ڪم وارِيون ڳالهيون

سنڌي

شيخِ طريقت، اميرِ اهلسنّت، باني دعوتِ اسلامي، حضرت علّامه مولانا ابو بلال

مُحمّد اِلياس عطّار قادِري رَضَوي

دامت برڪاتهم العاليه

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَ الصَّلٰوةُ وَ السَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ

اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ؕ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ؕ

ڪتاب پڙهڻ جي دعا

ديني ڪتاب يا اسلامي سبق پڙهڻ کان پهريان هيٺ ڏنل دعا پڙهي
ڇڏيو اِنْ شَآءَاللّٰه جيڪو ڪجهه پڙهندا ياد رهندو، دعا هي آهي:

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَاالْجَلَالِ وَالْاِكْرَام

ترجمو: اي الله عَزَّوَجَلَّ اسان تي علم ۽ حڪمت جا دروازا کولي ڇڏ ۽ اسان تي پنهنجي رحمت نازل فرماءِ! اي عظمت ۽ بزرگي وارا!

(مستطرف ج ١ ص ٤٠ دار الفكر بيروت)

طالب غم
مدينہ
بقيع
و
مغفرت

(نوٽ: اول آخر هڪ هڪ ڀيرو درود شريف پڙهي ڇڏيو)

رسالي جو نالو: ڪم واريون ڳالهيون
ڇاپو پهريون: رمضان المبارڪ 1442هه اَپريل 2021ع
تعداد:
ڇاپيندڙ: مڪتبة المدينہ عالمي مدني مرڪز فيضانِ مدينہ بابُ المدينہ ڪراچي

مدني التجا: ڪنهن کي بہ هي ڪتاب ڇاپڻ جي اجازت ناهي

ڪتاب خريد ڪندڙ توجه فرمائن

ڪتاب جي ڇپائي ۾ ڪا وڏي خرابي هجي يا صفحا گهٽ هجن يا بائنڊنگ ۾ اڳتي پوئتي ٿي ويا هجن تہ مڪتبة المدينہ سان رابطو فرمايو.

شيخِ طريقت، اميرِ اهلسنّت، بانيءِ دعوت اسلامي، حضرت علام

دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه

مولانا ابو بلال محمد الياس عطار قادري رضوي

جو اُردو زبان ۾ رسالو

ڪم واريون ڳالهيون

پيشڪش

اسلامڪ ريسرچ سينٽر (دعوت اسلامي)

ترجمو

ٽرانسليشن ڊپارٽمنٽ (دعوت اسلامي)

هن رسالي جو آسان سنڌي زبان ۾ ترجمي ڪرڻ جي وس آهر ڪوشش ڪئي آهي. جيڪڏهن ترجمي يا ڪمپوزنگ ۾ ڪٿي ڪا ڪمي بيشي نظر اچي ته ٽرانسليشن ڊپارٽمنٽ کي آگاهه ڪري ثواب جا حقدار بڻجو.

رابطي جي لاءِ:

ٽرانسليشن ڊپارٽمنٽ (دعوت اسلامي) عالمي مدني مرڪز فيضان مدينہ محلہ سوداگران پراڻي سبزي منڊي باب المدينہ ڪراچي

UAN: ☎ +92-21-111-25-26-92 – Ext. 7213

Email: translation@dawateislami.net

فهرست

ڪم واريون ڳالهيون 1

دعاءِ عطار 1
درود شريف جي فضيلت 1
49 انتهائي ڪارائتا مدني گل 1
”شريعت ۽ سنت جي پابندي ڪرڻ ۾ ئي نجات آهي“ جي ٿيڪ اکرن جي نسبت سان 30 غلطين جي نشاندهي 10
”احتياط ۾ سدائين سُک آ“ جي سورهن اکرن جي نسبت سان 16 گهَرو علاج ۽ ڪارائتا مدني گل 13
نانگ، وڇون، سوپيري ۽ ڪِوليُن کان ڇوٽڪاري جو طريقو 16
وات جي بدبو جو علاج 17
وات جي بدبو معلوم ڪرڻ جو طريقو 18
وات جي صفائيءَ جو طريقو 19
انساني جسم ۾ معدي جي اهميت 20
معدي جي خرابي ۽ مختلف مرض 20
معدي تي گهڻو بوجھ نہ رکو 21
پاڻي مناسب مقدار ۾ استعمال ڪيو 21
ڏندن جو ڪم آنڊن کان نہ وٺو! 22
معدي جي السر جو اصل علاج 22
معدي جي بيمارين جو گهريلو علاج 22
معدي جي اَلسر وغيره جا 2 گهريلو علاج 23

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

ڪم واريون ڳالهيون

دعاءِ عطار

يا الله پاڪ! جيڪو 17 صفحن جو رسالو ”ڪم واريون ڳالهيون“ پڙهي يا ٻڌي وٺي اُن جي دنيا ۽ آخرت جا ڪم ٺاهي ڇڏ ۽ ان کي پنهنجي پياري پياري آخري نبي صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم جي شفاعت سان جنت الفردوس ۾ بلاحساب داخلا نصيب فرماءِ. اٰمِيْن بِجَاهِ النَّبِيِّ الْاَمِيْن صلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم

درود شريف جي فضيلت

الله پاڪ جي آخري نبي صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ارشاد فرمايو: جنهن مون تي سؤ ڀيرا درودِ پاڪ پڙهيو الله پاڪ ان جي ٻنهي اکين جي وچ ۾ لکي ڇڏيندو آهي تہ هي نفاق ۽ جهنم جي باھ کان آزاد آهي ۽ ان کي قيامت جي ڏينهن شهيدن سان گڏ رکندو.(معجم اوسط، جلد5/325، حديث: 7235)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب! صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّد

49 انتهائي ڪارائتا مدني گل

﴿1﴾ **رات** جو دروازو بند ڪندي وقت گهر اندر چڱيءَ طرح سار سنڀال ڪري وٺو تہ ڪو ڌاريو شخص، ڪتو، ٻلي وغيره اندر تہ ناهي رهجي ويو، اها عادت ٺاهي ڇڏڻ سان اِنْ شَآءَاللّٰه گهر ۾ ڪو نقصان ڪونہ ٿيندو.

﴿2﴾ **آهر** ۽ گهر جي سيني سامانن کي صاف سُٿرو رکو ۽ هر شيءِ

ڪي سنڌس جڳهه تي رکو.

﴿3﴾ **سڀ** گهر وارا پاڻ ۾ طئي ڪري ونو ته فلاڻي شيء، فلاڻي جڳهه تي رهندي پوءِ سمورا گهر جا ڀاتي ان جا پابند ٿي وڃن ته جڏهن ان شيء کي اتان کڻن ته استعمال ڪري وري ساڳئي جڳهه تي رکي ڇڏين ته جيئن هر شخص کي بنا پُڇڻ ۽ ڳولڻ جي اها شيء بآساني ملي وڃي ۽ حاجت وقت ڳولڻ جي ضرورت نه پوي.

﴿4﴾ **گهر** جي سيني ٿانون کي ڌوئي ڪري ڪنهن ڪٻٽ يا مٿاهين جڳهه تي اونڌو ڪري رکي ڇڏيو ۽ وري ٻيهر جڏهن انهيءَ ٿانوَ کي استعمال ڪرڻو هجي ته ان ٿانوَ کي ڌوئڻ بنا استعمال نه ڪريو.

﴿5﴾ **ڪو** ڪاڌي هاڻو ٿانءُ يا غذا يا دوا لڳل ٿانءُ هرگز هرگز نه رکندا ڪريو، اوبر يا غذا يا دوا لڳل ٿانون ۾ جراثيم پيدا ٿيندا آهن ۽ قسمين قسمين بيماريون پيدا ٿيڻ جو خطرو رهندو آهي.

﴿6﴾ **اونداهيءَ** ۾ ڏسڻ بنا هرگز هرگز پاڻي نه پيئو نه ڪاڌو کائو.

﴿7﴾ **گهر** يا گهر جي رستي تي کٽ يا ڪرسي يا ڪو ٿانءُ يا ڪوبه سامان نه رکندا ڪريو، ائين ڪرڻ سان ڪڏهن ڪڏهن روز جي عادت موجب بي ڌڙڪ هليو اچڻ واري کي ٺابو ضرور لڳندو آهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن ته سخت ڏک به لڳي ويندو آهي.

﴿8﴾ **مَٽ يا دِلِي** جي منهن يا ڪوئنري جي ٽونٽي(نَـنِ) سان وات لڳائي ڪڏهن به پاڻي نه پيئو ڇاڪاڻ جو اوّل ته هي تهذيب جي خلاف آهي ٻيو هيءُ خطرو آهي ته مَٽَ يا دِلِي يا ٽونٽيءَ ۾ ڪو جيت

وغيره لڪيل هجي ۽ اهو پاڻيءَ سوڌو پيٽ ۾ هليو وڃي .

﴿9﴾ **هفتي** يا ڏهہ ڏينهن ۾ هڪڙو ڏينهن گهر جي مڪمل صفائيءَ جي لاءِ مقرر ڪري ڇڏيو. انهيءَ ڏينهن سموري گهر جي صفائي ڪري وٺو.

﴿10﴾ **ڏينهن** رات وينو رهڻ يا پلنگ تي سُتل يا ليٽيل رهڻ تندرستيءَ جي لاءِ بيحد نقصانڪار آهي. اسلامي ڀائرن کي صاف ۽ ڪليل هوا ۾ ڪجهہ گهمي ڦري وٺڻ ۽ اسلامي ڀينرن کي ڪجهہ محنت جا ڪم هٿ سان ڪري وٺڻ تندرست رهڻ جي لاءِ نهايت ضروري آهي.

﴿11﴾ **جنهن** جڳهہ تي ڪجهہ ماڻهو وينا هجن اتي ويهي ڪري ٿڪون نہ اڇلايو نہ ڪنگهارو ڪڍو، نہ نڪ صاف ڪريو (**ٿورو پرتي وڃي ڪريو**) جو تهذيب جي خلاف آهي. ۽ ٻين لاءِ نفرت پيدا ڪرڻ جي شيءَ آهي.

﴿12﴾ **دامن**، پوتيءَ جي پلئہ يا ٻانهن سان نڪ صاف نہ ڪريو نہ ئي هٿ يا چهرو انهن شين سان اُگهو ڇاڪاڻ جو اها گندگي آهي ۽ تهذيب جي پڻ خلاف آهي.

﴿13﴾ **جوتا** ۽ ڪپڙا يا بسترو استعمال ڪرڻ کان اڳ چنڊي وٺندا ڪريو ٿي سگهي ٿو تہ ڪو مُوذي جانور وينو هجي جيڪو بي خبري ۾ اوهان کي ڏنگي وجهي.

﴿14﴾ **ننڍڙي** ٻار کي ڪيڏائيندي يا ريجهائيندي ڪڏهن بہ هرگز

هرگز متي اُڇلائي اُڇلائي نه ڪيڏايو، الله نه ڪري هٿ مان ڇڏائجي ويو ته ٻارڙي جي جان خطري ۾ پئجي ويندي.

﴿15﴾ **وچ** دروازي تي نه ويهندا ڪريو سيني اچڻ وڃڻ وارن ڪي تڪليف **تيندي ۽ پاڻ اوهان کي به تڪليف تيندي.**

﴿16﴾ **جيڪڏهن** ڳجهيءَ جاءِ تي ڪنهن کي ڦٽ، ڦُرڙي يا سُور يا سوڄ تي پوي ته ڪانئس اهو نه پُڇو ته ڪٿي آهي؟ ائين ڪرڻ سان خواهه مخواهه ان کي لڄي ٿيڻو پوندو.

﴿17﴾ **بيت الخلاء** يا غسل خاني منجهان اگهڙ يا گوڏ ٻڌندي يا لباس پائيندي ٻاهر نه نڪرو بلڪ اندران ئي پهري ڪري ٻاهر نڪرو.

﴿18﴾ **جڏهن** اوهان کان ڪو شخص ڪا ڳالهه پڇي ته پهريان ان جو جواب ڏيو تنهن کان پوءِ ئي ٻيو ڪم ڪريو.

﴿19﴾ **جيڪا** ڳالهه ڪنهن کي چئو يا ڪنهن ڳالهه جو جواب ڏيو ته صاف صاف ڳالهايو ۽ ايڏي آواز سان ڳالهايو جو سامهون وارو چڱيءَ طرح ٻڌي ۽ سمجهي وٺي.

﴿20﴾ **جيڪڏهن** ڪنهن جي بابت ڪا ڳجهي ڳالهه ڪنهن کي چوٽي هجي ۽ اهو شخص ان مجلس ۾ موجود هجي ته اک يا هٿ سان هر هر ان ڏانهن اشارو نه ڪريو جو ناحق ان شخص کي طرحين طرحين جا برا خيال ايندا.

﴿21﴾ **ڪنهن** کي بہ ڪا شيءِ ڏيڻي هجي تہ پنهنجي هٿ سان ان جي هٿ ۾ ڏيو يا ٿانوَ ۾ رکي ڪري سندس آڏو پيش ڪريو، پري کان اُڇلائي ڪنهن کي ڪا شيءِ نہ ڏيو جو شايد سندس هٿ تائين نہ پهچي سگهي ۽ زمين تي ڪري پئجي ٽُٽي پوي يا خراب ٿي وڃي.

﴿22﴾ **جيڪڏهن** ڪنهن کي پکو (وِيڃڻو) هڻو تہ ان ڳالهہ جو خيال رکو تہ سندس مٿي، ڇهري يا بدن جي ڪنهن حصي تي پکو لڳڻ نہ گهرجي ۽ پکي کي ايڏو زور سان بہ نہ هڻو جو پاڻ اوهان يا ٻيا پريشان ٿين.

﴿23﴾ **ميرا** ڪپڙا جيڪي ڌوٻيءَ ڏانهن وڃڻا هجن انهن کي گهر ۾ هيڏانهن هوڏانهن پيل يا زمين تي وکريل رهڻ نہ ڏيو بلڪہ جڳهہ جي ڪنهن ڪنڊ ۾ ڪاٺ جي هڪ معمولي پيٽي رکي ڇڏيو ۽ سيني ميرن ڪپڙن کي انهيءَ منجهہ جمع ڪندا رهو.

﴿24﴾ **پنهنجي** اوني ڪپڙن کي ڪڏهن ڪڏهن اُس ۾ سُڪائيندا ڪريو ۽ ڪتابن کي بہ تہ جيئن جيت وغيره ڪپڙن ۽ ڪتابن کي ڪُتري خراب نہ ڪري سگهن.

﴿25﴾ **جنبي** کي ماڻهو وينو هجي اتي دَز ڌُوڙ واري شين کي نہ ڇنڊيو.

﴿26﴾ **ڪنهن** ڏک يا پريشاني يا غم ۽ بيماري وغيره جي خبرن کي هرگز ان وقت تائين نہ ٻُڌائڻ گهرجي جيستائين خوب چڱيءَ طرح تحقيق نہ ٿي وڃي.

﴿27﴾ **ٽائڻ** پيٽڻ جي ڪابہ شيءِ ڪليل نہ رکو سدائين ڍڪي رکندا ڪريو ۽ مکين جي ويهڻ ڪان بچايو.

﴿28﴾ **ٻڪندي،** منهن مٿي ڪري نہ گهمڻ گهرجي ان سان ٺاٻو اچڻ ڪنهن سان ٽڪرائڻ وغيره جا ڪوڙ سارا خطرا آهن.

﴿29﴾ **هلڻ مهل** پير پورو کڻندا ڪريو ۽ پورو پير زمين تي رکندا ڪريو، پٻن يا کُڙين تي هلڻ يا پير گهيلندي هلڻ اهو تهذيب جي خلاف آهي.

﴿30﴾ **ڪپڙا** پاتل هجڻ جي صورت ۾ نہ سبڻ گهرجن.

﴿31﴾ **هر** ڪنهن تي انڌو اعتماد نہ ڪرڻ گهرجي جيستائين ڪنهن کي هر طرح سان هرهر آزمائي نہ وٺو مٿس اعتبار نہ ڪندا ڪريو خاص ڪري اڪثر شهرن ۾ ڪوڙ ساريون عورتون حاجاڻي صاحبہ بڻجي ڪعبہ مشرفہ جو غلاف آڻيندي، ڪا تعويذ ڌاڳو جهاڙ ڦوڪُ ڪندي گهرن ۾ گهڙنديون وتنديون آهن ۽ عورتن جي مجمعي ۾ ويهي الله پاڪ ۽ رسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم جون ڳالهيون ڪنديون آهن، خبردار! خبردار اهڙي عورتن کي گهر ۾ اچڻ ئي نہ ڏيو، دروازي کان ئي واپس موٽائي ڇڏيو. اهڙي عورتن ڪيئي گهرن جو صفايو ڪري ڇڏيو آهي. انهن عورتن منجهہ ڪجهہ چورن ۽ ڌاڙيلن جون مخبر (**خبرون ڏيندڙ**) بہ هونديون آهن، جيڪي گهرن منجهہ داخل ٿي سڄو ماحول ڏسي وٺنديون آهن پوءِ چورن ۽ ڌاڙيلن کي سندس گهر جو احوال ڏسينديون آهن.

﴿32﴾ **جيستائين** تي سگهي ڪو سودو سامان اُڌارو نہ گهرائيندا ڪريو ۽ جيڪڏهن مجبوريءَ ۾ گهرائڻو ئي پئجي وڃي تہ اڳهہ پُڇي تاريخ سوڌو لکي ڇڏيو ۽ جڏهن رقم اوهان وٽ اچي وڃي تہ يڪدم ادا ڪري ڇڏيو زباني ياد ڪرڻ تي ڀروسو نہ ڪريو.

﴿33﴾ **جيستائين** تي سگهي خرچ هلائڻ ۾ تمام گهڻي ڪفايت ڪان ڪم وٺو ۽ رپيا پيسا گهڻي ئي انتظام (خيال) سان ڪڍو بلڪہ جيترو خرچ لاءِ اوهان کي ملي ان منجهان ڪجهہ نہ ڪجهہ بچائي وٺندا ڪريو.

﴿34﴾ **جيڪي** عورتون هر ڪنهن جي گهرن ۾ اينديون وينديون آهن جيئن **ڌوٻڻ**، ڪم واريون وغيره انهن جي آڏو هرگز هرگز پنهنجي گهر جي اختلافن ۽ جهيڙن کي بيان نہ ڪريو ڇاڪاڻ تہ اڪثر اهڙيون عورتون گهرن جون ٻالهيون ڏهہ گهرن ۾ ٻڌائينديون وتنديون آهن.

﴿35﴾ **ڪو** شخص اوهان جي دروازي تي اچي ڪري اوهان جي گهر جي ڪنهن فرد جو دوست يا رشتيدار هئڻ ظاهر ڪري تہ هرگز ڪيس پنهنجي گهر اندر نہ وٺي وڃو نہ ئي سندس ڪو سامان پنهنجي گهر ۾ رکو نہ پنهنجو ڪو قيمتي سامان ان جي حوالي ڪريو.

﴿36﴾ **محبت** ۾ پنهنجي ٻارڙن کي بنا بک لڳڻ جي کاڌو نہ کارايو نہ ئي اصرار ڪري گهڻو کارايو ڇوتہ انهن ٻنهي صورتن ۾ ٻارڙا بيمار ٿي پوندا آهن جنهن جي تڪليف اوهان ۽ ٻارڙن ٻنهي کي سهڻي پوندي.

﴿37﴾ **ٻارڙن** لاءِ سياري ۾ اونهاري جي ڪپڙن جو خاص طور تي ڌيان لازمي آهي جو ٻارڙا گرمي يا ٿڌ لڳڻ جي ڪري بيمار ٿي پوندا آهن.

﴿38﴾ **ٻارڙن** کي ماءُ پيءُ بلڪ ڏاڏي جو نالو بہ (**بلڪ گهر جي ايڊريس بہ**) ياد ڪرائي ڇڏيو ۽ ڪڏهن ڪڏهن پڇندا ڪريو تہ جيئن ياد رهي، ان ۾ اهو فائدو آهي تہ جيڪڏهن اللّٰہ نہ ڪري ٻارڙو گم ٿي وڃي ۾ ڪانئس ڪو پُڇي تہ تنهنجي پيءُ جو نالو ڇا آهي؟ تنهنجا ماءُ پيءُ ڪير آهن؟ (**توهان جو گهر ڪٿي آهي؟**) تہ جيڪڏهن ٻار کي نالا ۽ پتو وغيره ياد هوندا تہ ٻُڌائيندو، پوءِ ڪونہ ڪو ڪيس اوهان تائين پهچائيندو يا اوهان کي گهرائي ٻارڙو اوهان جي حوالي ڪندو ۾ جيڪڏهن ٻارڙي کي ماءُ پيءُ جو نالو (۽ **پتو**) ياد نہ هوندو تہ ٻارڙو ائين ئي چوندو تہ بابا ۾ امان جو ٻار آهيان ڪا خبر ڪانهي تہ ڪير بابا؟ ڪير امان؟

﴿39﴾ **اسلامي** ڀينرون ننڍن ٻارن کي اڪيلو ڇڏي گهر کان ٻاهر هليون نہ وينديون ڪن جو ائين بہ ٿيو آهي تہ هڪ عورت ٻار آڌو ڪاڙو رکي ڪري ٻاهر هلي وئي. ڪيئي ڪانوَن ٻار آڌو رکيل ڪاڙو کسي ڪائي ڇڏيو ۾ ڇُهنبُون هڻي هڻي ٻار جي اک بہ ڪڍي ڇڏي اهڙيءَ طرح هڪ ٻار کي ٻليءَ اڪيلو ڏسي ايڏا رانيوٽا هنيا جو ٻار مري ويو.

﴿40﴾ **ڪنهن** کي ترسائڻ يا ڪاڙو ڪائڻ تي گهڻو اصرار نہ ڪريو ڪڏهن ڪڏهن ان ۾ مهمان کي پريشاني يا تڪليف ٿي پوندي آهي

پوءِ سوچيو تہ پلا اهڙي محبت جو ڇا فائدو جنهن جو انجام نفرت ۽ بدنامي هُجي.

﴿41﴾ **وزن** يا خطري واري ڪا شيءِ ڪنهن ماڻهوءَ جي مٿان ڪان ڪٽي نہ ڏيڻ گهرجي خدا نہ ڪري اها شيءِ هٿ مان ڇڏائجي ماڻهوءَ جي مٿان ڪري پئي تہ ان جو انجام ڪيڏو خطرناڪ ٿيندو؟

﴿42﴾ **ڪنهن** ٻار يا شاگرد کي سزا ڏيڻي هجي تہ مٿي، لٺ يا لت مُڪ نہ هڻو خدا نہ ڪري ڪنهن نازڪ جاءِ تي ڌڪ لڳي وڃي تہ ڪيڏي وڏي مصيبت مٿان اچي پوندي!

﴿43﴾ **جيڪڏهن** اوهين ڪنهن جي گهر مهمان ٻڻجي وڃو ۽ ڪاڏو ڪائي چُڪا هُجو تہ حال موجب ويندي ئي گهروارن کي چئي ڇڏيو تہ اسين ڪاڏو ڪائي آيا آهيون ڇاڪاڻ تہ گهروارا لحاظ ڪندي ٻنا پڇڻ جي ۽ لِڪ چُپ ۾ ڪاڏو تيار ڪندا آهن پوءِ جڏهن ماني سامهون آئي تہ اوهان چئي ڇڏيو تہ اسان ڪاڏو ڪائي آيا آهيون سوچيو تہ ان مهل گهروارن کي ڪيڏو نہ افسوس ٿيندو؟

﴿44﴾ **جنهن** ۾ جيڪڏهن رقم يا زيور وغيره دفن ڪري رکيا آهن تہ پنهنجي گهرياتين منجهان جنهن تي ڀروسو هجي ان کي ٻڌائي ڇڏيو نہ تہ شايد اوهان جو اوچتو انتقال ٿي وڃي تہ اهي زيور يا رقم سدائين زمين منجهہ ئي رهجي ويندا (**اهڙيءَ طرح ٻيهو**) مال ۽ امانتون ۽ دستاويزات جي بابت ڪنهن کي اعتماد ۾ وٺي ڇڏڻ فائديمند آهي.

﴿45﴾ **جڏهن** ۾ ٻرندڙ ڏيئو يا باهه ڇڏي ڪري ٻاهر نه هليا وڃو، ڏيئي يا باهه کي جڳهه منجهان نڪرڻ مهل وسائي ڇڏڻ گهرجي.

﴿46﴾ **ايڏو** گهڻو نه کائو جو ڇُورن جي جاءِ به پيٽ ۾ باقي نه رهي.

﴿47﴾ **جيستائين** ممڪن هُجي رات جو گهر ۾ اڪيلا نه رهو، خدا کي خبر ته رات جو ڇا اتفاق ٿي پوي؟ لاچاري ۽ مجبوريءَ جي ته ٻي ڳالهه آهي جيترو ٿي سگهي گهر ۾ رات جو اڪيلو نه سُمهڻ گهرجي.

﴿48﴾ **پنهنجي** هُنر تي ناز نه ڪرڻ گهرجي.

﴿49﴾ **بُري** وقت جو ڪوبه ساٿي ڪونهي هُوندو ان لاءِ رڳو خُدا تي ڀروسو رکو. (جنتي زيور ص 558 ملخصا)

"شريعت ۽ سنت جي پابندي ڪرڻ ۾ ئي نجات آهي" جي ٿيهه اکرن جي نسبت سان 30 غلطين جي نشاندهي

﴿1﴾ **ان** خيال ۾ سدائين مَگن رهڻ ته جواني ۽ تندرستي هميشه رهندي.

﴿2﴾ **مُصيبتن** ۾ بي صبرو ٿيڻ ۽ رَڙيون ۽ دانهُون ڪرڻ.

﴿3﴾ **پنهنجي** عقل کي سڀ کان وڌيڪ سمجهڻ

﴿4﴾ **دشمن** کي حقير (**ڪمزور**) سمجهڻ.

﴿5﴾ **بيماريءَ** کي معمولي سمجهي شروع ۾ علاج نہ ڪرائڻ.

﴿6﴾ **پنهنجي** راءِ تي عمل ڪرڻ ۽ ٻين جي مشورن کي ٺُڏي ڇڏڻ.

﴿7﴾ **ڪنهن** بدڪار کي هر هر آزمائڻ جي باوجود سندس چاپلوسيءَ ۾ اچي وڃڻ.

﴿8﴾ **واندڪائيءَ** ۾ خوش رهڻ ۽ روزي تلاش نہ ڪرڻ .

﴿9﴾ پنهنجو راز ڪنهن ٻئي کي ٻُڌائي ان کي ڳُجهو رکڻ جي تاڪيد ڪرڻ.

﴿10﴾ **آمدنيءَ** کان وڌيڪ خرچ ڪرڻ.

﴿11﴾ **ماڻهن** جي تڪليف ۾ شريڪ نہ ٿيڻ ۽ انهن کان مدد جي اُميد رکڻ.

﴿12﴾ **هڪ** يا ٻن ملاقاتن ۾ ئي ڪنهن شخص بابت ڪا چڱي يا بُري راءِ قائم ڪرڻ.

﴿13﴾ **والدين** جي خدمت نہ ڪرڻ ۽ اولاد کان خدمت جي اميد رکڻ.

﴿14﴾ **ڪنهن** ڪم کي انهيءَ خيال سان اَڌورو ڇڏي ڏيڻ جو ڪنهن ٻئي وقت مڪمل ڪري وٺندس .

﴿15﴾ **هر** شخص سان برو ڪرڻ ۽ ماڻهن کان پنهنجي لاءِ نيڪيءَ جي تَوقُّع رکڻ.

﴿16﴾ **ڪمراهن** جي صحبت ۾ اُٿڻ ويهڻ.

﴿17﴾ **ڪو** جيڪڏهن عملِ صالح (**نيڪيءَ جي ڪم**) جي تلقين ڪري ته ان تي ڌيان نه ڏيڻ.

﴿18﴾ **پاڻ** حرام ۽ حلال جو خيال نه ڪرڻ ۽ ٻين کي ان راهه تي لڳائڻ .

﴿19﴾ **ڪوڙا** قسم کڻي، ڪُوڙ ڳالهائي، ڌوکو ڏئي ڪري پنهنجي واپار کي وڌائڻ.

﴿20﴾ **علم** دين ۽ دينداريءَ کي عزت نه سمجهڻ .

﴿21﴾ **پاڻ** کي ٻين کان بهتر سمجهڻ.

﴿22﴾ **فقيرن** ۽ سوالين کي پنهنجي دروازي تان ڌڪا ڏيئي ڀڄائي ڇڏڻ.

﴿23﴾ **ضرورت** کان وڌيڪ ڳالهه ٻولهه ڪرڻ.

﴿24﴾ **پنهنجي** پاڙيسرين سان ڦِتائڻ.

﴿25﴾ **بادشاهن** ۽ اميرن جي دوستيءَ تي اعتبار ڪرڻ.

﴿26﴾ **هرو ڀرو** ڪنهن جي گهريلو معاملن ۾ دخل ڏيڻ.

﴿27﴾ **بنا سوچي** سمجهي ڳالهه ڪرڻ.

﴿28﴾ **ٿن ڏينهن** ڪان وڌيڪ ڪنهن جو مهمان بڻجڻ.

﴿29﴾ **پنهنجي** گهر جو راز ٻين تي ظاهر ڪرڻ.

﴿30﴾ **هر شخص** آڏو پنهنجا ڏک سُور بيان ڪرڻ. (جنتي زيور، ص755)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِيْب! صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

"احتياط ۾ سدائين سُک آ" جي سورهن اکرن جي نسبت سان 16 گهرو علاج ۽ ڪارائتا مدني گل

﴿1﴾ پلنگ جي پيرانديءَ ڪان جواڻ (**هڪ ديسي دوا**) جون ڳوٿريون ٻَڌڻ سان اِنْ شَآءَالله ان پلنگ جا مُنگهڻ (**يعني ٽڪل**) ڀڄي ويندا.

﴿2﴾ **جيڪڏهن** مڇرداني مُيسر نہ هجي ۽ گرميءَ جي موسم ۾ مڇر گهڻو تنگ ڪن تہ بستري تي هر هَنڌ تُلسي (**نالي ٻوٽي**) جا پن ڦهلائي ڇڏيو اِنْ شَآءَالله مَڇر ڀڄي ويندا.

﴿3﴾ **ڪاٺ** منجهہ ڪُو ڪُو هڻڻ سان ڪاٺ جي چيرجڻ جو خطرو هجي تہ ان ڪُوڪِي ڪي ڦهريان صابڻ هڻڻ ڪانپوءِ ڪاٺ ۾ هڻڻ گهرجي اِنْ شَآءَالله اهڙيءَ طرح ڪاٺي ڪانہ ڦاٽندي.

﴿4﴾ **ڪاغذي** ليمي (**سنهي کل واري ليمي**) جو رس جيڪڏهن ڏينهن ۾ ڪجهہ ڀيرا پي وٺو تہ اِنْ شَآءَالله مليريا جو حملو ڪونہ ٿيندو.

﴿5﴾ **جھولي** (**گرم ھوا**) کان بچڻ لاءِ تيز اُس ۾ سفر ڪرڻ مهل ڪيسي ۾ هڪ بصر رکڻ گهُرجي.

﴿6﴾ **هيضي** جي حملي کان بچڻ لاءِ سرڪي، ليمي ۽ بصر جو ڪثرت سان استعمال ڪرڻ گهرجي.

﴿7﴾ **سبزين** کي جلدي ڳارڻ ۽ اٽي منجهه خميرو جلد آڻڻ لاءِ ڳِدري جي کل کي خوب سُڪايو ۽ ان کي سَنهو پيهي سفوف (**يعني پاؤڊر**) تيار ڪري پوءِ انهيءَ سفوف کي سبزين ۾جلدي ڳارڻ لاءِ وجهو ۽ اَٽي منجهه خميرو جلد آڻڻ لاءِ ٿورو سفوف اٽي ۾ وجهي ڇڏيندا ڪريو.

﴿8﴾ **زيتون** جو تيل (OLIVE OIL) ڏندن تي مَلڻ سان مُهارون ۽ لُڏندڙ ڏند مضبوط ٿي ويندا آهن.

﴿9﴾ **هِڏڪي** اچي رهي هُجي تہ لونگ کائي ڇڏڻ سان بند ٿي ويندي آهي.

﴿10﴾ **مٽي** ۾ جُوئُون پئجي وڃن تہ ڦُودني جو سَتُ (**عرق**) صابڻ جي پاڻيءَ ۾ملائي ڪري مٽي ۾ وجهو ۽ خُوب مٽي کي ڌوئو، بہ ٽي ڀيرا ائين ڪرڻ سان اِنْ شَآءَاللہ سموريون جُوئون مري وينديون.

﴿11﴾ **ليمي** جي ڦاڪ (**ٽڪرو**) ڇهري تي ڪجهہ ڏينهن ملڻ ۽ پوءِ صابڻ سان ڌوئي ونڻ سان ڇهري تان موهيڙا ختم ٿي ويندا آهن.

﴿12﴾ **پيادل** گھُمڻ جي ڪري جيڪڏهن پيرن ۾ ٿڪاوٽ محسوس ٿئي تہ لوڻ مليل گرم پاڻيءَ ۾ ڪجهہ دير پير وجهي رکڻ سان ٿڪاوٽ ختم ٿي ويندي آهي.

﴿13﴾ **ليمي** کي جيڪڏهن پُوبل (**يعني تہ ترم واري**) ۾ گرم ڪري يا گرما گرم ديڳڙي منجهہ چانورن مٿان ڪجهہ دير رکڻ ڪانپوءِ نپوڙيون تہ اِنْ شَآءَاللّٰه آسانيءَ سان گهڻو رس نڪرندو.

﴿14﴾ **باهہ** ۾ سڙي پئو تہ جسم جي سڙيل جاءِ تي يڪدم مس لڳايو يا چوني جو پاڻي وجهو يا ٻَڙ جي وڻ جو تيل لڳايو يا ڪنڊ سفيد پاڻيءَ ۾ ملائي هڻو.

﴿15﴾ **نانگ** يا ڪو زهريلو جانور ڏنگي وجهي تہ ڏنگ جي جاءِ کان ٿورو مٿي يڪدم ڪنهن مضبوط ڌاڳي سان چڪي ٻڌي ڇڏيو ۽ مريض کي سُمهڻ نہ ڏيو. اها يڪدم ترڪيب ڪري پوءِ ڊاڪٽر ڏانهن رُجوع ڪريو.

﴿16﴾ **جيڪڏهن** ڪو سِنکيو (**نالي خطرناڪ زهر**) يا آفيم يا ڌاتورو (**هڪ ٻوٽو جنهن جو ٻج نشيدار هوندو آهي**) کائي ويهي تہ ڪيس يڪدم سُوا (**هڪ خوشبودار ساڳ جو نالو سويا**) جو ٻج ٻہ تولا اڌ سير پاڻيءَ ۾ پچائي منجهس پاءُ گيهہ هڪ تولو لوڻ ملائي ٿورو گرم ڪري پياريو ۽ اُلٽي ڪرايوس جڏهن خوب اُلٽي ڪري وٺي تہ کير پياريوس ۽ جيڪڏهن کير سان بہ اُلٽي ٿي پوي تہ ڏاڍو سٺو آهي ۽ مريض کي سُمهڻ نہ ڏيو. اِنْ شَآءَاللّٰه مريض صحتياب ٿي ويندو. (جنتي زيور ص 565)

نانگ، وڇون، سوپيري ۽ ڪِولِيُن کان ڇوٽڪاري جو طريقو

نانگ: هڪ پاءُ نوشادر (Ammoniac) کي پنج سير پاڻيءَ ۾ ڳاري گهر جي تمام ٻِرڙن، سوراخن ۽ ڪُنڊن ۾ ڇَٽي ڇڏيو جيڪڏهن گهر ۾ نانگ هوندو ته ڀڄي ويندو ۽ ڪڏهن اهو پاڻي ڇَٽيندا رهو ته ان جڳهه ۾ نانگ ڪونه ايندو.اِنْ شَآءَاللّٰه

ٻي ترڪيب: هيءَ آهي ته گهر جي ٻِرڙن ۽ ٻين سمورن سوراخن ۾ آهُر (رائي) وجهي ڇڏيو اِنْ شَآءَاللّٰه نانگ يڪدم مري ويندو ۽ جيڪڏهن پنهنجي پرپاسي ۾ آهُر ڇَٽي سُمهو ته اِنْ شَآءَاللّٰه نانگ ويجهو نٿو اچي سگهي.

وِڇُون: مُوريءَ جو عَرق جيڪڏهن وِڇُونءَ جي مٿان وڌو وجي ته اِنْ شَآءَاللّٰه وِڇُون مري ويندو ۽ جيڪڏهن وڇونءَ جي سوراخ ۾ مُوريءَ جا ڪجهه ٽُڪرا وڌا وڃن ته وِڇُون سوراخ منجهان ٻاهر نڪري نه سگهندو بلڪه سوراخ جي اندر ئي اِنْ شَآءَاللّٰه هلاڪ ٿي ويندو.

ٻي ترڪيب: هيءَ آهي ته چرچِٽي گاهه جي پاڙ جيڪڏهن بستري تي رکي وجي ته وڇُون بستري تي چڙهي ڪونه سگهندو. جيڪڏهن وڇُون ڏنگ هڻي وٺي ته **ڀهروزي جو تيل** لڳايو يا چرچِٽا جي پاڙ گسائي لڳايو اِنْ شَآءَاللّٰه زهر لهي ويندو.

سؤپيري: جيڪڏهن ڪنهن جي بدن تي چنبڙي پوي يا ڪن ۾ گِهڙي وڃي ته مُستي (**ٻَڙ جي سَنهي پَون**) ان جي مٿان وجهو يڪدم سندس پير ڪل مان ٻاهر نڪري ويندا ۽ جيڪڏهن بصر جو عرق **سؤپيريءَ**

جي مٿان وجهي ڇڏيو ته هُوءَ جڳهه ئي ڇڏي ڏيندي ۽ پوءِ يڪدم مري ويندي ۽ جيڪڏهن سنڌس پير ڇُپڻ سان زخم ٿي پيو آهي ته بصر تئي تي پُچي ڪري ان جي زخم تي ٻڌڻ مجرب آهي.

پِسُّو: (پِرَن وارو هڪ زهريلو جيت) جنهن جي ڏنگڻ سان ڪاچي (**خارش**) ٿيندي آهي ٿُوهر يا ان جي پاڙ پاڻيءَ ۾ پچائي سموري گهر ۾ پاڻي ڇَٽي ڇڏيو اِنْ شَآءَاللّٰه ان جڳهه مان **پِسُو** ڀَڄِي ويندا.

ڪِولِيُون: هِڱ (هڪ وڻ جي بدبودار کوئر جيڪا پَساريءَ تان ملي سگهي ٿي) ڪان ڀڄي وينديون آهن.

ڪتابن ۽ ڪپڙن جو ڪيڙو: گوماندر (نالي دوا) يا قُودنو يا ليمي جي ڪل يا نِم جا پَنَ يا ڪافُور ڪپڙن يا ڪتابن ۾ رکي ڇڏيو ته اِنْ شَآءَاللّٰه ڪپڙا ۽ ڪتاب ڪِيڙن جي کائڻ کان محفوظ رهندا. (جنتي زيور ص 567)

وات جي بدبو جو علاج

جيڪڏهن ڪنهن شيءِ جي کائڻ سان وات مان **بدبو** ايندي هجي ته ساوا ڏاٽا چباڙي کائو ۽ پڻ گلاب جي تازن يا سُڪل گلن سان **ڏند** صاف ڪرڻ سان اِنْ شَآءَاللّٰه بدبوختم ٿي ويندي. ها جيڪڏهن **پيٽ جي خرابيءَ** جي ڪري بدبو ايندي هجي ته ”گهٽ کائڻ“ جي سعادت حاصل ڪري بُک جون برڪتون ماڻڻ سان اِنْ شَآءَاللّٰه جنگهن ۽ بدن جي مختلف حصن جو سُور، قبض، سيني جو ساڙو، وات جا ڇالا (داڻا)، هرهر ٿيندڙ نزلي واري ڪنگهه ۽ ڳلي جو سُور، مهارن مان رت اچڻ وغيره تمام گهڻين بيمارين سان گڏوگڏ **وات جي بدبو** کان به جان ڇُٽي پوندي. بُک کان گهٽ کائڻ جي بَرَڪت سان 80

سيڪڙو بيمارين کان بچت ٿي سگهي ٿي. (**تفصيلي معلومات جي لاءِ فيضانِ سنت جلد پهرين جي باب "پيٽ جو قفلِ مدينہ" جو مطالعو فرمايو**) جيڪڏهن نفس جي حِرص جو علاج ٿي وڃي تہ ڪيترين ئي ظاهري ۽ باطني بيماريون خودبخود ختم ٿي وينديون.

رضا نفس دشمن ہے دم میں نہ آنا کہاں تم نے دیکھے ہیں چندرانے والے

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيْب! صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

نڪ مان ڳهرو ساهہ ڪٽي ممڪن حد تائين روڪي رکڻ کان پوءِ وات مان خارج ڪرڻ صحت جي لاءِ انتهائي فائديمند آهي. ڏينهن ۾ جڏهن بہ موقعو ملي خاص طور تي کليل فضا ۾ روزانو ڪجهہ پيرا تہ ائين ڪرڻ ئي گهرجي.

وات جي بدبو معلوم ڪرڻ جو طريقو

جيڪڏهن وات ۾ ڪا بدبو هجي تہ جيترا پيرا ڏندڻ ۽ گرڙين سان ان (**بدبو**) کي دور ڪرڻ ممڪن هجي (**اوترا پيرا ڏندڻ ۽ گرڙيون وغيره ڪرڻ**) لازم آهي، ان جي لاءِ ڪا حد مقرر ناهي. بدبودار ڪثيف (**يعني گهاٽو**) حقو بي احتياطيءَ سان پيئڻ وارن کي ان جو خيال (رکڻ) سخت ضروري آهي ۽ ان کان وڏيڪ سگريٽ واري کي، جو ان جي بدبو مرڪب تماڪ کان سخت وڏيڪ ۽ تمام گهٽي دير تائين هلندڙ آهي انهن سيني کان وڏيڪ گهٽي سخت ضرورت تماڪ کائڻ وارن کي آهي جن جي وات ۾ ان جو جِرم (يعني دونهي جي بجائي پاڻ تماڪ ئي) پيو هوندو آهي ۽ ان جي سبب وات بدبو سان پريل هوندو آهي. اهي سڀ ماڻهو ان وقت تائين ڏندڻ ۽ گرڙيون ڪن جيستائين وات بلڪل

صاف ٿي وڃي ۽ بوءِ جو اصل نشان ئي نہ رهي ۽ ان کي چيڪ ڪرڻ جو طريقو هن طرح آهي تہ پنهنجو هٿ وات جي قريب آڻي وات کولي ڪري زور سان ٿي پيرا ٺِڙيءَ ڪان پوري طرح ساهہ ٻاهر هٿ تي ڪڍو ۽ يڪدم سنگهو. ان (طريقي) کان سواءِ وات جي **بدبو** گهٽ محسوس ٿيندي آهي جڏهن وات ۾ **بدبو** هجي تہ مسجد ۾ وڃڻ حرام، نماز ۾ داخل ٿيڻ منع. **واللّٰه الهادي**. (فتاوی رضویہ تخریج شدہ ج پھريون ص 623)

وات جي صفائيءَ جو طريقو

جيڪي ڏندڻ ۽ ڪاڏي کان پوءِ خِلال جي سنّت ادا ناهن ڪندا ۽ ڏندن جي صفائي ڪرڻ ۾ سُست هوندا آهن اڪثر انهن جا وات **بدبودار** هوندا آهن. رڳو رسمي طور تي ڏندڻ ۽ خِلال جو تيلو ڏندن سان لڳائي ڇڏڻ ڪافي ناهي هوندو. مهارون زخمي نہ ٿين اهڙي احتياط سان هر ممڪن صورت ۾ ڪاڏي جو هڪ هڪ ذرو ڏندن مان ڪڍڻو پوندو نہ تہ ڏندن جي وچ ۾ غذائي جُزا پئي پئي خراب ٿيندا ۽ سخت بدبو جو سبب بڻجندا رهندا. ڏندن جي صفائي جو هڪ طريقو هي بہ آهي تہ ڪا شيءِ کائڻ يا چانهہ وغيره پيئڻ کان پوءِ ۽ ان کان علاوه بہ جڏهن جڏهن موقعو ملي مثال طور ويني ويني ڪو ڪم ڪري رهيا آهيو ان وقت پاڻيءَ جو ڍڪ وات ۾ ڀري ڇڏيو ۽ **جنبش** ڏيندا رهو يعني گهمائيندا رهو (يعني گرڙي ڪريو) اهڙيءَ طرح وات ۾ ڪاڏي جا ذرات ۽ ڏندن جي مَر صاف ٿيندي رهندي. سادو پاڻي بہ هلي ويندو ۽ جيڪڏهن لوڻ وارو ٿورو گرم پاڻي هجي تہ هي اِنْ شَآءَ اللّٰه بهترين ”ماؤٿ واش“ ثابت ٿيندو.

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللّٰهُ عَلٰی مُحَمَّد

انساني جسم ۾ معدي جي اهميت

معدو انساني جسم جو هڪ نهايت اهم عضو آهي. اسان جيڪو ڪائون پيئون ٿا اهو معدي ۾ وڃي جمع ٿئي ٿو پڻ معدو کاڌي کي هضم ڪرڻ جو ڪم بہ ڪري ٿو. معدي جي خرابي جسم جي سڄي نظام کي متاثر ڪري سگهي ٿي، تنهنڪري ان کي درست رکڻ ۽ ان جي متعلق احتياطن جي معلومات ڄاڻڻ نهات ضروري آهي.

معدي جي خرابي ۽ مختلف مرض

معدي جي تيزابيت(Acidity)، قي(Vomiting) اڇڻ، سيني ۾ سور ۽ جلن، وات ۾ ڪڙو پاڻي اڇڻ، معدي جو السر(Stomach Ulcer) ۽ مناسب علاج نہ ڪرائڻ جي صورت ۾ آخرڪار معدي جو ڪينسر ٿي سگهي ٿو.

اسباب; معدي جي تڪليف ۽ جلن وغيره جو مسئلو عام طور رات جو وڏيڪ ٿيندو آهي. بي کا بيماري نہ ٿيڻ جي صورت ۾ ان جو سبب رات جو دير سان گهڻو کائڻ ۽ پوءِ جلدي سمهي رهڻ ٿي سگهي ٿو. شادي وغيره دعوتن جي موقعي تي اهڙو مسئلو وڏيڪ ٿيندو آهي. تنگ فتنگ وارا سنها ڪپڙا پائڻ بہ هن مسئلي جو هڪ سبب آهي. وڏيڪ سبب تماڪ جو نشو. پان گهٽڪو، سافٽ ڊرنگ، ياجين ۾ گهڻو مرچ ۽ مصالحي جو استعمال ۽ پاڻي گهٽ پيئڻ وغيره شامل آهن. **پنهنجي غذا تي توجه ڏيو:** جن اسلامي ڀائرن سان معدي جا مسئلا وقت بہ وقت ٿيندا رهندا هجن اهي **پنهنجي غذا تي غور ڪن** ۽ جن شين جي کائڻ کان پوءِ اهڙي تڪليف جو شڪار

ٿيو تہ ان کان پرهيز ڪريو. پرهيز: معدي جي تڪليف ۾ مبتلا ماڻهو مرچ مصالحي واريون پڻ تريل شيون استعمال کان پرهيز ڪيو. اهي ڀاڄيون جيڪي دير سان هضم ٿينديون آهن ۽ گيس پيدا ڪنديون آهن جيئن گوبي، آلو، اَروي، واڱڻ پڻ چڻن جي دال، ڪليجي، پايا وغيره استعمال نہ ڪيو. اپريل، ڪچڙي ۽ دليو ٿورن ڪارن مرچن سان استعمال ڪيو.

معدي تي گهڻو بوجهہ نہ رکو

پيارا اسلامي ڀائرو! معدي جي ڪم ڪرڻ جي بہ هڪ حد هوندي آهي. جيڪڏهن چڱي طرح چٻاڙڻ کان بغير يا ضرورت کان وڌيڪ غذائون ان ۾ وڌيون وجن تہ ويچارو آخر ڪنهن ڪنهن شيءِ کي هضم ڪري سگهندو؟ نتيجو اهو نڪرندو جو هاضمي جو نظام درهم برهم ٿي ويندو، معدو بيمار ٿي پوندو ۽ وري سڄي جسم کي مرض لڳي ويندو، جيئن طبيبن جي طبيب صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم جو فرمانِ حڪمت نشان آهي، معدو بدن ۾ حوض جيان آهي ۽(بدن جون) ناليون(يعني رڳون) معدي جي طرف اچڻ واريون آهن جيڪڏهن معدو صحتمند هوندو تہ رڳون (معدي مان) صحت کڻي موٽنديون آهن ۽ جيڪڏهن معدو خراب هجي تہ رڳون بيماري کڻي واپس موٽنديون آهن. (شعب الايمان، جلد5 ص66، حديث:5796)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللّٰهُ عَلٰی مُحَمَّد

پاڻي مناسب مقدار ۾ استعمال ڪيو

معدي ۾ تيزابيت وغيره جي صورت ۾ سادي پاڻي جو وڌيڪ

استعمال مفيد آهي. عام حالات ۾ ڪم ڪرڻ وارا ماڻهو روزانو 10 کان 12 گلاس جڏهن تہ گرمي ۾ ۽ پگهر آڻڻ وارن حالات ۾ ڪم ڪرڻ وارا هن کان بہ وڌيڪ مقدار ۾ پاڻي پيئن. معدي ۾ تيزابيت جي صورت ۾ ٿڌي کير جو استعمال بہ فائيديمند آهي. جيڪڏهن معدي جي السر جي ڪري جلن ٿئي تہ کير استعمال نہ ڪيو.

ڏندن جو ڪم آندن کان نہ وٺو!

معدي کي درست رکڻ جي لاءِ ڪاڌو کائيندي وقت بہ احتياط ضروري آهي، تنهنڪري گرهہ ننڍو ڪٽو ۽ ٻَچ ٻَچ جو آواز پيدا نہ ٿئي هن احتياط سان ايتري قدر چٻاڙيو جو وات جي غذا نرم ٿي وڃي، ائين ڪرڻ سان هاضم لعاب بہ چڱي طرح شامل ٿي ويندو. جيڪڏهن چڱيءَ ريت چٻاڙڻ بنا ڳهي ويندؤ تہ هضم ڪرڻ ۾ معدي کي سخت تڪليف ٿيندي، پوءِ نتيجو اهو نڪرندو تہ طرحين طرحين جي بيمارين جو منهن ڏسڻو پوندو تنهنڪري ڏندن جو ڪم (چٻاڙڻ وارو) آندن کان نہ وٺو. (پُراسرار خزانو، ص 20)

معدي جي السر جو اصل علاج

معدي جي اَلسر جو اصل علاج پيٽ جو قفلِ مدينہ يعني سادي غذا بُک کان گهٽ کائڻ آهي. فيضانِ سُنت جلد اوّل جا بہ باب پيٽ جو قفلِ مدينہ ۽ آدابِ طعام جو مطالعو فرمائي عمل ڪيو تہ ان شاءالله! معدي جي اَلسر سميت ڪيئي مرضن کان ڇوٽڪارو ملي ويندو.

معدي جي بيمارين جو گهريلو علاج

معدي جي اَلسر يا آندي جي زخم ۽ سوڄ ۾ ميٿي جو استعمال تمام

گهڻو مفيد آهي. ڪنگهه جون دوائون عام طور تي معدو خراب ڪنديون آهن تنهنڪري پراڻي ڪنگهه جي مريض جو دوائن جي استعمال جي ڪري معدي جي جلن ۽ بدهضمي جي مرض کان بچڻ مشڪل آهي. ميٿي جي استعمال سان نه صرف ڪنگهه ختم ٿيندي آهي بلڪ معدي جي به اصلاح ٿيندي آهي. ميٿي جو جوشاندو، معدي ۽ آنڊن جون گندگيون صاف ڪندو ۽ هاضمي جي نظام مان اضافي ۽ نقصان ده رطوبتون خارج ڪندو آهي. (ميٿي جا 50 مدني گل، ص3 کان 8 ملتقطاً)

متفرق مدني گل: انساني جسم کي مناسب مقدار ۾ پروٽين، وٽامنز وغيره جي ضروت هوندي آهي تنهنڪري دال، سبزي، چانور، گوشت ۽ ميوا وغيره سڀ شيون مناسب مقدار ۾ ضرور کائو صرف ڪنهن هڪ يا ٻن شين تي زور ڏيڻ ۽ باقي کي ڇڏي ڏيڻ مناسب ناهي. جهڙي طرح گهڻو کائڻ جا نقصان آهن ائين ئي غيرمعمولي طور تي گهڻو عرصو معدي کي خالي رکڻ به نقصان ده آهي. ڪاڏي بدران صرف چانهه، ڪافي، يا سافٽ ڊرنڪ ۽ بسڪٽ وغيره تي اڪتفاء ڪرڻ ۽ ان کي پرهيز جو نالو ڏيڻ به ناداني آهي. جوڙن جي سُور جون دوائون استعمال ڪرڻ وارن کي به معدي جو اَلسر ٿي سگهي ٿو، تنهنڪري خاص طور اهڙيون دوائون ڊاڪٽر جي مشوري کان سواءِ استعمال نه ڪيو. فاسٽ فوڊ، جَنڪ فوڊ ۽ ڪولڊ ڊرنڪ وغيره معدي جي لاءِ زهرِ قاتل جي حيثيت رکن ٿا.

معدي جي اَلسر وغيره جا 2 گهريلو علاج

(1) ٻن هفتن تائين ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا بندگوبي جو رَسُ هڪ هڪ گلاس پيو ونو، بندگوبي جو سَالن به کائو ان شاءالله! سڀ بهتر ٿي

ويندو. (گهريلو علاج، ص 55) بندگوبي سلاد جي طور تي استعمال ڪرڻ بہ فائديمند آهي.

(2) رال سفيد عمده: 5 تولا، مليٺي، مُقشر:5 تولا، مُليٺي ڪي چِليو يعني ان جون مٿيون گلون لاهيو، پوءِ ٻنهي کي پيهي بحفاظت رکي ڇڏيو. خالي پيٽ صبح شام اَڌ اَڌ چمچو اَڌ ڪوپ عرقِ سونف سان شفا حاصل ٿيڻ تائين استعمال فرمايو. ان شاءالله! معدي جي هر طرح جي اَلسر جي لاءِ فائدي مند آهي.

(ماهوار فيضان مدينه آگسٽ/سيپٽمبر2018،ص56)

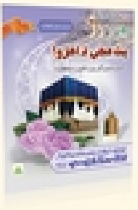
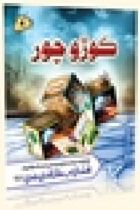
صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللّٰهُ عَلٰی مُحَمَّد

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

نيڪ نمازي بڻجڻ جي لاءِ

هر جمعرات نماز مغرب کان بعد اوهان جي علائقي ۾ ٿيندڙ دعوت اسلامي جي هفتيوار سنّتن ڀري اجتماع ۾ الله عزّوجلّ جي رضا جي لاءِ سُٺين سُٺين نيتن سان سڄي رات شرڪت فرمايو. ❁ سنّتن جي تربيت جي لاءِ مدني قافلي ۾ عاشقانِ رسول سان گڏ هر مهيني ٽي ڏينهن سفر ۽ ❁ روزانو "فڪرِ مدينہ" جي ذريعي مدني انعامات جو رسالو ڀري ڪري هر مدني مهيني جي پهرين تاريخ ۾ پنهنجي ذميدار کي جمع ڪرائڻ جو معمول بڻايو.

منهنجو مدني مقصد: "مون کي پنهنجي ۽ سڄي دنيا جي ماڻهن جي اصلاح جي ڪوشش ڪرڻي آهي" اِنْ شَآءَ اللّٰه عزّوجلّ پنهنجي اصلاح جي لاءِ "**مدني انعامات**" تي عمل ۽ سڄي دنيا جي ماڻهن جي اصلاح جي ڪوشش جي لاءِ "**مدني قافلن**" ۾ سفر ڪرڻو آهي. اِنْ شَآءَ اللّٰه عزّوجلّ

عالمي مدني مرڪز فيضان مدينہ محلہ سوداگران پراڻي سبزي منڊي ڪراچي

UAN: +92 111 25 26 92 Ext: 7213

Web: www.dawateislami.net / E-mail: translation@dawateislami.net