Roohani wa Tibbi Ilaaj (Qist : 2) (Hindi)

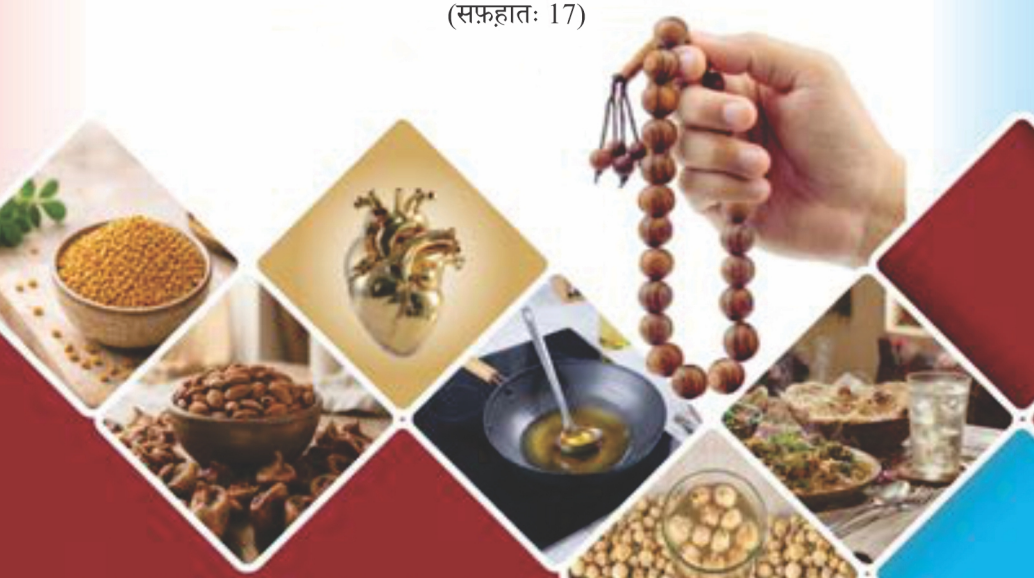
हफ़्तावार रिसाला : 483
Weekly Booklet : 483

रूहानी व तिब्बी इलाज

क़िस्त : 2

अमीरे अहले सुन्नत के क़लम से लिखे हुए

(सफ़हात: 17)



चोर और शैतान से हिफ़ाज़त 2
एक वज़ीफ़ा, 9 फ़ायदे 5
फंसी हुई रक़म वुसूल 6
सर्दी में बीमारियों से हिफ़ाज़त का नुस्ख़ा 13

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى خَاتَمِ النَّبِيّٖن
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْم، بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْم

रूहानी व तिब्बी इलाज (क़िस्त : 2)

दुआए अत्तार : या अल्लाह पाक ! जो कोई 17 सफ़हात का रिसाला "रूहानी व तिब्बी इलाज" (क़िस्त : 2) पढ़ या सुन ले, उसे सेहत व आफ़ियत वाली नेकियों भरी तवील ज़िन्दगी अता फ़रमा और उस को मां बाप समेत जन्नतुल फ़िरदौस में बे हिसाब दाख़िला नसीब कर। اٰمِين بِجَاہِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صلّى اللّٰهُ عليه واٰله وسلّم

दुरूदे पाक की फ़ज़ीलत

हज़रते जाबिर رَضِیَ اللّٰهُ عَنْه के वालिदे गिरामी हज़रते समुरह सुवाई رَضِیَ اللّٰهُ عَنْه रिवायत फ़रमाते हैं कि हम सरकारे आली वक़ार صَلَّی اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم के दरबार में हाज़िर थे कि एक शख़्स हाज़िर हो कर अर्ज़ गुज़ार हुवा : या रसूलल्लाह صَلَّی اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ! अल्लाह पाक की बारगाह में सब से अच्छा अमल कौन सा है ? तो महबूबे ख़ुदा, सरवरे अम्बिया صَلَّی اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ने इरशाद फ़रमाया : "सच बोलना और अमानत अदा करना।" (रावि ए हदीस हज़रते समुरह رَضِیَ اللّٰهُ عَنْه फ़रमाते हैं :) मैं ने अर्ज़ की : या रसूलल्लाह صَلَّی اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ! मज़ीद कुछ इरशाद फ़रमाइए ! फ़रमाया : "कसरते ज़िक्र और मुझ पर दुरूदे पाक पढ़ना कि येह अमल फ़क्र (यानी ग़ुर्बत) को दूर करता है।" (القول البدیع، ص273 مختصراً)

बहरे रफ़ए मरज़ व ज़हमत व रंजो कुल्फ़त — ढूंडते फिरते हैं वोह लोग कहां का तावीज़
तुम पढ़ो साहिबे लौलाक पर कसरत से दुरूद — है अजब दर्दे निहां और अमां का तावीज़

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيب ❀❀❀ صَلَّى اللّٰهُ على مُحَمَّد

दुरूदे पाक की चार बरकतें

1

(دُرود شریف پڑھنے سے) مصیبتیں ٹلتی ہیں، دشمنوں پر فتح ملتی، اولاد در اولاد چار نسلوں تک برکت رہتی اور موت کے وقت آسانی ہوتی ہے۔



(दुरूद शरीफ़ पढ़ने से) मुसीबतें टलती हैं, दुश्मनों पर फ़त्ह मिलती, औलाद दर औलाद चार नस्लों तक बरकत रहती और मौत के वक़्त आसानी होती है।

(जज़्बुल क़ुलूब, स. 229)

चोर और शैतान से हिफ़ाज़त

2

سوتے وقت ایک بار آیۃُ الکُرسی ہمیشہ پڑھئے کہ چور اور شیطان سے ہمیشہ امان (یعنی پناہ) ہے۔



सोते वक़्त एक बार आयतुल कुर्सी हमेशा पढ़िए कि चोर और शैतान से हमेशा अमान (यानी पनाह) है।

(तफ़सीरे नईमी, पा. 3, अल बक़रह, तहतल आयह : 255, 3/42)

شاबान का मख़्सूस अ़मल

3

ہر بار بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کے ساتھ سورۃ الکوثر 33 مرتبہ (اول آخر 11 بار درود شریف) ماہِ شعبان کے اندر دن رات میں کسی بھی وقت باوضو پڑھ لیجئے۔ شعبان میں روزانہ بھی پڑھ سکتے ہیں۔ مُراد پوری ہونے کیلئے بہترین عمل ہے۔ پڑھنے میں اپنی مُراد ذہن میں رکھنی ہے۔ مَثَلاً حج، دیدارِ مدینہ و تاجدارِ مدینہ صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم، روزی میں برکت، قرض اُترنے، مرض دُور ہونے، بیٹے یا بیٹی کی خواہش، شادی ہونے، ٹینشن سے نجات پانے، دکان و مکان کے مسائل حل ہونے، دینی امتحان میں اعلیٰ کامیابی پانے، گھریلو زندگی خوش گوار گزرنے، اچھی نوکری ملنے، حافظہ مضبوط ہونے وغیرہ میں سے جو بھی مُراد ہو اُسے ذہن میں رکھ کر یہ عمل کیجئے۔

اللہ کریم چاہے گا تو ضرور کرم ہوگا۔



हर बार بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ के साथ सूरतुल कौसर 33 मरतबा (अव्वल आख़िर 11 बार दुरूद शरीफ़) माहे शाबान के अन्दर दिन रात में किसी भी वक़्त बावुज़ू पढ़ लीजिए। शाबान में रोज़ाना भी पढ़ सकते हैं। मुराद पूरी होने के लिए बेहतरीन अ़मल है। पढ़ने में अपनी मुराद ज़ेहन में रखनी है। मसलन ह़ज, दीदारे मदीना व ताजदारे मदीना صَلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم, रोज़ी में बरकत, क़र्ज़ उतरने, मरज़ दूर होने, बेटे या बेटी की ख़्वाहिश, शादी होने, टेन्शन से नजात पाने, दुकान व मकान के मसाइल ह़ल होने, दीनी इम्तिह़ान में आला कामयाबी पाने, घरेलू ज़िन्दगी ख़ुशगवार गुज़रने, अच्छी नौकरी मिलने, ह़ाफ़िज़ा मज़बूत होने वग़ैरा में से जो भी मुराद हो उसे ज़ेहन में रख कर येह अ़मल कीजिए। अल्लाह करीम चाहेगा तो ज़रूर करम होगा।

सर में पानी भर जाने का रूहानी इलाज

4

مریض کے سر پر باوضو ہاتھ پھیرتے ہوئے ایک بار درود پاک پڑھ کر تین بار سورۃ الفاتحہ اور تین بار سورۃ الاخلاص پڑھ کر ایک بار درود پاک پڑھئے اور دم کر دیجئے۔ (ہر سورت سے پہلے بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھنا ہے) (مدت: تا حصولِ شفا)

یہ طریقۂ علاج ہر مرض کیلئے مفید ہے۔ ان شاء اللہ الکریم۔

मरीज़ के सर पर बावुज़ू हाथ फेरते हुए एक बार दुरूदे पाक पढ़ कर तीन बार सूरतुल फ़ातिहा और तीन बार सूरतुल इख़्लास पढ़ कर एक बार दुरूदे पाक पढ़िए और दम कर दीजिए। (हर सूरत से पहले بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ पढ़ना है) (मुद्दत : ता हुसूले शिफ़ा)

येह त़रीक़ए इ़लाज हर मरज़ के लिए मुफ़ीद है। اِنۡ شَآءَ اللّٰہُ الۡکَرِیۡم

घर शैत़ान से महफ़ूज़

5

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم گھر کا دروازہ بند کرتے وقت پڑھ لیجئے، شیطان (سرکش جنّات) گھر میں داخل نہ ہو سکیں گے۔

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ घर का दरवाज़ा बन्द करते वक़्त पढ़ लीजिए, शैत़ान (सरकश जिन्नात) घर में दाख़िल न हो सकेंगे।

(بخاری، 3/591، حدیث: 5623 ماخوذاً)

एक वज़ीफ़ा, 9 फ़ायदे

6

یَابَاعِثُ یَانُوْرُ ۱۱ بار (اول آخر ایک بار درود شریف) روزانہ سوتے وقت دل پر سیدھا ہاتھ رکھ کر پڑھئے۔ اس کی برکت سے اِنْ شَاءَ اللّٰہُ الکریم کم از کم یہ 9 فائدے ملیں گے: ① دل کی بیماریاں ہوں تو صحت ملے نہ ہوں تو حفاظت ملے ② ٹینشن دُور ہو ③ ہائی بلڈ پریشر میں فائدہ ہو ④ اُلٹے سیدھے خوابوں سے نجات ملے ⑤ دل روشن ہو ⑥ نیند نہ آتی ہو تو آئے ⑦ بزرگانِ دین کی زیارتیں ہوں ⑧ مرتے وقت کلمہ نصیب ہو ⑨ غصّے کی عادت نکلے۔

(اللہ پاک کی رضا کیلئے پڑھنا چاہئے، وہ چاہے گا تو بے شمار فائدے اور برکتیں پائیں گے۔)

یَابَاعِثُ یَانُوْرُ 11 बार (अव्वल आख़िर एक बार दुरूद शरीफ़) रोज़ाना सोते वक़्त दिल पर सीधा हाथ रख कर पढ़िए। इस की बरकत से اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الکَرِیْم कम अज़ कम येह 9 फ़ायदे मिलेंगे : ﴿1﴾ दिल की बीमारियां हों तो सेहत मिले न हों तो हिफ़ाज़त मिले ﴿2﴾ टेन्शन दूर हो ﴿3﴾ हाई ब्लड प्रेशर में फ़ायदा हो ﴿4﴾ उल्टे सीधे ख़्वाबों से नजात मिले ﴿5﴾ दिल रौशन हो ﴿6﴾ नींद न आती हो तो आए ﴿7﴾ बुज़ुर्गाने दीन की ज़ियारतें हों ﴿8﴾ मरते वक़्त कलिमा नसीब हो ﴿9﴾ ग़ुस्से की आदत निकले। (अल्लाह पाक की रिज़ा के लिए पढ़ना चाहिए, वोह चाहेगा तो बेशुमार फ़ायदे और बरकतें पाएंगे।)

ह़ाफ़िज़ा मज़बूत होने के लिए

پانچوں نمازوں کے بعد سر پر داہنا (یعنی سیدھا) ہاتھ رکھ کر گیارہ مرتبہ یَا قَوِیُّ پڑھیں۔

पांचों नमाज़ों के बाद सर पर दाहिना (यानी सीधा) हाथ रख कर ग्यारह मरतबा یَا قَوِیُّ पढ़ें। (मदनी पंजसूरह, स. 212)

बच्चों की हिफ़ाज़त का वज़ीफ़ा 7

جو کوئی صُبح و شام اپنے بچّوں پر آیۃُ الکُرسی پڑھ کر
دم کر دے، وہ (بچّے) شیطٰن اور جادو اور نظرِ بد
سے محفوظ رہیں گے۔

जो कोई सुब्ह़ो शाम अपने बच्चों पर आयतुल कुर्सी पढ़ कर दम कर दे, वोह (बच्चे) शैत़ान और जादू और नज़रे बद से महफ़ूज़ रहेंगे।

(तफ़सीरे नईमी, पा. 3, अल बक़रह, तह़तल आयह : 255, 3/42)

फंसी हुई रक़म वुसूल 8

اپنا جائز حق جیسا کہ قرضہ یا چوری شُدہ اسکوٹر یا گاڑی یا رقم وغیرہ
وصول ہو اس لئے غیرِ مکروہ وقت میں دو رَکعت نَفل ادا کیجئے، اِس کے
ہر سجدے میں تین تین بار سُبْحٰنَ رَبِّیَ الْاَعْلٰی کہنے کے بعد "یَا مُعِزُّ یَا مُذِلُّ"
75 بار پڑھئے۔ ان شاءاللہ الکریم آپ کا حق مل جائے گا، ظالم کے ظُلم سے بچنے کیلئے بھی یہ عمل کیجئے۔

अपना जाइज़ ह़क़ जैसा कि क़र्ज़ा या चोरी शुदा स्कूटर या गाड़ी या रक़म वग़ैरा वुसूल हो इस लिए ग़ैरे मकरूह वक़्त में दो रकअ़त नफ़्ल अदा कीजिए, इस के हर सज्दे में तीन तीन बार سُبْحٰنَ رَبِّیَ الْاَعْلٰی कहने के बाद "یَا مُعِزُّ یَا مُذِلُّ" 75 बार पढ़िए। اِنْ شَآءَاللہُ الْکَرِیْم आप का ह़क़ मिल जाएगा, ज़ालिम के ज़ुल्म से बचने के लिए भी येह अ़मल कीजिए।

جُمُعہ کے دن کا ایک وظیفہ

9

یَا بَصِیرُ ۱۰۰ بار جُمعہ کی نماز سے پہلے جو پڑھ لے تو
اللہ پاک اُس کی بصیرت (یعنی دل کی نظر) میں اضافہ فرمادے گا
اور اسے اچھی باتوں اور نیک کاموں کی توفیق عطا کرے گا۔

یَا بَصِیرُ 100 بار جُمُعہ کی نماز سے پہلے جو پڑھ لے تو اللہ پاک اُس کی بصیرت (یعنی دل کی نظر) میں اضافہ فرمادے گا اور اسے اچھی باتوں اور نیک کاموں کی توفیق عطا کرے گا۔

(تفسیر روح البیان، پ22، سبا، تحت الآیۃ: 11، 7/268)

"اَعُوْذُ بِاللّٰہ" کی برکت

10

اللہ پاک روزانہ دس ۱۰ بار اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیم
پڑھنے والے پر شیطان سے حفاظت کرنے کیلئے ایک فرشتہ
مقرر کر دیتا ہے۔

اللہ پاک روزانہ دس (10) بار اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیم پڑھنے والے پر شیطان سے حفاظت کرنے کیلئے ایک فرشتہ مقرر کر دیتا ہے۔

(مسند ابی یعلیٰ، 3/400، حدیث: 4100)

याद रखने का मदनी नुस्ख़ा

11

جو کسی بات کو یاد رکھنا چاہے وہ یہ دعا پڑھ لے:

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ مُذَكِّرِ الْخَيْرِ وَفَاعِلِهٖ (ترجمہ پڑھنا ضروری نہیں)

(یعنی: تمام خوبیاں اللہ تعالیٰ کیلئے جو بھلائی یاد دلانے والا اور بھلائی کرنے والا ہے) (ان شاء اللہ اِس دعا کی برکت سے وہ بات یاد رہے گی)



जो किसी बात को याद रखना चाहे वोह येह दुआ पढ़ ले :

(तर्जमा पढ़ना ज़रूरी नहीं) اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ مُذَكِّرِ الْخَيْرِ وَفَاعِلِهٖ

(यानी तमाम ख़ूबियां अल्लाह पाक के लिए जो भलाई याद दिलाने वाला और भलाई करने वाला है) (اِنْ شَآءَاللہ इस दुआ की बरकत से वोह बात याद रहेगी)

(مفاتیح الجنان شرح شرعۃ الاسلام، ص372)

शैतान के शर से हिफ़ाज़त

12

هُوَاللّٰهُ الرَّحِيْمُ جو ہر نماز کے بعد 7 بار پڑھ لیا کرے، ان شاء اللہ شیطان کے شر سے بچا رہے گا اور اُس کا ایمان پر خاتمہ ہوگا۔



هُوَاللّٰهُ الرَّحِيْمُ जो हर नमाज़ के बाद 7 बार पढ़ लिया करे, اِنْ شَآءَاللہ शैतान के शर से बचा रहेगा और उस का ईमान पर ख़ातिमा होगा। (40 रूहानी इलाज मअ तिब्बी इलाज, स. 2)

نزلہ زکام کا روحانی علاج

13

ہر بار بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کے ساتھ سورۃ الفاتحہ تین بار (اوّل آخر تین بار درود شریف) پڑھ کر تین دن تک روزانہ مریض پر دم کیجئے۔ اِن شاء اللہ الکریم نزلہ زکام سے نجات حاصل ہوگی۔

हर बार بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ के साथ सूरतुल फ़ातिहा तीन बार (अव्वल आख़िर तीन बार दुरूद शरीफ़) पढ़ कर तीन दिन तक रोज़ाना मरीज़ पर दम कीजिए। اِنۡ شَآءَ اللّٰہُ الۡکَرِیۡم नज़ला ज़ुकाम से नजात हासिल होगी। (बीमार आबिद, स. 34)

تھکن سے حفاظت کا ورد

14

یَا قُدُّوۡسُ

جو کوئی دورانِ سفر پڑھتا رہے

اِن شاء اللہ الکریم تھکن سے محفوظ رہے۔

یَا قُدُّوۡسُ जो कोई दौराने सफ़र पढ़ता रहे اِنۡ شَآءَ اللّٰہُ الۡکَرِیۡم थकन से महफ़ूज़ रहे। (मदनी पंजसूरह, स. 283)

قرض اُتارنے کا وظیفہ

15

یَا مُجِیْبُ یَا اللّٰہُ 313 بار (اوّل آخر ایک بار دُرود شریف)
صُبحِ صادِق سے سورج نکلنے کے درمیان پڑھئے،
اللہ کریم کے فَضل سے قرض اُترنے کے اسباب پیدا ہوں گے۔

(مدّت: بِلا ناغہ گیارہ دن یہ عمل کیجئے)

अज़ान की बरकतें

16

مصیبت و پریشانی سے چھٹکارے کے لئے
اذان دینا سُنّت ہے۔

मुसीबत व परेशानी से छुटकारे के लिए अज़ान देना सुन्नत है।

(مرقاۃ المفاتیح، 330/2)

خارش کا اِلاج

17

"پَنیر بُوٹی" دیسی دوا کی دکان سے لیکر روزانہ رات کو اُس کے 12 دانے ایک گلاس پانی میں بھگو دیجئے چھان کر صبح نہار منہ پی لیجئے۔ ہر طرح کی خارش میں ان شاءاللہ فائدہ ہوگا۔ شفا ملنے تک روزانہ پیتے رہئے۔ یہ علاج صرف گرمی کے موسم میں کیجئے۔ ہر سال گرمی میں تین چار ماہ پی لینا چاہئے۔ اِس کا استعمال ہیپاٹائٹس، ذیابیطس، شوگر، گیس، پیٹ اور بدن کے درد اور جلدی امراض مثلاً خارش پھوڑا پھنسی اور چہرے کے کیل مہاسے وغیرہ کیلئے فائدہ مند ہے، اس کے استعمال سے بلڈ کولیسٹرول اور موٹاپے میں کمی آتی اور جِلد (یعنی SKIN) کا رنگ صاف ہوتا ہے۔ یاد رہے! جڑی بوٹی سے علاج کرنا ہو تو اپنے حکیم صاحب کے مشورے ہی سے کرنا چاہئے۔

"पनीर बूटी" (Withania coagulans) देसी दवा की दुकान से ले कर रोज़ाना रात को उस के 12 दाने एक ग्लास पानी में भिगो दीजिए, छान कर सुब्ह नहार मुंह पी लीजिए, हर त़रह़ की ख़ारिश में اِنْ شَآءَاللہ फ़ायदा होगा। शिफ़ा मिलने तक रोज़ाना पीते रहिए। येह इ़लाज सिर्फ़ गर्मी के मौसम में कीजिए। हर साल गर्मी में तीन चार माह पी लेना चाहिए। इस का इस्तिमाल हेपेटाइटिस, डायबिटीज़, शूगर, गैस, पेट और बदन के दर्द और जिल्दी अमराज़ मसलन ख़ारिश, फोड़ा फुंसी और चेहरे के कील मुहासे वग़ैरा के लिए फ़ायदेमन्द है, इस के इस्तिमाल से ब्लड कोलेस्ट्रोल और मोटापे में कमी आती और जिल्द (यानी Skin) का रंग साफ़ होता है।

याद रहे! जड़ी बूटी से इ़लाज करना हो तो अपने ह़कीम साह़िब के मश्वरे ही से करना चाहिए।

ख़तरनाक ज़हरीला माद्दा

18

تیل کو زیادہ دیر تک گرم کرنے اور اس میں چیزیں تلنے کے عمل سے
اس میں ایک اور خطرناک زہریلا مادّہ "فری ریڈیکلز" پیدا
ہوتا ہے جو کہ دل کے امراض، کینسر، جوڑوں میں سوزش
دماغ کے امراض اور جلد بڑھاپا لانے کا سبب بنتا ہے۔



तेल को ज़ियादा देर तक गर्म करने और इस में चीज़ें तलने के अ़मल से इस में एक और ख़तरनाक ज़हरीला माद्दा "फ़्री रेडीकल्ज़" पैदा होता है जो कि दिल के अमराज़, कैंसर, जोड़ों में सोज़िश दिमाग़ के अमराज़ और जल्द बुढ़ापा लाने का सबब बनता है। (कबाब समोसे के नुक़्सानात, स. 5)

इस्तिन्जा ख़ाने में देर तक बैठने का नुक़्सान

19

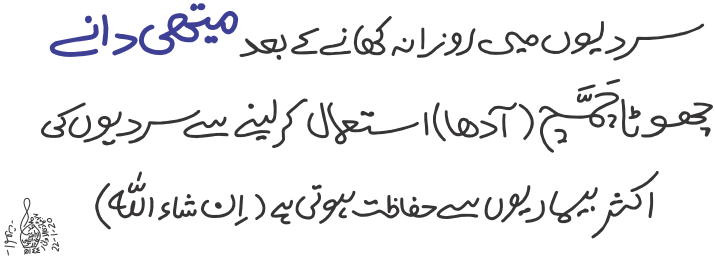
خواہ مخواہ دیر تک استنجا خانے میں نہ بیٹھے
کہ بواسیر ہونے کا اندیشہ ہے۔



ख़्वाह मख़्वाह देर तक इस्तिन्जा ख़ाने में न बैठे कि बवासीर होने का अन्देशा है।

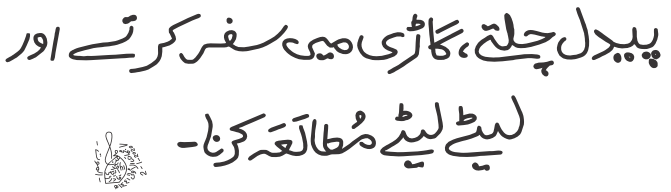
(رد المحتار، 1/616)

20 सर्दी में बीमारियों से हिफ़ाज़त का नुस्ख़ा



सर्दियों में रोज़ाना खाने के बाद मेथी दाने छोटा चम्मच (आधा) इस्तिमाल कर लेने से सर्दियों की अक्सर बीमारियों से हिफ़ाज़त होती है (اِنْ شَآءَاللہ) (मेथी के 50 मदनी फूल, स. 6)

21 नज़र कमज़ोर करता है



पैदल चलते, गाड़ी में सफ़र करते और लेटे लेटे मुतालआ करना (नज़र कमज़ोर करता है)।

(नज़र की कमज़ोरी के अस्बाब मअ़ इलाज, स. 3)

तन्दुरुस्ती हज़ार नेमत है

22

عام طور پر 80 فیصد امراض پیٹ کی خرابی، زیادہ کھانے
اور جو سامنے آیا اُسے پیٹ میں ڈالے جانے سے ہوتے ہیں۔۔۔۔
دل کے امراض، فالج، برین ہیمبرجیز (وغیرہ) عام طور پر (گھی)
تیل کے زیادہ استعمال کرنے سے ہوتا ہے۔

आ़म त़ौर पर 80 फ़ीसद अमराज़ पेट की ख़राबी, ज़ियादा खाने और जो सामने आया उसे पेट में डाले जाने से होते हैं..... दिल के अमराज़, फ़ालिज, ब्रेन हेम्बरेज (वग़ैरा) आ़म त़ौर पर (घी) तेल के ज़ियादा इस्तिमाल करने से होता है। (तन्दुरुस्त रहने के फ़ॉर्मूले, स. 1)

खाने के बाद ठन्डे पानी का नुक़्सान

23

کھانے کے بعد ٹھنڈا پانی پینے سے باز نہیں رہ سکتے
تو "پتّے کی پتھری" کے استقبال کیلئے تیار رہئے۔

खाने के बाद ठन्डा पानी पीने से बाज़ नहीं रह सकते तो "पित्ते की पथरी" के इस्तिक़बाल के लिए तय्यार रहिए।

(माहनामा फ़ैज़ाने मदीना जुमादल ऊला 1438, फ़रवरी 2017, स. 42)

24 गले के अमराज़ से ह़िफ़ाज़त का नुस्ख़ा

وُضُو میں کُلّی کے ساتھ غَرغَرہ کرنا سنّت ہے اور
پابندی کے ساتھ غَرغَرہ کرنے والا گلے کے بہت سارے امراض
سے محفوظ رہتا ہے۔ (روزے میں غرغرہ نہ کیا جائے)



वुज़ू में कुल्ली के साथ ग़रग़रा करना सुन्नत है और पाबन्दी के साथ ग़रग़रा करने वाला गले के बहुत सारे अमराज़ से मह़फ़ूज़ रहता है। (रोज़े में ग़रग़रा न किया जाए)

(वुज़ू और साइन्स, स. 11 मुलख़्ख़सन)

25 सो कर उठने का त़रीक़ा

جب سوکر اٹھیں تو سیدھی کروٹ کی طرف سے اُٹھیں،
خصوصًا چت ہوکر اُٹھنے سے کمر یا بدن کو
نقصان پہنچ سکتا ہے۔



जब सो कर उठें तो सीधी करवट की त़रफ़ से उठें, ख़ुसूसन चित हो कर उठने से कमर या बदन को नुक़्सान पहुंच सकता है।

कद्दू शरीफ़ के फ़ायदे

26

کدّو شریف کھانا سنّت ہے۔ اس کی تاثیر ٹھنڈی ہے لھٰذا گرمیوں میں خصوصاً استعمال کرنا چاہئے۔ کدّو شریف کے استعمال سے تھکن میں کمی آتی، کمزوری دور ہوتی، بھوک لگتی اور قبض میں فائدہ ہوتا ہے۔ کدّو شریف جگر (LIVER) کے درد، پیشاب اور معدے کے امراض اور پیلیا (JAUNDICE) میں فائدہ مند ہے۔ ﷺ

कद्दू शरीफ़ खाना सुन्नत है। इस की तासीर ठन्डी है लिहाज़ा गर्मियों में ख़ुसूसन इस्तिमाल करना चाहिए। कद्दू शरीफ़ के इस्तिमाल से थकन में कमी आती, कमज़ोरी दूर होती, भूक लगती और क़ब्ज़ में फ़ायदा होता है। कद्दू शरीफ़ जिगर (LIVER) के दर्द, पेशाब और मेदे के अमराज़ और पीलिया (JAUNDICE) में फ़ायदेमन्द है।

(तफ़्सीरे सिरातुल जिनान, पा 23, अस्साफ़ात, तहतल आयह : 146, 8/351)

पेट के अमराज़ का इ़लाज

27

اِنجیر اور بادام ملا کر کھانے سے پیٹ کی اکثر بیماریاں دُور ہوتی ہیں۔ ﷺ

इन्जीर और बादाम मिला कर खाने से पेट की अक्सर बीमारियां दूर होती हैं। (घरेलू इ़लाज, स. 112)

28 سुन्नत के मुताबिक़ बैठ कर खाने की बरकतें

سیدھا پاؤں کھڑا کر کے اور دوسرا بچھا کر اُس پر بیٹھ کر کھانے کی سنّت کی برکت سے تِلّی کی بیماریوں سے حفاظت ہوتی اور رانوں کے پٹّھے مضبوط ہوتے ہیں۔ کہتے ہیں: چارزانو یعنی چوکڑی مار کر کھانے کے عادی کا موٹاپا بڑھتا اور توند نکل آتی یعنی پیٹ پھول جاتا ہے۔

सीधा पांव खड़ा कर के और दूसरा बिछा कर उस पर बैठ कर खाने की सुन्नत की बरकत से तिल्ली की बीमारियों से हिफ़ाज़त होती और रानों के पट्ठे मज़बूत होते हैं। कहते हैं : चारज़ानू यानी चौकड़ी मार कर खाने के आ़दी का मोटापा बढ़ता और तोंद निकल आती यानी पेट फूल जाता है। (खाने की 5 सुन्नतें, स. 2 मामूली तब्दीली के साथ)

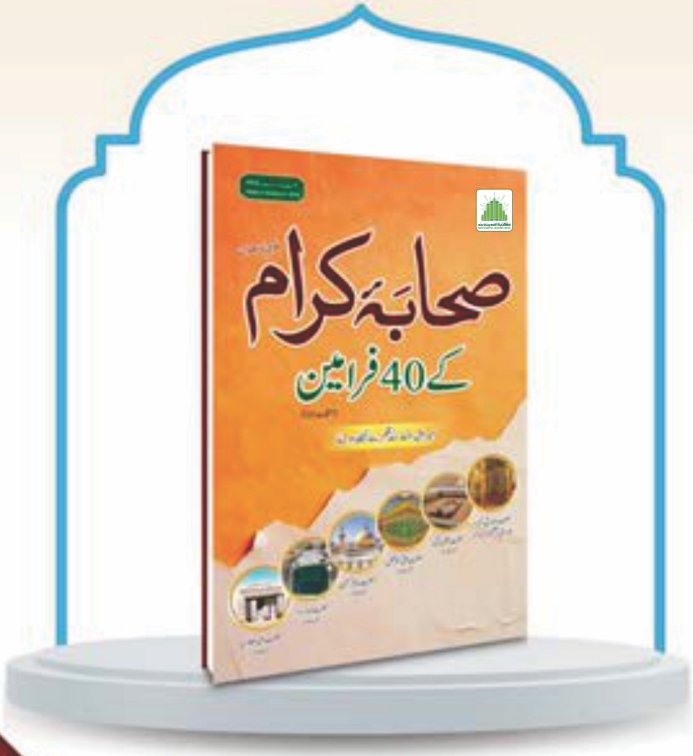
29 गर्मी से हिफ़ाज़त

چھاچھ میں کالا نمک اور پسی ہوئی اَجوائن ملا کر پینے سے گرمی کم لگتی اور وزن بھی کم ہوتا ہے۔

छाछ में काला नमक और पिसी हुई अज्वाइन मिला कर पीने से गर्मी कम लगती और वज़्न भी कम होता है।

(गर्मी से हिफ़ाज़त के मदनी फूल, स. 11)

अगले हफ़्ते का रिसाला



DAWATE ISLAMI INDIA

FGN Channel
Dekhte Rahiye

مکتبۃ المدینہ ہند
MAKTABATUL MADINA INDIA

Delhi : 421, Urdu Market, Matia Mahal, Jama Masjid, Delhi-110006 +91-8178862570

Mumbai : 19/20, Mohammad Ali Road, Opp. Mandavi Post Office, Mumbai-400003 +91-9320558372

Ahmedabad : Faizane Madina, Tinkonia Bagicha, Mirzapur, Ahmedabad-380001 +91-9327168200

Nagpur : Opp. Garib Nawaz Masjid, Saifi Nagar Road, Mominpura, Nagpur-440018 +91-9326310099

www.maktabatulmadina.in feedbackmmhind@gmail.com

For Home Delivery of Books Please Contact on (T&C Apply) +91-9978626025