



साहनामा फुलाने यदीना के बेक टाइमल पर
साएअ होने वाले अमीर अहले सुनात^{سنة} के नए नए मजामीन का मज्बूअ

तन्दुरुस्त रहने के फ़ॉर्मूले

- तन्दुरुस्ती हजार ने भत है 01
- लाजा हवा की अहमियत 03
- सुहावे (खल्क हर इम) में सुखी रहने के फ़ॉर्मूले 09
- मिसवाक के फ़ाएदे और आदाब 13

सफ़ाएत 21



रंजे फ़ौज़, अमी अहले सुना, यदीने व 'से इमलावे, इमले इमलाव बीमला अह मिलाव

मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरि रज़वी

www.tandurust.com

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 दा'वते इस्लामी, हज़रते अल्लामा
 मौलाना अबू बिलाल मुहम्मद इल्यास अन्तार कादिरी रजवी دامت بركاتهم العالیه

दीनी किताब या इस्लामी सबक पढ़ने से पहले जैल में दी हुई दुआ पढ़
 लीजिये ان شاء الله ﷻ जो कुछ पढ़ेंगे याद रहेगा। दुआ येह है :

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَاَنْشُرْ
 عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ

तरजमा : ऐ अल्लाह ! हम पर इल्मो हिकमत के दरवाजे खोल दे और हम पर
 अपनी रहमत नाज़िल फ़रमा ! ऐ अज़मत और बुजुर्गी वाले ! (مُسْتَطْرَف ج ۱ ص ۴۰ دارالفکر بیروت)

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

तालिबे गमे मदीना
 व बकीअ
 व मफ़रत



13 शब्वालुल मुकर्रम 1428 हि.

नामे रिसाला : तन्दुरुस्त रहने के फ़ॉर्मूले

पहली बार : 1443 हि., 2022 ई.

ता'दाद : 000

नाशिर : मक्तबतुल मदीना

मदनी इल्लिजा : किसी और को येह रिसाला छापने की इजाज़त नहीं है।

तन्दुरुस्त रहने के फ़ॉर्मूले

यह रिसाला (तन्दुरुस्त रहने के फ़ॉर्मूले)

शैख़े त़रीक़त, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी हज़रत अल्लामा मौलाना अबू बिलाल मुहम्मद इल्यास अत्तार क़ादिरी रज़वी دامت برکاتہم العالیہ ने उर्दू ज़बान में तहरीर फ़रमाया है।

ट्रान्सलेशन डिपार्टमेंट (दा'वते इस्लामी) ने इस रिसाले को हिन्दी रस्मुल ख़त में तरतीब दे कर पेश किया है और मक्तबतुल मदीना से शाएअ़ करवाया है। इस में अगर किसी जगह कमी बेशी पाएं तो ट्रान्सलेशन डिपार्टमेंट को (ब ज़रीअ़े मक्तूब, ई मेल या SMS) मुत्तलअ़ फ़रमा कर सवाब कमाइये।

राबिता : ट्रान्सलेशन डिपार्टमेंट (दा'वते इस्लामी)

मक्तबतुल मदीना, सिलेक्टेड हाउस, अलिफ़ की मस्जिद के सामने,
तीन दरवाज़ा, अहमदआबाद-1, गुजरात

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

क़ियामत के रोज़ हसरत

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : सब से ज़ियादा हसरत क़ियामत के दिन उस को होगी जिसे दुन्या में इल्म हासिल करने का मौक़अ़ मिला मगर उस ने हासिल न किया और उस शख़्स को होगी जिस ने इल्म हासिल किया और दूसरों ने तो उस से सुन कर नफ़अ़ उठाया लेकिन इस ने न उठाया (या'नी उस इल्म पर अमल न किया)।

(तاريخ دمشق لابن عساکر ج ٥١ ص ١٣٨ دار الفکر بیروت)

किताब के ख़रीदार मुतवज्जेह हों

किताब की त़बाअ़त में नुमायां ख़राबी हो या सफ़हात कम हों या बाइन्डिंग में आगे पीछे हो गए हों तो मक्तबतुल मदीना से रुजूअ़ फ़रमाइये।

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

तन्दुरुस्त रहने के फ़ॉर्मूले

दुआए अत्तार : या रबबल मुस्तफ़ा ! जो कोई 19 सफ़हात का रिसाला :
 “तन्दुरुस्त रहने के फ़ॉर्मूले” पढ़ या सुन ले उसे अपनी इबादत के लिये
 अच्छी सिद्दहत दे और उसे ख़ूब नेकी की दा’वत आ़म करने की तौफ़ीक़
 अता फ़रमा कर बिला हिसाब मग़िफ़रत से नवाज़ दे ।

أَمِينَ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

दुरूद शरीफ़ की फ़ज़ीलत

फ़रमाने आख़िरी नबी صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिसे कोई मुश्कल पेश
 आए उसे मुझ पर कसरत से दुरूद पढ़ना चाहिये क्यूं कि मुझ पर दुरूद पढ़ना
 मुसीबतों और बलाओं को टालने वाला है । (القول البدیع، ص 414)

तन्दुरुस्ती हज़ार ने’मत है

आ़म तौर पर अस्सी (80) फ़ीसद अमराज़ पेट की ख़राबी,
 ज़ियादा खाने और जो सामने आया उसे पेट में डाले जाने से होते हैं, इस
 लिये गले सड़े चिप्स, टोफ़ियों, चोक्लेटों, कबाब समोसों और होटलों के
 ग़ैर मे’यारी खानों के बजाए मौसिमी फ़लों, ड्रायफ़्रूट्स और सब्ज़ियों का
 इस्ति’माल कीजिये, नीज़ खाना घर का खाइये, आ़म तौर पर घर का पका
 हुवा खाना अच्छा होता है, लेकिन जिन घरों में तेल, वेजीटेबल घी ब
 कसरत इस्ति’माल होता है उन घरों में दिल के अमराज़ वग़ैरा भी ज़ियादा
 हो सकते हैं कि तिब्बी तहक़ीक़ात के मुताबिक़ दिल के अमराज़, फ़ालिज,

ब्रेन हेमरेज आम तौर पर तेल के ज़ियादा इस्ति'माल करने से होते हैं। इसी तरह इज़ाफ़ी नमक के इस्ति'माल से भी कई बीमारियां पैदा होती हैं, कई तरह के आइटम्ज़ के ज़रीए इज़ाफ़ी नमक इस्ति'माल किया जा रहा होता है मसलन सर्दियों में उमूमन उबले हुए अन्डे नमक लगा कर इस्ति'माल किये जाते हैं, ज़रूरी गिज़ा के इलावा मुख़ल्लिफ़ नमकीन बीज (Nuts) वगैरा के ज़रीए या ज़ियादा खाना खाने के ज़रीए पेट में ज़ियादा नमक पहुंचाने से गुर्दों को नमक निकालने के लिये मेहनत ज़ियादा करना पड़ती है, फिर भी कुछ न कुछ नमक गुर्दे में जम्अ होता रहता है, यूं येह सिल्सिला आहिस्ता आहिस्ता गुर्दों को अमराज़ की तरफ़ ले जाता और बिल आख़िर उन्हें फ़ेल कर देता और डायलीसिज़ की नौबत आ जाती है। नमक कम इस्ति'माल किया जाए तो हाई ब्लड प्रेशर में भी कमी आती है, बा'ज़ अवक़ात आदमी को पता भी नहीं चलता एक दम ब्लड प्रेशर हाई हो जाता है जिस की वजह से कई मरतबा ब्रेन हेमरेज हो जाता और जान पर बन जाती है। वज़ ज़ियादा होने, तेल, घी और तली हुई चीज़ों को बकसरत इस्ति'माल करने से भी आम तौर पर येह मरज़ हो जाता है। यूं ही मीठी चाय ज़ियादा पीने या ज़ियादा मिठास खाने से शूगर हो जाती है। मैं ने नोट किया है कि घरों में जो डिशें पकती हैं उन में उमूमन मिठास ज़ियादा होती है, डबल ट्रिपल चीनी डालते हैं, जिस का नतीजा शूगर और दीगर बीमारियां होती हैं। मदनी मुज़ाकरों में बारहा मैं इस तरह की बातें कहता रहता हूं ताकि उम्मत को नफ़अ हो। اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ! एक ता'दाद होगी जो "मदनी मुज़ाकरे" में सिहहत के बारे में मुफ़ीद बातें सुन सुन कर अमल करती होगी, उन का कुछ न कुछ एहतियात का ज़ेहन बनता होगा, लिहाज़ा इबादत

पर कुव्वत हासिल करने की निय्यत से एहतियात् कीजिये, सिह्हत अच्छी होगी तो **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمِ** नमाज़ में भी दिल लगेगा, रोज़े भी रख सकेंगे और दूसरी इबादात भी अच्छे अन्दाज़ से अदा हो जाएंगी, **अल्लाह** पाक के दीन की ख़िदमत के लिये भागदौड़ और सुन्नतें सीखने के लिये मदनी काफ़िलों में आशिक़ाने रसूल के साथ सफ़र कर सकेंगे। अगर शूगर हाई होगी, ख़ून में कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ा हुआ होगा, तरह़ तरह़ की बीमारियां अपने अन्दर लिये हुए होंगे तो बदन में सुस्ती होगी, और दीन की ख़िदमत और दुन्यवी काम करने का दिल नहीं चाहेगा। **अल्लाह** पाक अच्छी अच्छी निय्यतों के साथ हमें अपनी सिह्हत की हिफ़ाज़त करने की तौफ़ीक़ नसीब फ़रमाए।⁽¹⁾

أَمِينِ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

(इस मज़मून की तिब्बी तफ़्तीश मजलिसे तिब्बी इलाज के डोक्टर कामरान इस्हाक़ अत्तारी ने फ़रमाई है।) (माहनामा फ़ैज़ाने मदीना मई 2021 ई.)

ताज़ा हवा की अहम्मिय्यत

बे शुमार जरासीम ऐसे होते हैं जो धूप और ताज़ा हवा (Fresh Air) से मर जाते हैं। जिन घरों की खिड़कियां गर्दों गुबार (Dust) के ख़ौफ़ से हर वक़्त बन्द रखी जाती हैं उन में धूप और ताज़ा हवा नहीं पहुंच पाती, तरह़ तरह़ के जरासीम परवरिश पाते और ख़ूब बीमारियां फैलाते हैं, लिहाज़ा रोज़ाना दिन का अक्सर वक़्त खिड़कियां (Windows) खुली रखनी चाहिएं। हर कमरे में आमने सामने दो खिड़कियां इस तरह़ बनवाई जाएं कि एक से ताज़ा हवा दाख़िल हो और दूसरी से बाहर निकलती रहे। सिर्फ़ एक खिड़की खुली रखना काफ़ी नहीं होता, अगर आमने सामने दो

①... येह मज़मून 5 रबीउल अब्वल 1439 हि. के मदनी मुज़ाकरे की मदद से तय्यार कर के अमीरे अहले सुन्नत **دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ** से मज़ीद मश्वरे ले कर पेश किया जा रहा है।

खिड़कियां न हों तो फिर खिड़की और दरवाजे की ऐसी तरकीब हो कि एक तरफ़ से हवा दाख़िल हो और दूसरी तरफ़ से ख़ारिज ।

एग्ज़ोस्ट फ़ेन की अहमियत और एहतियातें : बैतुल ख़ला (Toilet) और बावर्ची ख़ाने (Kitchen) बल्कि ज़रूरतन कमरे में भी “एग्ज़ोस्ट फ़ेन” लगवाया जाए मगर प्लास्टिक का सिर्फ़ चार इन्च वाला मुन्ना सा नहीं बल्कि मुनासिब साइज़ वाला लोहे का हो, मसलन घरेलू बावर्ची ख़ाने में 12 इन्च का लोहे का एग्ज़ोस्ट फ़ेन मुनासिब है, प्लास्टिक वाला देर पा नीं होता और हवा भी निस्बतन कम उठाता है ।

एग्ज़ोस्ट फ़ेन वाली पूरी दीवार में बल्कि चारों तरफ़ कहीं एक मा'मूली सी दराड़ भी खुली न हो, अगर सिर्फ़ दरवाजे से हवा खिंचने की तरकीब रही तो कमरे की हवा भी साफ़ होती रहेगी, ऐसी सूरत में ज़रूरतन दरवाज़ा पूरा या थोड़ा सा खुला रखना होगा ताकि कमरे वगैरा की हवा बाहर निकले और दरवाजे से ताज़ा हवा दाख़िल हो सके वरना एग्ज़ोस्ट फ़ेन ही सुस्त चलेगा ! कमरा बड़ा हो तो 18 इन्च और हस्बे ज़रूरत 24 इन्च का एग्ज़ोस्ट फ़ेन भी लगवाया जा सकता है । अगर बड़ा होल हो तो येह सूरत भी हो सकती है कि आमने सामने दो बड़े बड़े एग्ज़ोस्ट फ़ेन लगवाए जाएं एक हवा के रुख़ मसलन हिन्दूस्तान में मग़रिब (WEST) या'नी किब्ले की जानिब वाली दीवार में इस तरह भी लगाया जा सकता है कि बाहर की हवा अन्दर लाए और सामने वाला अन्दर की हवा बाहर ख़ारिज करे । इन्दज़ज़रूरत (या'नी ज़रूरतन) दो से जाइद एग्ज़ोस्ट फ़ेन भी लगाए जा सकते हैं । जब येह फ़ेन चल रहे हों उस वक़्त अगर चारों तरफ़ खिड़कियां वगैरा बन्द रखी जाएं तो इस सूरत में **بِنْ شَأْنِ اللَّهِ** हब्स (या'नी घुटन) भी नहीं

होगा और बड़े कमरे या होल की फ़ज़ा साफ़ हवा की फ़राहमी के सबब ठन्डी रहेगी। अगर एग्ज़ोस्ट फ़ेन की गोलाई के अतराफ़ में जगह खुली रही या दराड़ और खिड़कियां बन्द न की गईं तो एग्ज़ोस्ट फ़ेन चलने की सूरत में हो सकता है ख़ातिर ख़्वाह नतीजा हासिल न हो।

(माहनामा फ़ैज़ाने मदीना ज़िल हिज्जतिल हराम 1440)

धूप

अल्लाह पाक की एक बहुत बड़ी ने'मत सूरज भी है और इस की धूप (Sunlight) में कसीर फ़वाइद रखे गए हैं, जिस्मे इन्सानी की सिद्दहत के लिये धूप का अहम किरदार है, एक कहावत है : “जिस घर में सूरज दाख़िल नहीं होता उस में डॉक्टर दाख़िल होता है।” बे शुमार जरासीम ऐसे होते हैं जो धूप और ताज़ा हवा से मर जाते हैं ❀ सूरज की अल्ट्रा वायलेट शुआएं (Ultra Violet Rays) जब इन्सानी जिस्म पर पड़ती हैं तो खाल में सोया हुआ विटामिन D बेदार हो कर मुतहर्रिक (Active) होता और विटामिन डी3 (Vitamin D3) में तब्दील हो कर खून में शामिल हो जाता है जो कि आंतों से केलिशियम और फ़ास्फ़ोरस (Phosphorus) को खून के अन्दर ज़ब्ब करने में मदद देता है और येह दोनों चीज़ें हमारी हड्डियों की सहीह नश्वो नमा के लिये बेहद ज़रूरी हैं ❀ सूरज की वोह शुआएं जो बन्द खिड़कियों के शीशे से पार हो कर इन्सानी जिस्म तक पहुंचती हैं उन में अल्ट्रा वायलेट शुआएं नहीं होतीं जो सोए हुए विटामिन डी3 को बेदार कर के कारआमद बना सकें ❀ 6 माह से 2 साल की उम्र के दरमियान बच्चों की हड्डियां तेज़ी से बढ़ती हैं। अगर हड्डियों की सहीह नश्वो नमा न हो तो इन में “रिकेट्स” नामी बीमारी पैदा होती है, जिस की सब से बड़ी वजह तंग महल्लों और छोटी छोटी गलियों के अन्दर बड़ी बड़ी इमारतों के

बन्द घरों में रिहाइश है कि जहां सूरज की अल्ट्रा वायलेट शुआएं (Ultra Violet Rays) सहीह तौर पर इन्सानी जिस्म तक नहीं पहुंच पातीं और नतीजतन बच्चा इस बीमारी का शिकार हो सकता है ❀ बच्चों को आयिन्दा की मुसीबतों से बचाने के लिये ज़रूरी है कि एक या दो माह की उम्र ही से मुनासिब धूप मुहय्या की जाए नीज़ 4 माह की उम्र से गिज़ा में अन्डे की ज़र्दी भी इस्ति'माल करवाई जाए ❀ विटामिन D3 की कमी की वजह से कूल्हे की हड्डी की सहीह नश्वो नमा नहीं होती और येह बजाए फैलने के सुकड़ जाती है जिस से औरत को बच्चे की विलादत के वक़्त तरह तरह की परेशानियों का सामना होता है और आख़िर कार ओपरेशन करना पड़ता है।

धूप हासिल करने का तरीका : तुलूए आफ़ताब के फ़ौरन बा'द और गुरुबे आफ़ताब के आख़िरी लम्हात में कम अज़ कम बारह बारह मिनट के लिये (मौसिम के लिहाज़ से वक़्त में कमी बेशी कर के) बच्चे को ऐसी जगह लिटाइये या बिठाइये जहां मुकम्मल धूप आती हो, हर उम्र में धूप खाना ज़रूरी है लिहाज़ा इन्हीं अवक़ात में हर एक को इतनी देर तक मुकम्मल धूप में रहना चाहिये कि खाल गर्म हो जाए। बयान कर्दा अवक़ात बेहतरीन हैं, अगर न बन पड़े तो दिन भर में किसी भी वक़्त में कुछ न कुछ धूप हासिल कर लेनी चाहिये। अगर छाउं में हों और धूप आनी शुरूअ हो जाए तो कुछ धूप और कुछ छाउं में मत बैठिये बल्कि वहां से हट जाइये या मुकम्मल धूप में आ जाइये या मुकम्मल छाउं में। प्यारे आका صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने इर्शाद फ़रमाया : “तुम में अगर कोई साए में बैठा हो और उस पर से साया हट जाए और उस का कुछ हिस्सा धूप में और कुछ साए में हो जाए तो उस को चाहिये कि वहां से उठ खड़ा हो।”

(4821) (ابوداؤد، 338/4، حديث: 4821) (माहनामा फ़ैज़ाने मदीना जुमादल ऊला 1440)

मूंगफली (Peanut) के फ़वाइद

सर्दी का मौसिम जारी है, सर्दी से बचने के लिये जहां गर्म कपड़ों का इस्ति'माल होता है वहीं तरह तरह के पक्वान और खुश्क मेवों (Dry fruits) का इस्ति'माल भी किया जाता है। इन मेवाजात में से एक मूंगफली भी है। मूंगफली एक फलीदार पौदा है लेकिन इस का शुमार मेवाजात में ही होता है। मूंगफली शौक से खाई जाती है नीज़ इस का तेल भी निकाला जाता है जो मुख़्तलिफ़ खानों, डबल रोटी, केक और अदविया वगैरा में शामिल किया जाता है। मूंगफली को लोग कच्चा, भून कर और उबाल कर इस्ति'माल करते हैं नीज़ इसे मुख़्तलिफ़ पक्वानों बिल खुसूस मीठे पक्वानों (Sweet Dishes) में शामिल किया जाता है। इस के बे शुमार तिब्बी फ़वाइद भी हैं : ❀ मूंगफली में प्रोटीन, केलिशियम, विटामिन E, विटामिन B1, B6 और फ़ास्फ़ोरस शामिल होते हैं ❀ मूंगफली मुक़व्विये आ'साब (या'नी पठ्ठों को मज़बूत करने वाली) है ❀ मूंगफली दुबले पतले और कमज़ोर अप़राद के लिये मुफ़ीद है ❀ मूंगफली में मौजूद फ़ौलाद (Iron) खून के नए ख़ल्ये (Cells) बनाने में मददगार है ❀ मुठ्ठी भर मूंगफली काफ़ी होती है ❀ मूंगफली में मौजूद विटामिन्ज़ हड्डियों और दांतों को मज़बूत बनाते हैं ❀ मूंगफली में ऐसे एन्टी ओक्सीडन्ट (Antioxidant) पाए जाते हैं जो गिज़ाई लिहाज़ से सेब, चुक़न्दर और गाजर से भी ज़ियादा हैं।

एह्तियात् : “हामिला” मूंगफली खाने से परहेज़ करे, एलर्जी होने का ख़तरा होता है ❀ ख़ारिश होने की सूरत में मूंगफली का इस्ति'माल न किया जाए।

मदनी मश्वरा : कच्ची मूंगफली के बजाए भुनी हुई मूंगफली खाई जाए ।

(माहनामा फ़ैज़ाने मदीना जुमादल ऊला 1439)

मछली के फ़ाएदे

❀ मछली इन्सानी सिद्दहत के लिये निहायत अहम गिज़ा है ❀ इस में आयोडीन (Iodine) होता है जो कि सिद्दहत के लिये निहायत अहम्मियत का हामिल है, इस की कमी से जिस्म के गुदूदी निज़ाम का तवाजुन बिगड़ सकता है, गले के अहम गुदूद थाईरोइड (Thyroid) में सुक्म (या'नी ख़ामी) पैदा हो कर जिस्मानी निज़ाम में बहुत सी ख़राबियां पैदा हो सकती हैं ❀ मछली बतौर गिज़ा इस्ति'माल करने वालों की उम्रें लम्बी होती हैं ❀ एक तिब्बी तहक्कीक के मुताबिक़ सर्दी से होने वाली खांसी का मछली से बेहतर कोई इलाज नहीं ❀ दिल के मरीज़ों के लिये मछली बहुत ही फ़ाएदे मन्द है, माहिरीन का कहना है : हफ़्ते में कम अज़ कम दो बार तो ज़रूर मछली खा लेनी चाहिये ❀ गिज़ा में मछली का ज़ियादा इस्ति'माल मसाने का केन्सर बढ़ने से रोकने की भरपूर सलाहियत रखता है । ❀ मछली के सर की यख़नी जिसे शोरबा या सूप (Soup) भी कहते हैं, बीनाई की कमज़ोरी और दीगर कई अमराज़ के लिये फ़ाएदे मन्द है ❀ बा काइदगी से यह यख़नी पीने से आंखों के चश्मे उतर सकते हैं । ❀ मछली के सर की यख़नी (सूप) फ़ालिज, लक़्वा, इर्कुन्निसा (या'नी लंगड़ी का दर्द जो कि चड्डे से ले कर पाउं के टख़्ने तक पहुंचता है) आ'साबी कमज़ोरी, पठ्ठों की कमज़ोरी, क़ब्ल अज़ वक़्त बुढ़ापे, जोड़ों के पुराने दर्द और जिस्मानी व आ'साबी खिचाव और कुव्वते हाफ़िज़ा बढ़ाने के लिये निहायत मुफ़ीद है ❀ ऐसे लोग जो अपनी याद दाशत बिल्कुल खो चुके

हों या जिन की याद दाश्त ख़त्म होने के करीब हो वोह ख़्वाह जवान हों या बूढ़े येह यख़्नी (सूप) ज़रूर इस्ति'माल करें। ❀ अगर गर्मी के मौसिम में ना मुवाफ़िक़ महसूस करें तो सर्दियों में इस्ति'माल करें ❀ अगर बयान कर्दा तमाम बीमारियों में से कोई मरज़ नहीं तब भी अगर कुछ अर्से मछली के सर का सूप (Soup) इस्ति'माल करें तो ۞ إِن شَاءَ اللهُ ۞ इन बीमारियों से तहप्फुज़ हासिल होगा ❀ एक तबीब का कहना है : हिन्द की रियासत केराला के एक साहिब ने बैरूने मुल्क मुझे बताया कि केराला के लोग रियाज़ी (जिस में हि़साब, अलजिब्रा और ज्योमेट्री वगैरा शामिल होता है), साइन्स और दुन्या के दीगर मुश्किल तरीन उ़लूम में काफ़ी बा कमाल होते हैं। मैं ने इस कमाल की वज्ह पूछी तो कहने लगे : मछली और मछली के सर का इस्ति'माल ।

मदनी बहार : जामिअतुल मदीना, दरजए सालिसा के तालिबे इल्म हम्ज़ा बिन आबिद का बयान है कि मेरी बीनाई कमज़ोर थी और अढ़ाई 2.5 नम्बर का नज़र का चश्मा इस्ति'माल करता था । जब मैं ने मक्तबतुल मदीना के रिसाले “मछली के अज़ाइबात” में बयान कर्दा नुस्ख़े (मछली के सर की यख़्नी बीनाई की कमज़ोरी के लिये फ़ाएदे मन्द है, बा काइदगी से येह यख़्नी पीने से आंखों के चश्मे उतर सकते हैं) पर पाबन्दी से अमल किया तो ! मेरी बीनाई बिल्कुल ठीक हो गई और अब मैं मुकम्मल तौर पर ऐनक से छुटकारा हासिल कर चुका हूं ।

(माहनामा फ़ैज़ाने मदीना जुमादस्सानी 1440)

बुढ़ापे (बल्कि हर उ़म्र) में सुखी रहने के फ़ॉर्मूले

कहा जाता है : “यक पीरी व सद ऐब” या'नी बुढ़ापा सो (100)

बीमारियों के बराबर है। वाकेई बूढ़े अफ़राद बेचारे बहुत सारी आज़्माइशों का शिकार रहते हैं। बुढ़ापे (बल्कि ज़िन्दगी) को किसी हद तक पुर सुकून गुज़ारने के लिये इन गुज़ारिशात पर अमल करना **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** मुफ़ीद हो सकता है :

❶ अगर जवानी ही से मैदा, चिकनाई और मिठास वाली चीज़ों का इस्ति'माल कम कर दिया जाए तो ज़िन्दा बच जाने की सूरत में बुढ़ापे में सहूलत हो सकती है हां अगर शूगर HIGH या LOW होता हो तो मिठास के तअल्लुक़ से डॉक्टर की हिदायात पर अमल करना होगा

❷ हमेशा खाने में तेल मसाले की मिक्दार कम रखिये

❸ दूध का इस्ति'माल हर उम्र में मुफ़ीद है और कमो बेश 25 साल की उम्र तक ख़ालिस दूध का इस्ति'माल बुढ़ापे में हड्डियों वगैरा के अमराज़ से बचा सकता है

❹ हमेशा अच्छी तरह चबा कर खाइये और दांत का काम आंत से मत लीजिये

❺ कुछ भूक बाकी होने की सूरत में हाथ खींच लीजिये और ख़ूब पेट भर कर खाने की आदत निकाल दीजिये।

❻ सादा गिज़ा खाइये, सब्जियां और फल ब कसरत इस्ति'माल फ़रमाइये, गोशत का सालन बहुत ज़ियादा मिक्दार में मत खाइये

❼ अगर घर में अक्सर दिन भैंस या बकरे का गोशत पकता हो तो हत्तल इम्कान सिर्फ़ एकआध दरमियानी बोटी खाने की आदत बनाइये (बहुत ज़ियादा बोटियां मत खाइये)

❽ जब तक ख़ूब भूक न लगे उस वक्त तक खाना मत खाइये

❾ चीनी वाले फ़्रूट ज्यूसिज़ इस्ति'माल न फ़रमाइये

❿ आइसक्रीम, ठन्डी बोटलों, तली हुई गिज़ाओं, पकोड़ों, कबाब समोसों, शादी बियाह की दा'वतों के लज़ीज़ खानों, पराठों, टॉफ़ियों, कोको चॉक्लेट, सिगरेट नोशी, गुटका, खुशबूदार सुपारी, तम्बाकू वगैरा से बचिये **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** सिह्हत

अच्छी रहेगी। ﴿11﴾ चाय का इस्ति'माल कम कीजिये, जो पियें उस में भी हो सके तो चीनी की जगह देसी गुड़ या शहद डालिये ﴿12﴾ मीठी गिज़ाएं देसी गुड़ या शहद में बनाइये, मगर इन का इस्ति'माल भी बहुत ज़ियादा न हो ﴿13﴾ रोज़ाना एक साथ कम अज़ कम आधा घन्टा पैदल चलिये और किसी फ़िज़ियो थेरोपिस्ट के मश्वरे से हर रोज़ एक्सरसाइज़ भी करते रहिये ﴿14﴾ जिन की उम्र बड़ी हो गई हो वोह भी अपने हाथ से घर का कामकाज करते रहें, मसलन झाड़ू पोचा लगाना, खिड़कियों दरवाज़ों वगैरा का गर्दों गुबार झाड़ना वगैरा, बाज़ार से सौदा सलफ़ भी खुद ही ले आएं, إِنَّ شَاءَ اللَّهُ बदन के पठ्ठे (Muscles) वगैरा अकड़ने से बचेंगे और अल्लाह पाक ने चाहा तो सिह्हत में बेहतरी रहेगी ﴿15﴾ अल्लाह व रसूल की नाराज़ी से खुद को बचाने और बुढ़ापा सिह्हत मन्द गुज़ारने के लिये शुरूअ ही से गुनाहों की बीमारी से भी खुद को बचाते रहिये, हज़रते अबू तय्यिब तबरी رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ ने सो (100) साल से ज़ियादा उम्र पाई, लेकिन आख़िर दम तक जिस्मानी और ज़ेहनी तौर पर तन्दुरुस्तो तुवाना रहे, बुढ़ापे में इस क़दर सिह्हत मन्द रहने का राज़ पूछा गया तो फ़रमाया : “मैं ने कभी जिस्म के किसी भी हिस्से से अल्लाह करीम की ना फ़रमानी नहीं की।” (سير اعلام النبلاء، 13/439) अल्लाह करीम अच्छी अच्छी निय्यतों के साथ हमें अपनी सिह्हत की हिफ़ाज़त करने की तौफ़ीक़ अता फ़रमाए। (2) امين بجاو خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

(माहनामा फ़ैज़ाने मदीना रबीउल अव्वल 1442 हि.)

②... येह मज़मून 2 शव्वालुल मुकर्रम 1441 हि. के सिल्सिले “बुजुर्गों की ईद अमीरे अहले सुन्नत के साथ” और “आदाबे त़ा़म” की मदद से तय्यार कर के अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ से मज़ीद मश्वरे ले कर पेश किया गया है।

खून टेस्ट करवा लीजिये

❁ सिद्धत मन्द को हर 6 माह बा'द और मरीज़ को डॉक्टर की हिदायात के मुताबिक़ कुछ टेस्ट (Test) करवाते रहना चाहिये । ❁ यह सोच कर टेस्ट न करवाना कि अगर कुछ निकला तो इलाज और परहेज़ करना पड़ेगा दानिश मन्दी नहीं क्यूं कि बीमारी से ला परवाही बरतने से मस्अला हल नहीं होता ।

खून के येह टेस्ट करवाने मुनासिब हैं : ❁1❁ लिपिड प्रोफ़ाइल (Lipid Profile) टेस्ट (इस में (Cholesterol) भी शामिल है इस टेस्ट के लिये 12 ता 14 घन्टे ख़ाली पेट होना ज़रूरी है, येह भी हो सकता है कि अल्लाह पाक की रिज़ा के लिये रोज़ा रख कर नमाजे अ़स् के बा'द Test करवा लीजिये, वरना रात जल्दी खाना खा लीजिये और सुब्द नाश्ते से क़ब्ल करवा लीजिये ।)

❁2❁ शूगर (Glucose) ❁3❁ यूरिक एसिड (Uric Acid) ❁4❁ Serum Urea Creatinine (इस से गुर्दे में अगर किसी किस्म की ख़राबी या फ़ेल होने का ख़तरा शुरूअ हो रहा हो तो मा'लूम हो सकता है और बर वक़्त इलाज की तरकीब बन सकती है इस पर नज़र रखना ज़रूरी है क्यूं कि आज कल हमारे यहां गुर्दे फ़ेल होने के वाकिआत बढ़ते जा रहे हैं) ❁5❁ Urine DR (येह भी गुर्दों का अहम टेस्ट है) ❁6❁ Blood CP (येह खून का बुन्यादी टेस्ट है) ❁7❁ SGPT (जिगर के हवाले से अहम और इब्तिदाई टेस्ट है) ❁ रिपोर्ट (Report) डॉक्टर को दिखा दीजिये । ❁ रिपोर्ट ख़राब आए तो डॉक्टर के मश्वरे के मुताबिक़ अमल कीजिये ।

वज़न कितना होना चाहिये ? : क़द के मुताबिक़ मर्द के लिये फ़ी इन्च (Inch) एक किलो (1 kg) वज़न मुनासिब है मसलन : साढ़े पांच फ़िट

के मर्द का वज़न तक़रीबन 66 किलो जब कि सवा पांच फ़िट की औरत का वज़न तक़रीबन 59 किलो होना चाहिये । मदनी फूल : सो (100) दवा की इक दवा परहेज़ है । (तफ़सीली मा'लूमात के लिये "फ़ैज़ाने सुन्नत" (जिल्द अब्वल) के बाब "आदाबे त़आम" के सफ़हा 619 ता 625 का मुतालआ कीजिये) (माहनामा फ़ैज़ाने मदीना शब्वालुल मुकर्रम 1439)

मिस्वाक के फ़ाएदे और आदाब

मिस्वाक अल्लाह के प्यारे हबीब صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ की बहुत प्यारी सुन्नत है । अच्छी अच्छी निय्यतों के साथ मिस्वाक की सुन्नत पर अमल करना न सिर्फ़ अज़्रो सवाब के हुसूल का ज़रीआ है बल्कि इस की बदौलत दुन्या के मुतअद्द फ़ाएदे भी हासिल होते हैं । आइये ! मिस्वाक के चन्द फ़वाइद व आदाब पढ़िये और फ़वाइद पाने और आदाब पर अमल की निय्यत फ़रमाइये ।

दो फ़रामीने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : ﴿1﴾ दो रकअत मिस्वाक कर के पढ़ना बिगैर मिस्वाक की 70 रकअतों से अफ़ज़ल है (18: حدیث: 102/1, الترغیب والترہیب)

﴿2﴾ मिस्वाक का इस्ति'माल अपने लिये लाज़िम कर लो क्यूं कि येह मुंह की सफ़ाई और रब्बे करीम की रिज़ा का सबब है । (5849: حدیث: 438/2, مسند امام احمد)

❀ हज़रते इब्ने अब्बास رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا से रिवायत है कि मिस्वाक में दस (10) ख़ूबियां हैं : मुंह साफ़ करती, मसूढ़े को मजबूत बनाती है, बीनाई बढ़ाती, बलग़म दूर करती है, मुंह की बदबू ख़त्म करती, सुन्नत के मुवाफ़िक़ है, फ़िरिश्ते खुश होते हैं, रब राज़ी होता है, नेकी बढ़ाती और मे'दा दुरुस्त करती है । (14867: حدیث: 249/5, مع الجوامع, 5/249) ❀ हज़रत इमामे

शाफ़ेई رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ फ़रमाते हैं : चार चीज़ें अक्ल बढ़ाती हैं : फुज़ूल बातों से परहेज़, मिस्वाक का इस्ति'माल, नेक लोगों की सोहबत और अपने इल्म पर अमल करना । (حياة الحيوان، 2/166)

मिस्वाक से मुतअल्लिक़ चन्द आदाब : हो सके तो अपने कुरते में सीने पर दाएं बाएं दो जेब बनवाइये और दिल की जानिब (या'नी Left Side वाली) जेब के बराबर में मिस्वाक रखने के लिये एक छोटी सी जेब बनवा लीजिये । यूं प्यारे आक़ा صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ की प्यारी प्यारी सुन्नत मिस्वाक शरीफ़ गोया सीने और दिल से लगी रहेगी ❀ मिस्वाक को खड़ा कर के रखना सुन्नत है । (मिरआतुल मनाजीह, 1/372 माख़ूज़न) ❀ अगर इसे खड़ा नहीं करते यूंही नीचे गिरा देते हैं तो ऐसा करने वाले के लिये जुनून (या'नी पागल पन) का ख़तरा है । ताबेई बुजुर्ग हज़रते सईद बिन जुबैर رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ ने फ़रमाया : जो मिस्वाक को ज़मीन पर रखे और मज़ून (या'नी पागल) हो जाए तो अपने इलावा किसी को मलामत न करे (मिस्वाक के फ़ज़ाइल, स. 30) ❀ जिस तरह दीनी किताब को ज़मीन पर रखना अदब के ख़िलाफ़ है इसी तरह मिस्वाक को भी ज़मीन पर न रखा जाए ❀ मिस्वाक को ऊंची जगह जहां मिट्टी कचरा वगैरा न हो लिटा कर रखने में हरज नहीं ❀ मुस्ता'मल (या'नी इस्ति'माल शुदा, Used) मिस्वाक के रेशे नीज़ जब मिस्वाक ना काबिले इस्ति'माल हो जाए तो उसे फेंक मत दीजिये कि येह आलए अदाए सुन्नत है ❀ किसी जगह एहतियात से रख दीजिये या दफ़न कर दीजिये या पथ़र वगैरा किसी भारी चीज़ के साथ बांध कर समुन्दर में डुबो दीजिये । दा'वते इस्लामी की मजलिस तहफ़फ़ुजे अवराके मुक़द्दसा

के तहत मुख़्तलिफ़ मक़ामात पर बोक्स (Box) लगाए जाते हैं। एक हल येह भी हो सकता है कि मिस्वाक के रेशे या मुस्ता'मल मिस्वाक इस तरह के किसी डिब्बे वग़ैरा में डाल दी जाए। **अल्लाह** करीम हमें अदाए सुन्नत की निय्यत से मिस्वाक को अपनाने और दूसरों को इस की तरगीब दिलाने की तौफ़ीक़ अता फ़रमाए।

أَمِينُ بِيحَاہِ خَاتَمِ التَّيْبِينِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

(माहनामा फ़ैज़ाने मदीना रजबुल मुरज्जब 1440)

गरमी से हिफ़ाज़त के मदनी फूल

✿ जितना हो सके अपनी भवें (Eyebrow) पानी से तर रखिये
 ✿ चूल्हे का इस्ति'माल कम कर दीजिये ✿ एक छोटा तोलिया (Towel) गीला कर के सर पर रखने के लिये अपने साथ रखिये ✿ धूप में निकलने से परहेज़ कीजिये ✿ धूप में निकलना ही हो तो सर और गरदन ढांप कर या हो सके तो छत्री ले कर निकलिये ✿ धूप में निकलते वक़्त सन ग्लासिज़ का इस्ति'माल आंखों को गरमी से मुतअस्सिर होने से बचाता है ✿ फ़ोम के गदले पर सोने से परहेज़ कीजिये ✿ रोज़ाना कम अज़ कम 12 बल्कि हो सके तो 14 गिलास पानी पीजिये ✿ सत्तू का शरबत, खीरे का ज्यूस, नारियल का पानी, गन्ने का ख़ालिस रस, शहद मिला पानी, लीमू पानी और नमकीन छाछ इस्ति'माल कीजिये ✿ कद्दू शरीफ़, बेंगन, चुकन्दर, मूली वग़ैरा सब्ज़ियों का इस्ति'माल ख़ूब बढ़ा दीजिये ✿ खानों में गर्म तासीर वाले मसालों के बजाए ठन्डी तासीर वाले मसाले जैसे : हल्दी, दारचीनी, टमाटर, दही, आलू, हरा धनिया वग़ैरा इस्ति'माल कीजिये ✿ गर्म मसाले डालने हों तो काली मिर्च, हरी मिर्च या पिसी हुई

लाल मिर्च वगैरा कम मिक्दार में डालिये। ❀ चावल का इस्ति'माल बढ़ा दीजिये (पानी में उबले हुए चावल खाना मुनासिब है) ❀ दही खिचड़ी गर्मियों की बेहतरीन गिज़ा है ❀ आम, आड़ू, ख़ूबानी, अमरूद, ख़रबूज़ा, तरबूज़, नारियल नीज़ दीगर मौसिमी फलों का इस्ति'माल कीजिये ❀ बदन के पानी और नमकियात का तवाजुन बर क़रार रखने के लिये O.R.S का इस्ति'माल कीजिये। (हाई ब्लड प्रेशर के मरीज़ डोक्टर के मशवरे के मुताबिक़ अमल करें) ❀ गर्म गिज़ाओं, ज़ियादा मिठास वाले शरबत, ख़ूब मीठी डिशों, कोल्ड ड्रिंक्स, ज़ियादा घी तेल वाले खानों और देर में हज़्म होने वाली गिज़ाओं नीज़ केफ़ीन (Caffeine) वाली अश्या मसलन चोक्लेट वगैरा का इस्ति'माल कम से कम कीजिये ❀ ठन्डी तासीर वाले इत्रिय्यात मसलन शमामतुल अम्बर, हिना, गुलाब, सन्दल, मोतिया, ख़स, केवड़ा, चम्पा वगैरा इस्ति'माल कीजिये ❀ मुश्क, कस्तूरी, ऊद, अम्बर, जा'फ़रान वगैरा गर्म तासीर वाले इत्रिय्यात सर्दियों में इस्ति'माल करना ज़ियादा मुनासिब हैं ❀ दिन में दो मरतबा नहाना मुफ़ीद तर है। (माखूज़ अज़ "गरमी से हिफ़ाज़त के मदनी फूल", स. 7 ता 12, मत्बूआ मक्तबतुल मदीना) (माहनामा फ़ैज़ाने मदीना शा'बानुल मुअज़्ज़म 1438)

सोशल मीडिया और ना क़ाबिले तलाफ़ी नुक़सानात

जदीद टेक्नोलोजी ने अगर्चे हमारी कई मुश्किलात को आसान कर दिया है लेकिन एक बड़ी ता'दाद है जो जदीद टेक्नोलोजी का अच्छा और ज़रूरी इस्ति'माल करने के बजाए इस का बुरा और बे जा इस्ति'माल करते हैं। इन्टरनेट और सोशल मीडिया भी जदीद टेक्नोलोजी ही के तोहफ़े हैं,

लोगों को इन्ही में मसरूफ़ रखने के लिये दिन ब दिन इस में नई नई चीज़ों का इज़ाफ़ा किया जा रहा है, इस वक़्त जिस तरह मुआशरा इन्टरनेट और सोशल मीडिया की ग़ैर ज़रूरी, फुज़ूल और बुरी सरगर्मियों की लपेट में है तो मुस्तक़्बल में उम्मत को हर हर फ़ील्ड में माहिरीन की कमी का सामना करना पड़ सकता है। अच्छे डॉक्टर्ज़, साइन्स दान, मुहक्किकीन और मुफ़क्किरीन आगे चल कर शायद नापैद हो जाएं। **مَعَاذَ اللَّهِ!** हो सकता है कि शायद अन्धों की ता'दाद बढ़ जाए, नज़र के चश्मे ज़ियादा बिकने की वजह से शायद बहुत महंगे हो जाएं, लोग दूसरे धन्दे छोड़ कर शायद इस कारोबार की तरफ़ आ जाएं, हो सकता है कि आई स्पेशलिस्ट की ता'दाद भी बढ़ जाए। इस लिये कि स्टूडन्ट्स के उम्दा दिमाग़ और नाजुक आंखें अब सोशल मीडिया पर जमे हुए हैं, छोटे छोटे बच्चों को भी बहलाने के लिये उन के हाथों में मोबाइल, टेब्लेट वगैरा दे दिये जाते हैं। मज़हबी माहोल रखने वालों की भी एक बड़ी ता'दाद सोशल मीडिया में लगी हुई है। न इस्लाह करने वालों के पास वक़्त है कि मुतअल्लिकीन की इस्लाह करें और न ही छोटों के पास टाइम है कि बुजुर्गों की बारगाह में आ कर कुछ फ़ैज़ हासिल कर लें। अच्छे और मंझे हुए आलिम व मुफ़्ती साहिबान सोशल मीडिया को ज़ियादा टाइम नहीं देते बल्कि वोह इस डर से बच कर रहते हैं कि अगर इस को मुंह लगाया तो गले पड़ जाएगा, उंगली पकड़ाई तो हाथ पकड़ लेगा और फिर इल्मी मशाग़िल जारी रखने में दुश्वारी होगी। अ़वाम में भी जो सोशल मीडिया में मसरूफ़ रहते हैं तो वोह ग़ौर कर लें कि इस के सबब न नमाज़ में दिल लगता होगा न तिलावत

और अवरादो वजाइफ़ के लिये वक़्त मिलता होगा। लोग मजबूरन नोकरी करने जाते तो होंगे मगर काम के दौरान भी सोशल मीडिया पर लगे होते होंगे। ड्राइविंग के दौरान इस के इस्ति'माल के सबब हादिसात भी होते हैं जिस से लोग मा'जूरी का शिकार होते और बसा अवक़ात अपनी क़ीमती जानों को जाँएअ कर बैठते हैं। जिन की सिक्यूरिटी की नोकरी होती है वोह भी दौराने ड्यूटी सोशल मीडिया पर लगे होते हैं। येही वजह है कि कई इदारों में मुलाजिमीन से दौराने ड्यूटी मोबाइल फ़ोन ले कर जम्अ कर लिये जाते हैं। ऐ आशिक़ाने रसूल ! सोशल मीडिया और नेट से जान छुड़ाइये और अपनी दीनी व दुन्यावी जिम्मेदारियों को पूरा करने में लग जाइये, नीज अपनी पैदाइश के मक़सद या'नी **अल्लाह** पाक की इबादत में भी कोताही मत कीजिये। मुम्किन हो तो सादा मोबाइल से काम चलाइये, अगर एन्ड्रॉइड मोबाइल रखना और सोशल मीडिया को इस्ति'माल करना ही हो तो इस के लिये कोई वक़्त मुक़र्रर कर लीजिये यूँ इस के कसरते इस्ति'माल के सबब होने वाले नुक़सानात में कमी लाइये। सुलझे हुए और समझदार लोग ऐसा ही करते हैं, मसलन अ़स् और मग़रिब के दरमियान या इशा की नमाज़ के बा'द या जिस को जो वक़्त मिलता हो तो वोह उस में कुछ देर अच्छी निय्यतों के साथ सोशल मीडिया को शरीअत के मुताबिक़ इस्ति'माल कर ले, मुक़र्ररा वक़्त के बा'द इस से खुद को दूर कर ले और फिर आयिन्दा कल इस्ति'माल करने का ज़ेहन बना ले, लेकिन सोशल मीडिया के मतवालों के लिये ऐसा करना बहुत मुश्किल है क्यूं कि उन्हें हर वक़्त एक गुदगुदी और बे करारी सी होती है कि देखूँ तो सही किस

का पैग़ाम आया है ? मिसाल के तौर पर कोई शख़्स नमाज़ के लिये पुख़्ता इरादे के साथ चला लेकिन एक दम मोबाइल फ़ोन की घन्टी बजी और किसी का ओडियो पैग़ाम या पोस्ट आ गई । अब अगर किसी आम शख़्स का है तो सब्र हो जाएगा कि चलो बा'द में देखेंगे लेकिन अगर किसी ख़ास बन्दे का पैग़ाम या पोस्ट है तो अब येह उसे ज़रूर देखेगा या उस ओडियो पैग़ाम को सुनने में लग जाएगा और इस दौरान जमाअत बल्कि बा'ज की **مَعَادِ اللَّهِ** नमाज़ें भी क़ज़ा हो जाती होंगी । **अल्लाह** करीम हमारे हाल पर रहूम फ़रमाए और हमें हर तरह की आफ़ात से छुटकारा नसीब फ़रमाए ।
 أمين بِحَاوِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ (माहनामा फ़ैज़ाने मदीना जुल का'दतिल ह़राम 1441)

तन्दुरुस्त रहने का नुस्खा

हज़रते इब्ने सालिम **رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ** फ़रमाते हैं : अगर कोई शख़्स गन्दुम की सूखी रोटी अदब के मुताबिक़ खा ले उस को मौत के सिवा कोई बीमारी नहीं आ सकती या'नी वोह कभी बीमार न हो । पूछा गया : अदब क्या ? फ़रमाया : भूक लगने पर खाए और सेर होने से पहले हाथ उठा ले ।
 (احياء العلوم، 3/95)

ना समझ बीमार को अमृत भी ज़हर आमेज़ है
 सच येही है सो दवा की इक दवा परहेज़ है

फ़रमाने मुस्तफ़ा صلی اللہ علیہ وسلم

आदमी अपने पेट से ज्यादा बुरा चलन नहीं भरता, इन्सान के लिये चन्द लुकमे काफ़ी हैं जो उस की पीठ को सीधा रखें अगर ऐसा न कर सके तो तिहाई (1/3) खाने के लिये तिहाई पानी के लिये और एक तिहाई सांस के लिये हो। (उरुमाय/4-48, सूरिश/34)