

शैखे तरीकत, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दावते इस्लामी, हज़रते अल्लामा मौलाना अबू बिलाल  
मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरी रज़वी دامت برکاتہم العالیہ کے मल्लफूज़ात का तहरीरी गुलदस्ता

# सिहहत

## अच्छी रखने वाली गिज़ाओं के बारे में 16 सुवाल जवाब

कौन सा नमक इस्ति 'माल करना चाहिये ?

03

सफ़हात 16

फल, खाना खाने से पहले खाना चाहिये

05

बुढ़ापे में सिहहत मन्द रहें

09

वज़न कम करने का तरीका

14



शैखे तरीकत, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दावते इस्लामी, हज़रते अल्लामा मौलाना अबू बिलाल

मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरी रज़वी دامت برکاتہم العالیہ

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ ط  
 اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ط بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ط

### किताब पढ़ने की दुआ

अज : शैखे तरीकत, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दावते इस्लामी, हज़रते अल्लामा मौलाना  
 अबू बिलाल मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरि रज़वी دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه

दीनी किताब या इस्लामी सबक पढ़ने से पहले नीचे दी हुई दुआ पढ़ लीजिये  
 (إِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَلَيْهِ) जो कुछ पढ़ेंगे याद रहेगा। दुआ येह है :

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَاَنْشُرْ  
 عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ

तरजमा : ऐ अल्लाह पाक ! हम पर इल्मो हिकमत के दरवाजे खोल दे और हम पर अपनी  
 रहमत नाज़िल फ़रमा ! ऐ अज़मत और बुजुर्गी वाले। (مُسْتَنْزَف ج ١ ص ٤٠، دار الفکر بیروت)

नोट : अव्वल आखिर एक एक बार दुरूद शरीफ़ पढ़ लीजिये।

तालिबे ग़मे मदीना  
 व बक़ी अ व मग़िफ़रत  
 13 शब्वालुल मुकर्रम 1428 हि.



### ट्रान्सलेशन डिपार्टमेन्ट (दा'वते इस्लामी इन्डिया)

येह रिसाला "सिद्धत अच्छी रखने वाली गिज़ाओं के बारे में 16 सुवाल जवाब"

मजलिसे अल मदीनतुल इल्मिय्या (दा'वते इस्लामी) ने उर्दू ज़बान में  
 मुरत्तब किया है। ट्रान्सलेशन डिपार्टमेन्ट ने इस रिसाले को हिन्दी रस्मुल ख़त में  
 तरतीब दे कर पेश किया है और मक्तबतुल मदीना से शाएअ करवाया है।

इस रिसाले में अगर किसी जगह कमी बेशी या ग़लती पाएं तो ट्रान्सलेशन  
 डिपार्टमेन्ट को (ब ज़रीअए WhatsApp, Email या SMS) मुत्तलअ फ़रमा कर  
 सवाब कमाइये।

### राबिता : ट्रान्सलेशन डिपार्टमेन्ट

फ़ैज़ाने मदीना, त्री कोनिया बगीचे के पास, मिरज़ापूर, अहमदआबाद-1, गुजरात।

MO. 98987 32611 E-mail : hind.printing92@gmail.com

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتَمِ النَّبِيِّينَ ط  
 أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ط بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط

## सिद्दहत अच्छी रखने वाली गिज़ाओं के बारे में 16 सुवाल जवाब

**दुआए खलीफ़ए अत्तार :** या रब्बल मुस्तफ़ा ! जो कोई 15 सफ़हात का रिसाला : “सिद्दहत अच्छी रखने वाली गिज़ाओं के बारे में 16 सुवाल जवाब” पढ़ या सुन ले उस को बीमारियों से महफूज़ फ़रमा कर सिद्दहतो तन्दुरुस्ती अता फ़रमा और उस को मां बाप समेत बे हिसाब बख़्श दे ।

أَمِين بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

### दुरूद शरीफ़ की फ़ज़ीलत

**फ़रमाने आख़िरी नबी صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ :** बरोजे कियामत लोगों में से मेरे क़रीब तर वोह होगा जिस ने दुन्या में मुझ पर जि़यादा दुरूदे पाक पढ़े होंगे ।

(ترمذی، 2/27، حدیث: 484)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

**सुवाल :** रोज़ाना सुब्ह नाशते में अन्डे खाना सिद्दहत के लिये कैसा है ?

**जवाब :** वोह देसी मुर्गी जो छूटी फिरती है उस के अन्डे अच्छे होते हैं लिहाज़ा उस के देसी अन्डे खाए जाएं । अन्डा वैसे बड़ा मुफ़ीद है और इस में काफ़ी गिज़ाई अज्ज़ा हैं । सफ़ेदी के अलग ख़वास हैं, ज़र्दी के अलग फ़वाइद हैं । बन्दों की अपनी अपनी कैफ़िय्यात होती हैं, अगर मुवाफ़िक़ हो तो ज़र्दी और सफ़ेदी दोनों खाई जा सकती हैं । दोनों इकठ्ठे मुवाफ़िक़ न हों तो जिन्हें सफ़ेदी मुवाफ़िक़ आती हो वोह सफ़ेदी खाएं और जिन्हें फ़क़त ज़र्दी मुवाफ़िक़ आती हो वोह ज़र्दी खाएं । उम्र के साथ साथ हाज़िमे की कारकदर्गी

में फ़र्क पड़ता है लिहाज़ा जिसे एक अन्डा हज़्म हो जाता हो वोह एक खा ले और जिसे दो तीन भी हज़्म हो जाते हों वोह भले दो तीन खा ले। हर एक की जिस्मानी कैफ़िय्यात अलग अलग होती हैं, बा'ज़ ऐसे भी होंगे जिन्हें अन्डा खाते ही ख़ारिश शुरूअ़ हो जाती होगी या अन्डा पेट में क़ब्ज़ा जमा लेता होगा और हज़्म न होने के सबब परेशान करता होगा तो अपनी अपनी कैफ़िय्यत के मुताबिक़ अन्डा इस्ति'माल करना चाहिये। अगर किसी को पूरा अन्डा हज़्म नहीं होता तो वोह आधा खा ले, आधा भी नहीं चलता तो चौथाई खा ले। बहर हाल कुछ न कुछ अन्डा खाना चाहिये कि येह भी अल्लाह पाक की ने'मत है और इस के भी अपने फ़वाइद हैं।

(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 2/154)

**सुवाल :** बा'ज़ लोग दूध में कच्चा अन्डा डाल कर पीते हैं, क्या येह सिद्धत के लिये मुफ़ीद है ?

**जवाब :** दूध और अन्डा दोनों चीज़ें मुफ़ीद हैं लिहाज़ा जिस को दूध और अन्डा हज़्म हो जाता हो तो वोह दोनों को मिला कर इस्ति'माल कर सकता है बल्कि मुम्किन है कि जिसे अकेला अन्डा खाने से Side Effect (मन्फ़ी असरात) होते हैं तो दूध के साथ मिला कर खाने से उस में कमी आ जाए दूध और अन्डा दोनों एक साथ मुवाफ़िक़ हैं या नहीं ? इस की मा'लूमात की दो सूरतें हैं : एक येह कि अपना तज़रिबा हो कि अन्डा और दूध दोनों को मिला कर इस्ति'माल करना इसे फ़ाएदा देता है या नुक़सान। दूसरी सूरत येह है कि अपने त़बीब से मश्वरा कर लिया जाए। याद रहे कि डोक्टर हमेशा एक रखना चाहिये। कई डोक्टरों के पास फिरने वाला काम्याब नहीं होता क्यूं कि बा'ज़ दवाएं Side Effect (मन्फ़ी असरात) भी करती हैं। एक

डॉक्टर मरखूस कर लेंगे तो उस को मरीज़ की कैफ़ियत पता होगी कि कौन सी दवा इसे चलती है और कौन सी दवा से इसे एलर्जी हो जाती है, किस दवा से इस के पेट में गड़बड़ हो जाती है और किस दवा से इस की नोंद उड़ जाती है वगैरा वगैरा। बहर हाल अपने तबीब से मशवरा कर लिया जाए कि मुझे अन्डा खाना मुफ़ीद है या नहीं? (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 2/154)

**सुवाल :** खाने में समुन्दरी नमक इस्ति'माल किया जाए या कान का नमक? जो डीलर मुनाफ़अ के लिये नमक में मिलावट कर के बेचते हैं उन के बारे में आप क्या फ़रमाते हैं?

**जवाब :** मेरी नाक़िस मा'लूमात के मुताबिक़ पहाड़ी नमक जिसे लाहोरी नमक भी कहते हैं येह ज़ियादा मुफ़ीद है। हम लोग बड़ा पीस ले कर उसे कूट कर इस्ति'माल करते हैं। लाहोरी नमक पिसा हुवा भी मिलता है लेकिन उस में कंकर पथ्थर का मिक्स होना मुम्किन है इस लिये कि मिलावट करने वाले तो पानी में भी मिलावट कर के मिनरल वॉटर के नाम पर बेचते हैं। तरक्की याफ़ता ममालिक में सख़्ती होती है जिस के सबब वहां ख़ालिस पानी दस्त याब हो जाता है लेकिन कम तरक्की याफ़ता ममालिक में मिलावटें ज़ियादा होती हैं। लिहाज़ा मिलावट करने वाले नमक में भी पथ्थर वगैरा पीस देते होंगे। **अल्लाह** पाक उन्हें हिदायत दे कि इतनी सस्ती चीज़ में भी मिलावट करते हैं और पैसे खींचने के लिये लोगों की जानों से खेलते हैं। नमक में अगर मिलावट को चेक करना चाहें तो थोड़ा सा नमक पानी में घुला लें, अगर नमक घुलने के बा'द कुछ ज़र्रात पानी की तह में नज़र आएँ तो येह मिलावट वाला कचरा होगा जो पानी में घुला नहीं।

(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 2/115)

**सुवाल :** क्या हर मौसिम में गर्म पानी ही पीना चाहिये ? नीज़ क्या गर्म पानी हर शख्स के लिये मुफ़ीद है ?

**जवाब :** तिब्बी तौर पर गर्म पानी पीना मुफ़ीद है । एक क़ौल के मुताबिक़ सर्दियों में गर्म पानी पीने से बीमारियों से तहफ़फ़ुज़ हासिल होता है । मुम्किन है कि अपनी अपनी तबीअत के मुताबिक़ ऐसी चीज़ें फ़ाएदा करती हों लिहाज़ा येह भी हो सकता है कि किसी को गर्म पानी पीने से फ़ाएदा न हो । इस तरह का इलाज अपने तबीब (डॉक्टर) के मशवरे से करना मुफ़ीद होता है । तबीब एक ही होना चाहिये कि उसे मरीज़ के मिज़ाज का पता होता है कि कौन सी दवा उसे मुवाफ़िक़ है और किस से Side Effect (मन्फ़ी असर) हो जाता है । नए नए तबीबों के पास जाएंगे तो उन्हें पता नहीं चलेगा । बहर हाल उमूमी तौर पर गर्म पानी पीना फ़ाएदे मन्द है ।

(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 2/171)

**सुवाल :** अक्सर देखा है कि आप खाना शुरूअ करने से क़ब्ल पानी पीते हैं, इस की क्या वजह है ?

**जवाब :** अतिब्बा ने हिफ़ज़ाने सिद्धत के चन्द उसूल बताए हैं जिन में से एक येह भी है कि हर चीज़ को उस के मुनासिब वक़्त ही में खाना फ़ाएदा देता है जब कि इस में बे एहतियाती मुज़िरे सिद्धत हो सकती है । इसी उसूल के पेशे नज़र खाने से क़ब्ल पानी पीने को मुफ़ीदे सिद्धत बताते हैं । तिब्बी नुक़्तए नज़र से फल खाने से पहले भी पानी पीना मुफ़ीद है । इसी तरह चाय से पहले पानी पीना भी फ़ाएदे मन्द है । (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 1/24)

**सुवाल :** क्या खाना खाने से पहले पानी पी सकते हैं ?

**जवाब :** जी हां ! खाना खाने से पहले पानी पीने में हरज नहीं क्यूं कि सुना

और पढ़ा है कि खाने से पहले पानी पीने से आंतें रवां हो जाती हैं। जो लोग भारी गिज़ाएं अपने पेटों में डालते हैं और कबाब समोसों पर झपटते हैं वोह डोक्टरों के यहां धक्के खाते फिरते हैं। (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 8/52)

**सुवाल :** फल, खाना खाने से पहले खाना चाहिये या बा'द में ?

**जवाब :** उसूलन फल (Fruit) भी खाने से पहले खाना चाहिये लेकिन हमारे यहां आज कल फल उमूमन खाने के बा'द खाया जाता है। इमाम मुहम्मद बिन मुहम्मद बिन मुहम्मद गज़ाली رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ فَرَمَاتे हैं : अगर फल हों तो पहले वोह पेश किये जाएं कि तिब्बी लिहाज़ से इन का पहले खाना ज़ियादा मुवाफ़िक़ है, येह जल्द हज़्म होते हैं लिहाज़ा इन को मे'दे के निचले हिस्से में होना चाहिये और कुरआने पाक से भी फल के मुक़द्दम (या'नी पहले) होने पर आगाही हासिल होती है। चुनान्चे कुरआने पाक में अल्लाह पाक ने इर्शाद फ़रमाया : (پ 27، الواقعة: 20) ﴿وَفَاكِهَةً وَسَائِغًا تَخَيْرُونَ﴾

**ईमान :** “और मेवे जो पसन्द करें।” फिर इस के बा'द फ़रमाया : (پ 27، الواقعة: 21) ﴿وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَسْتَأْنُونَ﴾ तरजमए कन्ज़ुल ईमान : “और परिन्दों का गोश्त जो चाहें।” फिर फलों के बा'द खाने में गोश्त और सरीद को मुक़द्दम करना अफ़ज़ल है (या'नी फलों के इलावा दीगर खाने हों तो पहले फल खाएं फिर गोश्त व सरीद)।<sup>(1)</sup> आ'ला हज़रत رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ रिवायत नक्ल करते हैं : खाने से पहले तरबूज़ खाना पेट को ख़ूब धो देता है और बीमारी को जड़ से ख़त्म कर देता है।<sup>(2)</sup> (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 1/24)

**सुवाल :** सेब खाने के कुछ फ़वाइद इर्शाद फ़रमा दीजिये।

**जवाब :** जनवरी 2017 के “माहनामा फ़ैज़ाने मदीना” के सफ़हा नम्बर

② ... फ़तावा रज़विद्या, 5/442

① ... احیاء العلوم، 2/21

29 पर सेब के फ़वाइद कुछ इस तरह बयान किये गए हैं : फलों में सेब को सब से ज़ियादा तुवानाई बख़्श (या'नी ताक़त देने वाला) समझा जाता है। येह एक खुश जाँका और एनर्जी से भरपूर फल है। सेब (या'नी Apple) के बारे में कहा जाता है कि “नाशते में एक सेब खाइये, कभी डोक्टर के पास न जाइये।” सेब के बे शुमार फ़वाइद में से चन्द पेशे खिदमत हैं : **1** सेब दिलो दिमाग़ को फ़रहत पहुंचाता है **2** दिल को ताक़त देता और घबराहत दूर करता है **3** सेब खून पैदा करता और चेहरे का रंग निखारता है **4** सेब जिगर (या'नी लीवर) की इस्लाह करता, मे'दे को ताक़त देता है **5** नहार मुंह (या'नी ख़ाली पेट) सेब, दूध के साथ सिद्धत बख़्श है **6** सेब का ज्यूस पेट और आंतों के जरासीम मारता है **7** सेब दांतों और मसूडों को मजबूत करता है **8** पेचिश, टाईफ़ाईड, तपे दिक् और खांसी में मुफ़ीद है। गले की टीबी को “तपे दिक्” कहा जाता है और पेचिश मोशन टाइप का मरज़ है जिस में बा'ज अवकात खून और पीप भी आता है। **9** सेब का मुरब्बा दिलो दिमाग़ को मजबूत करता है **10** सेब नज़र और हाफ़िज़ा तेज़ करता है **11** सेब पथरी की रोकथाम में अहम किरदार अदा करता है **12** कच्चा सेब गर्म कर के वरम (या'नी सूजन) पर लगाना मुफ़ीद है **13** सेब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता और कम करता है **14** एक तहकीक़ के मुताबिक़ सेब हर तरह के केन्सर को रोकता है **15** सेब का सिर्का हिचकियों की रोकथाम, गले की तकलीफ़ में राहत, नज़्ला जुकाम से आराम देता और वज़न में कमी करता है।

## फलों और खाने पीने की अश्या पर रंग किया जाता है

धोकेबाज़ लोग सेब के छिलकों पर लाल रंग चढ़ाते हैं। सेब के



छिल्लके पर अगर वाकेई रंग किया गया हो तो उसे उतार कर खाना ही मुफ़ीद है वरना सेब को छिल्लके समेत खाना चाहिये कि छिल्लके के नीचे विटामिन की तह होती है। मसूनई रंग किये गए सेब खरीदने से बचना बहुत मुश्किल है क्यूं कि हमें येह पहचान नहीं हो पाती कि किस सेब पर रंग किया गया है? शायद सेब पर कपड़ा रंगने का रंग लगाया जाता होगा इस लिये कि फूड कलर महंगा होता है। इसी तरह हम जो मुख़्तलिफ़ रंग बरंगी चीज़ें खाते हैं इन में आम तौर पर कपड़े का रंग डाला जाता है चुनान्चे मुझे एक कपड़ों के रंग के ताजिर इस्लामी भाई ने बताया था कि गुलाबी फूड कलर बहुत महंगा होता है, मेरी दुकान पर अगर कोई खाने पीने की चीज़ें बेचने वाला गुलाबी कलर लेने के लिये आता है तो मैं उम्मत की ख़ैर ख़्वाही की निय्यत से उसे नहीं देता क्यूं कि मुझे पता है कि ऐसे लोग खाने पीने की चीज़ों में येह रंग डालते हैं और यूं लोगों को कपड़ों का रंग खिलालते हैं। हमारे यहां जो लाल गुलाबी चीज़ें और मुख़्तलिफ़ शरबत मिलते हैं उन में येह कपड़े रंगने वाला कलर शामिल किया जाता है मगर हम यकीनी तौर पर येह नहीं कह सकते कि फुलां शरबत या फुलां गिज़ा में नक्ली कलर इस्ति'माल किया गया है। इसी तरह टोफ़ियों और चोक्लेटों के बारे में मुझे एक दुकानदार ने बहुत पहले बताया था कि “येह फूड कलर पकड़ती ही नहीं हैं येह सिर्फ़ कपड़ों का रंग पकड़ती हैं।” इस लिये इन में और रंग बरंगे पापड़ों में कपड़ों का रंग इस्ति'माल किया जाता होगा।

## घर में पकाई गई चीज़ें खाने में ही आफ़ियत है

बहर हाल बाज़ार के खाने खाने के बजाए घर में पकाई जाने वाली चीज़ें खाने में ही आफ़ियत है। अपने बच्चों को भी सिद्धत के लिये नुक़सान

देह तरह तरह के रंगीन चिप्स खाने से रोकिये। याद रखिये! अगर कोई गली सड़ी टोफियां बनते हुए देखे तो उसे उलटी हो जाए क्यूं कि उन्हें बनाते हुए सफ़ाई सुथराई का खयाल नहीं रखा जाता जिस के बाइस उन पर कीड़े मकोड़े चल फिर रहे होते हैं। हम शौक से ऐसी ऐसी चीजें खाते हैं कि अगर उन्हें बनता हुवा देख लें तो हमें उन से घिन आ जाए क्यूं कि उन्हें बनाते वक़्त बनाने वालों का पसीना और थूक उन में गिर रही होती हैं और जहां येह चीजें बनती हैं वहां इर्द गिर्द चूहे दौड़ रहे होते हैं। कहीं कहीं सफ़ाई सुथराई पर तवज्जोह दी जाती होगी मगर सफ़ाई सुथराई का मे'यार न होने के बराबर है। दीगर चीजों की तरह खाना भी घर ही का खाना चाहिये कि घर की ख़वातीन जो खाना बनाती हैं उन्हें खुद भी येह खाना होता है और बच्चों को भी खिलाना होता है इस लिये उन का येह ज़ेहन बना होता है कि वोह खाने की चीजों को अच्छी तरह धोएं और सफ़ाई रखें तो यूं घर के खाने का मे'यार बना होता है। होटलों के खाने का टेस्ट अगरचें बहुत अच्छा होता है मगर वोह ग़ैर मे'यारी होते हैं। दीगर चीजों की तरह तय्यार गर्म मसालहे का मुअ़ामला भी है कि गर्म मसालहे के जो पिसे हुए डिब्बे आते हैं उन में खुदा जाने क्या क्या चीजें पिसी हुई होती हैं। आप को ऐसे लोग मिलेंगे जो खानों में तय्यार गर्म मसालहे नहीं डालते, वोह अलग अलग मसालहे ख़रीदते, उन्हें पीसते और फिर इस्ति'माल करते हैं। हर कम्पनी ग़लत चीज़ बनाती हो येह ज़रूरी नहीं मगर आज कल मिलावट और धोकादेही का दौर है, शायद येही वज्ह है कि हम इतनी बीमारियों और परेशानियों में मुब्तला हैं और हमारा सुकून बरबाद है। शायद ही कोई ऐसा शख्स मिलेगा कि जो येह कहे मैं सिद्धत मन्द हूं और मुझे कोई ग़म नहीं है। तक्रीबन सभी लोग परेशान हैं, कोई बे

औलादी की वजह से परेशानी में है तो किसी को उस की औलाद ने सता कर रखा हुआ है, कोई बीमार पड़ा है तो किसी को कर्ज़ों ने जकड़ा हुआ है, किसी की रक़म कोई दबा कर बैठ गया है तो किसी के मालिके मकान ने नाक में दम कर रखा है और किसी के पड़ोसी ने उस का जीना दूभर किया हुआ है तो यूं हर तरफ़ बद अम्नी फैली हुई है और लोगों की निय्यतें और किरदार ख़राब हो चुके हैं। **अल्लाह** पाक हमें अपने अच्छे और प्यारे महबूब **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** के सदके अच्छा कर दे।

याद रहे ! अगर अपना येह ज़ेहन बना लिया जाए कि अब हम ने मिलावटें करने, गालियां बकने, झूट बोलने, गीबतें करने और नमाज़ें क़ज़ा करने से बचना है और मुसलमानों की ख़ैर ख़्वाही के बारे में सोचना है तो **اِنَّ شَاءَ اللهُ** अच्छाई फैलेगी और हम अच्छाई फैलने का सबब बनेंगे। इस की बरकत से दुनिया में भी अमन काइम होगा और हमें क़ब्रों हशर में भी **اِنَّ شَاءَ اللهُ** अमन मिलेगा। इसी तरह अगर हम सब मिल कर दा'वते इस्लामी को आ़म कर दें और हर तरफ़ सुन्नतों की धूमधाम कर दें तो **اِنَّ شَاءَ اللهُ** अमन काइम हो जाएगा वरना बड़ी बड़ी बातें करने और अख़बारों में बयानात दाग़ देने से काम नहीं होता, काम करने से ही होता है।

(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 6/105)

**सुवाल :** बुढ़ापा आने से पहले ऐसा क्या करें कि बुढ़ापे में कम से कम तकालीफ़ का सामना करना पड़े ?

**जवाब :** “ढल जाएगी येह जवानी जिस पे तुझ को नाज़ है” जवानी में 20, 22 साल तक दूध पीना ज़ियादा मुफ़ीद होता है कि इस में केलिशियम होता है जिस से हड्डियां मज़बूत होती हैं। जिन लोगों के जोड़ों और हड्डियों में दर्द

होता है हो सकता है वोह बचपन में दूध न पीते हों। मैं बचपन में एक रुपै का भेंस का ख़ालिस दूध लाता था, हो सकता है उस में थोड़ा बहुत पानी भी मिलते हों मगर हमारे सामने दूध दोहते थे और दूध पर झाग बनती थी, दूध बेचने वाले झाग हटा कर दूध नापते फिर झाग मुफ़्त डाल देते थे, हालां कि झाग में वज़न नहीं होता बस इस से ख़रीदार पर एक नफ़िसयाती असर होता था। उस दूध पर मलाई की ऐसी तह जमती थी कि अभी उसे याद करें तो मुंह में पानी आ जाए, हमारे दौर में भेंसों के बाड़े शहर में होते थे मगर जब आबादी बढ़ी तो लोगों को तकलीफ़ से बचाने के लिये भेंसों के बाड़े भेंस कोलोनी मुन्तक़िल कर दिये गए, येह सहीह किया है, उस वक़्त इतनी ख़ियानत नहीं थी मगर फ़ी ज़माना ख़ियानत बहुत बढ़ गई है। बहर हाल जवानी में दूध पियें, मैदे, चिकनाहट और मिठास वाली चीज़ों से परहेज़ करें, ﷺ बुढ़ापे में सिद्धत मन्द रहेंगे। (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 7/37)

**सुवाल :** नारियल खाने और इस का तेल लगाने के क्या फ़वाइद हैं ?

**जवाब :** मिसरी (चीनी की एक किस्म है उस) के साथ हर रोज़ नहार मुंह (या'नी ख़ाली पेट) एक तोला खोपरा खाना बीनाई को कुव्वत देता, पेट को नर्म करता और भूक बढ़ाता है। खोपरे का तेल सर में लगाने से बाल बढ़ते हैं और येह दिमाग़ के लिये भी मुफ़ीद है। (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 10/363)

**सुवाल :** कलेजी खाने के फ़वाइद हैं या नुक़सान ? इस हवाले से आप के क्या तजरिबात हैं ?

**जवाब :** कलेजी अच्छी चीज़ है, खाई जाती है और हलाल भी है। कलेजी कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol) से भरपूर होती है लिहाज़ा जिस को दिल के अमराज़ हों या कोलेस्ट्रॉल लेवल (Cholesterol Level) हाई हो वोह

कलेजी खाने से बचे । कलेजी में कार्बोहाईड्रेट (Carbohydrate) भी ज़ियादा होता है लिहाज़ा जिसे गेस की बीमारी हो वोह भी इसे खाने से बचे । उमूमन भेंस, बकरे और मुर्गी की कलेजी खाई जाती है मगर जिसे यूरिक एसिड का मरज़ हो वोह Red Meat या'नी बकरे, भेंस या ऊंट का गोशत या कलेजी खाने से भी बचे । (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 6/365)

**सुवाल :** गर्म मौसिम में क्या एह्तियात करनी चाहिये ?

**जवाब :** गर्मियों के मौसिम में पानी पीने पर ध्यान देना चाहिये, इस के लिये पानी की मिक्दार मुक़रर कर लीजिये मसलन बारहवीं की निस्बत से कम अज़ कम 12 गिलास पानी पियें । चूँकि सख़्त गर्मी के सबब पसीने निकल रहे होते हैं तो हो सकता है 12 गिलास पानी भी नाकाफ़ी हों लिहाज़ा ख़ूब अच्छी तरह पानी पिया जाए, 12 गिलास आधे आधे भर कर नहीं बल्कि पूरे भर कर पीने हैं । मेरे पास एक पियाला है, मुझे लगता है इस पियाले में दो गिलास पानी आ जाता होगा, मैं इस पियाले को भर कर एक वक़्त में एक बार पानी पी लेता हूँ, इफ़्तार के वक़्त डेढ़ दो पियाले पानी पीता हूँ, खाने के दौरान भी पानी पीता हूँ फिर गिज़ाओं में भी पानी होता है, यूं मेरी पानी पीने की आदत बनी हुई है । नीज़ मदनी मुज़ाकरे से फ़राग़त के बा'द मैं “स्टीमर (भाप लेने वाली मशीन)” से भाप भी लेता हूँ, येह मशीन बहुत फ़ाएदे मन्द है जो मुझे मेरे बड़े बेटे “हाजी उबैद रज़ा” ने दी है । **اَللّٰهُمَّ!** मुझे भाप लेने का फ़ाएदा नज़र आ रहा है, यूं पानी पीने की तरह मेरी भाप लेने की भी आदत बन गई है और अब मैं इस आदत को छोड़ना नहीं चाहता ।

याद रहे ! “स्टीमर” ओटोमेटिक मशीन है जो चलने के कुछ देर बा'द भाप देना शुरू करती है । आप अपनी आसानी के लिये “स्टीमर”

से भाप लेने का वक़्त मुक़र्रर कर लीजिये मसलन पांच, सात या दस मिनट तक मुंह और नाक के ज़रीए गर्म भाप लीजिये, मुक़र्ररा वक़्त ख़त्म होते ही येह मशीन खुद ब खुद बन्द हो जाएगी, जिन से हो सके वोह भाप लिया करें ।  
(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 7/139)

**सुवाल :** कोई ऐसी गिज़ा बताइये जिसे खा कर हम सर्दियों के दिनों में सिद्धत मन्द रह सकें ?

**जवाब :** मक्तबतुल मदीना के रिसाले “मेथी के 50 मदनी फूल”<sup>(1)</sup> के सफ़हा नम्बर 6 पर है : “सर्दियों में रोज़ाना खाने के बा’द पानी से मेथी दाने छोटा चम्मच आधा इस्ति’माल कर लेने से सर्दियों की अक्सर बीमारियों से हिफ़ाज़त होती है ।” अलबत्ता हर इलाज अपने तबीब के मश्वरे से किया जाए, ऐन मुम्किन है कि मेथी दाने किसी की तबीअत के मुवाफ़िक़ न हों ।  
(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 10/470)

**सुवाल :** ख़ाली पेट मीठा खाने का क्या फ़ाएदा है ? नीज़ मिठास हासिल करने के लिये सफ़द चीनी का इस्ति’माल करना कैसा ?<sup>(2)</sup>

**जवाब :** ख़ाली पेट खज़ूर खाना मुफ़ीद है, नीज़ येह आंखों के लिये भी फ़ाएदे मन्द है । मे’दे में मौजूद एक आंत ऐसी है जो मीठा क़बूल करती है,

①... “मेथी के 50 मदनी फूल” येह रिसाला अमीरे अहले सुन्नत ادامت بركاته العاليه का है जिस के 12 सफ़हात हैं । इस रिसाले में मेथी के फ़वाइद, इस के ज़रीए दाइमी क़ब्ज़ और पेट की बीमारियों का इलाज, कमर और जोड़ों के दर्द का इलाज, मुंह के छालों का इलाज और मेथी के क़ह्वे के मदनी फूल और मेथी के ज़रीए मुख़ालिफ़ बीमारियों के इलाज का तरीक़ए कार भी बयान किया गया है ।  
(शो’बा मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत)

②... येह सुवाल शो’बए मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत की तरफ़ से काइम किया गया है जब कि जवाब अमीरे अहले सुन्नत ادامت بركاته العاليه का ही अंता किया हुवा है ।  
(शो’बए मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत)

लिहाज़ा इफ़्तार में ख़ज़ूर खाइये या पानी पीजिये कि पानी आंतों को खोलने के लिये बेहतरिन काम करता है, अगर नीमगर्म पानी मुयस्सर हो तो ज़ियादा अच्छा है। खुशबूदार और केमीकलज़ वाले बाज़ारी शरबत पीने से बचिये कि ऐसे शरबत सिद्धत कुश (या'नी सिद्धत बरबाद करने वाले) होते हैं, मैं भी ऐसी चीज़ों से काफ़ी दूर रहता हूँ, अलबत्ता कभी कभार थोड़ा सा चख लेता हूँ। अगर शरबत पीना ही है और **अल्लाह** पाक ने मालो दौलत से नवाज़ा है तो दूध में चम्मच दो चम्मच अस्ली शहद मिला कर पी लीजिये कि येह सिद्धत बख़्श मशरूब है या पानी में लीमूँ निचोड़ लीजिये कि येह गर्मी का मुफ़ीद और बेहतरिन शरबत है, नीज़ मीठा करने के लिये सफ़ेद चीनी के बजाए शहद या गुड़ डाल लीजिये, क्यूँ कि केमीकल से बनी हुई सफ़ेद चीनी से मैं मुत्तफ़िक़ नहीं हूँ कि इस के बहुत नुक़सानात हैं, नीज़ कहने वालों ने इसे “व्हाइट प्वाइज़न” और “स्वीट प्वाइज़न” या'नी “सफ़ेद ज़हर” और “मीठा ज़हर” कहा है, लेकिन याद रहे! मैं सफ़ेद चीनी को ना जाइज़ नहीं कहता बल्कि ज़रूरतन इस्ति'माल भी कर लेता हूँ, अलबत्ता कोशिश येही होती है कि सफ़ेद चीनी से बचा जाए, इसी वजह से हमारे यहां मीठी चीज़ों में सफ़ेद चीनी के बजाए गुड़ इस्ति'माल किया जाता है, बिलफ़र्ज़ गुड़ मुयस्सर न हो तो मजबूरन सफ़ेद चीनी इस्ति'माल की जाती है। हां! कभी किसी दोस्त या रिश्तेदार के घर से कोई मीठा आइटम आ जाए तो बचना मुश्किल हो जाता है।

(मल्फूज़ते अमीरे अहले सुन्नत, 8/51)

**सुवाल :** कितना मीठा खाने से आंत को तस्कीन होती है ?

**जवाब :** इस की मिक्दार तो नहीं लिखी कि कितना मीठा खाने से आंत को तस्कीन मिलती है, मगर ज़ियादा देर बैठे रहने वालों को मीठा कम ही

खाना चाहिये, अगर येह मीठा आंत के बजाए नस में चला गया तो आज़माइश हो जाएगी ! वैसे भी ब्लड शूगर की बीमारी बहुत आम है । उमूमन हम लोग ज़ियादा मशक्कत वाले काम नहीं करते लेकिन जो मशक्कत वाले काम करते हैं उन को मीठा हज़म हो जाता है मसलन मज़दूरी करने वाले, भागदौड़ करने वाले या लोहार वगैरा । येह लोग तो कड़ाही गोश्त बल्कि कच्चा पका गोश्त तक खा जाते हैं इन्हें कुछ भी नहीं होता !

मैं एक इस्लामी भाई के घर खाने पर गया था, उन्होंने ने काफ़ी सारी मिठाई रखी हुई थी, उन के वालिद साहिब फ़रमा रहे थे कि “मैं येह सारी मिठाई अकेला खा लेता हूँ!” मुझे नहीं लगता कि उन की उम्र 60 साल से कम होगी, चूंकि उन का लोहार का काम था तो उन को मिठाई हज़म हो जाती होगी ।

(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 6/229)

**सुवाल :** अगर कोई इन्सान मोटा है और वोह पतला होना चाहता है तो वोह ऐसा कौन सा तरीका अपनाए जिस से पतला हो जाए ?

**जवाब :** अगर कोई इन्सान मोटा है और वोह पतला होना चाहता है तो उसे चाहिये कि सब से पहले Lipid profile टेस्ट करवाए क्यूं कि बसा अवकात इन्सान अपना वज़न कम करते करते दीगर बीमारियों में मुब्तला हो जाता है । एह्तियात इसी में है कि इन्सान खुद से ही अपनी गिज़ा आहिस्ता आहिस्ता कम कर दे मसलन पहले दो रोट्टी खाता था तो अब एक चौथाई हिस्सा रोट्टी का खाना कम कर दे और इतनी गिज़ा खाए कि कमज़ोरी भी महसूस न हो और कुछ न कुछ भूक भी बाक़ी हो । मीठी, चिकनाहट और मैदे से बनने वाली चीज़ों से परहेज़ करनी चाहिये कि येह चीज़ें उमूमन सिद्धत को नुक़सान पहुंचाती हैं । यूं ही जो चीज़ें बदन में वज़न को बढ़ाती हैं मसलन आलू वगैरा येह बादी चीज़ें हैं इन से भी परहेज़ करनी चाहिये । बा'ज लोग



ठन्डी चीज़ों के शौकीन होते हैं, अगर वोह भी अपना वज़न कम करना चाहते हैं तो उन्हें भी ठन्डी चीज़ें खाने से बचना चाहिये ।

**मशक्कत वाला काम करने वालों को उमूमन परहेज़ नहीं करना पड़ता**

जो लोग खेतीबाड़ी करते हैं या भारी भारी सामान उठा कर गाड़ियों में लोडिंग करते हैं उन्हें उमूमन किसी भी चीज़ से परहेज़ नहीं करना पड़ता, ऐसे लोग लकड़ी और पथर भी खाएंगे तो वोह भी हज़म हो जाएंगे । जो लोग इस तरह के वज़नी काम नहीं करते सिर्फ़ खा कर बैठ जाते हैं उन्हें इन चीज़ों से परहेज़ करना चाहिये । जब भी किसी चीज़ को तेल में तला जाता है तो वोह तेल उस चीज़ को अपने अन्दर एक तरह से कोटिंग कर लेता है जिस की वज़ह से उस का हज़म होना मुश्किल हो जाता है । जब येह हज़म नहीं हो पाता तो इन्सान की सिद्धत पर बुरा असर पड़ता है और इन्सान बीमार हो जाता है । हर एक को अपनी सिद्धत का ख़याल रखना चाहिये, **अल्लाह** **अमिन** **بِجَاوِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** ।

(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 8/303)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

**येह रिसाला पढ़ कर दूसरे को दे दीजिये**

शादी ग़मी की तक़रीबात, इज्तिमाआत, आ'रस और जुलूसे मीलाद वग़ैरा में मक्तबतुल मदीना के शाएअ कर्दा रसाइल और मदनी फूलों पर मुशतमिल पेम्फ़लेट तक़सीम कर के सवाब कमाइये, गाहकों को ब निन्यते सवाब तोहफ़े में देने के लिये अपनी दुकानों पर भी रसाइल रखने का मा'मूल बनाइये, अख़बार फ़रोशों या बच्चों के ज़रीए अपने महल्ले के घर घर में माहाना कम अज़ कम एक अ़दद सुन्नतों भरा रिसाला या मदनी फूलों का पेम्फ़लेट पहुंचा कर नेकी की दा'वत की धूमें मचाइये और ख़ूब सवाब कमाइये ।

# अगले हफ्ते का रिसाला

Khana Khane Ki 92 Sunnaten Aur Aadaab (Hindi)

इस्लामा रिसाला : 375  
Weekly Booklet : 375

## खाने की 92 सुन्नतें और आदाब

सफ़हान 16

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| गिरे हुए खाने खा लेने के फ़ज़ाइल  | 07 |
| खाने के बा 'द मसह कराना सुन्नत है | 10 |
| बरकत उढ़ाने वाले अपुआल            | 13 |



सिखे फ़ाज़िल, ज़मी अहले दुन्या, बांये वक़्त इतनाये, इतना अल्लामा बीमार अह विलत

मुहम्मद इब्नाश अताए कादिरि र ज़वी

पेशकश :  
मजलिसे अल मसीनतल इस्लामिया  
(खाने इस्लामी इन्डिया)