هفته واره رساله

د خوراک

92 سنّت او آداب (پښتو)

- د لوېدلي دانې خوړلو فضائل
- د خوراک نه پس مسح کول سنّت دي
- برکت ختمونکي کارونه

شیخ طریقت امیر اهل سنّت حضرتِ علامه مولانا ابو بلال
محمد اِلیاس عطّار قادري رَضَوِي دامت برکاتهم العالیه

پیشکش:
المدینة العلمیة (دعوتِ اسلامی)
Islamic Research Center

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

د خوراک 92 سُنَّت او آداب (1)

دُعائے خلیفهٔ عطّار: یا رَبَّ المصطفٰے! څوک چې دا رساله " د خوراک 92 سُنَّت او آداب " ولولي یا واوري هغهٔ ته همیشه د سُنَّتو مطابق د خوراک ښناک کولو توفیق ورعطا کړې او هغهٔ سَره د موره او پلاره بے حسابه اوبخښې- اٰمِين بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّيْن صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

د دُرُود شریف فضیلت

د آخري نبي رسولِ هاشمي صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم **فرمان مبارک دے:** چا چې پهٔ شپه او ورځ کښې په ما باندې د شوق او محبت سره درې درې کرته دُرُودِ پاک ولوستلو پهٔ الله پاک باندې حق دے چې هغهٔ د هغهٔ د هٔغې ورځ او د هٔغې شپې ګناهونه اوبخښي- (معجم کبیر، 362/18، حدیث: 928)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب! صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

د خوراک نیت وکړئ

﴿1﴾ د خوراک مقصد چې خوند او خواهش پوره کول نه وي بلکې د

---

1 ... دا مضمون د امیرِ اهلِ سنّت دامت بَرَكَاتُهُمُ العاليه د کتاب "فیضانِ سُنَّت" صفحه 306 نه تر د صفحه 328 نه اخستے شوے دے-

خوراک پهٔ وخت دا نيت وکړئ: ”زهٔ د الله پاک پهٔ عبادت باندې د طاقت حاصلولو د پاره خوراک کووم“ ياد ساتئ چې پهٔ خوراک کولو کښې به پهٔ عبادت باندې د طاقت حاصلولو نيت پهٔ هغه شکل کښې رښتيا وي چې د لوږې نه د کم خوراک هم اراده وي ګني نو د سره نه به نيت هُم دروغ شي، ځکه چې ښه پهٔ مړه خِيټه د خوراک کولو سره د عبادت د پاره د طاقت حاصليدو پهٔ ځائے نوره سستي پيدا کيږي- د خوراک عظيم سُنَّت دا دے چې وږے شوے يې چې بغير د لوږې نه د خوراک کولو سره به طاقت څهٔ راشي اُلټا به صحت خراب او زړهٔ به هم سخت شي- حضرت شيخ ابو طالب مکي رَحْمَةُاللهِعَلَيْه فرمائي: پهٔ يو روايت کښې دي: د موړوالی پهٔ حالت کښې خوراک کول برګے مرض پيدا کوي-“ (قوت القلوب، 326/2) ﴿2﴾ داسې دسترخوان غوړوئ پهٔ کوم باندې چې څهٔ حرف، لفظ، عِبارت، شعر يا د کمپنۍ وغيره نوم پهٔ اُردو، انګريزۍ يا پهٔ بله ژبه کښې نه وي ليکلے شوے- ﴿3﴾ د خوراک کولو نه مخکښې او وروستو دواړه لاسونه تر مړوندونو پورې سُنَّت دي، د غړ غړو کولو سره د خُلې لاندې حصه هم وه وينځئ خو د خوراک نه مخکښې وينځلے شوي لاسونه مهٔ وچوئ- د مدينے سرکار صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم فرمائيلي دي: ”د خوراک نه مخکښې او وروستو اودس کول (يعني لاسونه او خُله وينځل) پهٔ رزق کښې فراختيا پيدا کوي او شيطان لرې کوي-“ (کنز العمال، 106/15، حديث: 40755) ﴿4﴾ که د خوراک د پاره چا خُله اونه وينځله نو دا به نه وئيلے کيږي چې دهٔ سُنَّت پريښودل- (بهار شريعت، 376/3، حصه: 16ملخصاً)

﴿5﴾ د خوراک په وخت ګڅه ښپه وغوړوئ او ښی زنګون ودروئ یا جُخت کښینئ او دواړه زنګونان ودروئ یا د التحیات په شکل کښینئ، په دریو واړو کښې چې په کومه طریقه هم عمل وکړئ نو سُنَّت به ادا شي-

په پرده کښې د پردې عادت جوړ کړئ

﴿6﴾ که اِسلامي وروڼه وي او که اِسلامي خوئیندې ټول دې د څادر یا د قمیص د لمن په ذریعه په پرده کښې پرده ضرور کوي ګنې که جامې تنګې وي یا د قمیص لمن بره وي نو د کور خلق وغیره د بد نظرۍ په ګناه کښې اخته کیدے شي- که چرې په ”پرده کښې پرده“ ممکن نه وي نو د التحیات په شکل کښې کښینئ نو سُنَّت به هم ادا شي او پرده به هم پخپله وشي- د خوراک نه علاوه هم په کښیناستو کښې د پردې کولو عادت جوړ کړئ- ﴿7﴾ پړلت وهل او د خوراک د پاره کښیناستل سُنَّت نهٔ دي، د دې سره ځیټه بهر راوځي- ﴿8﴾ د وړومبی نمړۍ سره بِسمِ الله د دویمې نه مخکښې بِسمِ اللهِ الرَّحمان او د دریمې نه مخکښې بِسمِ اللهِ الرَّحمانِ الرَّحِیم لولئ- (احیاء العلوم، 6/3) ﴿9﴾ بِسْمِ الله په تیزه وایئ د پاره د دې چې نورو ته هم وریاده شي- ﴿10﴾ د شروع کولو نه مخکښې دا دُعا ولولئ، که په خوراک ښناک کښې زهر هم وي نو اِنْ شَآءَ اللهُ الْکَرِیم! اثر به نه کوي، دُعا دا ده: بِسۡمِ اللهِ وَبِاللهِ الَّذِیۡ لَایَضُرُّ مَعَ اسۡمِهٖ شَیۡءٌ فِی الۡاَرۡضِ وَلَا فِی السَّمَآءِ یَاحَیُّ یَاقَیُّوۡمُ (کنز العمال، 109/15، حدیث: 40792) ترجمه: د الله پاک په نوم سره شروع کووم د چا د نوم په برکت سره چې د زمکې او اسمان هیڅ یو

ځيز هم نقصان نشي رسولے، اے هميشه ژوندي او قائم پاتي کيدونکيه- ﴿11﴾ که چرې پهٔ شروع کښې مو بِسمِ الله وئيل هير شي نو پهٔ د خوراک په دوران کښې داسې وه وايئ: بِسۡمِ اللهِ اَوَّلَهٗ وَاٰخِرَهٗ ترجمه: د الله پاک پهٔ نوم باندې د خوراک شروع کول او ختمول-

د خوراک کولو پهٔ وخت هم ذِکرُ الله جاري ساتئ

﴿12﴾ څوک چې د خوراک کولو پهٔ وخت پهٔ هره نمړۍ باندې يَا وَاجِدُ لولي اِنۡ شَآءَ اللّٰهُ الۡکَرِيم! هغه خوراک به د هغهٔ پهٔ ځيټه کښې نُور وي او بيماري به ختيمږي- ﴿13﴾ د هرې نمړۍ نه مخکښې ''الله'' يا ''بِسمِ الله'' لولئ د پاره د دې چې د خوراک حِرص مو د ذِکرُ الله نه غافله نه کړي- د هرو دوو نمړو ترمينځه اَلۡحَمۡدُ لِلّٰهِ، يَا واجِدُ او بِسۡمِ اللّٰهِ لولئ، دغه شان هره نمړۍ پهٔ بِسمِ الله سره شروع کوئ، پهٔ مينځ کښې يـې يَا واجِدُ او د نمړۍ پهٔ ختميدو باندې به د حَمد ترکيب جوړ شي- ﴿14﴾ د خاورو پهٔ لوښي کښې خوراک کول افضل دي چې '' څوک پهٔ کور کښې خورين لوښي ساتي فرښتې د هغه کور د زيارت کولو د پاره راځي-'' (رد المحتار، 495/9) ﴿15﴾ د اينګولي [يعني ترکارۍ] يا چکنۍ لوښے پهٔ ډوډۍ باندې مهٔ ږدئ- (رد المحتار، 490/9) ﴿16﴾ لاس يا چاړهٔ پهٔ ډوډۍ باندې مهٔ پاکوئ- (رد المحتار، 9 /490) ﴿17﴾ پهٔ زمکه باندې دسترخوان غوړول او خوراک کول سُنَّت دي- د ډوډې وهلو سره، سرتور سر يا يو لاس پهٔ زمکه باندې کيښودل، د پيزار سره، پهٔ ملاسته ملاسته يا د پرلت وهلو سره

خوراک مهٔ کوئ- ﴿18﴾ ډوډۍ که چرې پهٔ دسترخوان باندې کیښودے شوه نو د اینګولي د انتظار کولو نه بغیر خوراک شروع کړئ- (رد المحتار، 9 /490) ﴿19﴾ وړاندې وروستو مالګه یا مالګین خوراک کوئ چې پهٔ دې سره 70 بیمارۍ ختمیږي- (رد المحتار ، 9/491) ﴿20﴾ ډوډۍ پهٔ یو لاس باندې مهٔ رانیموئ چې دا د غرور کوونکو طریقه ده- ﴿21﴾ ډوډۍ پهٔ ګڅ لاس کښې نیسئ او پهٔ ښي لاس یې رانیموئ- لاس ورغزوئ او د تال یا د اینګولي د لوښي د پاسه ډوډۍ یا ډبل ډوډۍ وغیره د رانیمولو عادت جوړ کړئ- داسې به د ډوډۍ ټکړې هم پهٔ خوراک کښې پریوځي ګني پهٔ دسترخوان باندې د پریوتو سره ضائع کیدے شي- ﴿22﴾ پهٔ ښي لاس باندې خوراک کوئ، پهٔ ګڅ لاس باندې خوراک ښکاک کول، ورکول د شیطان طریقه ده-

پهٔ دریو ګوتو باندې د خوراک کولو عادت جوړ کړئ

﴿23﴾ پهٔ دریو ګوتو یعني د مینځنۍ، د شهادت او پهٔ غټه ګوته باندې خوراک کول د انبیائے کرامو عَلَیهِمُ السَّلام سُنَّت دي- د عادت جوړولو د پاره که غواړئ نو وړومبے د ښي لاس د قچۍ ګوتې سره پهٔ خوا کښې ګوته راماته کړئ او پهٔ دې کښې ربړ واچوئ یا د ډوډۍ ټکړه د دې دواړو ګوتو نه د لاس تلې طرف ته راماته ساتئ یا دواړه عملونه پهٔ یو وخت کوئ، چې کله مو عادت جوړ شي نو اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْکَرِیم! د ربړ وغیره حاجت به نه پیښیږي- حضرت ملا علي قاري رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَیْه فرمائي: ”پهٔ

پینځوو ګوتو باندې خوراک کول د حرص کوونکو نخښه ده۔“ (مرقاة المفاتيح، 9/8) که چرې د وریژو دانې جُدا جُدا وي او په دریو ګوتو باندې نمړۍ نه جوړیږي نو بیا په څلورو یا پینځوو ګوتو باندې خوراک کولے شئ۔

د ډوډۍ غاړه ماتول

﴿24﴾ د ډوډۍ غاړې [یعنې مورګې] ماتول او کیښودل او د مینځ حصه خوړل اسراف دے۔ آؤ که چرې غاړې اومې پاتې شوې وي، د هغې د خوړلو سره به نقصان کیږي نو بیا یې ترې ماتولے شئ، داسې که دا معلومه وي چې د ډوډۍ غاړې به نور خلق وخوري ضائع کیږي به نهٔ نو بیا هم په ماتولو کښې څهٔ باک نشته، دا حکم په ډوډۍ کښې د پړخیدلې حصې هم دے چې پړخیدلے ځائے وخوړلے شي او نوره پریښودلے شي۔ (بهار شريعت، 377/3، حصه: 16)

﴿25﴾ وړه نمړۍ کوئ او په دې احتیاط سره چې د چپ چپ اواز نه پیدا کیږي او ښه یې چقوئ او بیا یې خورئ۔ که په ښه طریقه د چقولو نه بغیر تیره کړے شي نو د هضمولو د پاره به معدې ته سخت زَحمت کول وي ځکه د غاښونو کار د معدې نه مهٔ اخلئ۔ ﴿26﴾ تر څو پورې چې یوه نمړۍ د حلق نه ښکته لاړه نشي نو د بلې نمړۍ د پاره لاس غزول یا نمړۍ کول د خوراک د حرص نخښه ده۔ ﴿27﴾ ډوډۍ په غاښونو باندې راشوکول ډیره بده خبره او د بے برکتۍ سبب دے، داسې

هُم پهٔ ولاړه ولاړه باندې خوراک کول د نصرانيانو [يعني د عيسيانو] سُنَّت دي- (سنی بہشتی زیور ص 565)

پهٔ خوراک کښې ميوه وړومبے خوړل پکار ده

﴿28﴾ دلته عام طور ميوه پهٔ اخره کښې د خوړولو رواج دے خو حُجَّةُ الاِسلَام حضرت امام محمد بن محمد غزالي رَحۡمَةُ اللّٰهِ عَلَيۡه فرمائي: "که ميوه وي نو هغه دې وړومبے وروړاندې کړے شي چې دا پهٔ طِبي لحاظ سره مخکښې خوړل ډيره ښه ده، دا زر هضميږي ځکه دا د معدې پهٔ لاندې حصه کښې پکار ده او د قرآنِ پاک نه هم د ميوې وړومبے کيدو خبر حاصليږي- پهٔ 27 سورة الواقعه، آيت نمبر 20، 21 کښې ارشاد دے: ﴿وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُوْنَ ۝٢٠ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُوْنَ ۝٢١﴾ [مفهوم] ترجمهٔ کنزُ العِرفان: "او ميوے کومې چې به جَنَّتيان خوښوي او د مرغو غوښه کومه چې به هغوئي غواړي-" (احياء العلوم، 21/2)

اعلیٰ حضرت، امامِ اهلِسُنَّت امام احمد رضا خان رَحۡمَةُ اللّٰهِ عَلَيۡه روايت نقل کوي: "د خوراک نه مخکښې خربوزه خوړل خيټه ښه وينځي او بيمارې د جرړې نه ختموي"- (فتاویٰ رضويه، 442/5)

پهٔ خوراک کښې عيبونه مهٔ راوباسئ

﴿29﴾ پهٔ خوراک کښې هيڅ قِسمه عيب مهٔ راوباسئ مثلاً دا مهٔ وايئ چې مزيداره نه ده، پخه نه ده، مالګه پکښې کمه ده، تروه ده يا پيکه ده

وغيره وغيره- که خوښه مو وي نو اوئې خورئ، ګني نو مۀ يې خورئ- آؤ! کۀ پخلي کوونکي ته د مرچ مصالې د کمي زياتي د پاره هدايت کول مقصد وي نو پۀ تنهايۍ کښې يې پۀ رهنمايۍ کولو کښې څۀ باک نشته-

پۀ ميوو کښې عيب راويستل ډېره بده خبره ده

﴿30﴾ پۀ ميوو کښې عيب راويستل د انسان د پوخ کړے شوي خوراک پۀ مقابله کښې زياته بده خبره ده چې د خوراک پۀ پخولو کښې د انسان لاسونه زيات استعمالېږي خو د ميوو پۀ معامله کښې داسې نه ده- ﴿31﴾ د خوراک يا د اينګولي وغيره د مينځ نه مۀ خورئ چې پۀ مينځ کښې برکت نازلېږي- ﴿32﴾ د خپل اړخ د غاړې نه خورئ، هر طرف ته لاس مۀ غزوئ- ﴿33﴾ که چرې پۀ يو لوښي کښې ډېر خيزونه وي نو د بَل اړخ نه هم اوچتولے شئ-

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيْب! صَلَّى اللهُ تَعالٰى عَلٰى مُحَمَّد

د خوراک پۀ وخت ښې خبرې کوئ

﴿34﴾ د خوراک کولو پۀ وخت چپ کښيناستل ،او دا چپ کښيناستل ښۀ ګڼل د وور د عبادت کوونکو طريقه ده، آؤ که خبرو ته مو زړۀ نه کيږي نو هيڅ باک پکښې نشته، هم داسې فضول خبرې کول پۀ يو حالت کښې هُم مناسب نه دي، ځکه د خوراک پۀ وخت ښې ښې خبرې کول پکار دي مثلاً چې کله هم پۀ کور کښې پۀ شريکه يا د ميلمنو

وغيره سره خوراک کوئ نو د خوراک څنباک سُنَّت بيانوئ- څومره به ښه وي که چرې د خوراک د دي مَدَني ګلونو فوټو کاپي وه ويستلے شي او فريم کړے شي يا په ګته باندي د خوراک په ځائے کښې ولګولے شي او د خوراک په وختونو کښې وخت په وخت ولوستلے شي- ﴿35﴾ د خوراک په وخت داسي خبرې مه کوئ د کومو نه چي خلقو له کرکه ورځي مثلاً د دستونو، پيچس، اُلټو وغيره خبرې کول- ﴿36﴾ د خوراک کوونکي نمړئ مه ټلئ-

ښه ښهٔ پوټي قربانوئ

﴿37﴾ په خوراک کښې ښه ښه پوټي راټولول يا که په شريکه خورئ نو دي د پاره غټي غټي نمړۍ اخستل او زر زر خوړل چي هسې نه زهٔ پاتي شم يا د ځان طرف ته زيات خوراک راټولول غرض دا چي په څهٔ طريقه هم نور محرومه کول خلق بد ګمانه کوي او دا د مروت نهٔ لرونکو او حرص کوونکو طريقه ده- که ښه څيزونه د خپلو اِسلامي وروڼو يا کور والؤ د پاره د قربانولو په نيت پريږدي نو اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْکَرِيم! ثواب به مو کيږي- لکه څنګه چي د دوارو جهانونو د سلطان صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ارشاد مبارک دے: ”کوم کَس چي د څهٔ څيز خواهش لري، بيا هغه خواهش منع کړي او (نورو له) په ځان باندي ترجيح ورکړي نو اللّٰه پاک هغهٔ بخښي-“ (اتحاف السادة المتقين، 779/9)

د غورځیدلو دانو د خوړلو فضائل

﴿38﴾ د خوراک کولو پهٔ وخت که چرې یوه دانه یا نمړۍ وغیره پریوځي نو هغه راوچته کړئ اوئې څنډئ او اوئې خورئ چې د بخښنې زیرے پرې دے- ﴿39﴾ پهٔ حدیثِ پاک کښې دي، څوک چې د خوراک پریوتې ټُکړې راوچتې کړي او اوئې خوري هغهٔ به د فراختیا (یعنې د خوشحالۍ) ژوند تیروي او هغهٔ به د اولاد او د اولاد د اولاد د کم عقلۍ نه به پهٔ حفاظت کښې وي- (کنز العمال، 111/15، حدیث: 40815) ﴿40﴾ حضرتِ امام محمد غزالي رَحۡمَةُاللّٰهِ‌عَلَیۡه نقل کوي: " د ډوډۍ ټکړې او ریزې راټولې کړئ اِنۡ شَآءَ اللّٰهُ الۡکَرِیۡم! خوشحالي به مو نصیب کیږي- بچې به مو صحیح او سلامت او بے عیبه وي او هٔغه ټکړې به د حُورو مهر جوړیږي-" (احیاء العلوم، 7/2)

﴿41﴾ د غورځیدلې ډوډۍ راوچتول او بښکول جائز دي- ﴿42﴾ پهٔ دسترخوان باندې چې کومې دانې وغیره غورځیږي هغه پهٔ چرګانو، مرغو، غواګانو یا چیلو وغیره باندې خوړل جائز دي- یا یې پهٔ داسې ځائے کښې پهٔ احتیاط سره کیږدئ چې میږان یې وخوري-

خوراک له پوکې ورکول منع دي

﴿43﴾ خوراک او چایو وغیره له د سړولو د پاره پوکې مهٔ ورکوئ چې دې سره بے برکتي راځي - ډیر ګرم خورک مهٔ خورئ، د خوړلو د قابل کیدو انتظار یې کوئ- (رد المحتار، 9/ 491 ملخصاً) ﴿44﴾ د خوراک پهٔ وخت هم اوبه پهٔ ښي لاس باندې څښئ- داسې نه چې پهٔ لاس پورې اینګولے

وغيره لګيدلے وي او د هغې په وجه باندې ګلاس په کږ لاس کښې ونيسئ او د ښي لاس ګوته ورسره ولګوئ او زړه له تسلي ورکړئ چې په ښي لاس باندې يې ښنبم!

اوبه ګوټ ګول زده کړئ

﴾45﴿ که اوبه وي او که څۀ شربت، هميشه بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْم وئيل او واړه واړه ګوټونه ګول پکار دي خو چې په ګوټ کولو کښې اواز پيدا نشي، که اوبه وي او که بَل څۀ شربت، د غټ غټ ګوټ کولو سره د ځيګر بيماري پيدا کيږي- په اخِر کښې اَلْحَمْدُ لِلّٰه! وه وايئ- افسوس چې د ګوټ کولو په سُنَّت باندې مشکله ده که څوک عمل کوي، مهرباني وکړئ دې د پاره مشق وکړئ او دا سُنَّت اختيار کړئ- ﴾46﴿ چې لږه لوږه پاتې شي نو خوراک بس کړئ-

خوند صرف د ژبې تر بيخه پورې دے

﴾47﴿ په مره ګيډه خوراک سُنَّت نۀ دے، که زيات خوراک ته مو زړه کيږي نو خپل ځان په دې طريقه باندې پوهه کړئ چې خوند صرف د ژبې د سوکې نه تر بيخه پورې وي حلق ته د رسيدو سره خوند ختميږي نو د لږ وخت د خوند د پاره د سُنَّت ثواب پريښودل عقلمندي نه ده- د ډير خوراک سره طبيعت خرابيږي، په عبادت کښې سستي پيدا کيږي، مِعده خرابيږي او بعضې وخت غټ والے راځي- د قبض، ګيس، شوګر او د زړۀ وغيره د بيمارو امکان زياتيږي- ﴾48﴿ د فارغيدو نه پس

وړومبے مینځنۍ بیا د شهادت ګوته او په اخره کښې غټه ګوته درې درې ځله وڅټئ- " د مدینے سرکار صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم به د خوراک نه پس مبارکې ګوتې درې ځله څټلې-" (شمائل ترمذی، ص 61، حدیث: 138)

لوښے وڅټئ

﴿49﴾ لوښے هم وڅټئ- په حدیثِ پاک کښې دي: " د خوراک نه پس چې کوم کَس لوښے څټي نو هٰغه لوښے د هغهٔ د پاره دُعا کوي او وائي، الله پاک دې تا د دوزخ د وور نه ازاد کړي لکه څنګه چې تا زهٔ د شیطان نه ازاد کړم-" (کنز العمال، 111/10، حدیث: 40822) او په یو روایت کښې دي چې لوښتے د هغهٔ د پاره اِسْتِغْفَار کوي- (ابنِ ماجه، 14/4، حدیث: 3271)

﴿50﴾ په کوم لوښي کښې چې وخورئ نو هٰغه لوښے د څټلو نه پس وینځئ او اوبه یې وڅښئ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْكَرِيم! د یو غلام د ازادولو ثواب به مو کیږي- (احیاء العلوم، 7/2)

د لوښي د وینځلو او څښلو طریقه

﴿51﴾ څټل او وینځل به هٰغه وخت وئیلے شي چې کله د خوراک څهٔ جز او د خوروا اثر وغیره پاتې نه شي- څکه د لړو شان اوبو اچولو او د لوښي د بره غاړې نه واخله تر د ښکته طرف پورې په ګوته د ښه وینځلو سره څښل پکار دي- دوه یا درې کرته چې داسې وه وینځې او اوئې څښې نو اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْكَرِيم! لوښے به ښه صفا شي- ﴿52﴾ د څښلو نه په لوښي یا تالي کښې معمولې شان پاتې شوې اوبه هم په ګوته جمع کول او څښل پکار

دي، داسې نه وي چې د مصالې څۀ ذره چرته پاتې شي او پۀ هغې کښې برکت هم لاړ شي! چې پۀ حديثِ پاک کښې دي: ”تاسو ته نه ده معلومه چې د خوراک پۀ کومه حصه کښې برکت دے۔“ (مسلم، ص 11123، حديث: 1023)

﴿53﴾ د لوښي پۀ خوړوا باندې ککړ شوے جام، قاشوغه د چايو، شوملو [يعنې لسی]، د ميوؤ پۀ رس، پۀ شربت او نورو شربتونو باندې ککړ شوے لوښے، ګلاس او جګ وغيره وه وينځئ او اوئې څښئ او داسې يې صفا کړئ چې د خوراک څۀ ذره يا اثر پرې پاتې نه شي او داسې ډير برکتونه حاصل کړئ۔ ﴿54﴾ پۀ ګلاس کښې پاتې شوې د مسلمان جوټه اوبه چې د استعمال قابل وي هغې بے هيڅه توئې کول او ضائع کول اسراف دے او اسراف حرام دے۔ (سنی بہشتی زیور، ص 567 ملخصاً) ﴿55﴾ پۀ اخره کښې اَلْحَمْدُ لِله! وايئ۔ پۀ اوّل او پۀ اخر کښې که درته د قرآن او حديث دعاګانې هم يادې وي نو لولئ يې۔ ﴿56﴾ پۀ صابون باندې لاس وينځئ او بنه يې صفا کړئ د پاره د دې چې بوئې او غوړ والے ترينه لاړ شي۔

د خوراک نه پس مسح کول سُنَّت دي

﴿57﴾ پۀ حديثِ پاک کښې دا هم دي: (د خوراک نه د فارغيدو نه پس) د مدينے سرکار صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم لاسونه وينځل او د لاسونو پۀ لوند والي باندې يې د خُلې او لاسونو او د سر مبارک مسح وکړه او خپل خوږ صحابي رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ته يې وفرمائيل: ”عکراش! د کوم خيز سره چې وور ولګي (کوم [خيز] چې پۀ وور پوخ کړے شوے وي) د هغه [خيز] د خوړلو نه

پس دا اودس دے-" (ترمذی، 335/3، حدیث: 1855) ﴿58﴾ د خوراک نه پس د غاښونو خِلال وکړئ-

مخکښيني ګناهونه معاف

﴿59﴾ حُضُور صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ارشاد وفرمائيلو: کوم کَس چې ډوډۍ وخوري او دا کِلمات وه وائي نو د هغهٔ مخکښيني ګناهونه معاف کولے شي: د دُعا هُغه کِلمات دا دي: " اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنِیْ هٰذَا وَرَزَقَنِیْهِ مِنْ غَیْرِ حَوْلٍ مِّنِّیْ وَلَا قُوَّةٍ" ترجمه: ټول تعريفونه الله پاک لره دي چا چې پهٔ ما باندې دا ډوډۍ وخوړله او زما د څهٔ مهارت او طاقت نه بغير يې ما ته دا رزق راعطا کړو- (ترمذی، 284/5) ﴿60﴾ د خوراک نه پس دا دُعا هم ولولئ: "اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِیْنَ" ترجمه: د الله پاک شُکر دے چا چې پهٔ مونږ باندې خوراک څښاک وکړو او مسلمانان يې جوړ کړو- (ابو داود،513/3، حديث: 3850) ﴿61﴾ که چا دربانديې خوراک کړے وي نو دا دُعا هم ولولئ: "اَللّٰهُمَّ اَطْعِمْ مَنْ اَطْعَمَنِیْ وَ اسْقِ مَنْ سَقَانِیْ" ترجمه: اے الله پاکه پهٔ هغهٔ باندې وخوري چا چې پهٔ ما باندې وخوړل او پهٔ هغهٔ باندې وڅښې چا چې پهٔ ما باندې وڅښل- (مسلم ، ص 136، حديث: 2055) ﴿62﴾ د ډوډۍ خوړلو نه پس دا دُعا وکړئ: "اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْهِ وَاَطْعِمْنَا خَيْرًا مِّنْهُ" ترجمه: اے الله پاکه! زمونږ د پاره پهٔ دې خوراک کښې برکت عطا کړې او د دې نه ښه خوراک پهٔ مونږ باندې وکړې- (ابو داود، 475/3، حديث: 3730) ﴿63﴾ د پئيو څښلو نه پس دا دُعا ولولئ: "اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْهِ وَزِدْنَا مِنْهُ" ترجمه: اے الله پاکه! زمونږ

د پاره پهٔ دې کښې برکت واچوې او مونږ ته د دې نه زيات راعطا کړې-
(ابو داود، 475/3، حديث: 3730) ﴿64﴾ د مدينے د سرکار صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم
حلوا، شات، سرکه، کجورې، هندوانه، بادرنګ او کدو شريف ډير
خوښ وو- ﴿65﴾ د الله پاک د محبوب صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم د چيلي پهٔ غوښه
کښې مخکښے پتون، د څټ او ملا غوښه خوښه وه-﴿66﴾ خوږ آقا و
مولا، مکي مَدَني مصطفٰے صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم به کله نا کله کجوره او هندوانه
يا کجوره او بادرنګ يا کجوره او ډوډۍ ميلاوهله او خوړله- ﴿67﴾ د
مدينے د سرکار صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم به کُولے [د کټوۍ پهٔ بيخ کښې انختې
وريژې، اينګولے وغيره] خوښ وو- ﴿68﴾ ثَرِيد يعني د اينګولي پهٔ خوروا
کښې ماته کړے شوې ډوډۍ به د مدينے د سرکار صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ډيره
خوښه وه- ﴿69﴾ پهٔ يوه ګوته باندې خوړل د شيطان او پهٔ دوو ګوتو
باندې خوړل د غرور کوونکو طريقه ده، پهٔ دريو ګوتو باندې خوراک
کول د انبيائے کرامو عَلَيهِمُ السَّلام سُنَّت دې-

خومره خوراک دې کول پکار دے؟

﴿70﴾ د لوږې درې حصې کول بهتر دي- چې يوه حصه د ډوډۍ، يوه د
اوبو او يوه حصه د هوا وي- مثلاً چې پهٔ دريو ډوډو باندې مړيږې نو يوه
ډوډۍ وخورې، د يوې ډوډۍ همره اوبه او باقي د هوا د پاره خالي پريږدۍ-
که پهٔ مره خِيټه مو وخوړله نو مُباح ده هيڅ ګناه پکښې نشته- خو د کم
خوراک دِيني او دُنيائي برکتونه مرحبا! تجربه پرې وکړۍ- اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْکَرِيم!

خِيته به مو داسې صحيح شي چې تاسو به ورته حيران پاتې شئ- الله پاک دې زمونږ د ټولو قفلِ مدينه نصيب کړي- يعني د حرامو نه د بچ کيدو او حلال هم د ضرورت نه د زياتو خوړلو نه بچ کړي-
اٰمِين بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

قيلوله سُنَّت ده

﴿71﴾ د ماسپښين د ډوډۍ نه پس قيلوله کوئ چې ماسپښين اوده کيدو ته قيلوله وئيلے شي او دا په خاص طور د شپې د عبادت کوونکو د پاره سُنَّت دي چې د دې سره د شپې په عبادت کښې اساني وي- د ماښام د ډوډۍ نه پس کم از کم 150 قدمه ګرځئ- د ماښام د ډوډۍ نه پس مطلقاً په قلاره ګرځيدل بهتر دي او دا د يو نيم سل قدمه ګرځيدلو قول د اَطِبَّا دے- ﴿72﴾ د خوراک نه پس اَلْحَمْدُ لِلّٰه! ضرور وايئ- ﴿73﴾ د دسترخوان اوچتولو نه مخکښې مه پاڅئ- ﴿74﴾ د خوراک نه پس لاسونه ښه پوره وه وينځئ او بيا يې وَچ کړئ- صابون هم استعمالولے شئ - ﴿75﴾ په کاغذ باندې لاسونه وچول منع دي- ﴿76﴾ په توليه باندې لاسونه وچولے شي، په اغوستے شوؤ جامو باندې لاسونه مه وچوئ-

برکت ختموونکي کارونه

﴿77﴾ خليلُ العلما مفتي محمد خليل خان برکاتي رَحۡمَةُاللّٰهِ عَلَيۡه فرمائي: " په کوم لوښي کښې چې خوراک وکړے شي په هغه لوښي کښې لاس وينځل يا وينځلے شوي لاسونه د قميص په لمن يا په لوپټه باندې وچول برکت

ختموي- (سنی بہشتی زیور، ص 578) ﴿78﴾ د خوراک نه پس فوراً د سخت ورزش کولو یا د ډېر وزن داره څيز اوچتولو، راښکلو وغيره د سخت کار کولو سره د کولمي راوتلو، اپنډکس کيدلو یا د خيټي د غيټيدو مرضونه پيدا کيدے شي- ﴿79﴾ د خوراک نه پس اَلْحَمْدُ لِلّٰه! په تيز اواز باندې هُغه وخت وه وايئ چې کله ټول د خوراک نه فارغ شوي وي ګني نو په وړو يـې وه وايئ- (رد المحتار، 490/9) د خوراک نه پس دې دا دُعا هم هُغه وخت وکړے شي چې هر يو کَس د خوراک نه فارغ شوے وي ګني چې څوک خوراک کوي نو هغهٔ به وشرميږي-

د چا د وَني ميوه خوړل څنګه ده؟

﴿80﴾ باغ ته چې لاړ شئ او هلته ميوه راغورځيدلي وي نو چې تر څو پورې د باغ مالک اجازت نه وي درکړے تر هُغه وخته پورې ميوه نشي خوړلے او اجازت په دواړه قِسمه کيدے شي- يا صَراحۃً اجازت وي مثلاً مالک وئيلي وي چې راپريوتې ميوه خوړلے شي يا دَلالۃً اجازت وي يعني هلته داسې دستور او عادت وي چې باغ والا د راغورځيدلي ميوو نه خلق نه منع کوي- د وَنو نه د ميوې راشوکولو او خوړلو اجازت نشته خو چې کله ميوه ډېره وي او معلومه وي چې په راشوکولو او خوړلو باندې يـې مالک نه خفه کيږي نو بيا يـې راشوکولے او خوړلے هم شي- خو دا اجازت په هيڅ صورت کښې نشته چې د هُغه ځائے نه ميوه راوړې- (فتاویٰ ہندیہ، 229/5 ملخصاً) په دې ټولو صورتونو کښې د دستور او عادت

لحاظ شته او که دستور او عادت نه وي يا معلومه وي چې مالک پرې خفه کيږي نو د راغورځيدلې ميوې خوړل هم جائز نه دي۔

بغير د پوښتنې کولو نه خوراک څنګ دے؟

﴾81﴿ د دوست کور ته لاړې، څۀ پوخ شوے خيز ميلاؤ شو، پخپله دې راواخستو او وه دې خوړلو يا د هغۀ باغ ته لاړې او ميوه دې راوشوکوله او وه دې خوړله که معلومه وي درته چې هغۀ پرې نۀ خفه کيږي نو خوړل يې جائز دي خو دلته د ښه غور کولو ضرورت دے، بعضې وخت داسې هم کيږي چې انسان دا ګڼي چې هغۀ به پرې نه خفه کيږي حالانکې هغۀ پرې خفه کيږي۔ (فتاویٰ ہندیہ، 229/5 ملخصاً) ﴾82﴿ د ذبح کړے شوي ښاروي "حرام مغز [يعنې د ملا د تير پۀ هډوکي کښې د څټ نه تر د ملا د تير تر اخره پورې نرے د مغز پۀ شان مزے] " خوړل منع دي ځکه د پخولو پۀ وخت د څټ، چانړ [يعنې د پوښتو نه د صفا کړے شوي د ملا د تير غوښه] او د ملا د تير د هډوکي غوښه ښه وګورئ او حرام مغز ترينه لرې کړئ۔ ﴾83﴿ د ذبح کړے شوي ښاروي " غُدود" (يعنې غوټه) خوړل مکروه تحريمي ده ځکه د پخولو نه مخکښې ترينه دا لرې کړئ۔

د چرګ زړۀ

﴾84﴿ د چرګ زړۀ نه دې غورځول پکار، ځلور ځائے يې وشلوئ يا چې څنګه هم ممکن وي اوئې شلوئ او د دې نه وينه پوره وباسئ او صفا يې کړئ بيا يې پۀ اينګولې کښې واچوئ۔

”بِسمِ اللهِ کړئ“ وئيل سخت منع دي

﴿85﴾ يو کَس ډوډۍ خوري او بَل کَس راغلو ورومبي هغهٔ ته وه وئيل: ”راځه ډوډۍ وخوره“ بَل کَس وه وئيل: ”بِسمِ الله کړه!“ دا سخت منع دي پهٔ دې موقع باندې د دُعا الفاظ وئيل پکار دي مثلاً وه وايئ ” الله پاک دې پکښې برکت واچوي-“ (بهار شريعت، 379/3، حصه: 16 ملخصاً)

خرابه غوښه خوړل حرامه ده

﴿86﴾ چې غوښه خرابه شي نو د هغې خوړل حرام دي- دغه شان چې کوم اينګولے خراب شي هغه هم نشي خوړلے- د خرابيدو نخښه دا ده چې هغه جم شي، بد بوئي شروع کړي- که خوروا وي نو پهٔ هغې باندې ځګ هم راځي- دالونه، کهچړا [د دليم پهٔ شان اينګولے] او تريو اينګولے زر خرابيږي-

روغ شنه مرچکي

﴿87﴾ پهٔ اينګولي کښې پاخه کړے شوي شنه يا سرهٔ مرچکي د خوراک پهٔ وخت د غورځولو پهٔ ځائے که ممکن وي نو د مخکښې نه يې بيل کړئ او اوئي تکوئ او بيا يې استعمال کړئ- داسې که پخې کړے شوې کرمې مصالې که هم د استعمال قابل وي نو مهٔ يې ضائع کوئ-

د پاتې شوو ډوډو سره دې څهٔ وکړے شي؟

﴿88﴾ پاتې شوې ډوډۍ او خوروا وغيره غورځول اِسراف دے- پهٔ

چرګانو، چیلیٖ یا غوا وغیره باندې یــې وخورئ- د خو ورځو پاتې شوې ډوډۍ ټکړې ټکړې کړئ او په خوروا کښې یــې پخې کړئ- اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْکَرِیم! بهترین خوراک به ترینه جوړ شي-

کیکړا او جهینګا خوړل څنګ دي؟

﴿89﴾ د مهې نه علاوه د دریاب هر یو ځناور حرام دے- کوم مهے چې بغیر د وهلو نه بځپله مړ شي او په اوبو کښې اُلټا پروت وي هغه حرام دے، ﴿90﴾ کیکړا [یو سمندري ځناوردے] خوړل هم حرام دے، ﴿91﴾ په جهینګا [سمندري ځناوردے] کښې اختلاف دے خوړل یــې جائز دي خو بچ کیدل ترینه افضل دي- ﴿92﴾ ملخ مړ شوے هم حلال دے، ملخ او مهے دواړه بغیر د ذبح کولو نه حلال دي-

یا ربِّ مصطفٰے صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ! مونږه اوبخښې، مونږ ته دومره ځل د "آدابِ طعام" لوستلو توفیق راعطا کړې چې د خوراک سُنَّت او آداب راته یاد شي او مونږ ته په دې باندې د عمل کولو توفیق هم راعطا کړې-

اٰمِین بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِیّٖن صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

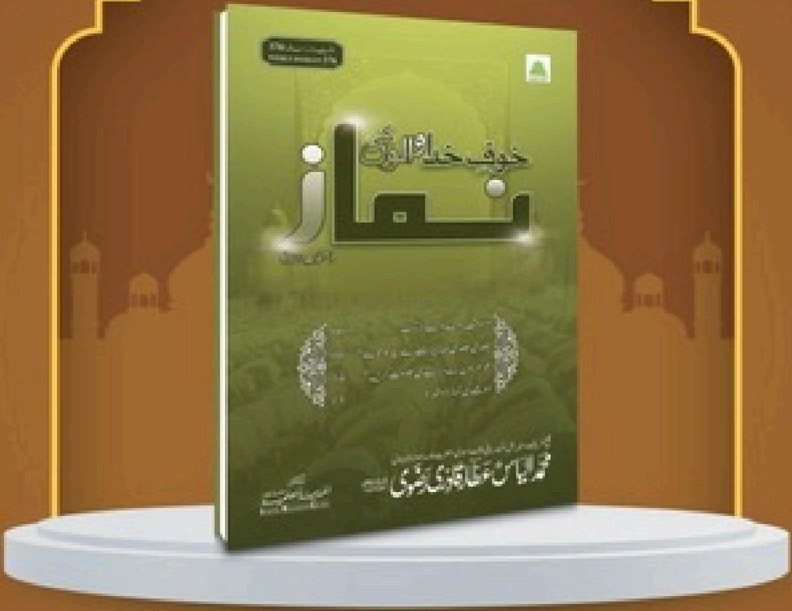
صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللّٰهُ تَعَالٰی عَلٰی مُحَمَّد

دا رساله ولولئ او نورو له یــې ورکړئ

د غم ښادۍ په دستورو، اجتماعاتو، عُرسونو، د میلاد په جلوسونو وغیره کښې د مکتبة المدینه چاپ کړے شوې رسالې او د مَدَني ګولونو

پمفلټس تقسیم کړئ او ثواب وګټئ، ګاهک ته د ثواب په نیت په تحفه کښې د ورکولو د پاره په خپلو دکانونو کښې د رسالو کیښودو معمول جوړ کړئ، د اخبار خرڅوونکو په ذریعه د خپلې محلې کور کور ته د میاشتې کم از کم یوه د سُنَّتو نه ډکه رساله یا د مَدَنی ګلونو پمفلټ ورکړئ او د نیکۍ دعوت عام کړئ او ښه ډیر ثواب وګټئ-

د راروانې هفتې رساله



فیضانِ مدینه محلّه سوداګران، زړه سبزي منډۍ کراچۍ

+92 21 111 25 26 92 0313-1139278

www.maktabatulmadinah.com / www.dawateislami.net

feedback@maktabatulmadinah.com / ilmia@dawateislami.net