سلیم الطبع انسان کے متعلق اپنے چشم دید مشاہدات کا ذکر کیا ہے۔

الغرض یہ کتاب قاری کے دل میں محنت کی عظمت کا احساس بیدار کر کے بامقصد اور بھرپور زندگی جس میں فقر کا غلبہ اور آسائشوں سے بے نیازی ہو، اختیار کرنے کی طرف ابھارے گی۔ ماہنامہ ''تعمیر افکار'' کراچی کی مجلس ادارت بجا طور پر ایسا نمبر نکالنے پر تحسین و آفرین کی مستحق ہے۔

(۴)

نام کتاب : ایک صحت مند دل کے ساتھ خوشگوار زندگی

مصنف : اشفاق الرحمٰن خان شیروانی

ضخامت: 38 صفحات ...... قیمت: 35 روپے

ملنے کا پتہ: 2-51 ڈی بلاک، ماڈل ٹاؤن لاہور

اشفاق الرحمٰن خان شیروانی کئی مفید کتابوں کے مصنف ہیں۔ ان کے پہلو میں دردمند دل دھڑکتا ہے۔ پیرانہ سالی کے باوجود اپنے نحیف و نزار جسم سے جوانوں کی طرح کام لیتے ہیں۔ عام لوگوں کی زندگی کے جس پہلو میں کمزوری اور غفلت دیکھتے ہیں اخلاص اور محبت کے ساتھ اُس کو دُور کرنے کے لئے اپنا قلم استعمال کرتے ہیں۔ ان کی کتابوں میں یہی جذبہ کارفرما نظر آتا ہے۔

زیرِ تبصرہ کتابچہ دل کے مریضوں کی راہنمائی کے لئے لکھا گیا ہے جس میں عام لوگوں کو امراضِ قلب سے محفوظ رہنے کی تراکیب بتائی گئی ہیں، جن میں کچھ طبی، کچھ غذائی، کچھ احتیاطی اور کچھ روحانی علاج پر مشتمل ہیں۔

کتابچے کے چار حصے ہیں۔ پہلے حصے میں دل کے امراض پیدا ہونے کے اسباب، احتیاطی تدابیر، علاج اور مفید و متوازن غذائیں بتائی گئی ہیں۔ دوسرے حصے میں طب نبوی کی روشنی میں دل کی بیماری کے علاج کے سلسلہ میں چند غذاؤں کی اہمیت بتائی گئی ہے۔ تیسرے حصے کا عنوان ہے روحانی علاج۔ اس میں تلاوت قرآن، نماز، ذکر اور مراقبے کی اہمیت بتائی گئی ہے۔ چوتھے حصے میں امراضِ قلب کے لئے ہومیو پیتھک کی چند ادویات تحریر کی گئی ہیں جنہیں ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

کتابچہ بہت مفید معلومات پر مشتمل ہے۔ اس میں درج غذائی احتیاطیں اور پرہیز اختیار کرنے والا شخص کئی قسم کی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ OO

com