

बाजोक मर्दों और बावकार खवातीन के लिए जसि बच्चे भी पढ़ सकते हैं

माहनामा

अबक़री®  
लाहौर

सतिम्बर 2015

घर भर की जसिमानी बीमारियों, जेहनी उल्झनों और रूहानी मसाइल का हल

# शौहर के रवय्ये से परेशान ज़रूर पढ़ें!

- ✦ मसूढ़ों के अमराज़ से नजित
- ✦ जसिमानी बीमारियों का शाफ़ी इलाज
- ✦ हरम का एक क़ाबलि ए रश्क सखी
- ✦ रफ़अ यर्क़ान के लिए आज़मूदह अमल
- ✦ गुम्शुदह के लिए मेरे आज़मूदह दो अमल
- ✦ औलाद की दीनी व दुन्यावी तर्बयित कैसे करें ?
- ✦ इंटरनेट और उस के आलमगीर असरात ख़राबियों
- ✦ आज़मूदह अमल! वज़ीफ़ा ख़त्म होने से पहले मक़्सद पूरा
- ✦ दो अन्मोल ख़ज़ाना ने जन्निनात को आज़ादी दलिा दी
- ✦ क़ारइिन के तब्बिबी और रूहानी सवाल, सर्फ़ि क़ारइिन के जवाब

लाखों लोग इस वेब साईट से घरेलू उल्झनों के सलिसलि में इस्तेफ़ादह करते हैं  
[www.ubqari.org](http://www.ubqari.org) [facebook.com/ubqari](https://facebook.com/ubqari) [twitter.com/ubqari](https://twitter.com/ubqari)

# माहनामा अबकरी मैगज़ीन सितम्बर 2015 के एहम मज़ामीन हिंदी ज़बान में

दफ़्तर माहनामा अबकरी

मरकज़ रूहानियत व अम्न 78/3 अबकरी स्ट्रीट नज़द कुर्तबा मस्जिद

मज़ंग चोंगी लाहौर पाकिस्तान

एडिटर: शैख-उल-वज़ाइफ़ हज़रत हकीम मुहम्मद तारिक

महमूद मजज़ूबी चुगताई دامت برکاتہم

[contact@ubqari.org](mailto:contact@ubqari.org)

[WWW.UBQARI.ORG](http://WWW.UBQARI.ORG)

[FACEBOOK.COM/UBQARI](https://FACEBOOK.COM/UBQARI)

[TWITTER.COM/UBQARI](https://TWITTER.COM/UBQARI)

## फ़ेहरिस्त

क्रयामत के दिन तकलीफ़ों से बचने का नबवी <small>صلی اللہ علیہ وسلم</small> नुस्खा .....	4
हाल ए दिल .....	4
जिन के माथे पर अल्लाह गनी लिख देते हैं.....	7
औलाद की दीनी व दुन्यावी तर्बियत कैसे करें ? .....	11
सूरह व-ज़ुहा और कुरैश से हर परेशानी व उलझन खत्म .....	15
पैग़म्बर <small>صلی اللہ علیہ وسلم</small> इस्लाम का ग़ैर मुस्लिमों से हुस्न सलूक .....	17
गुम्शुदह के लिए मेरे आज़मूदह दो अमल.....	18
शाह फ़ज़लुल्लाह करीम <small>رحمت اللہ علیہ</small> के मुस्तनद रुहानी वज़ाइफ़.....	19
मसूदों के अमराज़ से निजात .....	22
कारिईन के तिब्बी और रुहानी सवाल, सिर्फ़ कारिईन के जवाब.....	23
जिस्मानी बीमारियों का शाफ़ी इलाज .....	27
रफ़अ यर्कान के लिए आज़मूदह अमल.....	30
शौहर के रवय्ये से परेशान ज़रूर पढ़ें!.....	31
गुम्शुदह की तलाश .....	33
इंटरनेट और उस के आलमगीर असरात ख़राबियों.....	35
से बचाओ की तदाबीर.....	35
कुरबानी का गोश्त ज़रूर खाएं .....	39
लेकिन चंद बातों का ख़याल रखें! .....	39
तजुर्बाकार बड़ी बूढ़ियों से सीखिये निबाह के तरीक़े .....	42
आज़मूदह अमल! वज़ीफ़ा खत्म होने से पहले मक़सद पूरा.....	45
हल्दी और कचूर पर मेरी गहरी तहक़ीक़ के समरात .....	49
बार बार दीदार ए रसूल <small>صلی اللہ علیہ وسلم</small> करने का ख़ास अमल .....	53
घरेलू मसाइल का इंसाइक्लो पेडिया.....	55

दो अन्मोल खज़ाना ने जिन्नात को आज़ादी दिला दी.....	57
इब्लीस के दुश्मन बीस आदमी.....	58
हरम का एक क़ाबिल ए रश्क सखी.....	60
हरमैन में नेकियों के पहाड़.....	62

[www.ubqari.org](http://www.ubqari.org)

[www.ubqari.org](http://www.ubqari.org)

## क़यामत के दिन तकलीफ़ों से बचने का नबवी صلی اللہ علیہ وسلم नुस्खा

हज़रत अबू दर्दाअ رضی اللہ عنہ से रिवायत है कि मैं ने रसूलल्लाह صلی اللہ علیہ وسلم को ये इर्शाद फ़र्माते हुए सुना: जिस शख्स को भी (किसी की तरफ़ से) जिस्मानी तकलीफ़ पोहंचे फिर वो उस को मुआफ़ कर दे तो अल्लाह तआला इस की वजह से एक दर्जा बुलंद फ़र्मा देते हैं और एक गुनाह मुआफ़ फ़र्मा देते हैं। (तिर्मिज़ी) ☆हज़रत जोदान رضی اللہ عنہ रिवायत करते हैं कि रसूलल्लाह صلی اللہ علیہ وسلم ने इर्शाद फ़र्माया: जो शख्स अपने मुसल्मान भाई के सामने उज़्र पेश करता है और वो उस के उज़्र को कुबूल नहीं करता तो उस को ऐसा गुनाह होगा जैसा ना हक़ टैक्स वसूल करने वाले का गुनाह होता है। (इब्न माजा) ☆ हज़रत अबू क़तादह رضی اللہ عنہ फ़र्माते हैं कि मैं ने रसूलल्लाह صلی اللہ علیہ وسلم को ये इर्शाद फ़र्माते हुए सुना: जो शख्स ये चाहता है कि अल्लाह तआला उस को क़यामत के दिन की तकलीफ़ों से बचा लें तो उस को चाहिए कि तंगदस्त को (जिस पर उस का क़र्ज़ वगैरा हो) मोहलत दे दे या (अपना पूरा मुतालबा या उस का कुछ हिस्सा) मुआफ़ कर दे। (मुस्लिम)

हाल ए दिल  
जो मैंने देखा सुना और सोचा  
बहनों का हसद बहन के साथ  
एडिटर के क़लम से

कारिडन! इस वक़्त मेरे सामने डाक का ढेर है, हर ख़त दुखी, परेशान कुन आंसुओं से लब्रेज़ सिस्कियों और आहों की हैरत अंगेज़ सदाएं लेकिन सब खुतूत में से एक ऐसा मिला जिस ने मुझे बहुत ज़्यादा दुखी किया। ख़त तो सारे ही दुखी करते हैं पर इस ख़त के दुखी होने में कोई शक नहीं और यकीनन आप भी महसूस करेंगे कि ये ख़त हकीकत में है ही ऐसा जिसे पढ़ कर कोई भी शख्स दुखी हो जाए। ख़त ये है: "हम नो बहन भाई हैं, पांच बहनें और चार भाई हैं। मैं सब से छोटी हूँ, मेरे अबू निहायत सफ़ेद पॉश और ग़रीब

आदमी थे जब से मैं पैदा हुई मेरे अबू के कारोबार के हालात बहुत बेहतर होना शुरू हुए और उन के दिल में अल्लाह ने ये बात डाल दी कि मेरी वजह से अल्लाह ने उन्हें बख्त दिया है, रिज़क, माल चीज़ों की आसूदगी बढ़ती चली गयी। इस की वजह से उन की मुहब्बत, उन का प्यार मेरी तरफ़ ज़्यादा हुआ, वो सब बहन भाइयों को बहुत प्यार देते थे और मुहब्बत देते थे लेकिन शायद मैं छोटी थी तो मुझे उन्होंने ने बहुत ज़्यादा प्यार दिया लेकिन दूसरे बहन भाइयों के प्यार में भी कमी ना आई इस चीज़ को मेरे चंद बहन भाइयों ने और खास तौर पर बहनों ने बहुत ज़्यादा महसूस किया और मेरे घर में बस अंदर अंदर ये बात सुलगती रही अचानक मेरे वालिद फ़ॉत हो गए। बस फिर क्या था? मेरे लिए दिन भी जहन्नुम और रात भी दोज़ख, मेरे लिए हर पल, हर साँस, हर लम्हा, हर लेहज़ा मुश्किल से मुश्किल तर है और नफ़रतें इतनी ज़्यादा कि मेरे गुमान और बयान से बाहर। अब ज़िन्दगी के दिन गुज़ार रही हूँ लेकिन क़दम क़दम पर मेरे लिए नफ़रतों की वो दीवारें खड़ी की जा रही हैं जो अगर मैं आप को लिखूँ तो आप की आँखें उबल पड़ेंगी, आप का सीना दहल जाएगा आप को नींद नहीं आएगी। आप दुखी दूसरे खुतूत से होंगे लेकिन इस खत से आप का दुख और बढ़ जाएगा। मैं क्या करूँ? इस में मेरा क्या कुसूर है? मैं ने तो नहीं वालिद को कहा था कि आप मुझ से मुहब्बत करें? अगर अल्लाह ने मेरी पेशानी में बख्त रखा है तो उस की अता है।"

कारिड़न! ये हमारे मुआश्रे का अल्म्या है और एक बहुत बड़ा दुख है कि मेरे पास जितने भी दुखी केस आते हैं उन सब दुखी केसों में बहन भाइयों की आपस में नफ़रतें मुखालिफ़तें और हसद इतना ज़्यादा देखा कि मैं खुद हैरान हो गया। कारिड़न! अगर किसी घर में दो बहनों की इकट्टी शादी हो जाए तो शायद कोई खुश किस्मत घर होगा कि जिस घर में बहनों की आपस में मुहब्बत व प्यार, भाई चारगी, हमदर्दी वर्ना तो एक दूसरे को काटना और एक दूसरे से ऐसी नफ़रत करना कि वो नफ़रत इतनी बढ़ती चली जाती है कि आखिरकार बेटों और बेटियों के रिश्ते गैरों में तो करते हैं आपस में नहीं कर पाते। हसद एक रूहानी बीमारी है और ये मुआश्रे में मुख्तलिफ़ शक्लों में सामने आ रही है, कहीं फिरका वारियत, कहीं इलाका, कहीं सूबा, कहीं रंग व नस्ल और कहीं रिश्तेदारियों की शकल में। बारहा मुशाहिदात और तजुर्बात के बाद एक बात वाज़ेह और बिल्कुल वाज़ेह सामने आई है और वो ये बात सामने आई है कि जब भी मैं ने ऐसे लोगों को देखा और उन लोगों को मैं ने सिर्फ़ एक तल्कीन की और वो तल्कीन है सब्र, दरगुज़र, होस्ला प्यार, उन की नफ़रत का जवाब मुहब्बत में उन के जुल्म का जवाब मुआफ़ करने में और उन की ज़्यादती

का जवाब इनायात की बारिश में, ये चीज़ है तो बहुत मुश्किल बल्कि मुश्किल से भी ज़्यादा मुश्किल है लेकिन इस पर जो सिला मिलता है, वो इतना अजीब व गरीब मिलता है कि रिज़क इसी में है, सेहत इसी में है, कितने बेशुमार मरीज़ मेरे पास आये और मैं ने उन्हें यही सिला रहमी इलाज बताया। कुछ ही अरसा में ठीक हो गए। बाद में हैरान हो कर मुझ से कहने लगे ये भी इलाज है? हमने तो इस को सवाब समझा था और सिर्फ़ सवाब के तौर पर था कि किसी को जो तुम पर जुल्म करे उसे मुआफ़ करो जो तुम्हें महरूम करे उसे अता करो, अब पता चला कि खुद इलाज भी है। बेशुमार मक़ूज़ माओं और बहनों की वजह से दौलतमंद हो गए। बेशुमार मुआशी परेशान बीवियों के ऊपर शफ़क़त और बहनों के साथ सिला रहमी और भाइयों का इस्तक़बाल उन्हें मालदार और उन्हें तंदुरुस्त तवाना और अज़ीम कर गया। याद रखिएगा! अल्लाह की मख़्लूक मेरे अल्लाह को बहुत पसंद है और जो अल्लाह की मख़्लूक की खिदमत इबादत समझ कर करेगा मेरा रब उसे ज़रूर नवाज़ेगा और उस को ज़रूर अता करेगा। अगर आप बीमारियां, परेशानियां, दुख चाहे वो औलाद का है, शौहर का, पड़ोसी, बे ओलादी या कोई ग़म है जो अंदर ही अंदर घुन की तरह आप को खाये जा रहा है सच पूछिये लोगों से सिला रहमी करना शुरू कर दें। जी हाँ! जी हाँ! उन के जुल्म के बावजूद उन की ज़्यादातियों के बावजूद उन की सख़्तियों के बावजूद उन के हसद के बावजूद आप सोच नहीं सकते वो करीम ऐसे अता करेगा कि गुमान से बाला तर। वो देने वाला है वो बन्दों को अता करने वाला है। वो रिज़क, वुसअत, बरकत, आफ़ियत, अता, शफ़क़त, रहमत, करम, मेहरबानी, जूद व सखा, इल्म व अता अपने पास रखे हुए है और जो उस के बन्दों के साथ भला करेगा अल्लाह उस के भले का फ़ौरन सोचेगा। आइये! हम इस ख़त से कोई सबक़ हासिल करें और इस ख़त को ज़रीया बना लें ज़िन्दगी के बनाने और मसाइल के हल करवाने का।

## दर्स रूहानियत व अम्न

शैख-उल्-वज़ाइफ़ हज़रत हकीम मुहम्मद तारिक़

महमूद मज्ज़ूबी चुगताई (دامت برکاتہم)

जिन के माथे पर अल्लाह ग़नी लिख देते हैं

(हफ़्तवार दर्स से इक़तबास)

**अल्लाह माथे पर ग़नी लिख देते हैं:** एक खुशख़बरी है कि कोई बन्दा सुबह उठते ही अगर अल्लाह जल्ल शानुहू को याद करता है और उस के हबीब सर्वरि कौनैन ﷺ को याद करता है। अल्लाह और उस के महबूब ﷺ की मुहब्बत में डूब जाता है, तो उस के माथे पर एक लफ़ज़ ग़नी लिख दिया जाता है और जिसे मेरा अल्लाह ग़नी कर दे कायनात का कोई शख्स उसे फ़कीर नहीं कर सकता। सारी दुनिया के लोग उसे धोका दे दें, सारी दुनिया के लोग उस के साथ फ़रेब करें, सारी दुनिया के चालाक चालाकी करें, मक्कार मकर करें, शरीर शरारतें करें, चोर चोरियां करें, बद्द मुआश डाके डालें, अल्लाह की क़सम उस को कोई फ़कीर नहीं कर सकता जिस को हमारा रब ग़नी करना चाहे।

**अल्लाह माथे पर फ़कीर लिख देते हैं:** जो शख्स सुबह उठते ही अल्लाह की ज़ात ए आली की तरफ़ मुतवज्जह नहीं होता और उस के हबीब सर्वरि कौनैन ﷺ की मुहब्बत की तरफ़ मुतवज्जह नहीं होता और दुनिया की तरफ़ मुतवज्जह हो जाता है वो अजीब मुआम्ले से दो चार हो जाता है, उस के माथे पर फ़कीर का लफ़ज़ लिख दिया जाता है। सारी दुनिया की दौलतें, दुनिया का सारा माल, दुनिया का इक़तदार उसे अल्लाह पाक के खज़ानों से लेने वाला बना नहीं सकता। और उस को अल्लाह पाक से दिलवा नहीं सकता, वो हमेशा फ़कीर रहेगा।

**ग़ैब के खज़ाने:** ये एक खुली हकीकत है मेरा रब जिस को देना चाहता है और जिस को देने पर आता है ग़ैब के खज़ाने अता कर देता है। और जिस की नज़र मख़्लूक की जेब पर होती है वो ले तो लेता है लेकिन ले

कर पल्ला नहीं है जिस की नज़र अल्लाह के ख़ज़ाने पर होती है वो लेता भी है वो पल्ला भी है उस की नस्लें भी पलती हैं।

**हराम कभी नहीं पल्ला:** मुझे एक साहब कहने लगे: "किसी दौर में मैं वज़ीर रहा, बड़ा नाम था, बड़ा माल कमाया, बड़ा इक़तदार आया, बहुत कुछ आया, मगर बचा कुछ नहीं।" हथेली पर फूँक मार कर कहने लगे "सब कुछ उड़ गया, इस की वजह क्या है?" मैं ने जवाब कहा: "वजह ये थी कि कसरत आई थी बरकत नहीं आई थी।" मैं अक्सर ये मिसाल दिया करता हूँ, कुतिया कितने बच्चे देती है? आठ बच्चे! और बकरी एक या दो बच्चे, हज़ारों में कोई एक बकरी होती है जो तीन बच्चे देती है कि दुन्या दारुल् अस्बाब है उसूलन तो रेवड़ कुतिया के होने चाहियें क्योंकि कुतिया बच्चे ज़्यादा देती है। याद रखना!!! हराम कभी पल्ला नहीं, हराम कभी संभलता नहीं, हराम कभी चलता नहीं है।

**ख्वाजा कुतुबुद्दीन बख़्तियार काकी رحمت الله عليه की वज़ाहत:** हज़रत ख्वाजा कुतुबुद्दीन बख़्तियार काकी رحمت الله عليه बड़े अल्लाह वाले हो गुज़रे हैं। चिश्ती सिल्सिले के दरवेश हैं। उन के पास एक बन्दा आया कहने लगे: "हज़रत बकरी के रेवड़ क्यूँ होते हैं?" ख्वाजा बख़्तियार काकी رحمت الله عليه ने फ़र्माया: इस की वजह ये है कि हमेशा कुरबानी हलाल जान्वर देता है, बकरी कुरबानी देती है, अपना सब कुछ, तन, मन, धन किसी और के लिए लुटा देती है फिर अल्लाह जल्ल शानुहू उस की राह जो कुरबानी देता है उसे सदा बहार रखता है सदा ज़िंदा रखता है।

**कुरबानी दो, सदा बहार रहो:** ये कुदरत का उसूल है जो कुरबानी देता है उसको सदा बहार रखता है ये रब का वादा है। वो कुरबानी इस गर्मी के एतबार से दें, वो कुरबानी अपने घर छोड़ने के एतबार से दें, सारी मख़लूक रोक रही है कि ना जाओ, इस एतबार से कुरबानी दें, वो कुरबानी सारी मख़लूक एतराज़ कर रही है उस की किसी सुन्नत पर, उस की किसी ज़िन्दगी पर, वो इस पर कुरबानी दें, वो कुरबानी उस की तस्बीह पर दें, वो कुरबानी उस के मुराक़्बा पर दें, वो कुरबानी उस के ज़िक्र पर दें, वो कुरबानी उस की दीनी ज़िन्दगी पर दें, वो कुरबानी उस के हिजाब पर दें, वो ज़िन्दगी के जिस शुअबे में कुरबानी दें, अल्लाह पाक कुरबानी वाले को सदा बहार रखता है और पालता है। बज़ाहिर इस्माईल عليه السلام ज़बह नहीं हो रहे हैं लेकिन कुरबानी पूरी दी, छुरी के नीचे पूरे आए और छुरी चल भी गयी और खून का फ़व्वारह भी ना

निकला क्योंकि अल्लाह जल्ल शानुहू ने कुरबानी लेनी ही नहीं थी। अल्लाह कुर्बानियाँ मांगता है, लेता नहीं है। हम कुर्बानियाँ देने के काबिल ही कहाँ हैं?

**अल्लाह कुरबानी क्यों मांगता है?:** अल्लाह पाक ने कुरबानी मांगी और कुरबानी इस लिए मांगी कि बन्दे को परखे कि ये मेरा बन्दा है या अस्बाब का बन्दा। किस का? अब्दुल्लाह या अब्दे दीनार है या अब्दे दिरहम है, नोट का बन्दा है, रयाल का बन्दा है, डॉलर का बन्दा है किस का बन्दा है? ये दुनिया को अल्लाह ने अस्बाब के साथ जोड़ा है। साथ अस्बाब भी लगा दिए, मजबूरियां भी लगा दीं, सब कुछ लगाने के बाद मेरे रब ने कहा: ठीक है अब मैं देखता हूँ कौन मेरा बन कर आता है।

**मैं जिन्नात से नहीं अपने रब से बातें कर रहा था:** हज़रत मियाँ शेर मुहम्मद साहब رحمت الله عليه शिरकपुर शरीफ़ बड़े अल्लाह वाले थे। उन से एक दफ़ा किसी बन्दे ने कहा कि "हज़रत رحمت الله عليه आप एक दफ़ा कहीं जा रहे थे और आप बातें कर रहे थे लेकिन कोई बन्दे नज़र नहीं आ रहे थे, क्या आप के साथ जिन्नात गुफ़्तुगू कर रहे थे? फ़र्माया: नहीं मैं अपने अल्लाह से बातें कर रहा था, अल्लाह को अपने दुख सुना रहा था, अल्लाह से अपनी ज़रूरतें मांग रहा था और अल्लाह के साथ ऐसे बातें कर रहा था जैसे मैं अल्लाह के हुज़ूर बेठा हूँ। हज़रत मियाँ शेर मुहम्मद साहब رحمت الله عليه शिरकपुर शरीफ़ फ़र्माते हैं कि "मेरा तसव्वुर ये था कि मेरा रब एक आली शान ऊंची कुर्सी पर बेठा है और मैं मजबूर व परेशान हाथ बाँध के ज़ारियां कर के कह रहा हूँ कि अल्लाह मुझे ये भी चाहिए, अल्लाह मुझे ये भी चाहिए, अल्लाह मैं परेशान हूँ, अल्लाह मेरी ये मुश्किल है, अल्लाह मुझे ये तंगी दरपेश है, अल्लाह मुझे ये दुख पोहंचा है, अल्लाह मुझे ये ग़म लगा है। फ़र्माते हैं कि: "मैं अल्लाह के सामने ऐसे ज़ारियां करता हूँ और दोनों हाथ बांधे खड़ा होता हूँ। ये सब बज़ाहिर नहीं होता था बल्कि मैं जा रहा होता हूँ अपने किसी काम से, अपने रास्ते पर। लेकिन मेरी दिल की अंदरूनी कैफ़ियत ऐसी हुआ करती थी कि जैसे मैं अपने रब से सच्ची इल्तजा कर रहा हूँ।" हज़रत मियाँ साहब رحمت الله عليه ने फ़र्माया "मैं जिन्नात से बातें नहीं कर रहा था मैं तो अपने रब से बातें कर रहा था।"

## दर्स से फ़ैज़ पाने वाले

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! मैं माहनामा अबकरी पिछले चार साल से मुसल्सल पढ़ रही हूँ। रिसाले से ही नंबर देख कर मैं ने फ़ॉन कर के आप से मुलाकात का वक़्त लिया, आप से मुलाकात हुई अपने कुछ मसाइल बताए, आप ने कुछ वज़ाइफ़ और बीमारी के लिए कुछ उदूयात दीं साथ २१ जुमेरात दर्स सुन्ने को कहा। मैंने हर जुमेरात को अपने बेटे के साथ दर्स में आना शुरू किया। मेरा बेटा बहुत सी ग़लत आदतों में मुब्तला था, सारी सारी रात मोबाइल फ़ॉन पर लड़कियों से बातें करना, सिगरेट पीना, ग़लत दोस्तों में उठना बैठना। मगर जब से मेरे साथ दर्स में आना शुरू हुआ है उस ने सब ग़लत काम छोड़ दिए हैं। बिल्कुल बदल गया है, रात को जल्द सो जाता है सुबह फ़ज़्र की नमाज़ भी पढ़ता है। पहले उस के कारोबार में उतार चढ़ाओ आता रहता था अब माशाअल्लाह बहुत खुश है कि कारोबार में दिन ब दिन तरक्की हो रही है। अल्हम्दुलिल्लाह! हमें दर्स में आते हुए दो साल से ज़ाइद का अरसा गुज़र चुका है और अब भी हम मुसल्सल दर्स में शिरकत कर के ढेरों खुशियां समेटते हैं। (नाज़रह इश्त्याक़, लाहौर)

माहनामा अबकरी सितम्बर 2015 शुमारा नंबर 111 \_\_\_\_\_ Page No 4

## औलाद की दीनी व दुन्यावी तर्बियत कैसे करें ?

(तर्बियत औलाद में ये बात भी ज़रूरी है कि शदीद गुस्से की हालत में अगर बच्चे को सज़ा देने का ख़याल भी आये तो उस से दूर हो जाइए आप को चाहिए कि सब्र से काम लें। सख़्त गुस्से की हालत में आप बच्चे को ज़रूरत से ज़्यादा पीट सकते हैं जो बाद में आप के लिए ही तकलीफ़ दह हो सकता है।)

(अहमद अब्दुरहमान, टोबा टेक सिंघ)

वालिदैन ये तो सोचते हैं कि हमारे मरने के बाद हमारी औलाद का क्या होगा? लेकिन ये नहीं सोचते कि औलाद के मरने के बाद औलाद का क्या होगा? हुज़ूर नबी करीम صلی الله علیه وسلم जो किसी इंसान के नहीं खुद अल्लाह रब्बुल् इज़्ज़त के तर्बियत याफ़ता थे, अपने और तर्बियत याफ़ता सहाबा कराम رضی الله عنهم की एक ऐसी जमाअत तय्यार फ़र्मा गए हैं जो आज भी सितारों की जर्बी हो कर चमक रहे हैं, जिन का नक़्श पा आज भी काम्याबी व कामरानी की सनद रखता है। आइये उन ताबिंदों सितारों से रौशनी मुस्तआर ले कर अपनी औलाद को अपनी आँखों का नूर और दिल का सुरूर बनाएं।

औलाद अल्लाह तआला की एक बहुत बड़ी नेअमत है। इस की क़दर उन से पूछिये जिन के आँगन में ये फूल नहीं खिलते। कुशादह और वसीअ सहन, नोकरों और खुदाम की एक फ़ौज ज़फ़र मोज, दुन्या की हर आसाइश् मुयस्सर है, मगर फिर भी घर वीरान सा लगता है, क्या वजह है? क्योंकि उस घर में बच्चे की सूरत में खिल्ने वाला फूल नहीं है। औलाद की सही तर्बियत वालिदैन का हक़ है। अल्लाह और उस के रसूल صلی الله علیه وسلم ने औलाद की तर्बियत को ज़रूरी करार दिया है। औलाद की नैक तर्बियत के बेशुमार फ़वाइद व समरात हैं, तर्बियत याफ़ता औलाद वालिदैन की नेक नामी का सबब बनती है, उन के बुढ़ापे का सहारा और मरने के बाद सदक़ा ए जारिया की सूरत बनती है और उस के बर अक्स अगर औलाद की

तर्बियत सही ना हो तो वो वबाल जान बन जाती है। वालिदैन की ये ज़िम्मा दारी है कि वो अपनी औलाद को इखलाक हसना सिखाएं, नेक तालीम दें, अल्लाह तआला से उन का राब्ता कवी रखें।

वालिदैन को बचपन ही से बच्चे की तर्बियत पर तवज्जह मरकूज़ करनी चाहिए क्योंकि बचपन का ज़माना ज़मीन की मानंद होता है जिस में इंसान जो अच्छे इखलाक और आला सिफ़ात या गन्दी आदात और ग़लत रिवायात का बीज काशत करता है मुस्तक़बिल में उसी का फल मिलता है। उसी ज़माना में इंसानी अक़ल नशो व नुमा पाती है। इस लिए बचपन से ही तर्बियत औलाद पर तवज्जह देनी चाहिए।

बचपन की इसी एहमियत के पेश नज़र इस्लाफ़ का मक़ोला है कि "जो शख्स अपने बच्चों को अदब सिखा देता है वो अपने दुश्मन को ज़लील व ख़वार कर देता है"। जब बच्चा अदब सीख जाता है तो माल, मर्तबा, इज़ज़त और शोहरत सब कुछ हासिल कर लेता है। हज़रत उमर رضى الله عنه से मर्वी है कि उन्होंने ने फ़र्माया "अपने बच्चों को अदब सिखाओ फिर तालीम दो"। आज हमारी सूरतेहाल ये है कि अपनी औलाद को राज़ी करने की खातिर हम अपने अल्लाह को नाराज़ किये हुए हैं। हम अपने बच्चों को ऐसी तालीम दिलवा रहे हैं जिस की तहज़ीब तो ये है कि जब माँ बाप बूढ़े हो जाएं तो अब वो घर रखने के लाइक नहीं, उन को नर्सिंग होम (Nursing home) में दाखिल कर दिया जाता है। औलाद को दीन की तरफ़ लाने की फ़िक्र इतनी ही लाज़मी है, जितनी अपनी इस्लाह की फ़िक्र लाज़िम। औलाद को सिर्फ़ ज़बानी समझा देना ही काफ़ी नहीं। जब तक इस की फ़िक्र इस की तड़प उसी तरह ना हो, जिस तरह अगर कोई दहकती हुई आग हो और बच्चा उस की तरफ़ बढ़ रहा हो और आप उस को ले कर जब तक उठा नहीं लेंगे उस वक़्त तक आप को चैन नहीं आएगा। उसी तरह की तड़प यहाँ होना भी ज़रूरी है।

सात साल से पहले बच्चों को किसी मुशक़क़त भरे काम में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। जैसे कि बअज़ लोग सात साल से पहले ही रोज़ा रखाने की फ़िक्र शुरू कर देते हैं। एक बुज़ुर्ग़ फ़र्माते थे अल्लाह तआला तो सात साल से पहले नमाज़ का हुक़म लागू नहीं करता मगर तुम सात साल से पहले इस को रोज़ा रखवाने की फ़िक्र कर देते हो, ऐसा ठीक नहीं।

आज कल हमारे मुआश्रे में बच्चा अभी चलना भी नहीं सीखता तो उस के हाथ में कायदे पकड़ा दिए जाते हैं जब कि कम अज़ कम बच्चा तीन साढ़े तीन साल का हो तो उस को स्कूल में दाखिल करवाना चाहिए।

बच्चे को किसी ऐसे स्कूल में दाखिल करवाना चाहिए जहाँ दीनी व दुन्यावी तालीम दोनों दी जाती हों। एक और बात जो बच्चों की तर्बियत में लाज़मी है वो ये है कि बच्चों के साथ शफ़क़त और मुहब्बत भरा रवय्या अख़्तियार करें। हर वक़्त उन पर बोझ ना डालें। इस से बच्चा नफ़स्याती दबाओ का शिकार हो जाता है।

तर्बियत औलाद में एक बात ये भी शामिल है कि बच्चों के साथ खेलें और हंसी मज़ाक़ करें। खेल कूद बच्चे की ज़िन्दगी में बुन्यादी और हयात बख़श असर रखता है। अक़ली और इज्जतमाई नशो व नुमा की रू से अगर देखा जाए तो खेल कूद के दरम्यान वो मुख़्तलिफ़ मुश्किलात और मसाइल का सामना करता है और अपनी कोशिश और जिद्द व जहद के ज़रिये उन को हल करता है। खेल कूद के दरम्यान बच्चा तजुर्बात हासिल करता है, सीखता है, दूसरों का लिहाज़ रखता है और महारत हासिल करता है। मुख़्तसर ये है कि बच्चा खेल कूद के ज़रिये देखने, सुन्ने, चलने, दौड़ने और दूसरों से मेल जोल वगैरा के तरीक़े सीखता है। तर्बियत औलाद में ये बात भी ज़रूरी है कि शदीद गुस्से की हालत में अगर बच्चे को सज़ा देने का ख़याल भी आये तो उस से दूर हो जाइए आप को चाहिए कि सब्र से काम लें। सख़्त गुस्से की हालत में आप बच्चे को ज़रूरत से ज़्यादा पीट सकते हैं जो बाद में आप के लिए ही तकलीफ़ दह हो सकता है। लिहाज़ा ऐसी हालत में बहुत होगा कि खुद कमरे से बाहर चले जाएं कि इस से काफ़ी हद्द तक बचत हो सकती है। किसी महफ़िल में या लोगों में बच्चे को एहमक़ाना नामों से पुकारने और सख़्त सुस्त कहने से परहेज़ करें, इस से उस का एतमाद टूट फूट सकता है। वो लोगों के सामने शर्मिन्दा होता है। इस तरह वो अपनी अलग दुन्या बसा लेता है। सुस्त और ढीले बच्चे का मज़ाक़ उड़ाने की बजाए उस की होस्ला अफ़ज़ाई कीजिये।

बच्चे बहुत होशियार होते हैं, वो आप की ग़लतियों से फ़ायदा उठा सकते हैं। आप अपने साथी की बुराइयां करते हुए बच्चे को एतमाद में लेने की कोशिश मत करें। ये कहना कि तुम्हारी माँ ग़लत है, वो तुम्हें खाने को नहीं पूछती तुम मेरे पास आ जाया करो मैं तुम्हें खिलोने ला कर दूंगा ये कहना कि तुम्हारा बाप अच्छा नहीं, वो तुम्हें मारता पीटता है उस के पास ना जाया करो। बच्चों से इस किस्म के जुम्ले कहना बिल्कुल ग़लत और ना मुनासिब है। वालिदैन को चाहिए कि बच्चे को थोड़ी सी ज़िम्मा दारी सौंपे। उस के सारे काम तकरीबन खुद ना कीजिये वरना वो कभी कोई भी काम खुद ना कर सकेंगे। ये वालिदैन का फ़र्ज़ है

कि बच्चे के अंदर खुद एतमादी पैदा करें। एक ऐसा बच्चा जिसे ये मालूम हो जाए कि उस की पैदाइश घर में ग़ैर एहम थी वो आखरी उम्र में शदीद मुश्किलात का शिकार हो जाता है और अपना गुस्सा मुआश्रे पर निकालता है। अपने बच्चों को दीनी तालीमात से रोशन करें, अपनी ज़िम्मा दारी निभाएं। अल्लाह की खुश्नोदी हासिल करने के लिए मुआश्रे को संवारने में अपना किरदार अदा करें, अपनी और अपने बच्चों की आखिरत संवारें।

माहनामा अबकरी सितम्बर 2015 शुमारा नंबर 111 \_\_\_\_\_ Page No 6

## सूरह व-ज़ुहा और कुरेश से हर परेशानी व उल्झन खत्म

(एक मर्तबा मेरे देवर से किसी की रिजिस्ट्री गुम हो गयी, बल्कि किसी ने जान बूझ कर चुराई थी वो बेचारा बहुत परेशां, लाखों की रिजिस्ट्री थी, यहाँ भी इसी सूरह ने कमाल दिखाया, खुद मेरे देवर ने भी पढ़ी और हम सब ने पढ़ी। तक्ररीबन पांचवें दिन कोई लेटर बॉक्स में डाल गया।)

**मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम!** एक मर्तबा माहनामा अबकरी में मैं ने सूरह वज़ुहा का अमल पढ़ा। मोहतरम हज़रत हकीम साहब ये सूरह बहुत ही ज़बरदस्त है इस सूरह ने हमारी बहुत सी मुश्किलात हल की हैं। मेरे शौहर ने एक मर्तबा अपने दफ़्तर से एक माह की छुट्टी ली। उन्हें कुछ ज़रूरी काम थे मगर जब एक माह की छुट्टी खत्म हुई तो वो एक दिन मज़ीद छुट्टी कर के दफ़्तर पोहंचे तो उन के अफ़सर ने उन को एक दिन की छुट्टी की वजह से सज़ा के तौर पर दूसरे दफ़्तर भेज दिया और रात की ड्यूटी लगादी, जब हमें पता चला तो मैं बहुत परेशां हुई कि अब क्या करें तो मुझे किसी ने बताया कि सूरह वज़ुहा ७१ मर्तबा पढ़ कर आसमान की तरफ़ मुंह कर के फूँक मार देना। ये सूरह दिलों को नरम करती है। मोहतरम हज़रत हकीम साहब! आप यकीन करें कि मैं ने पागलों की तरह ये सूरह पढ़नी शुरू कर दी। बर्तन धो रही हूँ, कपड़े धो रही हूँ बल्कि हर वक़्त मेरी ज़बान पर बस ये सूरह जारी रहती। वो कहते हैं ना कि अल्लाह तआला बन्दे को उस की ताक़त से ज़्यादा नहीं आज़माता। तक्ररीबन एक साल पूरा मैं ने पढ़ी, हिम्मत नहीं हारी कि एक दिन जब मेरे मियां शाम को ड्यूटी के लिए गए तो वो साहब जिन्हों ने सज़ा दी थी खुद गाड़ी पर आये और मेरे मियां को वापस अपनी ड्यूटी पर ले गए। जब मुझे पता चला तो उसी वक़्त शुक्राने के नफ़ि़ल पढ़े तो ये है सूरह वज़ुहा का कमाल। मोहतरम हज़रत हकीम साहब! एक मर्तबा मेरे देवर से किसी की रिजिस्ट्री गुम हो गयी, बल्कि किसी ने जान बूझ कर चुराई थी वो बेचारा बहुत परेशां, लाखों की रिजिस्ट्री थी, यहाँ भी इसी सूरह ने कमाल दिखाया, खुद मेरे देवर ने भी पढ़ी और हम सब ने पढ़ी। तक्ररीबन पांचवें दिन कोई लेटर बॉक्स में डाल गया और रिजिस्ट्री मेरे देवर तक पोहंच गयी। ये सिर्फ़ इसी सूरह की वजह से इतनी बड़ी परेशानी खत्म हो गयी। सुब्हानल्लाह! (यास्मीन, अटक)

## सूरह कुरैश का मुअज्ज़ा:

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! अल्लाह रब्बुल् इज़्ज़त से उम्मीद है आप अच्छे और आफ़ियत से होंगे आप को और आप के अहल व अयाल और मुरीदेन को सदा खुश रखे। मैं आज आप को सूरह कुरैश की करामत सुनाना चाहूंगा। चंद दिन पहले १९ तारीख को मैं ने डी आई खान से पिशावर इमरजेंसी जाना था, जब मैं पिशावर की टिकट लेने गया उन्नीस तो क्या बीस तारीख की टिकट भी ना मिल सकी। मगर जाना बहुत ही ज़रूरी था। बीस तारीख को सुबह आठ बजे अल्लाह का नाम ले कर अड्डे पर पोहंचा। चूंकि उन दिनों ईद सर पर थी इस लिए अड्डे पर जा कर देखा तो अवाम का एक सैलाब था, गाड़ियों की छत पर भी लोग बेठे हुए थे। मैं एक तरफ़ खड़ा हो गया, ग्यारह बार अवल व आखिर दरूद इब्राहीमी और दरम्यान में इक्तालीस बार सूरह कुरैश पढ़ कर जब मुंशी के पास गया तो वहां हैरान कुन तौर पर एक वाक्फ़ि कार मिल गया, जिस ने मुंशी को कहा कि रशीद साहब को ग्यारह बजे वाली गाड़ी में जहाँ जगा मिल जाए बिठा देना, बेशक फ़ोल्डिंग ही हो जबकि उस वक़्त नो बजे थे लेकिन अल्लाह पाक ने इस सूरह की बरकत से मज़ीद सहूलत से नवाज़ा कि वहीं एक और वाक्फ़ि कार मिल गए वो मुझे अड्डे के मनेजर के पास ले गए और मनेजर से बात की तो उन्होंने ने मुझे ग्यारह बजे वाली गाड़ी की बजाए दस बजे वाली गाड़ी की सीट नंबर पांच पर बिठा दिया जो कि कॉस्टर का दिल सीट होती है। सफ़र आरामदह था और मैं वक़्त पर पिशावर पोहंच गया और अपने तमाम काम बख़ैर व आफ़ियत निम्टा लिए।

मोहतरम हज़रत हकीम साहब! मुझे अल्लाह पाक की ज़ात पर यक़ीन मुहक्म था कि वो सूरह कुरैश की बरकत से मेरा मसला ज़रूर हल फ़र्माएगा और ऐसा ही हुआ। अल्लाह तआला हम सब पर अपना करम फ़र्माए। आमीन!! (मुहम्मद रशीद, पिशावर)

## इस्लाम और रिवादारी

### पैग़म्बर صلی اللہ علیہ وسلم इस्लाम का ग़ैर मुस्लिमों से हुस्न सलूक (किस्त नंबर १०१)

(बहैसियत मुसलमान हम जिस बा इखलाक़ नबी ﷺ के पेरोकार हैं उन का ग़ैर मुस्लिमों से क्या मिसाली सलूक था, आप ने साबिका अक़सात में पढ़ा अब उन के जान्वरों से हुस्न सलूक के चंद वाक़यात पढ़ें।)

(इब्न ज़ैद भिकारी)

हज़रत अबू हुरैरा رضی اللہ عنہ ने फ़र्माया कि हुज़ूर नबी करीम ﷺ ने इर्शाद फ़र्माया कि अपने जान्वरों की पुश्त को मिंबर बना लेने से एहतराज़ करो क्योंकि अल्लाह रब्बुल्-इज़ज़त ने उन्हें तुम्हारे वास्ते इस लिए मुसख़्खर किया है ता कि उस मुक़ाम तक पोहंचा दें जहाँ तुम मुसीबत झेल कर ही पोहंच सकते थे (हर वक़्त डटे रहने के लिए) तुम्हारे वास्ते ज़मीन बनाई है इस पर बैठ कर अपनी ज़रूरत पूरी करो। (अबू दाऊद) हज़रत अबू हुरैरा رضی اللہ عنہ ने फ़र्माया हुज़ूर नबी अकरम ﷺ ने इर्शाद फ़र्माया एक च्यूंटी ने किसी नबी के काट लिया, नबी ने हुक्म दे कर च्यूंटियों के पूरे भिट को जलवा दिया। खुदावन्द तआला ने उन्हें वही भेजी तुम्हें काटा तो एक च्यूंटी ने और तुम ने जला दिया एक पूरी जमाअत को जो खुदा की तस्बीह करती थी। (बुखारी व मुस्लिम)

("पैग़म्बर इस्लाम ﷺ का ग़ैर मुस्लिमों से हुस्न सलूक" अब तमाम वाक़यात किताबी शकल में ज़रूर पढ़ें, गिफ़्ट करें और "ग़ैर मुस्लिमों की इबादत गाहें, उन के हुक्क और हमारी ज़िम्मा दारियां" किताब उर्दू और इंग्लिश में पढ़ना हर्गिज़ ना भूलें!)

## छोटे बच्चों की उल्झन अब हुई खत्म:

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! मेरे पास बच्चों को नेपी लगाने के बाद जो जिल्द रेश हो जाती उस के लिए नुस्खा है जो मैं कारिड़न की नज़र कर रही हूँ। पंसारी से पांच रूपए का कमीला ले कर किसी खाली शीशी में डाल लें और ऊपर से सरसों का तेल डाल दें और बच्चों के रेश पर लगाएं, रेश खत्म हो जाएगा। और मुसल्लसल इस्तेमाल से कभी भी रेश नहीं होगा। ये टोटका हमारे खान्दान में आम इस्तेमाल होता है। (माह नूर आसिफ़)

## गुम्शुदह के लिए मेरे आजमूदह दो अमल

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! मेरे पास दो अमल गुम्शुदह चीज़ों के लिए हैं। १- मेरी सोने की अंगूठी दो बार गुम हुई, दोनों बार मैं ने "रब्बुल् मश्रिकि वल्मग़िबि ला इलाह इल्ला हुव फ़त्तखिज़्हु वकीला (मुज़म्मिल ९)" (رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا ﴿٩﴾) मुसल्लसल पढ़ी, मेरी अंगूठी मिल गयी। २- अबकरी का आजमूदह अमल "बिस्मिल्लाहि-र्-रहमानि-र्-रहीमि इन्ना लिल्लाहि व इन्ना इलैहि राजिऊन" (بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اِنَّ اللّٰهَ وَاِنَّ الْاٰلِهَیْوَ رَا جِعُونَ) बाज़ार में मेरा थैला गिर गया, मुझे घर जाने के एक घंटे बाद पता चला कि वो थैला सामान में नहीं है। मैं ने दर्ज बाला अमल मुसल्लसल पढ़ना और वापस उन्ही रास्तों पर चलने लगी जिन पर मैं पहले गुज़री थी। मुझे मेरा थैला मिल गया, आस पास काफ़ी रश था, लोग बड़ी तअदाद में आ जा रहे थे मगर किसी का थैले की तरफ़ ध्यान ही नहीं था, जब मैं ने जा कर उठाया तो लोगों का ध्यान थैले की तरफ़ हुआ। (इर्शाद अख़्तर कादरी, वाह कैंट)

## शाह फ़ज़लुल्लाह करीम رحمت الله عليه के मुस्तनद रूहानी वज़ाइफ़

(अगर कोई शख्स सफ़र पर रवाना होता है और चाहता है कि सफ़र बख़ैर व ख़ूबी हो। रास्ते में किसी किस्म के ठग और लुटेरे से वास्ता ना पड़े और ना गाड़ी या सवारी को कोई हादसा पेश आए सफ़र चाहे खुशकी का हो, समुंदरी या हवाई हो, इन शा अल्लाह तआला सफ़र के दौरान हर किस्म के हादसात से महफूज़ रहेगा)

### रिज़क में बरकत और तरक्की के लिए:

जो शख्स ये चाहता है कि उस के रिज़क में तरक्की हो और उस के खर्च में किसी किस्म की तंगी पेश ना आये बल्कि आसानी और सहूलत के साथ घर का खर्चा पूरा होता रहे, किसी भी मोक़ए पर किसी से कर्ज़ वगैरा लेना ना पड़े। इस के लिए रोज़ाना बहत्तर बार "या बासितु" (يا باسِط) पढ़ा करे। अवल व आख़िर ग्यारह ग्यारह बार दरूद शरीफ़ ज़रूर पढ़े। ये अमल ब्यासी रोज़ करें। वेसे भी चलते फिरते, बावजू, बेवजू हर हालत में इस इस्म मुबारक को पढ़ता रहे। इन शा अल्लाह तआला तमाम रंज व फ़िक्र दूर होगा। तबीअत हशाश् बशाश् रहेगी और रिज़क में तरक्की और बरकत पैदा होगी।

### बुखार से आराम:

अगर किसी बच्चे या बड़े को बुखार ने पकड़ रखा हो, बुखार सर्दी से आता हो या गर्मी से बुखार हो गया हो या रोज़ाना आता हो तीसरे दिन का बुखार हो, उस के लिए ये आयत करीमा बावजू एक काग़ज़ पर अर्क गुलाब में ज़ाफ़रान घोल कर उस से लिखें और पानी में घोल कर मरीज़ को वो पानी पिला दें ये अमल तीन दिन मुसलसल करें नागा ना करें। वो आयत है: कुल्ना यानारु कूनी बर्दव्व सलामन् अला इब्राहीम (अंब्या ४९)

﴿قُلْنَا يَا نُؤُتِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ﴾ (الانبیاء ٤٩)



### अगर किसी औरत को माहवारी कम आती हो:

अगर किसी औरत को कम माहवारी की शिकायत है जिस की वजह से सर भारी रहता हो और चक्कर आते हों और दिल में घबराहट रहती हो तो उस के लिए एक तोला ज़ाफ़रान ले कर अवल सात बार दरूद शरीफ़, इस के बाद इक्कीस मर्तबा सूरह तगाबुन आखिर में सात सात बार दरूद शरीफ़ पढ़ कर उस ज़ाफ़रान पर दम करें (फूँक मारें)। मरीज़ा औरत रात को सोते वक़्त एक चुटकी (थोड़ी सी) ज़ाफ़रान ले कर दूध में मिला कर पी ले। इन शा अल्लाह तआला दो माह मुसल्सल इस्तेमाल करने से माहवारी की कमी दूर हो जाएगी और माहवारी ठीक वक़्त पर और पूरी पूरी आएगी। नेज़ रात को बाद नमाज़ इशा एक हज़ार मर्तबा अस्तग़फ़ार पढ़ें। अस्तग़फ़ार ये है। "اَسْتَغْفِرُاللهَ رَبِّيْ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَّاَتُوْبُ اِلَيْهِ"

(اَسْتَغْفِرُاللهَ رَبِّيْ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَّاَتُوْبُ اِلَيْهِ)

### रात को पुरसुकून नींद आने का अमल:

अगर किसी को दिमागी खुशकी के सबब से या किसी और मर्ज़ के बाइस रात को नींद नहीं आती और नींद की गोलियां खानी पड़ती हैं। इस अमल की बरकत से इन शा अल्लाह तआला रात को ज़रूर नींद आएगी। ये अमल आजमूदह और तजुर्बा किया हुआ है। लोकी का एक पाव तेल पंसारी की दुकान से खरीद लें और ग्यारह बार दरूद शरीफ़ पढ़ें इस के बाद ग्यारह मर्तबा दरूद शरीफ़ पढ़ कर उस तेल पर दम कर दें और रात को सोते वक़्त थोड़ा सा तेल हथेली पर ले कर सर पर इस की मालिश करें। इन शा अल्लाह तआला पुरसुकून नींद आएगी।

### लड़की या लड़के का रिश्ता होना:

अक्सर वालिदैन लड़की या लड़के के रिश्ते के लिए परेशान रहते हैं। आसानी के साथ रिश्ता होने के लिए लड़के या लड़की की वालिदा या वालिद (अगर खुदा नख्वास्ता वालिदैन ना हों तो लड़की खुद या लड़का खुद भी ये अमल कर सकता है। इस के इलावा बहन भाई या कोई दोस्त रिश्तेदार भी कर सकता है) बाद

नमाज़ इशा अवल दो रकअत नमाज़ नफ़िल सलातुल हाजत पढ़े। इस के बाद अवल सत्तर मर्तबा दरूद इब्राहीमी पढ़े। इस के बाद सात सो मर्तबा "या हय्यु या कय्यूमु बिरहमतिक अस्तगीसु" (يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ) पढ़े। इस के बाद सत्तर मर्तबा दरूद इब्राहीमी पढ़ कर निहायत आजज़ी व इंकसारी के साथ अल्लाह तआला से दुआ मांगे। इन शा अल्लाह तआला सत्तर दिन के अंदर रिश्ता हो जाएगा।

### रिश्तों की बंदिश खत्म:

बअज़ लोग हसद व बुर्ज़ के सबब बहुत से लोग रिश्ते की बंदिश करा देते हैं जिस के सबब अवल तो रिश्ते आते ही नहीं हैं और अगर कोई रिश्ता आ भी गया तो होता नहीं है। लड़के या लड़की बुढ़ापे को पोहंच जाते हैं। इस के लिए ये अमल बहुत मुफ़ीद और फ़ौरी काम करने वाला है। इस अमल की बरकत से बंदिश टूट जाती है। ये अमल अस्सी दिन करना है। अमल ये है: किसी दिन भी फ़ज़ अदा कर के अवल इक्कीस मर्तबा दरूद शरीफ़ पढ़े इस के बाद चालीस मर्तबा सूरह अलम नश्रह मुकम्मल पढ़ें इस के बाद सूरह इख़लास सत्तर मर्तबा पढ़े। आख़िर में इक्कीस मर्तबा दरूद शरीफ़ पढ़ कर बंदिश दूर होने की दुआ करे। इस अमल के साथ पीर और जुमेरात के दिन कुछ सदका ख़ैरात भी करे।

### मसूढ़ों के अमराज़ से निजात

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! चंद माह पहले अबकरी मिला और अब इस की मुस्तक़ल क़ारी हूँ। मेरे मसूढ़े ख़राब थे तो मुझे किसी ने बताया फ़ज़ की नमाज़ की सुन्नतों में पहली रकअत में सूरह अलम नश्रह और दूसरी रकअत में सूरह फ़ील पढ़ने से खून आने में काफ़ी हद तक कमी आ जाती है। मैं ने आज़माया और खूब पाया। (मिसिज़ रोमाना अल्ताफ़)

## कारिडिन के तिब्बी और रूहानी सवाल, सिर्फ़ कारिडिन के जवाब

**मोटापे से निजात:** मोहतरम कारिडिन! मेरी उम्र २२ साल है और मेरा वज़न रोज़ बरोज़ बढ़ता जा रहा है इस मुआम्ले में बहुत परेशान हूँ लोग मुझे तरह तरह के नामों से पुकारते हैं कोई इलाज बता दें। दूसरा मसला: मेरा दूसरा मसला ये है कि मैं अक्सर छोटी छोटी बातों पर लड़ता रहता हूँ। मुझे कोई हल बताएं। शुक्रिया! (मुहम्मद फ़हद बशीर, मियांवाली)

**जवाब:** वाकई वज़न बढ़ना कोई अच्छी बात नहीं है। इस का असर उम्र के जवां दौर में बज़ाहिर नहीं पड़ता, मगर उम्र के आखिर दौर में कल्ब ज़रूर मुतासिर होता है। होता ये है कि जितना गोश्त और चर्बी जिस्म पर चढ़ेगी खून की और दौरान खून की उतनी ही ज़रूरत होगी और खून का सफ़र भी तवील हो जाएगा। इस के लिए दिल को ज़्यादा ताक़त से खून के दौरान को जारी (पम्प) करना होता है जिस की वजह से दिल थक जाता है। इतना समझ लेने के बाद आप गौर करें और अपनी गिज़ा व खोराक पर नज़र सानी करें। मैं ये मशवरा दूंगा कि सब से पहले तो अपनी गिज़ा कम करें। मेरा मक्सद ये है कि थोड़ी भूक रख कर खाने से हाथ खेंच लेना चाहिए। इस कमी (तक़लील गिज़ा) से ज़रूर फ़ायदा होगा। मोटापा कम करने के लिए गिज़ाई अहत्यात और वर्ज़िश दोनों मुफ़ीद हैं। दवाओं पर भरोसा कम से कम करना चाहिए। इसी तरह आप अपनी गिज़ा में तब्दीली करेंगे तो आप का गुस्सा भी कम होगा। रूहानी इलाज के तौर पर हर वक़्त बावजू रहें आप को गुस्सा नहीं आएगा। (श,लाहौर)

**नोकरी का मसला:** मोहतरम कारिडिन! मैं पिछले चार साल से बेरोज़गार हूँ, लाख कोशिश करता हूँ नोकरी तलाश करने की, जगा जगा सी वीज़ जमा करवाई मगर कहीं से भी जवाब नहीं आया। सुबह से ले कर शाम हर रोज़ नोकरी के लिए दर ब दर भटकता हूँ मगर नाकाम रहता हूँ, आप कोई वज़ीफ़ा इनायत फ़र्माएँ। (जर)

**जवाब:** मोहतरम! आप परेशान ना हों, अल्लाह पाक सब ठीक कर देगा। अल्लाह पाक अपने बन्दे से बहुत प्यार करता है, मैं आप को नोकरी के लिए एक वज़ीफ़ा भेज रहा हूँ ये ज़रूर करना, इन शा अल्लाह नोकरी

मिल जाएगी, वो ये है:- सूरह वज़्जुहा में ९ क (ك) हैं। नो दिन हर "क" (ك) पर नो दफ़ा "या करीमु" (يا كَرِيمُ) पढ़ना है। नो दिन में काम ना हो तो अठारह दिन कर लें, अठारह दिन में काम ना हो तो सत्ताईस दिन कर लें, इन शा अल्लाह नोकरी मिल जाएगी।

**ना फ़र्मान और नशे बाज़ जवान बेटा:** मेरा नोजवान बेटा जो अरसा से आवारा लोगों के माहोल में दाखिल हो गया है, चरस पीता है, रात को घर देर से आता है, घर आ कर भी नशा करता है, सुबह देर तक सोया रहता है, लड़ाई झगड़ा, ग़लीज़ गालियां निकालता है, उस की बद्द बख़्ती की वजह से उस की वालिदा दिल की मरीज़ा बन चुकी है, कोई काम नहीं करता। (अ-म, लाहौर)

**जवाब:** मोहतरमा! आप दर्ज ज़ेल वज़ीफ़ा दी गयी तरतीब के मुताबिक़ कुछ अरसा मुस्तक़ल मिज़ाजी से पढ़ें। इन शा अल्लाह आप का बेटा बहुत जल्द राह रास्त पर आ जाएगा। या मुमीतु या काबिज़ु या मानिउ या सुबूर (يَا مُؤَيَّتُ يَا قَائِمُ يَا مَانِعُ يَا صُبُورُ) हर नमाज़ के बाद एक तस्बीह पढ़ कर औलाद की तर्बियत के लिए अल्लाह से दुआ करें। (मुहम्मद शकील, मुल्तान)

**निहायत कम्ज़ोर:** मेरी उम्र २३ साल है और मैं बहुत कम्ज़ोर हूँ, खोराक भी अच्छी है लेकिन देखने वाले कहते हैं तुम्हें खाने को कुछ नहीं मिलता, मेरी स्किन बहुत पत्ली है, मुंह के अंदरूनी हिस्से की बहुत छोटी छोटी नब्ज़ भी नज़र आती है, सर के बाल भी बहुत गिरते हैं। कोई मुफ़ीद मश्वरा इनायत फ़र्माएँ। (ह)

**जवाब:** मुनासिब वर्ज़िश पर तवज्जह सब से पहले करनी चाहिए, सुबह कम अज़ कम एक डेढ़ मील तेज़ रफ़्तार के साथ चलना चाहिए। नाश्ते में किश्मिश २५ ग्राम, मगज़ बादाम शीरीं बारह दाने लाज़मन खाने शरू कर दें। इन दोनों को रात के वक़्त भिगो दें और सुबह खा लें। इस के साथ डेढ़ पाव ख़ालिस दूध पी लें। (सय्यद अहमद फ़राज़, कुएटा)

**इम्तिहान में काम्याबी:** मैं ने कई मर्तबा बी ए का इम्तिहान दिया मगर पास ना हो सकी, इस परेशानी का कोई हल बताएं। (र, फ़, ग)

**जवाब:** मोहतरमा! आप परेशां ना हों आप की परेशानी का हल ये है कि आप नमाज़ फ़ज़्र के बाद सूरह अलम नश्रह ७ मर्तबा अवल व आखिर दरूद शरीफ़ तीन मर्तबा पढ़ें और जहाँ तक हो सके अपने पेपर्स की तय्यारी करें, आप को भूलेगा भी नहीं और पेपर भी बहुत अच्छा होगा। (फ़ारूक, रहीम यार खान)

**बवासीर:** मुझे बवासीर खूनी मोहकों वाली है, तकरीबन दो साल पहले मैंने ने ऑपरेशन करवाया लेकिन अब फिर तकलीफ़ शुरू हो गयी है, कारिड़न! मुझे कोई नुस्खा बताएं कि मेरी ये तकलीफ़ हमेशा के लिए ख़त्म हो जाए। (अ, चक्वाल)

**जवाब:** मेरी बहन! किसी भी सूरत कब्ज़ नहीं रहना चाहिए, गिज़ा को ऐसी रखें कि जो काबिज़ ना हो, पानी ज़्यादा पीएं, रोटी बे छने आटे की होनी चाहिए। दवाई के तौर अबकरी का एक कोर्स है "बवासीर से निजात कोर्स" ये मेरा आजमूदह है आप भी कुछ माह इस्तेमाल करें। रात को सोते वक़्त गुल्कन्द आफ़ताबी २४ ग्राम नीम गरम पानी के साथ खाएं। (ज़फ़र मजीद, रावल्पिंडी)

**देसी शैम्पू या साबुन:** मोहतरम कारिड़न अस्सलामु अलैकुम! शैम्पू बालों को कम्ज़ोर कर देते हैं, मेरी तमाम कारिड़न से इल्तजा है कि कोई ऐसा साबुन बताएं जिस के इस्तेमाल से बाल गिरना बन्द, बालों में चमक और बाल लम्बे घने हो जाएं जो खुद आप लोगों ने भी आजमाया हो। (अनीला, हरी पुर हज़ारा)

**जवाब:** घेक्वार का पोदा बहुत आम है, दो तीन इंच का एक टुकड़ा ले कर उस में से गूदा निकाल लें, इस गूदे को बालों की जड़ों में अच्छी तरह लगा कर मस्साज करें और दो घंटे तक लगा रहने दें फिर बाल धो लें बाल धोने के लिए पिसे हुए रीठे इस्तेमाल करें हर क़िस्म के शैम्पू का इस्तेमाल बन्द कर दें, ये अमल हफ़्ते में दो मर्तबा करना है, दो माह के बाद आप अपने बालों को जानदार, खूबसूरत, सिल्की और लम्बे होते हुए महसूस करेंगी। (आलिया बशीर, लाहौर)

**क़द बढ़ाने का आजमूदह अमल:** मेरी उम्र उन्नीस साल है और क़द सिर्फ़ चार फुट है, जिस की वजह से मैं हर जग़ा एहसास कम्तरी का शिकार रहता हूँ। बराहे मेहरबानी कोई क़द बढ़ाने का अमल या नुस्खा बता दें। (मुहम्मद रज़ा शाकिर, भक्कर)

**जवाब:** ये अमल मेरा आजमूदह है आप भी कीजिये। (अज्ज़ा) आधा गिलास पानी। पहले दरूद इब्राहीमी एक बार पढ़ें। इस के बाद फिर सूरह यूसुफ़ की पहली आयत (तीन मर्तबा) ( अलिफ़-लाम्-रा ◦ तिल्क आयातु-ल्-किताबि -ल्- मुबीनि अर्रहीमु अर्रहीमु अर्रहीमु या अल्लाहु या मुरीदु)

(أَلَمْ تَرَ أَنَّا آتَيْنَاكَ الْكِتَابَ الْبَيِّنَ الرَّحِيمَ الرَّحِيمَ يَا أَلَلَّهُ يَا مَرِيَدُ)

(लिखी हुई तरतीब से पढ़ें)। इस के बाद एक बार दरूद इब्राहीमी पढ़ें। गिलास पर फूँक मार कर तीन साँसों में पी लें। ये अमल एक मर्तबा सुबह और एक मर्तबा शाम करें। याद रहे कि मुस्तक़ल मिज़ाजी लाज़मी है। अगर कोई नागा आए तो (अगले दिन) मज़ीद एक दिन पढ़ें। जल्द बाज़ी का मुज़ाहिरा ना करें।

### क्रारिईन के सवाल क्रारिईन के जवाब:

"क्रारिईन के सवाल व जवाब" का सिल्लिसला बहुत पसंद किया गया ख़ुतूत का ढेर लग गया, मश्वरे से तय हुआ पिछला रिकॉर्ड पहले क्रारिईन तक पोहंचाया जाए जब तक ये खत्म नहीं होता उस वक़्त तक साबिका तरतीब फ़िल्हाल कुछ अरसा के लिए मुअख़्खर कर दी जाए।

## तिब्बी मश्वरे

### जिस्मानी बीमारियों का शाफ़ी इलाज

(तवज्जह तलब अमूर के लिए पता लिखा हुआ जवाबी लिफ़ाफ़ा हमराह अरसाल करें और उस पर मुकम्मल पता वाज़ेह हो। जवाबी लिफ़ाफ़ा ना डालने की सूरत में जवाब अरसाल नहीं किया जाएगा। लिखते हुए इज़ाफ़ी गोंद या टेप ना लगाएं स्टेपलरज़ पिन इस्तेमाल ना करें। राज़दारी का ख्याल रखा जाएगा। सफ़हे के एक तरफ़ लिखें। नाम और शहर का नाम या मुकम्मल पता और अपना मोबाइल फ़ॉन नंबर खत के आख़िर में ज़रूर तहरीर करें।)

**ऊंटनी का दूध और क़द:** मेरी उम्र १७ साल है लेकिन उम्र के हिसाब से मेरा क़द छोटा है। मैं चाहती हूँ कि मेरा क़द बढ़ जाए, कोई ऐसा नुस्खा बताएं जिस से मेरे क़द में इज़ाफ़ा हो जाए किसी ने कहा था कि ऊंटनी का दूध पीने से क़द में इज़ाफ़ा होता है लेकिन आज कल शहर में तो ऊंटनी का दूध मिलना बहुत मुश्किल है। एक मसला मेरी बहन का है जिस की उम्र २० साल है वो जिस्मानी लिहाज़ से बहुत कम्ज़ोर है, हर वक़्त बीमार रहती है, उस को मोशन भी बहुत ज़्यादा लगे रहते हैं, बहुत इलाज करवाया लेकिन कुछ फ़र्क नहीं पड़ता। रंग भी पीला है और हड्डियों में हर वक़्त दर्द रहता है सर के बाल भी बहुत कम्ज़ोर और पतले हैं। बालों के घने और लम्बे करने का हल ज़रूर बताएं। (साअदिया ज़फ़र, सिंध )

**जवाब:** सेहतमंद आदमी का क़द आम तौर पर २५ साल तक बढ़ता है, क़द का तअल्लुक़ विरासत से भी है और नज़ला जुकाम से भी इस का बहुत तअल्लुक़ है। मौरूसी असरात का तो कोई मदावा नहीं है लेकिन जुकाम का इलाज हमेशा किसी पुरानी तर्ज़ के तबीब से ही करवाना चाहिए। इस उसूल की खिलाफ़ वर्ज़ी करने से अमूमन क़द रुक जाता है बल्कि पूरे जिस्म पर ही बुरा असर पड़ता है। ऊंटनी के दूध से क़द का कोई तअल्लुक़ नहीं है। अरबों के क़द ऊंटनी के दूध पीने की वजह से लम्बे नहीं है, वहां तो अब ऊंट रेस के

लिए रखे जाते हैं। दूध डब्बों का पीते हैं। बालों का गिरना कम्ज़ोरी की वजह से है, कम्ज़ोरी अच्छी गिज़ा के बगैर दूर नहीं होती। अच्छी उम्दा गिज़ाएँ खाएं, जिस्म में ताकत आएगी तो बाल भी सेहतमंद हो जाएंगे। जिस्म नातवां हो तो तेल और शैम्पू बालों के टॉनिक सब बेकार हैं।

**मुंह पर दाने और जिल्द की खराबी:** मेरी उम्र सोला साल है, ज़्यादा खुशकी है और खुशकी कोई आम नहीं बल्कि खुशकी की तहें जमी हुई हैं। सर में जगा जगा दाने और ज़ख्म बने हुए हैं जहाँ बहुत दर्द होता है, खुशकी खुरच कर निकालने की कोशिश की जाए तो ज़ख्मों से मवाद खारज होता है और तकलीफ भी बहुत ज़्यादा होती है। बालों में कंधी भी नहीं कर सकता, बाल बहुत ज़्यादा कम्ज़ोर, बेजान, रूखे सूखे और गिरते रहते हैं। हर तरह की दवा और शैम्पू इस्तेमाल कर चुका हूँ जिस से वक्ती तौर पर अफ़ाका होता है मगर एक या दो दिन बाद फिर वही हालत हो जाती है। दूसरा मसला मेरी जिल्द का है, मेरी जिल्द आँइली है और चेहरे और पेशानी पर दाने हैं, कभी कभी आँखों के किनारों पर भी दाने निकल आते हैं इस के इलावा चेहरा बिल्कुल साफ़ नहीं है। दाग़ धब्बे बहुत ज़्यादा हैं, जिस की वजह से मैं बहुत परेशान हूँ, तीसरा मसला मेरे हाफ़ज़े का है, मुझे पढ़ने का बहुत शौक़ है मगर अपने कम्ज़ोर हाफ़ज़े और सुस्ती पन की वजह से नहीं पढ़ सकता जो चीज़ याद करूँ अवल तो याद नहीं होती अगर किसी तरह वो याद हो जाए तो बहुत जल्द ज़ेहन से निकल जाती है। (शब्बीर अहमद, आज़ाद कश्मीर)

**जवाब:** आप उम्दा अस्ली अर्क माअल लहम चोब चीनी वाला दो औंस में शरबत उनाब एक औंस मिला कर सुबह पीएं। इक्कीस दिन के बाद दुबारह लिखें। इन शा अल्लाह इस के इस्तेमाल से आप को बहुत जल्द फ़ायदा होगा।

**छोटा मुंह:** मेरा मुंह जिस्म के लिहाज़ से बहुत छोटा है और कम्ज़ोर है। उम्र तकरीबन बीस साल है इस मसले की वजह से मैं बहुत परेशान हूँ। (अली अहमद, कराची)

**मश्वरा:** गिज़ा अच्छी रखें। दोपेहेर को खाना खाने के बाद सो जाएं। अगर नज़ला, जुकाम, बलग़म की शिकायत ना हो तो दूध, चावल और केला भी गिज़ा में ज़रूर शामिल रखें। खेल कूद कम करें।

**खराब गला:** मेरी उम्र १२ साल है। मुझे नअत शरीफ़ पढ़ने का बहुत शौक़ है। लेकिन मेरा गला नअत पढ़ने में ठीक नहीं रहता। मैं जब भी नअत पढ़ता हूँ, मेरा दम जल्दी फ़ौरन घुट जाता है और मेरा गला ज़्यादा तर मोटा रहता है। (मुहम्मद आमिर, लाला मूसा)

**मश्वरा:** सोते वक़्त एक चम्मच शहद ख़ालिस एक कप गरम पानी में मिला कर पिँ। दो हफ़्ते में शिफ़ा होगी इन शा अल्लाह।

**मत्ली की शिकायत:** मत्ली की शिकायत रहती है। बहुत दिन पहले मरी में गन्दा नारियल खाने से हैज़ा हुआ था। बड़ी मुश्किल से बची, वहां बड़े अस्पताल में ठीक तो हुई मगर उस का असर बाक़ी है। (ज़ेबा, जेहलम)

**मश्वरा:** जवारिश इमली पांच ग्राम गिज़ा के बाद खाएं। दूध, चावल, गर्मा वगैरा से परहेज़ करें।

**गर्दन काली, बढ़ा पेट:** जिस्मानी तौर पर सेहतमंद हूँ लेकिन बाक़ी जिस्म की निस्बत पेट कुछ बढ़ा हुआ है। कोई हल बता दें। दूसरा मसला रंग का है रंग मेरा कद्रे साफ़ है लेकिन गर्दन बहुत ज़्यादा काली है और जब पसीना आता है तो बदबू बहुत आती है। बग़लों में से सब से ज़्यादा आती है। याद रहे गरम चीज़ें म्वाफ़िक़ नहीं। (मुहम्मद सईद, कराची)

**मश्वरा:** दोपेहेर का खाना खा कर जारिश कमोनी छे ग्राम खा कर आधा कप अर्क़ बादयां पीएं। एक माह के बाद दुबारह लिखें। गिज़ा के बाद उम्दा मीठे सुंदुर्ख़ानी अंगूर ज़रूर खाएं। खरबूज़ा और गर्मा भी मुफ़ीद है। गंठिया का इलाज: मेरी वालिदा को अरसा चार साल से गंठिया है। उन की उम्र ३९ साल है, उन के जिस्म की तक़रीबन तमाम हड्डियां दर्द करती हैं खुसूसन पाऊँ और हाथों की। कम्ज़ोरी बहुत ज़्यादा है। बहुत इलाज करवाए लेकिन कोई फ़र्क़ नहीं पड़ा। दवा खाने से दर्द में वक़्ती कमी तो ज़रूर होती है मगर मुकम्मल अफ़ाक़ा नहीं होता। पिछले किसी शुमारे में आप ने गंठिया से मुतअल्लिक़ एक मरीज़ को मश्वरा दिया था कि मुठी भर कच्चे काले चने एक गिलास तेज़ गरम पानी में रात को भिगोएं और सुबह निहार मुंह खा कर उस का पानी पी लें। मेरी अम्मी जान ने भी इस नुस्खे पर भी अमल किया लेकिन कुछ अफ़ाक़ा नहीं हो रहा। मैं ये पूछना चाहती थी कि इस नुस्खे पर वो और कितने अरसे अमल करें। अगर इस के इलावा कोई और दवा भी तज्वीज़ करना चाहें तो ज़रूर बताएं। (सालिहा, रावल्पिंडी)

**मश्वरा:** अभी दर्ज बाला नुस्खे को मज़ीद जारी रखें इस के साथ आप अबकरी दवाखाना की "सत्तर शिफ़ाएं" चने के बराबर दिन में पांच मर्तबा अपनी वालिदा को इस्तेमाल कराएं। बीस दिन के बाद दुबारह लिखें।

## रफ़अ यर्कान के लिए आजमूदह अमल

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! मैं ने माहनामा अबकरी से बहुत कुछ पाया है, मेरे पास एक रूहानी अमल है जो मैं कारिईन अबकरी को हदया कर रहा हूँ। अमल ये है:- अवल व आखिर दरूद शरीफ़ ग्यारह बार। सूरह हशर की पहली आयत ३१३ बार "सब्बह लिल्लाहि मा फ़िस्समावाति व मा फ़िल्-अर्ज़ि व हुवल-अज़ीज़ु-ल्-हकीमु०

سُبْحًا لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٣١﴾

रोज़ाना बाद नमाज़ असर पढ़ने के बाद अपने साथ रखी पानी की बोतल पर दम करें और उस पानी को सुबह व शाम पीएं। शिफ़ा याबी तक अमल जारी रखें। (हामिद अली)

माहनामा अबकरी सितम्बर 2015 शुमारा नंबर 111 Page No 14

## शौहर के रवय्ये से परेशान ज़रूर पढ़ें!

(मैं ने ये अमल अपने शौहर के लिए करना शुरू कर दिया और अल्लाह से ख़ूब दुआएं करती कि मेरे शौहर का रवय्या मेरे साथ ठीक हो जाए, मेरे साथ प्यार व मुहब्बत से पेश आए। मैं ने ये अमल और दुआ सिर्फ़ एक हफ़ता ही किया कि मुझे इस का शानदार रिज़ल्ट मिला, शौहर का रवय्या मुझ से ऐसा बदला कि मैं हैरान व परेशान!)

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! अल्लाह तआला आप को हमेशा अपनी हिफ़ज़ व अमान में रखे और आप को जज़ाए ख़ैर दे। मैं ने एक अमल करना शुरू किया जो कि "बहवाला कहफ़ कित्मीर" (بحواله مہف فطمیر) का अमल है। वो तकरीबन मैं तीन लाख दफ़ा पढ़ चुकी हूँ। मुझे हर वक़्त अजीब व ग़रीब ख़्वाब आते, ऐसा लगता किसी ने मेरी गर्दन पकड़ी हुई है। इतना शदीद दर्द और तकलीफ़ होती कि एक हफ़ता तक मेरी तबीअत ठीक ना होती मगर इस अमल से काफ़ी फ़र्क़ है। मेरा जो सब से बड़ा मसला था वो ये था कि मैं अपने शौहर के रवय्ये से काफ़ी परेशान थी, वो मुझ से हर वक़्त रूठे रूठे से रहते, बात करती तो काट खाने को दौड़ते। मैं सारी सारी रात रोती रहती मगर उन के कान पर जूँ तक ना रेंगती। उन के इस रवय्ये की वजह से मुझ में चिड़चिड़ा पन आ चुका था जिस की वजह से हर वक़्त हमारे घर में लड़ाई झगड़े रहते। मैं ने एक मर्तबा रिसाला अबकरी में पढ़ा कि जो शख्स आप को तंग करता हो या जिस की ज़बान से आप तंग हों तो उस को अवल व आख़िर दरूद शरीफ़, एक दफ़ा सूरह फ़ातिहा और तीन मर्तबा सूरह इख़लास पढ़ कर हदया करें और ख़ूब अल्लाह से गिड़गिड़ा कर दुआएं करें। मैं ने ये अमल अपने शौहर के लिए करना शुरू कर दिया और अल्लाह से ख़ूब दुआएं करती कि मेरे शौहर का रवय्या मेरे साथ ठीक हो जाए, मेरे साथ प्यार व मुहब्बत से पेश आए। मैं ने ये अमल और दुआ सिर्फ़ एक हफ़ता ही किया कि मुझे इस का शानदार रिज़ल्ट मिला, शौहर का रवय्या मुझ से ऐसा बदला कि मैं हैरान व परेशान! अल्लाह तआला आप को जज़ाए ख़ैर दे और आप के दरजात को मज़ीद बुलन्द करे। आप अपनी खुसूसी दुआओं में खुसूसी तौर पर मुझे याद रखियेगा। (एक बेटी)

**दुआ की कुबूलियत का वक़्त:** ये बिल्कुल सच है कि २४ घंटों में एक घड़ी दुआ की कुबूलियत की होती है। कई दफ़ा हम किसी को याद कर रहे हों या किसी चीज़ की ख़्वाहिश कर रहे हों, चाहे खाने की हो या पहन्ने

की और फ़ौरन से मिल जाती है। कई तो फ़ौरन खुदा का शुक्र बजा लाते हैं और कई ना शुक्रे कहते हैं हाए कोई बड़ी चीज़ मांग लेते। मैं वो दिन कभी ना भूलूंगी जब उस रब करीम की ज़ात ने मुझे पर बहुत बड़ी करम नवाज़ी की है। मेरी शादी के बाद मुझे गुर्दे की शदीद तकलीफ़ हुई थी और दर्द इतना शदीद होता था कि मैं बेड पर लेट नहीं सकती थी, मैं ज़मीन पर तड़पती थी और रो रो कर अपने रब से इल्तजा करती थी और जब भी दर्द होता तो चार इंजेक्शन लगते, ड्रिप लगती और तकलीफ़ के साथ शदीद बुखार हो जाता था और पेशाब रुक जाता था। ऐसी ही एक शाम थी मैं नमाज़ मगरिब पढ़ने लगी और मुझे थोड़ा थोड़ा दर्द शुरू हुआ अब मुझे पता था कि खतरे की घंटी बज रही है। मैं ने यही कोशिश की कि जल्दी से नमाज़ पढ़ लूँ वरना रह जाएगी। मैं ने तीन फ़र्ज़ की नियत की अभी पहली रकअत मुकम्मल ही की थी दर्द शदीद हो गया, मैं रुकूअ में झुक नहीं सकती थी, मैं दर्द की वजह से तड़प रही थी, मुझे पता नहीं मैं ने कैसे ऊपर नीचे इशारों से अल्लाह मुझे मुआफ़ करे वो फ़र्ज़ मुकम्मल किये और मज़े की बात कि उस दिन मेरी मेरे मियां के साथ हल्की सी खिट पिट भी हो गयी थी और हमारी आपस में उस दिन बात चीत बन्द थी उस वक़्त मैं जाए नमाज़ पर तकलीफ़ की वजह से लेट गयी और यही दुआ दिल से निकली कि या अल्लाह! एक तो तेरी नमाज़ पूरी कर लूँ और दूसरी मेरी तकलीफ़ तू ऐसे ही ठीक कर दे वरना आज मैं ने अपने शौहर से डॉक्टर का नहीं कहना क्योंकि वो करीब ही बेटे थे और उन्हें मेरी कैफ़ियत का कुछ अंदाज़ा नहीं था। मेरे दिल में अजीब कैफ़ियत थी कि या अल्लाह आज मैं ने अपने शौहर को कुछ नहीं कहना, ना मुझे डॉक्टर के पास जाना है, बस मेरी तकलीफ़ ख़त्म कर दे ता कि मैं तेरी नमाज़ मुकम्मल कर सकूँ। मैं जाए नमाज़ पर लेटी आंसू बहाए जा रही थी और मुसल्लसल यही दुआ किये जा रही थी कि या अल्लाह मैं ने नमाज़ मगरिब मुकम्मल करनी है मुझे इस तकलीफ़ से निजात अता फ़र्मा दे। बस! फिर मेरे रब ने मेरी लाज रख ली कि उसी लम्हे मेरा दर्द ऐसा गायब हुआ कि आज से तकरीबन दस साल पहले का वो दर्द मुझे दुबारह कभी नहीं हुआ और मेरी गुर्दे की तकलीफ़ से हमेशा हमेशा के लिए जान छूट गयी। वो बड़ा ग़फ़ूर व रहीम है। खुदा हमारे लिए हर वक़्त दुआओं की कुबूलियत का सबब बना देते हैं और अल्लाह पाक से हमेशा मैं यही दुआ करती हूँ ऐ अल्लाह अपनी याद में रखना कभी अपनी याद से दूर ना करना और हम कभी भी तेरी याद से गाफ़िल ना हों। (न, म)

## माजूरी के बावजूद

(आप ये इंतज़ार ना करें कि दूसरे लोग आप की मदद करें। आप को अपनी मदद आप करने का फ़न सीखना चाहिए और खुद अपने तरीके पर काम करना चाहिए।) (मौलाना वहीदुद्दीन ख़ान)

मैं ने १९८२ में अपना पाऊँ खो दिया था और उसी वक़्त से मैं दुनिया के गिर्द समुंदरी सफ़र करता रहा हूँ। ये बात ट्रस्टिन जोन्ज़ ने थाई लैंड के माजूर बच्चों के एक ग्रूप से बैंकाक में कही। वो एक मलाह, मुसन्निफ़ और मुहम जू हैं। उन का पैग़ाम बहुत वाज़ेह था, आप ये इंतज़ार ना करें कि दूसरे लोग आप की मदद करें। आप को अपनी मदद आप करने का फ़न सीखना चाहिए और खुद अपने तरीके पर काम करना चाहिए। ५३ साला जोन्ज़ १९५२ से अपने तरीके पर ग़ैर मामूली काम करते रहे हैं जब कि वो बर्तानिया के शाही बहरिया से ये कह कर अलग कर दिए गए थे कि वो जिस्मानी तौर पर समुन्दर के लिए ग़ैर मोज़ू हैं। दूसरी जंग अज़ीम के दौरान फ़ौजी ड्यूटी करते हुए उन के पाऊँ को ज़ख़म लगा था ये हादसा बिल्आख़िर उन्हें माजूर करार देने तक पोहंचा और १९८२ में उन का बायां पाऊँ घुटने के ऊपर से काट दिया गया। १९५३ से मिस्टर जोन्ज़ दुनिया के सामने ये साबित करते रहे हैं कि वो कुछ और हो सकते हैं मगर वो जिस्मानी तौर पर समुन्दर के लिए ग़ैर मोज़ू हर्गिज़ नहीं। पिछले ३४ सालों में उन्होंने ने ६ लाख ४० हजार किलो मीटर का बहरी सफ़र किया है। उन्होंने ने बीस बार अटलांटिक समुन्दर को पार किया है और करह अर्ज़ के गिर्द तीन बहरी सफ़र मुकम्मल किये हैं।

## गुम्शुदह की तलाश

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! मुझे एक बहुत ही मुजरब वज़ीफ़ा का इल्म है जो मैं अबकरी कारिईन के लिए भेज रही हूँ। मेरी जब भी कोई चीज़ गुम हो जाती है या मैं कहीं रख दूँ तो याद ना रहे। बेशक छोटी हो या बड़ी, रक़म हो या ज़ेवर, मुझे ढूँडने में अल्लाह का शुक्र है कभी दुश्वारी नहीं हुई। मैं बस फ़ौरन इन्ना लिल्लाहि व इन्ना इलैहि राजिऊन (إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) सिर्फ़ तीन बार पढ़ लेती हूँ। ज़रा

देर हो जाए तो दिल में पढ़ती रहती हूँ साथ डूंडती रहती हूँ या अगर पैसे या कोई चीज़ किसी को दी है और याद नहीं या कोई बात याद नहीं तो ये पढ़ने से याद आ जाती है। ये मेरा बहुत आजमाया हुआ वज़ीफ़ा है और जिस किसी को बताया ज़रूर फ़ायदा हुआ है। कारिड़न! आप भी आजमाएं और दुआओं में ज़रूर याद रखें। (नाहीद, अटक)

माहनामा अबकरी सितम्बर 2015 शुमारा नंबर 111 \_\_\_\_\_ Page No 16

## इंटरनेट और उस के आलमगीर असरात खराबियों

### से बचाओ की तदाबीर

(माँ बाप और सरपरस्त पूरी एहसास ज़िम्मा दारी के बावजूद अपनी नस्ल को इस तरह के फ़वाहिश से रोकने में बहुत काम्याब नहीं, बिल्खुसूस पढ़ा लिखा तबका उन के यहाँ अगर बच्चों को इंटरनेट के इस्तेमाल से रोका जाए तो मालूमात के एक एहम ज़रिए से महरूम रहें) (महमूद जुबेर)

साइंस व टेक्नोलॉजी की दम बख़ुद तरक्की ने जहाँ नए नए ईजादात और इंकशाफ़ात से दुन्या के लिए सहूलियात और मालूमात का अंबार लगा दिया वहीं उस ने दुन्याए शेहवत परस्ती के लिए नई राहें भी खोल दी हैं। मवासलाती दूरियों ने सिमट कर जहाँ इंसानियत को आसानियां दीं, वहीं नफ़्सानी ख्वाहिषात् के दीवानों को तस्कीन का सामान भी किया, चंद दिन कब्ल शायअ शुदह अख़बारी रिपोर्ट के मुताबिक "कच्चे गोश्त" की दलाली का कारोबार भी इंटरनेट पर ज़ोर व शोर से हो रहा है, जिस में मालदार और उन में बिल्खुसूस नोजवान नस्ल को माइल किया जा रहा है और बड़ी भारी रूकूमात् उन से हासिल की जा रही हैं बल्कि इस बहाने Debit और Credit कार्डज़ के नंबर्स हासिल करते हुए और उन के Passwords को महफ़ूज़ करते हुए खाते ख़ाली किये जा रहे हैं। यानि इख़लाक व ईमान की बर्बादी के साथ माल की भी बर्बादी। इस के इलावा बीसियों वेब साइट्स फ़हश मनाज़िर और लिटरेचर से भरी हैं, जज़बात मुश्तअल् भी किये जा रहे हैं और उस की तस्कीन के लिए दलाली का काम भी जारी है जिस के नतीजे में ऐसा लगता है जैसे बे हयाई और फ़हाशी का सेलाब उमड आया है और बिल्खुसूस नोजवान नस्ल इस की ज़द में है। बी बी सी टेली विज़न ने इस सिल्लिले में माहिरीन नफ़स्यात और आम शहरियों के दरम्यान २०१३ से कब्ल एक मुबाहिसा का एहतमाम किया जिस में बताया गया है कि १५ फ़ीसद से ज़ाइद अफ़राद हेजान अंगेज़ और उरयां मवाद से दिल बहलाते हैं, इस मुबाहिसे में इस रिपोर्ट का भी अफ़शा किया गया कि ९ फ़ीसद

बर्तानवी लोग फ़ी हफ़ता ग्यारह घंटे जिन्सी मनाज़र देखते हैं। ये रिपोर्ट आज से चार साल क़बल की है जब इंटरनेट और कंप्यूटर का शेवा इस क़दर नहीं था।

ग़रीब तबके के मुक़ाबले में मालदार लोग इंटरनेट पर शहवानीयत के नित नए तरीके सीख रहे हैं, जिन्सी तौर पर एक दूसरे को तकलीफ़ दे कर खुश होना, हम जिन्सी परस्ती, जानवरों से तअल्लुकात, छोटे बच्चों, बच्चियों, औरतों, बूढ़ों, माँ, बहन, बेटी और दीगर मेहरम रिश्तेदारों के साथ अमल कोमे लूत, ज़ना बालजबर और दीगर कई तरह की चीज़ें मालदार और इंटरनेट से मरबूत नोजवान नस्ल सीख रही है, जिस को वो अपने मुआश्रे और बीवियों के साथ करने की कोशिश कर रहे हैं जिस से रिशतों का तक़दूस भी पामाल हो रहा है और शादी शुदह जोड़े बे कैफ़ी की ज़िन्दगी गुज़ार रहे हैं। रिपोर्ट के मुताबिक़ इस वक़्त अमरीका में कई लाख जोड़े ऐसे हैं जिन की अज़दवाजी ज़िन्दगी इंटरनेट की वजह से तबाह हो चुकी है, एक मुहतात अंदाज़े के मुताबिक़ इस वक़्त इंटरनेट पर दस लाख से ज़ाइद उरयां तसावीर मौजूद हैं और एक लाख से ज़ाइद उरयां फ़िल्में इंटरनेट से हासिल की जा सकती हैं। ये तो इन बेहूदा और ग़लत प्रोग्रामों की हल्की सी झलक है, हकीकतन ऐसे बहुत से प्रोग्राम इंटरनेट पर कंप्यूटर के ज़रिये दस्तयाब हैं जिन्हें देख कर शराफ़त आँखें बन्द कर लेती हैं।

माँ बाप और सरपरस्त पूरी एहसास ज़िम्मा दारी के बावजूद अपनी नस्ल को इस तरह के फ़वाहिश से रोकने में बहुत कामयाब नहीं, बिल्खुसूस पढ़ा लिखा तबका उन के यहाँ अगर बच्चों को इंटरनेट के इस्तेमाल से रोका जाए तो मालूमात के एक एहम ज़रिए से महरूम रहें, अगर अपने घर इंटरनेट रखें तो उन की निगरानी कैसे की जाएगी? और उन को फ़हश वेबसाइट्स से कैसे बचाया जाए? इंटरनेट के इस्तेमाल कुन्दगान जानते हैं कि इंटरनेट ने दुन्या को एक गाँव की शकल दे रखी है, ये एक ऐसा सिल्सिला है जिस से करोड़हा अफ़राद बयक वक़्त मरबूत और एक दूसरे के ख़यालात और सहूलतों से इस्तेफ़ादह कर सकते हैं यहाँ हर एहम आलमी चीज़ आप को मिल जाती है, इस की मालूमात, तआरुफ़ और तोज़ीहात बस एक "क्लिक" की मोहताज, किसी भी एहम मसला की उक़दह कुशाई चंद मिनटों में हो जाती है, दुनेवी मैदान की बहुत कम चीज़ें ऐसी हैं जो इंटरनेट पर दस्तयाब ना हों, मालूमात के हुसूल की इतनी बड़ी सहूलत से अगर आप उन को रोकना चाहें तो ये मुश्किल ही नहीं ना मुम्किन भी है और हुसूल तालीम के ज़राइअ से रोकने का इल्ज़ाम भी आप के सर लगा दिया जाएगा। ये भी अपनी जगा मुसल्लम

हैं कि दीन महज़ नमाज़, रोज़े और दीगर इबादात ही का नाम नहीं बल्कि ज़िन्दगी के हर अमल और हर हरकत के लिए दीन इस्लाम में रहनुमाई मौजूद है और बहैसियत मुसल्मान हमें उन का इत्तबाअ भी लाज़िम है। लिहाज़ा इस तअल्लुक से एतदाल की राह ये है कि इस्लाम की हदूद में रहते हुए इस का इस्तेमाल हो और उस के बुरे असरात से बचने के लिए अहत्याती तदाबीर अख्तयार् की जाएं, आप को ये जान कर यकीनन हैरत होगी और आप मसरूर भी होंगे कि इंटरनेट के मुख्तलिफ़ प्रोग्राम चलाने के लिए जहाँ बहुत से सॉफ़्ट वेयर हैं वहीं चंद एक प्रोग्रामों और Sex based sites को (Block) बन्द करने के लिए भी चंद एक सॉफ़्ट वेयर मौजूद हैं। अगर आप के नेट फ़राहम करने वाले मख्सूस और ग़ैर शिरई वेब साइट्स को बन्द करने की कोई सहूलत ना दें तो आप मंदर्जा ज़ेल सॉफ़्ट वेयर्स की मदद से जो मार्केट में दस्तयाब भी हैं, ना मुनासिब, ग़ैर इख्लाकी, फ़हश और इस्लान मुखालिफ़ वेब साइट्स को बन्द कर सकते हैं, इन सॉफ़्ट वेयर्स के नाम हस्बे ज़ेल हैं: (१) Cyber sitter, (२) Net Nanny, (३) Cyber Petrol, (४) Norton Internet Security, (५) McAfee Parental Control

इन सॉफ़्ट वेयर्स को अपने कंप्यूटर पर इंस्टॉल (Install) करें इस के बाद इन की Setting करें, ये फ़हश वेब साइट्स को ब्लाक (बन्द) कर देते हैं, दरअसल ये सॉफ़्टवेयर्स भी ग़ैर इस्लामी वेब साइट्स को बुन्यादी तौर पर बन्द नहीं करते लेकिन उन में ऑप्शन्स (Options) होते हैं जिन की मदद से आप किसी भी ग़ैर शिरई और फ़हश वेब साइट्स को बन्द और Block कर सकते हैं, इन सॉफ़्टवेयर्स की सेटिंग (Setting) मुश्किल ज़रूर है मगर ना मुम्किन नहीं। सॉफ़्ट वेयर्स की मदद से फ़हश और ग़ैर इस्लामी लिटरेचर से बचने का ये तरीका उन हज़रात के लिए था जहाँ हुकूमत और नेट फ़राहम करने वाले इदारे इस तरह की वेब साइट्स को ब्लाक (बन्द) करने की कोई सहूलत अपने सारिफ़ीन के लिए फ़राहम ना किये हों, उन के बिल्मुकाबिल तरक्की याफ़ता मुमालिक में अक्रामत पज़ीर लोगों के लिए ये मसला आसान है, वो इस तौर पर कि उन मुमालिक के लोग जब इंटरनेट का कनेक्शन (Connection) खरीदें तो उस वक़्त उस कम्पनी से जिस से इंटरनेट खरीद रहे हैं, ये कहें कि हमें Parental Control चाहिए या अगर इंटरनेट खरीदते वक़्त कम्पनी कोई फ़ॉर्म पुर करवा ले तो उस में Parental Control पर टिक लगा दें, इस तरीके पर जब आप उस इंटरनेट फ़राहम करने वाली कम्पनी के सारिफ़ बनेंगे तो आप के घर इस्तेमाल होने वाले कंप्यूटर पर फ़हश मवाद पर मुब्नी वेब साइट्स नहीं खुलेंगी। इंटरनेट की मिज़रतों से

बचने के लिए मज़कूरह बाला तरीकों को अख़्त्यार करना और अपने घर वालों के ईमानी, इस्लामी, इख़लाकी और तहज़ीबी इक़दार के तहफ़्फ़ुज़ के लिए उन की मुसल्लसल निगरानी ना गुज़ीर है वरना इंटरनेट से ज़रर रसां तअल्लुक क़ाइम करते हुए आप ये भी ज़रूर सोच लें कि आप अपने घरवालों के मज़हब, तहज़ीब और इख़लाक़ की तबाही के ज़िम्मा दार भी हैं, आप की बच्ची किसी अज्जनीबी से बात करे तो क्या आप बे तअल्लुक रह सकते हैं? आप का बच्चा गलियों में निकल कर अज्जनीबियों से राह व रस्म बढ़ाए तो क्या आप ख़ामोश रहेंगे, यकीनन हर्गिज़ नहीं, लेकिन यकीन करें कि इंटरनेट पर घर बैठे यही सहूलतें फ़राहम की जा रही हैं, शैतान और उस के पेरुकार घरों में घुस कर हमें तबाह कर रहे हैं और हमारी नस्लों को बे हयाई और बद्द चलनी पर अंगेख़ता कर रहे हैं। इस टेक्नोलॉजी से और इस पर मौजूद इल्मी मवाद से फ़ायदा उठाने के वक़्त ये बात ज़रूर सामने रहनी चाहिए कि इस के फ़ासिद् मवाद और नुक़सानात से किस तरह बचा जा सकता है। (बशुक्रिया! माहनामा बेदारी)

माहनामा अबकरी सितम्बर 2015 शुमारा नंबर 111 \_\_\_\_\_ Page No 17

## कुरबानी का गोश्त ज़रूर खाएं

### लेकिन चंद बातों का ख़याल रखें!

(कोल्ड ड्रिंक्स के बजाए ग्रीन टी का इस्तेमाल सेहत के लिए ज़्यादा मुफ़ीद है। ग्रीन टी खाने को हज़म करने में मदद देती है इस लिए ख़ास तौर से ईद उल्-जुहा के मोक़ए पर दिन में कई बार इसे ज़रूर पीएं या कम अज़ कम खाने के बाद ग्रीन टी का एक कप ज़रूर लें।) (अज़ीज़ा इमरान, फ़ैसल आबाद)

इस में कोई शुबा नहीं कि ईद उल्-जुहा पर कुरबानी की रिवायत पर अमल करना एक सआदत है लेकिन महज़ कुरबानी अदा कर देना ही काफ़ी नहीं बल्कि दीगर एहम बातों का ख़याल रखना भी ज़रूरी है। उन में सब से एहम बात जिस से आप सब अच्छी तरह वाक़िफ़ हैं वो ये है कि कुरबानी के गोश्त के तीन हिस्से करना ना भूलें। एक हिस्सा अपने अज़ीज़ व अकारब के लिए, दूसरा मुस्तहकीन के लिए और तीसरा अपने घर वालों के लिए। ये भी याद रखें कि इस हिसाब किताब में "डंडी" मारना किसी तौर दुरुस्त नहीं कि अपने लिए तो अच्छा अच्छा गोश्त अलैहिदह कर लिया जाए और बचा हुआ गोश्त तकसीम कर दिया जाए। मज़ीद ये कि इस मोक़ए पर सफ़ाई सुथराई का भी बे हद्द ख़याल रखें और सिर्फ़ अपना घर ही साफ़ सुथरा ना रखें बल्कि गली मोहल्ले की सफ़ाई का इंतज़ाम भी यक़ीनी बनाएं, बाहर कुरबानी की आलाइशें ना फेंकें बल्कि उन्हें मुनासिब तरीक़े से ठिकाने लगवाएं ता कि सब की सेहत यक़ीनी रहे। अब आते हैं आप की सेहत की तरफ़। हमारे हाँ बेशतर घरानों में सब्ज़ियों की बजाए गोश्त ज़्यादा रग़बत से ख़ाया जाता है और जब ईद कुरबाँ का मोक़आ और घर में गोश्त की फ़रावानी हो तो फिर रोज़ाना बन्ने वाले मज़े मज़े के पकवानों से हाथ रोकना और ज़्यादा मुश्किल हो जाता है। कोशिश करें कि कुरबानी का गोश्त एतदाल में रहते हुए खाएं। इस लिए इस मोक़ए पर चंद बातों का ख़याल ज़रूर रखें। **ज़्यादा गोश्त ना खाएं:** हिफ़ज़ान सेहत का उसूल ये है कि अपनी गिज़ा में गोश्त की मिक्दर कम रखें। इस की बड़ी वजह ये है कि सब्ज़ियों और फलों के मुक़ाबले में गोश्त मुश्किल से हज़म होता है। ज़्यादा मिक्दर में गोश्त खाने से आप के मैदे पर गिरानी बढ़ जाती है। **चहल क़दमी करें:** पैदल चलना अच्छी सेहत क़ाइम रखने के लिए यूँ भी ज़रूरी है लेकिन जब सकील खाने हज़म करने का सवाल हो तो ऐसे में चहल क़दमी करना और भी

ज़रूरी हो जाता है। सो, कुरबानी का गोश्त हज़म करने के लिए अललसुबह या रात के वक़्त टहलने के लिए निकलें ता कि इस के नतीजे में आप का मैदा अपना काम सही तौर पर अंजाम दे सके और खाना हज़म हो कर जुज़्व बदन बन जाए। अगर आप चहल क़दमी करने की आदी नहीं फिर भी कम अज़ कम ईद उल्-ज़ुहा के मोक़ए पर इसे अपने मामूल में ज़रूर शामिल कर लें। **खाना वक़्त पर खाएं:** किसी भी मुआम्ले में वक़्त की पाबन्दी ना करना हमारी तर्ज़ मुआश्रत की बड़ी ख़ामियों से एक है। ख़ास तौर से खाने के मुआम्ले में वक़्त की पाबन्दी ना करने की आदत सेहत को बहुत नुक़सान पोहंचाती है। तेहवारों के मोक़ए पर बे काइदगी बरतने की हमारी ये आदत हमेशा उरूज पर होती है जब कि ईद उल्-ज़ुहा जैसे मोक़ए पर ख़ास तौर से वक़्त पर खाना खाना चाहिए क्योंकि गोश्त देर से हज़म होता है। वक़्त बे वक़्त खाने से निज़ाम हज़म बिगड़ जाता है और इस के नतीजे में हम बीमार पड़ सकते हैं। **फल और सब्ज़ियाँ भी खाएं:** सब्ज़ियाँ और फलों की अफ़ादियत से कौन वाकिफ़ नहीं। माहिरीन सेहत का कहना है कि ईद उल्-ज़ुहा के मोक़ए पर ख़ास तौर से फलों और हरी सब्ज़ियों को अपनी ख़ोराक में शामिल रखें। इस से आप की ग़िज़ा में एक तवाज़ुन काइम रहेगा और सेहत पर ख़ुशगवार असरात मर्तब होंगे। **कोल्ड ड्रिंक्स कम या ना पीएं:** हमारे हाँ आम तसव्वुर ये है कि कोल्ड ड्रिंक्स पीने से खाना जल्द हज़म हो जाता है लेकिन तज़ुर्बात से ये बात साबित हो चुकी है कि कोल्ड ड्रिंक्स का असर आर्जी होता है। इसे पीते ही कुछ देर के लिए हमें यूँ महसूस होता है कि जैसे हमारे मैदे की गिरानी में कुछ कमी आई है लेकिन दर हकीकत ये कोल्ड ड्रिंक्स मैदे की तेज़ाबियत को और बढ़ा देती हैं। लिहाज़ा ईद उल्-ज़ुहा पर कोल्ड ड्रिंक्स ना ही पीएं तो बेहतर है अगर बहुत मजबूरी है तो निहायत कम इस्तेमाल करें। **ग्रीन टी पीएं:** माहिरीन तिब की राय के मुताबिक़ कोल्ड ड्रिंक्स के बजाए ग्रीन टी का इस्तेमाल सेहत के लिए ज़्यादा मुफ़ीद है। ग्रीन टी खाने को हज़म करने में मदद देती है इस लिए ख़ास तौर से ईद उल्-ज़ुहा के मोक़ए पर दिन में कई बार इसे ज़रूर पीएं या कम अज़ कम खाने के बाद ग्रीन टी का एक कप ज़रूर लें। इस से हाज़मे की रफ़्तार तेज़ होगी और ये आप का कोलेस्ट्रॉल लेवल मुनासिब सतह पर रखने में मदद देगी। **मिर्चों का इस्तेमाल कम रखें:** सेहत के मसाइल की बड़ी वजह ज़्यादा मिर्चों का इस्तेमाल है। हमारे हाँ बेशतर घरानों में चट पटे और तेज़ मिर्च मसाले वाले खाने पसंद किये जाते हैं जो सेहत के लिए नुक़सान दह हैं। ईद उल्-ज़ुहा पर ख़ास तौर से चट पटे तिकके कबाब और निहारी वगैरा बना कर खाई जाती है लिहाज़ा ऐसे खाने मैदे की

तेज़ाबियत को बढ़ा देते हैं। **खानों के दरम्यान मुनासिब वक्फ़ा:** दो खानों के दरम्यान हमेशा कम से कम छे घंटों का वक्फ़ा होना ज़रूरी है। इस वक्फ़े में कमी बेशी से आप की और आप के अहल खाना की सेहत बुरी तरह मुतासिर हो सकती है। लिहाज़ा ईद जैसे खुशी के मोक़ए पर इस बात का ख़ास तौर से ख़याल रखें कि घर भर की सेहत अच्छी रहे ता कि आप अपनी खुशियों से जी भर कर लुत्फ़ अन्दोज़ हो सकें। **घर का पका हुआ खाना:** ईद कुरबां के मोक़ए पर घर में गोश्त की फ़रावानी होती है अक्सर घरों में ये देखा जाता है कि गोश्त आर्डर पर दे कर मुख्तलिफ़ डिशेज़ तय्यार करवाई जाती हैं। लेकिन ये तरीका दुरुस्त नहीं क्योंकि बाज़ार से आर्डर पर बनवाए गए खाने का कोई एतबार नहीं कि उसे हिफ़ज़ान सेहत के उसूलों को मद्द नज़र रख कर तय्यार किया गया है या नहीं? इस लिए घर भर की सेहत को यकीनी बनाने के लिए खाना हमेशा खुद पकाएं। इस के इलावा जैसा कि तेहवारों के मोक़ए पर बेशतर फ़ैमिलीज़ होटल्स और रेस्तोरेंट्स का रुख करती हैं तो इस से भी हत्ताउल् इम्कान गुरेज़ करना चाहिए क्योंकि उन जगहों के खानों का भी कोई एतबार नहीं। **मामूल के काम काज जारी रखें:** ईद कुरबां के मोक़ए पर माहिरीन की जानिब से इस बात की खुसूसी हिदायत की जाती है कि अपने रोज़ मरह के मामूल में फ़र्क ना आने दें और तमाम काम काज जारी रखें। वरना अमूमन होता ये है कि इस ईद पर खाया पिया तो ज़्यादा जाता है लेकिन काम करने के बजाए ज़्यादा से ज़्यादा आराम करने को तर्जीह दी जाती है। इस सूरत में खाना देर से हज़म होता है और सेहत पर ज़ाहिर है कि बुरे असरात मर्तब होते हैं। सो, हरकत में बरकत वाले फ़ॉर्मूले को भी अपने मामूल से खारिज ना होने दें ता कि आप की सेहत अच्छी रहे। **वज़न में इज़ाफ़ा:** बकरह ईद का गोश्त खाने के नतीजे में बअज़ अफ़राद का वज़न बढ़ जाता है इस की वजह ये है कि गोश्त में चूँकि हाई कोलेस्ट्रॉल होता है। लिहाज़ा अगर आप अपनी सेहत बर्करार रखना चाहती हैं तो इस बात का ख़याल रखें कि दिन भर में २ हज़ार कैलोरीज़ से ज़्यादा इस्तेमाल ना करें। बेहतर होगा कि इन दो हज़ार कैलोरीज़ को आप चार खानों में तक़सीम कर लें। गोश्त को उबाल कर या बार बी क्यू कर के खाएं। रात का खाना सोने से कम अज़ कम दो घंटे पहले खा लें और अपनी प्लेट में गोश्त के इलावा सब्ज़ियाँ और सलाद भी रखें। अगर किसी दावत पर जाएं तो वहां गोश्त खाने के बाद लेमन जूस या ग्रीन टी पीएं। सकील खाना खाने के बाद आधा घंटे चहल क़दमी करें तो बकरह ईद के बाद आप का वज़न कंट्रोल में रह सकता है।

## तजुर्बाकार बड़ी बूढ़ियों से सीखिये निबाह के तरीके

(सलीक़ामन्द बीवी हर चीज़ में शौहर के आराम व आसाइश के ख़याल को मुक़द्दम रखती है रात को ख़्वाह वो कितनी ही देर से घर आए उसे गरम गरम खाना देती है, सुबह का नाश्ता बड़े एहतमाम व सुकून से कराती है, जाड़ों में गरम पानी तय्यार रखती है और गर्मियों में उसे बर्फ़ मिला पानी पिलाती है।)

तजुर्बाकार बड़ी बूढ़ियों का कोल है कि नोजवान बीवियां अपनी आराइश और बनाओ सिंघार पर तो खास तवज्जह देती हैं लेकिन इस एहम मसले को अक्सर नज़र अंदाज़ कर देती हैं कि शौहर के साथ खुश उसलूबी से निबाह किस तरह किया जाए?

**इज़हार तशक्कुर व इत्मीनान:** तस्खीर शौहर के लिए ये सब से पहली और तीर बहदफ़ तदबीर है। बीवी की तरफ़ से इज़हार तम्मनियत व शुक्र गुज़ारी के लिए शौहर उस की बहुत ना पसंदीदह बातें गवारा कर लेता है। मसलन उस की फुज़ूल खर्चीयां, उस की आए दिन की बीमारियां, खानों में हद्द से ज़्यादा मिर्च मसाले और दूसरी घरेलू सहल अंगारियां। इस में शक नहीं कि ग़लतियां और ना गवार बातें तरफ़ेन की तरफ़ से पैदा हो सकती हैं लेकिन निबाह का जज़बा रखने वाली औरत शौहर की बहुत सी ग़लतियों को खुन्दा पेशानी से बर्दाश्त कर लेती है बल्कि उन को अपना लेती है और ज़रा ज़रा सी बात पर कुढ़ती नहीं। शौहर की अदम पाबन्दी औकात, बकसरत चाय नोश या सिग्रेट नोश, मुतवातर झल्लाहट या जल्द बाज़ी वगैरा उसे दरहम बरहम नहीं करती और वो ऐसी खफीफ़ चीज़ों को हंस कर टाल देती है बल्कि उन से लुत्फ़ अन्दोज़ होती है। बीवी के लिए सब से ज़्यादा तम्मनियत बख़्श बात ये होनी चाहिए कि वो और उस का घर शौहर के लिए मर्कज़ तवज्जह बन गया है ये कितनी बड़ी बात है कि एक इंसान, जो पहले चारों तरफ़ बे मक़सद सर गदां रहता था, आर्ज़ी और वक्रती तक्राज़ों से कभी एक रुख में कभी दूसरे रुख में बह रहा था। अब सब तरफ़ से हट कर और सब चीज़ों से कट छट कर एक मंज़िल मक़सूद पर आ गया है जो उस का घर है और जिस की मलिका उस की बीवी है। क्या बीवी के लिए ये बात इंतहाई कार गुज़ारी की नहीं कि वो शख्स जो पहले किसी का नहीं था। अब जिन्दगी भर के लिए उस का हो कर उस के ज़ैरे असर

है? इस फ़तह याबी और कामरानी पर बीवी को बे हद्द शुक़ गुज़ार और एहसास तम्मनियत से लब्रेज़ होना चाहिए।

**इज़हार पसंदीदगी व क्रदर शिनासी:** तशक्कुर व तम्मनियत के एहसास व इज़हार के बाद दूसरा दर्जा शौहर की बातों पर इज़हार पसंदीदगी का है। वो औरत जो बात बात पर शौहर की बात काटती और उस से इख़्तलाफ़ राय ज़ाहिर करती है, उस के मज़ाक़ पर नाक भवूँ चढ़ाती और हमेशा अपनी राय पर अड़ी रहती है या गुफ़्तुगू में हाकिमाना लेहजा अख़्त्यार करती है और अपनी बरतरी ज़ाहिर करती है, शौहर में यास व ना उम्मीदी का एहसास पैदा कर देती है। शौहर रफ़ाक़त व हम आहंगी का भूका होता है। जब ये चीज़ें उसे घर में नहीं मिलती तो आख़िरकार वो घर से कतराने और दूर दूर रहने लगता है और अच्छे या बुरे दोस्तों में दिल बेहलाने को तरजीह देता है। रफ़ता रफ़ता मियां बीवी दोनों में एक नफ़स्याती या रूहानी ख़लीज हाइल हो जाती है, जिस का ख़म्याज़ा ज़्यादा तर बीवी ही को भुगत्ना पड़ता है। इस हालत की ज़िम्मा दारी ज़्यादा तर ना आक्रिबत अंदेश बीवी ही पर होती है।

**शौहर की आराम व आसाइश् का ख़याल:** सलीका मन्द बीवी हर चीज़ में शौहर के आराम व आसाइश् के ख़याल को मुक़द्दम रखती है रात को ख़्वाह वो कितनी ही देर से घर आए उसे गरम गरम खाना देती है, सुबह का नाश्ता बड़े एहतमाम व सुकून से कराती है, जाड़ों में गरम पानी तय्यार रखती है और गर्मियों में उसे बर्फ़ मिला पानी पिलाती है। खाना खिलाते वक़्त उस से मीठी मीठी बातें करती है और ख़फ़ीफ़ घरेलू झगड़ों से उसे परेशान नहीं करती। इस तरह काम पर जाते वक़्त वो मुत्मइन हो कर घर से निकलता है और जब थका मांदा घर लोटता है तो घर में बीवी की खुश सलीकगी देख कर बाग़ बाग़ हो जाता है। कारोबारी मुआम्लत में भी समझदार बीवी अपने शौहर को नेक मशवरे देती है और दोनों में यगांगत और इत्तहाद ख़याल तरक्की पज़ीर होता है। ज़िन्दगी के ना हम्वार मरहलों को काम्याबी के साथ तय करने के लिए मियां बीवी दोनों को हम क्रदम हो कर एक ही सिम्त में चलना चाहिए, सलीका मन्द बीवी वही रुख़ अख़्त्यार करती है, जिधर उस का शौहर गाम्ज़न है, वो मुख़ालिफ़ सिम्त में क्रदम नहीं बढ़ाती बल्कि हर मरहले में शौहर के साथ इशतराक़ अमल कर के तमाम कठिन मंज़िलों में उस की हम्दम व हम साज़ और रफ़ीक़ राह बनी रहती है। इस तरह ज़िन्दगी की गाड़ी हम आहंगी के साथ चलती रहती है और मंज़िल मक़सूद तक सलामती के साथ दोनों की रसाई हो सकती है।

**गर्ज ये कि शौहर के साथ निबाह के एहम गुर ये हैं:** शुक्र गुज़ारी, गोष होष (उस की बातों पर कान धरना), शौहर के हर मर्हले और बात में तआवुन, उस की गलतियों में भी शिरकत, ये यक्रीन वासिक का रिश्ता, अज़दवाज एक ना काबिल ए शिकस्त रिश्ता है जिस को आखरी दम तक काइम रहना और काइम रखना चाहिए। ये तमाम अस्लिहा ऐसे हैं जो सिर्फ़ एक सलीका मन्द और खुश किस्मत औरत के लिए कार आमद हो सकते हैं।

### तर्याक बुखार और बलगम के अज़्राज के लिए:

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! दर्ज ज़ेल दो नुस्खा जात हमारे मुजर्रब और चूँकि मेरा मत्तब है और मामूल मत्तब भी है। अबकरी की दरया दिली देखते हुए कारिईन के लिए हदया के तौर पर पेश कर रहा हूँ। हुवल-शाफ़ी: मग़ज़ करंजोह एक तोला, सत गुलो एक तोला, तबाशीर तीन माशा, छोटी इलाइची तीन माशा। अर्क सौफ़ के साथ सुबह व असर के बाद इस्तेमाल करें हर किस्म के बुखार के लिए मुजर्रब है।

**हर किस्म के बलगम के अज़्राज के लिए:** मुजर्रब नुस्खा है बनाएं और भरपूर फ़ायदा उठाएं। हुवल-शाफ़ी: ज़ोफ़ा आधा पाव, गुल बनफ़शा दो तोला, मिलठी दो तोला, अमल्लास पांच तोला। तमाम उदूयात को बारीक पीस लें और सुबह व शाम चम्मच का चौथा हिस्सा लें और कुदरत इलाही का करिश्मा देखें। बलगम जहाँ कहीं भी हो सफ़ाई करती है, दिमाग में बलगम, छाती की बलगम और हर जगह से बलगम की सफ़ाई करती है। (मुहम्मद अर्शद जुबेर, सरगोधा)

**नज़ला जुकाम के लिए:** हुवल-शाफ़ी: ख़श्खाश, बादाम, मिस्री लें। हस्बे ज़रूरत ख़श्खाश साफ़ कर के पानी में भिगो दें और सात अदद बादाम भी भिगो दें, फिर ख़श्खाश को अच्छी तरह दो तीन दफ़ा पानी में से निकाल लें ता कि मिट्टी निकल जाए फिर दोनों को पानी से अलग कर के ग्राइंड कर लें और उबलते दूध एक पाव में जोश दे कर मिस्री हस्बे ज़रूरत डाल दें और जब दूध आधा पाव रह जाए तो ये पी कर सो जाएं, तीन दिन में नज़ला जुकाम, सर दर्द बिल्कुल ख़त्म हो जाएगा। (न,ब)

## आज़मूदह अमल! वज़ीफ़ा ख़त्म होने से पहले मक़सद पूरा

(दायाँ हाथ सर पर रख कर सात बार आयत का सिर्फ़ इतना हिस्सा पढ़ें "फ़ज़रब्ना अला आज़ानिहिम् फ़िल्कहिफ़" (فَضْرَبْنَا عَلَىٰ أَذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ) फिर हाथ पर दम कर के सर पर फेरें इन शा अल्लाह ख़ूब गहरी नींद आएगी। बिस्तर पर बावजू दाएं करवट क़िबला रुख़ लेट कर ७ मर्तबा पढ़ें। व तहसबुहुम् ऐकाज़व्व हुम् रुकूदुन् (وَتَحْسَبُهُمْ آيِقَاتًا وَهُمْ رُقُودٌ) इन शा अल्लाह ख़ूब गहरी नींद आएगी।)

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! मैं अबकरी रिसाला पिछले तकरीबन चार पांच साल से पढ़ रहा हूँ। इस में मौजूद वज़ाइफ़ व नुस्खा जात ने मेरे बहुत से मसाइल हल किये हैं। मेरे पास भी कुछ आज़मूदह वज़ाइफ़ हैं जो मैं कारिईन अबकरी के लिए खास तौर पर भेज रहा हूँ। यकीनन कारिईन इस से भर्पूर फ़ायदा उठाएंगे।

**इम्तिहान में काम्याबी का अमल:** इम्तिहान में काम्याबी के लिए इम्तिहान गाह जाने से पहले (सूरह कलम) पढ़ कर दुआ ग्यारह बार पढ़ें। "सुब्हानक ला इल्म लना इल्ला मा अल्लम्तना इन्नक अन्तल् अलीमु-ल्-हकीमु" (سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ) फिर ग्यारह बार या फ़त्ताहु (يَافِتَّا حُ) और सात बार वल्लाहुल् मुस्तआनु अला मा तसिफून् (وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ) पढ़ें। अवल व आख़िर तीन बार दरूद शरीफ़ पढ़ें। इन शा अल्लाह ग़ैब से श्रह सदर होगा। (वज़ाइफ़ मालिहीन स१२७)।

**जिस्म के किसी भी हिस्से में दर्द हो तो:** जिस शख्स के जिस्म में किसी जगा दर्द या तकलीफ़ हो तो दायाँ हाथ तकलीफ़ की जगा पर रख कर ३ मर्तबा बिस्मिल्लाह (بِسْمِ اللَّهِ) पढ़ें इस के बाद ७ मर्तबा ये दुआ पढ़ें। अऊज़ु बिल्लाहि व कुद़तिही मिन् शरिमा अजिदु व उहाज़िरु (أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجَلُّ وَأَحَادِرُّ) (निसाई, मुस्लिम, मज्मूआ वज़ाइफ़ स २८९)

**पुरसुकून नींद के लिए अमल:** दायाँ हाथ सर पर रख कर सात बार आयत का सिर्फ़ इतना हिस्सा पढ़ें "फ़ज़रब्ना अला आज़ानिहिम् फ़िल्कहिफ़" (فَضْرَبْنَا عَلَىٰ أَذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ) फिर हाथ पर दम कर के सर पर फेरें

इन शा अल्लाह ख़ूब गहरी नींद आएगी। बिस्तर पर बावजू दाएं करवट किब्ला रुख लेट कर ७ मर्तबा पढ़े।  
 व तहसबुहुम् ऐकाज़ंक्व हुम् रुकूदुन् (وَتَحْسَبُهُمْ آيَاتًا وَهُمْ رُقُودٌ) इन शा अल्लाह ख़ूब गहरी नींद आएगी।  
 (वज़ाइफ़ सालिहीन सिफ़हा १२५)

एक लाख गुनाह चंद मिनटों में मुआफ़: हज़रत इब्न अब्बास رضی اللہ تعالیٰ عنہما से रिवायत है कि  
 रसूलल्लाह صلى الله عليه وسلم ने इर्शाद फ़र्माया कि जिस शख्स ने जुमा की नमाज़ से फ़ारिग हो कर  
 सुब्हानल्लाहि व बिहम्दिही (سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ) सो मर्तबा पढ़ा तो अल्लाह तआला उस के एक लाख गुनाह  
 मुआफ़ फ़र्मा देंगे और उस के वालिदेन के चोबीस हज़ार गुनाह मुआफ़ फ़र्मा देंगे। (रवाह इब्न अल्सनि फ़ी  
 अमल अलयौम स१४६) (मुहम्मद सईद अल्वी, चक्वाल)

**तमाम हाजात एक अमल से पूरी:**

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! मैं अबकरी रिसाला बड़े शौक से पढ़ता हूँ। पहली  
 मर्तबा मुझे ये रिसाला मेरे दोस्त ने गिफ़्ट किया था इस के बाद से ले कर आज तक मुझे हर माह बेचैनी  
 से इस रिसाले का इंतज़ार रहता है। मेरे पास कुछ मुस्तनद रूहानी नुस्खे हैं जो कारिईन अबकरी के लिए  
 भेज रहा हूँ।

**ख़्वाब में किसी भी काम का मक़सद और तदबीर जानिये:** जिस शख्स को अपने किसी काम या मक़सद  
 की तदबीर ना समझ आती हो वो मगरिब और इशा के दरम्यान एक हज़ार मर्तबा इस्म "अरशीदु"  
 (الرَّشِيدُ) को पढ़े तो इन शा अल्लाह या तो ख़्वाब में तदबीर नज़र आएगी या दिल में उस का अल्का हो  
 जाएगा।

**अमल ख़त्म होने से पहले मक़सद हासिल:** जो शख्स नमाज़ इशा के बाद "या बदीअ-ल्-अजाइबि या  
 खबीरु या बदीउ" (يَا بَدِيعَ الْعَجَائِبِ يَا خَبِيرُ يَا بَدِيعُ) बारह सो मर्तबा ग्यारह दिन पढ़े तो जिस काम या मक़सद के  
 लिए पढ़ेगा इन शा अल्लाह अमल ख़त्म होने से पहले वो मक़सद हासिल हो जाएगा। आज़मूदह है।

**तमाम हाजतें एक अमल से पूरी:** जो शख्स दो रकअत नमाज़ अदा कर के "हुवल् अक्वलु वल् आखिरु  
 वज़ज़ाहिरु वल् बातिनु व हुव बिकुल्लि शैइन् अलीमुन्"

(هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ)

पढ़े इन शा अल्लाह उस की तमाम हाजतें पूरी होंगी। (नईम अहमद, गोजर खान)

## मिस्री की डली और हीरा

(उस में कीमती हीरा देख कर यहूदी सवालिया निगाहों से कारीगर सुनार की तरफ़ देखने लगा। कारीगर बोला मालिक ये हमारा खान्दानी हीरा है।)

(मर्सला निगार: मुज़फ़्फ़र हुसैन खान, कराची)

एक यहूदी के पास एक मुसलमान हीरे तराशने का काम करता था जो अपने काम में हुनरमन्द और हद से ज़्यादा ईमानदार था। उस सुनार की कारीगरी से बे तहाशा मुनाफ़ा कमाने के बावजूद उसे मुनासिब मुआवज़ा अदा ना करता था। यँही काम करते करते उस ने उम्र गुज़ार दी मगर क्लील तन्खाह में वो बमुश्किल ही अपने घर का खर्चा कभी कभार ही पूरा कर पाता। हत्ता कि उस की बेटी जवान हो गयी, वो अपने क्लील मुशाहिरे में से कुछ भी जमा ना कर पाया था। बेटी की शादी के लिए सुनार कारीगर ने यहूदी से कुछ रकम बतौर उधार मांगी। करोड़पति यहूदी ने रकम उधार देने से माज़री ज़ाहिर कर दी। सुनार अपनी किस्मत को बुरा भला कहता हुआ घर लोट आया। रकम उधार ना मिलने पर बीवी ने भी सख्त नाराज़गी और तानों के तीर बरसा कर अलग इस्तक़बाल किया। परेशान हाल बेचारा सारी रात सोचता रहा कि अब क्या होगा। दूसरे दिन वो काम के लिए ना गया। बाद में यहूदी सुनार के बुलाने पर जब वो दुकान पर पोहंचा तो उस के हाथ में एक पोटली थी जो उस ने यहूदी के सामने खोल कर रख दी। उस में कीमती हीरा देख कर यहूदी सवालिया निगाहों से कारीगर सुनार की तरफ़ देखने लगा। कारीगर बोला मालिक ये हमारा खान्दानी हीरा है। इसे बेचने की इजाज़त नहीं है आप इस को गिरवी रख कर मुझे रकम दे दें मैं आप को रकम लोटा कर अपना हीरा वापस ले लूँगा। यहूदी राज़ी हो गया। कारीगर ने क़र्ज़ की रकम से बेटी की शादी कर दी फिर दिन रात काम कर के क़र्ज़ की रकम आहिस्ता आहिस्ता अदा करने में लग गया। क़र्ज़ की आखरी किस्त अदा करने के बाद कारीगर ने अपने हीरे का मुतालबा किया। यहूदी ने वो

हीरा ला कर उस के सामने रख दिया। देखते ही देखते हीरा घुल कर खत्म हो गया। कारीगर ने कहा कि मालिक ये मिस्री की डली थी जिसे मैं ने अपने फ़न से हीरे का इस तरह रूप दिया कि आप जैसा सुनार भी धोका खा गया। आप ने मेरी आज्ज़ी व दरख्वास्त पर क़र्ज़ा ना दिया जिस की वजह से मुझे यूँ आप से रकम निकलवानी पड़ी। मैं मुसल्मान हूँ इस लिए भागा नहीं, आप की पाई पाई अदा कर के सुरखुरु हुआ। अफ़सोस आप ने मेरी क़दर ना की। इस लिए मुलाज़िमत छोड़ कर जा रहा हूँ। कारीगर यहूदी को परेशान छोड़ कर चल दिया। सबक़: ज़रूरत मन्दों की ज़रूरियात को पूरा किया जाए, ऐसा करने से मुआश्रे की बुराइयां खत्म हो जाती हैं। (हकायात रूमी से इक़तबास)

## दिल की सेहत का एक मुजर्रब रूहानी नुस्खा

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! काफ़ी अरसा से अबकरी रिसाला पढ़ता हूँ इस में मौजूद वज़ाइफ़ और टोटके बहुत मुफ़ीद होते हैं। मेरे पास दिल की सेहत का एक मुजर्रब रूहानी नुस्खा है। नुस्खा ये है: हर नमाज़ के बाद अपना दायाँ हाथ दिल पर रख कर सात मर्तबा ये दुआ पढ़ें फिर हाथ पर दम कर के दिल के मक़ाम पर फेरें इन शा अल्लाह बहुत ही मुफ़ीद अमल है: अल्लाहुम्म या क़विय्यु-ल्-कादिरु-ल्-मुक़तदिरु क़व्विनी व क़ल्बी (اللَّهُمَّ يَا قَوِيَّ الْقَادِرُ الْمُقْتَدِرُ قَوِّنِي وَقَلْبِي)।

दूसरी मेरी अर्ज़ है कि आप की अबकरी की उदूयात में अल्लाह ने बड़ी शिफ़ा रखी है। आप की उदूयात का रिज़ल्ट बहुत अच्छा है। (मोहिसन हयात अब्बासी, मरी)

## हल्दी और कचूर पर मेरी गहरी तहकीक़ के समरात

(कुछ ही हफ़्तों के बाद पड़ोसी कहने लगा कि आज पेहलवान जी नीचे चटाई पर बैठ कर नमाज़ पढ़ रहे थे मैं उन की बात पर चोंका पेहलवान जी सत्तर साल से ज़्यादा उम्र के थे, कुर्सी पर बैठना भी मुश्किल, उठना भी मुश्किल, अजीब बात है कि वो नीचे बैठे कैसे होंगे)

कारिईन! आप के लिए कीमती मोती चुन कर लाता हूँ और छुपाता नहीं, आप भी सखी बनें और जरूर लिखें (एडिटर हकीम मुहम्मद तारिक़ महमूद मजज़बी चुगताई)

हर वो दवा जो जड़ की शकल में सामने आती हो उस में शिफ़ायाबी ज़्यादा होती है, हल्दी बुन्यादी तौर पर जड़ यानि (Root) है इसी तरह कचूर भी, सब्जियों में वो सब्जियाँ जो जड़ यानि (Root) हों जैसे शिल्जम मूली गाजर वगैरा और एक वो चीज़ है जो फूलों और फलियों की शकल में है लेकिन जो कुव्वत व ताकत और एनर्जी जड़ में मिलती है वो किसी और चीज़ में बहुत कम मिलती है। बिल्कुल यही हाल हल्दी और कचूर का है। ये दोनों आम सस्ती मिलने वाली चीज़ें हैं लेकिन हम इन्हें भूल गए हैं और हम ने इन्हें पस पुशत डाल कर रंग बरंगी डिब्बियाँ और रंग बरंगे कैप्सूलज़ अपनी ज़िन्दगी में शामिल कर लिए हैं। एक छोटा सा वाक़्या जो शायद आप को चोंका दे और आप की सोच का ज़ाविया बदल दे वो आप की खिदमत में पेश करूँगा।

एक साहब मेरे पास आये, इस से पहले वो पेहलवान थे, सारी उम्र खूब जी भर कर अखाड़े और पेहलवानी में गुज़ारी। आख़री उम्र में घुटने, कमर जिस्म जवाब दे गया। अब मजबूरन ज़िन्दगी में मुख्तलिफ़ दवाएं, दर्द खत्म करने वाली गोलियाँ इस्तेमाल करनी शुरू कीं इस का असर गुर्दों, जिगर और मैदे पर बहुत ज़्यादा पड़ा। एक मुखलिस समझदार पुराने डॉक्टर ने उन दवाओं से फ़ौरन मना किया। एक निकाह की तकरीब में मुझे मिले, किसी ने मेरा तआरुफ़ कराया, मस्जिद में निकाह था, सब नीचे बैठे थे वो कुर्सी पर मजबूरन बैठे हुए थे। कुर्सी घसीट कर मेरे पास ले आये और अपनी हालत बताई और अपना मुकम्मल तआरुफ़ भी करवाया कि मैं वो पेहलवान हूँ और कुछ अपने कारनामे भी सुनाए, ग़ायबाना मैं ने उन का

नाम कुछ सुना हुआ था। मैं ने उन से अर्ज़ किया आप सब दवाओं से थक हार बैठे हैं, मायूस और परेशां ना हों। पचास ग्राम हल्दी और पचास ग्राम कचूर लें लेकिन ये दोनों चीज़ें पहले पिसी हुई ना हों, खुद पीस लें। इकट्ठा पीस लें या अलैहिदह अलैहिदह मिक्स कर के डब्बे में महफूज़ रखें। आधा चम्मच एक कप गरम दूध में दूध मीठा हो या फीका जो आप का दिल चाहे मिला कर चुस्की चुस्की पिएँ। इस में थोड़ा सा देसी घी भी ज़रूर मिलाएं वो भी एक चम्मच से आधा चम्मच होना ज़रूरी है। एक कप चाहे रोज़ाना सुबह दोपेहेर शाम पी लें, चाहे एक कप दो वक़्त पी लें। बहर हाल ज़रूर इस्तेमाल करें।

आप चंद हफ़्ते या चंद महीने इस्तेमाल कर के फिर मुझे इत्तला ज़रूर करें। बहुत खुश हुए, एक मुख़्तसर सी चीज़ लेकिन फ़ायदा इतना लाजवाब मैं ज़रूर बिलज़रूर इस्तेमाल करूँगा। उन्होंने ने इस्तेमाल करना शुरू किया उन का एक पड़ोसी था जिस का मेरे पास आना जाना ज़्यादा था, कुछ ही हफ़्तों के बाद पड़ोसी कहने लगा कि आज पहलवान जी नीचे चटाई पर बैठ कर नमाज़ पढ़ रहे थे मैं उन की बात पर चौंका पेहलवान जी सत्तर साल से ज़्यादा उम्र के थे, कुर्सी पर बैठना भी मुश्किल, उठना भी मुश्किल, अजीब बात है कि वो नीचे बैठे कैसे होंगे और उठे कैसे होंगे? मैं इन्ही सोचों में था कि वो पड़ोसी कहने लगा कि दरअसल आप ने जो उसे कचूर और हल्दी का टोटका बताया था वो ऐसा कारगर साबित हुआ कि पेहलवान जी कहते हैं मेरी कमर सोला साल के जवान जैसी हो गयी है, मेरे घुटने अठारह साल के जवान जैसे, मेरा सारा जिस्म पच्चीस साल जैसा, मेरे पढ़े तीस साल जैसे और मेरी ताकतें और कुव्वतें वापस जवानी को आवाज़ें दे रही हैं और मैं अब इस काबिल हो गया हूँ कि आहिस्तगी से बैठ सकूँ और आहिस्तगी से उठ सकूँ। अब उठना बैठना मेरे लिए इतना तक्लीफ़ दह नहीं है जितना पहले था कि मेरी कराहें और आहें निकलती थीं। कोई दो तीन माह के बाद पेहलवान जी मुझे मिले। पेहलवानों जैसा ख़ास लिबास, ख़ास पगड़ी पहनी हुई, गले में अक्रीक के पत्थर की माला डाली हुई, सुरमा लगाया हुआ, मूँछें जो पहले ढलक चुकी थीं अब उन को अच्छा ख़ासा ताओ दिया हुआ था। उन की शकल बता रही थी कि पेहलवान जी बहुत मुत्मइन हैं। आते ही मुझे कहने लगे मैं ने आप से गले मिलना है, मैं खड़ा हो गया उन से गले मिला, उन्होंने ने अपनी मुकम्मल पेहलवानी और ताकत का भर्पूर मुज़ाहिरा किया, करीब ही था कि मेरा दम घुटता मैं ने कान में कहा पेहलवान जी अभी और इलाज करवाना है अभी तो मैं ने आप को जवान बनाना है, ज़ोर से कहकहा लगा कर मुझे छोड़ा और फिर मेरे सामने पड़ी कुर्सी पर बैठ गए। कहने लगे मैं ने दिन में तीन

बार ये दवाई इस्तेमाल की लेकिन मैं थोड़ी मिक्दार इस्तेमाल नहीं करता क्योंकि मेरी खोराक ज़्यादा है दूध का बड़ा प्याला और बड़ा चम्मच मैंने इस्तेमाल करना शुरू कर दिया, एक कप और आधी चम्मच से क्या होता है और दो तीन हफ्तों में मेरी तबीअत मुझे खुद कहने लगी कि मैं बहुत मुत्मइन हूँ और मुझे बहुत फ़ायदा है और मुझे बहुत तसल्ली हुई मेरे जिस्म, पेट, घुटने और कमर ने मेरा साथ देना शुरू कर दिया और मेरी तबीअत में एक अनोखा एहसास पैदा हुआ और वही एहसास ऐसा था जिस ने मेरे अंदर भरपूर तसल्ली दी और भरपूर इत्मीनान दिया और ये इत्मीनान तसल्ली ऐसा था जो मुझे आप की तरफ़ दुबारह खँच लाया। बहुत दुआएं दे रहे थे बार बार मेरा हाथ पकड़ कर चूम रहे थे, मेरा माथा चूम रहे थे फिर एक बात ऐसी कही जो मेरे तजुर्बात को बढ़ा गयी कहने लगे कि जब पाकिस्तान बना था तो उस वक़्त मैं दस ग्यारह साल का था, बाशऊर था, समझदार था, हमारा घर लाहौर अन्दरून शहर मोची दरवाज़ा में था। गुरबत का दौर था, मेरे दादा भी पेहलवान थे तो उन के आखरी उम्र में हालात ऐसे हो गए थे। एक हिन्दू दर्वाजे पर मंगता आया, वो सन्यासी भी था। मेरे दादा जब उसे आटा देने के लिए बाहर गए तो उस ने जब उन की हालत देखी तो अपने झोले में से हल्दी रंग की एक दवाई निकाली। कहने लगे मियां जी! इस को दूध और देसी घी के साथ कुछ अरसा इस्तेमाल कर लेना, फ़ायदा होगा फिर कभी आया तो और दे जाऊंगा। दादा ने इस्तेमाल करना शुरू की उन के जिस्म में सेहत की एक लहर दौड़ी और सेहतमंदी ऐसी पैदा हुई कि वो खुद हैरान हुए। दवाई चंद दिनों के बाद खत्म हुई लेकिन उन्होंने जितने दिन भी इस्तेमाल की उन्हें वाकई बहुत फ़ायदा हुआ। अब वो हिन्दू सन्यासी का इंतज़ार करने लगे कोई महीने या इस से ज़्यादा दिनों के बाद उस सन्यासी ने सदा लगाई दादा जान दौड़े हुए गए और उसे अपने घर बिठाया। उस के लिए एक सूट, एक जूती, एक रूमाल और खाने पीने की चीज़ें और उसे कहा कि मुझे और दवाई दे दे। इतने गिफ़्ट उस की तवक्कुअ से बालातर थे उसे गुमान नहीं था कि अन्दरून मोची दरवाज़ा का एक बूढ़ा पेहलवान मुझे इतने गिफ़्ट दे देगा। सन्यासी कहने लगा मैं दर असल आसाम का हूँ, मैं लाहौर में दो तीन साल के बाद चक्कर लगाता हूँ फिर यहाँ से जो रोज़ी मिल जाती है फिर मैं दूसरे शहरों में चला जाता हूँ मैं हर शहर में कई सालों के बाद आता हूँ मैं फिरता फिरता रहता हूँ अगर तुमने मुझे इतने तहाइफ़ दिए हैं तो ये नुस्खा तुम्हें मैं दे जाता हूँ और वो नुस्खा यही था यानि यही दो चीज़ें हल्दी और कचूर। मैं ने जब पेहलवान की ये बात सुनी तो पेहलवान की बात मेरे कई मुआम्लत को दुरुस्त कर गयी

और मेरे कई ज़िन्दगी के पहलू रोशन हुए। फिर मैं ने उसी पाउडर को पुराने मैदे के मरीज़, जिन की आँतों में अल्सर की इन्तहा थी जिन का मैदा गल चुका था, बहुत ज़्यादा शराब पीने वाले, बाहर के खाने खाने वाले और बाहर की चीज़ों को इस्तेमाल करने वालों ने जब अपना मैदा बर्बाद किया तो मैं ने आधा चम्मच दिन में तीन बार पानी या दूध के साथ इस्तेमाल करवाया। जोड़ों के दर्द पेटों और कमर के दर्द या ऐसे लोग जो दिन रात अपने जिस्म के दर्दों में थके और उलझे रहते हैं और उन का जिस्म हर वक़्त जकड़ा रहता है। कंधे खिचे हुए, गर्दन खिची हुई, एअसाब खिचे हुए, टांगों में दर्द, जी चाहे मुझे कोई दबाए या रात को सोते हुए बार बार बिस्तर पर टांगें पटखना, औरतों के कमर का दर्द, हामिला औरतों के लिए तो इस को बहुत लाजवाब पाया हमल के बाद अगर ख़वातीन गरम दूध के साथ दिन में दो तीन बार इस्तेमाल करे चंद हफ़ते या चंद महीने पुरानी लिकोरिया कमर के दर्द और हमल के बाद के निज़ाम को बेहतर करने के लिए एक अनोखा राज़ भी है, टोटका भी है और आज़मूदह चीज़ भी। हत्ता कि मैं ने इसे दिल के मरीज़ों को इस्तेमाल कराया जिन का ख़ून गाढ़ा, कोलेस्ट्रॉल, यूरिया, यूरिक एसिड बढ़ चुका था उन्हें भी बहुत फ़ायदा हुआ। कारिईन! आप भी बनाएं इस्तेमाल करें। मेरा आज़मूदह है बल्कि बहुत ज़्यादा आज़मूदह है दिल का रास्ता आप को दे रहा हूँ ज़िन्दगी की ख़बर नहीं जो राज़ है मैं चाहता हूँ वो अपने लाखों कारिईन तक लोटा जाऊं आप भी अपना कोई टोटका आज़मूदह तज़ुर्बा ज़रूर लिखें और जल्दी लिखें और उस के तज़ुर्बात आप आज़माएं तो ज़रूर ख़त के ज़रिये लिखें।

## बार बार दीदार ए रसूल صلی اللہ علیہ وسلم करने का खास अमल

(मुझे बार बार हुज़ूर नबी अकरम صلی اللہ علیہ وسلم का ख़्वाब में दीदार हुआ और अगर मेरे कुछ मसाइल दुन्या के अटके हुए हों उस का हल भी मुझे ख़्वाब में हुज़ूर नबी करीम صلی اللہ علیہ وسلم ही बताएं तो वो हर फ़र्ज़ नमाज़ के बाद ३५ मर्तबा “ मुहम्मदु-र-रसूलुल्लाह, अहमदु-र-रसूलुल्लाह ” محمد رسول الله، احمد رسول الله पढ़े अवल व आख़िर तीन बार दरूद शरीफ़ के साथ।) (मुहम्मद अकमल फ़ारूक़ रेहान, सरगोधा)

**अल्लाह तआला की मुहब्बत दिल में पैदा करने का अमल:**

मोहतरम हज़रत हकीम साहब دامت برکاتہم ने एक मर्तबा इर्शाद फ़र्माया था कि जो बन्दा चाहता है कि मेरा सीना अल्लाह तआला जल्ल शानुहू की मुहब्बत और उस की मआरिफ़त से पुर रहे और कमाल मआरिफ़त नसीब हो, मोला से मुहब्बत हो जाए उस पर दिल जान कुर्बान करना आ जाए, फ़र्माया मफ़हूम है वो इस अमल का एहतमाम करे। अमल ये है कि लगातार ग्यारह जुमा की रात इशा की नमाज़ पढ़ कर मस्जिद में या किसी भी ख़ामोशी वाली जगा पर सात बार सूरह नूर पढ़ें। अवल व आख़िर ग्यारह मर्तबा दरूद शरीफ़ पढ़े उस के बाद तीन हज़ार मर्तबा अल्लाह तआला का सिफ़ाती नाम "या नूर" (يَا نُورُ) पढ़े। इस अमल से अल्लाह तआला उस का दिल और सीना अपने नूरे मआरिफ़त से भर देंगे।

**हुज़ूर अक़दस صلی اللہ علیہ وسلم का बार बार दीदार करने का खास अमल:**

जिस दिन जून २००६ में अबकरी का आगाज़ हुआ था उस दिन हज़रत हकीम साहब دامت برکاتہم ने बहुत प्यारी महफ़िल मुनअक़द करवाई उस दिन हज़रत हकीम साहब बहुत खुश थे। उस दिन हज़रत हकीम साहब ने महफ़िल में बताया कि जो बन्दा चाहता है कि मुझे बार बार हुज़ूर नबी अकरम صلی اللہ علیہ وسلم का ख़्वाब में दीदार हो और अगर मेरे कुछ मसाइल दुन्या के अटके हुए हों उस का हल भी मुझे ख़्वाब में हुज़ूर नबी करीम صلی اللہ علیہ وسلم ही बताएं तो वो हर फ़र्ज़ नमाज़ के बाद ३५ मर्तबा "मुहम्मदु-र-रसूलुल्लाह, अहमदु-र-रसूलुल्लाह" (مُحَمَّدٌ رَسُوْلُ اللهِ، اَحْمَدُ رَسُوْلُ اللهِ) पढ़े अवल व आख़िर तीन बार दरूद शरीफ़ के साथ। इस अमल को मामूल बना ले, अगर गुनेहगार पढ़ेगा तो पहले उस के गुनाह ख़त्म होंगे यानि वो

दीदार के काबिल बनेगा फिर दीदार होगा। जिन्दगी का मामूल बना ले तो आप صلى الله عليه وسلم का बार बार दीदार नसीब होगा।

### हर ना मुम्किन काम मुम्किन बनाने के लिए:

हर ना मुम्किन काम का हल चाहे उस का तअल्लुक दुन्या से हो या दीन से। लगातार चालीस दिन में जितने सोम्वार, जुमेरात, जुमा आएं उन तीनों दिन में रोज़ा रखें और उन दिनों में रोज़े की हालत में रोज़ाना सो नफ़िल दो दो रकअत कर के पढ़ें। पहली रकअत में सूरह फ़ातिहा के बाद सूरह काफ़िरून और दूसरी रकअत में सूरह इख़लास पढ़ें। सलाम के बाद यानि दोगाना के बाद तीन मर्तबा दर्ज ज़ेल दुआ पढ़ें, अवल व आख़िर एक बार दरूद शरीफ़ के साथ "अल्लाहुम्म इन्नी अस्अलुक व अतवज्जहु इलैक बिनबियिना मुहम्मदिन सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम नबय्यि-र-रहमति या मुहम्मदु इन्नी अतवज्जहु बिक इला रब्बिक अन् तुक्ज़ा हाजती०"

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ وَأَتُوجَّهُ إِلَيْكَ بِتَبِيئَتِنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيِّ الرَّحْمَةِ يَا مُحَمَّدُ إِنِّي أَتُوجَّهُ بِكَ إِلَى رَبِّكَ أَنْ تُقْضَى حَاجَتِي ۝

उस के बाद दुआ मांगें, इन शा अल्लाह ना मुम्किन मुम्किन में बदल जाएगा।

### औलाद के लिए गारंटी वाला वज़ीफ़ा:

जिन लोगों के हाँ नहीं और वो इलाज से आजिज़ आ चुके हैं, उन की गोद हरी नहीं हो रही, इन शा अल्लाह अगर उन की शादी को तीस साल भी हो चुके हैं तो वो ये अमल करें अल्लाह उन को अपने खज़ानों से औलाद ज़रूर देगा। इस अमल की इजाज़त आम है। ये तीन वज़ीफ़ों का मजमूआ है, इस के लिए शर्त ये है कि अमल लगातार नो महीने मियां बीवी दोनों करें अगर कोई नागा हो जाए तो इस को बाद में पूरा कर लें।

१- इशा की नमाज़ पढ़ कर १२१ बार सूरह फ़ातिहा अवल व आख़िर ग्यारह बार दरूद इब्राहीमी इस तरह पढ़ें कि जब सूरह फ़ातिहा की इस आयत पर पोहेंचें "सिरातल्लज़ीन अन्अम्त अलैहिम्"

(صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ) तो ये जुम्ला "बिमिस्लि इब्राहीम व यअकूब व ज़करिय्या अलैहिमुस्सलामु"

(يَوْمَئِذٍ إِذْ أَرْأَاهُمْ وَيَعْقُوبَ وَرَكَرَبًا عَلَيْهِمُ السَّلَامُ) हर दफ़ा तीन बार कहें और फिर सूरह फ़ातिहा मुकम्मल करें। नो माह

तक रोज़ाना ये अमल करना है। २- "या बारिउ या मतीनु या बदीउ या हाफ़िज़ु।" (يَا بَارِئُ يَا مَتِينُ يَا بَدِيْعُ يَا حَافِظُ) नो माह तक हर नमाज़ के बाद पेट पर हाथ रख कर सत्तर बार पढ़ें। ये अमल सिर्फ़ खातून करे।

३- उठते बैठते बहुत ही ज़्यादा कसरत से सारा दिन सूरह कौसर पढ़ें, लाखों की तअदाद में ९ माह में पढ़ें। ये अमल दोनों मियां बीवी करें। इस अमल की सब को खुसूसी इजाज़त है।

## घरेलू मसाइल का इंसाइक्लो पेडिया

### शब् क़दर के बराबर सवाब

**शब् क़दर के बराबर सवाब:** तमाम साल में इबादत के लिए महबूब तर अल्लाह के नज़दीक अवल दिन ज़िल्हज्ज के हैं बेशक उन दिनों का एक रोज़ा साल भर के रोज़ों के बराबर है और उन की रातों में से किसी एक रात का क़याम शब् क़दर के क़याम के बराबर है, पस उन अय्याम में तस्बीह, तहलील और तकबीर की कसरत करो। (अनीसुल वाइज़ीन)

**वो जन्नत में ज़रूर जाएगा:** हज़रत अनस बिन मालिक رضي الله عنه की रिवायत है कि आँहज़रत صلی اللہ علیہ وسلم ने फ़र्माया कि जो शख्स साल में पांच रातों को सारी रात अल्लाह की इबादत के लिए बेदार रहे वो ज़रूर जन्नत में दाखिल होगा। वो पांच रातें ये हैं:- १- ईद-उल-फ़ित्र की रात, २- योम आशूरह की रात। ३- योम तर्विया की रात। ४- अरफ़ा की रात। ५- मुज्दल्फ़ा की रात।

**जोड़ों का दर्द:** झंग, फ़ैसल आबाद रोड पर अडा ठेकरी वाला से शुमाल मगरिब की जानिब चार किलो मीटर के फ़ास्ले पर चक ४१ज- ब वाक्किअ है वहां मेरे एक दोस्त रिटायर्ड हेड मास्टर हाई स्कूल राना मुहम्मद इकराम साहब जोड़ों के दर्द में मुब्तला थे कि उठना बेठना उन के लिए दुश्वार हो चुका था। चंद माह क़बल उन से मुलाक़ात हुई तो ठीक ठाक चल रहे थे। जोड़ों के दर्द का नाम व निशाँ तक ना था। इस्तफ़सार करने पर उन से जो नुस्खा मिला वो कारिईन की नज़र कर रहा हूँ। एक किलो नालियों वाली हड्डियां कटा (भैंसा) की ले लें। उन्हें तीन किलो पानी में पकाएं, अदरक, काली मिर्च, लेहसन नमक हस्बे ज़ाइका डालें। जब पानी एक किलो रह जाए तो ये ख़ोराक दो दिन सुबह व शाम लेनी है। एक माह

मुतवातर ये दवा इस्तेमाल करनी है। दौरान दवा लौंग का तेल और ज़ैतून का तेल मिला कर ठीक ठाक मालिश करें। राना साहब ने दो हफ़ते ये खोराक इस्तेमाल की कि जोड़ों के दर्द का नाम व निशाँ तक ना रहा। (बहवाला अबकरी जिल्द नंबर ६)

**||अबकरी की साबिका फ़ाइलों से मोती चुनें:**

घरेलू ना चाक़ियों, रिज़क की तंगी, परेशानियों से निजात के लिए और सदियों से छुपे सदरी राज़ों और तिब्बी मालूमात से मुकम्मल तौर पर इस्तेफ़ादह के लिए अबकरी के गुज़श्ता सालों के तमाम रिसाला जात मजिल्द दीदा ज़ेब फ़ाइल की सूरत में दस्तयाब हैं। ये रिसाला जात आप की नस्लों के लिए रूहानी, जिस्मानी, नफ़स्याती मुआलिज़् साबित होंगे। कीमत फ़ी जिल्द ५००/- रूपए इलावा डाक खर्च||

माहनामा अबकरी सितम्बर 2015 शुमारा नंबर 111 \_\_\_\_\_ Page No 26

## दो अन्मोल खज़ाना ने जिन्नात को आज़ादी दिला दी

(मुझे नहीं मालूम ये सब मेरे साथ क्यूँ हो रहा है? उन जिन्नात की मुझ से क्यूँ दोस्ती है। जिन्नात मुझे अजीब अजीब कहानियाँ सुनाते हैं। मेरी समझ में तो कुछ नहीं आ रहा। मेरी बहनें कहती हैं कि भाई को नफ़स्याती अस्पताल ले चलो)

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! मेरा जिन्नात के साथ वास्ता काफ़ी पुराना है, मेरे पास दो जिन्नात बिलाल ख़ान और अब्दुल्लाह आते थे सब से पहले मैंने उन को मुसल्मान किया, इन दोनों की वुसातत से मैंने ८४ जिन्नात को मुसल्मान किया। इस दौरान बहुत से जिन्नात आये और चले गए वो बताते हैं कि हम आप की दादी के वालिद के खादिम हैं और उन की तमाम फ़ैमिली है और आस पास से भेजे गए जिन्नात हैं मगर वो सब अब आप का यानि हज़रत हकीम साहब और अल्लाह तआला का शुक्रिया अदा करते हैं कि आप के वज़ीफ़े दो अन्मोल खज़ाना की वजह से हम आज़ाद हुए हैं। वो हम से बराहे रास्त बात करते हैं और हमारे बच्चों के तोहफ़े तहाइफ़ भी लाते हैं। हज़रत हकीम साहब! मुझे नहीं मालूम ये सब मेरे साथ क्यूँ हो रहा है? उन जिन्नात की मुझसे क्यूँ दोस्ती है। जिन्नात मुझे अजीब अजीब कहानियाँ सुनाते हैं। मेरी समझ में तो कुछ नहीं आ रहा। मेरी बहनें कहती हैं कि भाई को नफ़स्याती अस्पताल ले चलो, कहीं ये नफ़स्याती मरीज़ तो नहीं हो गया। (अ-ख-क)

### जिन्नात ने नज़र बन्द कर दी:

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! अल्लाह तआला आप का फ़ैज़ ता देर जारी रखे और आप के तुफ़ैल हमारी भी दुन्या और आखिरत में आसानी अता फ़र्माए। मैं अपनी सच्ची दास्तान जो कि जिन्नात से मुतअल्लिक है कारिईन को बताना चाहता हूँ इसी लिए मैं ये ख़त किसी से लिखवा कर भेज रहा हूँ। मैं जब जमाअत हशतम (७) का तालिब इल्म था मेरे सर में शदीद दर्द शुरू हो गया, दर्द ना काबिले बर्दाशत था, डॉक्टरी उदूयात भी काफ़ी इस्तेमाल कीं लेकिन अफ़ाका नहीं होता था। इसी दौरान मेरी एक बहन जो कि सक्खर में रहती थीं उन्होंने ने घर राबता किया तो अबू ने बताया कि (अ) की ये कैफ़ियत है

तो मेरी बहन के कहने पर मुझे सक्खर भेज दिया गया। बहन के पास एक नाम निहाद आमिल औरत रहती थी जो कहती थी कि मेरा जिन्नात से राब्ता है मैं (अ) को उन से दम करवा कर लाती हूँ, मेरी बहन ने बिना सोचे समझे मुझे उस के साथ भेज दिया, वो मुझे मुख्तलिफ़ जगहों से घुमा फिरा कर घर ले आयीं और कहा कि मैं दम करवा लाई हूँ उस के दम करवाने के बाद मुझे और शदीद दर्द शुरू हो गया, इसी दौरान शब् बरात के मोक़ए पर सुबह उठा तो मेरी नज़र बन्द हो चुकी थी उस वक़्त मेरी उम्र १४ साल थी जब मेरी नज़र बन्द हुई तो वही औरत मुझे गाड़ी में बिठा कर एक बाग़ में ले जाती है और मुझे महसूस हुआ कि वो मुझे एक दरख्त के अंदर ले जाती जो घर नुमा था और वहाँ पर जिन्नात की कसरत थी वो मुझे बाकाइदह सलाम वगैरा करते और मुझे खड़ा कर के मेरे जिस्म की धागों से पैमाइश करते और कहते इस को कहीं ले कर ना जाना और जब मैं उन से दुआ की दरख्वास्त करता तो मुझे कहते कि अभी तुम्हारी नज़र बन्द की है हम तुम्हारी सांस भी बन्द कर देंगे। वो दिन और आज का दिन मेरी दुन्या अंधेर है, मैंने बड़े बड़े डॉक्टरों आमिलों को दिखाया मगर उन जिन्नात ने मेरी नज़र ना खोली। मेरी कारिईन से इल्तेजा है कि किसी भी सड़क छाप आमिल से अपना रूहानी इलाज हर्गिज़ मत करवाएं कहीं ऐसा ना हो कि जो सज़ा मैं भुगत रहा हूँ वो कल आप को भी भुगतनी पड़े। (अ)

## इब्लीस के दुश्मन बीस आदमी

(उन में से पहले आप **صلی الله علیه وسلم** हैं, ऐ **मुहम्मद** **صلی الله علیه وسلم** मैं आप **صلی الله علیه وسلم** से बुग़ज़ रखता हूँ। २- वो आलिम जो अपने अमल पर यकीन करता हो।) (मुहम्मद बाबर अली सखेरा, मुल्तान)

नबी करीम **صلی الله علیه وسلم** ने शैतान से फ़र्माया कि मेरी उम्मत के कितने लोग तेरे दुश्मन हैं। उस लईन ने कहा कि बीस आदमी मेरे दुश्मन हैं। १- उन में से पहले आप **صلی الله علیه وسلم** हैं, ऐ **मुहम्मद** **صلی الله علیه وسلم** मैं आप **صلی الله علیه وسلم** से बुग़ज़ रखता हूँ। २- वो आलिम जो अपने अमल पर यकीन करता हो। ३- वो हामिले कुरआन जो अमल करता हो उन अहकामात पर जो उस में हैं। ४- वो अज़ान कहने वाला जो पाँचों नमाज़ों में अल्लाह के लिए अज़ान देता हो। ५- फ़कीरों और यतीमों और मिस्कीनों

से मुहब्बत रखने वाला। ६- नरम दिल आदमी। ७- हक के आगे झुक जाने वाला। ८- वो जवान जो जवानी में अल्लाह की अताअत व इबादत करता हो। ९- हलाल खाने वाला। १०- वो दो जवान जो अल्लाह की रज़ा के लिए आपस में मुहब्बत रखते हों। ११- बा जमाअत नमाज़ों पर हिर्स करने वाला। १२- वो जवान जो रात को नमाज़ पढ़े इस हाल में कि लोग सो रहे हों। १३- वो आदमी जो अपने नफ़्स को हराम से रोके रखे। १४- वो आदमी जो दूसरे भाइयों के लिए ख़ैर ख़वाही करे और उस के दिल में उस से कुछ गरज़ ना हो। १५- वो आदमी जो हमेशा बावजू रहे। १६- सखावत करने वाला। १७- अच्छे इख़लाक वाला। १८- वो आदमी जो उस ज़िम्मा दारी की तस्दीक करता हो जो उस के रब ने उस के लिए उठाई है। १९- बेवाओं की खबर गीरी करने वाला। २०- मोत के लिए हर वक़्त तय्यार रहने वाला। (बहवाला मुंबिहात अज़ अल्लामा इब्न हजर अस्कलानी رحمه الله عليه)

### सर्दियों में बालों के अमराज़ ना होंगे:

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! चूंकि सर्दियों की आमद आमद है और सर्दियों में अक्सर बाल ख़राब हो जाते हैं। उन के लिए मेरे पास एक आज़मूदह नुस्खा है। हुवल-शाफ़ी: ज़ैतून का तेल, बादाम का तेल, कैस्टर ऑइल, नीम का तेल हम्बज़न ले कर मिक्स कर के शीशी में रख दें। फिर इसे बालों की जड़ों में हल्के मस्साज से लगाएं। इन शा अल्लाह खुशकी ख़त्म, बाल गिरना ख़त्म। नीम का तेल बालों में फ़ंगस का ख़ात्मा करता है जो बालों की ख़ारिश का सबब बनती है। मेरा साल्हा साल का आज़मूदह नुस्खा है। मैं हर साल सर्दियों में ये नुस्खा इस्तेमाल करती हूँ। नोट: तेल बिल्कुल ख़ालिस होने चाहियें। (मिसिज़ अब्दुल्ग़फ़फ़ार, इस्लाम आबाद)

## दाई इस्लाम हज़रत मौलाना मुहम्मद कलीम सिद्दीकी (फलत) دامت برکاتہم

### हरम का एक क़ाबिल ए रश्क सखी

(हज़रत मौलाना दامت برکاتہم आलम ए इस्लाम के अज़ीम दाई हैं जिन के हाथ पर तक़रीबन ५ लाख से ज़ाइद अफ़राद इस्लाम कुबूल कर चुके हैं। उन की नाम्बर शहरा आफ़ाक़ किताब "नसीम हिदायत के झोंके" पढ़ने के क़ाबिल है।)

इश्राक़ के बाद मताफ़ को ख़ाली देख कर तवाफ़ करने का तकाज़ा हुआ। धूप चढ़ने तक तवाफ़ के मज़े ले कर हस्बे प्रोग्राम मुझे एक मुरब्बी और मुशफ़िक़ आलिम दीन से मुलाक़ात के लिए जाना था, हाज़री हुई तो मालूम हुआ वो मदीना मुनव्वरह तश्रीफ़ ले गए हैं। बड़े मकान के कोने में सदर दरवाज़े के नज़दीक़ ज़मीन पर एक काले रंग के नीम मज्ज़ूब आदमी को देखा जो बड़े इत्मीनान से एक मेले से कुर्ते में वहां बेठे थे, राकिम सितर ने अपने रहबर से जो उन से मुतआरुफ़ थे तआरुफ़ हासिल करना चाहा तो वो पुर कशिश शख़िसयत निकली नोजवानी की उम्र में बगैर पासपोर्ट और वीज़े के पैदल ये हिंदुस्तान से मक्का मुअज़्ज़मा पोहंचे और आज तक इसी तरह यहाँ रह रहे थे यहाँ पर एक ऐसे कमरे में रहते हैं जिस में पूरी तरह पाऊँ भी नहीं फैलते और अभी तक कमरे में ए सी तो बड़ी बात है पंखा भी नहीं लगवाया, सऊदी पुलिस वाले इन को पकड़ते हैं और पागल समझ कर छोड़ देते हैं यहाँ पर उन का मशगुला ये है कि लोगों के यहाँ ज़म ज़म पोहंचाते हैं कांधों पर, ज़म ज़म ढूँडने की वजह से उन के काँधे बेलों की तरह सख़्त हो गए हैं दस बीस लीटर की ज़मज़म की कैन लाने के लोग उन को दो रियाल या पांच रियाल और बअज़ लोग दस रियाल तक दे देते हैं उन के पास कपड़े की तीन हिम्यानी (थैलियां) हैं, एक थैली में ज़मज़म ढोने की मज़दूरी रखते हैं कुछ लोग उन को मिस्कीन समझ कर सदका और ख़ैरात दे देते हैं, सदका ख़ैरात की रक़म दूसरी थैली में रखते हैं। कुछ लोग इन को अल्लाह का मुकर्रब बन्दा वली और साहिब खिदमत वगैरा समझ कर हदया देते हैं ये हदया तीसरी थैली में रखते हैं। हदया की रक़म ये बुजुर्गों और उल्लमा पर खर्च करते हैं। हिंदुस्तान से आने वाले मुख्तलिफ़ लोगों के ज़रिये हदया भेजते रहते थे, सदके और ख़ैरात की रक़म से उन्होंने ने अपने इलाक़े के मुख्तलिफ़ ग़रीबों के वज़ीफ़े मुतअय्यन कर रखे थे, ग़रीबों मिस्कीनों और यतीमों को माहाना मुतअय्यन रक़म वो उमरा और हज्ज से वापस होने वालों के ज़रिये से भेजते रहते थे गुज़श्ता साल उन के इंतक़ाल के बाद मालूम हुआ कि एक सो से ज़्यादा लोगों को वो

माहाना तआवुन करते थे बल्कि उन की कफ़ालत करते थे। ज़मज़म की मज़दूरी से वो मस्जिदें बनवाते थे, राक़िम सुतूर को ये सुन कर बड़ी हैरत हुई कि १९७७ में मुल्क के एक बड़े इदारे की मस्जिद की मुकम्मल तोसीअ उन की ज़मज़म की मज़दूरी की रक़म से हुई जिस पर ७७ या ७८ में ग्यारह लाख रूपए हिंदुस्तानी से ज़्यादा खर्च हुए थे इस के इलावा चालीस छोटी बड़ी मस्जिदें उन के कांधों पर धोए गए ज़मज़म की मज़दूरी से तामीर कराई गयीं। ये मिसाली सखी और आखिरत के लिए जीने वाला मिसाली मुसलमान इस दुन्या से जा चुका। मगर राक़िम सुतूर के दिल व दिमाग़ पर उस के किरदार की अज़मत के नुकूश ताज़ह हैं बार बार ये ख़याल आता रहता है कि हमारे नबी صلی الله علیه وسلم के सच्चे फ़र्मान की तस्वीर:

(کن فی الدنیا کأنک غریب اور عابرسبیل) तर्जुमा: दुन्या में इस तरह रहो जैसे मुसाफ़िर या रास्ता पार करने वाले" आज के दौर में भी पैदा होते रहते हैं सखावत की लज़ज़त से आशना, मिसाली सखी आज भी इस दुन्या के लिए दर्जा ए रहमत होते होंगे। मगर अफ़सोस कि आखिरत के हमेशा के हकीकी घर से गाफ़िल, निअम आर्ज़ी और सफ़र की दुनेवी ज़िन्दगी की रंग रलियों में मस्त ज़िन्दगी की हकीकत लज़ज़त से महरूम लोग इस मज़े को कब पा सकते हैं?

### सूरह माइदह की आयत नंबर ११४ के करिशमे:

मोहतरम हज़रत हकीम साहब अस्सलामु अलैकुम! मैं दो साल पहले अबकरी रिसाले में सूरह माइदह की आयत नंबर ११४ के बारे में पढ़ा कि उस के पढ़ने से रिज़क़ की तंगी दूर हो जाती है। मैं इस आयत की बदौलत अल्लाह से हर चीज़ मांग लेती हूँ और वो दे देता है। २०१३ का रमज़ान ऐसा था कि हम ने कर्ज़ कर ईद के कपड़े और सामान लिया था इस दौरान सारा साल इस आयत का खूब विर्द किया। २०१४ का रमज़ान था कि अल्लाह ने रमज़ान से पहले ही सब तय्यारी कर ली थी। ये सब इस आयत की बदौलत था। इस के इलावा तीसरा कल्मा, दरूद शरीफ़ और अस्तग़फ़ार एक तस्बीह सुबह व शाम। कल्मा का दूसरा हिस्सा रोज़ाना बीस हज़ार, दो अन्मोल खज़ाना दो से तीन हज़ार हर नमाज़ के बाद, सूरह माइदह की आयत नंबर ११४ ग्यारह बार, "أَلْمَلِکُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ" (अल्मलिकु अल्कुद्दूसु अस्सलामु) ग्यारह बार।

इन आमाल की बरकत है कि मेरी ज़िन्दगी में इतना सुकून है कि कोई मुझे अरबों रुपया भी दे तो वो ये सुकून नहीं खरीद सकता जो मेरी ज़िन्दगी में है। (अ-क, लाहौर)

## हरमैन में नेकियों के पहाड़

**(आंहुज़ूर صلى الله عليه وسلم ने फ़र्माया कि जिस शख्स ने योम तर्विया का रोज़ा रखा उस ने गोया बारह बरस अल्लाह की इबादत की)**

दुआ कुबूल होती है: हज़रत इब्न अब्बास رضی الله عنه हुज़ूर अकरम صلى الله عليه وسلم से नक़ल करते हैं कि मुल्तज़िम ऐसी जग़ा है जहाँ दुआ कुबूल होती है किसी बन्दा ने वहाँ ऐसी दुआ नहीं की जो कुबूल ना हुई हो। **२४ हज़ार बरस की इबादत का सवाब:** हज़रत अबू हुरैरा رضی الله عنه से रिवायत है कि आंहुज़ूर صلى الله عليه وسلم ने फ़र्माया कि जिस शख्स ने योम तर्विया का रोज़ा रखा उस ने गोया बारह बरस अल्लाह की इबादत की और जिस ने अफ़ा के दिन रोज़ा रखा उस ने गोया चोबीस हज़ार बरस इबादत की और जो ईद-उल-अज़़ुहा के दिन नमाज़ ईद तक रोज़ा दार रहा उस ने गोया साठ हज़ार बरस इबादत की और उस को अल्लाह तआला हज़ार शहीदों का सवाब और हज़ार हाजियों का सवाब अता फ़र्माएगा।

**एक लाख बीस हज़ार नेकियाँ:** हज़रत अबू हुरैरा رضی الله عنه से मर्वी है कि आंहुज़ूर صلى الله عليه وسلم ने फ़र्माया कि जो शख्स माह ज़िल्हज्ज के शुरू के दस दिन में हर रोज़ सो बार पढ़ लिया करे "अशहदु अनल्ला इलाह इल्लल्लाहु वदहू ला शरीक लहू इलाहन् वाहिदन् समदन् वित्रन् लम् यत्तख़िज़् साहिबतन् व ला वलदन्" (أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ إِلَهًا وَاحِدًا صَمَدًا وَتَرْتَمُّ يَتَّخِذُ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا) तो उस के नामा ए आमाल में एक लाख बीस हज़ार नेकियाँ लिखी जाएंगी और उसी क़दर बुराइयां उस की मिटाई जाएंगी और उसी क़दर दर्जे उस के बढ़ाए जाएंगे और क़ुरबानी के दिन एक फ़रिश्ता उस को आवाज़ देगा ऐ वलियुल्लाह अब आमाल नेक में मशगूल हो गोया तुझ को रब तआला ने बख़्श दिया और जब वो शख्स ईद की नमाज़ पढ़ेगा तो जिस क़दर उस के जिस्म पर बाल हैं उसी क़दर उस को सवाब अता होगा।

**एक नमाज़ का सवाब पचास हज़ार के बराबर:** हज़रत अनस رضى الله عنه से मर्वी है कि आप

صلی الله علیه وسلم ने फ़र्माया मस्जिद बैतुल मुक़द्दस में एक नमाज़ का सवाब पचास हज़ार के बराबर है और मेरी मस्जिद में भी नमाज़ का सवाब पचास हज़ार के बराबर है सिवाए मस्जिद हराम के। एक लाख

**नमाज़ों का सवाब:** हज़रत अबू दर्दाअ رضى الله عنه की रिवायत में है कि आप صلی الله علیه وسلم ने फ़र्माया मस्जिद हराम की नमाज़ दूसरी मस्जिद के मुक़ाबले में एक लाख दर्जा है।

(हज़ पर जाने वाले अपने लम्हात को क़ीमती से क़ीमती तर बनाएं और दूसरों को भी ये अन्मोल तोहफ़ा दें।)

"हरमैन में नेकियों के पहाड़"

मक़बूल इबादात, फ़ज़ाइल, रुहानी नुस्खे और बहुत कुछ--- इस किताब में पढ़ें!

माहनामा अबकरी सितम्बर 2015 शुमारा नंबर 111 \_\_\_\_\_ Page No 43