

# खाने की 92 सुन्नतें और आदाब

अनुक्रम 15

गिरे हुए खाने खा लेने के फ़ज़ाइल	07
खाने के बाद 'द मस्तु करवा' सुन्नत है	10
थरफत उढ़ाने वाले अफ़ज़ाल	13



लिखे औरकत, उकी खाने सुन्नत, हॉरिसे वरसे सुन्नतसे, एउरसे इन्नाब वीरतत अउ विलत

मुहम्मद इल्यास अत्तार क़ादिरि २ ज़वी رحمۃ اللہ علیہ पेशकश :

मजलिले अल मदीनतुल इस्लामिया  
(दरसे इस्लामी)

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

## खाने की 92 सुन्नतें और आदाब<sup>(1)</sup>

**दुआए अज़तार :** या रब्बल मुस्तफ़ा ! जो कोई 15 सफ़्हात का रिसाला :  
 “खाने की 92 सुन्नतें और आदाब” पढ़ या सुन ले उसे हमेशा सन्नत के  
 मुताबिक़ खाने पीने की तौफ़ीक़ दे और उस की मां बाप समेत बे हिसाब बख़्शिश  
 फ़रमा ।

امين بجا خاتم النبیین صلّ الله علیه واله وسلم

### दुरूद शरीफ़ की फ़ज़ीलत

**फ़रमाने आख़िरी नबी صَلَّ اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ :** “जिस ने दिन और रात में  
 मेरी तरफ़ शौक़ो महबूबत की वजह से तीम तीन मर्तबा दुरूदे पाक पढ़ा अल्लाह  
 पाक पर हक़ है कि वोह उस के उस दिन और उस रात के गुनाह बख़्श दे” ।

(مجم کبیر، 18/362، حدیث: 928)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

### खाने की नियत कर लीजिये

**(1) खाने से मक्सूद हुसूले लज़ज़त और ख़्वाहिश की तक्मील न**  
 हो बल्कि खाते वक़्त येह नियत कर लीजिये, “मैं अल्लाह पाक की इबादत  
 पर कुव्वत हासिल करने के लिये खा रहा हूँ” याद रहे ! खाने में इबादत पर  
 कुव्वत हासिल करने की नियत उसी सूूरत में सच्ची होगी जब कि भूक से कम  
 खाने का भी इरादा हो वरना सिरे से नियत ही झूटी हो जाएगी क्यूं कि खूब डट  
 कर खाने से इबादत के लिये कुव्वत हासिल होने के बजाए मज़ीद सुस्ती पैदा

**1** ... येह मज़मून अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ की किताब “फ़ैज़ाने सुन्नत” सफ़्हा  
 306 ता 328 से लिया गया है ।

होती है। खाने की अजीम सुन्नत यह है कि भूक लगी हुई हो कि बिगैर भूक के खाने से ताक़त तो क्या आएगी उलटा सिद्धत ख़राब और दिल भी सख़्त हो जाता है। हज़रते शैख़ अबू तालिब मक्की رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ फ़रमाते हैं, एक रिवायत में है, “सैर होने की हालत में खाना बरस पैदा करता है।” (قوت القلوب، 2/326)

② ऐसा दस्तर ख़ान बिछाइये जिस पर कोई हर्फ़, लफ़ज़, इबारत, शे'र या कम्पनी वगैरा का नाम उर्दू, अंग्रेज़ी किसी भी ज़बान में न लिखा हुवा हो। ③ खाना खाने से पहले और बा'द दोनों हाथ पहुंचों तक धोना सुन्नत है, कुल्लियां कर के मुंह का अगला हिस्सा भी धो लीजिये मगर खाने से कब्ल धोए हुए हाथ मत पोंछिये। सरकारे मदीना صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने फ़रमाया, “खाने से पहले और बा'द में वुजू करना (या'नी हाथ मुंह धोना) रिज़्क में कुशादगी करता और शैतान को दूर करता है।” (کنز العمال، 15/106، حدیث: 40755) ④ अगर खाने के लिये किसी ने मुंह न धोया तो यह नहीं कहेंगे कि इस ने सुन्नत तर्क कर दी। (बहारे शरीअत, 3/376 हिस्सा : 16, मुलखबसन) ⑤ खाते वक़्त उलटा पांव बिछा दीजिये और सीधा घुटना खड़ा रखिये या सुरीन पर बैठ जाइये और दोनों घुटने खड़े रखिये या दो ज़ानू बैठिये, तीनों में से जिस तरह भी बैठेंगे सुन्नत अदा हो जाएगी।

### पर्दे में पर्दा की आदत बनाइये

⑥ इस्लामी भाई हो या इस्लामी बहन सभी चादर या कुर्ते के दामन के ज़रीए पर्दे में पर्दा ज़रूर करें वरना कपड़े तंग हुए या कुरते का दामन उठा होगा तो घर के अफ़राद वगैरा बद निगाही के गुनाह में पड़ सकते हैं। अगर “पर्दे में पर्दा” मुम्किन न हो तो दो ज़ानू बैठिये कि सुन्नत भी अदा हो जाएगी और खुद ब खुद पर्दा भी हो जाएगा। खाने के इलावा भी बैठने में पर्दे में पर्दा की आदत बनाइये। ⑦ चार ज़ानू या'नी चौकड़ी मार कर बैठे हुए खाना

सुन्नत नहीं, इस से पेट बाहर निकलता है। ﴿8﴾ पहले लुक़्मे पर بِسْمِ اللّٰهِ दूसरे से क़ब्लِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ और तीसरे से पहले بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ पढ़िये। (احیاء العلوم، 3/6) ﴿9﴾ बिस्मिल्लाह ज़ोर से पढ़िये ताकि दूसरों को भी याद आ जाए। ﴿10﴾ शुरूअ करने से क़ब्ल येह दुआ पढ़ ली जाए, अगर खाने पीने में ज़हर भी होगा तो اِنْ شَاءَ اللّٰهُ असर नहीं करेगा। दुआ येह है :

بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَهُ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاوَاتِ یَا حَمْدُ یَا قُدُّوْمُ  
(کنز العمال، 15/109، حدیث: 40792) **ترजमा :** अल्लाह पाक के नाम से शुरूअ करता हूँ जिस के नाम की बरकत से ज़मीनो आस्मान की कोई चीज़ नुक़सान नहीं पहुंचा सकती, ऐ हमेशा ज़िन्दा व काइम रहने वाले। ﴿11﴾ अगर शुरूअ में बिस्मिल्लाह पढ़ना भूल गए तो दौराने त़आम याद आने पर इस तरह कह लीजिये : بِسْمِ اللّٰهِ اَوْلٰئِهٖ وَاٰخِرِهٖ  
**ترजमा :** अल्लाह पाक के नाम से खाने की इब्तिदा और इन्तिहा।

### खाते हुए भी ज़िक्रुल्लाह जारी रखिये

﴿12﴾ یَا وَاٰجِدُ जो कोई खाना खाते वक़्त हर निवाले पर पढ़ा करेगा اِنْ شَاءَ اللّٰهُ वोह खाना उस के पेट में नूर होगा और बीमारी दूर होगी। या ﴿13﴾ हर लुक़्मे से क़ब्ल “अल्लाह” या “बिस्मिल्लाह” कहते जाइये ताकि खाने की हिर्स ज़िक्रुल्लाह से ग़ाफ़िल न कर दे। हर दो लुक़्मे के दरमियान اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ, بِسْمِ اللّٰهِ और یَا وَاٰجِدُ कहते जाइये, इस तरह हर लुक़्मे का आगाज़ بِسْمِ اللّٰهِ से, बीच में یَا وَاٰجِدُ और ख़त्मे लुक़्मा पर हम्द की तरकीब हो जाएगी। ﴿14﴾ मिट्टी के बरतन में खाना अफ़ज़ल है कि “जो अपने घर के बरतन मिट्टी के रखे फ़िरिशते उस घर की ज़ियारत करने आते हैं।” (روايت، 9/495) ﴿15﴾ सालन या चटनी की पियाली रोटी पर मत रखिये। (روايت، 9/490) ﴿16﴾ हाथ या छुरी को रोटी से न पोंछिये। (روايت، 9/490) ﴿17﴾ ज़मीन पर दस्तूर ख़्वान बिछा कर खाना

सुन्नत है। टेक लगा कर, नंगे सर या एक हाथ ज़मीन पर टेक कर, जूते पहन कर, लेटे लेटे या चार ज़ानू (या'नी चौकड़ी मार कर) मत खाइये। (18) **रोटी** अगर दस्तर ख़वान पर आ गई तो सालन का इन्तिज़ार किये बिगैर खाना शुरू अफ़रमा दीजिये। (490/9, (روايت)) (19) **अव्वल** आख़िर नमक या नमकीन खाइये कि इस से सत्तर बीमारियां दूर होती हैं। (491/9, (روايت)) (20) **रोटी** एक हाथ से न तोड़िये कि मग़रूरों का तरीक़ा है। (21) **रोटी** उलटे हाथ में पकड़ कर सीधे हाथ से तोड़िये। हाथ बढ़ा कर थाल या सालन के बरतन के ऐन बीच में ऊपर कर के रोटी और डबल रोटी वगैरा तोड़ने की आदत बनाइये। इस तरह अज्ज़ा खाने ही में गिरेंगे वरना दस्तरख़वान पर गिर कर ज़ाएअ हो सकते हैं। (22) **सीधे** हाथ से खाइये, उलटे हाथ से खाना, पीना, लेना, देना, शैतान का तरीक़ा है।

### तीन उंगलियों से खाने की आदत डालिये

(23) **तीन** उंगलियों या'नी बीच वाली, शहादत की और अंगूठे से खाना खाइये कि येह सुन्नते अम्बिया عَلَيْهِمُ السَّلَام है। आदत बनाने के लिये अगर चाहें तो इब्तिदाअन सीधे हाथ की बिन्सर (छोटी उंगली के बराबर वाली को बिन्सर कहते हैं) को ख़म कर के इस में रबड़ बैन्ड पहन लीजिये या रोटी का टुकड़ा इन दोनों उंगलियों से हथेली की त्रफ़ दबाए रखिये या दोनों अमल एक साथ कर लीजिये, जब आदत हो जाएगी तो **رَبْضُ الْوَجْهِ** रबड़ वगैरा की हाजत न रहेगी। हज़रते मुल्ला अली क़ारी رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ फ़रमाते हैं, “पांच उंगलियों से खाना हरीसों की निशानी है।” (9/8, (مرقاة المفاتيح)) अगर चावल के दाने जुदा जुदा हों और तीन उंगलियों से निवाला बनना मुम्किन न हो तो चार या पांच उंगलियों से खा सकते हैं।

### रोटी का कनारा तोड़ना

(24) **रोटी** का कनारा तोड़ कर डाल देना और बीच का हिस्सा खा लेना इसराफ़ है। हां अगर कनारे कच्चे रह गए हैं, इस के खाने से नुक़सान होगा तो

तोड़ सकता है, इसी तरह येह मा'लूम है कि रोटी के कनारे दूसरे लोग खा लेंगे जाएअ न होंगे तो तोड़ने में हरज नहीं, येही हुक्म इस का भी है कि रोटी में जो हिस्सा फूला हुआ है उसे खा लेता है बाकी को छोड़ देता है। (बहारे शरीअत, 3/377, हिस्सा : 16)

### दांत का काम आंत से मत लीजिये

﴿25﴾ लुक़्मा छोटा लीजिये और इस एहतियात के साथ कि चपड़ चपड़ की आवाज़ पैदा न हो और अच्छी तरह चबा कर खाइये। अगर अच्छी तरह चबाए बिगैर निगल जाएंगे तो हज़्म करने के लिये मे'दे को सख़्त ज़हमत करनी पड़ेगी लिहाज़ा दांतों का काम आंतों से मत लीजिये। ﴿26﴾ जब तक हल्क़ से नीचे न उतर जाए दूसरे लुक़्मे की तरफ़ हाथ बढ़ाना या लुक़्मा उठा लेना खाने की हिर्स की अलामत है। ﴿27﴾ रोटी को दांत से काट कर खाना हद दरजा मा'यूब और बे बरकती का बाइस है, यूं ही खड़े खड़े खाना सुन्नते नसारा है।

(सुन्नी बिहिश्ती ज़ेवर, स. 565)

### खाना खाने में फल पहले खाने चाहिए

﴿28﴾ हमारे यहां फल आखिर में खाने का रवाज है जब कि हुज्जतुल इस्लाम हज़रते इमाम मुहम्मद ग़ज़ाली رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ फ़रमाते हैं, “अगर फल हों तो पहले वोह पेश किये जाएं कि तिब्बी लिहाज़ से उन का पहले खाना ज़ियादा मुवाफ़िक़ है, येह जल्द हज़्म होते हैं लिहाज़ा इन को मे'दे के निचले हिस्से में होना चाहिये और कुन्नाने पाक से भी फल के मुक़द्दम (या'नी पहले) होने पर आगाही हासिल होती है चुनान्चे पारह 27 सूरतुल वाकिअ की आयत नम्बर 20, 21 में इर्शाद होता है : ﴿وَقَاكِهِتُمْ مِمَّا يَخْتِيَرُونَ ۝۱۰ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَبُونَ ۝۱۱﴾ : तरजमए कन्ज़ुल ईमान : और मेवे जो पसन्द करें और परिन्दों का गोश्त जो चाहें।”

(احياء العلوم، 21/2)

मेरे आका आ'ला हज़रत मौलाना शाह इमाम अहमद रज़ा खान رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ रिवायत नक़ल करते हैं, “खाने से पहले तरबूज़ खाना पेट को ख़ूब धो देता है और बीमारी को जड़ से ख़त्म कर देता है।” (फ़तावा रज़विय्या, 5/ 442)

### खाने को ऐब मत लगाइये

﴿29﴾ खाने में किसी किस्म का ऐब न लगाइये मसलन येह मत कहिये कि टेस्टी (लजीज़) नहीं, कच्चा रह गया है, नमक कम है, तीखा बहुत है या फीका फीका है वगैरा वगैरा। पसन्द है तो खा लीजिये, वरना हाथ रोक लीजिये। हां पकाने वाले को मिर्च मसालहे की कमी बेशी के लिये हिदायत देना मक्सूद हो तो तन्हाई में रहनुमाई में मुज़ायका नहीं।

### फलों को ऐब लगाना ज़ियादा बुरा है

﴿30﴾ फलों को ऐब लगाना इन्सान के पकाए हुए खाने के मुक़ाबले में ज़ियादा बुरा है कि खाना पकाने में इन्सानी हाथों का ज़ियादा दख़ल है जब कि फलों के मुआमले में ऐसा नहीं। ﴿31﴾ खाने या सालन वगैरा के बीच में से मत लीजिये कि बीच में बरकत नाज़िल होती है। ﴿32﴾ अपनी तरफ़ के कनारे से खाइये, हर तरफ़ हाथ मत मारिये। ﴿33﴾ अगर एक थाल में मुख़्तलिफ़ किस्म की चीज़ें हैं तो दूसरी तरफ़ से भी उठा सकते हैं।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

### खाने के दौरान अच्छी बातें कीजिये

﴿34﴾ खाना खाते हुए अच्छा समझ कर चुप रहना आतश परस्तों का तरीका है, हां बोलने को जी नहीं चाह रहा तो हरज नहीं, यूंही फुज़ूल गोई हर हाल में ना मुनासिब ही है, लिहाज़ा खाने के दौरान अच्छी अच्छी बातें करते जाइये मसलन जब भी घर में मिलजुल कर या मेहमानों वगैरा के साथ खा रहे

हों तो खाने पीने की सुन्नतें बयान कीजिये । ज़हे नसीब ! खाने के इन मदनी फूलों की फ़ोटो क़ोपियां फ़्रेम करवा कर या गत्ते पर चस्पां कर के खाने की जगह पर आवेज़ां कर दी जाएं और खाने के अवक़ात में वक़तन फ़ वक़तन पढ़ कर सुनाई जाएं । (35) खाने के दौरान इस क़िस्म की गुफ़्तगू न कीजिये, जिस से लोगों को घिन आए मसलन दस्त, पेचिश, कै वग़ैरा का तज़्किरा । (36) खाना खाने वाले के लुक़मे मत ताड़िये ।

### अच्छी अच्छी बोटियां ईसार कीजिये

(37) खाने में से अच्छी अच्छी बोटियां छांट लेना या मिल कर खा रहे हों तो इस लिये बड़े बड़े निवाले उठा कर जल्दी जल्दी निगलना कि कहीं मैं रह न जाऊं या अपनी तरफ़ ज़ियादा खाना समेट लेना अल ग़रज़ किसी भी तरीक़े से दूसरों को महरूम कर देना देखने वालों को बदज़न करता है और येह बे मुर्व्वतों और हरीसों का शेवा है । अच्छी अश्या अपने इस्लामी भाइयों या अहले खाना के लिये ईसार की निय्यत से तर्क करेंगे तो **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** सवाब पाएंगे । जैसा कि सुल्ताने दो जहान **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** का फ़रमाने बख़्शिश निशान है, “जो शख्स किसी चीज़ की ख़्वाहिश रखता हो, फिर उस ख़्वाहिश को रोक कर (दूसरों को) अपने ऊपर तरजीह दे तो अल्लाह पाक उसे बख़्श देता है ।” (779/9, **اتحاف السادة المتقين**)

### गिरे हुए दाने खा लेने के फ़ज़ाइल

(38) खाने के दौरान अगर कोई दाना या लुक़मा वग़ैरा गिर जाए तो उठा कर पोंछ कर खा लीजिये कि **مَغْفِرَت** की बिशारत है । (39) हदीसे पाक में है, जो खाने के गिरे हुए टुकड़े उठा कर खाए वोह फ़राख़ी (या'नी खुशहाली) की ज़िन्दगी गुज़ारता है और उस की औलाद और औलाद की औलाद में कम अक़ली से हिफ़ाज़त रहती है । (40) **كنز العمال**, 111/15, **حدیث: 40815**) हज़रते इमाम



मुहम्मद गज़ाली رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ नक्ल फ़रमाते हैं, “रोटी के टुकड़ों और रेजों को चुन लीजिये اِنْ شَاءَ اللَّهُ खुशहाली नसीब होगी। बच्चे सहीह व सलामत और बे ऐब होंगे और वोह टुकड़े हूरों का महर बनेंगे।” (احياء العلوم، 2/7)

﴿41﴾ गिरी हुई रोटी को उठा कर चूमना जाइज़ है। ﴿42﴾ दस्तर ख़्वान पर जो दाने वगैरा गिर गए उन्हें मुर्गियों, चिड़ियों, गाय या बकरी वगैरा को खिला देना जाइज़ है। या ऐसी जगह एहतियात से रख दें कि च्यूंटियां खा लें।

### खाने में फूंक मारना मन्ज़ु है

﴿43﴾ खाने और चाय वगैरा को ठन्डा करने के लिये फूंक मत मारिये कि बे बरकती होगी। ज़ियादा गर्म खाना मत खाइये खाने के क़ाबिल हो जाने का इन्तिज़ार फ़रमा लीजिये। (روايات، 9/491/492) ﴿44﴾ खाने के दौरान भी सीधे हाथ से पानी नोश कीजिये। येह न हो कि हाथ आलूद होने के सबब उलटे हाथ में गिलास थाम कर सीधे हाथ की उंगली मस कर के दिल को मना लिया कि सीधे हाथ से पी रहा हूं!

### पानी चूस कर पीना सीखिये

﴿45﴾ पानी हो या कोई सा मशरूब हमेशा بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ पढ़ कर छोटे छोटे घूंट पीना चाहिये मगर चूसने में आवाज़ पैदा न हो, पानी हो या कोई और मशरूब, बड़े बड़े घूंट पीने से जिगर की बीमारी पैदा होती है। आखिर में اَلْحَمْدُ لِلَّهِ कहिये। अफ़सोस ! चूस चूस कर पीने वाली सुन्नत पर अब शायद ही कोई अमल करता हो, बराए करम ! इस के लिये मशक़ फ़रमाइये और इस सुन्नत को अपनाइये। ﴿46﴾ जब कुछ भूक बाकी रह जाए खाना तर्क कर दीजिये।

## लज़ज़त सिर्फ़ ज़बान की जड़ तक है

﴿47﴾ डट कर खाना सुन्नत नहीं, ज़ियादा खाने को जी चाहे तो अपने आप को इस तरह समझाइये कि सिर्फ़ ज़बान की नोक से जड़ तक लज़ज़त रहती है हल्क़ में पहुंचते ही लज़ज़त ख़त्म हो जाती है तो लम्हा भर के जाएके की खातिर सुन्नत का सवाब छोड़ना दानिश मन्दी नहीं। नीज़ ज़ियादा खाने से तबीअत बोझल हो जाती, इबादत में सुस्ती आती, मे'दा ख़राब होता और बा'जों को मोटापा आता है। कब्ज़, गैस शूगर और दिल वगैरा की बीमारियों का इम्कान बढ़ता है। ﴿48﴾ फ़राग़त के बा'द पहले बीच की फिर शहादत की उंगली और आख़िर में अंगूठा तीन तीन बार चाटिये। “सरकारे मदीना صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ खाने के बा'द मुबारक उंगलियों को तीन मरतबा चाटते।”

(शामल तर्ज़ुम, स 61, حدیث: 138)

## बरतन चाट लीजिये

﴿49﴾ बरतन भी चाट लीजिये। हृदीसे पाक में है, “खाने के बा'द जो शख्स बरतन चाटता है तो वोह बरतन उस के लिये दुआ करता है और कहता है, अल्लाह पाक तुझे जहन्नम की आग से आज़ाद करे जिस तरह तूने मुझे शैतान से आज़ाद किया।” (क़त्ज़ा'ल'अमाल, 10/111, حدیث: 40822) और एक रिवायत में है कि बरतन उस के लिये इस्तिफ़ार करता है। (अबन माज़, 4/14, حدیث: 3271)

﴿50﴾ जिस बरतन में खाया उस को चाटने के बा'द धो कर पी लीजिये। (अहियاء'ल'علوم, 2/7) एक गुलाम आज़ाद करने का सवाब मिलेगा।

## धो कर पीने का तरीक़ा

﴿51﴾ चाटना और धोना उसी वक़्त कहलाएगा जब कि ग़िज़ा का कोई जुज़ और शोरबे का असर वगैरा बाक़ी न रहे। लिहाज़ा थोड़ा सा पानी डाल

कर बरतन के ऊपरी कनारे से ले कर नीचे तक हर तरफ उंगली वगैरा से अच्छी तरह धो कर पीना चाहिये। दो या तीन बार इसी तरह धो कर पी लेंगे तो **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** बरतन खूब साफ हो जाएगा। **(52) पीने** के बा'द रिकाबी या थाल में मा'मूली सा बचा हुआ पानी भी उंगली से जम्अ कर के पी लेना चाहिये, ऐसा न हो कि मसालहे का कोई ज़रा ही कहीं चिपका रह जाए और उसी में बरकत भी चली जाए ! कि हदीसे पाक में येह भी है, "तुम नहीं जानते कि खाने के किस हिस्से में **बरकत** है।" (1023: حدیث: 11123, مسلم) **(53) सालन** के शोरबे से आलूदा कटोरे, चम्मच नीज़ चाय, लस्सी फलों के रस (JUICES) शरबत और दीगर मशरूबात के आलूदा पियाले, गिलास और जग वगैरा को धो पी कर इसी तरह साफ कर लीजिये कि गिज़ा का कोई ज़रा या असर बाकी न रहे और यूं खूब बरकतें लूटिये। **(54) गिलास** में बचे हुए मुसल्मान के साफ़ सुथरे झूटे पानी को क़ाबिले इस्ति'माल होने के बा वुजूद ख़्वाह म ख़्वाह फेंक कर ज़ाएअ कर देना इसराफ़ है और इसराफ़ हराम। (सुन्नी बिहिश्ती ज़ेवर, स. 567, मुलख़बसन) **(55) आख़िर** में **الْحَمْدُ لِلَّهِ** कहिये। अव्वल आख़िर मासूर (या'नी कुरआन व हदीस की) दुआएं भी याद हों तो पढ़िये। **(56) साबून** से अच्छी तरह हाथ धो लीजिये ताकि बू और चिकनाहट जाती रहे।

### खाने के बा'द मस्ह करना सुन्नत है

**(57) हदीसे** पाक में येह भी है, (खाने से फ़राग़त के बा'द) सरकारे मदीना **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** ने हाथ धोए और हाथों की तरी से मुंह और कलाइयों और सरे अक़दस पर मस्ह कर लिया और अपने प्यारे सहाबी **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ** से फ़रमाया, "इकराश ! जिस चीज़ को आग ने छुवा (जो आग से पकाई गई हो) उस के खाने के बा'द येह वुजू है।" (1855: حدیث: 335/3, तर्ज़ी) **(58) खाने** के बा'द दांतों का **ख़िलाल** कीजिये।

## पिछले गुनाह मुआफ़

- ﴿59﴾ हुज़ूर صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने इर्शाद फ़रमाया, “जो शख्स खाना खाए और यह कलिमात कहे तो उस के गुज़्रता तमाम गुनाह मुआफ़ कर दिये जाते हैं : दुआ के वोह कलिमात यह हैं : **لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ**”
- तरजमा :** तमाम ता'रीफें अल्लाह पाक के लिये हैं जिस ने मुझे यह खाना खिलाया और मेरी किसी महारत व कुव्वत के बिगैर मुझे यह रिज़्क अता फ़रमाया ।” (284/5, त्रुयी)
- ﴿60﴾ खाने के बा'द यह दुआ भी पढ़िये : **“اللَّهُمَّ اِنِّى اَطْعَمْتَنى وَرَزَقْتَنى هَذَا وَرَمَقْتَنى مِنْ غَيْرِ حَوْلِ مِىِّى وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِكَ”**
- तरजमा :** अल्लाह पाक का शुक्र है जिस ने हमें खिलाया, पिलाया और हमें मुसलमान बनाया । (3850: حديث: 513/3, ابو داود)
- ﴿61﴾ अगर किसी ने खिलाया हो तो यह दुआ भी पढ़िये : **“اللَّهُمَّ اَطْعَمْ مَنْ اَطْعَمْتَنى وَاسْقِ مَنْ سَقَانِى”**
- तरजमा :** ऐ अल्लाह पाक उस को खिला जिस ने मुझे खिलाया और उस को पिला जिस ने मुझे पिलाया । (2055: حديث: 136, مسلم)
- ﴿62﴾ खाना खाने के बा'द यह दुआ भी पढ़िये : **“اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَاطْعَمْنَا حَيْرًا مِنْهُ”**
- तरजमा :** ऐ अल्लाह पाक! हमारे लिये इस खाने में बरकत अता फ़रमा और इस से बेहतर खाना हमें खिला । (3730: حديث: 475/3, ابو داود)
- ﴿63﴾ दूध पीने के बा'द यह दुआ पढ़िये : **“اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ”**
- तरजमा :** ऐ अल्लाह पाक! हमारे लिये इस में बरकत दे और हमें इस से ज़ियादा इनायत फ़रमा । (3730: حديث: 475/3, ابو داود)
- ﴿64﴾ सरकारे मदीना صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ को हल्वा, शहद, सिरका, खजूर, तरबूज, ककड़ी और लौकी (कहू शरीफ) बहुत पसन्द थे ।
- ﴿65﴾ अल्लाह पाक के महबूब صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ को बकरे के गोश्त में दस्त (बाजू) गरदन और कमर का गोश्त मरगूब था ।
- ﴿66﴾ आक़ाए मदीना صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ कभी कभी खजूर और तरबूज या खजूर और ककड़ी या खजूर और रोटी मिला कर तनावुल फ़रमाते थे ।
- ﴿67﴾

सरकारे मदीना صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ को खुरचन पसन्द थी। (68) सरीद या'नी सालन के शोरबे में भिगोई हुई रोटी के टुकड़े सरकारे मदीना صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ को बहुत पसन्द थे। (69) एक उंगली से खाना शैतान का और दो उंगलियों से खाना मगरूरों का तरीका है और तीन उंगलियों से खाना सुन्नते अम्बिया عَلَيْهِمُ السَّلَام है।

## कितना खाए ?

(70) भूक के तीन हिस्से करना बेहतर है। एक हिस्सा खाना, एक हिस्सा पानी और एक हिस्सा हवा। मसलन तीन रोटी में सैर हो जाते हैं तो एक रोटी खाइये एक रोटी जितना पानी और बाकी हवा के लिये खाली छोड़ दीजिये। अगर पेट भर कर भी खा लिया तो मुबाह है कोई गुनाह नहीं। मगर कम खाने की दीनी व दुन्यवी बरकतें मरहबा ! तजरिबा कर के देख लीजिये। إِنَّ شَاءَ اللهُ पेट ऐसा दुरुस्त हो जाएगा कि आप हैरान रह जाएंगे। अल्लाह पाक हम सब को पेट का कुप्ले मदीना नसीब फ़रमाए। या'नी ह़राम से बचने और ह़लाल खाना भी ज़रूरत से ज़ियादा खाने से बचाए।

اميين يَجَاوِزُ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

## कैलूला सुन्नत है

(71) दोपहर के खाने के बा'द कैलूला कीजिये कि दोपहर के वक्त लेटने को कैलूला कहते हैं और येह खुसूसन रात को इबादत करने वालों के लिये सुन्नत है कि इस से रात की इबादत में आसानी हो जाती है। शाम को खाने के बा'द कम अज़ कम 150 क़दम चलिये। शाम के खाने के बा'द मुत्लक़न टहलना बेहतर है और येह डेढ़ सौ क़दम चलने का क़ौल अतिब्बा का है।

(72) खाने के बा'द الْحَمْدُ لِلَّهِ ज़रूर कहिये। (73) दस्तर ख़वान उठाए जाने से पहले मत उठिये। (74) खाने के बा'द हाथ अच्छी तरह धो कर पोंछ लीजिये। साबून भी इस्ति'माल कर सकते हैं। (75) काग़ज़ से हाथ पोंछना मन्ज़ है।

(76) तोलिये से हाथ पोंछ सकते हैं, पहने हुए कपड़े से हाथ मत पोंछिये।

## बरकत उड़ाने वाले अफ़्आल

﴿77﴾ ख़लीलुल उलमा मुफ़ती मुहम्मद ख़लील ख़ान बरकाती رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ फ़रमाते हैं, “जिस बरतन में खाना खाया है उस में हाथ धोना या हाथ धो कर कुरते या तहबन्द के दामन या आंचल से पोंछना बरकत को उड़ा देता है।” (सुन्नी बिहिश्ती ज़ेवर, स. 578) ﴿78﴾ ख़ाना खाने के फ़ौरन बा’द सख़्त वरज़िश करना या ज़ियादा वज़्नी चीज़ उठाना, घसीटना वग़ैरा सख़्त मेहनत के काम से आंत उतर जाने, एपेन्डिक्स हो जाने या पेट बढ़ने के अमराज़ पैदा हो सकते हैं। ﴿79﴾ ख़ाने के बा’द الْحَمْدُ لِلَّهِ बुलन्द आवाज़ से उस वक़्त कहिये जब सब खाने से फ़ारिग़ हो चुके हों वरना आहिस्ता कहिये। (490/9, الْحَمْدُ لِلَّهِ) खाने के बा’द दुआएं भी उसी वक़्त पढ़ाई जाएं जब हर फ़र्द फ़ारिग़ हो चुका हो वरना जो खा रहा है वोह शर्मिन्दा होगा।

## किसी के दरख़्त का फल खाना कैसा ?

﴿80﴾ बाग़ में पहुंचा वहां फल गिरे हुए हैं तो जब तक मालिके बाग़ की इजाज़त न हो, फल नहीं खा सकता और इजाज़त दोनों तरह हो सकती है। या सराहतन इजाज़त हो मसलन मालिक ने कह दिया कि गिरे हुए फलों को खा सकते हो या दलालतन इजाज़त हो या’नी वहां ऐसा उर्फ़ व अ़दत है कि बाग़ वाले गिरे हुए फलों से लोगों को मन्अ नहीं करते। दरख़्तों से फल तोड़ कर खाने की इजाज़त नहीं मगर जब कि फलों की कसरत हो और मा’लूम हो कि तोड़ कर खाने में मालिक को ना गवारी नहीं होगी तो तोड़ कर भी खा सकता है। मगर किसी सूरत में येह इजाज़त नहीं कि वहां से फल उठा लाए। (فتاویٰ ہندیہ، 50/229/229) इन सब सूरतों में उर्फ़ व अ़दत का लिहाज़ है और अगर उर्फ़ व अ़दत न हो या मा’लूम हो कि मालिक को ना गवारी होगी तो गिरे हुए फल भी खाना जाइज़ नहीं।

## बिगैर पूछे खाना कैसा ?

﴿81﴾ दोस्त के घर गया कोई चीज़ पकी हुई मिली खुद ले कर खाली या उस के बाग़ में गया और फल तोड़ कर खा लिये अगर मा'लूम है कि उसे ना गवार न होगा तो खाना जाइज़ है मगर यहां अच्छी तरह गौर कर लेने की ज़रूरत है, बसा अवकात ऐसा भी होता है कि येह समझता है कि उसे ना गवार न होगा हालां कि उसे ना गवार होता है। (فتاویٰ ہندیہ، 5/229 طحا)

﴿82﴾ ज़बीहे का “हराम मग़ज़” खाना मम्मूअ है लिहाज़ा पकाते वक़्त गरदन, चांप और पीठ की रीढ़ की हड्डी के गोशत को अच्छी तरह देख कर हराम मग़ज़ अलग कर लीजिये।

﴿83﴾ ज़बीहे का “गुदूद” (या'नी गांठ, गिल्टी) खाना मक्रूहे तहरीमी है लिहाज़ा पकाने से कब्ल ही इस को निकाल दीजिये।

## मुर्गी का दिल

﴿84﴾ मुर्गी का दिल फेंकना नहीं चाहिये। लम्बाई में चार चीरे डाल कर या जिस तरह भी मुम्किन हो चीर कर उस में से खून अच्छी तरह साफ़ कर के फिर सालन में डाल दीजिये।

## “बिस्मिल्लाह करो” कहना सख़्त मम्मूअ है

﴿85﴾ एक खाना खा रहा है दूसरा आया पहले ने उस से कहा, “आओ खाना खा लो” दूसरे ने कहा, “बिस्मिल्लाह करो !” येह बहुत सख़्त मम्मूअ है ऐसे मौक़ए पर दुआइया अल्फ़ाज़ कहने चाहिए मसलन कहे, “अल्लाह पाक बरकत दे।”

(बहारे शरीअत, 3/379 हिस्सा : 16, मुख़ब्वसन)

## सड़ा हुवा गोशत खाना हराम है

﴿86﴾ गोशत सड़ गया तो उस का खाना हराम है। इसी तरह जो खाना ख़राब हो जाता है वोह भी नहीं खा सकते। ख़राब होने की अ़लामत येह

है कि उस में फफूंदी, बदबू या खट्टी बू पैदा हो जाती है। अगर शोरबा हो तो उस पर झाग भी आ जाता है। दालें, खिचड़ा और खटाई वाला सालन जल्द ख़राब होता है।

### साबित हरी मिर्चें

﴿87﴾ खाने के अन्दर पकी हुई साबित हरी या सुख़ मिर्चें खाते वक़्त फेंक देने के बजाए मुम्किन हो तो पहले से चुन कर अलग कर लीजिये और पीस कर दोबारा काम में लाइये। इसी तरह पके हुए गर्म मसाले भी अगर काबिले इस्ति'माल हों तो जाएअ न कीजिये।

### बची हुई रोटियों का क्या करें ?

﴿88﴾ बची हुई रोटी और शोरबा वगैरा फेंकना इसराफ़ है। मुर्गी, बकरी या गाय वगैरा को खिला दें। चन्द रोज़ की बची हुई रोटियों के टुकड़े कर के शोरबे में पका लीजिये। **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** बेहतरीन खाना बन जाएगा।

### केकड़ा और झींगा खाना कैसा

﴿89﴾ मछली के सिवा दरिया का हर जानवर ह़राम है। जो मछली बिगैर मारे खुद ही मर कर पानी में उलटी तैर गई वोह ह़राम है, ﴿90﴾ केकड़ा खाना भी ह़राम है, ﴿91﴾ झींगे में इख़्तलाफ़ है खाना जाइज़ है मगर बचना अफ़ज़ल। ﴿92﴾ टिड्डी मरी हुई भी ह़लाल है टिड्डी और मछली दोनों बिगैर ज़ब्द के ह़लाल हैं।

या रब्बे मुस्तफ़ा **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** ! हमारी मग़िफ़रत फ़रमा, हमें इतनी बार “आदाबे त़आम” का मुतालाआ करने की तौफ़ीक़ अता फ़रमा कि खाने की सुन्नतें और आदाब याद हो जाएं और हमें उन पर अमल करने की भी तौफ़ीक़ इनायत फ़रमा। **أَمِينِ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ**।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ



## अगले हफ्ते का रिसाला

