

















































تا ته تڏيون شيون کائڻ کان بچڻ گهرجي.

## مشقت وارو ڪم ڪرڻ وارن کي عام طور پر پرهيز ڪرڻي نه پوندي آهي.

جيڪي ماڻهو زمين جو ڪم ڪندا آهن يا وزني سامان کڻي گاڏين ۾ لوڊ ڪندا آهن انهن کي عام طور تي ڪنهن به شيءِ کان پرهيز ناهي ڪرڻو پوندو، اهڙا ماڻهو ڪاٺي ۽ پٿر به کائي وڃن اهو به هضم ٿي ويندو. جيڪي ماڻهو وزني ڪم ناهن ڪندا صرف کائي ڪري ويهي رهندا آهن انهن کي انهن شين کان پرهيز ڪرڻ گهرجي. جڏهن به ڪنهن شيءِ کي تيل ۾ تريو ويندو آهي ته اهو تيل کاڌي کي اهڙي نموني سان جمع ڪندو آهي جو هضم ٿيڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي آهي. جڏهن هي هضم ناهي ٿي سگهندو ته انسان جي صحت تي خراب اثر پوندو آهي ۽ انسان بيمار ٿي ويندو آهي. هر هڪ کي پنهنجي صحت جو خيال رکڻ گهرجي، الله پاڪ اسان سڀني کي پنهنجي عافيت ۾ رکي. (ملفوظات امير اهل سنت 8/303)

اٰمِيْنَ بِجَاةِ خَاتِمِ النَّبِيِّنَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ