ضرورت کے مطابق اس کے دروازے کھول دیے جاتے تھے۔ یہ بند اس دور میں فن تعمیر کا شاندار نمونہ تھا۔ اس نے کئی صدیوں تک یمن کو سرسبز و شاداب رکھنے میں مدد دی۔ [معجم البلدان ۷/ ۳۰۰]

دنیاوی نعمتوں کی بہتات اور حکومت کی طاقت نے اہل یمن کو سرکش اور عیاش بنایا، حتیٰ کہ اللہ پاک کی طرف سے ہدایت کے لیے مبعوث ہونے والے انبیاء کرام علیھم الصلاۃ والسلام کی گستاخی اور عقیدہ توحید و سنت کی مخالفت پر اتر آئی۔ قحطانی عربوں کی حکومت کمزور ہوئی اور حکمران قومی مفادات کے امور میں دلچسپی لینے کے بجائے عیاشیوں میں اس حد تک کھو گئے کہ اس اہم ترین بند کی مرمت میں بھی کوتاہی برتی، تو رب العالمین کے حکم سے یہ دونوں بند بیک وقت ٹوٹ گئے اور پورا

© rasailojaraid.com