

د شیخ طریقت امیر اہل سنت بانی دعوت اسلامی حضرت علامہ مولانا ابو بلال
محمد الیاس عطار قادری رضوی داماد علامہ محمد تقی صاحب د ملفوظاتو تحریری گلدستہ

د صحت

بنہ ساتلو والا خورا کونو

پہ بارہ کنبی 16 سوال او جواب

کومہ مانگہ استعمالول بھکار دی؟

میوہ د دودن خورنو نہ بھکنسی خورل بھکار دی

پہ بوداوا کنبی صحت مند اوسیرن

د وزن کسولو طریقہ



شیخ طریقت امیر اہل سنت حضرت علامہ مولانا ابو بلال

محمد الیاس عطار قادری رضوی

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى خَاتَمِ النَّبِيْنَ ط
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ط بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ط

د صحت بنه ساتلو والا خوراكونو په باره كنبې

16 سوالونه او جوابونه

دُعائے خلیفہ امیر اہلسنت: یا رَبِّ الْمُصْطَفَے! خوک چې دا رساله ” د صحت بنه ساتونکو خوراكونو په باره كنبې 16 سوالونه او جوابونه“ ولولي يا واوري، هغه د بیمارو نه محفوظ كړې او روغ صحت ورته عطا كړې او هغه سره د مورهِ او پلاره بے حسابهِ او بجنبې-

اٰمِيْنَ بِجَاہِ خَاتَمِ النَّبِيِّيْنَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

د دُرُود شريف فضيلت

د آخري نبي، رسولِ هاشمي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرمان مبارك دے: د قيامت په ورځ به په خلقو كنبې ما ته زيات نزدې هغه خوك وي چا چې په ما باندې زيات دُرُودِ پاك لوستلے وي- (ترمذی، 27/2، حديث: 484)

صَلُّوا عَلٰى الْحَبِيْبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّدٍ

سوال: روزانه سحر په ناشته كنبې انډې(اگې) خوړل د صحت د پاره خنګ دي؟

جواب: هغه كورنۍ چرګه كومه چې په كور كنبې كړځي راكړځي د هغې انډې(اگې) بڼې وي ځكه كورنۍ انډې(اگې) وخورل پكاردې - اگې

خو هسي هم ڊيري فائده مندې دي او پڻه ڊي ڪٺي ڪافي غذائي اجزا هم دي- د سپينو يي بيل خاصيتونه دي، د زيرو يي بيلي فائدي دي- د انسان خپل خپل ڪيفيات وي، ڪه ٺنه وي ورله نو زيرو او سپين دواڻه خوڻي شي- ڪه دواڻه ورله پڻه يو ڄاڻي ٺنه نه وي نو ڄا له ڇي سپين ٺنه وي نو هغه ڊي سپين خوري او د ڄا د پاره ڇي صرف زيرو ٺنه وي نو هغه ڊي زيرو خوري- د عمر سره سره د هاضمي پڻه ڪارڪردگي ڪٺي فرق راڻي ڇڪه ڇي د ڄا يوه انڊه (اڳي) هضميري هغه ڊي يوه خوري او ڇوڪ ڇي دوه هضمولي شي هغه ڊي دوه دري خوري- د هر ڄا جسماني ڪيفيات بدل بدل وي، بعضي خلق داسي هم وي ڇي د انڊي (اڳي) خوڻوسريڻي خارڻن لڳي يا يي انڊه (اڳي) پڻه خيٽه باندي قبضه راوولي او د نه هضميدو پڻه وجه باندي يي پريشانه ڪوي نو د خپل خپل حالت مطابق انڊه (اڳي) استعمالول پڪار ده- ڪه ڇوڪ توله انڊه (اڳي) نشي هضمولي نو هغه ڊي نيمه خوري، ڪه نيمه هم نشي خوڻي نو څلورمه حصه ڊي خوري- بهر حال ڇڻه نا ڇڻه انڊه (اڳي) خوڻي پڪار ده ڇي دا هم د الله پاڪ نعمت دے او د ڊي هم خپلي فائدي دي- **(ملفوظات امير ابل سنت،**

(154/2)

سوال: بعضي خلق پڻه پٺيو ڪٺي لومه (ڪچه) اڳي اچوي او ڇٺي يي، آيا دا د صحت د پاره فائده منده ده؟

جواب: پي او اڳي دواڻه ڇيزونه فائده مند دي ڇڪه ڇي د ڄا پي او اڳي هضميري نو هغه دواڻه ميلاوهلي او استعمالولي شي، بلڪي ڪه ممڪن وي نو پڻه ڄا باندي ڇي يواڻي اڳي ٺنه نه راڻي نو د پٺيو سره د ميلاوهلو

سره په دې کښې کمه راځي- پي او اگي دواړه په يو ځايه بڼه دي که نه؟
 د دې د معلوماتو دوه صورتونه دي: يوه دا چې خپله تجربه يې وي چې
 اگي او پي دواړه يو ځايه کرې شي او استعمال کرې شي نو فائده ورکوي
 که نقصان- دويم صورت دا دے چې د خپل طبيب سره مشوره وکرې
 شي- ياد ساتي چې ډاکټر هميشه يو سائل پکار دي- په ډيرو ډاکټرانو
 باندې گرځيدونکے نه کاميابيږي ځکه چې د بعضي دوايانو منفي اثرات
 هم وي- که د يو ډاکټر نه علاج کولے شي نو هغه ته به د مريض حالت
 هم معلوم وي چې کومه دوايي پرې بڼه راځي او د کومې دوايې نه يې
 الرجې ده؟ د کومې دوايې سره يې خپته خرابيږي او د کومې دوايې سره
 ورله خوب نه ورځي؟ وغيره وغيره- بهر حال د خپل طبيب سره دې مشوره
 وکرې شي چې اگي- مال له بڼه ده که نه ده بڼه؟ (ملفوظات امير اهل سنت، 2/154)

سوال: په خوراک کښې سمندري مالگه استعمالول پکار دي که د درنگ
 مالگه؟ کوم ډيلر چې د گټې د پاره په مالگه کښې ملاوت کوي او
 خرڅوي يې د هغوئي په باره کښې تاسو څه فرمايے؟

جواب: زما د معلوماتو مطابق د غرونو مالگه کومې ته چې لاهوري
 مالگه هم وئيلے شي دا ډيره فائده منده ده- خلق د هغې گټ واخلي او وه
 يې ټکوي او استعمالوي يې- لاهوري مالگه ټکولے شوې هم ميلاوږيږي
 خو په دې کښې د کانو گډ کيدل ممکن دي ځکه چې ملاوت کوونکي
 خو په اوبو کښې هم ملاوت کوي او د منزل واطر په نوم باندې يې
 خرڅوي- په ترقي يافته ملکونو کښې سختي وي چې له وجهې يې هلته

خالصې اوبه ميلاوېرې خو په ځمکو ترقي يافته ملکونو کښې ملاوت زيات وي- ځکه به په ملاوت کيدونکې مالگه کښې هم کاني وغيره ټکوي او اچوي به يې - الله پاک دې دوئي ته هدايت وکړي چې په دومره ارزان څيز کښې هم ملاوت کوي او د مال جمع کولو د پاره د خلکو د ژوند سره لوبې کوي- که چېرې په مالگه کښې ميلاوت چيک کول غواړئ نو لږه شان مالگه په اوبو کښې ويلې کړئ، که چېرې د مالگې ويلې کيدو نه پس څه ذرې د اوبو په بيخ کښې ښکاره شي نو دا به د ملاوت والا کچره وي کومه چې په اوبو کښې نه وي ويلې شوې- (ملفوظات امير اہل سنت، 115/2)

سوال: آیا په هر موسم کښې گرمې اوبه څښل پکار دي؟ آیا گرمې اوبه د هر گس د پاره فائده مندې دي؟

جواب: په طبي طور گرمې اوبه څښل فائده مندې دي- د يو قول مطابق په يځنۍ کښې گرمې اوبه څښل د بيمارو نه بچ کول کوي- ممکنه ده چې د خپل خپل طبيعت مطابق داسې څيزونه فائده ورکوي ځکه دا هم کيدے شي چې چا ته گرمې اوبه څښل فائده نه ورکوي- داسې قسمه علاج د خپل طبيب (يعنې ډاکټر) په مشوره باندې کول فائده مند دي- طبيب هم يو پکار دے چې هغه ته د مريض د طبيعت پته وي چې کومه يوه دوائې ورله ښه ده او د کومې سره منفي اثرات کيږي- که نوو نوو طبيبانو له څې نو هغوئي ته به پته نه لگي- بهر حال عمومي طور گرمې اوبه څښل فائده مندې دي- (ملفوظات امير اہل سنت، 171/2)

سوال: اکثر داسې لیدلې شوي دي چې تاسو د خوراک شروع کولو نه مخکښې اوبه څښئ، د دې څه وجه ده؟

جواب: طبیبانو د ښه صحت یو څو اصول ښودلي دي په کومو کښې چې یو دا هم دے چې هر څیز په مناسب وخت کښې خوړل فائده ورکوي خو په دې کښې بے احتیاطي صحت ته نقصان رسوله شي- د دې اصولو لاندې د خوراک نه مخکښې اوبه څښل د صحت د پاره ښې گڼلې شي- په طبي لحاظ سره د میوې خوړلو نه هم مخکښې اوبه څښل فائده مندې دي- داسې د چائیو نه هم مخکښې اوبه فائده مندې دي- (ملفوظات امیر اہل سنت، 1/24)

سوال: آیا د خوراک نه مخکښې اوبه څښلے شو؟

جواب: آؤ جي! د خوراک نه مخکښې په اوبو څښلو کښې څه باک نشته، ځکه چې اوریدلي او لوستلي مو دي چې د خوراک نه مخکښې د اوبو څښلو سره کولې روانې شي- کوم خلق چې درانه خوراکونه خپلوځیتو ته اچوي او کباب او سموسی خوري، هغوئي بیا په ډاکترانو باندې گرځي- (ملفوظات امیر اہل سنت، 8/52)

سوال: میوه د خوراک نه مخکښې خوړل پکار ده که وروستو؟

جواب: اصولاً میوه هم د ډوډۍ نه مخکښې خوړل پکار ده خو دلته نن سبا میوه په عام طور وروستو خوړلے شي- امام محمد بن محمد بن محمد غزالي رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ فرمائي: که میوه وي نو هغه دې وپرومبے وړاندې کرے شي چې دا په طبي لحاظ سره مخکښې خوړل ډیره ښه ده، دا زر هضمیري ځکه دا د معدې په لاندې حصه کښې پکار ده او د قرآن پاک نه هم د میوې

وړومبه کیدو خبر حاصلیږي. په قرآن پاک کښې الله پاک ارشاد فرمائیلې دے: ﴿وَفَاكِهَةً مِّمَّا يَخْتَارُونَ﴾ (پ 27، الواقعة: 20) [مفهوم] ترجمه کنز العرفان: ”او میوه کومې چې به جنتیان خوښوي-“ بیا یې د دې نه پس و فرمائیل: ﴿وَحَمِيرٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (پ 27، الواقعة: 21) [مفهوم] ترجمه کنز العرفان: ”او د مرغو غوښه کومه چې به هغوئ غواړي-“ بیا د میوې نه پس په خوراک کښې غوښه او خوروا مخکښې کول افضل دي- (یعنې د میوو نه علاوه که نور خوراکونه وي نو وړومبه میوه وخورئ او بیا غوښه او خوروا-)⁽¹⁾ اعلیٰ حضرت رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ روایت نقل کوي: د خوراک نه مخکښې خربوزه خوړل خپته ښه وینځي او بیماری د جرړې نه ختموي-⁽²⁾ (ملفوظات امیر اہل سنت، 1/24)

سوال: د منې خوړلو څه فائده ارشاد کړئ.

جواب: د جنوری کال 2017 د ”ماہنامہ فیضانِ مدینہ“ په صفحه نمبر 29 باندې د منې فائده څه داسې بیان کړے شوي دي: په میوو کښې منہ د ټولو نه زیاته طاقت وره گڼلے شي- د یوښه خوند او انرجی نه ډکه میوه ده- د منې (یعنې Apple) په باره کښې وئیلے کيږي چې ”په ناشته کښې یوه منہ خورئ، چرې هم د ډاکټر خوا له مہ ځئ-“ د منې په بے شمیره فائده کښې یو څو وړاندې کولے شي: ﴿1﴾ منہ زړه او دماغو ته راحت رسوي- ﴿2﴾ زړه

1 ... احیاء العلوم، 21/2

2 ... فتاویٰ رضویہ، 442/5

له طاقت ورکوي او ويړه ختموي ﴿3﴾ مڼه وينه پيدا کوي او د مخ رنگ ښه کوي ﴿4﴾ مڼه د ځيگر (Liver) اصلاح کوي، معدې له طاقت ورکوي ﴿5﴾ په نهاره (يعنې په خالي خيټه) مڼه د پښو سره صحت منده ده ﴿6﴾ د منې جوس د خيټې او کولو جراثيم وژني ﴿7﴾ مڼه غاښونه او وورۍ مضبوطوي ﴿8﴾ پيچش، نمونيا، نري رنځ (Tuberculosis) او توخي کښې فائده مند دے۔ د مری ټي بي ته ”ټپ ډق“ وئيلے شي او پيچس د خيټې خرابيدو په شان مرض دے په کوم کښې چې بعضې وخت وينه او نوهم راځي۔ ﴿9﴾ د منې مُرَبّه زړه او دماغ مضبوطوي۔ ﴿10﴾ مڼه نظر او حافظه تيزوي ﴿11﴾ مڼه د کافي مخنيوي کښې اهم کردار ادا کوي ﴿12﴾ شنه مڼه گرمول او په پرسيدلي ځائے لگول فائده منده ده ﴿13﴾ مڼه کوليسټرول [وازگه] د زياتيدو نه ودروي او کموي يې ﴿14﴾ د يو تحقيق مطابق مڼه د هر قسمه کينسر مخنيوے کوي ﴿15﴾ د منې سرکه د هټکو مخنيوي، د مری په تکلف کښې راحت، په نزله زکام کښې ارام ورکوي او وزن کموي۔

ميوؤ او د خوراک څښاک څيزونو له رنگ ورکولے کيږي

دوکه باز خلق د منو پوستکو له سور رنگ ورکوي۔ د منې پوستکي له که واقعي رنگ ورکړے شوے وي نو هغه ترينه لرې کول او بيا خوړل فائده مند دي گڼې مڼه د پوستکي سره خوړل پکار ده چې د پوستکي نه لاندي

وتامن وي- د مصنوعي رنگ شوو منو اخستو نه بچ كيدل ډير گران دي ځكه چې مونږ ته دا نه معلومېږي چې منو له كوم رنگ وركړې شوي دي؟ كيدې شي چې مڼه د جامو په رنگ رنگ كوله شي ځكه چې د ميوو رنگ گران وي- دغه شان چې مونږه كوم رنگا رنگ څيزونه خورونو هغې له عام طور د جامو رنگ وركوله شي، ما ته د كپرو رنگ كوونكي سوداگر اسلامي ورور وئيلي وو چې د خوراك گلابي رنگ ډير گران وي، زما دكان ته كه چرې څوك د خوراك څښاك څيزونو خرڅولو والا د گلابي رنگ اخستو د پاره راځي نو زه يې هغه له د اومت د خپر خواهې په نيت نه وركووم ځكه چې ما ته معلومه ده چې داسې خلق د خوراك څښاك په څيزونو كښې دا رنگ اچوي او داسې په خلقو باندې د كپرو رنگ خوري- دلته چې كوم د سور او گلابي رنگ څيزونه او مختلف شربتونه ميلاويږي په هغې كښې دا د كپرې والا رنگ شاملولې شي خو مونږ يقيني طور دا نشو وئيله چې په فلانكي شربت يا فلانكي خوراك كښې نقلي رنگ استعمال كړې شوي دي- دغه شان د تافيانو او چاكليتونو په باره كښې ما ته مخكښې يو دكاندار وئيلي وو چې ” دا د خوراك رنگ نه اخلي بلكې دا صرف د جامو رنگ اخلي-“ ځكه په دې كښې او رنگا رنگ پاپرو كښې د كپرو رنگ استعمالولې شي-

په كور كښې پاخه كړې شوو څيزونو كښې عافيت دے

بهر حال په بازار كښې د خوراكونو په ځاي په كور كښې په پاخه كړې شوو څيزونو كښې عافيت دے- خپل ماشومان هم صحت ته د ضرر

رسوونکو قسمه قسم رنگین چپیسو د خوړلو نه منع کړئ. یاد ساتئ! که چرې څوک خرابې تافيانې په جوړیدو وه ویني نو هغه له به التی ورشي ځکه چې د دې د جوړولو په وخت د صفایې خیال نه ساتل کیري چې له وجهې یې په دې باندې مچان وغیره گرځي. مونږ په شوق باندې داسې څیزونه خورو خو که دا د جوړیدو په وخت وه وینو نو مونږ له به د دې نه کرکه راشي ځکه چې د دې د جوړولو په وخت د جوړوونکو خوله او لارې په دې کښې غورځیري او په کوم ځای کښې چې دا څیزونه جوړیږي هلته منږکان منډې وهي. په بعضې ځایونو کښې به د صفایې خیال ساتل کیري خو د صفایې معیار یې د نشت برابر وي. د نورو څیزونو په شان خوراک هم په کور کښې کول پکار دي چې د کور زنانه کوم خوراک تیاروي هغوئ دا پخپله هم خوري او په ماشومانو باندې یې هم خوري ځکه د هغوئ دا ذهن جوړ وي چې هغوئ د خوراک څیزونه ښه وینځي او د صفایې خیال ساتي نو داسې د کور د خوراک معیار صحیح وي. د هوټلو د خوراکونو خوند اگر چې ډیر ښه وي خو هغه معیاري نه وي. د نورو څیزونو په شان د تیاري گرمې مصالې معامله هم ده چې د گرمې مصالې چې کومې ټکولې شوې ډېې راځي په هغې کښې خدائے خبر چې کوم څیزونه ټکولې شوي وي. تاسو ته به داسې خلق میلاؤ شي څوک چې په خوراکونو کښې تیاري گرمې مصالې نه اچوي هغوئ بیلې بیلې مصالې اخلي، هغه ټکوي او بیا یې استعمالوي. هره کمپني به غلط څیز جوړوي دا ضروري

نه ده خونن سبا د ملاوت او دوکې دور دے، شاید چې هم دغه وجه ده چې مونږ په دومره بيمارو او پریشانو کښې اخته يو او زمونږه سکون برباد شوی دے۔ مشکله ده که څوک داسې گس ميلاؤ شي څوک چې دا وه وائي چې زه صحت مند يم او زما هيڅ غم نشته۔ تقريباً ټول خلق پرېشانه دي، که څوک د بے اولادۍ په وجه پرېشانه دے نو څوک اولاد تنگ کړي دي، که څوک بيمار پروت دے نو څوک قرضې راگير کړے دے، که چا د چا رقم گير کړے دے نو څوک د کور مالک پوزې له راوستے دے او د چا گاؤنډي د هغه ژوند حرام کړے دے نو داسې هر طرف ته بد امڼي ده او د خلقو نيتونه او کردار خراب شوی دے۔ الله پاک دې مونږه د خپل ښه او خوږ محبوب **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** په وسيله ښه کړي۔ **أَمِينَ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ**

ياد ساتئ! که خپل ذهن جوړ کړے شي چې اوس مونږ ته د ملاوت کولو، کنځلو کولو، دروغو وئيلو، غيبتونو کولو او نمونځونو قضا کولو نه بچ کيدل پکار دي او د مسلمانانو د خير خواهي باره کښې سوچ کول پکار دي نو **إِنْ شَاءَ اللهُ الْكَرِيم!** ښه والے به خوږيږي او مونږه به د ښه والي خپرولو سبب جوړيږو۔ د دې په برکت باندي به په دُنيا کښې هم امن قائم شي او مونږ به په قبر او حشر کښې هم **إِنْ شَاءَ اللهُ الْكَرِيم!** په امن کښې يو۔ هم داسې که مونږه ټول په شريکه دعوتِ اسلامي په دُنيا کښې عامه کړو او هر طرف ته په سُنّت عمل شروع شي نو **إِنْ شَاءَ اللهُ الْكَرِيم!** امن به قائم شي

كښې نو په غټو غټو خبرو كولو او په اخبارونو كښې په بيانونو وركولو باندې كار نه كيږي، هم په كار كولو باندې كار كيږي. (ملفوظات امير اهل سنت، 6/105)

سوال: د بوډا والي راتللو نه مخكښې داسې څه كول پكار دي چې په بوډا والي كښې د كمو تكليفونو سره مخ شو؟

جواب: ”دا ځواني به لاړه شي په كومه چې ته ناز كوي“ په ځوانۍ كښې د 20، 22 كالو پورې پي څښل ډير فائده مند وي ځكه چې په دې كښې كيلشيم وي د كومو سره چې هډوكي مضبوطيږي. د چا چې په جوړونو او هډوكو باندې درد وي كيدې شي چې هغوئي په ماشومتوب كښې پي نه وي څښلي. ما به په ماشومتوب كښې په يوه روپي د ميخې خالص پي راوړل، كيدې شي چې په هغې كښې څه لږې ډيرې اوبه هم وې خو زمونږ په مخكښې به يې پي رالوشل او په پټيو باندې به ځگ راتللو، پي خرڅوونكي به ځگ لري كړو او پي به يې تلل بيا به يې پكښې ځگ مفت وراچولو، حالانكي په ځگ كښې به وزن نه وو بس په دې باندې به په اخستونكي باندې يو نفسياتي اثر وو. په دغه پټيو باندې به داسې پيرو راتللو چې اوس يې هم راياد كړم نو په ځله كښې مې ورته اوبه راشي، زمونږ په دور كښې به د ميخو فارمونه په ښار كښې وو خو چې كله ابادي زياته شوه نو خلق د تكليف نه د بچ كولو د پاره د ميخو فارمونه بهينس كالوني ته يوړل، دا يې صحيح كړي دي، هغه وخت دومره خيانت نه وو خو په اوسني وخت كښې خيانت ډير زيات شو د دې. بهر حال په ځوانۍ كښې پي څښي، د ميدي [د ورو]، ترسكونو او د

خوږو څيزونو نه پرهيز کوي، **اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْکَرِيْم!** په بودا والي کښې به
صحت مند بڼه- (ملفوظات امير اہل سنت، 37/7)

سوال: د کوپړې د خوړلو او د دې د تيلو لگولو څه فائده دي؟

جواب: د مصري (د چينو يو قسم دے د دې) سره هره ورځ په نهړه يوه توله
کوپړه خوړل د سترگو نظر تيزوي، خيټه نرموي او لوږه زياتوي- د کوپړې
په تيلو د سر غوړولو سره ويښته اوږديري او دا د دماغو د پاره هم فائده
مند دي- (ملفوظات امير اہل سنت، 363/10)

سوال: د کليجي (اينې) خوړلو فائده ده که نقصان؟ دې لږ کښې ستاسو
تجربې څه دي؟

جواب: اينه ښه څيز دے، خوړلے کيږي او حلاله هم ده- اينه د
کوليسترولو نه ډکه وي ځکه چې څوک د زړه بيمار وي يا يې د
کوليسترولو ليول (**Cholesterol Level**) زيات وي نو هغه دې د اينې
خوړلو نه ډډه وکړي- په اينه کښې کاربوهايډرېټ (**Carbohydrate**)
هم زيات وي ځکه چې د چا د گيس بيماري وي هغه دې هم د دې نه ډډه
وکړي- عام طور د غوا، چيلي او چرگ اينه خوړلے شي خو چې د چا يوړک
ايسد مرض وي نو هغه دې **Red Meat** يعنې د چيلي، غوا، ميخې او د
اوبښ د غوښې يا د اينې خوړلو نه هم ځان ساتي- (ملفوظات امير اہل سنت، 365/6)

سوال: په گرم موسم کښې څه احتياط کول پکار دي؟

جواب: په گرمۍ کښې اوبو څښلو ته ډير پام کول پکار دي دې د پاره د
اوبو مقدار مقرر کړئ مثلاً د دولسمې په نسبت سره کم از کم 12

گلاسونه اوبه څښئ. د سختې گرمۍ په وجه خوله ځي نو كيدې شي چې 12 گلاسونه اوبه هم پوره نه وي ځكه ښې ډيرې اوبه څښل پكار دي، ډك گلاسونه نيم نيمه نلكي ډك ډك او پوره څښل پكار دي. زما سره يو جام دے، ما ته داسې ښكاري چې په دې جام كښې به دوه گلاسه اوبه راځي زه دا جام راډك كړم او په يو وخت كښې يې يو ځل څښم، د روژه ماتي په وخت يو نيم دوه جامه اوبه څښم، د ډوډۍ خوړلو په وخت هم اوبه څښم، بيا د خوراك په وخت هم اوبه څښم، داسې زما د اوبو څښلو عادت جوړ شوه دے. د مَدَنِي مذاكرې نه د فارغيدو نه پس زه ”اِسْتِيْمِر (په براس اخستونكي مشين)“ براس هم اخلم، دا مشين ډير فائده مند دے كوم چې ما له زما مشر ځوي ”حاجي عبيد رضا“ راكړے دے. **اَلْحَمْدُ لِلّٰه!** ما ته د براس اخستو فائده ميلاوېږي، داسې د اوبو څښلو په شان زما د براس اخستو عادت هم جوړ شوه دے او اوس زه دا عادت پريښودل نه غواړم. ياد ساتئ چې ”اِسْتِيْمِر“ آتو ميټك مشين دے كوم چې د چليدو نه لږ سعت پس براس شروع كړي. تاسو د خپلې اسانۍ د پاره د ”اِسْتِيْمِر“ نه د براس اخستو وخت مقرر كړئ مثلاً د پينځه، اووه يا لس منټو د پاره د ځلې او پوزې په ذريعه گرم براس اخلي، د مقرر كړے شوي وخت ختميدو سره دا مشين پخپله بندېږي، د چا نه چې كيدے شي هغه دې براس اخلي. (ملفوظات امير اهل سنت، 7/139)

سوال: څه داسې خوراك وښايئ د كوم د خوړلو سره چې مونږه په يخني كښې صحت مند پاتې كيدے شو؟

جواب: د مکتبه المدینه په رساله ”میټھی کے 50 مدنی پھول“ (3) په صفحه نمبر 6 باندې دي: ”په یخنی کښې هره ورځ د خوراک نه پس د اوبو سره نیمه قاشوغه ملخوزو استعمالولو سره د یخنی د اکثر و بیماریو نه حفاظت کیري.“ البته هر علاج دې د خپل طبیب په مشوره باندې وکړه شي، عین ممکن ده چې ملخوزې د چا د پاره ښې نه وي-

(ملفوظات امیر اہل سنت، 10/470)

سوال: په نهاره د خوړو خوړلو څه فائده ده؟ د خوړ والي حاصلولو د پاره د سپینو چينو استعمال څنگه دے؟ (4)

جواب: په نهره باندې کجورې خوړل فائده مندې دي، دا د سترگو د پاره هم فائده مندې دي- په معدده کښې موجوده یوه کولمه داسې ده کومه چې خواره قبلوي، ځکه په روژه ماتي کښې کجورې خورئ يا اوبه څښئ چې اوبه د کولو پرانستو د پاره بهترين کار کوي، که چرې نیمې گرمې اوبه وي نو ډیرې ښې دي- د خوشبوداره او د کیمیکلز والا بازاری شربت څښلو نه ځان ساتئ چې داسې شربت بربادوونکے وي، زه هم د داسې څیزونو نه ځان ډیر بچ کووم، البته کله نا کله لږې شان وځم-

3 ... ”میټھی کے 50 مدنی پھول“ دا رساله د امیر اہل سنت دامت بَرَکَاتُہُمُ الْعَالِیَہُ ده د کومې چې 12 صفحات دي- په دې رساله کښې د ملخوزو د فائده، د دې په ذریعہ دائمي قبض او د خټې د بیماریو علاج، د ملا او د جوړونو د درد علاج، د خلي د پوښاقو علاج او د ملخوزو د قهوه د مدني کلونو او ملخوزو په ذریعہ د مختلفو بیماریو د علاج طریقہ ہم بیان کړے شوې ده- (شعبه ملفوظات امیر اہل سنت)

4 ... دا سوال د شعبه ملفوظات امیر اہل سنت له خوا جوړ کړے شوے دے او جواب هم امیر اہل سنت دامت بَرَکَاتُہُمُ الْعَالِیَہُ عطا کړے دے- (شعبه ملفوظات امیر اہل سنت)

که چرې شربت خښل وي او الله پاک مال او دولت درکړې دے نو په پټيو کښې يوه قاشوغه دوه قاشوغې اصلي شات واچوئ او خښئ يې چې دا صحت ته فائده رسونکے شربت دے يا په اوبو کښې ليمبو نچور کړئ چې دا د گرمي فائده مند او بهترين شربت دے، د خوړوالي د پاره پکښې د سپينو چينو په ځائے شات يا گوره واچوئ، ځکه چې د کيمياکل نه جوړ شوو سپينو چينو سره زه متفق نه يم چې د دې ډير نقصانات دي، پوهانو دې ته ”واټ پواټزن“ او ”سويت پواټزن“ يعنې ”سپين زهر“ او ”خواره زهر“ وئيلي دي خو ياد ساتئ! زه سپينو چينو ته ناجائزه نه وایم، بلکې د ضرورت په طور يې هم استعمالووم، البته کوشش مې دا وي چې د سپينو چينو نه ځان بچ کړم، په دې وجه زمونږ کره په خوړو څيزونو کښې د سپينو چينو په ځائے گوره استعمالولې شي، بالفرض که گوره نه وي نو مجبوراً سپين چيني استعمالولې شي. آؤ! که چرې د دوست يا د خپلوانو د کور نه څه خوړه څيز راشي نو بچ کيدل ترينه گران شي. (ملفوظات امير اہل سنت، 51/8)

سوال: د څومره خوړو خوړلو سره کولو ته سکون حاصليري؟

جواب: د دې مقدار خوړنه دے ليکلے شوے چې د څومره خوړو خوړلو سره کولو ته سکون ميلاويري، خو زيات وخت د کښيناستونکو د پاره خواره کم خوړل پکار دي، که دا خواره د کولو په ځائے رگ ته لارل نو په ازمينت کښې به اخته شئ! هسې هم د بلډ شوگر بيماري ډيره عامه ده. عام طور مونږه زيات د مشقت والا کارونه نه کوو خو څوک چې د مشقت

والا کارونه کوي د هغوئي خواره هضميږي مثلاً مزدوري کوونکي، منډې تررې وهونکي يا لواړي کوونکي وغيره- دا خلق خو کړائي شوې غوښه بلکې کچه پنځه غوښه هم خوري په دوئي هيڅ هم نه کيږي!

د بهر ملک (د پاکستان نه بهر د يو ملک) خبره ده: زه د يو اسلامي ورور کور ته د ډوډۍ د پاره ميلمه شوه ووم، هغوئي ډيره متهائي کيښودې وه، د هغوئي والد صاحب فرمائيل چې ”زه دا ټوله متهائي په ځانله خورم!“ ما ته نه ښکاريدې چې د هغوئي عمر به د 60 کالو نه کم وو، هغه د لواړۍ کار کولو نو د هغه به متهائي هضميدله- (ملفوظات امير اهل سنت، 6/229)

سوال: که چرې يو انسان د وجود نه غټ دے او هغه ځان کمول غواړي نو هغه دې داسې کومه طريقه اختيار کړي چې کم شي؟

جواب: که چرې يو انسان د وجود نه غټ دے او هغه ځان کمول غواړي نو هغه له پکار دي چې د ټولو نه ورومبه **Lipid Profile** ټيسټ وکړي ځکه چې بعضې وخت انسان د خپل وزن کمولو سره د نورو بيمارو ښکار کيږي- احتياط په دې کښې دے چې انسان پخپله خپل خوراک په ورو ورو کم کړي مثلاً مخکښې به يې دوه ډوډۍ خوړلې نو اوس دې په څلورو کښې يوه حصه کمه کړي او دومره خوراک دې کوي چې کمزوري ورته هم نه محسوسيږي او څه نا څه لوږه هم پاتې وي- د خوږو، غوړو او د ميډې نه د جوړيدونکو څيزونو نه پرهيز کول پکار دي چې دا څيزونه عام طور صحت ته نقصان رسوي- هم داسې چې کوم څيزونه په

بدن کښې وزن زیاتوي مثلاً الو وغیره دا بادي څیزونه دي د دې نه هم پرهیز کول پکار دي- بعضې خلق د یخو څیزونو شوقیان وي، که چرې هغوئې هم وزن کمول غواړي نو هغوئې ته هم د یخو څیزونو د خوړلو نه پرهیز کول پکار دي-

د مشقت والا کار کوونکو ته عام طور د پرهیز ضرورت نه وي

کوم خلق چې زمیداره کوي یا دروند سامان اوچتوي او گادو ته یې څیږوي هغوئې ته عام طور د یو څیز نه هم پرهیز کول نه وي، داسې خلق که لرگي او کاني هم وڅوري نو هغه به یې هم هضم شي- کوم خلق چې داسې د وزن والا کار نه کوي صرف خوراک کوي او کښيښي، هغوئې له دې څیزونو نه پرهیز کول پکار دي- چې کله هم یو څیز په غوړو کښې سور کړې شي نو هغه تیل دا څیز په ځان کښې یو قسم له جذب کړي د کوم له وجهې چې د دې هضم کول گران شي- چې کله دا نه هضمیږي نو د انسان په صحت باندې غلط اثر غورځیږي او انسان بیمار یږي- هر یو ته د خپل صحت خیال ساتل پکار دي، الله پاک دې مونږه ټول په خپل عافیت کښې وساتي- **أَمِينٌ بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ**

(ملفوظات امیر اہل سنت، 8/303)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

دا رساله ولولئ او نورو له يې ورکړئ

د غم بنادۍ په دستورو، اجتماعاتو، غرسونو، د ميلاد په جلوسونو وغيره كښې د مکتبه المدینه چاپ کړے شوې رسالې او د مَدَنِي گولونو پمفلتس تقسيم کړئ او ثواب وگتئ، گاهک ته د ثواب په نیت په تحفه كښې د ورکولو د پاره په خپلو دکانونو كښې د رسالو كينسودو معمول جوړ کړئ، د اخبار خرڅوونكو په ذريعه د خپلې محلې كور كور ته د مياشتې كم از كم يوه د سُنْتونه ډكه رساله يا د مَدَنِي گلونو پمفلت ورکړئ او د نيكي دعوت عام کړئ او ښه ډير ثواب وگتئ.

د راروانی ہفتی رسالہ



978-969-722-720-4



01082522



فیضانِ مدینہ محلہ سوداگران، زرہ سبزی منڈی کراچی



+92 21 111 25 26 92



0313-1139278



www.maktabatulmadinah.com / www.dawateislami.net



feedback@maktabatulmadinah.com / ilmia@dawateislami.net