

The Sunnah Pocket Guide (PDF)"

پانی پینے کا مسنون طریقہ اور آداب

(The Sunnah Way of Drinking Water)

اسلام دینِ فطرت ہے جو ہمیں زندگی کے ہر موڑ پر رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ پانی پینا ایک طبعی ضرورت ہے، لیکن جب اسے سنت کے مطابق پیا جائے تو یہ عبادت بن جاتا ہے اور صحت کا ضامن بھی۔

💧 پانی پینے کی دعا (Dua for Drinking Water)

مسنون عمل یہ ہے کہ پانی پینے سے پہلے اللہ: **شروعات میں** کا نام لیا جائے۔

بِسْمِ اللّٰهِ

ترجمہ: اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں۔

(Roman Urdu: Bismillah)

پانی پینے کے بعد اللہ کا شکر ادا کرنا نبی کریم ﷺ کی **اختتام پر** سنت ہے۔

الْحَمْدُ لِلّٰهِ

ترجمہ: تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں۔

(Roman Urdu: Alhamdulillah)

🌟 (The 6 Sunnahs) پانی پینے کی 6 اہم سنتیں

نبی کریم ﷺ کے بتائے ہوئے یہ 6 اصول نہ صرف سنت ہیں بلکہ جدید سائنس کے مطابق صحت کے لیے بہترین ہیں

سیدھے ہاتھ کا استعمال: پانی ہمیشہ دائیں (سیدھے) ہاتھ سے پئیں۔ (شیطان 1. بائیں ہاتھ سے کھاتا پیتا ہے)۔

بیٹھ کر پینا: کھڑے ہو کر پانی پینے سے گریز کریں، بیٹھ کر پینا سنت اور صحت کے لیے مفید ہے۔

دیکھ کر پینا: برتن میں دیکھ لیں کہ کوئی نقصان دہ چیز نہ ہو۔

تین سانس میں پینا: پانی ایک ہی سانس میں نہ پئیں، بلکہ تین سانسوں میں وقفے سے پئیں۔

بسم اللہ پڑھنا: پینے سے پہلے بسم اللہ پڑھیں۔

الحمد لله کہنا: پینے کے بعد اللہ کا شکر ادا کریں۔

(The Wisdom) اس میں کیا حکمت ہے؟ 

بیٹھ کر اور 3 سانس میں کیوں؟ جب ہم کھڑے ہو کر یا ایک سانس میں تیزی میں ہوتا ہے۔ سنت طریقے سے (Stress) "سے پانی پیتے ہیں تو ہمارا جسم "اسٹریس (بیٹھ کر اور گھونٹ گھونٹ) پانی پینے سے ہمارے اعصاب پرسکون ہوتے ہیں، گردے محفوظ رہتے ہیں اور پیاس بہتر طریقے سے بجھتی ہے۔

 (Dua for Milk) دودھ پینے کی دعا

اگر آپ دودھ پی رہے ہیں تو یہ دعا پڑھیں کیونکہ دودھ خوراک بھی ہے اور پانی بھی

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ

ترجمہ: اے اللہ! ہمارے لیے اس میں برکت دے اور ہمیں اس سے زیادہ عطا فرما۔

! (If you forget?) اگر دعا بھول جائیں؟

اگر شروع میں بسم اللہ پڑھنا بھول جائیں تو یاد آنے پر یہ پڑھیں

بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلُهُ وَآخِرُهُ

ترجمہ: اللہ کے نام سے، اس کے شروع میں اور اس کے آخر میں۔