

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ أَمَا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ
الرَّجِيمِ ط بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط

”کھانے اور علاج وغیرہ کے مدنی پھول“

(01): ”کھانے اور مل کر کھانے کی نیتیں“

کھانے کی 43 نیتیں

(۲۱) کھانے سے قبل اور بعد کا وضو کروں گا (یعنی ہاتھ منہ کا اگلا حصہ دھوؤں گا اور کھلیاں کروں گا) (۳) کھانا کھا کر عبادت (۴) تلاوت (۵) والدین کی خدمت (۶) تحصیلِ علم دین (۷) سنتوں کی تربی کی خاطر مدنی قافلے میں سفر (۸) علاقائی دورہ برائے نیکی کی دعوت میں شرکت (۹) امورِ آخرت اور (۱۰) حسبِ ضرورت کسبِ حلال کیلئے بھاگ دوڑ پر قوت حاصل کروں گا (یہ نیتیں اسی صورت میں مفید ہوں گی جبکہ بھوک سے کم کھائے۔ خوب ڈٹ کر کھانے سے الٹا عبادت میں سُستی پیدا ہوتی کتنا ہوں کی طرف رجحان بڑھتا اور پیٹ کی خرابیاں جنم لیتی ہیں) (۱۱) زمین پر (۱۲) اِتِّبَاعِ سُنَّتِ میں دسترخوان پر (۱۳) چادر یا کرتے کے دامن کے ذریعے) پردے میں پردہ کر کے (۱۴) سنت کے مطابق بیٹھ کر (۱۵) کھانے سے قبل بسمِ اللہ اور (۱۶) دیگر دُعائیں پڑھ کر (۱۷) تین انگلیوں سے (۱۸) چھوٹے چھوٹے نوالے بنا کر (۱۹) اچھی طرح چبا کر کھاؤں گا (۲۰) ہر لقمہ پر یا واجد پڑھوں گا (یا ہر لقمہ کے ختم پر الحمد للہ اور ہر لقمہ کے آغاز پر یا واجد اور بسمِ اللہ) (۲۱) جو دانہ وغیرہ گر گیا اٹھا کر کھاؤں گا (۲۲) روٹی کا ہر نوالہ سالن کے برتن کے اوپر کر کے توڑوں گا (تا کہ روٹی کے ذرات برتن ہی میں گریں) (۲۳) ہڈی اور گرم مصالحہ وغیرہ اچھی طرح صاف کرنے اور چاٹنے کے بعد پھینکوں گا (۲۴) بھوک سے کم کھاؤں گا (۲۵) آخر میں سنت کی ادائیگی کی نیت سے برتن اور (۲۶) تین بار انگلیاں چاٹوں گا (۲۷) کھانے کے برتن دھو پی کر ایک غلام آزاد کرنے کے ثواب کا حقدار بنوں گا (۲۸)

جب تک دسترخوان نہ اٹھالیا جائے اُس وقت تک بلا ضرورت نہیں اٹھوں گا (کہ یہ بھی سنت ہے) (۲۹)
کھانے کے بعد جمع اولِ آخر دُرود شریف مسنون دعائیں پڑھوں گا (۳۰) خِلال کروں گا۔

مل کر کھانے کی مزید نیتیں

(۳۱) دسترخوان پر اگر کوئی عالم یا بزرگ موجود ہوئے تو اُن سے پہلے کھانا شروع نہیں کروں گا (۳۲) مسلمانوں کے قُرب کی بَرَکتیں حاصل کروں گا (۳۳) ان کو بوٹی، کدو شریف، کھرجن اور پانی وغیرہ کی پیش کش کر کے اُن کا دل خوش کروں گا (کسی کی پلیٹ میں اپنے ہاتھ سے اٹھا کر ڈال دینا آداب کے خلاف ہے۔ جو چیز ہم نے ڈالی ہو سکتا ہے اس وقت اسے اس کی خواہش نہ ہو) (۳۴) اُن کے سامنے مسکرا کر صدقہ کا ثواب کماؤں گا (۳۵) کسی کو مسکراتا دیکھ کر اس کی مسنون دُعا پڑھوں گا (مسکراتا دیکھ کر پڑھنے کی دُعا: اَضْحَكَ اللهُ سِنَّكَ یعنی اللہ عزوجل تجھے سدا ہنستا رکھے۔ صحیح البخاری ج ۴ ص ۴۰۳ حدیث ۳۲۹۴) (۳۶) کھانے کی نیتیں اور (۳۷) سنتیں بتاؤں گا (۳۸) موقع ملا تو کھانے سے قبل اور (۳۹) بعد کی دعائیں پڑھاؤں گا (۴۰) غذا کا عمدہ حصہ مثلاً بوٹی وغیرہ حرص سے بچتے ہوئے دوسروں کی خاطر ایثار کروں گا (تاجدارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کا فرمانِ بخشش نشان ہے، جو شخص اُس چیز کو جس کی خود اسے حاجت ہو دوسرے کو دے دے اللہ عزوجل اسے بخش دیا ہے۔) (اتحاد السادة المتقين ج ۹ ص ۷۷۹) (۴۱) ان کو خِلال اور (۴۲) تین انگلیوں سے کھانے کی مشق کرنے کیلئے رٹریبند کا تحفہ پیش کروں گا (۴۳) کھانے کے ہر لقمہ پر ہو سکا تو اس نیت کے ساتھ بلند آواز سے یا واجد کہوں گا کہ دوسروں کو بھی یاد آجائے۔

(آداب طعام، ص ۱۸۲ تا ۱۸۴)

(02): ”کھانے کے ۹۲ مدنی پھول“

کھانے کی نیت کر لیجئے

(۱) کھانے سے مقصود حصول لذت اور خواہش کی تکمیل نہ ہو بلکہ کھاتے وقت یہ نیت کر لیجئے، "میں اللہ عزوجل کی عبادت پر قوت حاصل کرنے کیلئے کھا رہا ہوں" یاد رہے! کھانے میں عبادت پر قوت حاصل کرنے کی نیت اسی صورت میں سمجھی ہوگی جبکہ بھوک سے کم کھانے کا بھی ارادہ ہو ورنہ سرے سے نیت ہی جھوٹی ہو جائے گی کیوں کہ خوب ڈٹ کر کھانے سے عبادت کیلئے قوت حاصل ہونے کے بجائے مزید سُستی پیدا ہوتی ہے۔ کھانے کی عظیم سنت یہ ہے کہ بھوک لگی ہوئی ہو کہ بغیر بھوک کے کھانے سے طاقت تو کیا آئے گی اُلٹا صحت خراب اور دل بھی سخت ہو جاتا ہے۔ حضرت سیّدنا شیخ ابوطالب مکی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں، ایک روایت میں ہے، "سیر ہونے کی حالت میں کھانا برص پیدا کرتا ہے۔ (قوت القلوب ج ۲ ص ۳۲۶ مرکز اہلسنت برکات رضا ہند)

(۲) ایسا دسترخوان بچھائیے جس پر کوئی حرف، لفظ، عبارت، شعر یا کمپنی وغیرہ کا نام اُردو، انگریزی کسی بھی زبان میں نہ لکھا ہوا ہو۔

(۳) کھانا کھانے سے پہلے اور بعد دونوں ہاتھ پہنچوں تک دھونا سنت ہے، کُلّیاں کر کے منہ کا اگلا حصہ بھی دھو لیجئے مگر کھانے سے قبل دھوئے ہوئے ہاتھ مت پونچھئے۔ سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے فرمایا، "کھانے سے پہلے اور بعد میں وضو کرنا (یعنی ہاتھ منہ دھونا) رزق میں کشادگی کرتا اور شیطن کو دور کرتا ہے۔" (کنز العمال ۱۵ ص ۱۰۶ حدیث ۴۰۷۵۵)

(۴) اگر کھانے کیلئے کسی نے منہ نہ دھویا تو یہ نہیں کہیں گے کہ اس نے سنت ترک کر دی۔ (ملخص از بہار شریعت حصہ ۱۶ ص ۸۸ مدینۃ المرشد بریلی شریف)

(۵) کھاتے وقت اُلٹا پاؤں بچھا دیجئے اور سیدھا گھٹنے کھڑا رکھئے یا سرین پر بیٹھ جائیے اور دونوں گھٹنے کھڑے رکھئے یا دوزانو بیٹھئے، تینوں میں سے جس طرح بھی بیٹھیں گے سنت ادا ہو جائے گی۔

پردے میں پردہ کی عادت بنائیے

(۶) اسلامی بھائی ہو یا اسلامی بہن سبھی چادر یا کرتے کے دامن کے ذریعے پردے میں پردہ ضرور کریں ورنہ کپڑے تنگ ہوئے یا کرتے کا دامن اٹھا ہو گا تو گھر کے افراد وغیرہ بد نگاہی کے گناہ میں پڑ سکتے ہیں۔ اگر پردے میں پردہ ممکن نہ ہو تو دوزانو بیٹھئے کہ سنت بھی ادا ہو جائے گی اور خود بخود پردہ بھی ہو جائے گا۔ کھانے کے

علاوہ بھی بیٹھنے میں پردے میں پردہ کی عادت بنائیے۔

(۷) چارزانو یعنی چوکڑی مار کر بیٹھے ہوئے کھانا سنت نہیں، اس سے پیٹ باہر نکلتا ہے۔

(۸) پہلے لقمہ پر بِسْمِ اللّٰهِ دوسرے سے قبل بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ اور تیسرے سے پہلے بِسْمِ اللّٰهِ

الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھئے۔ (احیاء العلوم ج ۳ ص ۶)

(۹) بِسْمِ اللّٰهِ زور سے پڑھئے تاکہ دوسروں کو بھی یاد آجائے۔

(۱۰) شروع کرنے سے قبل یہ دُعا پڑھ لی جائے، اگر کھانے پینے میں زہر بھی ہوگا تو ان شاء اللّٰهِ عَزَّوَجَلَّ اثر

نہیں کریگا۔ دُعا یہ ہے:-

بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاۗءِ یَا حَیُّ

یَاقِیُّوْم۔ (کنز العمال ج ۱۵ ص ۱۰۹ حدیث ۴۰۷۹۲)

ترجمہ: اللّٰہ تعالیٰ کے نام سے شروع کرتا ہوں جسکے نام کی برکت سے زمین و آسمان کی کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی، اے ہمیشہ زندہ و قائم رہنے والے۔

(۱۱) اگر شروع میں بِسْمِ اللّٰهِ پڑھنا بھول گئے تو دورانِ طعام یاد آنے پر اس طرح کہہ لیجئے: بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلَهُ

وَآخِرَهُ

ترجمہ: اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ کے نام سے کھانے کی ابتداء اور انتہاء۔

کھاتے ہوئے بھی ذکر اللّٰہ جاری رکھئے

(۱۲) یا واجد جو کوئی کھانا کھاتے وقت ہر نوالہ پر پڑھا کریگا ان شاء اللّٰهِ عَزَّوَجَلَّ وہ کھانا اُس کے پیٹ میں نور

ہوگا اور بیماری دور ہوگی۔ یا

(۱۳) ہر لقمہ سے قبل "اللّٰہ" یا "بِسْمِ اللّٰهِ" کہتے جائیے تاکہ کھانے کی حرصِ ذکر اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ سے غافل نہ

کردے۔ ہر دو لقمہ کے درمیان الحمد للّٰہ، یا واجد اور بِسْمِ اللّٰهِ کہتے جائیے، اس طرح ہر لقمہ کا آغاز بِسْمِ اللّٰهِ سے،

بیچ میں یا واجد اور ختم لقمہ پر حمد کی ترکیب ہو جائے گی۔

(۱۴) مٹی کے برتن میں کھانا افضل ہے کہ جو اپنے گھر میں مٹی کے برتن بنواتا ہے فرشتے اُس گھر کی زیارت کرنے آتے ہیں۔^{۱۱} (رَدُّ الْمُحْتَار ج ۹ ص ۴۹۵)

(۱۵) سالن یا چٹنی کی پیالی روٹی پر مت رکھئے۔ (ایضاً ص ۴۹۰)

(۱۶) ہاتھ یا پچھری کو روٹی سے نہ پونچھئے۔ (ایضاً)

(۱۷) زمین پر دسترخوان بچھا کر کھانا سنت ہے۔ ٹیک لگا کر، ننگے سر یا ایک ہاتھ زمین پر ٹیک کر، جوتے پہن کر، لیٹے لیٹے یا چارزانو (یعنی چوڑی مار کر) مت کھائیے۔

(۱۸) روٹی اگر دسترخوان پر آگئی تو سالن کا انتظار کئے بغیر کھانا شروع فرمادیتے۔ (رَدُّ الْمُحْتَار ج ۹ ص ۴۹۰)

(۱۹) اول آجر نمک یا نمکین کھائیے کہ اس سے ستر بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ (ایضاً ص ۴۹۱)

(۲۰) روٹی ایک ہاتھ سے نہ توڑیے کہ مغزوروں کا طریقہ ہے۔

(۲۱) روٹی اُلٹے ہاتھ میں پکڑ کر سیدھے ہاتھ سے توڑیے۔ ہاتھ بڑھا کر تھال یا سالن کے برتن کے عین بیچ میں اوپر کر کے روٹی اور ڈبل روٹی وغیرہ توڑنے کی عادت بنائیے۔ اس طرح اجزاء کھانے ہی میں گریں گے ورنہ دسترخوان پر گر کر ضائع ہو سکتے ہیں۔

(۲۲) سیدھے ہاتھ سے کھائیے، اُلٹے ہاتھ سے کھانا، پینا، لینا، دینا، شیطان کا طریقہ ہے۔

تین انگلیوں سے کھانے کی عادت ڈالئے

(۲۳) تین انگلیوں یعنی بیچ والی، شہادت کی اور انگوٹھے سے کھانا کھائیے کہ یہ سنت انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام ہے۔ عادت بنانے کیلئے اگر چاہیں تو ابتداءً سیدھے ہاتھ کی بنصر (چھوٹی انگلی کے برابر والی کو بصر کہتے ہیں) کو خم کر کے اس میں رٹ بینڈ پہن لیجئے یا روٹی کا ٹکڑا ان دونوں انگلیوں سے ہتھیلی کی طرف دبائے رکھئے یا دونوں عمل ایک ساتھ کر لیجئے، جب عادت ہو جائے گی تو ان شاء اللہ عزوجل رٹ وغیرہ کی حاجت نہ رہے گی۔ حضرت سیدنا نانا علی قاری علیہ رحمۃ الہی فرماتے ہیں،^{۱۱} پانچ انگلیوں سے کھانا حریصوں کی نشانی ہے۔^{۱۱} (مرقاۃ ج ۸ ص ۹) اگر چاول کے دانے جدا جدا ہوں اور تین انگلیوں سے نوالہ بننا ممکن نہ ہو تو چار یا پانچ انگلیوں سے کھا سکتے ہیں۔

روٹی کا کنار توڑنا

(۲۴) روٹی کا کنار توڑ کر ڈال دینا اور بیچ کا حصہ کھالینا اسراف ہے۔ ہاں اگر کنارے سچے ارہ گئے ہیں، اس کے کھانے سے نقصان ہوگا تو توڑ سکتا ہے، اسی طرح یہ معلوم ہے کہ روٹی کے کنارے دوسرے لوگ کھالیں گے ضائع نہ ہوں گے تو توڑنے میں حرج نہیں، یہی حکم اس کا بھی ہے کہ روٹی میں جو حصہ پھولا ہوا ہے اُسے کھا لیتا ہے باقی کو چھوڑ دیتا ہے۔ (ملخص از بہار شریعت حصہ ۱۶ ص ۱۸، ۱۹)

دانت کا کام آنت سے مت لیجئے

(۲۵) لقمہ چھوٹا لیجئے اور اس احتیاط کے ساتھ کہ چپڑ چپڑ کی آواز پیدا نہ ہو اور اچھی طرح چبا کر کھائیے۔ اگر اچھی طرح چبائے بغیر نگل جائیں گے تو ہضم کرنے کیلئے معدہ کو سخت زحمت کرنی پڑے گی لہذا دانتوں کا کام آنتوں سے مت لیجئے۔

(۲۶) جب تک حلق سے نیچے نہ اتر جائے دوسرے لقمے کی طرف ہاتھ بڑھانا یا لقمہ اٹھالینا کھانے کی حرص کی علامت ہے۔

(۲۷) روٹی کو دانت سے کاٹ کر کھانا حد درجہ معیوب اور بے برکتی کا باعث ہے، یوں ہی کھڑے کھڑے کھانا سنتِ نصاریٰ ہے۔ (سنی بہشتی زیور ص ۵۶۵)

کھانا کھانے میں پھل پہلے کھانے چاہئیں

(۲۸) ہمارے یہاں پھل آخراً میں کھانے کا رواج ہے جبکہ حُجَّةُ الْاِسْلَام حضرت سیّدنا امام محمد غزالی علیہ رحمۃ اللہ الوالی فرماتے ہیں، اگر پھل ہوں تو پہلے وہ پیش کئے جائیں کہ طیبی لحاظ سے ان کا پہلے کھانا زیادہ مؤافق ہے، یہ جلد ہضم ہوتے ہیں لہذا ان کو معدے کے نچلے حصے میں ہونا چاہئے اور قرآنِ پاک سے بھی پھل کے مُقَدَّم (یعنی پہلے) ہونے پر اگاہی حاصل ہوتی ہے چنانچہ پارہ ۲۷ سورۃ الواقعة کی آیت نمبر ۲۰، ۲۱ میں ارشاد ہوتا ہے:-

وَ فَآكِهَةٌ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَ لَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾

ترجمہ کنز الایمان: اور میوے جو پسند کریں اور پرندوں کا گوشت جو چاہیں۔ (پ ۲۷۰ الواقعہ ۲۰، ۲۱)

(احیاء العلوم ج ۲ ص ۲۱)

میرے آقا علیہ السلام، مولانا شاہ امام احمد رضا خان علیہ الرحمۃ روایت نقل کرتے ہیں، "کھانے سے پہلے تربوز کھانا پیٹ کو خوب دھو دیتا ہے اور بیماری کو جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔"

(فتاویٰ رضویہ جدید ج ۵ ص ۴۴۲)

کھانے کو عیب مت لگائیے

(۲۹) کھانے میں کسی قسم کا عیب نہ لگائیے مثلاً گیہ مت کہئے کہ ٹیسٹی (لذیذ) نہیں، کچا رہ گیا ہے، نمک کم ہے، تیکھا بہت ہے یا پھیکا پھیکا ہے وغیرہ وغیرہ۔ پسند ہے تو کھا لیجئے، ورنہ ہاتھ روک لیجئے۔ ہاں پکانے والے کو مریج مصالحہ کی کمی بیشی کیلئے ہدایت دینا مقصود ہو تو تنہائی میں رہنمائی میں مضائقہ نہیں۔

پھلوں کو عیب لگانا زیادہ بُرا ہے

(۳۰) پھلوں کو عیب لگانا انسان کے پکائے ہوئے کھانے کے مقابلے میں زیادہ بُرا ہے کہ کھانا پکانے میں انسانی ہاتھوں کا زیادہ دخل ہے جبکہ پھلوں کے معاملے میں ایسا نہیں۔

(۳۱) کھانے یا سالن وغیرہ کے بیچ میں سے مت لیجئے کہ بیچ میں برکت نازل ہوتی ہے۔

(۳۲) اپنی طرف کے کنارے سے کھائیے، ہر طرف ہاتھ مت ماریئے۔

(۳۳) اگر ایک تھال میں مختلف قسم کی چیزیں ہیں تو دوسری طرف سے بھی اٹھا سکتے ہیں۔

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلٰی مُحَمَّد

کھانے کے دوران اچھی باتیں کیجئے

(۳۴) کھانا کھاتے ہوئے اچھا سمجھ کر چپ رہنا آتش پرستوں کا طریقہ ہے، ہاں بولنے کو جی نہیں چاہ رہا تو کُرج نہیں، یوں ہی فضول گوئی ہر حال میں نامناسب ہی ہے، لہذا کھانے کے دوران اچھی اچھی باتیں کرتے جائیے مثلاً جب بھی گھر میں مل جل کر یا مہمانوں وغیرہ کے ساتھ کھا رہے ہوں تو کھانے پینے کی سنتیں

بیان کیجئے۔ زہے نصیب! کھانے کے ان مدنی پھولوں کی فوٹو کا پیاں فریم کروا کر یا گتے پر چسپاں کر کے کھانے کی جگہ پر آویزاں کر دی جائیں اور کھانے کے اوقات میں وقتاً فوقتاً پڑھ کر سنائی جائیں۔
(۳۵) کھانے کے دوران اس قسم کی گفتگو نہ کیجئے جس سے لوگوں کو گھن آئے مثلاً دست، پیمپش، بے وق غیرہ کا تذکرہ۔

(۳۶) کھانا کھانے والے کے لقمے مت تاڑیئے۔

اچھی اچھی بوٹیاں ایثار کیجئے

(۳۷) کھانے میں سے اچھی اچھی بوٹیاں چھانٹ لینا یا مل کر کھارہے ہوں تو اس لئے بڑے بڑے نوالے اٹھا کر جلدی جلدی لگنا کہ کہیں میں رہ نہ جاؤں یا اپنی طرف زیادہ کھانا سمیٹ لینا الغرض کسی بھی طریقے سے دوسروں کو محروم کر دینا دیکھنے والوں کو بدن ظن کرتا ہے اور یہ بے مروتوں اور حریصوں کا شیوہ ہے۔ اچھی اشیاء اپنے اسلامی بھائیوں یا اہل خانہ کیلئے ایثار کی نیت سے ترک کریں گے تو ان شاء اللہ عزوجل ثواب پائیں گے۔ جیسا کہ سلطان دو جہان صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کا فرمانِ بخشش نشان ہے، "جو شخص کسی چیز کی خواہش رکھتا ہو، پھر اس خواہش کو روک کر (دوسروں کو) اپنے اوپر ترجیح دے تو اللہ عزوجل اسے بخش دیتا ہے۔" (اتحاف السادة المتقين ج ۹ ص ۷۷۹)

گرے ہوئے دانے کھالینے کے فضائل

(۳۸) کھانے کے دوران اگر کوئی دانہ یا لقمہ وغیرہ گر جائے تو اٹھا کر پونچھ کر کھا لیجئے کہ مغفرت کی بشارت ہے۔

(۳۹) حدیث پاک میں ہے، جو کھانے کے گرے ہوئے ٹکڑے اٹھا کر کھائے وہ فرانی (یعنی خوش حالی) کی زندگی گزارتا ہے اور اس کی اولاد اور اولاد کی اولاد میں کم عقلی سے حفاظت رہتی ہے۔
(کنز العمال ج ۱۵ ص ۱۱۱ حدیث ۴۰۸۱۵)

(۴۰) حُجَّةُ الْإِسْلَام حضرت سیدنا امام محمد غزالی علیہ رحمۃ اللہ الوالی نقل فرماتے ہیں، "روٹی کے ٹکڑوں اور ریزوں کو چُن لیجئے ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ خوش حالی نصیب ہوگی۔ بچے صحیح و سلامت اور بے عیب ہوں گے اور وہ ٹکڑے حُوروں کا مہر بنیں گے۔" (احیاء العلوم ج ۲ ص ۷)

(۴۱) گرمی ہوئی روٹی کو اٹھا کر چومنا جائز ہے۔

(۴۲) دسترخوان پر جو دانے وغیرہ گر گئے انہیں مُرغیوں، چڑھیوں، گائے یا بکری وغیرہ کو کھلا دینا جائز ہے۔ یا ایسی جگہ احتیاط سے رکھ دیں کہ چُونٹیاں کھالیں۔

کھانے میں پھونک مارنا منع ہے

(۴۳) کھانے اور چائے وغیرہ کو ٹھنڈا کرنے کیلئے پھونک مت ماریئے کہ بے برکتی ہوگی۔ زیادہ گرم کھانا مت کھائیئے کھانے کے قابل ہو جانے کا انتظار فرمائیجئے۔ (مُخَصَّرُ الْمُخْتَارِ ج ۹ ص ۴۹۱)

(۴۴) کھانے کے دوران بھی سیدھے ہاتھ سے پانی نوش کیجئے۔ یہ نہ ہو کہ ہاتھ اُلو دھونے کے سبب اُلٹے ہاتھ میں گلاس تھام کر سیدھے ہاتھ کی انگلی مَس کر کے دل کو منالیا کہ سیدھے ہاتھ سے پی رہا ہوں!

پانی چوس کر پینا سیکھئے

(۴۵) پانی ہو یا کوئی سا مشروب ہمیشہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر چھوٹے چھوٹے گھونٹ پینا چاہئے مگر چوسنے میں آواز پیدا نہ ہو، پانی ہو یا کوئی اور مشروب، بڑے بڑے گھونٹ پینے سے جگر کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔ آخر میں الحمد للہ کہئے۔ افسوس! چوس چوس کر پینے والی سنت پر اب شاید ہی کوئی عمل کرتا ہو، برائے کرم! اس کیلئے مُشَقِّق فرمائیئے اور اس سنت کو اپنائیئے۔

(۴۶) جب کچھ بھوک باقی رہ جائے کھانا تَرک کر دیجئے۔

لذت صرف زبان کی جڑ تک ہے

(۴۷) ڈٹ کر کھانا سنت نہیں، زیادہ کھانے کو جی چاہے تو اپنے آپ کو اس طرح سمجھائیئے کہ صرف زبان کی نوک سے جڑ تک لذت رہتی ہے حلق میں پہنچتے ہی لذت ختم ہو جاتی ہے تو لمحہ بھر کے ذائقے کی خاطر سنت کا ثواب چھوڑنا دانشمندی نہیں۔ نیز زیادہ کھانے سے طبیعت بوجھل ہو جاتی، عبادت میں سستی آتی

، معدہ خراب ہوتا اور بعضوں کو موٹا پاتا ہے۔ قبض، گیس شوگر اور دل وغیرہ کی بیماریوں کا امکان بڑھتا ہے۔

(۴۸) فراغت کے بعد پہلے پیچ کی پھر شہادت کی انگلی اور آخر میں انگوٹھا تین تین بار چاٹئے۔ "سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کھانے کے بعد مبارک انگلیوں کو تین مرتبہ چاٹئے۔ (شمائل ترمذی ص ۶۱ حدیث ۱۳۸)

برتن چاٹ لیجئے

(۴۹) برتن بھی چاٹ لیجئے۔ حدیث پاک میں ہے، "کھانے کے بعد جو شخص برتن چاٹتا ہے تو وہ برتن اُس کیلئے دُعا کرتا ہے اور کہتا ہے، اللہ تعالیٰ تجھے جہنم کی آگ سے آزاد کرے جس طرح تُو نے مجھے شیطان سے آزاد کیا۔" (کنز العمال ج ۱۵ ص ۱۱۱ حدیث ۴۰۸۲۲) اور ایک روایت میں ہے کہ برتن اُس کیلئے استغفار کرتا ہے۔ (ابن ماجہ ج ۴ ص ۱۴ حدیث ۳۲۷۱)

(۵۰) جس برتن میں کھایا اس کو چاٹنے کے بعد دھو کر پی لیجئے ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ ایک غلام آزاد کرنے کا ثواب ملیگا۔ (احیاء العلوم ج ۲ ص ۷)

دھو کر پینے کا طریقہ

(۵۱) چائنا اور دھونا اُسی وقت کھلائے گا جب کہ غذا کا کوئی جز اور شور بے کائر وغیرہ باقی نہ رہے۔ لہذا تھوڑا سا پانی ڈالکر برتن کے اوپری کنارے سے لیکر نیچے تک ہر طرف انگلی وغیرہ سے اچھی طرح دھو کر پینا چاہئے۔ دو یا تین بار اسی طرح دھو کر پی لیں گے تو ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ برتن خوب صاف ہو جائیگا۔ (۵۲) پینے کے بعد رکابی یا تھال میں معمولی سا بچا ہو پانی بھی انگلی سے جمع کر کے پی لینا چاہئے، ایسا نہ ہو کہ مصالحہ کا کوئی ذرہ ہی کہیں چپکارہ جائے اور اسی میں برکت بھی چلی جائے! کہ حدیث پاک میں یہ بھی ہے، "تم نہیں جانتے کہ کھانے کے کس حصے میں برکت ہے۔" (صحیح مسلم ص ۱۱۲۳ حدیث ۱۰۲۳)

(۵۳) سالن کے شوربے سے آلودہ کٹورے، چمچ نیز چائے، لسی، پھلوں کے رس (JUICES) شربت اور دیگر مشروبات کے آلودہ، پیالے، گلاس اور جگ وغیرہ کو دھوپنی کراسی طرح صاف کر لیجئے۔ کہ غذا کا کوئی ذرہ یا اثر باقی نہ رہے اور یوں خوب برکتیں لوٹئے۔

(۵۴) گلاس میں سچے ہوئے مسلمان کے صاف ستھرے جھوٹے پانی کو قابل استعمال ہونے کے باوجود خواخواہ پھینک کر ضائع کر دینا اسراف ہے اور اسراف حرام۔ (مُخَصَّسْتِيْ بِهَيْشَتِيْ زِيُوْر ص ۵۶۷)

(۵۵) آخر میں الحمد للہ کہئے۔ اول آخر ماثور (یعنی قرآن و حدیث کی) دعائیں بھی یاد ہوں تو پڑھئے۔

(۵۶) صابون سے اچھی طرح ہاتھ دھو لیجئے تاکہ بو اور چکناہٹ جاتی رہے۔

کھانے کے بعد مسح کرنا سنت ہے

(۵۷) حدیث پاک میں یہ بھی ہے، (کھانے سے فراغت کے بعد) "سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے ہاتھ دھوئے اور ہاتھوں کی تری سے منہ اور کلائیوں اور سراقس پر مسح کر لیا اور اپنے پیارے صحابی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا، "عکراش! جس چیز کو آگ نے چھوا (جو آگ سے پکائی گئی ہو) اُس کے کھانے کے بعد یہ وضو ہے۔" (ترمذی شریف ج ۳ ص ۳۳۵ حدیث ۱۸۵۵)

(۵۸) کھانے کے بعد دانتوں کا خیال کیجئے۔

پچھلے گناہ معاف

(۵۹) حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا، جو شخص کھانا کھائے اور یہ کلمات کہے تو اس کے گزشتہ تمام گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔ دعا کے وہ کلمات یہ ہیں:-

"الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِيْ اَطْعَمَنِيْ هَذَا وَرَزَقَنِيْهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِّنِّيْ وَلَا قُوَّةٍ۔"

ترجمہ: "تمام تعریفیں اللہ تعالیٰ کے لیے ہیں جس نے مجھے یہ کھانا کھلایا اور میری کسی مہارت و قوت کے بغیر مجھے یہ رزق عطا فرمایا۔" (ترمذی شریف ج ۵ ص ۲۸۴)

(۶۰) کھانے کے بعد یہ دعا بھی پڑھئے:-

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَلَعَنَا مُسْلِمِينَ-

ترجمہ: اللہ عزوجل کا شکر ہے جس نے ہمیں کھلایا، پلایا اور ہمیں مسلمان بنایا۔ (ابوداؤد شریف ج ۳ ص ۵۱۳ حدیث ۳۸۵۰)

(۶۱) اگر کسی نے کھلایا ہو تو یہ دُعا بھی پڑھے:-

اللَّهُمَّ أَطْعِمْ مَنْ أَطْعَمَنِي وَاسْقِ مَنْ سَقَانِي - (صحیح مسلم ص ۱۳۶ حدیث ۲۰۵۵)

ترجمہ: اے اللہ عزوجل اُس کو کھلا جس نے مجھے کھلایا اور اُس کو پلا جس نے مجھے پلایا۔

(۶۲) کھانا کھانے کے بعد یہ دُعا بھی پڑھے:-

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ-

ترجمہ: اے اللہ عزوجل! ہمارے لئے اس کھانے میں برکت عطا فرما اور اس سے بہتر کھانا ہمیں کھلا۔

(ابوداؤد شریف ج ۳ ص ۴۷۵ حدیث ۳۷۳۰)

(۶۳) دُودھ پینے کے بعد یہ دُعا پڑھے:-

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ-

(ایضاً)

ترجمہ: اے اللہ عزوجل! ہمارے لئے اس میں برکت دے اور ہمیں اس سے زیادہ عنایت فرما۔

(۶۴) سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کو حلوا، شہد، سرکہ، کھجور، ترنوز، کلڑی اور لُوکی (کدو

شریف) بہت پسند تھے۔

(۶۵) اللہ کے محبوب عزوجل و صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کو بکرے کے گوشت میں دَسْت (بارو) گردن اور

کمر کا گوشت مرغوب تھا۔

(۶۶) آقائے مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کبھی کبھی کھجور اور ترنوز یا کھجور اور کلڑی یا کھجور اور روٹی

بلا کرتے اور فرماتے تھے۔

(۶۷) کھرچن سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کو پسند تھی۔

(۶۸) ثرید یعنی سالن کے شوربے میں بھگوئی ہوئی روٹی کے ٹکڑے سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کو بہت پسند تھے۔

(۶۹) ایک انگلی سے کھانا شیطان کا اور دو انگلیوں سے کھانا مغزوروں کا طریقہ ہے تین انگلیوں سے کھانا سنتِ انبیاء علیہم السلام ہے۔

کتنا کھائے؟

(۷۰) ٹھوک کے تین حصے کرنا بہتر ہے۔ ایک حصہ کھانا، ایک حصہ پانی اور ایک حصہ ہوا۔ مثلاً تین روٹی میں سیر ہو جاتے ہیں تو ایک روٹی کھائے ایک روٹی جتنا پانی اور باقی ہوا کیلئے خالی چھوڑ دیجئے۔ اگر پیٹ بھر کر بھی کھالیا تو مباح ہے کوئی گناہ نہیں۔ مگر کم کھانے کی دینی و دنیوی برکتیں مرحبا! تجربہ (تجربہ) کر کے دیکھ لیجئے۔ ان شاء اللہ عزوجل پیٹ ایسا دُرست ہو جائے گا کہ آپ حیران رہ جائیں گے۔ اللہ عزوجل ہم سب کو پیٹ کا قفلِ مدینہ نصیب فرمائے۔ یعنی حرام سے بچنے اور حلال کھانا بھی ضرورت سے زیادہ کھانے سے بچائے۔

◉ امین بجاہ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

قَبْلُوهُ سُنَّتْ بے

(۷۱) دوپہر کے کھانے کے بعد قبلولہ کیجئے کہ دوپہر کے وقت لیٹنے کو قبلولہ کہتے ہیں اور یہ خصوصاً رات کو عبادت کرنے والوں کے لئے سنت ہے کہ اس سے رات کی عبادت میں آسانی ہو جاتی ہے۔ شام کو کھانے کے بعد کم از کم 150 قدم چلئے۔ شام کے کھانے کے بعد مطلقاً ٹہلنا بہتر ہے اور یہ ڈیڑھ سو قدم چلنے کا قولِ اطباء کا ہے۔

(۷۲) کھانے کے بعد الحمد للہ ضرور کہئے۔

(۷۳) دسترخوان اٹھائے جانے سے پہلے مت اٹھئے۔

(۷۴) کھانے کے بعد ہاتھ اچھی طرح دھو کر پونچھ لیجئے۔ صابون بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

(۷۵) کاغذ سے ہاتھ پونچھنا منع ہے۔

(۷۶) تولیہ سے ہاتھ پونچھ سکتے ہیں، پہنے ہوئے کپڑے سے ہاتھ مت پونچھئے۔

بَرَکَتِ اَزَانِے وَالے اَفْعَالِ

(۷۷) خلیل العلماء مفتی محمد خلیل خان برکاتی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں، "جس برتن میں کھانا کھایا ہے اُس میں ہاتھ دھونا یا ہاتھ دھو کر کرتے یا تہبند کے دامن یا اسچل سے پونچھنا بَرَکَت کو اُڑا دیتا ہے۔ (ملخصاً سنی بہشتی زیور ص ۵۷۸)

(۷۸) کھانا کھانے کے فوراً بعد سخت ورزش کرنا یا زیادہ وزنی چیز اٹھانا، گھسیٹنا وغیرہ سخت محنت کے کام سے آنت اُتر جانے، اپنڈکس ہو جانے یا پیٹ بڑھنے کے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔

(۷۹) کھانے کے بعد الحمد للہ بلند آواز سے اُس وقت کہتے جب سب کھانے سے فارغ ہو چکے ہوں ورنہ آہستہ کہئے۔ (رد المحتار ج ۹ ص ۴۹۰) کھانے کے بعد دعائیں بھی اُسی وقت پڑھائی جائیں جب ہر فرد فارغ ہو چکا ہو ورنہ جو کھارہا ہے وہ شرمندہ ہوگا۔

کسی کے درخت کا پھل کھانا کیسا؟

(۸۰) باغ میں پہنچا وہاں پھل گرے ہوئے ہیں تو جب تک مالک باغ کی اجازت نہ ہو، پھل نہیں کھا سکتا اور اجازت دونوں طرح ہو سکتی ہے۔ یا صراحتاً اجازت ہو مثلاً مالک نے کہد یا کہ گرے ہوئے پھلوں کو کھا سکتے ہو یا دلالتاً اجازت ہو یعنی وہاں ایسا عرف و عادت ہے کہ باغ والے گرے ہوئے پھلوں سے لوگوں کو منع نہیں کرتے۔ درختوں سے پھل توڑ کر کھانے کی اجازت نہیں مگر جب کہ پھلوں کی کثرت ہو اور معلوم ہو کہ توڑ کر کھانے میں مالک کو ناگواری نہیں ہوگی تو توڑ کر بھی کھا سکتا ہے۔ مگر کسی صورت میں یہ اجازت نہیں کہ وہاں سے پھل اٹھالائے (ملخصاً عالمگیری ج ۵ ص ۲۲۹) ان سب صورتوں میں عرف و عادت کا لحاظ ہے اور اگر عرف و عادت نہ ہو یا معلوم ہو کہ مالک کو ناگواری ہوگی تو گرے ہوئے پھل بھی کھانا جائز نہیں۔

بغیر پوچھے کھانا کیسا؟

(۸۱) دوست کے گھر گیا کوئی چیز پکی ہوئی ملی خود لیکر کھالی یا اُس کے باغ میں گیا اور پھل توڑ کر کھالیے اگر معلوم ہے کہ اُسے ناگوار نہ ہوگا تو کھانا جائز ہے مگر یہاں اچھی طرح غور کر لینے کی ضرورت ہے، بسا اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ یہ سمجھتا ہے کہ اُسے ناگوار نہ ہوگا حالانکہ اُسے ناگوار ہے۔ (مُلَخَّصًا عَلَیْهِ ج ۵ ص ۲۲۹)

(۸۲) ذبیحہ کا "حرام مغز" کھانا ممنوع ہے لہذا پکاتے وقت گردن، چانپ اور پیٹھ کی رے بڑھ کی ہڈی کے گوشت کو اچھی طرح دیکھ کر حرام مغز الگ کر لیجئے۔

(۸۳) مرغی کا حرام مغز باریک ہوتا ہے اور اس کے نکالنے میں حرج ہے لہذا پکانے میں رہ گیا تو مُضَايَقَہ نہیں۔ مگر کھایا نہ جائے، اسی طرح مرغی کی گردن کے پٹھے اور کالی ڈوری نما خون کی رگیں بھی نہ کھائیں۔

(۸۴) ذبیحہ کا "غُدود" (یعنی گانٹھ، گلٹی) کھانا مکروہ تحریمی ہے لہذا پکانے سے قبل ہی اس کو نکال دیجئے۔

مرغی کا دل

(۸۵) مرغی کا دل پھینکنا نہیں چاہئے، لمبائی میں چار چیرے ڈال کر یا جس طرح بھی ممکن ہو چیر کر اس میں سے خون اچھی طرح صاف کر کے پھر سالن میں ڈال دیجئے۔

پکی ہوئی خون کی رگیں مت کھائیے

(۸۶) ذبیحہ کے گوشت کے اندر جو خون رہ گیا وہ پاک ہے مگر اُس خون کا کھانا مکروہ تحریمی ہے۔ لہذا گوشت کے وہ حصے جن میں عموماً خون رہ جاتا ہے اُن کو اچھی طرح دیکھ لیجئے۔ مثلاً مرغی کی گردن، پیر اور ٹانگ وغیرہ کے اندر سے کالی ڈوریاں نکال لیا کریں کہ یہ خون کی نسیں ہوتی ہیں، خون پکنے کے بعد کالا ہو جاتا ہے۔

"بسم اللہ کرو" کہنا سخت ممنوع ہے

(۸۷) ایک کھانا کھا رہا ہے دوسرا آیا پہلے نے اُس سے کہا: "اُو کھانا کھا لو" دوسرے نے کہا: "بسم اللہ کرو!" یہ بہت سخت ممنوع ہے ایسے

موقع پر دُعائیہ الفاظ کہنے چاہئیں مثلاً کہے، "اللہ عَزَّوَجَلَّ بَرَکَت دے۔" (مُلَخَّصًا از بہارِ شریعت حصہ ۱۶ ص ۳۲)

سڑا ہوا گوشت کھانا حرام ہے

(۸۸) گوشت سڑ گیا تو اس کا کھانا حرام ہے۔ اسی طرح جو کھانا خراب ہو جاتا ہے وہ بھی نہیں کھا سکتے۔ خراب ہونے کی علامت یہ ہے کہ اُس میں پھپھوندی، بدبو یا کھٹی بو پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر شوربہ ہو تو اُس پر جھاگ بھی آجاتا ہے۔ دالیں، کھچڑ اور کھٹائی والا سالن جلد خراب ہوتا ہے۔

ثابت ہری مرچیں

(۸۹) کھانے کے اندر پکی ہوئی ثابت ہری یا سُرخ مرچیں کھاتے وقت پھینک دینے کے بجائے ممکن ہو تو پہلے سے چُن کر الگ کر لیجئے اور پیس کر دوبارہ کام میں لائیئے۔ اسی طرح پکے ہوئے گرم مسالے بھی اگر قابل استعمال ہوں تو ضائع نہ کیجئے۔

بچی ہوئی روٹیوں کا کیا کریں؟

(۹۰) بچی ہوئی روٹی اور شوربہ وغیرہ پھینکنا اسراف ہے۔ مرغی، بکری یا گائے وغیرہ کو کھلا دیں۔ چند روز کی بچی ہوئی روٹیوں کے ٹکڑے کر کے شوربے میں پکا لیجئے۔ ان شاء اللہ عزوجل بہترین کھانا بن جائیگا۔

کیکڑا اور جھینگا کھانا کیسا؟

(۹۱) مچھلی کے سوا دریا کا ہر جانور حرام ہے۔ جو مچھلی بغیر مارے خود ہی مر کر پانی میں اُلٹی تیر گئی وہ حرام ہے، کیکڑا کھانا بھی حرام ہے، جھینگے میں اختلاف ہے کھانا جائز ہے مگر بچنا افضل۔
(۹۲) ٹڈی مری ہوئی بھی حلال ہے ٹڈی اور مچھلی دونوں بغیر ذبح کے حلال ہیں۔
یارب مصطفیٰ عزوجل و صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم! ہماری مغفرت فرما، ہمیں اتنی بار آدابِ طعام کا مطالعہ کرنے کی توفیق عطا فرما کہ کھانے کی سُنتیں اور آداب یاد ہو جائیں اور ہمیں ان پر عمل کرنے کی بھی توفیق عنایت فرما۔

امین بجاہِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ
صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ!
تُوبُوا إِلَى اللَّهِ!
صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ
أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ!

صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

(آداب طعام، ص ۳۰۶ تا ۳۲۸)

(03): ”غذا کے مدنی پھول“

{۱} چاکلیٹ اور مٹھائیاں زیادہ کھانے سے دانت خراب ہو جاتے ہیں کیوں کہ چینی کے ذرات دانتوں پر چپک کر مخصوص جراثیم کی افزائش کا سبب بنتے ہیں {۲} بچے چاکلیٹ کے شیدائی ہوتے ہیں ان کو بچانا ضروری ہے۔ چاکلیٹ یا اس کی پٹی پر چند مرتبہ کوئی کڑوی چیز یا مرچیں وغیرہ لگادی جائیں جس سے ان کو چاکلیٹ سے دلچسپی ختم ہو جائے {۳} پراسیس کردہ ٹن پیک غذاؤں کو محفوظ کرنے کیلئے ”سوڈیم نائٹریٹ“ نامی کیمیکل ڈالا جاتا ہے، اس کا مسلسل استعمال سرطان کی گانٹھ (CANCER TUMOR) بناتا ہے {۴} آسکریم کے ایک کپ (یعنی 210 ملی لیٹر) میں 84 ملی گرام کو لیسٹرول ہوتا ہے {۵} 250 گرام کی بوتل (کولڈ ڈرنک) میں تقریباً سات چمچ چینی ہوتی ہے {۶} اُبلے ہوئے یا بھاپ (STEAM) میں پکائے ہوئے کھانے اور سبزیاں زیادہ مفید اور زود ہضم ہوتے ہیں {۷} بیمار جانور کا گوشت فوڈ پوائزنگ (FOOD POISONING) اور بڑی آنت کے کینسر کا ذریعہ بن سکتا ہے {۸} ہاف فرائی انڈا کھانے کے بجائے اچھی طرح فرائی کر کے کھانا چاہئے اور آلیٹ اُس وقت تک پکایا جائے جب تک خشک نہ ہو جائے {۹} انڈا اُبالنا ہو تو کم از کم سات منٹ تک اُبالا جائے {۱۰} سیب، چیکو، آڑو، آلوچہ، آملوک، کھیر او غیرہ پھلوں کو چھیلے بغیر کھانا مفید ہے کیوں کہ چھلکے میں بہترین غذائی ریشہ (فائبر) ہوتا ہے۔ غذائی ریشے ☆ بلڈ

شوگر ☆ بلڈ کو لیسٹروں اور ☆ بلڈ پریشر کم کر کے ☆ قبض کھولتے اور ☆ غذا سے زہریلے مادوں کو لے کر نکل جاتے نیز ☆ بڑی آنت کے کینسر سے بچاتے ہیں {۱۱} کدو شریف، شکر قند، چقندر، ٹماٹر، آلو وغیرہ وغیرہ چھلکے سمیت پکانا چاہئیں، ان کا چھلکا کھالینا مفید ہے {۱۲} کالے چنوں کا استعمال صحت کیلئے مفید ہے۔ اُبلے ہوئے ہوں یا بھنے ہوئے ان کے چھلکے بھی کھالینے چاہئیں {۱۳} ایک ہی وقت میں مچھلی اور دودھ کا استعمال نقصان دہ ہے {۱۴} اینٹی بائیوٹیک دوا استعمال کرنے کے بعد وہی کھالینا چاہئے۔ جو ضروری بیکیٹیریا ختم ہو جاتے ہیں وہ وہی کھانے سے بحال ہو جاتے ہیں۔ (ہر علاج تجربہ کار طبیب کے مشورے کے مطابق کرنا چاہئے) {۱۵} کھانے کے فوراً بعد چائے یا ٹھنڈی بوتل پینا نظام انہضام کو متاثر کرتا ہے، اس سے بد ہضمی اور گیس کی شکایت ہو سکتی ہے۔ (کھانا کھانے کے تقریباً دو گھنٹے کے بعد ایک دو گلاس پانی پی لینا مفید ہے) {۱۶} چاول کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے کھانسی ہو سکتی ہے {۱۷} گودے والے پھل (مثلاً پیتا، امرود، کیلا وغیرہ) اور رس والے پھل (مثلاً موسمی، سنگترہ وغیرہ) ایک ساتھ نہیں کھانے چاہئیں {۱۸} پھلوں کے ساتھ چینی یا مٹھائی کا استعمال نقصان کرتا ہے۔ (مختلف پھلوں کی ٹکڑیاں کر کے چاٹ مصالحہ ڈالنے میں حرج نہیں مگر چینی نہ ڈالی جائے) {۱۹} پھل اور سبزیاں ایک ساتھ نہ کھائے جائیں {۲۰} کھیرا، پیتا اور تربوز کھانے کے بعد پانی نہ پیا جائے {۲۱} کھانا کھانے کے آدھے گھنٹے پہلے پھل کھالینا چاہئے، کھانے کے فوراً بعد پھل کھانا مُضر صحت ہے (افسوس! آج کل کھانے کے فوراً بعد پھل کھانے کا رواج ہے) {۲۲} میرے آقا اعلیٰ حضرت، مولانا شاہ امام احمد رضا خان عَلَیْہِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن روایت نقل کرتے ہیں: ”کھانے سے پہلے تربوز کھانا پیٹ کو خوب دھودیتا ہے اور بیماری کو جڑ سے

ختم کر دیتا ہے۔ ‘(الجامع الصغیر للشیوطیص ۹۲ حدیث ۳۲۱۲ و فتاویٰ رضویہ مخرّجہ ج ۵ ص ۴۴۲)

{۲۳} میٹھی ڈشیں، مٹھائیاں اور میٹھے مشروبات کھانے سے کم از کم آدھے گھنٹے قبل استعمال کئے جائیں، کھانے کے بعد ان کا استعمال نقصان کرتا ہے۔ (افسوس! میٹھی ڈشیں آج کل کھانے کے بعد کھائی جاتی ہیں) جوانی ہی سے مٹھاس اور چکناہٹ کا استعمال کم کر دیجئے، اگر مزید زندہ رہے تو ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ بڑھاپے میں سہولت رہے گی {۲۴} اُبلی ہوئی سبزی کھانا بہت مفید ہے اور یہ جلدی ہضم ہوتی ہے {۲۵} سبزی اسی وقت کاٹی جائے جب پکانی ہو، پہلے سے کاٹ کر رکھ دینے سے اُس کے قوت بخش اجزاء رفتہ رفتہ ضائع ہو جاتے ہیں {۲۶} تازہ سبزیاں وٹامنز، نمکیات اور معدنیات وغیرہ کے اہم عناصر سے لبریز ہوتی ہیں مگر جتنی دیر تک رکھی رہیں گی اتنے ہی اُن کے وٹامنز اور مقوی (م۔ قو۔ وی) اجزاء ضائع ہوتے چلے جائیں گے لہذا بہتر یہی ہے کہ جس دن کھانا ہو اسی دن تازہ سبزیاں خریدیں {۲۷} سبزیاں پکانے میں پانی کم سے کم ڈالنا چاہئے کیوں کہ پانی سبزیوں کے حیات بخش اجزاء (وٹامنز) کھینچ لینے کی صلاحیت رکھتا ہے {۲۸} سبزیاں مثلاً آلو، شکر قند، گاجر، چغندر وغیرہ اُبالنے کے بعد بچا ہوا پانی ہر گز پھینکانہ جائے، اُس کو استعمال کر لینا فائدہ مند ہے کیوں کہ اُس میں ترکاریوں کے مقوی اجزاء شامل ہوتے ہیں {۲۹} سبزیاں زیادہ سے زیادہ 19 منٹ میں اُبال لینی چاہئیں ان میں بھی بالخصوص سبز رنگ کی ترکاریاں تو دس منٹ کے اندر اندر چولہے سے اُتار لی جائیں {۳۰} زیادہ دیر پکانے سے سبزیوں کے حیات بخش اجزاء (وٹامنز) ضائع ہونے شروع ہو جاتے ہیں بالخصوص وٹامن سی کافی نازک ہوتا ہے اس لئے زیادہ دیر پکانے سے یہ بالکل ختم ہو جاتا ہے {۳۱} ترکاری یا کسی قسم کی غذا پکاتے وقت آگ درمیانی ہونی چاہئے۔ اس سے غذا اندر

تک اچھی طرح پک جائے گی اور لذیذ بھی ہوگی {۳۲} چولھے سے اُتارنے کے بعد ڈھکن بند رکھنا چاہئے اس طرح بھاپ کا اندر رہنا پکنے کے عمل کیلئے مفید ہے {۳۳} کچی یا پکی سبزیاں فرج میں رکھی جاسکتی ہیں {۳۴} لیموں کی بہترین قسم وہ ہے جس کا رس رقیق (پتلا) اور چھلکا ایک دم پتلا ہو، عام طور پر اسے کاغذی لیموں کہتے ہیں۔ لیموں کو آم کی طرح گھولنے کے بعد، چوڑائی میں کاٹنا چاہئے، اس کے کم از کم چار اور اگر ذرا بڑا ہو تو آٹھ ٹکڑے کر لیجئے، اس طرح نچوڑنے میں آسانی رہے گی۔ لیموں کا ٹکڑا اس قدر نچوڑیں کہ سارا رس نچڑ جائے یعنی ایک قطرہ بھی باقی نہ رہے، ادھورا نچوڑ کر پھینک دینا اسراف ہو سکتا ہے {۳۵} فرج سے نکال کر ٹھنڈا لیموں باورچی خانہ میں چولھے کے پاس رکھ دیجئے یا گرم پانی میں ڈال دیجئے، کاٹ کر گرم چاولوں کے پتیلے میں بھی رکھا جا سکتا ہے۔ اس طرح نرم ہو جائے گا اور رس باسانی نکل آئے گا {۳۶} کچی سبزیاں اور سلاد کھانا مفید ہے کہ یہ وٹامنز سے بھرپور، صحت بخش اور قبض کشا ہوتی ہیں۔ سائنسی تحقیق کے مطابق پکانے سے اکثر غذائیت ضائع ہو جاتی ہے {۳۷} تازہ سبزی کا استعمال زیادہ مفید ہوتا ہے۔ باسی سبزیاں نقصان کرتی ہیں اور پیٹ میں گیس بھرتی ہیں، ہاں آلو، پیاز، لہسن وغیرہ تھوڑے دن رکھنے میں حرج نہیں {۳۸} سبزی، پھل اور اناج میں موجود غذائیت کا ”حارس“ (یعنی محافظ) اُس کا چھلکا ہوتا ہے لہذا ان میں سے جو چیز چھلکے کے ساتھ باسانی کھائی جاسکتی ہے، اُس کا چھلکا نہیں اُتارنا چاہئے۔ جس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اور نہیں کھایا جاتا اُس کی بھی صرف ہلکی سی تہ وہ بھی آہستہ آہستہ اُتارنی چاہئے۔ چھلکا جس قدر موٹا اُتاریں گے اُتنے ہی وٹامنز اور قوت بخش اجزاء ضائع ہوں گے {۳۹} پالیش کئے ہوئے گندم، چاول اور دالوں کا آج کل استعمال عام ہے، آٹا بھی پالیش کئے ہوئے گندم ہی

کاملتا ہے، پالش کی وجہ سے اناج کا غذائی ریشہ اور اس کی اوپری تہ جو وٹامنز سے بھرپور ہوتی ہے برباد ہو جاتی ہے {۴۰} موسمی، سنگترہ وغیرہ کا موٹا چھلکا اتارنے کے بعد بیجی ہوئی باریک جھلی کھا لیجئے {۴۱} حضرت مولائے کائنات، علی المرتضیٰ شیر خدا اکرم اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم فرماتے ہیں: انار کے دانے اس کی جھلی (جو دانوں پر لپٹی ہوتی ہے) کے ساتھ کھاؤ کیونکہ اس سے معدے کی صفائی ہوتی ہے۔ (مسند امام احمد بن حنبل ج ۹ ص ۷۲ حدیث ۲۳۲۹۷) کھانے کی احتیاطوں کی نرالی معلومات کیلئے ”فیضانِ سنت“ کا باب ”پیٹ کا قفلِ مدینہ“ پڑھ لیجئے۔

(کباب سمو سے کے نقصانات ص ۱۱ تا ۶)

(04): ”مچھلی کھانے کے مدنی پھول“

مچھلی کی ہڈیاں کھا سکتے ہیں یا نہیں؟

سوال: مچھلی کی ہڈیاں کھا سکتے ہیں یا نہیں؟

جواب: کھا سکتے ہیں۔ مچھلی کی ہڈیاں عموماً سخت ہوتی ہیں اور کھائی نہیں جاتیں۔ مگر بعض کی چھنی یعنی گرگری اور ملائم ہوتی ہیں۔ مثلاً سمندر کے پاپلیٹ اور سرمنی مچھلی وغیرہ کی ہڈیاں نرم اور لذیذ ہوتی ہیں ان کو خوب چبائیے اور اچھی طرح چوس کر بچا ہوا چور اچھینک دیجئے۔ فتاویٰ رضویہ میں ہے: ”جانور حلال مذبوح کی ہڈی کسی قسم کی منع نہیں جب تک اس کے کھانے میں مضرّت (یعنی نقصان) نہ ہو، اگر ہو تو ضرر کی وجہ سے ممانعت ہوگی، نہ کہ اس لئے کہ ہڈی خود ممنوع ہے۔“

(فتاویٰ رضویہ ج ۲۰ ص ۳۴۰)

مچھلی کی کھال کھانا کیسا؟

سوال: مچھلی کی کھال کھا سکتے ہیں یا نہیں؟

جواب: کھا سکتے ہیں۔ عموماً لوگ مچھلی کی کھال پہلے ہی سے پائینے کے بعد نکال کر پھینک دیتے ہیں ایسا نہ کیا جائے، اگر کوئی مجبوری نہ ہو تو مچھلی کی کھال بھی کھا لینی چاہئے، کہ یہ بھی اللہ ربُّ العزّت کی نعمت ہے اور بعض مچھلیوں کی کھال تو نہایت لذیذ ہوتی ہے۔ ہاں کسی مچھلی کی کھال سخت ہو اور چبانے میں نہ آتی ہو تو پھینکنے میں حرج نہیں۔

مچھلی پکانے کا طریقہ

سوال: کیا مچھلی پکانے کا کوئی مخصوص طریقہ ہے؟

جواب: مچھلی پکانے کے کئی طریقے ہیں: سب سے بہتر یہ ہے کہ نمک مسالا چڑھا کر کونلوں پر سینک لی جائے، اوون (OVEN) میں بھی سینک سکتے ہیں۔ بہت زیادہ پکا کر یا تیز آنچ پر تل کر کھانے سے اس کے فائدے میں کمی آجاتی ہے۔ ہمارے (یعنی سگ مدینہ عفی عنہ کے) گھر میں مچھلی پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے چند گھنٹے پانی کے برتن میں بھگو کر رکھ دیتے ہیں، اس طرح کرنے سے اس کی بو میں کافی کمی آجاتی ہے۔ سالن بنانے میں تیل کے علاوہ صرف چار چیزیں یعنی نمک، مرچ، پسا ہوا لہسن اور پسا ہوا خشک دھنیا استعمال کرتے ہیں، اس طرح اگر ”فرائی پان“ میں جلا کر مسالا خشک کر لیں تو مچھلی کی نہایت لذیذ ڈش بن جاتی ہے۔ مسالا بغیر خشک کئے بھی کھا سکتے ہیں اور حسب ضرورت پانی ڈال کر شوربا بھی بنایا جاسکتا ہے۔ تحریر کردہ کے علاوہ ہمارے یہاں مچھلی پکانے میں عموماً اور کوئی چیز مثلاً پیاز، آلو، کالی مرچ وغیرہ نہیں ڈالتے۔ ہاں بملا نامی ایک نرم مچھلی

آتی ہے اُس میں دیکھا ہے مذکورہ مسالے کے علاوہ ٹماٹر بھی ڈالتے ہیں۔ اگر مسالا یا شوربازیا زیادہ کرنا ہو تو پسا ہوا لہسن اور خشک دھنیا دگنی تگنی بلکہ اس سے بھی زیادہ مقدار میں دل کھول کر ڈال سکتے ہیں۔ کبھی تجربہ کر کے دیکھ لیجئے، ہو سکتا ہے شروعات میں صبح نہ پائے، جب ہاتھ بیٹھ جائے گا تو شاید آپ کو اس طریقے کا مچھلی کا سالن بہت پسند آئے گا۔ (مچھلی کے عجائبات ص ۲۳ تا ۲۱)

(05): ”۲۲ اعضاء ممنوعہ (ذبیحہ کے جو اعضاء نہیں کھا سکتے)“

فیضانِ سنت جلد اول اوپر سے صفحہ 405 تا 408 پر ہے: میرے آقا اعلیٰ حضرت امام احمد رضا خان عَدِيهِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن فرماتے ہیں: حلال جانور کے سب اجزا حلال ہیں مگر بعض کہ حرام یا ممنوع یا مکروہ ہیں {1} رگوں کا خون {2} پتّا {3} بھکنا (یعنی مٹانہ) {4,5} علاماتِ مادہ و نر {6} یسّے (یعنی کپورے) {7} غُدود {8} حرام مغز {9} گردن کے دوپٹھے کہ شانوں تک کھنچے ہوتے ہیں {10} جگر (یعنی کلیجی) کا خون {11} تلی کا خون {12} گوشت کا خون کہ بعدِ ذبح گوشت میں سے نکلتا ہے {13} دل کا خون {14} پت یعنی وہ زرد پانی کہ پتے میں ہوتا ہے {15} ناک کی رطوبت کہ

بھیر میں اکثر ہوتی ہے {16} پاخانے کا مقام {17} او جھڑی {18} آنتیں
 {19} نُظْفہ (منی) {20} وہ نُظْفہ کہ خون ہو گیا {21} وہ (نُظْفہ) کہ گوشت
 کا لو تھڑا ہو گیا {22} وہ کہ (نُظْفہ) پورا جانور بن گیا اور مردہ نکلا یا بے ذَنْج
 مر گیا۔ (فتاویٰ رضویہ ج ۲۰ ص ۲۴۰؛ ۲۴۱)

سمجھدار قصاب بعض ممنوعہ چیزیں نکال دیا کرتے ہیں مگر بعض میں ان کو
 بھی معلومات نہیں ہوتیں یا بے احتیاطی برتتے ہیں۔ لہذا آج کل عموماً علمی
 کی وجہ سے جو چیزیں سالن میں پکائی اور کھائی جاتی ہیں ان میں سے چند کی
 نشاندہی کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔

خون

ذَنْج کے وقت جو خون نکلتا ہے اُس کو ”دَمِ مَسْفُوح“ کہتے ہیں۔ یہ ناپاک
 ہوتا ہے اس کا کھانا حرام ہے۔ بعد ذَنْج جو خون گوشت میں رہ جاتا ہے مثلاً گردن
 کے کٹے ہوئے حصے پر، دل کے اندر، کلیجی اور تلی میں اور گوشت کے اندر کی چھوٹی
 چھوٹی رگوں میں یہ اگرچہ ناپاک نہیں مگر اس خون کا بھی کھانا ممنوع ہے۔ لہذا

پکانے سے پہلے صفائی کر لیجئے۔
 گوشت میں کئی جگہ چھوٹی چھوٹی رگوں میں خون ہوتا ہے ان کی نگہداشت کافی مشکل ہے، پکنے کے بعد وہ رگیں کالی ڈوری کی طرح ہو جاتی ہیں۔ خاص کر بھیجے، سری پائے اور مرغی کی ران اور پر کے گوشت وغیرہ میں باریک کالی ڈوریاں دیکھی جاتی ہیں کھاتے وقت ان کو نکال دیا کریں۔ مرغی کا دل بھی ثابت نہ پکائیے، لمبائی میں چار چیرے کر کے اس کا خون پہلے اچھی طرح صاف کر لیجئے۔

حرام مغز

یہ سفید ڈورے کی طرح ہوتا ہے جو کہ بھیجے سے شروع ہو کر گردن کے اندر سے گزرتا ہو اپوری ریڑھ کی ہڈی میں آخر تک جاتا ہے۔ ماہر قصاب گردن اور ریڑھ کی ہڈی کے بیچ سے دو پر کالے یعنی دو ٹکڑے کر کے حرام مغز نکال کر پھینک دیتے ہیں۔ مگر بارہا بے احتیاطی کی وجہ سے تھوڑا بہت رہ جاتا ہے اور سالن یا بریانی وغیرہ میں پک بھی جاتا ہے۔ چنانچہ گردن، چانپ اور کمر کا گوشت دھوتے وقت حرام مغز تلاش کر کے نکال دیا کریں۔ یہ مرغی اور دیگر پرندوں کی گردن اور ریڑھ کی ہڈی میں بھی ہوتا ہے، پکانے سے قبل اس کو نکالنا بہت مشکل ہے لہذا کھاتے وقت نکال دینا چاہئے۔

پٹھے

گردن کی مضبوطی کیلئے اس کی دونوں طرف پیلے رنگ کے دو لمبے لمبے پٹھے کندھوں تک کھچے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان پٹھوں کا کھانا ممنوع ہے۔ گائے اور

بکری کے تو آسانی سے نظر آجاتے ہیں مگر مرغی اور پرندوں کی گردن کے پٹھے باآسانی نظر نہیں آتے، کھاتے وقت ڈھونڈ کر یا کسی جاننے والے سے پوچھ کر نکال دیجئے۔

عُذُو

گردن پر، حلق میں اور بعض جگہ چربی وغیرہ میں چھوٹی بڑی کہیں سُرخ اور کہیں مٹیلے رنگ کی گول گول گاٹھیں ہوتی ہیں ان کو عربی میں عُذُو اور اردو میں عُذُو کہتے ہیں۔ یہ بھی مت کھائیے، پکانے سے پہلے ڈھونڈ کر نکال دیجئے۔ اگر پکے ہوئے گوشت میں بھی نظر آجائے تو نکال دیجئے۔

کپُورَا

کپُورے کو خُصِیہ، فُوَطہ یا بَیضہ بھی کہتے ہیں ان کا کھانا مکروہ تحریمی ہے۔ یہ بیل، بکرے وغیرہ (نر یعنی نڈکر) میں نمایاں ہوتے ہیں۔ مرغے (نر) کا پیٹ کھول کر آنتیں ہٹائیں گے تو پیٹھ کی اندرونی سطح پر انڈے کی طرح سفید دو چھوٹے چھوٹے بیج نما نظر آئیں گے یہی کپُورے ہیں۔ ان کو نکال دیجئے۔ افسوس! مسلمانوں کی بعض ہوٹلوں میں دل، کلجی کے علاوہ بیل، بکرے کے کپُورے بھی توے پر بھون کر پیش کئے جاتے ہیں غالباً ہوٹل کی زبان میں اس ڈش کو ”کٹاکٹ“ کہا جاتا ہے۔ (شاید اس کو ”کٹاکٹ“ اس لئے کہتے ہیں کہ گاہک کے سامنے ہی دل یا کپُورے وغیرہ ڈال کر تیز آواز سے توے پر کاٹتے اور بھونتے ہیں اس سے ”کٹاکٹ“ کی آواز گونجتی ہے)

اوجھڑی

اوجھڑی کے اندر غلاظت بھری ہوتی ہے اس کا کھانا مکروہ تحریمی ہے مگر مسلمانوں کی ایک تعداد ہے جو آج کل اس کو شوق سے کھاتی ہے۔

(ابلق گھوڑے سوار، ص ۷۳ تا ۴۱)

(06): ”کلونجی کے ۱۹ مدنی پھول“

(1) فرمانِ مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم: کلا دانہ (کلونجی) میں موت کے سوا ہر بیماری کی شفا ہے۔
(مشکوٰۃ المصابیح ص ۲۳۳ حدیث ۴۵۲۰)

مفسرِ شہیر حکیم اناؤت حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ اللہ فرماتے ہیں: ہر مرض سے مراد ہر بلغمی اور رطوبت کے امراض ہیں کیوں کہ کلونجی گرم اور خشک ہوتی ہے لہذا مرطوب اور سردی کی بیماریوں میں مفید ہوگی۔ (مرآۃ شرح مشکوٰۃ ج ۶ ص ۲۱۶)

(2) روزانہ نہار منہ چٹکی بھر کلونجی تقریباً 12 قطرے اصلی شہد میں ملا کر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر شہادت کی انگلی سے چاٹنے ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ بہت سی بیماریاں ختم ہو جائیں گی (3) کلونجی کو جلا کر کھانا بوا سیر کو دُور کرتا ہے (4) کلونجی کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں (5) کلونجی کو تیل میں جوش دے کر سر میں وہ تیل لگانے سے دردِ سر، نزلہ اور زکام میں فائدہ ہوتا ہے (6) اگر خشکی کی وجہ سے سر پر پیڑیاں سی بن گئی ہوں تو کلونجی کھانے سے ختم ہو جاتی ہیں (7) کلونجی کو پانی میں جوش دے کر غرارے کرنے سے دانتوں کا درد دُور ہوتا ہے (8) پیشاب نہ آنے کی صورت میں کلونجی کے کھانے سے پیشاب کھل کر آجاتا ہے (9) کلونجی میں سر کہ ملا کر کھانے سے بلغمی ورم دُور ہوتا ہے (10) زیتون کے تیل میں کلونجی ڈال کر سونگنے سے آنکھوں کا درد جاتا رہتا ہے (11) کلونجی بلغمی بخار کے لئے مفید ہے (12) کلونجی حیض کی رکاوٹ کو دُور کرتی ہے (13) کلونجی سر کہ میں ملا کر برص (کوڑھ) پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے (14) فوط کی سوجن میں کلونجی پیس کر سر کہ میں ملا کر لگائیں تو فائدہ ہوتا ہے (15) کلونجی

پیس کر مہندی میں ملا کر سر میں لگانے سے سر کے بال جھڑنا بند ہوتے ہیں (16) کلونجی کا استعمال سینے کے درد اور کھانسی میں مفید ہے (17) گھر میں کلونجی کی دھونی دینے سے کھٹل اور مچھر کا خاتمہ ہوتا ہے (18) دماغ کی بیماری ہو تو کلونجی کے اکیس دانے کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر پانی میں اُبالئے۔ پہلے دن سیدھے نتھنے میں دو قطرے اور اُلٹے نتھنے میں ایک قطرہ۔ دوسرے دن اُلٹے نتھنے میں دو قطرے اور سیدھے نتھنے میں ایک قطرہ ڈالئے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ تین دن میں شفا حاصل ہو جائے گی (19) کلونجی شہد کے ساتھ کھانے سے (گردے مٹانے کی) پتھری نکل جاتی ہے۔ (گھریلو علاج ص ۱۱۳ تا ۱۰۹)

(07): ”انجیر کے مدنی پھول“

(1) امام ذہبی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں: انجیر میں دیگر تمام پھولوں کے مقابلہ میں بہتر غذا ایت ہے۔ (2) انجیر بوا سیر کو ختم کر دیتا اور جوڑوں کے درد کیلئے مفید ہے (3) انجیر نہار منہ کھانے کے عجیب و غریب فوائد ہیں (4) خشک انجیر سخت ہوں تو اُن کو کم و بیش 25 منٹ پانی میں بھگو دیجئے اور دھو کر چھاؤں میں سکھا دیجئے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ نرم ہو جائیں گے۔ سبزیاں، پھل، خشک میوے وغیرہ ممکنہ صورت میں دھو کر ہی استعمال کئے جائیں تاکہ جراثیم کش ادویہ کا اثر دھل جائے (5) اگر خوننی بوا سیر ہو تو پانچ عدد انجیر نکلڑے کر کے پاؤ بھر دودھ میں اُبال کر ٹھنڈا کر کے روزانہ سونے سے پہلے کھا لیجئے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ تھوڑے ہی دنوں میں خون بند ہو جائیگا۔ یہ عمل مستقل جاری رکھیں تو بہت اچھا ہے (6) خشک بوا سیر کے سبب بہت درد ہو تو پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر اس کے ساتھ نہار منہ یعنی ناشتہ سے قبل اور اگر روزہ ہو تو افطار میں خالی پیٹ پانچ عدد انجیر روزانہ کھائیے (7) تازہ انجیر کارس نچوڑ کر مسوں کو لگایا جائے تو مسے جھڑ جانے کی امید ہے (8) جن کو بوا سیر کی تکلیف کم مگر بد ہضمی زیادہ ہو وہ ہر کھانے سے قبل تین عدد انجیر کھا لیں (9) جن کے پیٹ میں بوجھ ہو جاتا ہو وہ ہر بار کھانا کھانے کے بعد تین عدد انجیر کھالیں (10) انجیر موٹے پیٹ کو چھوٹا کرتا اور موٹا پاؤر کرتا ہے (11) کمر کے درد والے روزانہ سات عدد انجیر کھالیا کریں (12) جس کو قبض رہتا ہو وہ روزانہ نہار منہ 5 عدد انجیر کھا لیجئے (13) انجیر کھانے سے حیض کے خون

میں اضافہ اور دودھ میں زیادتی ہوتی ہے (14) انجیر میں کھانسی اور دسے کا علاج ہے (15) انجیر چہرے کا رنگ نکھارنے کیلئے مفید ہے (16) انجیر پُرانی بلغمی کھانسی کیلئے نفع بخش ہے (17) انجیر بلغم کو پتلا کر کے ہی نکال دیتا ہے (18) انجیر پیاس بجھاتا ہے (19) انجیر کا گودا بخار کے دوران مریض کے منہ کو خشک نہیں ہونے دیتا (20) میتھی کے بیج اور انجیر پانی میں پکا کر خوب گاڑھا کر کے اس میں شہد ملا کر کھانے سے کھانسی کی شدت میں راحت ہوتی ہے (21) انجیر گردہ اور مثانہ (یعنی پیشاب کی تھیلی) کی سوزش کیلئے مفید ہے (22) سفید انجیر سب سے بہترین مانا جاتا ہے۔ یہ گردہ، مثانہ اور پتھر کی پتھری کو حل کر کے نکال دیتا ہے (23) اگر کسی کے گردے فیل ہوں اور وہ طویل مدت تک انجیر استعمال کرے تو بفضلہ تعالیٰ اُس کو صحت مل سکتی ہے (24) انجیر پیٹ کی ریح کو باہر نکالتا ہے (25) انجیر اور بادام ملا کر کھائیں تو پیٹ کی اکثر بیماریاں دُور بھاگتی ہیں (26) انجیر حلق کی سوزش، سینہ کے بوجھ اور پھیپھڑوں کی سوجن میں فائدہ کرتا ہے (27) انجیر جگر اور تلی کو صاف کرتا ہے (28) انجیر جگر اور پتھر کے سدے یعنی گندی گانٹھوں کو نکالتا ہے (29) انجیر چھاتی کی پُرانی سوزش کیلئے نفع بخش ہے (30) انجیر کو جوش دیئے ہوئے پانی کے غرارے کرنے سے مسوڑوں اور گلے کی سوزش کم ہوتی ہے (31) خشک انجیر کو جلا کر اُس کی راہ سے منجن کرنے سے دانت کا میل اور دھبے دُور ہوتے ہیں (32) جو شریف کی روٹی اور انجیر ملا کر کھانا معتدد دماغی امراض کا علاج ہے (33) انجیر بلڈ پریشر (.B.P) اور کو لیسٹرول (CHOLESTROL) کے مریض کیلئے مفید ہے۔

(گھریلو علاج ص ۱۱۱ تا ۱۱۳)

(08): ”علاج کے مدنی پھول“

طِب یَقِیْنِی نَبِیْنِ ظَنِّی ہِے

اس کتاب میں جو بھی طبی علاج تجویز کئے گئے ہیں وہ یقینی نہیں ہیں بلکہ سارے کا سارا طب ہی ظنی یعنی اس میں غلطی کا امکان رہتا ہے، ہر دواء ارادۃ اللہ عزوجل کے تابع ہے۔ اگر شفاء مل جائے تو دواء کا کمال نہیں، رب

مُنْعَالِ عَزَّوَجَلَّ كَارِحَمٍ وَكَرَمٍ اُور جُودٍ وَنَوَالٍ هے۔ اكر شفاء نہ ہو یا خدا نخواستہ مزید نقصان ہو جائے تب بھی اللہ عَزَّوَجَلَّ كى رضا پر راضى رہئے۔ اكثر نسخہ جات مختلف كتابوں سے اور بعض اپنے تجربات كى روشنى ميں تحرير كئے ہيں۔ الحمد للہ عَزَّوَجَلَّ غَرَضٌ وَغَايَةُ خِدْمَتِ اُمَّتٍ اُور اس كے ذَرِيَعَةِ حَصُولِ رِضَايَةِ رَبِّ الْعِزَّةِ جَلَّ جَلالُهُ هے۔ اُمَّتِ كى خيّر خواہى بڑے ثواب كا كام هے كہ خَيْرُ النَّاسِ اَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ يعنى بہترين شخص وہ هے جو لوگوں كو فائدہ پہنچائے۔ (الْجَامِعُ الصَّغِيرُ لِلنَّبِيِّ طَيِّبٌ ص 246 حديث 4044 دارالكتب العلميه بيروت)

اللہ كے پيارے حبيب، حبيبِ لبيب، ہم گناہوں كے مريضوں كے طبيبِ عَزَّوَجَلَّ وَصَلَّى اللہُ تَعَالَى عَلَيهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ كافرمانِ مَنْفَعَتِ نشان هے: جو كوئى تم ميں سے اپنے بھائى كو نفع پہنچا سكتا ہو تو اُسے نفع پہنچانا چاہئے۔ (صحیح مسلم حديث 2199، ص 1207)

سُنَا سُنَا يَا عِلَاجَ خَطَرِنَا كِ تَابِتٌ هُو سَكْتَابِے

علاج كيلئے كسى ايك طبيب كو مُسْتَقْتَلًا (مُس۔ ت۔ قَلًا) مخصوص كر لینا چاہئے، وہ آپ كے طبعى مزاج سے واقف رهے گا تو علاج جلد هوسكے گا اور منفى اثرات كے خطرات بهي كم رهين گے، ورنه خواه خواه جدا جدا طبيبوں كے پاس جائين گے تو ده نئے نئے نسخے آزماين گے، اس طرح آپ كا پييه اور وقت دونوں برباد هوتے رهين گے۔ اسي طرح كتابوں يا لوگوں كے بتائے هوائے نسخوں كے مطابق علاج كرنا بهي خطرناك ثابت هوسكتا هے، كہ مثل (م۔ ثل) مشهور هے "انيم حكيم خطرة جان۔" ساتهوں ساته يه بهي خاص تاكيد هے كہ اس كتاب ميں ديا هوا كوئى بهي نسخہ اپنے طبيب سے مشوره كئے بغير استعمال نہ كيا جائے اگر چه يه نسخہ اسي بيمارى كيلئے هو جس سے آپ دوچار هوں۔ اس كى بنيادى وجه يه هے كہ لوگوں كى طبعى (طب۔ عى) كيفيات جُدا جُدا هوتى هين، ايك هى دوا كسى كيلئے آبِ حيات كا كام دکھاتى هے تو كسى كيلئے موت كا پيام لاتى هے۔ لئذا آپ كى جسمانى كيفيات سے واقف آپ كا مخصوص طبيب هى بهتر طے كر سكتا هے كہ آپ كو كون سا نسخہ مُوافِق هوسكتا هے اور كون سا نهيں۔ كيوں كہ كتاب ميں علاج كے طريقے بيان كرنا اور هے جبكہ كسى خاص مريض كا علاج كرنا اور۔

كُون سى دوا كس كيلئے نقصان ده هے

میں نے ایلو پیٹھک ادویہ کے شعبہ سے وابستہ اپنے مرحوم بڑے بھائی جان سے سنا تھا کہ جب پنسلین (PENICILLIN) کا انجکشن نیا نیا ایجاد ہوا تھا تو لوگوں کو اس سے کافی شفا نہیں مل رہی تھیں، مگر بعض مریض اسی کے منفی اثر (REACTION) کے سبب فوت بھی ہو جاتے تھے۔ شوگر کے مریضوں کیلئے شکر اور میٹھی چیزوں والے، فِثَارُ الدَّم (ہائی بلڈ پریشر) والوں کیلئے نمک اور چکناہٹ والے اور دل کے مریضوں کیلئے گھی تیل والی دواؤں کے نسخے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح بعضوں کو کھجوروں، چھوہاروں سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں اور کسی کو دودھ ہضم نہیں ہوتا۔

کیا ہر مریض کیلئے شہد مفید ہے؟

شہد ہی کو لے لیجئے حالانکہ اس میں شفا ہے: تاہم بعضوں کے وجود اس کو برداشت نہیں کر پاتے چنانچہ میرے آقا اعلیٰ حضرت، امام اہلسنت، مولینا شاہ امام احمد رضا خان علیہ رحمۃ الرحمن فتاویٰ رضویہ جلد 25 صفحہ 88 پر ردُّ الْمُحْتَار کے حوالے سے نقل فرماتے ہیں: "جن مزاجوں (یعنی طبیعتوں) پر صفرا (۱) غالب ہوتا ہے شہد انہیں نقصان کرتا ہے بلکہ بارہا بیمار کر دیتا ہے! بالانکہ (یعنی باوجود اس کے کہ) وہ (یعنی شہد) بِنَصِّ قرآنی (دلیل قرآنی سے) شفا ہے۔" (ردُّ الْمُحْتَار ج 10 ص 50 دار المعرفۃ بیروت) اخلاطِ اَرْبَعَه یعنی چار خِلَطِیْن (۱) صَفْرَا (یعنی پت) (۲) خُون (۳) بَلْغَم اور (۴) سَوْدَا (جَلا ہوا سیاہ بلغم) ان چاروں میں سے جن لوگوں کے وجود میں صَفْرَا (پت) یعنی پیلے رنگ کا کڑوا پانی زائد ہو اُس کیلئے شہد کا استعمال مُضِرِّ صِحَّتِ ہے۔

اعلیٰ حضرت، امام اہلسنت، مولینا شاہ امام احمد رضا خان علیہ رحمۃ الرحمن صَفْرَا کی وضاحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں: "وہ زرد پانی کہ پتے میں ہوتا ہے جس کو صفراء کہتے ہیں۔" (فتاویٰ رضویہ ج 20 ص 237) مرآة جلد 6 صفحہ 218 پر دیئے ہوئے مُفَسِّرِ شہیر حکیم الْأُمَّتِ حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ اللہ کے فرمان کا خلاصہ ہے: "طَبِّ میں شہد کو دست آور (یعنی دست لانے والا) مانا گیا ہے لہذا دستوں (یعنی ڈائریا، لوز موشن) میں شہد استعمال نہ کیا جائے۔"

کیا حدیث میں بتایا ہوا علاج ہر ایک کر سکتا ہے؟

احادیث مبارکہ میں بیان کردہ علاج بھی اپنی مرضی سے نہیں کرنے چاہئیں۔ بے شک سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کے فرامین والا نشانِ حق، حق اور حق ہی ہیں۔ مگر جو علاج نبیوں کے سر تاج، صاحبِ معراج صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے تجویز فرمائے ہیں ہو سکتا ہے وہ خاص خاص موقعوں موسموں کی مناسبتوں اور مخصوص لوگوں کے مزاجوں اور طبیعتوں کے موافق ہوں جیسا کہ حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ اللہ ان اس حدیث پاک فی الحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِّنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ۔ یعنی کالا دانہ (کلونجی) میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفا ہے کے تحت فرماتے ہیں: ہر مرض (میں شفا) سے مراد ہر باغی اور رطوبت کے امراض میں (شفا ہے)، کیونکہ کلونجی گرم اور خشک ہوتی ہے لہذا مرطوب (یعنی تری والی) اور سردی کی بیماریوں میں مفید ہوگی۔ آگے چل کر مزید فرماتے ہیں: یہاں مراد عرب کی عام بیماریاں ہیں (مرقات) یعنی کلونجی عرب کی عام بیماریوں میں مفید ہے۔ خیال رہے کہ احادیث شریفہ کی دوائیں کسی حاذق طبیب (یعنی ماہر طبیب) کی رائے سے استعمال کرنی چاہئیں (اہل عرب کو تجویز کردہ دوائیں) صرف (اپنی) رائے سے استعمال نہ کریں کہ ہمارے (طبعی) مزاج اہل عرب کے (طبعی) مزاج سے جداگانہ ہیں۔

(مراۃ ج 6 ص 216، 217، ضیاء القرآن پبلی کیشنز مرکز الاولیاء لاہور)

غیر طبیب کو علاج میں ہاتھ ڈالنا حرام ہے

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! بعض لوگ حقیقی معنوں میں باقاعدہ ڈاکٹر یا حکیم نہ ہونے کے باوجود کلینک یا مطب کھول کر مریضوں کا علاج شروع کر دیتے ہیں۔ ایسا کرنا قانوناً مجرم ہونے کے ساتھ ساتھ شرعاً بھی ممنوع ہے۔ نیز ایک فن کا ماہر دوسرے فن کے طریق علاج کے مطابق مریضوں پر تجربات نہ کرے۔ مثلاً ایلو پیتھی یا ہومیو پیتھی یا بائیو کیمی والے ڈاکٹرز باقاعدہ سیکھے بغیر ایک دوسرے کے شعبے کی دواؤں سے اور یونانی طب (حکمت) کے مطابق علاج نہ فرمائیں۔ اسی طرح جو جو حکیم صاحبان باقاعدہ ڈاکٹر نہیں ہیں وہ بھی جڑی بوٹیوں کے ساتھ ساتھ ڈاکٹری دوائیں مریضوں پر نہ آزمائیں۔ میڈیکل اسٹور والے بھی اپنی اپنی سمجھ کے

مطابق مریضوں کو دوائیں نہ دیا کریں۔ اور یوں بھی بغیر ڈاکٹر کی چٹھی کے دوا بیچنا قانوناً مجرم ہے۔ بعض لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ جہاں کسی مریض سے ملاقات ہوئی جھٹ کوئی نہ کوئی دوا یا نسخہ ارشاد فرما دیتے ہیں! یاد رکھئے! جو ماہر طبیب نہ ہو اُس کو مریض کے علاج میں ہاتھ ڈالنا کارِ ثواب نہیں بلکہ حرام اور جہنم میں لے جانے والا کام ہے۔ اگر کوئی ایسا غیر ماہر طبیب کلینک یا دواخانہ کھول کر مریضوں کا علاج کرنے بیٹھ گیا ہو تو فوراً یہ ناجائز کام بند کرنا فرض ہے اور توبہ کے تقاضے بھی پورے کرنے ہوں گے۔ ہاں غیر طبیب نے مطب یا دواخانہ کھول رکھا ہے مگر خود علاج نہیں کرتا بلکہ ماہر طبیب بٹھا رکھے ہیں تو کوئی مُضائقہ نہیں۔

ماہرِ طبیب کی تعریف

میرے آقا اعلیٰ حضرت، امام اہلسنت، مولینا شاہ امام احمد رضا خان علیہ رحمۃ الرحمن نے فتاویٰ رضویہ جلد 24 صفحہ 206 پر ایک سوال کے جواب میں جو کچھ ارشاد فرمایا اُس کا بعض حصہ آسان لفظوں میں پیش کرنے کی کوشش کرتا ہوں: چنانچہ فرماتے ہیں: نااہل یعنی جو پورا طبیب نہ ہو اُس کو علاج میں ہاتھ ڈالنا حرام ہے اور اس کا ترک فرض۔ جس نے فنِ طب کے باقاعدہ اُصول اور طور طریقے سیکھے اور کافی مدّت کسی طبیبِ حاذق یعنی ماہرِ طبیب کے مطب (دواخانہ) میں رہ کر کام کیا اور تجربہ حاصل ہوا، اکثر مریض اس کے ہاتھ پر شفا پاتے ہوں اگرچہ مریضوں کا کم حصہ شفا پانے میں ناکام بھی رہتا ہو۔ بے علم نا تجربہ کار یعنی نیم حکیم جو کہ تشخیص (تشخیص) یعنی مرض کی شناخت اور علاج میں جس طرح کی فاحش غلطیاں یعنی بڑی بڑی خطائیں کیا کرتے ہیں اس طرح کی بھولیں نہ کرتا ہو وہ لائق طبیب ہے۔ ایسے ماہرِ طبیب سے بعض اوقات تشخیص (یعنی مرض کی شناخت) یا علاج میں غلطی واقع ہو جائے تو اُس کو نااہل نہیں کہا جائے گا کہ غلطی سے انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام معصوم ہیں و بس۔ واللہ تعالیٰ اعلم۔ (گھریلو علاج ص ۹ تا ۳)

(09): ”نہند زیادہ آنے اور نہ آنے کے علاج“

جس کو نیند نہ آتی ہو اس کیلئے 8 علاج

بیٹھے بیٹھے اسلامی بھائیو! نیند آور گولیوں سے حتی الامکان دُور رہئے اور اس کی عادت تو ہر گز مت بنائیے کیوں کہ شروع میں اگرچہ ان سے نیند آجاتی ہے مگر پھر رفتہ رفتہ ان گولیوں کی مقدار بڑھانی پڑتی ہے اور بالآخر نوبت یہاں تک پہنچتی ہے کہ چاہے کتنی ہی گولیاں کھالی جائیں نیند نہیں آتی! اور یہ گولیاں مُضرِ صحت بھی ہوتی ہیں لہذا نیچے دیئے ہوئے علاج فرمائیے۔ اللہ عَزَّوَجَلَّ کرم فرمائے گا۔ نیند نہ آتی ہو تو سونے سے قبل اِنَّ

اللَّهُ وَمَلَائِكَتُهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ ^ط يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا

عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴿۵۶﴾ (پ 22 الاحزاب 56)

پڑھ کر دُرُود شریف پڑھ لیجئے ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ نیند آجائیگی۔ (1) رات کو سونے سے پہلے یہ دُعا پڑھئے:
اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا ترجمہ: یا اللہ عَزَّوَجَلَّ میں تیرے نام سے مرتا اور جیتا ہوں۔ (صحیح

البخاری ج 4 ص 192 حدیث 6314)

(2) نیند نہ آتی ہو تو پارہ 30 سورۃ النباء کی آیت

نمبر 9 **وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا** ﴿۹﴾ (ترجمہ کنز الایمان: اور تمہاری نیند کو آرام کیا) بار بار

پڑھئے ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ جلدی نیند آجائے گی (3) نیند نہ آتی ہو تو سونے سے قبل اول آخر دُودِ پاک کے ساتھ کم از کم تین بار یہ پڑھئے: لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَقُّ الْمُبِينُ۔ "یعنی کوئی معبود نہیں مگر وہ (اللہ عَزَّوَجَلَّ) سب سے سچا اور ظاہر"

(4) نیند نہ آتی ہو تو سوتے وقت یہ دُعا پڑھئے: اللَّهُمَّ غَارَتِ النُّجُومُ وَهَدَّاتِ الْعُيُونُ وَأَنْتَ حَيٌّ قَيُّومٌ لَا تَأْخُذُكَ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ أَهْدِيْ لَيْلِيْ وَأَنْمِ عَيْنِيْ۔ (عمل

اليوم واللييلة، لابن السني، ص 222، رقم 749 دار الكتب العربي بيروت) (اول آخر ایک بار درود شریف)

ترجمہ: "یا اللہ عَزَّوَجَلَّ تارے چھپ گئے اور آنکھیں سونے لگیں اور تو ہمیشہ زندہ اور دوسروں کو قائم رکھنے والا ہے تجھ کو نہ اونگھ آئے نہ نیند اے ہمیشہ زندہ اور دوسروں کو قائم کرنے والے! میری رات کو سکون بخش اور میری آنکھوں کو نیند عطا فرما۔" ان شاء اللہ اس کی برکت سے نیند آجائے گی (5) بے خوابی (یعنی نیند نہ آنا) بہت پرانا مرض ہے زمانہ قدیم میں اس کا علاج عام طور پر پیاز سے کیا جاتا تھا۔ جس کو نیند نہ آتی ہو وہ یا تو کچی پیاز چبا کر کھالے یا ابلی ہوئی پیاز گرم دودھ میں ڈال کر استعمال کرے ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ خوب نیند آئے گی (منہ میں بدبو ہونے کی صورت میں مسجد کا داخلہ حرام ہے لہذا نماز فجر کیلئے جانے سے قبل خوب اچھی طرح منہ صاف کرے یہاں تک کہ بدبو ختم ہو جائے)

نیند لانے والا مزیدار شربت

(6) آدھ کلو پانی میں چھ ماشہ (یعنی تقریباً 6 گرام) سونف ڈال کر پانی کو چولھے پر جوش دیجئے جب دو چھٹانک (یعنی تقریباً 125 گرام) پانی رہ جائے تو اس میں گائے کا دودھ 250 گرام اور ایک تولہ (یعنی تقریباً 12 گرام) گائے کا گھی اور حسب ضرورت چینی ملا کر استعمال کیجئے ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ نیند آنے لگے گی (7) ایک درمیانہ پیاز کاٹ کر دہی (مناسب مقدار) میں ملا کر سونے سے پہلے کھالیں۔ ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ نیند آجائے گی۔

نیند لانے کا سانس کے ذریعے علاج

(8) چٹائی، بچھونے یا پلنگ پر چت لیٹ جائیے، دونوں ہاتھ سیدھے کر کے پہلوؤں کے برابر کر لیجئے، اب 6 سیکنڈ تک آہستہ آہستہ گہرا سانس لیجئے، تین سیکنڈ تک ہوا کو اندر روک لیجئے اور پھر 6 سیکنڈ میں آہستہ آہستہ منہ سے خارج کیجئے، اس کے بعد الٹی کروٹ لیٹ کر چند بار یہ عمل دہرائیے ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ نیند آجائے گی۔

نیند زیادہ ہوتی ہو تو.....

إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ
 اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ ۚ يُغْشَى اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا ۗ وَ
 الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ
 وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٥٦﴾ اُدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا
 وَخُفْيَةً ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٧﴾ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ
 إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۗ إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ

المُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾

(پارہ 8 سورة الاعراف آیت 54 تا 56)

پڑھ کر یہ دعاء مانگئے، یا اللہ عزوجل بیٹھے مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کا واسطہ میری غیر ضروری نیند دور
 فرمادے۔ ان شاء اللہ عزوجل فائدہ حاصل ہوگا۔ (اول آخر ایک بار درود شریف) (2) روزانہ صبح نہار منہ نیم
 گرم پانی کے گلاس میں ایک چمچ شہد گھول کر اس میں آدھا لیموں نچوڑ کر پی لیجئے۔ یہ لذیذ شربت پینے کی
 مستقل عادت بنائیں تب بھی خرچ نہیں بلکہ ان شاء اللہ عزوجل فائدہ ہوگا۔ جب دورانِ مطالعہ وغیرہ نیند
 چڑھے تو ہوسکے تو وضو کر لیجئے ورنہ منہ دھو لیجئے، کوئی چیز چبائیے، کچھ دیر چہل قدمی کر لیجئے یا کچھ دیر کھڑے
 ہو جائیے اس طرح کی تراکیب سے ان شاء اللہ عزوجل وقتی طور پر کام چل جائے گا۔

(گھریلو علاج ص ۲۴ تا ۲۸)

(10): ”برے خواب کے علاج“

برے خواب کے 5 مدنی علاج

(1) باؤ وضو سونے کی عادت بنائیے (2) سونے سے قبل اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ط سات بار پڑھ کر دعا کیجئے، ”یا اللہ! میٹھے میٹھے مصطفےٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کا صدقہ مجھے برے خوابوں سے بچا۔“ (اول آخر ایک بار دُرُود شریف) اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ برے خواب نہیں آئے گا (3) برے خواب دیکھ کر اس کو کھلنے پر لا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ اور اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ تین تین بار پڑھ لیجئے (4) برے خواب دیکھنے کے بعد بائیں کندھے کی طرف تھنکار کر کروٹ بدل لیجئے اور تین بار پڑھئے: اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ (5) یا مُنْتَكِبُ 21 بار (سونے سے قبل) پڑھ لیجئے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ خواب میں نہیں ڈریں گے۔ (مذکورہ تمام مدنی علاج اچھی اچھی نیتوں کے ساتھ عمر بھر جاری رکھئے اور شفا کے ساتھ ساتھ ثواب بھی کمائیے) (گھریلو علاج ص ۶۰)

(11): ”گرمی سے حفاظت“

گرمی سے بچنے کیلئے رنگ برنگے 25 مدنی پھول

{۱} جتنا ہو سکے اپنی بھنویں (یعنی اَبْرُو - Eyebrow) پانی سے تر رکھئے۔ (اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ اس سے لو، گرمی، پیاس کی شدت، ٹینشن، ڈپریشن اور سردی سے حفاظت ہو گی) {۲} چولھے وغیرہ کا استعمال کم کر دیجئے {۳} سفید یا ہلکے رنگ کا سوتی (Cotton) کا ڈھیلا لباس پہنئے۔ (زہے نصیب! اسلامی بھائی سنتوں بھر اس سفید لباس زیب تن

فرمائیں) {۴} ہر وقت چھوٹا سا تولیا (Towel) ساتھ رکھئے تاکہ گرمی محسوس ہونے پر ٹھنڈے پانی میں گیلا کر کے سر پر رکھا جاسکے {۵} مَسْتَقَّتْ والے کام سے بچنا بہتر ہے، مجبوری کا لحاظ بیماری نہیں کیا کرتی۔ {۶} دن میں دو مرتبہ نہانا مفید تر ہے {۷} دھوپ میں نکلنے وقت سن گلاسز کا استعمال آنکھوں کو گرمی سے متاثر ہونے سے بچاتا ہے {۸} گھر سے باہر نکلنے کی صورت میں پیاز کا ٹکڑا ہاتھ یا جیب میں رکھئے، بچوں کے گلے میں ڈال دیجئے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ لُو سے حفاظت ہوگی {۹} خود پر براہِ راست دھوپ نہ پڑے اس کا خیال رکھئے اور خصوصاً دن کے گرم ترین اوقات 11 تا 3 بجے کے دوران سائے میں وقت گزارئے، نمازِ ظہر کیلئے دھوپ میں نکلنے والے اسلامی بھائی سر اور گردن ڈھانک کر اور ہو سکے تو چھتری کے ساتھ نکلیں۔ (اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ عمامہ شریف کی سنت ادا کرنے والوں کا سر ڈھک جاتا ہے اور گردن بھی چھپ سکتی ہے، سر پر سفید چادر ہو تو فوائد مزید بڑھ سکتے ہیں) {۱۰} لوڈ شیڈنگ کے دوران سر پر گیلا تولیا رکھئے، ہاتھ کا پنکھا استعمال کیجئے اور بدن پر پانی ڈالتے رہئے {۱۱} پیاس لگے یا نہ لگے روزانہ کم از کم 12 بلکہ ہو سکے تو 14 گلاس پانی پیئیں۔ (اس مقدار میں غذاؤں کے اندر موجود پانی بھی شامل ہے مثلاً 10 گلاس پانی پینے کے علاوہ پھلوں اور دیگر غذاؤں کے ذریعے دو گلاس جتنا پانی پیٹ میں گیا تو 12 گلاس ہو گئے) {۱۲} بدن کے پانی اور نمکیات کا توازن برقرار رکھنے کیلئے O.R.S. کا استعمال کیجئے۔ (ہائی بلڈ پریشر کے مریض ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق عمل کریں) {۱۳} سنتو کا شربت، کھیرے کا جوس،

ناریل کا پانی، گنے کا خالص رس، شہد ملا پانی، لیمو پانی اور نمکین چھاچھ استعمال کیجئے {۱۴} چھاچھ میں کالا نمک اور پسی ہوئی اجوائن ملا کر پینے سے گرمی کم لگتی اور وزن بھی کم ہوتا ہے {۱۵} چائے، کافی، ابلے ہوئے انڈے، زیادہ میٹھے شربت، خوب میٹھی ڈشوں، کولڈ ڈرنکس، زیادہ گھی تیل والے کھانوں اور دیر میں ہضم ہونے والی غذاؤں نیز کیفین (Caffeine) والی اشیاء مثلاً چاکلیٹ وغیرہ کا استعمال کم سے کم کیجئے {۱۶} بازاری شربتوں اور گولے گنڈوں کا استعمال پیسے دے کر بیماریاں خریدنے کے مترادف ہے {۱۷} تیز دھوپ سے آتے ہی پسینے سے شرابور ٹھنڈا پانی پینا نقصان دہ ہے {۱۸} کدو شریف، بینگن، چنڈر، مولیٰ وغیرہ سبزیوں کا استعمال خوب بڑھا دیجئے {۱۹} سحری و افطاری میں پانی اور دہی کا استعمال زیادہ کیجئے {۲۰} گرمیوں میں آم، آڑو، خوبانی، امرود، خربوزہ، تر بوز، جسم کو توانائی بخشنے کے ساتھ ساتھ جگر (Liver) اور معدے کی گرمی بھی دور کرتے ہیں نیز موسم کے دیگر پھلوں کا بھی خوب استعمال کیجئے {۲۱} سادہ اور ہلکی غذا استعمال فرمائیے، گھجلا پھینی، (پھے۔ نی) کباب، سموسوں، پکوڑوں وغیرہ تلی ہوئی چیزوں کا استعمال بہت کم کیجئے، بلکہ ان سے دُور ہی رہئے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ خود ہی فائدہ دیکھ لیں گلے اور رمضان المبارک کے روزوں اور دیگر عبادتوں میں آسانی حاصل ہو گی {۲۲} سحری و افطار میں کھانا کم کھائیے {۲۳} نوم کے گدیلے پر سونے سے بچئے {۲۴} چھوٹے بچوں اور بزرگوں کو گرمی سے بچانے کی زیادہ ضرورت ہے {۲۵}

رحم کھاتے ہوئے اپنے مویشیوں اور مرغیوں وغیرہ کو بھی گرمی سے بچانے کی تدبیر
کیجئے۔ (گرمی سے بچنے کے مدنی پھول ص ۱۲ تا ۱۰)

(12): ”بیماری اور جھوٹ“

بیٹھے بیٹھے اسلامی بھائیو! صد کروڑ افسوس! بڑا نازک دور ہے، ”جھوٹ“ بولنے
جیسے حرام اور جہنم میں لے جانے والے کام سے بچنے کا ذہن بہت کم رہ گیا ہے،
نہ خوفِ خدا ہے نہ شرمِ مصطفیٰ، نہ عذابِ قبر کا دھڑکا ہے نہ دوزخ کا کھٹکا! ہر طرف
گویا! جھوٹ! جھوٹ! اور بس جھوٹ کا راج ہے! یقین مانئے! بیمار ہو یا تیمار دار،
مریض ہو یا مزاج پُرسی کرنے والا رشتے دار، دوست دار یا محلّے دار جسے دیکھو! بے
دھڑک جھوٹ بولتا دکھائی دے رہا ہے۔ چونکہ یہ رسالہ بیماری کے متعلق ہے
لہذا اُمت کی خیر خواہی کے لئے ”بیماری“ کے چند جُدا جُدا عنوانات کے تحت
بولے جانے والے جھوٹ کی کچھ مثالیں پیش کی جاتی ہیں:

معمولی بیماری کو سخت بیماری کہنے کے متعلق جھوٹ کی 6 مثالیں

جس قسم کے مُبالغے (مُبال۔ نے) کا عاۓہ رواج ہے لوگ اسے مُبالغے ہی

پر محمول (یعنی گمان) کرتے ہیں اس کے حقیقی معنی مراد نہیں لیتے وہ جھوٹ میں داخل نہیں، مثلاً یہ کہا کہ میں تمہارے پاس ہزار مرتبہ آیا ہزار مرتبہ میں نے تم سے یہ کہا۔ یہاں ہزار کا عدد مراد نہیں بلکہ کئی مرتبہ آنا اور کہنا مراد ہے، یہ لفظ ایسے موقع پر نہیں بولا جائے گا کہ ایک ہی مرتبہ آیا ہو یا ایک ہی مرتبہ کہا ہو اور اگر ایک مرتبہ آیا اور یہ کہہ دیا کہ ہزار مرتبہ آیا تو جھوٹا ہے۔

(رَدُّ الْمُحْتَرَجِ ۹ ص ۷۰۵) {۱} بعض اوقات بیماری کا تذکرہ کرنے میں ایسا مبالغہ کیا جاتا ہے کہ عرف و رواج میں لوگ اس حد کی بیماری کو بیان کرنے کیلئے مبالغہ کے ایسے الفاظ استعمال نہیں کرتے، مثلاً: کسی کو معمولی سی بیماری ہو اُس کے بارے میں کہنا: ”اس کی طبیعت بہت سخت ناساز ہے“ یہ جھوٹ ہے {۲} اجتماع وغیرہ میں حقیقت میں کسی اور وجہ سے شرکت نہ کی اور اتفاق سے کوئی معمولی سی بیماری بھی تھی مگر غیر حاضری کا سبب بیماری نہ ہونے کے باوجود کہنا: ”میں سخت بیمار تھا اس لئے نہ آسکا۔“ اس جملے میں گناہ بھرے دو جھوٹ ہیں! (الف) معمولی سی بیماری کو ”سخت بیماری“ کہا (ب) بیماری کو غیر حاضری کا سبب قرار دیا حالانکہ سبب کچھ اور تھا {۳} اسی طرح معمولی بخار ہو اور کہنا: ”مجھے اتنا تیز بخار تھا

کہ ساری رات سو نہیں سکا“ {۴} کام کے لئے بولیں تو معمولی تھکاوٹ ہونے کے باوجود جان چھڑانے کے لئے کہنا: ”میں بہت تھکا ہوا ہوں کسی اور سے کام کا کہہ دیں“ ہاں صرف اتنا کہا: ”تھکا ہوا ہوں“ تو جھوٹ نہیں۔ یا {۵} معمولی سادہ ہوتب بھی بولنا: میری ٹانگوں میں شدید درد ہے {۶} یونہی کورٹ کچھری میں پیشی وغیرہ سے بچنے کے لئے معمولی بیماری کو بڑا بنا کر پیش کرنا مثلاً کہنا: ان کے دل کی شریان (VEIN) بند ہے، دل کا دورہ پڑ سکتا ہے وغیرہ۔

دکھوں کے باوجود نیکیوں بھرے جوابات کی مثالیں

مزاج پُرسی کرنے میں اکثر رسمی سوالات کی تکرار ہوتی ہے مثلاً: کیا حال ہے؟ خیریت ہے؟ عافیت ہے؟ کیسے ہیں آپ؟ صحت کیسی ہے؟ اور سناؤ طبیعت اچھی ہے؟ ٹھیک ٹھاک ہیں نا؟ کوئی پریشانی تو نہیں؟ وغیرہ وغیرہ۔ تجربہ تہی ہے کہ عموماً سائل (یعنی پوچھنے والا) صرف بولنے کی خاطر بول رہا ہوتا ہے، حقیقت میں مخاطب (یعنی جس کی مزاج پُرسی کر رہا ہے اُس) کی طبیعت سے اُسے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔ اب اگر مسؤل (مَس۔ اُول) یعنی جس سے سوال کیا گیا وہ شخص بیمار، ٹینشن کا شکار، قرض دار اور مشکلات سے دوچار ہو اور اپنے امراض اور دکھوں کی فائل

کھول دے اور پریشانیوں کی فہرست بیان کرنا شروع کر دے تو خود سائل یعنی مزاج پرسی کرنے والا امتحان میں پڑ جائے! لہذا جس سے طبیعت پوچھی گئی وہ چاہے توبہ نیتِ شکرِ الہی مختلف نعمتوں مثلاً: ایمان کی دولت ملنے، دامنِ مصطفیٰ صَلَّی اللہُ تَعَالَى عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کے ہاتھ میں ہونے کا تصوّر باندھ کر اس طرح کے جوابات دیکر ثواب کما سکتا ہے: {۱} اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ {۲} اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ عَلٰی کُلِّ حَالٍ (یعنی ہر حال میں اللہ کا شکر ہے) {۳} مالک کا بہت کرم ہے {۴} اللہ تعالیٰ کی رحمت ہے وغیرہ۔ اسی طرح اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ دیگر نعمتوں کے مقابلے میں اپنی تکلیفوں کو کم تر تصوّر کرتے ہوئے بھی شکرِ الہی کی نیت سے یا رحمتِ الہی کی اُمید پر بیان کردہ چار جوابات میں سے کوئی سا جواب دے سکتا ہے۔ یاد رہے! اگر بیماری پر توجّہ ہے لیکن اس کے باوجود بغیر شرعی رخصت کے اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ، اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ عَلٰی کُلِّ حَالٍ، مالک کا کرم ہے یا اسی طرح کا کوئی جملہ کہنا جس سے بیمار ہونے کے باوجود اسی مرض کے متعلق صحت بہتر بتانا مقصود ہو جس کے بارے میں پوچھا جا رہا ہے تو یہ گناہ بھرا جھوٹ ہے۔

مزاج پرسی کے جواب میں جھوٹ بولنے

کی 9 مثالیں

جب کسی سے پوچھا جاتا ہے: آپ کی طبیعت کیسی ہے؟ تو طبیعت ناساز ہونے کے باوجود بسا اوقات اس طرح کے جوابات ملتے ہیں: {۱} ٹھیک ہوں {۲} بہت ٹھیک ہوں {۳} بالکل ٹھیک ہوں {۴} طبیعت فرسٹ کلاس ہے {۵} اے ون طبیعت ہے {۶} کسی قسم کی تکلیف نہیں {۷} مزے میں ہوں {۸} ذرہ برابر بھی کوئی مسئلہ نہیں ہے {۹} ایک دم فٹ ہوں۔

مریض کی طرف سے دیئے جانے والے مذکورہ 9 جوابات گناہ بھرے جھوٹ ہیں۔

البتہ مریض کی جواب دینے میں کوئی صحیح تاویل (یعنی بچاؤ کی سچی دلیل) یا دُرست نیت ہو تو گناہ سے بچت ممکن ہے مگر عموماً بغیر کسی نیت کے ہی مذکورہ اور اس سے ملتے جلتے جھوٹے جوابات دے دیئے جاتے ہیں۔ اگر بیماری ذہن میں نہ ہو، جیسے عارضی یعنی وقتی طور پر ہو جانے والے آرام پر بسا اوقات انسان اپنی بیماری بھول جاتا ہے، تو ایسی حالت میں ”ٹھیک ہوں“ وغیرہ کہہ دیا تو گناہ نہیں نیز معمولی

مرض میں بیماری کو ناقابل ذکر سمجھتے ہوئے یا اکثر مرض ٹھیک ہو جانے اور معمولی سارہ جانے کی صورت میں بھی ”ٹھیک ہوں“ کہنے میں حرج نہیں البتہ ایسے موقع پر بالکل ٹھیک ہوں، فرسٹ کلاس طبیعت ہے، اے ون ہوں، ذرہ برابر بھی کوئی مسئلہ نہیں ہے اور اسی معنی کے دیگر الفاظ کہنا گناہ بھرا جھوٹ شمار ہوں گے۔

أَلْحَدُّ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ كَهْنَةٍ كِي إِكِن نِيَّت

کسی نے طبیعت پوچھی اور مریض کے منہ سے بغیر کسی نیت کے بے اختیار نکلا: ”أَلْحَدُّ لِلَّهِ“ تو اس میں حرج نہیں۔ یا بیماری کی طرف توجہ ہونے کے باوجود ”ٹھیک ہوں“ کے معنی میں نہیں بلکہ ہر حال میں شکرِ الہی بجالانے کی نیت سے کہا: ”أَلْحَدُّ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ“ (یعنی ہر حال میں اللہ کا شکر ہے) تو اس صورت میں بھی جھوٹ نہیں۔

مریض کو تسلی دینے کیلئے بولے جانے والے جھوٹ کی 13 مثالیں

(جو بات سچ کا لٹ ہے وہ جھوٹ ہے)

ذیل میں جو جملے دیئے جا رہے ہیں یہ جھوٹ بھی ہو سکتے ہیں اور نہیں بھی،
 یونہی ان کے بولنے میں رخصت کی صورت بھی ہو سکتی ہے اور نہیں بھی، لہذا
 اگر کوئی دوسرا شخص یہ جملے بولے تو ہم اُس کے بارے میں گناہ گار ہونے کی
 بدگمانی نہ کریں البتہ اپنی حد تک اس طرح کے جملے بولتے وقت بات کی صداقت
 اور اپنی نیت کا خیال رکھیں۔ سمجھانے کے لئے ایک مثال عرض ہے کہ جیسے ایک
 آدمی نے ہمارے سامنے مُرغُن (یعنی تیل گھی والا) کھانا کھایا اور کسی دوسرے
 شخص سے کہا کہ میں پرہیز کر رہا ہوں تو ضروری نہیں یہ کہنا جھوٹ ہو کیونکہ ہو
 ہے کہ ڈاکٹر نے مہینے میں ایک مرتبہ اس طرح کھانے کی اجازت دی ہو یا یہ سکتا
 جملہ کہتے وقت قائل کی (یعنی کہنے والے کی) توجہ اپنے کھانے کی طرف نہ رہی
 ہو۔ اسی طرح بقیہ جملوں میں بھی بہت سے احتمالات و قیاسات ہو سکتے ہیں۔

{ ۱ } آپ تو مَا شَاءَ اللہ بہت صبر (یا ہمت) والے ہیں { ۲ } آپ نے تو بڑے
 بڑے دُکھ اٹھائے ہیں مگر کبھی ”اُف“ تک نہیں کیا { ۳ } آپ نے تو ہمیشہ صبر ہی

کیا ہے {۴} واہ! بھی! واہ! آپ کے چہرے پر تو ”پانی“ آ گیا ہے {۵} مَا شَاءَ
 اللہ اب تو آپ بالکل ٹھیک ہو چکے ہیں! {۶} آپ تو بیمار لگ ہی نہیں
 رہے! {۷} آپ کی بیماری بھاگ گئی ہے! {۸} نہیں! نہیں! آپ کو تو کچھ بھی
 نہیں ہوا ہے {۹} مبارک ہو! آپ کی ساری رپورٹیں کلیر آئی ہیں {۱۰}
 تشویشناک مرض پر مطلع ہونے کے باوجود کہنا: ”گھبرانے کی کوئی بات نہیں
 ، ڈاکٹر تو خواہ مخواہ ہی ڈرا دیتے ہیں“ {۱۱} فلاں کو بھی یہ مرض ہوا تھا دو دن میں
 ٹھیک ہو گیا تھا تم بھی جلدی ٹھیک ہو جاؤ گے (جس مریض کا حوالہ دے رہے ہوتے
 ہیں اس کا حقیقت کی دنیا میں کوئی وجود نہیں ہوتا) {۱۲} بخار و خار نہیں
 ہے“ {۱۳} دل کی تانسید نہ ہونے کے باوجود محض تسلی دینے کیلئے سخت بیمار سے
 کہنا: ”بھائی! تم تو چھوٹی سی بیماری میں دل ہار بیٹھے!“

مریض کے جھوٹ بولنے کی 13 مثالیں

(جو بات سچ کا الٹ ہے وہ جھوٹ ہے)

{۱} کینسر وغیرہ کے اندیشے کے موقع پر کہنا: مجھے اپنی بیماری کی کوئی پروا نہیں،
 چھوٹے چھوٹے بچوں کی فکر ہے {۲} میرے پاس بالکل گنجائش نہیں، میں بس

علاج کا خرچ برداشت کر ہی نہیں سکتا (حالانکہ اچھی خاصی رقم جمع کر کے رکھی ہوتی ہے) {۳} گنجائش ہونے کے باوجود لوگوں کی ہمدردیاں لینے کیلئے کہنا: میرے پاس کھانے کو پیسے نہیں ہیں علاج کیلئے کہاں سے لاؤں! {۴} میں فل پر ہیزی کر رہا ہوں (حالانکہ کہیں دعوت ہو تو "جناب" سب سے پہلے جا پہنچتے ہیں) {۵} ڈاکٹر صاحب! بالکل ٹائم ٹوٹا تم دو اپنی رہا ہوں (حالانکہ خوب نانغے کر رہے ہوتے ہیں) {۶} شوگر کے مریض کا کہنا: میں مٹھائی تو چکھتا تک نہیں (جب کہ بے چارے مٹھائی کھانے سے باز نہیں رہ پارہے ہوتے) {۷} کسی بھاری بھر کم شخص کو وزن کم کرنے کا ہمدردانہ مشورہ ملنے پر جواب: میں کھانے پینے میں کافی احتیاط کر رہا ہوں (حالانکہ کڑھائی گوشت ہو یا فرائی گوشت، شربت ہو یا ٹھنڈی بوتل، قورمہ ہو یا بریانی، کباب ہو یا سموسہ جو بھی ان کے سامنے آتا ہے بچ کر نہیں جاتا!) {۸} مرض کی طرف توجہ ہونے کے باوجود کہنا: بھلا چنگا ہوں {۹} میں بیمار تھوڑی ہوں {۱۰} گلے شکوے کا انبار لگانے کے بعد کہنا: میں نے صبر کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑا (یہ گناہ بھرا جھوٹ اسی صورت ہو گا جبکہ بولتے وقت صبر کی تعریف کی طرف توجہ ہو) {۱۱} تکلیف کی

شدت کے باوجود کہنا: نہیں! نہیں! مجھے کوئی تکلیف نہیں ہو رہی! {۱۲} مجھے
بیماری کا غم نہیں اپنے وقت کے ضائع ہونے کا افسوس ہو رہا ہے {۱۳} خیراتی
شفابخانے میں مفت علاج کروانے کے باوجود کہنا: علاج کے سارے اخراجات میں
نے خود برداشت کئے ہیں کسی نے جھوٹے منہ بھی تعاون کی پیش کش نہیں کی
۔ (بیمار عابد ص ۱۸ تا ۲۴)