اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی خَاتَمِ النَّبِیّٖن ط
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْم ط بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم ط

सिह्हत अच्छी रखने वाली गिज़ाओं के बारे में 16 सुवाल जवाब

दुआए ख़लीफ़ए अ़त्तार : या रब्बल मुस्त़फ़ा ! जो कोई 15 सफ़ह़ात का रिसाला : **"सिह्हत अच्छी रखने वाली गिज़ाओं के बारे में 16 सुवाल जवाब"** पढ़ या सुन ले उस को बीमारियों से मह़फ़ूज़ फ़रमा कर सिह्हतो तन्दुरुस्ती अ़ता फ़रमा और उस को मां बाप समेत बे हिसाब बख़्श दे ।

اٰمین بجاہِ خاتَمِ النّبیّٖن صلّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلّم

दुरूद शरीफ़ की फ़ज़ीलत

फ़रमाने आख़िरी नबी صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَالِهٖ وَسَلَّم **:** बरोज़े क़ियामत लोगों में से मेरे क़रीब तर वोह होगा जिस ने दुन्या में मुझ पर ज़ियादा दुरूदे पाक पढ़े होंगे । (ترمذی،2/27،حدیث:484)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ علٰی مُحَمَّد

सुवाल : रोज़ाना सुब्ह़ नाश्ते में अन्डे खाना सिह्हत के लिये कैसा है ?

जवाब : वोह देसी मुर्ग़ी जो छूटी फिरती है उस के अन्डे अच्छे होते हैं लिहाज़ा उस के देसी अन्डे खाए जाएं । अन्डा वैसे बड़ा मुफ़ीद है और इस में काफ़ी गिज़ाई अज्ज़ा हैं । सफ़ेदी के अलग ख़वास हैं, ज़र्दी के अलग फ़वाइद हैं । बन्दों की अपनी अपनी कैफ़िय्यात होती हैं, अगर मुवाफ़िक़ हो तो ज़र्दी और सफ़ेदी दोनों खाई जा सकती हैं । दोनों इकठ्ठे मुवाफ़िक़ न हों तो जिन्हें सफ़ेदी मुवाफ़िक़ आती हो वोह सफ़ेदी खाएं और जिन्हें फ़क़त ज़र्दी मुवाफ़िक़ आती हो वोह ज़र्दी खाएं । उ़म्र के साथ साथ हाज़िमे की कारकर्दगी

में फ़र्क़ पड़ता है लिहाज़ा जिसे एक अन्डा हज़्म हो जाता हो वोह एक खा ले और जिसे दो तीन भी हज़्म हो जाते हों वोह भले दो तीन खा ले। हर एक की जिस्मानी कैफ़िय्यात अलग अलग होती हैं, बा'ज़ ऐसे भी होंगे जिन्हें अन्डा खाते ही ख़ारिश शुरूअ़ हो जाती होगी या अन्डा पेट में क़ब्ज़ा जमा लेता होगा और हज़्म न होने के सबब परेशान करता होगा तो अपनी अपनी कैफ़िय्यत के मुताबिक़ अन्डा इस्ति'माल करना चाहिये। अगर किसी को पूरा अन्डा हज़्म नहीं होता तो वोह आधा खा ले, आधा भी नहीं चलता तो चौथाई खा ले। बहर ह़ाल कुछ न कुछ अन्डा खाना चाहिये कि येह भी **अल्लाह** पाक की ने'मत है और इस के भी अपने फ़वाइद हैं।

(मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 2/154)

सुवाल : बा'ज़ लोग दूध में कच्चा अन्डा डाल कर पीते हैं, क्या येह सिह्हत के लिये मुफ़ीद है ?

जवाब : दूध और अन्डा दोनों चीज़ें मुफ़ीद हैं लिहाज़ा जिस को दूध और अन्डा हज़्म हो जाता हो तो वोह दोनों को मिला कर इस्ति'माल कर सकता है बल्कि मुम्किन है कि जिसे अकेला अन्डा खाने से Side Effect (मन्फ़ी असरात) होते हैं तो दूध के साथ मिला कर खाने से उस में कमी आ जाए दूध और अन्डा दोनों एक साथ मुवाफ़िक़ हैं या नहीं ? इस की मा'लूमात की दो सूरतें हैं : एक येह कि अपना तजरिबा हो कि अन्डा और दूध दोनों को मिला कर इस्ति'माल करना इसे फ़ाएदा देता है या नुक़्सान। दूसरी सूरत येह है कि अपने त़बीब से मश्वरा कर लिया जाए। याद रहे कि डॉक्टर हमेशा एक रखना चाहिये। कई डॉक्टरों के पास फिरने वाला काम्याब नहीं होता क्यूं कि बा'ज़ दवाएं Side Effect (मन्फ़ी असरात) भी करती हैं। एक

डॉक्टर मख़्सूस कर लेंगे तो उस को मरीज़ की कैफ़िय्यत पता होगी कि कौन सी दवा इसे चलती है और कौन सी दवा से इसे एलर्जी हो जाती है, किस दवा से इस के पेट में गड़बड़ हो जाती है और किस दवा से इस की नींद उड़ जाती है वगै़रा वगै़रा। बहर ह़ाल अपने त़बीब से मश्वरा कर लिया जाए कि मुझे अन्डा खाना मुफ़ीद है या नहीं ? (मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 2/154)

सुवाल : खाने में समुन्दरी नमक इस्ति'माल किया जाए या कान का नमक ? जो डीलर मुनाफ़अ़ के लिये नमक में मिलावट कर के बेचते हैं उन के बारे में आप क्या फ़रमाते हैं ?

जवाब : मेरी नाक़िस मा'लूमात के मुत़ाबिक़ पहाड़ी नमक जिसे लाहोरी नमक भी कहते हैं येह ज़ियादा मुफ़ीद है। हम लोग बड़ा पीस ले कर उसे कूट कर इस्ति'माल करते हैं। लाहोरी नमक पिसा हुवा भी मिलता है लेकिन उस में कंकर पथ्थर का मिक्स होना मुम्किन है इस लिये कि मिलावट करने वाले तो पानी में भी मिलावट कर के मिनरल वॉटर के नाम पर बेचते हैं। तरक़्क़ी याफ़्ता ममालिक में सख़्ती होती है जिस के सबब वहां ख़ालिस पानी दस्त याब हो जाता है लेकिन कम तरक़्क़ी याफ़्ता ममालिक में मिलावटें ज़ियादा होती हैं। लिहाज़ा मिलावट करने वाले नमक में भी पथ्थर वगै़रा पीस देते होंगे। **अल्लाह** पाक उन्हें हिदायत दे कि इतनी सस्ती चीज़ में भी मिलावट करते हैं और पैसे खींचने के लिये लोगों की जानों से खेलते हैं। नमक में अगर मिलावट को चेक करना चाहें तो थोड़ा सा नमक पानी में घुला लें, अगर नमक घुलने के बा'द कुछ ज़र्रात पानी की तह में नज़र आएं तो येह मिलावट वाला कचरा होगा जो पानी में घुला नहीं।

(मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 2/115)

सुवाल : क्या हर मौसिम में गर्म पानी ही पीना चाहिये ? नीज़ क्या गर्म पानी हर शख़्स के लिये मुफ़ीद है ?

जवाब : तिब्बी तौर पर गर्म पानी पीना मुफ़ीद है। एक क़ौल के मुताबिक़ सर्दियों में गर्म पानी पीने से बीमारियों से तहफ़्फ़ुज़ हासिल होता है। मुम्किन है कि अपनी अपनी तबीअत के मुताबिक़ ऐसी चीज़ें फ़ाएदा करती हों लिहाज़ा येह भी हो सकता है कि किसी को गर्म पानी पीने से फ़ाएदा न हो। इस तरह का इलाज अपने तबीब (डॉक्टर) के मश्वरे से करना मुफ़ीद होता है। तबीब एक ही होना चाहिये कि उसे मरीज़ के मिज़ाज का पता होता है कि कौन सी दवा उसे मुवाफ़िक़ है और किस से Side Effect (मन्फ़ी असर) हो जाता है। नए नए तबीबों के पास जाएंगे तो उन्हें पता नहीं चलेगा। बहर हाल उमूमी तौर पर गर्म पानी पीना फ़ाएदे मन्द है।

(मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 2/171)

सुवाल : अक्सर देखा है कि आप खाना शुरूअ़ करने से क़ब्ल पानी पीते हैं, इस की क्या वज्ह है ?

जवाब : अतिब्बा ने हिफ़्ज़ाने सिह्हत के चन्द उसूल बताए हैं जिन में से एक येह भी है कि हर चीज़ को उस के मुनासिब वक़्त ही में खाना फ़ाएदा देता है जब कि इस में बे एहतियाती मुज़िर्रे सिह्हत हो सकती है। इसी उसूल के पेशे नज़र खाने से क़ब्ल पानी पीने को मुफ़ीदे सिह्हत बताते हैं। तिब्बी नुक़्तए नज़र से फल खाने से पहले भी पानी पीना मुफ़ीद है। इसी तरह चाय से पहले पानी पीना भी फ़ाएदे मन्द है। (मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 1/24)

सुवाल : क्या खाना खाने से पहले पानी पी सकते हैं ?

जवाब : जी हां ! खाना खाने से पहले पानी पीने में हरज नहीं क्यूं कि सुना

और पढ़ा है कि खाने से पहले पानी पीने से आंतें रवां हो जाती हैं। जो लोग भारी गिज़ाएं अपने पेटों में डालते हैं और कबाब समोसों पर झपटते हैं वोह डॉक्टरों के यहां धक्के खाते फिरते हैं। (मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 8/52)

सुवाल : फल, खाना खाने से पहले खाना चाहिये या बा'द में ?

जवाब : उसूलन फल (Fruit) भी खाने से पहले खाना चाहिये लेकिन हमारे यहां आज कल फल उ़मूमन खाने के बा'द खाया जाता है। इमाम मुह़म्मद बिन मुह़म्मद बिन मुह़म्मद ग़ज़ाली رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه फ़रमाते हैं : अगर फल हों तो पहले वोह पेश किये जाएं कि तिब्बी लिहाज़ से इन का पहले खाना ज़ियादा मुवाफ़िक़ है, येह जल्द हज़्म होते हैं लिहाज़ा इन को मे'दे के निचले ह़िस्से में होना चाहिये और कुरआने पाक से भी फल के मुक़द्दम (या'नी पहले) होने पर आगाही ह़ासिल होती है। चुनान्चे कुरआने पाक में **अल्लाह** पाक ने इर्शाद फ़रमाया : (پ27، الواقعۃ:20) ﴿وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُوْنَ ۝﴾ **तरजमए कन्ज़ुल ईमान :** "और मेवे जो पसन्द करें।" फिर इस के बा'द फ़रमाया : (پ27، الواقعۃ:21) ﴿وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُوْنَ ۝﴾ **तरजमए कन्ज़ुल ईमान :** "और परिन्दों का गोश्त जो चाहें।" फिर फलों के बा'द खाने में गोश्त और सरीद को मुक़द्दम करना अफ़्ज़ल है (या'नी फलों के इ़लावा दीगर खाने हों तो पहले फल खाएं फिर गोश्त व सरीद)।(1) आ'ला ह़ज़रत رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه रिवायत नक़्ल करते हैं : खाने से पहले तरबूज़ खाना पेट को ख़ूब धो देता है और बीमारी को जड़ से ख़त्म कर देता है।(2) (मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 1/24)

सुवाल : सेब खाने के कुछ फ़वाइद इर्शाद फ़रमा दीजिये।

जवाब : जनवरी 2017 के "माहनामा फ़ैज़ाने मदीना" के सफ़ह़ा नम्बर

---

(1)... احیاء العلوم، 2/21

(2)... फ़तावा रज़विय्या, 5/442

29 पर सेब के फ़वाइद कुछ इस त़रह़ बयान किये गए हैं : फलों में सेब को सब से ज़ियादा तुवानाई बख़्श (या'नी त़ाक़त देने वाला) समझा जाता है। येह एक ख़ुश ज़ाएक़ा और एनर्जी से भरपूर फल है। सेब (या'नी Apple) के बारे में कहा जाता है कि "नाश्ते में एक सेब खाइये, कभी डॉक्टर के पास न जाइये।" सेब के बे शुमार फ़वाइद में से चन्द पेशे ख़िदमत हैं : ﴾1﴿ सेब दिलो दिमाग़ को फ़रह़त पहुंचाता है ﴾2﴿ दिल को त़ाक़त देता और घबराहट दूर करता है ﴾3﴿ सेब ख़ून पैदा करता और चेहरे का रंग निखारता है ﴾4﴿ सेब जिगर (या'नी लीवर) की इस्लाह़ करता, मे'दे को त़ाक़त देता है ﴾5﴿ नहार मुंह (या'नी ख़ाली पेट) सेब, दूध के साथ सिह़्ह़त बख़्श है ﴾6﴿ सेब का ज्यूस पेट और आंतों के जरासीम मारता है ﴾7﴿ सेब दांतों और मसूड़ों को मज़बूत़ करता है ﴾8﴿ पेचिश, टाईफ़ाईड, तपे दिक़ और खांसी में मुफ़ीद है। गले की टीबी को "तपे दिक़" कहा जाता है और पेचिश मोशन टाइप का मरज़ है जिस में बा'ज़ अवक़ात ख़ून और पीप भी आता है। ﴾9﴿ सेब का मुरब्बा दिलो दिमाग़ को मज़बूत़ करता है ﴾10﴿ सेब नज़र और ह़ाफ़िज़ा तेज़ करता है ﴾11﴿ सेब पथरी की रोकथाम में अहम किरदार अदा करता है ﴾12﴿ कच्चा सेब गर्म कर के वरम (या'नी सूजन) पर लगाना मुफ़ीद है ﴾13﴿ सेब कोलेस्ट्रोल को बढ़ने से रोकता और कम करता है ﴾14﴿ एक तह़क़ीक़ के मुत़ाबिक़ सेब हर त़रह़ के केन्सर को रोकता है ﴾15﴿ सेब का सिर्का हिचकियों की रोकथाम, गले की तक्लीफ़ में राह़त, नज़्ला ज़ुकाम से आराम देता और वज़्न में कमी करता है।

फलों और खाने पीने की अश्या पर रंग किया जाता है

धोकेबाज़ लोग सेब के छिल्कों पर लाल रंग चढ़ाते हैं। सेब के

छिल्के पर अगर वाक़ेई रंग किया गया हो तो उसे उतार कर खाना ही मुफ़ीद है वरना सेब को छिल्के समेत खाना चाहिये कि छिल्के के नीचे विटामिन की तह होती है। मस्नूई रंग किये गए सेब ख़रीदने से बचना बहुत मुश्किल है क्यूं कि हमें येह पहचान नहीं हो पाती कि किस सेब पर रंग किया गया है ? शायद सेब पर कपड़ा रंगने का रंग लगाया जाता होगा इस लिये कि फ़ूड कलर महंगा होता है। इसी त़रह़ हम जो मुख़्तलिफ़ रंग बरंगी चीज़ें खाते हैं इन में आ़म तौ़र पर कपड़े का रंग डाला जाता है चुनान्चे मुझे एक कपड़ों के रंग के ताजिर इस्लामी भाई ने बताया था कि गुलाबी फ़ूड कलर बहुत महंगा होता है, मेरी दुकान पर अगर कोई खाने पीने की चीज़ें बेचने वाला गुलाबी कलर लेने के लिये आता है तो मैं उम्मत की ख़ैर ख़्वाही की निय्यत से उसे नहीं देता क्यूं कि मुझे पता है कि ऐसे लोग खाने पीने की चीज़ों में येह रंग डालते हैं और यूं लोगों को कपड़ों का रंग खिलाते हैं। हमारे यहां जो लाल गुलाबी चीज़ें और मुख़्तलिफ़ शरबत मिलते हैं उन में येह कपड़े रंगने वाला कलर शामिल किया जाता है मगर हम यक़ीनी तौ़र पर येह नहीं कह सकते कि फ़ुलां शरबत या फ़ुलां गिज़ा में नक़्ली कलर इस्ति'माल किया गया है। इसी त़रह़ टॉफ़ियों और चॉक्लेटों के बारे में मुझे एक दुकानदार ने बहुत पहले बताया था कि "येह फ़ूड कलर पकड़ती ही नहीं हैं येह सिर्फ़ कपड़ों का रंग पकड़ती हैं।" इस लिये इन में और रंग बरंगे पापड़ों में कपड़ों का रंग इस्ति'माल किया जाता होगा।

घर में पकाई गई चीज़ें खाने में ही आ़फ़ियत है

बहर ह़ाल बाज़ार के खाने खाने के बजाए घर में पकाई जाने वाली चीज़ें खाने में ही आ़फ़ियत है। अपने बच्चों को भी सिह़्ह़त के लिये नुक़्सान

देह त़रह़ त़रह़ के रंगीन चिप्स खाने से रोकिये। याद रखिये ! अगर कोई गली सड़ी टॉफ़ियां बनते हुए देखे तो उसे उलटी हो जाए क्यूं कि उन्हें बनाते हुए सफ़ाई सुथराई का ख़याल नहीं रखा जाता जिस के बाइ़स उन पर कीड़े मकोड़े चल फिर रहे होते हैं। हम शौक़ से ऐसी ऐसी चीज़ें खाते हैं कि अगर उन्हें बनता हुवा देख लें तो हमें उन से घिन आ जाए क्यूं कि उन्हें बनाते वक़्त बनाने वालों का पसीना और थूक उन में गिर रही होती हैं और जहां येह चीज़ें बनती हैं वहां इर्द गिर्द चूहे दौड़ रहे होते हैं। कहीं कहीं सफ़ाई सुथराई पर तवज्जोह दी जाती होगी मगर सफ़ाई सुथराई का मे'यार न होने के बराबर है। दीगर चीज़ों की त़रह़ खाना भी घर ही का खाना चाहिये कि घर की ख़्वातीन जो खाना बनाती हैं उन्हें ख़ुद भी येह खाना होता है और बच्चों को भी खिलाना होता है इस लिये उन का येह ज़ेह्न बना होता है कि वोह खाने की चीज़ों को अच्छी त़रह़ धोएं और सफ़ाई रखें तो यूं घर के खाने का मे'यार बना होता है। होटलों के खाने का टेस्ट अगर्चे बहुत अच्छा होता है मगर वोह ग़ैर मे'यारी होते हैं। दीगर चीज़ों की त़रह़ तय्यार गर्म मसालह़ का मुआ़मला भी है कि गर्म मसालह़ के जो पिसे हुए डिब्बे आते हैं उन में ख़ुदा जाने क्या क्या चीज़ें पिसी हुई होती हैं। आप को ऐसे लोग मिलेंगे जो खानों में तय्यार गर्म मसालह़ नहीं डालते, वोह अलग अलग मसालह़ ख़रीदते, उन्हें पीसते और फिर इस्ति'माल करते हैं। हर कम्पनी ग़लत़ चीज़ बनाती हो येह ज़रूरी नहीं मगर आज कल मिलावट और धोकादेही का दौर है, शायद येही वज्ह है कि हम इतनी बीमारियों और परेशानियों में मुब्तला हैं और हमारा सुकून बरबाद है। शायद ही कोई ऐसा शख़्स मिलेगा कि जो येह कहे मैं सिह्हत मन्द हूं और मुझे कोई ग़म नहीं है। तक़रीबन सभी लोग परेशान हैं, कोई बे

औलादी की वज्ह से परेशानी में है तो किसी को उस की औलाद ने सता कर रखा हुवा है, कोई बीमार पड़ा है तो किसी को क़र्ज़े ने जकड़ा हुवा है, किसी की रक़म कोई दबा कर बैठ गया है तो किसी के मालिके मकान ने नाक में दम कर रखा है और किसी के पड़ोसी ने उस का जीना दूभर किया हुवा है तो यूं हर त़रफ़ बद अम्नी फैली हुई है और लोगों की निय्यतें और किरदार ख़राब हो चुके हैं। **अल्लाह** पाक हमें अपने अच्छे और प्यारे मह़बूब صَلَّى اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم के सदक़े अच्छा कर दे।

याद रहे ! अगर अपना येह ज़ेह्न बना लिया जाए कि अब हम ने मिलावटें करने, गालियां बकने, झूट बोलने, ग़ीबतें करने और नमाज़ें क़ज़ा करने से बचना है और मुसल्मानों की ख़ैर ख़्वाही के बारे में सोचना है तो اِنْ شَآءَاللّٰہ अच्छाई फैलेगी और हम अच्छाई फैलने का सबब बनेंगे। इस की बरकत से दुन्या में भी अम्न क़ाइम होगा और हमें क़ब्रो ह़श्र में भी اِنْ شَآءَاللّٰہ अम्न मिलेगा। इसी त़रह़ अगर हम सब मिल कर दा'वते इस्लामी को आ़म कर दें और हर त़रफ़ सुन्नतों की धूमधाम कर दें तो اِنْ شَآءَاللّٰہ अम्न क़ाइम हो जाएगा वरना बड़ी बड़ी बातें करने और अख़्बारों में बयानात दाग़ देने से काम नहीं होता, काम करने से ही होता है।

(मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 6/105)

सुवाल : बुढ़ापा आने से पहले ऐसा क्या करें कि बुढ़ापे में कम से कम तकालीफ़ का सामना करना पड़े ?

जवाब : "ढल जाएगी येह जवानी जिस पे तुझ को नाज़ है" जवानी में 20, 22 साल तक दूध पीना ज़ियादा मुफ़ीद होता है कि इस में केल्शियम होता है जिस से हड्डियां मज़बूत होती हैं। जिन लोगों के जोड़ों और हड्डियों में दर्द

होता है हो सकता है वोह बचपन में दूध न पीते हों। मैं बचपन में एक रुपै का भेंस का ख़ालिस दूध लाता था, हो सकता है उस में थोड़ा बहुत पानी भी मिलाते हों मगर हमारे सामने दूध दोहते थे और दूध पर झाग बनती थी, दूध बेचने वाले झाग हटा कर दूध नापते फिर झाग मुफ़्त डाल देते थे, ह़ालां कि झाग में वज़्न नहीं होता बस इस से ख़रीदार पर एक नफ़्सियाती असर होता था। उस दूध पर मलाई की ऐसी तह जमती थी कि अभी उसे याद करें तो मुंह में पानी आ जाए, हमारे दौर में भेंसों के बाड़े शह्र में होते थे मगर जब आबादी बढ़ी तो लोगों को तक्लीफ़ से बचाने के लिये भेंसों के बाड़े भेंस कोलोनी मुन्तक़िल कर दिये गए, येह सह़ीह़ किया है, उस वक़्त इतनी ख़ियानत नहीं थी मगर फ़ी ज़माना ख़ियानत बहुत बढ़ गई है। बहर ह़ाल जवानी में दूध पियें, मैदे, चिक्नाहट और मिठास वाली चीज़ों से परहेज़ करें, اِنْ شَآءَاللّٰه बुढ़ापे में सिह़्ह़त मन्द रहेंगे। (मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 7/37)

सुवाल : नारियल खाने और इस का तेल लगाने के क्या फ़वाइद हैं ?

जवाब : मिसरी (चीनी की एक क़िस्म है उस) के साथ हर रोज़ नहार मुंह (या'नी ख़ाली पेट) एक तोला खोपरा खाना बीनाई को क़ुव्वत देता, पेट को नर्म करता और भूक बढ़ाता है। खोपरे का तेल सर में लगाने से बाल बढ़ते हैं और येह दिमाग़ के लिये भी मुफ़ीद है। (मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 10/363)

सुवाल : कलेजी खाने के फ़वाइद हैं या नुक़्सान ? इस ह़वाले से आप के क्या तजरिबात हैं ?

जवाब : कलेजी अच्छी चीज़ है, खाई जाती है और ह़लाल भी है। कलेजी कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) से भरपूर होती है लिहाज़ा जिस को दिल के अमराज़ हों या कोलेस्ट्रोल लेवल (Cholesterol Level) हाई हो वोह

कलेजी खाने से बचे। कलेजी में कार्बोहाईड्रेट (Carbohydrate) भी ज़ियादा होता है लिहाज़ा जिसे गेस की बीमारी हो वोह भी इसे खाने से बचे। उ़मूमन भेंस, बकरे और मुर्ग़ी की कलेजी खाई जाती है मगर जिसे यूरिक एसिड का मरज़ हो वोह Red Meat या'नी बकरे, भेंस या ऊंट का गोश्त या कलेजी खाने से भी बचे। (मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 6/365)

सुवाल : गर्म मौसिम में क्या एह़तियात़ करनी चाहिये ?

जवाब : गर्मियों के मौसिम में पानी पीने पर ध्यान देना चाहिये, इस के लिये पानी की मिक्दार मुक़र्रर कर लीजिये मसलन बारहवीं की निस्बत से कम अज़ कम 12 गिलास पानी पियें। चूंकि सख़्त गर्मी के सबब पसीने निकल रहे होते हैं तो हो सकता है 12 गिलास पानी भी नाकाफ़ी हों लिहाज़ा ख़ूब अच्छी त़रह़ पानी पिया जाए, 12 गिलास आधे आधे भर कर नहीं बल्कि पूरे भर कर पीने हैं। मेरे पास एक पियाला है, मुझे लगता है इस पियाले में दो गिलास पानी आ जाता होगा, मैं इस पियाले को भर कर एक वक़्त में एक बार पानी पी लेता हूं, इफ़्त़ार के वक़्त डेढ़ दो पियाले पानी पीता हूं, खाने के दौरान भी पानी पीता हूं फिर गिज़ाओं में भी पानी होता है, यूं मेरी पानी पीने की आ़दत बनी हुई है। नीज़ मदनी मुज़ाकरे से फ़रागत के बा'द मैं "स्टीमर (भाप लेने वाली मशीन)" से भाप भी लेता हूं, येह मशीन बहुत फ़ाएदे मन्द है जो मुझे मेरे बड़े बेटे "ह़ाजी उ़बैद रज़ा" ने दी है। اَلْحَمْدُلِلّٰه ! मुझे भाप लेने का फ़ाएदा नज़र आ रहा है, यूं पानी पीने की त़रह़ मेरी भाप लेने की भी आ़दत बन गई है और अब मैं इस आ़दत को छोड़ना नहीं चाहता।

याद रहे ! "स्टीमर" ऑटोमेटिक मशीन है जो चलने के कुछ देर बा'द भाप देना शुरूअ़ करती है। आप अपनी आसानी के लिये "स्टीमर"

से भाप लेने का वक़्त मुक़र्रर कर लीजिये मसलन पांच, सात या दस मिनट तक मुंह और नाक के ज़रीए गर्म भाप लीजिये, मुक़र्ररा वक़्त ख़त्म होते ही येह मशीन ख़ुद ब ख़ुद बन्द हो जाएगी, जिन से हो सके वोह भाप लिया करें। (मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 7/139)

सुवाल : कोई ऐसी गिज़ा बताइये जिसे खा कर हम सर्दियों के दिनों में सिह्हत मन्द रह सकें ?

जवाब : मक्तबतुल मदीना के रिसाले "मेथी के 50 मदनी फूल"[(1)] के सफ़हा नम्बर 6 पर है : "सर्दियों में रोज़ाना खाने के बा'द पानी से मेथी दाने छोटा चम्मच आधा इस्ति'माल कर लेने से सर्दियों की अक्सर बीमारियों से हिफ़ाज़त होती है।" अलबत्ता हर इलाज अपने त़बीब के मश्वरे से किया जाए, ऐन मुम्किन है कि मेथी दाने किसी की त़बीअ़त के मुवाफ़िक़ न हों।

(मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 10/470)

सुवाल : ख़ाली पेट मीठा खाने का क्या फ़ाएदा है ? नीज़ मिठास ह़ासिल करने के लिये सफ़ेद चीनी का इस्ति'माल करना कैसा ?[(2)]

जवाब : ख़ाली पेट खजूर खाना मुफ़ीद है, नीज़ येह आंखों के लिये भी फ़ाएदे मन्द है। मे'दे में मौजूद एक आंत ऐसी है जो मीठा क़बूल करती है,

---

1... "मेथी के 50 मदनी फूल" येह रिसाला अमीरे अहले सुन्नत دامت برکاتہم العالیہ का है जिस के 12 सफ़हात हैं। इस रिसाले में मेथी के फ़वाइद, इस के ज़रीए दाइमी क़ब्ज़ और पेट की बीमारियों का इलाज, कमर और जोड़ों के दर्द का इलाज, मुंह के छालों का इलाज और मेथी के क़हवे के मदनी फूल और मेथी के ज़रीए मुख़्तलिफ़ बीमारियों के इलाज का त़रीक़ए कार भी बयान किया गया है। (शो'बा मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत)

2... येह सुवाल शो'बए मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत की त़रफ़ से क़ाइम किया गया है जब कि जवाब अमीरे अहले सुन्नत دامت برکاتہم العالیہ का ही अ़त़ा किया हुवा है। (शो'बए मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत)

लिहाज़ा इफ़्तार में खजूर खाइये या पानी पीजिये कि पानी आंतों को खोलने के लिये बेहतरीन काम करता है, अगर नीमगर्म पानी मुयस्सर हो तो ज़ियादा अच्छा है। ख़ुश्बूदार और केमीकल्ज़ वाले बाज़ारी शरबत पीने से बचिये कि ऐसे शरबत सिह्हत कुश (या'नी सिह्हत बरबाद करने वाले) होते हैं, मैं भी ऐसी चीज़ों से काफ़ी दूर रहता हूं, अलबत्ता कभी कभार थोड़ा सा चख लेता हूं। अगर शरबत पीना ही है और **अल्लाह** पाक ने मालो दौलत से नवाज़ा है तो दूध में चम्मच दो चम्मच अस्ली शहद मिला कर पी लीजिये कि येह सिह्हत बख़्श मश्रूब है या पानी में लीमूं निचोड़ लीजिये कि येह गर्मी का मुफ़ीद और बेहतरीन शरबत है, नीज़ मीठा करने के लिये सफ़ेद चीनी के बजाए शहद या गुड़ डाल लीजिये, क्यूं कि केमीकल से बनी हुई सफ़ेद चीनी से मैं मुत्तफ़िक़ नहीं हूं कि इस के बहुत नुक़्सानात हैं, नीज़ कहने वालों ने इसे "व्हाइट प्वॉइज़न" और "स्वीट प्वॉइज़न" या'नी "सफ़ेद ज़हर" और "मीठा ज़हर" कहा है, लेकिन याद रहे ! मैं सफ़ेद चीनी को ना जाइज़ नहीं कहता बल्कि ज़रूरतन इस्ति'माल भी कर लेता हूं, अलबत्ता कोशिश येही होती है कि सफ़ेद चीनी से बचा जाए, इसी वज्ह से हमारे यहां मीठी चीज़ों में सफ़ेद चीनी के बजाए गुड़ इस्ति'माल किया जाता है, बिलफ़र्ज़ गुड़ मुयस्सर न हो तो मजबूरन सफ़ेद चीनी इस्ति'माल की जाती है। हां ! कभी किसी दोस्त या रिश्तेदार के घर से कोई मीठा आइटम आ जाए तो बचना मुश्किल हो जाता है। (मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 8/51)

सुवाल : कितना मीठा खाने से आंत को तस्कीन होती है ?

जवाब : इस की मिक़्दार तो नहीं लिखी कि कितना मीठा खाने से आंत को तस्कीन मिलती है, मगर ज़ियादा देर बैठे रहने वालों को मीठा कम ही

खाना चाहिये, अगर येह मीठा आंत के बजाए नस में चला गया तो आज़्माइश हो जाएगी ! वैसे भी ब्लड शूगर की बीमारी बहुत आ़म है। उ़मूमन हम लोग ज़ियादा मशक़्क़त वाले काम नहीं करते लेकिन जो मशक़्क़त वाले काम करते हैं उन को मीठा हज़्म हो जाता है मसलन मज़दूरी करने वाले, भागदौड़ करने वाले या लोहार वगै़रा। येह लोग तो कड़ाही गोश्त बल्कि कच्चा पका गोश्त तक खा जाते हैं इन्हें कुछ भी नहीं होता !

मैं एक इस्लामी भाई के घर खाने पर गया था, उन्हों ने काफ़ी सारी मिठाई रखी हुई थी, उन के वालिद साहि़ब फ़रमा रहे थे कि "मैं येह सारी मिठाई अकेला खा लेता हूं !" मुझे नहीं लगता कि उन की उ़म्र 60 साल से कम होगी, चूंकि उन का लोहार का काम था तो उन को मिठाई हज़्म हो जाती होगी। (मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 6/229)

सुवाल : अगर कोई इन्सान मोटा है और वोह पतला होना चाहता है तो वोह ऐसा कौन सा त़रीक़ा अपनाए जिस से पतला हो जाए ?

जवाब : अगर कोई इन्सान मोटा है और वोह पतला होना चाहता है तो उसे चाहिये कि सब से पहले Lipid profile टेस्ट करवाए क्यूं कि बसा अवक़ात इन्सान अपना वज़्न कम करते करते दीगर बीमारियों में मुब्तला हो जाता है। एह़तियात़ इसी में है कि इन्सान ख़ुद से ही अपनी गिज़ा आहिस्ता आहिस्ता कम कर दे मसलन पहले दो रोटी खाता था तो अब एक चौथाई ह़िस्सा रोटी का खाना कम कर दे और इतनी गिज़ा खाए कि कमज़ोरी भी मह़सूस न हो और कुछ न कुछ भूक भी बाक़ी हो। मीठी, चिक्नाहट और मैदे से बनने वाली चीज़ों से परहेज़ करनी चाहिये कि येह चीज़ें उ़मूमन सिह़्ह़त को नुक़्सान पहुंचाती हैं। यूं ही जो चीज़ें बदन में वज़्न को बढ़ाती हैं मसलन आलू वगै़रा येह बादी चीज़ें हैं इन से भी परहेज़ करनी चाहिये। बा'ज़ लोग

ठन्डी चीज़ों के शौक़ीन होते हैं, अगर वोह भी अपना वज़्न कम करना चाहते हैं तो उन्हें भी ठन्डी चीज़ें खाने से बचना चाहिये।

मशक़्क़त वाला काम करने वालों को उ़मूमन परहेज़ नहीं करना पड़ता

जो लोग खेतीबाड़ी करते हैं या भारी भारी सामान उठा कर गाड़ियों में लोडिंग करते हैं उन्हें उ़मूमन किसी भी चीज़ से परहेज़ नहीं करना पड़ता, ऐसे लोग लकड़ी और पथ्थर भी खाएंगे तो वोह भी हज़्म हो जाएंगे। जो लोग इस त़रह़ के वज़्नी काम नहीं करते सिर्फ़ खा कर बैठ जाते हैं उन्हें इन चीज़ों से परहेज़ करना चाहिये। जब भी किसी चीज़ को तेल में तला जाता है तो वोह तेल उस चीज़ को अपने अन्दर एक त़रह़ से कोटिंग कर लेता है जिस की वज्ह से उस का हज़्म होना मुश्किल हो जाता है। जब येह हज़्म नहीं हो पाता तो इन्सान की सिह़्ह़त पर बुरा असर पड़ता है और इन्सान बीमार हो जाता है। हर एक को अपनी सिह़्ह़त का ख़याल रखना चाहिये, **अल्लाह** पाक हम सब को अपनी आ़फ़िय्यत में रखे। اٰمِین بِجاہِ خاتَمِ النَّبِیّٖن صلَّی اللہُ علیہِ واٰلہٖ وسلَّم

(मल्फ़ूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 8/303)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ علٰی مُحَمَّد

येह रिसाला पढ़ कर दूसरे को दे दीजिये

शादी ग़मी की तक़रीबात, इज्तिमाआ़त, आ'रास और जुलूसे मीलाद वग़ैरा में मक्तबतुल मदीना के शाएअ़ कर्दा रसाइल और मदनी फूलों पर मुश्तमिल पेम्फ़लेट तक़्सीम कर के सवाब कमाइये, गाहकों को ब निय्यते सवाब तोह़फ़े में देने के लिये अपनी दुकानों पर भी रसाइल रखने का मा'मूल बनाइये, अख़्बार फ़रोशों या बच्चों के ज़रीए़ अपने मह़ल्ले के घर घर में माहाना कम अज़ कम एक अ़दद सुन्नतों भरा रिसाला या मदनी फूलों का पेम्फ़लेट पहुंचा कर नेकी की दा'वत की धूमें मचाइये और ख़ूब सवाब कमाइये।