

मुंह की सफ़ाई के फ़ाएदे

पृष्ठान्त 13



मुँहलास कैसा हो ?

03

मुँहलास की निखी दिक्कतें

05

जब मिसवाक ना क़ायिले इस्ति 'माल हो जाए

09

दाँतों की डिफ़ाज़त के सिन्वे 4 बदली फ़स

10

सिन्वे सफ़ाई, खली खली मुँह, खलिने दाँतों इलाक़ी, इलाक़े इलाक़ा खलीक़ा अन्व किलक़

मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरी रज़वी

www.ksars.org

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

मुंह की सफ़ाई के फ़ाएदे⁽¹⁾

दुआए अन्तार : या रब्बल मुस्तफ़ा ! जो कोई 13 सफ़हात का रिसाला :
 “मुंह की सफ़ाई के फ़ाएदे” पढ़ या सुन ले उस का ज़ाहिर व बातिन सुथरा
 फ़रमा और उस को मां बाप और ख़ानदान समेत जन्नत में बे हिसाब दाख़िला
 नसीब फ़रमा ।

اٰمِيْنَ بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

दुरूद शरीफ़ की फ़ज़ीलत

फ़रमाने आख़िरी नबी صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : ऐ लोगों ! बेशक ब रोज़े
 कियामत उस की दहशतों (या'नी घबराहटों) और हिसाब किताब से जल्द नजात पाने
 वाला शख़्स वोह होगा जिस ने तुम में से मुझ पर दुन्या के अन्दर ब कसरत दुरूद
 शरीफ़ पढ़े होंगे ।

(مسند الفردوس، 5، 277/ حدیث: 8175)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

ख़िलाल

ख़ाना खाने के बा'द किसी लकड़ी या तिन्के से ख़िलाल करना सुन्नत
 है । बा'ज़ इस्लामी भाई ख़िलाल के लिये माचिस की तीली का बारूद उखेड़
 कर फेंक देते हैं ऐसा नहीं करना चाहिये कि इस तरह बारूद जाँएअ होता है
 किसी और तिन्के से ख़िलाल कर लिया जाए, ख़िलाल की अहम्मियत से
 अहादीसे करीमा मालामाल हैं । चुनान्चे हज़रते अबू हुरैरा رَضِيَ اللهُ عَنْهُ फ़रमाते हैं,

① ... यह मज़मून अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ की किताब “फ़ैज़ाने सुन्नत” जिल्द
 अब्बल सफ़हा 285 ता 301 से लिया गया है ।

सरकारे मदीना صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने इर्शाद फ़रमाया, “जो शख्स खाना खाए (और दांतों में कुछ रह जाए) उसे अगर खिलाल से निकाले तो थूक दे और ज़बान से निकाले तो निगल जाए। जिस ने ऐसा किया अच्छा किया और न किया तो भी हरज नहीं।”

(ابوداؤد، 1/46، حدیث: 35)

किरामन कातिबीन और खिलाल न करने वाले

हज़रते अबू अय्यूब अन्सारी رَضِيَ اللهُ عَنْهُ फ़रमाते हैं कि हुजूर सय्यिदे दो आलम صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ हमारे पास तशरीफ़ लाए और फ़रमाया, “खिलाल करने वाले कितने उम्दा हैं।” सहाबए किराम الرضوان عَلَيْهِمُ الرضوان ने अर्ज़ की, “या रसूलल्लाह صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ! किस चीज़ से खिलाल करने वाले ?” फ़रमाया, “बुजू में खिलाल करने वाले और खाने के बा’द खिलाल करने वाले। बुजू का खिलाल कुल्ली करना, नाक में पानी चढ़ाना और उंगलियों के दरमियान (खिलाल करना) है जब कि खाने का खिलाल खाने के बा’द है और किरामन कातिबीन (या’नी आ’माल लिखने वाले दोनों बुजुर्ग फ़िरिश्तों) पर इस से ज़ियादा कोई बात शदीद नहीं कि वोह जिस शख्स पर मुकर्रर हैं उसे इस हाल में नमाज़ पढ़ता देखें कि उस के दांतों के दरमियान कोई चीज़ हो।”

(مُعْتَمَدٌ كَبِيرٌ، 4/177، حدیث: 4061)

पान खाने वाले मुतवज्जेह हों

मेरे आका आ’ला हज़रत, इमामे अहले सुन्नत, इमाम अहमद रज़ा खान رَحِمَةُ اللهِ عَلَيْهِ फ़रमाते हैं, पानों के कसरत से आदी खुसूसन जब कि दांतों में फ़ज़ा (गेप) हो तजरिबे से जानते हैं छालिया के बारीक रेज़े और पान के बहुत छोटे छोटे टुकड़े इस तरह मुंह के अतराफ़ व अक्नाफ़ में जा गीर होते हैं (या’नी मुंह के कोनों और दांतों के खांचों में घुस जाते हैं) कि तीन बल्कि कभी दस बारह कुल्लियां भी उन के तस्फ़ियए ताम (या’नी मुकम्मल सफ़ाई) को काफ़ी नहीं होतीं,

न ख़िलाल उन्हें निकाल सकता है न मिस्वाक, सिवा कुल्लियों के कि पानी मनाफ़िज़ (या'नी सूरखों) में दाख़िल होता और जुम्बिशें देने (या'नी हिलाने) से जमे हुए बारीक ज़रों को ब तदरीज छुड़ा छुड़ा कर लाता है, इस की भी कोई तहदीद (हद बन्दी) नहीं हो सकती और यह कामिल तस्फ़िया (या'नी मुकम्मल सफ़ाई) भी बहुत मुअक्किद (या'नी इस की सख़्त ताकीद) है मुतअद्द अहादीस में इर्शाद हुवा है कि जब बन्दा नमाज़ को खड़ा होता है फ़िरिश्ता उस के मुंह पर अपना मुंह रखता है यह जो पढ़ता है इस के मुंह से निकल कर फ़िरिश्ते के मुंह में जाता है उस वक़्त अगर खाने की कोई शै उस के दांतों में होती है मलाएका को उस से ऐसी सख़्त ईजा होती है कि और शै से नहीं होती ।

हज़ुरे अकरम صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने फ़रमाया, जब तुम में से कोई रात को नमाज़ के लिये खड़ा हो तो चाहिये कि मिस्वाक कर ले क्यूं कि जब वोह अपनी नमाज़ में क़िराअत करता है तो फ़िरिश्ता अपना मुंह इस के मुंह पर रख लेता है और जो चीज़ उस के मुंह से निकलती है वोह फ़िरिश्ते के मुंह में दाख़िल हो जाती है । (26173: حديث، 138/5، 9: 7، كتر العمال) और **तबरानी** ने **कबीर** में हज़ुरते अबू अय्यूब अन्सारी رَضِيَ اللهُ عَنْهُ से रिवायत की है कि दोनों फ़िरिशतों पर इस से ज़ियादा कोई चीज़ गिरां नहीं कि वोह अपने साथी को नमाज़ पढ़ता देखें और उस के दांतों में खाने के रेजे फंसे हों । (4061: حديث، 177/4، معجم كبير، فतावा رजّविضيا، 1/624 تا 625)

दांतों में कमज़ोरी

हज़ुरते इब्ने उमर رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا फ़रमाते हैं, “जो खाना (बोटी के रेशे वगैरा) दाढ़ों में रह जाता है वोह दाढ़ों को कमज़ोर कर देता है ।”

(مجمع الزوائد، 32/5، حديث: 7952)

ख़िलाल कैसा हो ?

प्यारे प्यारे इस्लामी भाइयो ! जब भी खाना या कोई ग़िज़ा खाएं

ख़िलाल की आदत बनानी चाहिये । बेहतर यह है कि ख़िलाल नीम की लकड़ी का हो कि उस की तलखी से मुंह की सफ़ाई होती है और यह मसूढ़ों के लिये मुफ़ीद होती है । बाज़ारी TOOTH PICKS उमूमन मोटी और कमज़ोर होती हैं । नारियल की तीलियों की ग़ैर मुस्ता'मल झाड़ू की एक तीली या खजूर की चटाई की एक पट्टी से ब्लेड के ज़रीए कई मज़बूत ख़िलाल तय्यार हो सकते हैं । बा'ज अवक़ात मुंह के कोने के दांतों में ख़ला होता है और उस में बोटी वग़ैरा का रेशा फंस जाता है जो कि तिन्के वग़ैरा से नहीं निकल पाता । इस तरह के रेशे निकालने के लिये मेडीकल स्टोर पर मख़्सूस तरह के धागे (Flossers) मिलते हैं नीज़ ओपरेशन के आलात की दुकान पर दांतों की स्टील की कुरेदनी (curved sickle scaler) भी मिलती है मगर इन चीज़ों के इस्ति'माल का तरीक़ा सीखना बहुत ज़रूरी है वरना मसूढ़े ज़ख़मी हो सकते हैं ।

ख़िलाल की सात निय्यात

हदीसे पाक में है, अल्लाह पाक के प्यारे महबूब صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ का फ़रमाने अज़ीमुश्शान है, “मुसल्मान की निय्यत उस के अमल से बेहतर है ।” (5942: حديث، 185/6، مجتم كبر،) ख़िलाल शुरूअ करने से कब्ल बल्कि खाना शुरूअ करने से पहले ही यह निय्यतें कर के सवाब का खज़ाना हासिल कर लीजिये ।

❶ खाने के बा'द ख़िलाल की सुन्नत अदा करूंगा

❷ ख़िलाल शुरूअ करने से कब्ल बिस्मिल्लाह पढ़ूंगा

❸ मिस्वाक करने के लिये मदद हासिल करूंगा (क्यूं कि दांतों के ख़ला में अटके हुए ग़िज़ाई अज्ज़ा जब सड़ते हैं तो मसूढ़े कमज़ोर और बीमार पड़ जाते और उन से खून बहने लगता है लिहाज़ा मिस्वाक करना दुश्वार हो जाता है)

❹ वुजू में कामिल तौर पर कुल्लियां करने पर मदद हासिल करूंगा (अन्दरूने मुंह हर हर पुर्जे पर और दांतों की दरमियानी ख़लाओं में पानी बह

जाए इस तरह तीन बार कुल्लियां करना वुजू में सुन्नते मुअक्कदा है और मज़कूरा तरीके पर गुस्ल में एक बार कुल्ली करना फ़र्ज़ और तीन बार सुन्नत है) ﴿5﴾ दांतों को अमराज़ से बचाने की कोशिश कर के इबादत पर कुव्वत हासिल करूंगा (क्यूं कि खिलाल करने की वजह से गिज़ा के अज्जा निकल जाएंगे और यूं मसूढ़ों की बीमारियों से तहफ़फ़ुज़ हासिल होगा और अच्छी सिह्हत से इबादत पर कुव्वत हासिल होती है) ﴿6﴾ मुंह को बदबू से बचा कर मस्जिद के अन्दर दाख़िला बहाल रखने पर मदद हासिल करूंगा (जाहिर है खाने के अज्जा दांतों में अटके रहेंगे तो सड़ कर बदबू का बाइस होंगे और जब मुंह में बदबू हो तो मस्जिद में दाख़िल होना हराम है) ﴿7﴾ फ़िरिशतों को ईज़ा देने से बचूंगा (मुंह में गिज़ाई रेशे होते हुए नमाज़ में कुरआने पाक पढ़ने से फ़िरिशतों को ईज़ा होती है)

कुल्ली का तरीक़ा

वुजू में इस तरह कुल्ली करनी ज़रूरी है कि मुंह के हर कल पुर्जे और दांतों की तमाम खिड़कियों वगैरा में पानी पहुंच जाए। वुजू में तीन मरतबा इस तरह कुल्लियां करना सुन्नते मुअक्कदा है और गुस्ल में एक बार फ़र्ज़ और तीन बार सुन्नत। अगर रोज़ा न हो तो गरगरा भी कीजिये। गोश्त के रेशे वगैरा निकालने ज़रूरी हैं। हां अगर कोई रेशा या छालिया वगैरा का ज़रा निकल ही नहीं रहा तो अब इतनी भी सख़्ती न फ़रमाएं कि मसूढ़े ज़ख़्मी हो जाएं कि जो मजबूर है वोह मा'ज़ूर है।

खिलाल की तिब्बी हिक्मतें

हमारे प्यारे प्यारे आका صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने आज से 1400 साल से भी जाइद अर्से पहले ही कई अमराज़ से तहफ़फ़ुज़ के लिये खिलाल की अहम्मियत समझा दी। अब सदिय्यों बा'द साइन्सदानों की समझ में भी आ गया। चुनान्चे

ख़िलाल की हिक़मतें बयान करते हुए अतिबुवा कहते हैं, “खाने के बा’द ग़िज़ाई अज्ज़ा दांतों और मसूढ़ों के दरमियान फंस जाते हैं, अगर उन को ख़िलाल के ज़रीए निकाला न जाए तो येह सड़ते हैं जिस से एक ख़ास किस्म का प्लाज़्मा (PLASMA) बन कर मसूढ़ों को मुतवर्रिम करता (या’नी सुजाता) और उस के बा’द दांतों और मसूढ़ों के तअल्लुक़ को ख़त्म कर देता है, नतीजतन दांत आहिस्ता आहिस्ता गिर जाते हैं, ख़िलाल न करने से दांतों में पाएरिया (PHYORRHEA) की बीमारी भी होती है। जिस में मसूढ़ों में पीप हो जाती है जो खाने के साथ पेट में जाती और फिर मोहलिक अमराज़ जन्म लेते हैं।”

दांतों का कैन्सर

चाय पान के अ़दी ग़िज़ा की कमी के साथ साथ चाय और पान में भी कमी का ज़ेहन बनाएं येह न हो कि आप ग़िज़ा में कमी करने जाएं और नफ़से मक्कार आप को भूक मिटाने का झांसा दे कर चाय और पान की कसरत की आफ़त में फंसा दे। चाय गुर्दों के लिये मुज़िर (या’नी नुक़सान देह) है। पान, गुटका, मेनपूड़ी और खुशबूदार सोंफ़ सुपारी वगैरा की अ़दत निकाल देने में ही अ़फ़ियत है। जो लोग इन का कसरत से इस्ति’माल करते हैं उन को **मसूढ़ों, मुंह और गले के कैन्सर का अन्देशा रहता है**। ज़ियादा पान खाने वालों का मुंह अन्दर से लाल हो जाता है, अगर मसूढ़ों में खून या पीप हो गया तो उन को नज़र नहीं आएगा और पेट में जाता रहेगा। चूँकि एक अ़से तक पीप निकलता रहता है मगर दर्द बिल्कुल नहीं होता लिहाज़ा उन को शायद मा’लूम भी उस वक़्त होगा जब खुदा न ख़्वास्ता किसी **ख़तरनाक बीमारी** ने जड़ पकड़ ली होगी !

नक्ली कथ्थे की तबाह कारिया

हमारे यहां ग़ालिबन कथ्थे की पैदावार नहीं होती, लिहाज़ा दौलत के

हरीस अफ़राद जिन्हें किसी की दुन्या और अपनी आख़िरत के बरबाद होने की कोई फ़िक्र नहीं होती वोह मिट्टी में चमड़ा रंगने का रंग मिला कर उसी मिट्टी को कथ्था कह कर बेचते हैं ! और यूं बेचारे पान ख़ोर गन्दी मिट्टी खा कर तरह तरह के अमराज का शिकार और सख़्त बीमार हो कर तबाही के ग़ार में जा पड़ते हैं । जानबूझ कर नक्ली कथ्था हरगिज़ इस्ति'माल न फ़रमाएं । नक्ली कथ्थे के ताजिर और नक्ली कथ्थे वाला पान बेचने वाले इस फ़े'ल से सच्ची तौबा करें नीज़ जान बूझ कर मिट्टी खाने वाले भी बाज़ आएँ । मिट्टी के बारे में शर्इ मस्अला येह है, “मा'मूली मिक्दार में मिट्टी खाने में हरज नहीं मगर ह्दे ज़रर तक या 'नी नुक्सान देह मिक्दार में खाना हराम है ।”

(364/1, دوالخيار, बहारे शरीअत, 1/418, हिस्सा : 2)

दांतों में खून आने के अस्बाब

बा'ज लोगों को मिस्वाक करने से खून आता है बल्कि ऐसों का खून खाने के साथ पेट में भी जाता होगा । इस का एक सबब पेट की खराबी भी होता है । ऐसे मरीज़ को कब्ज़ वगैरा का इलाज करना ज़रूरी है । वज़्नी और बादी ग़िज़ाओं से परहेज़ करे और खाना भूक से कम खाए, बे वक़्त कोई चीज़ न खाए । दूसरा सबब येह है कि दांतों की सफ़ाई में ला परवाही की वज्ह से ग़िज़ाई अज्ज़ा दांतों और मसूढ़ों के दरमियान जम्अ हो कर चूने की तरह सख़्त हो कर जम जाते हैं, डोक्टरी ज़बान में इस को टाटर (TATAR) बोलते हैं, इस लिये दांतों के डोक्टर से रुजूअ कीजिये अगर नेक तबीअत डोक्टर होगा और कोई मानेअ न हुवा तो एक ही वक़्त में तमाम दांतों की सफ़ाई (SCALING) कर देगा । वरना चन्द बार धक्के खिला कर थोड़ा थोड़ा काम कर के ज़ियादा पैसे निकलवाएगा !

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

“मिस्वाक करना सुन्नत है” के 14 हुरूफ़ की निस्बत से मिस्वाक के 14 मदनी फूल

येह मदनी फूल “फ़ैज़ाने सुन्नत” जिल्द अब्वल और रिसाला “मिस्वाक शरीफ़ के फ़ज़ाइल” से जमा कर के पेश किये जा रहे हैं।

❶ मिस्वाक पीलू या जैतून या नीम वगैरा कड़वी लकड़ी की हो, मिस्वाक की मोटाई छुंग्लिया या'नी छोटी उंगली के बराबर हो ❷ मिस्वाक एक बालिशत से ज़ियादा लम्बी न हो वरना उस पर शैतान बैठता है ❸ इस के रेशे नर्म हों कि सख़्त रेशे दांतों और मसूढ़ों के दरमियान ख़ला (GAP) का बाइस बनते हैं ❹ मिस्वाक ताज़ा हो तो ख़ूब (या'नी बेहतर) वरना कुछ देर पानी के गिलास में भिगो कर नर्म कर लीजिये ❺ तबीबों का मश्वरा है कि मिस्वाक के रेशे रोज़ाना काटते रहिये कि रेशे उस वक़्त तक कारआमद रहते हैं जब तक उन में तलख़ी बाक़ी रहे ❻ दांतों की चौड़ाई में मिस्वाक कीजिये ❼ जब भी मिस्वाक करनी हो कम अज़ कम तीन बार कीजिये, हर बार धो लीजिये ❽ मिस्वाक सीधे हाथ में इस तरह लीजिये कि छुंग्लिया या'नी छोटी उंगली इस के नीचे और बीच की तीन उंग्लियां ऊपर और अंगूठा सिरे पर हो, पहले सीधी तरफ़ के ऊपर के दांतों पर फिर उल्टी तरफ़ के ऊपर के दांतों पर फिर सीधी तरफ़ नीचे फिर उल्टी तरफ़ नीचे मिस्वाक कीजिये ❾ चित लेट कर मिस्वाक करने से तिल्ली बढ़ जाने और ❿ मुठ्ठी बांध कर करने से बवासीर हो जाने का अन्देशा है ⓫ मिस्वाक वुजू की सुन्नते क़ब्लिया है (या'नी मिस्वाक वुजू से पहले की सुन्नत है वुजू के अन्दर की सुन्नत नहीं लिहाज़ा वुजू शुरू करने से क़ब्ल मिस्वाक कीजिये फिर तीन तीन बार दोनों हाथ धोएं और तरीके के मुताबिक़ वुजू

मुकम्मल कीजिये) अलबत्ता सुन्नते मुअक्कदा उसी वक़्त है जब कि मुंह में बदबू हो।
(फ़तावा रज़विय्या, 1/837, माखूज़न)

औरतों के लिये मिस्वाक करना बीबी अइशा की सुन्नत है

﴿12﴾ “मल्फूज़ाते आ’ला हज़रत” में है : “औरतों के लिये मिस्वाक करना उम्मुल मुअमिनीन हज़रते अइशा सिद्दीका رَضِيَ اللهُ عَنْهَا की सुन्नत है लेकिन अगर वोह न करें तो हरज नहीं। इन के दांत और मसूढ़े ब निस्बत मर्दों के कमज़ोर होते हैं, (इन के लिये) मिस्सी या’नी दन्दासा काफ़ी है।” (मल्फूज़ाते आ’ला हज़रत, स. 357)

जब मिस्वाक ना क़ाबिले इस्ति’माल हो जाए

﴿13﴾ मिस्वाक जब ना क़ाबिले इस्ति’माल हो जाए तो फेंक मत दीजिये कि येह आलए अदाए सुन्नत है, किसी जगह एहतियात से रख दीजिये या दफ़न कर दीजिये या पथर वगैरा वज़्न बांध कर समुन्दर में डुबो दीजिये। (तफ़सीली मा’लूमात के लिये मक्तबतुल मदीना की बहारे शरीअत जिल्द अब्वल सफ़हा 294 ता 295 का मुतालाआ फ़रमा लीजिये)

क्या आप को मिस्वाक करना आता है ?

﴿14﴾ हो सकता है आप के दिल में येह ख़याल आए कि मैं तो बरसों से मिस्वाक इस्ति’माल करता हूं मगर मेरे तो दांत और पेट दोनों ही ख़राब हैं ! मेरे भोलेभाले इस्लामी भाई ! इस में मिस्वाक का नहीं आप का अपना कुसूर है। मैं (सगे मदीना رَضِيَ اللهُ عَنْهُ) इस नतीजे पर पहुंचा हूं कि आज शायद हज़ारों में से कोई एकआध ही ऐसा हो जो सहीह उसूलों के मुताबिक़ मिस्वाक इस्ति’माल करता हो, हम लोग अक्सर जल्दी जल्दी दांतों पर मिस्वाक मल कर वुजू कर के चल पड़ते हैं या’नी यूं कहिये कि हम मिस्वाक नहीं बल्कि “रस्मे मिस्वाक” अदा करते हैं !

दांतों की हिफ़ाज़त के लिये चार मदनी फूल

❶ कोई भी चीज़ खाने या चाय वगैरा पीने के बा'द तीन बार इस तरह कुल्ली करें कि हर बार पानी को मुंह में एकआध मिनट तक अच्छी तरह जुम्बिशें देने या'नी हिलाने के बा'द उगलें ❷ जब भी मौक़अ मिले मुंह में कुल्ली भर लें और चन्द मिनट तक हिलाते रहें फिर उगल दें। येह अमल रोज़ाना मुख़्तलिफ़ अवक़ात में चन्द बार कीजिये। ❸ अगर मज़क़ूरा अन्दाज़ पर कुल्लियों के लिये सादे पानी के बजाए नमक वाला नीम गर्म पानी इस्ति'माल किया जाए तो मज़ीद मुफ़ीद है। अगर पाबन्दी से करेंगे तो ۞ दांतों के दरमियान अटके हुए ग़िज़ा के अज्ज़ा धुल धुल कर निकलते रहेंगे, न वोह मसूढ़ों में ठहरेंगे कि सड़ें, ۞ इस तरह करने से मसूढ़ों में खून की शिकायत भी न होगी। ❹ जैतून शरीफ़ का तेल दांतों पर मलने से मसूढ़े और हिलते हुए दांत मज़बूत होते हैं।

मुंह की बदबू का इलाज

अगर मुंह में बदबू आती हो तो हरा धनिया चबा कर खाइये नीज़ गुलाब के ताज़ा या सूखे हुए फूलों से दांत मांजने से भी ۞ दूर हो जाएगी। हां अगर पेट की ख़राबी की वजह से बदबू आती हो तो “कमखोरी” की सआदत हासिल कर के भूक की बरकतें लूटने से ۞ टांगों और बदन के मुख़्तलिफ़ हिस्सों के दर्द, कब्ज़, सीने की जलन, मुंह के छाले, बार बार होने वाले नज़ले खांसी और गले के दर्द मसूढ़ों में खून आना वगैरा बहुत सारे अमराज़ के साथ साथ मुंह की बदबू से भी जान छूट जाएगी। भूक से कम खाने में 80 फ़ीसद अमराज़ से बचत हो सकती है। (तफ़्सीली मा'लूमात के लिये फ़ैज़ाने सुन्नत के बाब

“पेट का कुफ़ले मदीना” का मुतालआ फ़रमाइये) अगर नफ़्स की हिर्स का इलाज हो जाए तो कई अमराज़ खुद ही ख़त्म हो जाएं।

रज़ा नफ़्स दुश्मन है दम में न आना कहां तुम ने देखे हैं चंदराने वाले

(हदाइके बरिख़िश, स. 159)

मुंह की बदबू का मदनी इलाज

येह दुरूद शरीफ़ मौक़अ ब मौक़अ एक ही सांस में ग्यारह मरतबा पढ़ लीजिये **اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى النَّبِيِّ الطَّاهِرِ** : मुंह की बदबू ज़ाइल हो जाएगी : **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**

एक सांस में पढ़ने का तरीक़ा

एक ही सांस में पढ़ने का बेहतर तरीक़ा येह है कि मुंह बन्द कर के आहिस्ता आहिस्ता नाक से सांस लेना शुरू कीजिये और जितना मुम्किन हो उतनी हवा फेफड़ों में भर लीजिये। अब दुरूद शरीफ़ पढ़ना शुरू कीजिये। चन्द बार इस तरह मश्क करेगे तो सांस टूटने से कब्ल **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** मुकम्मल ग्यारह बार दुरूद शरीफ़ पढ़ने की तरकीब बन जाएगी। मज़कूरा तरीके पर नाक से गहरा सांस ले कर मुम्किन हृद तक रोक रखने के बा'द मुंह से ख़ारिज करना सिह्हत के लिये इन्तिहाई मुफ़ीद है। दिन भर में जब मौक़अ मिले बिल खुसूस खुली फ़ज़ा में रोज़ाना चन्द बार तो ऐसा कर ही लेना चाहिये। मुझे (सगे मदीना **عَفَى عَنْهُ** को) एक सिन रसीदा हकीम साहिब ने बताया था कि मैं सांस लेने के बा'द (आधे घन्टे तक या कहा) दो घन्टे तक हवा को अन्दर रोक लेता हूं और इस दौरान अपने विर्दो वज़ाइफ़ भी पढ़ सकता हूं। बक़ौल उन हकीम साहिब के सांस रोकने के ऐसे ऐसे मश्शाक़ (या'नी मश्क कर के माहिर हो जाने वाले लोग) भी दुन्या में होते हैं कि सुब्ह सांस लेते हैं तो शाम को निकालते हैं !

पांच खुशबूदार मुंह

सरकारे मदीना صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ का एक अज़ीम मो'जिज़ा मुलाहज़ा फ़रमाइये जिस की बरकत से पांच खुश नसीब सहाबिय्यात رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُمْ के मुंह हमेशा के लिये खुशबूदार हो गए। चुनान्चे हज़रते उमैरा बिनते मस्ऊद अन्सारिय्या رَضِيَ اللهُ عَنْهَا फ़रमाती हैं कि हम पांच बहनें हुज़ूरे अकरम, صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ की ख़िदमते मुअज़्ज़म में बैअत करने के लिये हाज़िर हुई। हुज़ूर صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ उस वक़्त क़दीद (खुशक किया हुआ गोशत) तनावुल फ़रमा रहे थे। हुज़ूर صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآलِهِ وَسَلَّمَ ने एक पारए क़दीद (या'नी क़दीद का टुकड़ा) चबा कर नर्म कर के हम को अता फ़रमाया तो हम में से हर एक ने थोड़ा थोड़ा कर के खा लिया (इस की बरकत से) मरते दम तक हमारे मूँहों से हमेशा खुशबू ही आई।

(الخصائص الكبرى، 1/105)

मूसलाधार बारिश

घ्यारे घ्यारे इस्लामी भाइयो ! दा'वते इस्लामी के दीनी माहोल से हर दम वाबस्ता रहिये, सुन्नतों भरे इज्तिमाअ में शिर्कत फ़रमाया कीजिये। إِنَّ شَاءَ اللهُ आख़िरत की बे शुमार भलाइयां हाथ आएंगी बल्कि दुन्यवी परेशानियां भी दूर होंगी, आशिक़ाने रसूल के कुर्ब में إِنَّ شَاءَ اللهُ दुआएं भी क़बूल होंगी। मुसलमानों के चौथे ख़लीफ़ा, हज़रते मौलाए काएनात, अलिय्युल मुर्तज़ा, शेरे खुदा رَضِيَ اللهُ عَنْهُ से रिवायत है कि मक्की मदनी सरकार صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने इर्शाद फ़रमाया :

الدُّعَاءُ سِلَاحٌ سَلَامٌ مِنَ الْمُؤْمِنِ وَعِصَادُ الدِّينِ، وَتُورُ السَّهْلَاتِ وَالْأَرْضِ (مسند ابی یعلیٰ، 1/215، حدیث: 435)

या'नी “दुआ मोमिन का हथियार है और दीन का सुतून है और ज़मीनो आस्मान का नूर है।” बिल खुसूस सफ़र में दुआ रद नहीं की जाती और अगर आशिक़ाने रसूल का मदनी क़ाफ़िला हो फिर तो क्या ही बात है ! चुनान्चे दा'वते इस्लामी के

आशिक़ाने रसूल का सुन्नतें सीखने सिखाने का एक मदनी काफ़िला सफ़र पर था। मक़ामी लोगों ने दुआ की दरख़्वास्त करते हुए बताया कि यहां के मुसलमान अर्सए दराज़ से बरसात की ने'मत से महरूम हैं। चुनान्चे मदनी काफ़िले वालों ने इज्तिमाई दुआ की तरकीब की। काफ़ी मुसलमान शरीक हुए, दिन का वक़्त था, धूप निकली हुई थी, आशिक़ाने रसूल ने गिड़गिड़ा कर रिक्कत अंगेज़ दुआ शुरू कर दी, **اَللّٰهُمَّ** देखते ही देखते अब्बे रहमत छा गया, घन्चोर घटाएं उमंड आईं और मूसलाधार बारिश बरसने लगी ! खुशी के ना'रे बुलन्द होने लगे, लोग बारिश में शराबोर हो गए, दा'वते इस्लामी की महबूबत और मदनी काफ़िले वाले आशिक़ाने रसूल की अक़ीदत से हाज़िरीन के कुलूब मालामाल हो गए, दा'वते इस्लामी वालों पर अल्लाह पाक के इस अज़ीम करम का खुली आंखों से मुशाहदा करने के सबब काफ़ी इस्लामी भाई दा'वते इस्लामी के दीनी माहौल से वाबस्ता हो गए और वहां दा'वते इस्लामी के दीनी काम की धूमधाम हो गई।

काफ़िले में ज़रा, मांगो आ कर दुआ होंगी ख़ूब बारिशें काफ़िले में चलो

आशिक़ाने रसूल ले लो जो कुछ भी फूल तुम को सुन्नत के दें काफ़िले में चलो

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

येह रिसाला पढ़ कर दूसरे को दे दीजिये

शादी ग़मी की तक़रीबात, इज्तिमाआत, आ'रास और जुलूसे मीलाद वगैरा में मक़तबतुल मदीना के शाएअ कर्दा रसाइल और मदनी फूलों पर मुशतमिल पैम्फ़लेट तक्सीम कर के सवाब कमाइये, गाहकों को ब निय्यते 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 अदद सुन्नतों भरा रिसाला या मदनी फूलों का पैम्फ़लेट पहुंचा कर नेकी की दा'वत की धूमें मचाइये और ख़ूब सवाब कमाइये।

अगले हफ्ते का रिसाला

