دكار خبرې

پښتو

شیخ طریقت، امیر اهلسنت، باني دعوتِ اسلامي، حضرت علامه مولانا ابو بلال

محمّد اِلیاس عطّار قادِري رَضَوي

دامت برکاتهم العالیة

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَ الصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ؕ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ؕ

د کار خبرې

دُعائے عطّار: یا الله پاکه! څوک چې دا رِساله "د کار خبرې" اولولي یا ئې واوري د هغه د دُنیا او آخرت کارونه سم کړې او هغه د خپل خوږ خوږ آخري نبي صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم په شفاعت بے حسابه جَنَّتُ الْفِردَوس ته داخل کړې- اٰمِین بِجَاہِ النَّبِیِّ الْاَمِین صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

د دُرود شریف فضیلت

د الله پاک آخري نبي صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم اِرشاد فرمائي: چا چې په ما سل ځله دُرود شریف اُووئیلو، الله پاک د هغه د دواړو سترګو تر مینځه اولیکي چې دا د نِفاق او جَهنَّم د اور نه آزاد دے او هغه به په ورځ د قیامت شهیدانو سره ساتي- (مُعْجَم اَوْسَط ج۵ ص۲۵۲ حدیث۷۲۳۵)

۴۹ ډیر زیات اَهَم مَدَني ګلونه

﴿۱﴾ د شپې دروازه بندولو وخت کښې بنه په غور سره ګورئ چې چرې غیر کس یا سپے، پیشو وغیره خو دننه نه دے پاتې شوے، د دې عادت جوړولو سره به اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ په کور کښې هیڅ نقصان نه کیږي.

﴿۲﴾ کور او د کور هر سامان صفا سُتره ساتئ او هر څیز په خپل خپل ځائے کېږدئ.

﴿۳﴾ د کور ټول کسان په خپل مینځ کښې فیصله اوکړئ چې فلانکے فلانکے څیز به په فلانکي فلانکي ځائے کښې ساتو، بیا د کور ټول کسان د دې خبرې پابندي کوئ چې کله کوم یو څیز د هغه ځائے نه راواخلئ نو د استعمالولو نه پس ئې بیا په هُم

هغه ځائے کښې بيرته ګرځئ چې هر يو کس ته بے تپوسه او بے لټولو هغه څيز په لاس ورځي او د ضرورت په وخت کښې د لټولو ضرورت نه پيښيږي.

﴿٤﴾ د کور ټول لوښي د وينځلو او صفا کولو نه پس په الَمارئ يا تاخ کښې نسکور کړځئ او چې کله بيا هغه لوښے استعمالوئ نو د وِينځلو نه بغير ئې مه استعمالوئ.

﴿٥﴾ جُوټه لوښے يا په دوائي ککړ لوښے هيڅ کله هُم دغسې مه کړځئ، جوټه لوښو او دوائي وغيره باندې ککړو لوښو کښې جراثيم پيدا کيږي او [د هغې نه] د قِسما قِسم بيمارو پيدا کيدو خطره وي.

﴿٦﴾ په تِياره کښې د کتلو نه بغير اُوبه بالکل هيڅ کله مه څښئ او مه طعام [وغيره] خورئ.

﴿٧﴾ د کور يا انګڼ په لار کښې کټ، کُرسئ، څه لوښے يا بل څه سامان مه کړځئ ځکه چې که څه څيز پروت وي او کله کله بنده د عادت مطابق بے خطَره راروان وي نو د هغې سره ټوکر ضرور خوري او کله کله خو ډير زيات خُوږ شي.

﴿٨﴾ په کُوزه يا لوټه د اوبو څښلو وخت کښې د هغې په څښکُوري [يعني د هغې په ټُوټۍ] خُله بالکل مه کړځئ ځکه چې اول خو دا د ادب خِلاف دي او بله دا چې که د کُوزے يا لوټے په څښکُوري کښې څه خزَنده وغيره پټ شوے وي نو هغه خيټې ته د تللو خطره وي.

﴿٩﴾ په هفته يا لس ورځو کښې يوه ورځ د کور پوره صفائي د پاره مقرره کړئ، په هغه ورځ د پوره کور صفائي کوئ.

﴿١٠﴾ شپه او ورځ ناست اوسيدل يا په کټ کښې پروت اوسيدل يا اوده اوسيدل د صِحَت د پاره سخت نقصاني دي. د اسلامي ورونړو د پاره په صفا او فراخه ماحول کښې څه نه

څه ګرځېدل را ګرځېدل او د اسلامي خويندو د پاره څه د مشقّت کار په خپلو لاسو کول د صحت د پاره ضروري دي.

﴿۱۱﴾ څه ځائے کښې چې يو څو کسان ناست وي هلته چې ناست ئې نو لا ړې مه تُوکئ او مه بلغم وغيره خارجوئ او مه هلته پوزه سُونړ کوئ ځکه چې د ادب خلاف هُم دي او د نورو د پاره د کرکې پيدا کيدلو خبره هُم ده.

﴿۱۲﴾ په لَمَن، لُوپټه يا لِستُونړي باندې پوزه مه پاکوئ او مه پرې مخ وَچوئ ځکه چې دا ګندګي ده او د ادب خِلاف هُم دي.

﴿۱۳﴾ پيزار او جامے او بِستره د استعمالولو نه مخکښې څنډئ کيدے شي څه ضَرَرِي خزَنده پکښې موجود وي او په بے خبرئ کښې تاسو اوچيچي.

﴿۱۴﴾ واړه ماشومان د لوبولو په وخت کښې مه پورته پوره کوئ، خدائے مه کړه که د لاسه مو خلاص شو نو د ماشوم ژوند به په خطره کښې پريوځي.

﴿۱۵﴾ د دروازے په خُله کښې مه کښينئ، تلو راتلو والؤ ته به هُم تکليف رسي او تاسو به پخپله هُم په تکليف کښې ئې.

﴿۱۶﴾ که د چا په پټو ځايونو کښې په څه ځائے څه دانه راختلې وي يا درد يا پړسوب وي نو د هغه نه دا تپوس مه کوئ چې [تکليف دِ] په کوم ځائے دے؟ په دې به هغه فضول شرمِنده کيږي.

﴿۱۷﴾ د بيتُ الخَلاء يا غُسل خانے نه په وتلو وتلو کښې اِزار بند [پرتوغاښ] يا لنګ يا ساړي مه تړئ بلکه دننه ئې تړئ او بيا بهر اوځئ.

﴿۱۸﴾ چې کله تاسو نه څوک د څه خبرې تپوس اوکړي نو مخکښې د هغې جواب ورکوئ بيا وروسته بل څه کار کوئ.

﴿۱۹﴾ کومه خبره چې چا ته کوئ یا د خبرې جواب ورکوئ نو صفا صفا وائے او په دومره آواز کښې وائے چې مخامخ کس ئې په ښه شان واوري او ښه پرې پوهه شي.
﴿۲۰﴾ که د چا په باره کښې څه پټه خبره چا ته کول غواړئ او هغه کس په هغه مجلس کښې موجود وي نو په لاس یا سترګه هغه ته اشاره مه کوئ ځکه چې ناحقه به د هغه کس په زړه کښې قِسم قِسم شکونه پیدا کیږي.
﴿۲۱﴾ که چا ته څه څیز ورکوئ نو په خپل لاس ئې ورکوئ یا ئې په څه لُوښي کښې کېږدئ او د هغه مخې ته ئې وروړاندې کوئ، د لرې نه یو څیز هُم چا ته مه غوزاروئ، کیدے شي د هغه لاس ته اُونه رسیږي او اُوغورزیږي مات شي یا خراب شي.
﴿۲۲﴾ که چا ته ببوزے [د لاس پکے] وَهئ نو د دې خبرې خیال ساتئ چې د هغه سر یا مخ یا د بدن بل څه ځائے په ببوزي اُونه لګي، او ببوزے دومره تیز تیز مه وهئ چې پخپله تاسو هُم او نُور خلق هُم پریشانه شي.
﴿۲۳﴾ خیرنې جامے چې کومې دوبي له لیږل وي هغه په کور کښې اخوا دیخوا په زمکه پرَتې مه پریږدئ بلکه د کور په یو کُوَټ کښې د لرګي [بکس] یا معمولي [ټِیمي] بکس کیږدئ او ټولې خِیرنې جامے په هغې کښې جمع کوئ.
﴿۲٤﴾ خپلې د وړې جامے [بنیل وغیره] کله کله لـمر ته غوَړوئ او کتابونه هم [کله کله لـمرته کېږدئ] چې خزنده [یعني وَینے، بزې او نور چینجي] وغیره [پکښې اونشي او] جامے او کتابونه خراب نه کړي.
﴿۲۵﴾ څه ځائے کښې چې څوك ناست وي هلته د خاورو او ګرد والا څیزونه مه څنډئ.
﴿۲٦﴾ څه د غم پریشانئ او بیمارئ والا خبر د هغه وخته پورې بالکل خورول نه دي پکار تر څو چې د هغې صحیح تحقِیق نه وي شوے.

﴿۲۷﴾ د خوراك څښاك يو څيز هُم سر تور سر مه پرېږدئ هميشه ئې پټ ساتئ او د مچانو نه ئې بچ ساتئ.
﴿۲۸﴾ په منډه منډه او مخ پورته کړے ګرځېدل نه دي پکار، داسې د ټوکر خوړلو او د چا سره د ډغره خوړلو ډېره خطره وي.
﴿۲۹﴾ په ګرځېدو کښې ښپه د زمکې نه پوره پورته کوئ او پوره ښپه په زمکه کېږدئ په پنجو يا پوندو باندې ګرځېدل يا په زمکه ښپې راښکل د ادب خلاف دي.
﴿۳۰﴾ په بدن اغوستي جامے ګنډل نه دي پکار.
﴿۳۱﴾ په چا باندې په پټو سترګو يقين مه کوئ تر څو چې مو په چا بيا بيا ازمينښت نه وي کړے په هغه اعتبار مه کوئ خاص طور په ډېرو ښارونو کښې ډېرې ښځې ځان ته حَجَنې وائي او ځان سره د خانه کعبے د غِلاف ټُکړه ګرځوي او تعويذونه او دمونه کوي، کورونو ته داخلے شي او د ښځو په ګنړه کښې کښيني او د **الله** و **رسول** عَزَّوَجَلَّ و صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم خبرې کوي، **خبردار! خبردار!** داسې ښځې بالکل کورونو ته ننوتلو ته مه پرېږدئ، دروازے نه ئې بيرته ليږئ. داسې ښځو ډېر کورونه لُوټ کړي دي، په داسې ښځو کښې بعضې د ډاکوانو او غَلو جاسوسې هُم وي هغه کور ته ننوځي او د کور ټول احوال معلوم کړي او بيا غلو او ډاکوانو ته د هغه کورونو احوال ښائي.
﴿۳۲﴾ چې خومره کيدے شي يوه سودا هُم قرض مه راغواړئ او که مجبوراً مو را اُوغوښتله نو قِيمت ئې معلوموئ او د تاريخ سره ئې ليکئ، په زباني ياد داشتو اعتبار مه کوئ او چې کله روپئ په لاس درشي نو فوراً ئې ادا کړئ.
﴿۳۳﴾ خومره چې کيدے شي په خرچه چلولو کښې ډېر کفايت نه کار اخلئ او روپئ پيسه ډېر په احتياط استعمالوئ بلکه چې خومره د خرچے د پاره درکړے شي د هغې نه څه نه څه بچت کوئ.

﴿۳٤﴾ کومې ښځې چې د خلقو په کورونو ډیرې ګرځي راګرځي لکه دوبنړه [یعني جامو وِینځلو والا]، او کورونو کښې کارونه کولو والا وغیره، د دوئي په مخکښې هیڅ کله د خپلو کورنو جګړو او اختلافاتو خبرې مه کوئ ځکه چې اکثر داسې ښځې یوه یوه خبره شلو کورونو ته رسوي.

﴿۳٥﴾ څوك [نا پیژندګلو کس] که ستاسو دروازے له راشي او ځان ته ستاسو د کور د یو کس دوست یا خپلوان وائي نو هغه کله هُم کور ته دننه مه بوځئ او مه د هغه څه سامان په خپل کور کښې ګرِدئ او مه خپل څه قیمتي سامان هغه ته حواله کوئ.

﴿۳٦﴾ په محبت کښې خپلو بچو ته د لوَږې نه بغیر طعام مه ورکوئ او مه ورته د ډیر خوراك کولو زاري کوئ ځکه چې په دې دوارِو صورتونو کښې ماشومان ناجوړه کیږي او بیا د هغې تکلیف په تاسو او بچو دوارِو تیریدے شي.

﴿۳۷﴾ د ماشومانو د یخنۍ او ګرمۍ د جامو خیال ساتل ضروري دي، ماشومان د یخنۍ او ګرمۍ نه ناجوړه کیږي.

﴿۳۸﴾ ماشومانو ته د مور او پلار بلکه د نِیکه نوم هُم (بلکه د کور پته هُم) زده کړئ او کله کله ترینه تپوس کوئ چې یاد ئې لري، په دې کښې فائده دا ده چې خُدائے مه کړه چرې ماشوم ورَك شي او څوك د هغه نه تپوس اوکړي چې ستا د پلار څه نوم دے؟ ستا مور او پلار څوك دي؟ (ستا کور کوم ځائے کښې دے) نو که ماشوم ته نوم او دَرَك [پته] وغیره یاد وي نو هغه به اوښائي، بیا به ئې څوك نه څوك تاسو ته را اورسوي یا به تاسو اوغواړي او ماشوم به تاسو ته حواله کړي او که ماشوم ته د مور او پلار نومونه (او پته) یاد نه وي نو هغه به هُم دا وائي چې زه د پلار بچے یم، د مور بچے یم نو څوك به څه خبر وي چې د کوم پلار بچے؟ د کومې مور بچے؟

﴿۳۹﴾ اسلامي خويندې دِ داسې نه کوي چې د وړوکي ماشوم مخې ته طعام کيږدي او بهر ته لاړې شي ځکه چې داسې هُم شوي دي چې يوے بنځې د خپل وړوکي ماشوم مخې ته طعام کيښودو او بهر ته لاړه، نو ډير شے قارغانو ماشوم نه طعام هُم اوخوړو او په ټونګو ټُونګو ئې د ماشوم سترګه هُم ويستلې وه. هُم دغسې يو پيشو يو ماشوم يواځې اوليدو نو په شُوکولو شُوکولو ئې دومره زخمي کړے وو چې ماشوم مړ شو.

﴿٤۰﴾ د چا د حصارولو يا په هغه باندې د طعام خوړلو د پاره ډيره زياته زاري مه کوئ ځکه چې کله کله په دې وجه ميلمه پريشانه او تکليف کښې شي نو سوچ اوکړئ چې د داسې ميني څه فائده چې د هغې نتيجه نفرت او بدنامي وي.

﴿٤١﴾ وزن دار څيز يا بل د خطرے څيز چا ته د بره نه داسې مه ورکوئ چې خدائے مه کړه که هغه څيز د لاس نه ورخلاص شي نو انجام به ئې څومره خطرناك وي؟

﴿٤٢﴾ که چرې يو ماشوم له سزا ورکول وي نو [د خاورې] په لُوټه [يا په کاڼړي ئې مه وَلئ، دغسې په] لرګي يا لَته يا سُوك باندې ئې مه وهئ خدائے مه کړه که چرې نازك ځائے ئې اولګي نو څومره غټ مصيبت به جوړ شي.

﴿٤٣﴾ که چا کره لاړ شئ او طعام مو خوړلے وي نو د حالاتو مطابق فوراً د هغه کور کسانو ته اوواۓ چې مونږه طعام خوړلے دے ځکه چې د کور خاوند به ستاسو د لحاظ په وجه پټ په پټه طعام تيار کړي بيا چې کله درته مخې ته طعام کيږدي او تاسو واۓ چې مونږه خو طعام خوړلے وو نو سوچ اوکړئ چې هغه وخت به د هغه کور کسان څومره افسوس کوي؟

﴿٤٤﴾ که په کور کښې مو رقم يا کالے وغيره خخ کړے وي نو د خپل کور په کسانو کښې چې مو په چا يقين وي هغه ته ځائے اوښائے ګني کيدے شي چې که چرې تاسو ناڅاپه وفات شئ نو هغه به د هميشه د پاره په زمکه کښې خخ پاتې شي. (هُم دغسې د نورو پټو مالونو او امانتونو او کاغذاتو په باره کښې خوك په اعتماد کښې اخستل ضروري وي)

﴿۴۵﴾ د کور نه وتلو وخت کښې په کور کښې بَله ډِیوه او بَل اور مه پرېږدئ، د کور نه وتلو وخت کښې اور او ډیوه مړه کول پکار دي.

﴿۴۶﴾ دومره ډېره مه خورئ چې خیټه کښې مو د [هاضمے د] چورن ځائے هُم پاتې نه شي.

﴿۴۷﴾ خومره چې کیدے شي د شپې په کور کښې یواځې مه پاتې کیږئ، ځکه چې معلومه نه ده د شپې څه معامله پیښه شي؟ د بے وسئ او مجبورئ خبره جُدا ده خو چې خومره کیدے شي په کور کښې یواځې اوده کیدل نه دي پکار.

﴿۴۸﴾ په خپل هُنر ناز [یعني فخر] مه کوئ.

﴿۴۹﴾ په بد وخت کښې هیڅ څوك د چا ملګرے نه وي ځکه صرف په خُدائے تعالیٰ تَوَکُّل ساتئ. (جَنّتي زیور ص۵۵۸ بتغیر قلیل)

"د شریعت او سُنَّت پابندئ کولو کښې خلاصے دے"

د دیرشو حُروفو په نِسبَت د ۳۰ غلطیانو ښودَنه

﴿۱﴾ په دې خیال کښې ورَك اوسیدل چې ځواني او صِحَت به همیشه برقرار وي.

﴿۲﴾ په مصیبتونو کښې بے صبري کول او چغې سُورې وهل.

﴿۳﴾ خپل عقل د ټولو نه زیات ګڼړل.

﴿۴﴾ دُښمن سپك (کمزورے) ګڼړل.

﴿۵﴾ بیماري د معمولي ګڼړلو په وجه شروع کښې علاج نه کول.

﴿۶﴾ په خپله رائے عمل کول او د نورو مشوره رد کول.

﴿۷﴾ د یو بدکاره کس د بیا بیا ازمیښت کولو باوجود د هغه خوشامنده کول.

﴿۸﴾ په بیکاره ژوند خوشحاله اوسیدل او د روزئ لټون نه کول.

﴿۹﴾ خپل راز چا ته ښودل او هغه ته د پټ ساتلو تاکید [یعني ټینګتیا] کول.

﴿۱۰﴾ د خپلې ګټې نه زيات خرچ کول.

﴿۱۱﴾ د خلقو په تکليف کښې نه شريك کيدل او د هغوئي نه د امداد طمعه ساتل.

﴿۱۲﴾ په يو دوه ملاقاتونو کښې د چا په باره کښې ښه يا بده رائے [يعني خيال] قائمول.

﴿۱۳﴾ د مور و پلار خدمت نه کول او اولاد نه د خدمت طمعه ساتل.

﴿۱٤﴾ کوم يو کار په دې وجه نيمګړے پريښودل چې بل وخت به ئې پوره کړم.

﴿۱۵﴾ د هر يو سره بد کول او خلقو نه ځان سره د ښه سلوك اُمِيد ساتل.

﴿۱٦﴾ د ګُمراهانو په صُحبت کښې ناسته ولاړه.

﴿۱۷﴾ که څوك ورته د نيك عمل کولو نصيحت اوکړي نو هغې ته سوچ نه کول.

﴿۱۸﴾ پخپله د حرامو او حلالو خيال نه کول او نورو خلقو ته هُم دغه لار ښودل.

﴿۱۹﴾ د دروغو په قَسمونو او په دروغو وئيلو خپل کاروبار ته ترقي ورکول.

﴿۲۰﴾ عِلمِ دِين او دِينداري عِزَّت نه ګڼړل.

﴿۲۱﴾ خپل ځان د نورو نه بهتر ګڼړل.

﴿۲۲﴾ فقيران او سوالګر د خپلې دروازے نه زغَلَوَل او دېکے ورکول.

﴿۲۳﴾ ضرورت نه زياتې خبرې اترې کول.

﴿۲٤﴾ خپلو ګاونډيانو سره کور وران ساتل.

﴿۲۵﴾ د بادشاهانو او مالدارانو په دوستئ اعتبار کول.

﴿۲٦﴾ فضول د چا په کورنو معاملو کښې دخل کول.

﴿۲۷﴾ ځان په خبره پوهه کولو نه بغير بے سوچه خبره کول.

﴿۲۸﴾ درې ورځو نه زيات د چا ميلمه جوړيدل.

﴿۲۹﴾ د خپل کور راز خلقو ته ښکاره کول.

﴿۳۰﴾ د هر چا په مخکښې خپل غم درد بيانول. (جَنَّتي زيور ص٥٥٧)

16 کورَني عِلاجونه او کار آمد مَدَني ګلونه

﴿۱﴾ د پالنګ [یا ګټ] په کُوز طرف پورې که د سپیرکو غوټکۍ اوتړلے شي نو اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ د هغه پالَنګ [یا ګټ]منګوړ [یعني کټملې] به اوتښتي.

﴿۲﴾ که مچر دانئ درسره نه وي او د ګرمئ په موسم کښې مو ماشي زیات تنګ کړي نو په بِستره باندې ځائے په ځائے د **کشمالي** (نومي بُوټي) پاڼړې خوَرې کړئ، اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ ماشي به اُوتښتي.

﴿۳﴾ که په لرګي کښې د میخ ټکوَهلو وخت کښې د لرګي د چاودلو خطره وي نو هغه میخ مخکښې په صابُون کښې تکوهئ بیا ئې که په لرګي کښې ټکوَهئ نو اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ لرګے به نه چوِي.

﴿٤﴾ د کاغذي نیمبو (د نرې پوستکي والا نیمبو) رس که په ورځ کښې یو څو ځل اوڅښئ نو اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ د ملیریا حمله به نه کیږي.

﴿٥﴾ د **بَر** (یعني د تودې هوا) د وَهَلو نه د بچ کیدو د پاره په تیز لـمر کښې د سفر کولو وخت کښې په جیب کښې یو پیاز ایښودل پکار دي.

﴿٦﴾ د هیضے د حملے نه د بچ کیدو د پاره سِرکه، نیمبو او پیاز په کثرت سره استعمالول پکار دي.

﴿۷﴾ سبزیانې زر پخولو د پاره او د وړو زر خمیره کولو د پاره د خَټَکي پوستکي ښه وچ کړئ او نرې ئې میده کړئ او پوډر ترینه جوړ کړئ، بیا د سبزۍ زر پخولو د پاره پکښې هُم دا پوډر اچوئ او د وړو زر خمیره کولو د پاره هُم پکښې دا پوډر لږ شان اچوئ.

﴿۸﴾ روغَنِ زیتون (د زیتون تیل) په غاښونو باندې مږلو سره ورئ او ږقیدلي غاښونه مضبوطیږي.

﴿۹﴾ هَټکي، لوَنګ خوړلو سره بندیږي.

﴿۱۰﴾ که په سر کښې سپږې شوي وي نو د پوډِيني سَت (يعني عرق) د صابون په اوبو کښې حل کړئ او په سر کښې ئې واچوئ او سر ښه اُووِينځئ، دوه درې ځله داسې کولو سره به اِنۡ شَآءَاللّٰه تعالٰی ټولې سپږې مړے شي.

﴿۱۱﴾ که د چا په مخ باندې د ځوانۍ دانې راختلې وي نو د نيمبو چنډه (يعني ټُکړه) په مخ باندې يو څو ورځو مږلو او بيا په صابون باندې وينځلو سره به ختمې شي.

﴿۱۲﴾ د پيده کرځيدو په وجه که ښپې ستړې شوي وي نو په مالګينو تږمو اوبو کښې لږ ساعت ښپو ايښودو سره ستړے والے ختميږي.

﴿۱۳﴾ نيمبو که په توده شګه کښې تود کړے شي او يا په تَوده پتيله کښې د وريژو د پاسه کيښودے شي او بيا نچوړ کړے شي نو اِنۡ شَآءَاللّٰه تعالٰی عرق به ترينه په آسانۍ سره او زيات اُوځي.

﴿۱٤﴾ که څوك په اور اوسوَځي نو د بدن په سوي ځائے دِ فوراً روشنائي [يعني سياهي] اولګوي يا دِ پرې د چونے اوبه واچوي يا دِ پرې د برګد ([بَرِه] د وَنې) تيل اولګوي يا دِ سپين شکر په اوبو کښې حل کړي او پرې اُو دِ ئې لګوي.

﴿۱۵﴾ که څوك مار يا بل څه زهرژن خزنده اوچيچي نو د چيچلو د ځائے نه ئې لږ بره فوراً په څه مضبوط مزي باندې کلَك اوتړئ او مريض اُوده کيدو ته مه پريږدئ. دا فوري ترکيب چې اوکړئ نو بيا ډاکټر ته رُجُوع اوکړئ.

﴿۱٦﴾ که څوك سَنکيا (يو خطرناك زهر) يا اَپيم يا د بنګ تُخم اوخوري نو فوراً د سويا (يو خوشبودار ساګ وي د هغې) تُخم دوه تولے په نِيم سير اوبو کښې پوخ کړئ او په هغې کښې يو پاؤ هُمره غوړي واچوئ او نِيمه توله مالګه پکښې واچوئ او ترم ئې پرې اوڅښئ او اُلټئ دِ اوکړي چې کله ښے ډيرې اُلټئ اوشي نو شوده پرې اوڅښئ، که شوده هُم

اوګرځوي نو ډيره ښه ده او مريض اُوده کيدو ته مه پريږدئ اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ مريض به صحت ياب شي. (جَنّتي زيور ص٥٦٥)

مار، لړم، زمزې او ميږو نه د خلاصې طريقه

مار: يو پاؤ نوشادَر [يعني ګُوګړ] پينځه سيره اوبو کښې حل کړئ او د کور په ټولو سُورو او سُوړو او ګوټونو کښې ئې وشيندئ که په کور کښې مار وي نو اُو به تښتي او چې کله کله پکښې دا اوبه شيندئ نو هغه کور ته به مار نه راځي. اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ

دويم ترکيب دا دے چې د کور په ټولو سُورو او سُوړو کښې د ورې داني واچوئ اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ مار به فوراً مړ شي او د ځان خوا و شا ورے [يو قِسم بوټے] واچوئ او اُوده شئ نو اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ مار به خوا له نه شي درتلے.

لړم: د مُولئ عرق [رس] که په لړم د پاسه واچولے شي نو اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ مړ به شي او که د لړم په سُوړه کښې د مُولئ يو خو ټُکړے واچولے شي نو لړم به د سُوري نه نه شي راوتلے بلکه اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ په سُوړه کښې دننه به مړ شي.

بل ترکيب دا دے چې د چِرچِټّه ګيا [يو قِسم ګيا چې د وربشو په شان وکے کوي او اکثر د هغې وکے په بنده پورې نښلي په اُردو کښې ورته چِرچِټّه ګيا وائي د هغې] جرړه که په بِستره باندې کيښودے شي نو لړم به بسترے ته نه شي راختلے. که لړم څوك اُوچيچي نو د بهروزے تيل پرې اولګوئ يا پرې د چرچټا جرړه اومږئ اِنْ شَآءَاللّٰه د زهرو اثر به ختم شي.

زَمزه: که په چا پورې اونښلي يا غوږ ته ننوځي نو شکر [يعني چينې] پرې د پاسه واچوئ فوراً به ئې ښپې د بدن نه راخلاصې شي او که د پيازو عرق [يعني رس] په زَمزه د پاسه واچولے شي نو د هغې ښپې به هُم راخلاصې شي او بيا به فوراً مره هُم شي او که د زمزې د ښپو خخولو په وجه ځائے زخمي شي نو په تَبَخي تود کړے پياز پرې د پاسه تړل ډير فائده مند دي.

وړکي: (دا يو زهريله خزنده دے، د دې د چيچلو سره هغه ځائے بيا خارخت کوي): د اندرائن ميوه يا د هغې جرړې په اوبو کښې پستے کړئ او په ټول کور کښې [هغه اوبه] وشيندئ اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ د هغه کور نه به وړکي اوتښتي.

ميږې: د اَنجې نه تښتي.

د جامو او کتابونو چينجے: اَفسَنطِين (نومې دوائي) يا پودِينه يا د نيمبو پوستکي يا د تورې شندهٔ پانړې يا کافُور په جامو او کتابونو کښې کيږدئ اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ جامے او کتابونه به د چينجو د خوراك نه په حفاظت کښې اوسي. (جَنّتي زيور ص٥٦٧)

د خُلې د بدبوئي عِلاج

که د چا خُله بوئي کوي نو شنه دنړيا دِ اوجووي د دې نه علاوه د ګُلاب د ګُلونو تازه يا وَچې پانړې په غاښونو باندې مږلو سره به هم اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ بوئي لرې شي. خو که د خيټې د خرابۍ په وجه بدبوئي راځي نو کم خوراك کوئ، د لوَږې د بَرَکتونو حاصِلولو سره به اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ د ښپو او بدن د مختلفو حِصُّو د درد، قبض، د معدے سوزيدلو، د خُلې پخيدلو، ټوخې، زر زر نزله زُکام کيدلو، د مرئ درد او ورئ وِينې کيدلو وغيره ډيرو مَرَضونو سره سره **د خُلې د بدبوئي** نه هُم خلاصے اومومئ. د ځان نه مَږولو په بَرَکت د 80 فِيصده مَرَضونو نه حفاظت کيدے شي. (د تفصِيلي معلوماتو د پاره د فيضانِ سُنَّت باب ”د خيټې قُفلِ مدينه اولولئ) که د نفس د حِرص عِلاج اوشي نو ډير مَرَضونه به پخپله ختم شي.

رضؔا نفس دشمن ہے دم میں نہ آنا
کہاں تم نے دیکھے ہیں چندرانے والے (حدائقِ بخشش شريف)

رضا نفس دُښمن دے، چرې دا دِ دوکه نه کړي
تا چرې دي ليدلي داسې غټ غټ دوکه باز

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب! صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

چې پوزه باندې ښه ډېره ساه واغستے شي او ځومره کيدے شي حِصاره کړے شي او د هغې نه پس په خُله خارِجه کړے شي نو دا د صِحت د پاره ډېر زيات فائِده مند دي. په ټوله ورځ کښې چې کله موقع وي خاص طور په ښکاره هوا کښې هره ورځ يو څو ځله داسې ضرور کول پکار دي.

د خُلې د بدبوئي د معلومولو طريقه

که په خُله کښې څه تَغَيُّرِ رَائِحَه (يعنې بد بوئي) وي نو چې ځومره ځله مسواك کولو او خُله وِينځلو سره دا لرې کيدے شي نو ضروري دي، د دې د پاره څه حد نه دے مقرر. بدبوئي داره او کَثِيف [يعنې ټينګ] **چيلم** بے احتياطئ سره څښلو والؤ ته د دې خيال ساتل سخت ضروري دي او د هغوئي نه زيات سِګريټ څښلو والؤ ته، ځکه چې د هغې بدبوئي د مُرَکَّبو [يعنې ګډو وډو] تماکو نه سخته او ډېر وخته پورې وي او د دې ټولو نه ډېر زيات سخت ضرورت تماکو خوړلو والؤ ته دے ځکه چې د هغوئي په خُلو کښې د دې پاترې نښتې وي او د خُلې **بدبوئي** پکښې ګډه شي. دا ټول دِ تر هُغې پورې مِسواك کوي او خُله دِ وِينځي چې خُله ئې بالکل صفا شي او د **بوئي** پکښې بالکل څه نښه پاتې نه شي او د دې امتحان داسې دے چې لاسونه خپلې خُلې خوا ته يوسي او خُله دِ بيرته کړي او په زوره دِ د حلق نه پوره ساه په خپلو لاسو کښې واخلي او فوراً دِ ئې بوئي کړي. بغير د دې نه د دننه **بدبُوئي** پخپله کمه **محسوسيږي** او چې کله په خُله کښې **بدبوئي** وي نو جُمات ته تلل **حرام**، لمانځه ته داخليدل منع. **وَاللهُ الْهَادِي**. (فتاوٰی رضويه، 838/1)

د خُلې د صفائي طريقه

خوك چې مِسواك سُنَّت او طعام نه پس د خِلال سُنَّت نه ادا کوي او د غاښونو صفائي کولو کښې سست وي، اکثر د هغوئي خُلې **بدبُوداري** وي. صرف رَسمي طور مسواك او د خِلال ډَکے غاښونه ته هسې لګول کافي نه وي. دې احتياط سره چې ورِئ زخمي نه شي

چې څومره کيدے شي د خوراك يوه يوه ذرّه د غاښونو نه راوِيستل ضروري دي ګنې د غاښونو په مينځ کښې د خوراك ذرّات پراته پراته سخا شي او بيا د سختې بدبوئي باعث جوړيږي. د غاښونو د صفائي يوه طريقه دا هُم ده چې د څه څيز خوړلو يا چائے څښلو نه پس او د دې نه علاوه هُم چې کله موقع اوموميځ، مَثَلًا چې په ناسته ناسته کار کوئ نو هغه وخت يو ګُوټ اوبه خُله کښې واچوئ او خُله کښې ئې **خوزَوَئ** يعني اړوئ را اړوئ، دغسې به د خُلې نه کچره او خيرے وغيره لرې کيږي. ساده اوبه به هُم کار ورکړي او که مالګينې ترمې اوبه وي نو دا به اِنْ شَآءَاللّٰه تعالیٰ بهترين "ماؤتھ واش" ثابِت شي.

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب! صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

په انساني بدن کښې د معدے اهميت

معده د انسانی جسم يو انتهائی اهم اندام دے- مونږ چې څه خورو هغه معدے ته ځي او په هغې کښې جمع کيږي- او معده د خوراک هضم کولو کار هُم کوي- د معدے خرابي د بدن ټول نظام مُتأَثِّره کولے شي، لِهذا دا صحيح ساتل او د دې متعلق احتياطونو باندې ځان پوهه کول ډير ضروري دي-

د معدے خرابی او مختلف مرضونه

په معده کښې تيزابيت(Acidity)، اُلټيځ(Vomiting)، د سينې درد او سوَزيدل، په خُله کښې ترخې اُوبه راتلل، د معدے اَلسَر (Stomach Ulcer) او د مناسب علاج نه کولو په صورت کښې آخر دا چې خبره د معدے کينسر ته رسي-

اسباب: د معدے د تکليف او سوزيدلو وغيره مسئله عام طور د شپې وي- که څه بله بيماري نه وي نو د دې وجه د شپې ناوخته زيات خوراک کول او بيا فوراً اُوده کيدل

کيدے شي- د واده وغيره دعوتونو په موقع داسې مسئله زياته پيښيږي- د تنګ فټنګ والا زياتې تنګې جامے اغوستل هُم د دې يو سبب دے- د دې نه علاوه د تماکو نشه، د پان او ګټکے، سافټ ډرنک [بوتلې څښل]، تيز مرچکي او مصالحے والا خوراکونو اِستعمال او کمې اُوبه څښل وغيره شامل دي- په خپل خوراک غور اوکړئ: د کومو اسلامي وروڼرو سره چې د معدے مسائل وقتاً فوقتاً پيښيږي هغوئي دِ په خپل خوراک غور اوکړي او د کومو څيزونو خوړلو نه پس چې په دې تکليف کښې اخته کيږي د هغې نه دِ پرهيز کوي- پرهيز: د معدے په تکليف کښې اخته کسان دِ تيزو مرچکو مصالحو والا او د سرو کړو څيزونو د استعمال نه پرهيز کوي- هغه سبزيانې چې زر نه هضميږي او ګيس پيدا کوي لکه ګوبهی، آلو، کچالُو، باتينګڼ، د چنے دال، اِينه [کليجي] او پائچے [د مال ښپې] وغيره دِ نه استعمالوي- ويشيدلې سبزيانې، کِهچړے [يعني چاول او دال ګډ وډ پاخه شوي]، او دليه (Porridge) دِ د لږ شان تور مرچ سره استعمالوي-

په معده زيات بوج مه اچوئ

خوږو او مُحترمو اسلامي وروڼرو! د معدے د کار کولو هُم يو حد دے- که په ښه طريقه ژُوولو نه بغير يا د ضرورت نه زيات خوراکونه په دې کښې ور واچولے شي نو هغه عاجزه به آخر څه څه هضموي؟ آخر د دې په نتيجه کښې به د هاضمے نظام خراب شي، معده به بيماره شي او ټول بدن ته به بيمارئ سپلائي کوي، څنګه چې،

د طبيبانو طبيب د **اللّٰه** پاک خوږ حبيب صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم د حِکمت نه ډک اِرشاد فرمائي، مِعده په بدن کښې د حَوض په شان ده او (د بدن) نالئ (يعني رَګونه) د مِعدے طرف ته راځي که مِعده صحّت منده وي نو رګونه (مِعدے نه) ځان سره صحت اخلي او بيرته ځي او که مِعده خرابه وي نو رګونه ځان سره بيمارئ اخلي او بيرته ځي (شعب الايمان، 66/5، حديث: 5796)

مناسب مقدار کښبي اوبه استعمالوئ

په معده کښې د تیزابیت وغیره په صورت کښې ساده اوبه زیاتې نه زیاتې استعمالول فائده مند دي- عامو حالاتو کښې کار کوونکو خلقو د پاره روزانه کم از کم 10 نه 12 ګلاسه او په ګرمئ کښې او د خوَلې راتللو په حالت کښې د دې نه هُم زیات مقدار کښې اوبه خښل پکار دي- په معده کښې د تیزابیت په صورت یخ شوده استعمالول هُم فائده مند دي- که معده د اَلسَر په وجه سوَزي نو بیا شوده مه استعمالوئ-

د غاښونو کار د کولـمو نه مه اخلئ

معده صحیح ساتلو د پاره د طعام خوړلو وخت کښې هُم احتیاط ضروری دے، لهٰذا ورې ورې نوړئ اخلئ او چې د خُلې خوزولو آواز پیدا نه شي د دې احتیاط سره ئې خُله کښې دومره میده کوئ چې په خُله کښې خوراک بالکل نرے میده شي، داسې کولو سره به پکښې هضم کوونکے لُعاب هُم ښه شاملیږي- که په ښه طریقه ئې خُله کښې میده نه کړئ او دغسې ئې تیر کړئ نو هضم کولو د پاره به معدے ته سخت زَحمت پیښیږي او د دې په نتیجه کښې د قِسما قِسم بیمارو سره مخامخ کیدل پیښیدے شي لِـهذا د غاښونو کار د کولـمو نه مه اخلئ- (پراسرار خزانه ص20)

د معدے د اَلسَر اصل علاج

د معدے د اَلسَر اصل علاج د خیټې قُفلِ مدینه یعنی ساده خوراک او چې خومره لوَږه وي د هغې نه کم خوړل دي- د فیضانِ سنّت جلد اوّل د دوو ابوابو د خیټې قُفلِ

مدينه او آدابِ طعام مطالعه اوکړئ او په هغې عمل اوکړئ نو اِنْ شَآءَاللّٰه! د معدے د السر سره سره به د نورو ډيرو مرضونو نه هُم نجات حاصل کړئ۔

د معدے د بيمارو کوَرَنے علاج

د معدے د اَلسَر يا د کولـمو په زخم او پړسوب کښې د ملخوزو [ميتهي] استعمال ډير مفيد دے ❀ د تېزو دوايانې عام طور معده خرابوي، لِـهذا د زوړ تېزو د مريض د دوايانو د استعمال په وجه د معدے د سوزيدلو او د بدهضمئ د مرض نه بچ کيدل مشکل دي۔ د ملخوزو استعمال په تېزو کښې هُم فائده ورکوي بلکه د معدے اصلاح هُم ورسره کيږي ❀ د ملخوزو کاوه (يعنی جوشانده)، د معدے او کولـمو گند صفا کوي او د نظامِ هَضم نه اضافی اور نقصان دِه رطوبتيونه خارِجوي۔ (میتھی کے 50 مدنی پھول، ص 3 تا 8 ملتقطا)

متفرق مدنی گلونه: انسانی جسم ته په مناسب مقدار کښې د پروټين، وټامنز وغيره ضرورت وي لِـهذا دال، سبزي، وريژي، غوښه او شنه ميوه وغيره ټول خيزونه په مناسب مقدار کښې ضرور خورئ، صرف يو دوو له زور ورکول او باقی پريښودل مناسب نه دي۔ ❀ خنګه چې د زيات خوراک نقصانات دي دغسې غير معمولی طور زيات وخت معده تشه ساتل هُم نقصان ورکوي۔ ❀ د طعام په ځائے صرف په چائے، کافي يا سافټ ډرنک او بسکټ وغيره باندې اِکتفا کول او دې ته د پرهيز نوم ورکول هم نادانی ده ځکه چې دا د معدے د پاره زيات نقصان ده دي۔ ❀ د جوړونو د درد دوايانې استعمالولو والؤ ته هُم د معدے اَلسَر کيدے شي، لِـهذا بالخصوص داسې دوايانې د ډاکټر د مشورے نه بغير مه استعمالوئ۔ ❀ فاسټ فوډ، جَنک فوډ اور کولډ ډرنک وغيره د معدے د پاره د زهرِ قاتل حيثيت لري۔

د معدے د اَلسَر وغیره دوه کورني علاجونه

(1) دوه هفتو پورې روزانه درې ځله د بند ګوبهی د رَس یو ګلاس اوڅښئ، د بند ګوبهی اِنګولے هُم خورئ اِنْ شَآءَاللّٰه! هر څه به بهتر شي- (گھریلو علاج، ص55) بند ګوبهی د سَلاد په طور استعمالول هُم فائده مند دي- (2) رال سپین قِسمِ اعلیٰ: 5 توله، مُلیټهی (Liquorice) مُقَشَّر: 5 توله- مُلیټهی سپین کړئ یعني پوستکے ترینه لرې کړئ، بیا دواړه میده کړئ او په حفاظت ئې اوساتئ- سحر ماښام په نهره نیمه نیمه قاشوغه نیم کپ د کاږو عرق سره د شِفا حاصلیدلو پورې اسعمال کړئ- اِنْ شَآءَاللّٰه! د معدے د هر قِسم اَلسَر د پاره فائده مند دي- (ماہنامہ فیضانِ مدینہ، اگست/ستمبر2018، ص56)

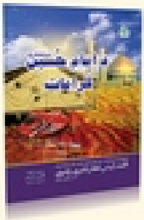
صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب! صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

اَلۡحَمۡدُ لِلّٰہِ رَبِّ الۡعٰلَمِیۡنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الۡمُرۡسَلِیۡنَ اَمَّا بَعۡدُ فَاَعُوۡذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیۡطٰنِ الرَّجِیۡمِ ؕ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ؕ

نیک او لمونځ ګزاره جوړېدو د پاره

هر زیارت د ماښام د لمانځه نه پس ستاسو په ځائے کښې کیدونکې د دعوتِ اِسلامي د سُنّتو ډکه هفته واره اجتماع کښې د رضائے اِلٰهي د پاره ښو ښو نیّتونو سره ټوله شپه تیروئ ❁ د سُنّتو د تربیّت د پاره مَدَني قافِلو کښې عاشِقانِ رسُول سره هره میاشت د درې ورځو سفر او ❁ هره ورځ د "فِکرِ مَدِینه" په ذریعه د مَدَني اِنعاماتو رساله ډکوئ او د هرې مَدَني میاشتې په یکم تاریخ ئې د خپل ځائے ذِمّه دار ته د جمع کولو معمول جوړ کړئ.

زما مَدَني مقصد: "ما ته د خپل ځان او د ټولې دُنیا د خلقو د اِصلاح کوشش کول دي." اِنۡ شَآءَ اللّٰه عزوجل. د خپلې اِصلاح د پاره په "مَدَني انعاماتو" عمل او د ټولې دُنیا د خلقو د اصلاح د کوشش کولو د پار "مَدَني قافِلو" کښې سفر کول دي. اِنۡ شَآءَ اللّٰه عزوجل



فیضانِ مدینه محلّه سوداګران زړه سبزي منډۍ، بابُ المدینه (کراچۍ)

UAN: +92 21 111 25 26 92 | Ext: 7213

Web: www.maktabatulmadinah.com | E-mail: feedback@maktabatulmadinah.com