

شيخ طريقت امير اهل سنت باني دعوت اسلامي حضرت علامه و مولانا
ابو بلال محمد الياس عطار قادري رحوي رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ
جي ملفوظات جو تحريري گلدستو

صحت

چڱي رڪن وارين غذائن جي باري ۾ 16 سوال جواب

ٺڪڙو لون استعمال ڪرڻ گهرجي؟

فروت کاڌو کائڻ کان پهرين کائڻ گهرجي

پوڙ هائپ پڻ صحتمند رهو

وزن گهٽ ڪرڻ جو طريقو



شيخ طريقت امير اهل سنت حضرت علامه مولانا ابو بلال

محمد الياس عطار قادري رضوي
رحمته الله عليه

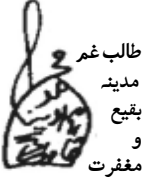
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ڪتاب پڙهڻ جي دعا

ديني ڪتاب يا اسلامي سبق پڙهڻ کان پهريان هيٺ ڏنل دعا پڙهي
چڏيون ۽ شاء الله جيڪو ڪجهه پڙهندا ياد رهندو، دعا هي آهي:

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

ترجمو: اي الله عَزَّوَجَلَّ اسان تي علم ۽ حڪمت جا دروازا کولي ڇڏ ۽ اسان تي
پنهنجي رحمت نازل فرما! اي عظمت ۽ بزرگي وارا!



طالب علم
مدینه
بتبع
و
مغفرت

(مستطرف ج ۱ ص ۴۰ دار الفکر بیروت)

نوٽ: اول آخر هڪ هڪ ڀيرو درود شريف پڙهي ڇڏيو

رسالي جو نالو: **جڳي صحت رکڻ وارين غذائن جي باري ۾ 16 سوال جواب**

چاپو پهريون:

تعداد:

چاپيندڙ: مڪتبه المدينه عالمي مدني مرڪز فيضانِ مدينه باب المدينه ڪراچي

مدني التجا: ڪنهن کي به هي ڪتاب ڇاپڻ جي اجازت ناهي

ڪتاب خريد ڪندڙ توجهه فرمائڻ

ڪتاب جي ڇپائي ۾ ڪا وڏي خرابي هجي يا صفحا گهٽ هجن يا بائڊنگ
۾ اڳتي پوئتي ٿي ويا هجن ته مڪتبه المدينه سان رابطو فرمايو.

شيخ طريقت، اميرِ اهل سنت، بانيء دعوتِ اسلامي، حضرت علامہ
دَامَتْ بَرَكَاتُهُمْ الْعَالِيَهُ

مولانا ابو بلال محمد الياس عطار قادري رضوي

جورسالو

چڱي صحت رکڻ وارين غذائن جي باري ۾ 16 سوال

جواب

پيشڪش

اسلامڪ ريسرچ سينٽر (دعوتِ اسلامي)

ترجمو

ٽرانسليشن ڊپارٽمنٽ (دعوتِ اسلامي)

هن رسالي جو آسان سنڌي زبان ۾ ترجمي ڪرڻ جي وس آهر ڪوشش
ڪئي آهي. جيڪڏهن ترجمي يا ڪمپوزنگ ۾ ڪٿي ڪا ڪمي
پيشي نظر اچي ته ٽرانسليشن ڊپارٽمنٽ کي آگاه ڪري ثواب جا حقدار
بڻجو.

رابطي جي لاءِ:

ٽرانسليشن ڊپارٽمنٽ (دعوتِ اسلامي) عالمي مدني مرڪز فيضانِ مدينه
محلہ سوداگر انپراڻي سبزي منڊي ڪراچي

UAN: ☎ +92-21-111-25-26-92 – Ext. 7213

Email: ✉ translation@dawateislami.net

فهرست

- چڱي صحت رکڻ وارين غذائن جي باري ۾ 16 سوال جواب 1
- دروڊ شريف جي فضيلت 1
- ميون ۽ ڪائڻ پيئڻ جي شين تي رنگ ڪيو ويندو آهي 9
- گهر ۾ پڇايل شيون ڪائڻ ۾ ئي عافيت آهي 10
- مشقت وارو ڪم ڪرڻ وارن کي عام طور پر پرهيز ڪرڻي نه پوندي آهي. ... 20

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چڱي صحت رڪڻ وارين غذائن جي

باري ۾ 16 سوال جواب

دعاء خليفه امير اهل سنت: يارب المصطفى! جيڪوبه مڪمل رسالو ”چڱي صحت رڪڻ وارين غذائن جي باري ۾ 16 سوال جواب“ پڙهي يا ٻڌي وٺي ان کي بيمارين کان محفوظ رکي ڪري صحت ۽ تندرستي عطا فرمائ ۽ ان کي والدين سميت بي حساب بخشي ڇڏ.

امين بجاہ خاتم النبيين صل الله عليه واله وسلم

درود شريف جي فضيلت

فرمانِ آخري نبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ قيامت جي ڏينهن ماڻهن مان منهنجي سڀ کان ويجهو اهو شخص هوندو جنهن دنيا ۾ مون تي ڪثرت سان درود پاڪ پڙهيا هوندا. (ترمذی، 27/2، حديث: 484)

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلِّ اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

سوال: روزانو صبح جو ناشتي ۾ آڻو کائڻ صحت جي لاءِ ڪيئن آهي؟

جواب: اها دي سي ڪڪڙ جيڪا آزاد گهمندي آهي ان جا آنا سنا هوندا آهن ان ڪري ان جا دي سي آنا کاڌا وڃن. آڻو هونئن وڏو فائديمند آهي ۽ ان ۾ ڪافي غذائي جزا هوندا آهن. ان جي اڇاڻ جا الڳ فائدا آهن ۽ زردي جا الڳ فائدا آهن. ماڻهن جون الڳ الڳ

ڪيفيتون هونديون آهن، جيڪڏهن طبيعت جي موافق هجي ته زردِي ۽ اڇاڻ ٻئي ڪائي سگهجن ٿيون. جيڪڏهن ٻئي موافق نه هجن ته جنهن کي اڇاڻ صحيح لڳي اهو اڇاڻ ڪائي ۽ جنهن کي صرف زردِي موافق ايندي هجي اهو صرف زردِي ڪائي. عمر سان گڏوگڏ هاضمي جي ڪارڪردگي ۾ فرق پوندو آهي تنهنڪري جنهن کان هڪ آڻو هضم ٿي ويندو هجي اهو صرف هڪ ئي آڻو ڪائي ۽ جنهن کان ٻه يا ٽي به هضم ٿي ويندا هجن اهو ٻه يا ٽي ڪائي. هر هڪ جون جسماني ڪيفيتون مختلف هونديون آهن، ڪجهه اهڙا به هوندا جن کي آڻو ڪائڻ سان ئي خارش شروع ٿي ويندي هوندي يا آڻو پيٽ ۾ قبض ڪري ڇڏيندو هوندو ۽ هضم نه ٿيڻ جي ڪري پريشان ڪندو هوندو ته پنهنجي پنهنجي ڪيفيت جي مطابق آڻو استعمال ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن ڪنهن کي پورو آڻو هضم نه ٿيندو هجي ته اهو اڌ ڪائي، اڌ به نه هلندو هجي ته چوٿون حصو ڪائي. بهرحال ڪجهه نه ڪجهه آڻو ڪائڻ گهرجي جو هي به الله پاڪ جي نعمت آهي ۽ ان جا به پنهنجا فائدا آهن

(ملفوظات امير اهل سنت، 154/2)

سوال: ڪجهه ماڻهو ڪير ۾ ڪچو آڻو وجهي پيئندا آهن ڇا هي صحت جي لاءِ فائدي مند آهي؟

جواب: ڪير ۽ آڻو ٻئي فائديمند شيون آهن لهنذا جنهن کي ٻئي شيون

هضم ٿي وينديون هجن ته اهو انهن ٻنهي کي ملائي ڪري استعمال ڪري سگهجي ٿو، بلڪ ممڪن آهي ته جنهن کي صرف آڻو ڪاٺ سان نقصان ٿيندو هجي ته کير سان ملائي ڪري ڪاٺ سان ان ۾ گهٽتائي ايندي. کير ۽ آڻو ملائي ڪري ڪاٺ سان جي طبيعت جي لاءِ بهتر آهي يا نه؟ ان جي معلومات جون ٻه صورتون آهن: هڪ هي ته پنهنجو تجربو هجي ته آڻو ۽ کير ملائي ڪري ڪاٺ سان مون کي فائدو ٿيندو آهي يا نقصان؟ ٻي صورت هي ته پنهنجي ڊاڪٽر سان مشورو ڪيو وڃي. ياد رهي ته ڊاڪٽر هميشه هڪ ئي رکڻ گهرجي. گهڻن ڊاڪٽرن ڏي وڃڻ وارو ڪامياب ناهي ٿيندو ڇو ته ڪجهه دوائن جا Side Effect (منفي اثر) به هوندا آهن. هڪ ڊاڪٽر خاص ڪري ڇڏيندا ته ان کي مريض جي ڪيفيت خبر هوندي ته ڪهڙي دوا ان کي لڳندي آهي ۽ ڪهڙي دوا سان ان کي الرجی ٿي ويندي آهي؟ ڪهڙي دوا سان هن جي پيٽ ۾ گڙبڙ ٿيندي آهي ۽ ڪهڙي دوا سان ان جي نند ختم ٿي ويندي آهي؟ وغيره وغيره. بهرحال پنهنجي ڊاڪٽر سان مشورو ڪري وڃي ته منهنجي لاءِ آڻو ڪاٺ ڦاڻي مند آهي يا نه؟

(ملفوظات امير اهل سنت، 154/2)

سوال: کاڌي ۾ سمنڊ وارو لوڻ استعمال ڪرڻ گهرجي يا ڪاڻ وارو

لوڻ؟ ۽ جيڪي ڊيلر پنهنجي فائدي لاءِ لوڻ ۾ ملاوت ڪندا آهن انهن جي باري ۾ اوهان ڇا تا ارشاد فرمايو؟

جواب: منهنجي ناقص معلومات جي مطابق پهڙي لوڻ جنهن کي لاهوري لوڻ به چيو ويندو آهي هي وڌيڪ فائدي مند آهي. اسان وڏو تڪرو وٺي ان کي ڪٽي استعمال ڪندا آهيون. لاهوري لوڻ پيئل به ملندو آهي پر ان ۾ مٽي ۽ پٿرين جو مليل هجڻ ممڪن آهي انڪري جو ملاوت ڪرڻ وارا ته پاڻي ۾ به ملاوت ڪري منزل وائر جي نالي سان وڪڻندا آهن. ترقي يافته ملڪن ۾ سختي هوندي آهي جنهن جي ڪري اتي خالص پاڻي ملي ويندو آهي پر گهٽ ترقي وارن ملڪن ۾ ملاوت وڌيڪ ٿيندي آهي. ان ڪري ملاوت ڪرڻ وارا لوڻ ۾ به پٿر ملائي ڇڏيندا هوندا. الله پاڪ انهن کي هدايت ڏي جو ايتري سستي شيءِ ۾ به ملاوت ڪن ٿا ۽ پئسا ڪمائڻ لاءِ ماڻهن جي حياتين سان ڪيڏين ٿا. لوڻ ۾ جيڪڏهن ملاوت ڪي چيڪ ڪرڻو هجي ته ٿورو لوڻ پاڻي ۾ ڳاريو. جيڪڏهن لوڻ ڳري وڃڻ کان پوءِ به ڪجهه ذرا پاڻي جي تهه ۾ نظر اچن ته هي ملاوت وارو ڪچرو آهي جيڪو پاڻي ۾ نه ڳريو. (ملفوظات امير اهل سنت، 115/2)

سوال: ڇا هر موسم ۾ گرم پاڻي ئي پيئڻ گهرجي؟ ۽ ڇا گرم پاڻي هر ماڻهولاءِ فائدي مند آهي؟

جواب : طبي طور تي گرم پاڻي پيئڻ فائدي مند آهي. هڪ قول جي مطابق تڏ ۾ گرم پاڻي پيئڻ سان بيمارين کان حفاظت ٿيندي آهي. ٿي سگهي ٿو ته پنهنجي پنهنجي طبيعت جي مطابق اهڙيون شيون فائديمند هجن لڙها هي به ٿي سگهي ٿو ته ڪنهن کي گرم پاڻي سان فائدو نه ٿئي. هن طرح جو علاج پنهنجي ڊاڪٽر جي مشوري سان ڪرڻ فائديمند هوندو آهي. ڊاڪٽر هڪ ئي هجڻ گهرجي جو ان کي مريض جي طبيعت جي خبر هوندي آهي ته ڪهڙي دواء ان جي لاءِ فائدي مند آهي ۽ ڪهڙي دوا ان لاءِ نقصانڪار آهي. ٽون ٽون ڊاڪٽرن ڏي وينداسين ته ان کي خبر نه پوندي. بهرحال عام طور تي گرم پاڻي پيئڻ فائديمند آهي. (ملفوظات امير اهل سنت، 171/2)

سوال : اڪثر ڏٺو ويو آهي ته اوهان کاڌو شروع ڪرڻ کان اڳ پاڻي پيئندا آهيو ان جو ڇا سبب آهي؟

جواب: طبيبن صحت جي حفاظت لاءِ ڪجهه اصول ٻڌايا آهن انهن مان هڪ هي به آهي ته هر شيءِ کي ان جي مناسب وقت ۾ ئي کائڻ فائدو ڏيندو آهي جڏهن ته ان ۾ بي احتياطي صحت جي لاءِ نقصان ده ٿي سگهي ٿي. ان ئي اصول جي پيش نظر کائڻ کان پهريان پاڻي پيئڻ صحت جي لاءِ فائديمند ٻڌايو ويو آهي. طبي نقطه نگاه سان فروت کائڻ کان پهريان به پاڻي پيئڻ فائديمند آهي. اهڙي طرح چانهه پيئڻ کان

پهريان به پاڻي پيئڻ فائديمند آهي. (ملفوظات امير اهل سنت، 24/1)

سوال : ڇا ماني کائڻ کان پهريان پاڻي پي سگهون ٿا ؟

جواب : جي ها ! ماني کائڻ کان پهريان پاڻي پيئڻ ۾ ڪو حرج ناهي. چوٽه ٻڌو ۽ پڙهيو آهي ته کاڌي کان پهريان پاڻي پيئڻ سان آندا روان ٿي ويندا آهن. جيڪي ماڻهون گريون غذائون پنهنجي پيٽ ۾ وجهندا آهن ۽ ڪباب سموسن تي ٽٽي پوندا آهن اهي ڊاڪٽرن وٽ ڌڪا کائيندا وٽندا آهن.

(ملفوظات امير اهل سنت، 52/8)

سوال: فروٽ کاڌو کائڻ کان پهريان کائڻ گهرجي يا بعد ۾؟

جواب : اصولي طور تي فروٽ کي کاڌي کان پهريان کائڻ گهرجي پر اسان وٽ اڄڪلهه عام طور تي فروٽ کاڌي کان پوءِ کاڌو ويندو آهي امام محمد بن محمد بن محمد غزالي رحمۃ الله عليه فرمائن ٿا : جيڪڏهن فروٽ هجي ته پهريان اهو پيش ڪيو وڃي چوٽه طبي لحاظ سان ان جو کاڌي کان پهريان کائڻ وڌيڪ مناسب آهي. هي جلدي هضم ٿيندا آهن تنهن ڪري انهن کي معدي جي هيٺين حصي ۾ هجڻ گهرجي ۽ قرآن پاڪ مان به فروٽ جي پهريان هجڻ جي آگاهي ملي ٿي جيئن ته قرآن پاڪ ۾ آهي.

﴿وَأَكْهَتُمْ مَّائِدًا حَيْرُونَ﴾

سوره واقع آيت نمبر 20

ترجمو کنز الایمان : ۽ میوا جيڪي پسند کن وري ان کان بعد فرمایو.

لَعَلَّيْكُمْ تَهْتَفُونَ ﴿٢١﴾

سوره واقع آیت نمبر 21

ترجمو کنز الایمان : ”۽ پکین جو گوشت جيڪو چاهن.“

پوءِ فروت کان بعد کاڌي ۾ گوشت ۽ ٿرید (کٽيءَ) کي اول رکڻ افضل آهي (يعني فروت کان علاوه ٻيا کاڌا هجن ته پهريان فروت کائڻ گهرجي پوءِ گوشت ان کان بعد ٿرید).¹ اعلحضرت رحمته الله عليه روايت نقل ڪن ٿا: کاڌي کان پهريان هندائو کائڻ سان پيت خوب صاف ٿي ويندو آهي ۽ بيمارين کي جڙ کان ختم ڪري ڇڏيندو آهي. (2)

(ملفوظات امير اهل سنت، 24/1)

سوال : صوف کائڻ جا ڪجهه فائدا ارشاد فرمایو ؟

جواب : جنوري 2017 جي ماهوار فيضان مدينه جي صفحي نمبر 29 تي صوف کائڻ جا ڪجهه فائدا هن طرح بيان ڪيا ويا آهن: ميون مان صوف کي سڀ کان وڌيڪ طاقت ڏيڻ وارو سمجهيو ويندو آهي: صوف هڪ خوش ذائقه ۽ انرجي سان ڀرپور ميوو آهي. صوف (يعني APPLE) جي باري ۾ چيو ويندو آهي ته ”ناشتي ۾ هڪ صوف کائو ۽

¹ ... احياء العلوم، 21/2

² ... فتاوى رضويه، 442/5

ڪڏهن ڊاڪٽر نه وڃو.“ صوف جي بيشمار فائڊن مان ڪجهه پيش خدمت آهن (1) صوف دل ۽ دماغ کي فرحت پهچائيندو آهي (2) دل کي طاقت ڏيندو آهي ۽ گهٻراهت کي پري ڪندو آهي (3) صوف رت پيدا ڪندو ۽ چهري جي رنگ کي صاف ڪندو آهي (4) صوف جگر (ليور) جي اصلاح ڪندو آهي. معدي کي طاقت ڏيندو آهي (5) نيراني (يعني خالي پيٽ) کير سان گڏ صوف صحت بخش آهي (6) صوف جو جوس پيٽ ۽ آندن جا جراثيم ماري ڇڏيندو آهي (7) صوف ڏندن ۽ هوڙن کي مضبوط ڪندو آهي (8) دست، تائيفائيڊ، تپ دق ۽ ڪنگهه ۾ فائڊيمنڊ آهي. ڳلي جي ٿي بي کي ”تپ دق“ سڏيو ويندو آهي ۽ پيچش هڪ قسم جو پيٽ جو مرض آهي، جنهن ۾ ڪڏهن ڪڏهن رت ۽ پيپ به ايندو آهي (9) صوف جو مربي دل ۽ دماغ کي مضبوط ڪندو آهي (10) صوف نظر ۽ حافظي کي تيز ڪندو آهي (11) صوف پٿري کي روڪڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪندو آهي (12) ڪچو صوف گرم ڪري سوچ واري جڳهه تي لڳائڻ فائدي مند آهي (13) صوف ڪوليسٽرول کي وڌڻ کان روڪيندو ۽ سوچ کي گهٽ ڪندو آهي (14) هڪ تحقيق جي مطابق صوف هر طرح جي ڪينسر کي روڪيندو آهي صوف جو سرڪو هڏڪي کي روڪيندو، نڙي جي تڪليف ۾ راحت، نڙي ۽ زڪام کان آرام ڏيندو آهي ۽ وزن گهٽ ڪندو آهي.

ميون ۽ ڪائڻ پيئڻ جي شين تي رنگ ڪيو ويندو آهي

ڌوڪيباز ماڻهون صوف جي ڪل تي ڳاڙهو رنگ چاڙهيندا آهن. صوف جي ڪل تي جيڪڏهن واقعي ۾ رنگ ٿيل هجي ته ان کي لاهي ڪري ڪائجي نه ته صوف کي ڪل سميت ڪائڻ گهرجي چوٽه ڪل جي هيٺيان وٽامن جي ته هوندي آهي. بناوٽي رنگ ڪيل صوف خريد ڪرڻ کان بچڻ ڏاڍو ڏکيو آهي چوٽه اسان کي خبر ناهي پوندي ته ڪهڙي صوف تي رنگ ڪيو ويو آهي؟ شايد صوف تي ڪپڙو رنگڻ وارو رنگ لڳايو ويندو آهي چوٽه فوڊ ڪلر مهانگو هوندو آهي. اهڙي طرح اسان جيڪي رنگ برنگي شيون ڪائيندا آهيون انهن ۾ به عام طور تي ڪپڙن وارو رنگ وڌو ويندو آهي جيئن ته مونکي هڪ ڪپڙن جي رنگ جي واپاري اسلامي پاءُ ٻڌايو هيو ته ڪائڻ وارو گلابي ڪلر ڏاڍو مهانگو هوندو آهي. منهنجي دڪان تي جيڪڏهن ڪو ڪائڻ پيئڻ جون شيون وڪڻڻ وارو گلابي ڪلر وٺڻ ايندو آهي ته مان امت جي پلائي جي نيت سان ان کي ناهيان ڏيندو چوٽه مونکي خبر آهي ته اهڙا ماڻهون ڪائڻ پيئڻ جي شين ۾ اهو رنگ وجهندا آهن ۽ ايئن ماڻهن کي ڪپڙن جو رنگ ڪارائيندا آهن. اسان وٽ جيڪي لال گلابي شيون ۽ مختلف شربت ملندا آهن انهن ۾ ڪپڙو رنگڻ وارو رنگ شامل ڪيو ويندو آهي. پر اسان يقين سان نتا چئي سگهون ته فلائي

شربت يا فلاڻي غذاءَ ۾ نقلي ڪلر استعمال ڪيو ويو آهي. اهڙي طرح تافن ۽ ڇاڪليٽن جي باري ۾ مونکي هڪ دڪاندار ڪافي پهريان ٻڌايو هيو ته ”هي فوڊ ڪلر ڪنڊيون ئي ناهن هي صرف ڪپڙن وارو رنگ ڪنڊيون آهن.“ انهي ڪري انهن ۾ ۽ رنگ برنگي ڀاڙن ۾ ڪپڙن وارو رنگ وڌو ويندو آهي.

گهر ۾ پڇايل شيون کائڻ ۾ ئي عافيت آهي

بهر حال بازار جا کاڌا کائڻ جي بجائِي گهر ۾ پڇايل شيون کائڻ ۾ ئي ڀلائي آهي. پنهنجن ٻارن کي به صحت لاءِ نقصان ڏيندڙ رنگين چپس کائڻ کان روڪيو. ياد رکو جيڪڏهن ڪو گريل سٽيل تافيون ٺهندي ڏسي، ته ان کي اُٿي اچي وڃي. چوٽه انهن کي ٺاهيندي وقت صفائي ۽ سٽرائي جو خيال ناهي رکيو ويندو جنهن سبب انهن تي ڪيڙا ماکوڙا گهمي رهيا هوندا آهن. اسان شوق سان اهڙيون شيون کائيندا آهيون

جيڪڏهن انهن کي ٺهندي ڏسي وٺون ته اسان کي انهن کان ڪراحت اچي وڃي، چو ته ٺاهيندي وقت ٺاهيندڙن جو پگهر ۽ ٿڪ انهن ۾ ڪري رهيو هوندو آهي. ۽ جتي اهي شيون ٺهي رهيون هونديون آهن اتي آس پاس ۾ ڪوئا ٻوڙي رهيا هوندا آهن. کاتي کاتي صفائي ۽ سٽرائي تي ڌيان ڏنو ويندو هوندو پر صفائي سٽرائي جو معيار نه

هجن جي برابر هوندو آهي. ٻين شين جيان کاڌو به گهر جو ئي کائڻ گهرجي چو ته گهر جون عورتون جيڪو کاڌو پچائينديون آهن انهن کي پاڻ به اهو ئي کاڌو کائڻو هوندو آهي ۽ ٻارن کي به ڪارائڻو هوندو آهي ان ڪري انهن جو ذهن ٺهيل هوندو آهي ته اهي کائڻ واري شين کي چڱي طرح ڏوئن ۽ صفائي رکن ته هن طرح گهر جي کاڌي جو معيار ٺهيل هوندو آهي. هونئن جي کاڌي جو ذائقو جيتوڻيڪ سنو هوندو آهي پر اهي معياري ناهن هوندا. ٻين شين وانگر تيار شده گرم مصالحا جو به اهو ئي معاملو آهي ته گرم مصالحا جا جيڪي پيسيل ڊبا ايندا آهن انهن ۾ خدا ڄاڻي ڇا ڇا هوندو آهي. توهان کي اهڙا ماڻهون ملندا جيڪي کاڌن ۾ تيار ڪيل گرم مصالحو ناهن وجهندا اهي الڳ الڳ مصالحو وٺي پيهين ڪري پوءِ استعمال ڪندا آهن. هر ڪمپني غلط شي ٺاهيندي هجي هي ضروري ناهي پر اڄڪلهه ملاوت ۽ ڌوڪيبازي جو دور آهي، ٿي ٿو سگهي اهو ئي سبب آهي جو اسان ايترين بيمارين ۽ پريشانين ۾ قاتل آهيون ۽ اسان جو سڪون برباد آهي. شايد ئي ڪو اهڙو ماڻهو ملندو جيڪو هي چوي ته مان صحتمند آهيان ۽ مون کي ڪو غم ناهي. ڪو بي اولادي جي ڪري پريشانيءَ ۾ آهي ته ڪنهن کي ان جي اولاد سُر ڏنا آهن. ڪو بيمار پيو آهي ته ڪنهن کي قرضن جڪڙي رکيو آهي. ڪنهن جا پيسا

ڪو قبائلي وينو آهي ته ڪنهن جي گهر جي مالڪ مڪان ان لاءِ رڻ باري ڏنو آهي ۽ وري ڪنهن جي پاڙيسري ان جي زندگي مشڪل ڪري ڇڏي آهي ته هن طرح هر طرف بدماني ڦهليل آهي ۽ ماڻهن جون نيتيون ۽ ڪردار خراب ٿي چڪا آهن.

الله پاڪ پنهنجي سني ۽ پياري محبوب صلي الله عليه وسلم جي صدقي اسان کي سنو بڻائي.

ياد رهي! جيڪڏهن پنهنجو هي ذهن ٺاهجي ته هاڻي اسان ملاوت ڪرڻ، ڪاريون ڏيڻ، ڪوڙ ڳالهائڻ، ڳلا ڪرڻ، نمازون قضا ڪرڻ کان بچنداسين ۽ مسلمانن جي خير خواهي جي باري ۾ سوچيندا سين ته **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمُ!** چڱائي پڪڙي ۽ اسان چڱائي ڦهلائڻ جو سبب بڻجنديس. ان جي برڪت سان دنيا ۾ به امن قائم ٿي ويندو ۽ قبر ۽ حشر ۾ به **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمُ!** امن نصيب ٿيندو. ان طرح جيڪڏهن اسان سڀئي ملي ڪري دعوت اسلامي کي دنيا ۾ عام ڪيون ۽ هر طرف سنتن جون ڌومون مچايون ته **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** امن قائم ٿي ويندو باقي وڏيون وڏيون ڳالهيون ڪرڻ ۽ اخبارن ۾ بيان ڏيڻ سان ڪم ناهي ٿيندو، ڪم ڪرڻ سان ئي ٿيندو آهي

سوال : پوڙهائپ اچڻ کان پهريان اهڙو ڇا ڪجي جو پوڙهائپ ۾ گهٽ
کان گهٽ تڪليف ٿئي ؟

جواب : ”جنهن جوانيءَ تي توکي ناز آهي، اها هڪ ڏينهن ختم ٿي
ويندي“ جواني ۾ 20 ، 22 سال تائين کير پيئڻ وڌيڪ فائدي مند آهي
ان ۾ ڪيلشيم هوندو آهي جنهن سان هڏيون مضبوط ٿينديون آهن
جن ماڻهن جي هڏن ۽ جوڙن ۾ سور هوندو آهي تي ٿو سگهي ان
ننڍپڻ ۾ کير نه پيتو هجي. مان ننڍپڻ ۾ هڪ روپئي جو مينهن جو
خالص کير آڻيندو هيس . ٿي ٿو سگهي ان ۾ ٿورو گهڻو پاڻي به
ملائيندا هجن پر اسان جي سامهون کير ڏوهندا هيا ۽ کير تي جهڳ
نهندي هئي . کير وڪڻڻ وارا جهڳ پري ڪري کير توريندا هئا پوءِ
جهڳ فري ۾ وجهي ڏيندا هئا حالانڪ جهڳ ۾ وزن ناهي هوندو پر
ان سان خريدڻ واري تي هڪ نفسياتي اثر ٿيندو هو. ان کير تي ملائي
جي اهڙي ته چمندي هئي جو هاڻي به ان کي ياد ڪجي ته منهن ۾
پاڻي اچي وڃي اسان جي دور ۾ مينهن جا واڙا شهر ۾ ئي هوندا هئا
پر جڏهن آبادي وڌي ته ماڻهن کي تڪليف کان بچائڻ لاءِ مينهن جا
واڙا پينس ڪالوني منتقل ٿي ويا. اهو هڪ سٺو عمل آهي. ان وقت
ايتري دوڪي بازي نه هئي جيتري هاڻي آهي. بهرحال جواني ۾ کير
پيو، ميڊي، سٽپ ۽ مٺاڻ واري شين کان پرهيز ڪيو ان شاء الله پوڙهائپ

۾ صحتمند رهندو. (ملفوظات امير اهلستنت 7/37)

سوال : ناريل کائڻ ۽ ان جو تيل هڻڻ جا ڇا فائدا آهن ؟

جواب : مصري (کنڊ جي هڪ قسم آهي) سان گڏ روزانو نيرانو (خالي پيٽ) هڪ ٽولو ناريل کائڻ بينائي کي طاقت ڏيندو آهي. پيٽ کي نرم ڪندو آهي ۽ بک کي وڌائيندو آهي. ناريل جو تيل مٿي ۾ هڻڻ سان وار وڌندا آهن ۽ دماغ جي لاءِ به فائديمند آهي.

(ملفوظات امير اهلستنت 10/363)

سوال : جيرو کائڻ جا فائدا آهن يا نقصان ؟ ان حوالي سان اوهان جو ڇا تجربو آهي ؟

جواب : جيرو سٺي شيءِ آهي، کاڌو ويندو آهي ۽ حلال به آهي، جيرو ڪوليسترول سان ڀريل هوندو آهي لهنذا جنهن کي دل جي بيماري هجي يا ڪوليسترول ليول (cholesterol level) وڌيڪ هجي اهو جيرو کائڻ کان پرهيز ڪري. جيرو ۾ ڪاربوهايٽريٽ (carbohydrate) به وڌيڪ هوندو آهي لهنذا جنهن کي گيس جي بيماري هجي اهي هن کي کائڻ کان پرهيز ڪن. عام طور تي گئون، ٻڪري ۽ ڪڪڙ جو جيرو کاڌو ويندو آهي پر جنهن کي يورڪ ايسڊ جو مرض هجي اهو Red Meat يعني ٻڪري، گئون، مينهن ۽ اٺ جو گوشت يا جيرو کائڻ کان پرهيز ڪن. (ملفوظات امير اهلستنت 6/365)

سوال : گرم موسم ۾ ڇا احتياط ڪرڻ گهرجي ؟

جواب : گرمين جي موسم ۾ پاڻي پيئڻ تي ڌيان ڏيڻ گهرجي ان جي لاءِ پاڻي جي مقدار خاص ڪري ڇڏيو مثال جي طور ٻارهين جي نسبت سان ٻارهن گلاس پاڻي پيو. ڇو ته سخت گرمي جي ڪري پگهر نڪري رهيو هوندو آهي ته ٿي سگهي ٿو ته 12 گلاس پاڻي به ڪافي نه ٿي انڪري چڱي طرح پاڻي پيو. 12 گلاس اڌ اڌ نه بلڪ پورا پري ڪري پيئڻا آهن. مون وٽ هڪ پيالو آهي منهنجي خيال ۾ ان پيالي ۾ ٻه گلاس پاڻي اچي ويندو هوندو مان هڪ وقت ۾ پورو پيالو پري هڪ پيرو پي ڇڏيندو آهيان. افطار جي وقت ڏيڏه يا ٻه پيالا پاڻي پي ويندو آهيان ۽ ماني جي دوران به پاڻي پيئندو آهيان ۽ وري غذائن ۾ به پاڻي هوندو آهي، اهڙي طرح منهنجي پاڻي پيئڻ جي عادت نهيل آهي. ۽ وري مدني مذاڪري کان بعد اسٽيمر (ٻاف ڏيڻ واري مشين) کان ٻاف به وٺندو آهيان، اها مشين تمام گهڻي فائديمند آهي جيڪا مون کي منهنجي پٽ ”حاجي عبید رضا“ عطاري ڏني آهي. اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ!
مون کي ٻاف وٺڻ جو فائدو نظر اچي رهيو آهي. ايئن پاڻي پيئڻ وانگر منهنجي ٻاف وٺڻ جي به عادت نهئي وئي آهي ۽ هاڻي مان ان عادت کي ڇڏڻ نٿو چاهيان. ياد رکو ! ”اسٽيمر“ آڻو ميتڪ مشين آهي جيڪا هلڻ

جي ڪجهه دير کان بعد ٻاف ڏيڻ شروع ڪندي آهي. اوهان پنهنجي آساني جي لاءِ اسٽيمر کان ٻاف وٺڻ جو وقت خاص ڪري ڇڏيو. مثال طور پنج، ست يا ڏهه منٽن تائين وات ۽ نڪ جي ذريعي گرم ٻاف وٺو. خاص ڪيل وقت ختم ٿيندي ئي مشين ازخود بند ٿي ويندي. جنهن کان ٿي سگهي اهو ٻاف وٺي. (ملفوظات امير اهل سنت 7/139)

سوال : ڪا اهڙي غذا ٻڌايو جنهن کي کائي ڪري اسان ٿڌ جي ڏينهن ۾ صحتمند رهي سگهون ؟

جواب : مڪتبه المدينه جي رسالي ”ميٽي جا 50 مدني گل“¹ جي صفحي نمبر 6 تي لکيل آهي ؛ سياري ۾ روزانو مانيءَ کان پوءِ پاڻي سان ميٽي داڻن جو اڌ چمچو استعمال ڪرڻ سان سياري جي کوڙ بيمارين کان حفاظت ٿيندي آهي. البته هر علاج پنهنجي ڊاڪٽر جي صلاح سان ڪيو وڃي. ٿي سگهي ٿو ته ميٽيءَ جا داڻا ان جي طبيعت جي موافق نه هجن. (ملفوظات امير اهل سنت 10/470)

سوال : خالي پيٽ منو کاڌو کائڻ جو ڇا فائڊو آهي ؟ مناڻ حاصل ڪرڻ

¹ ”ميٽي جا 50 مدني گل“ هڪ رسالو آهي جيڪو امير اهل سنت دامت بَرَڪاتُهمُ العالیه جو لکيل آهي، جنهن ۾ 12 صفحا آهن. هن رسالي ۾ ميٽي جا فائڊا، ان جي ذريعي دائمي قبض ۽ پيٽ جي بيمارين جو علاج، چيلهر ۽ گوڏن جي سور جو علاج، وات جي چالن جو علاج ۽ ميٽي جي قهوي جا مدني گل ۽ ميٽي جي ذريعي مختلف بيمارين جي علاج جو طريقو به بيان ڪيو ويو آهي.

لاءِ اچي ڪنڊ جو استعمال ڪرڻ ڪيئن آهي؟¹

جواب : خالي پيٽ ڪجور کائڻ فائدي مند آهي ۽ هي اکين لاءِ به فائديمند آهي. معدي ۾ موجود هڪ آندو اهڙو آهي جيڪو مناڻ قبول ڪندو آهي. لهنذا افطاري ۾ ڪجور کائو يا پاڻي پيئو چوٽه پاڻي آندڻ کي ڪولڻ جي لاءِ بهترين ڪم ڪندو آهي، جيڪڏهن ٿورو گرم پاڻي هجي ته وڌيڪ سنو آهي. خوشبودار ۽ ڪيميڪل وارا شربت پيئڻ کان بچو چوٽه اهڙا شربت صحت کي خراب ڪرڻ وارا هوندا آهن. مان پاڻ به اهڙي شين کان گهڻو پري رهندو آهيان، ها ڪڏهن ڪڏهن ٿورو چڪي وندو آهيان. اگر شربت پيئڻو ئي آهي ۽ الله پاڪ مال دولت وارو بڻايو آهي ته کير ۾ هڪ يا ٻه چمچا ماڪي جا ملائي ڪري پي وٺو جو هي صحتمند شربت آهي يا وري پاڻي ۾ ليمون نپوڙيو جو هي گرمين جو فائديمند ۽ بهترين شربت آهي، پڻ منو ڪرڻ لاءِ اچي ڪنڊ جي جڳهه تي ماڪي يا گڙ وجهي ڇڏيو، چوٽه ڪيميڪل سان ٺهيل اچي ڪنڊ سان آئون متفق ناهيان جو ان جا ڪوڙ نقصان آهن ۽ چوڻ وارن ان کي ”وائٽ پوائزن“ ۽ ”سوئيٽ پوائزن“ يعني ”اچو زهر“ ۽ ”منو زهر“ چيو آهي، پر ياد رکو ته مان اچي ڪنڊ کي ناجائز نٿو

¹ هي سوال شعبو ملفوظات امير اهل سنت طرفان قائم ڪيو ويو آهي، جڏهن ته جواب امير اهل سنت دامت برڪاتهمم العاليه پاران عطا ڪيل آهي.

چوان، بلڪ ضرورت جي وقت استعمال به ڪري وٺندو آهيان، باقي ڪوشش اها ئي رهندي آهي ته اچي ڪنڊ کان بچيو وڃي، ان ئي ڪري اسان وٽ اچي ڪنڊ جي جڳهه تي ڳڙ استعمال ڪيو ويندو آهي، بالفرض اگر ڳڙ نه ملي ته مجبوراً اچي ڪنڊ استعمال ڪئي ويندي آهي. ها! جيڪڏهن ڪنهن دوست يا مائٽ جي گهر کان ڪا مٺي شيءِ اچي وڃي ته پوءِ بچڻ مشڪل آهي. (ملفوظات امير اهل سنت 8/51)

سوال : ڪيترو منو ڪائڻ سان آندڻ کي فرحت ملندي آهي ؟

جواب : ان جي مقدار ته ناهي لکيل جو ڪيترو منو ڪائڻ سان آندڻ کي فرحت ملندي آهي. پر جيڪي گهڻي دير وينا رهندا آهن، انهن کي مٺاڻ گهٽ ئي ڪائڻ گهرجي، جيڪڏهن هي منو آندڻ جي بجائڻي نس ۾ هليو وڃي ته پريشاني ٿي ويندي ! هونئن به رت جو شگر عام ٿي ويو آهي. عام طور تي اسان مشقت وارو ڪم ناهيون ڪندا پر جيڪي مشقت وارو ڪم ڪندا آهن انهن کي منو هضم ٿي ويندو آهي جيئن مزدوري ڪرڻ وارا. پيچ ڊڪ ڪرڻ وارا يا لوهار جو ڪم ڪرڻ وارا وغيره وغيره. اهڙا ماڻهو ته ڪڙهائي گوشت بلڪ ڪچو پڪو گوشت به کائي ويندا آهن انهن کي ڪجهه به ناهي ٿيندو!

ٻاهرين ملڪ جي ڳالهه آهي: مان هڪ اسلامي ڀاءُ جي گهر دعوت تي ويو هيس. ان وٽ ڪوڙ مٺائي رکيل هئي، سندن والد صاحب فرمائي

رھيو ھو تہ ”مان اھا سڄي منائي اڪيلو کائي ويندو آھيان!“ مونکي نٿو لڳي تہ ان جي عمر 60 سالن کان گھٽ ھوندي، چوتہ اھو لوھار جو ڪم ڪندو ھو تہ انھن کي منائي ھضم ٿي ويندي ھوندي.

(ملفوظات امير اھلسنت 6/229)

سوال : جيڪڏھن ڪو انسان ٿلھو آھي ۽ اھو سنھو ٿيڻ چاھي تہ اھو اھڙو ڇا ڪري جو سنھو ٿي وڃي ؟

جواب: جيڪڏھن ڪو انسان ٿلھو آھي ۽ اھو سنھو ٿيڻ چاھي تہ ان کي گھرجي تہ سڀ کان پھريان Lipid profile ٽيسٽ ڪرائي چوتہ ڪڏھن ڪڏھن انسان وزن گھٽ ڪندي ڪندي ٻين بيمارين ۾ پئجي ويندو آھي. احتياط انھيءَ ۾ آھي تہ انسان پاڻ ئي پنھنجي غذا کي آھستہ آھستہ گھٽ ڪندو وڃي مثلاً جيڪڏھن پھريان ٻہ مانئون کائيندو ھيو تہ ھاڻي ھڪ چوٿون حصو گھٽ ڪري ڇڏي ۽ ايتري غذا کائي جو ڪمزوري بہ محسوس نہ ٿي ۽ ڪجھ نہ ڪجھ بک بہ باقي ھجي. مني، سڻپ ۽ ميدي سان ٺھيل شين کان پرھيز ڪرڻ گھرجي جو اھي شيون عام طور صحت کي نقصان پھچائينديون آھن. ائين ئي جيڪي شيون جسم ۾ وزن کي وڌائينديون آھن جيئن آلو وغيره اھي بادي شيون آھن انھن کان بہ پرھيز ڪرڻ گھرجي. ڪجھ ماڻھو ٿڌي شين جا شوقين ھوندا آھن. جيڪڏھن اھي بہ پنھنجو وزن گھٽ ڪرڻ چاھين

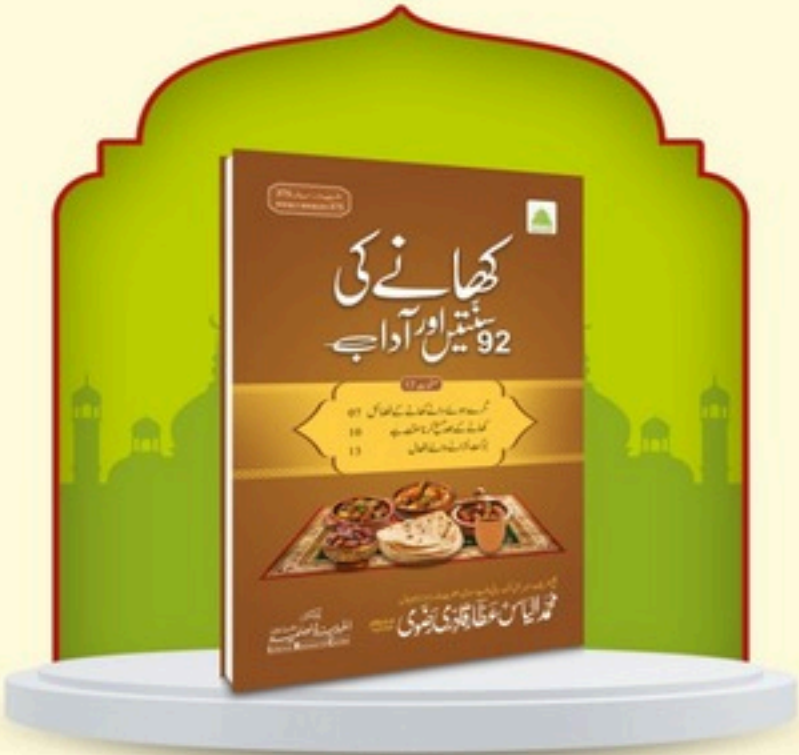
تا ته تڏيون شيون کائڻ کان بچڻ گهرجي.

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 کائڻي 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

ایندز ہفتی جو رسالو



978-969-722-720-4



01082522



فیضانِ مدینہ، محلہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی کراچی

UAN +92 21 111 25 26 92 0313-1139278

www.maktabatulmadinah.com / www.dawateislami.net

feedback@maktabatulmadinah.com / ilmia@dawateislami.net