

شیخ طریقت، امیر اہل سنت، بانی دعوت اسلامی، حضرت علامہ مولانا ابو بلال
محمد الیاس عطار قادری رضوی رحمۃ اللہ علیہ کے ملفوظات کا تحریری گلدستہ

صحّت

اچھی رکھنے والی غذاؤں کے بارے میں 16 سوال جواب

صحفیات 14

02 کون سا نمک استعمال کرنا چاہئے؟

04 پھل، کھانا کھانے سے پہلے کھانا چاہئے

08 بڑھاپے میں صحت مند رہیں

13 وزن کم کرنے کا طریقہ



شیخ طریقت، امیر اہل سنت، بانی دعوت اسلامی، حضرت علامہ مولانا ابو بلال

محمد الیاس عطار قادری رضوی رحمۃ اللہ علیہ

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوَةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى خَاتَمِ النَّبِيِّنَ
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

صحّت اچھی رکھنے والی غذاؤں کے بارے میں 16 سوال جواب

دُعائے خلیفہ مطّان: یارب المصطفیٰ! جو کوئی 14 صفحات کا رسالہ ”صحّت اچھی رکھنے والی غذاؤں کے بارے میں 16 سوال جواب“ پڑھ یا سُن لے اُس کو بیماریوں سے محفوظ فرما کر صحّت و تندرستی عطا فرما اور اس کو ماں باپ سمیت بے حساب بخش دے۔

امین بجاہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

دُرُود شریف کی فضیلت

فرمانِ آخری نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم: بروز قیامت لوگوں میں سے میرے قریب تر وہ

ہو گا جس نے دُنیا میں مجھ پر زیادہ دُرُودِ پاک پڑھے ہوں گے۔ (ترمذی، 27/2، حدیث: 484)

صَلُّوْا عَلٰی الْحَبِيْبِ ❀❀❀ صَلَّى اللّٰهُ عَلٰی مُحَمَّدٍ

سوال: روزانہ صبح ناشتے میں انڈے کھانا صحّت کے لیے کیسا ہے؟

جواب: وہ دیسی مرغی جو چھوٹی پھرتی ہے اس کے انڈے اچھے ہوتے ہیں لہذا اس کے

دیسی انڈے کھائے جائیں۔ انڈا ویسے بڑا مفید ہے اور اس میں کافی غذائی اجزاء ہیں۔ سفیدی

کے الگ خواص ہیں، زردی کے الگ فوائد ہیں۔ بندوں کی اپنی اپنی کیفیات ہوتی ہیں اگر

مُوافِق ہو تو زردی اور سفیدی دونوں کھائی جاسکتی ہیں۔ دونوں اکٹھے مُوافِق نہ ہوں تو جنہیں

سفیدی مُوافِق آتی ہو وہ سفیدی کھائیں اور جنہیں فقط زردی مُوافِق آتی ہو وہ زردی کھائیں۔

عمر کے ساتھ ساتھ ہاضمے کی کارکردگی میں فرق پڑتا ہے لہذا جسے ایک انڈا ہضم ہو جاتا ہو

وہ ایک کھالے اور جسے دو تین بھی ہضم ہو جاتے ہوں وہ بھلے دو تین کھالے۔ ہر ایک کی

جسمانی کیفیات الگ الگ ہوتی ہیں، بعض ایسے بھی ہوں گے جنہیں انڈا کھاتے ہی خارش

شروع ہو جاتی ہوگی یا انڈا پیٹ میں قبضہ جمالیتا ہو گا اور ہضم نہ ہونے کے سبب پریشان کرتا ہو گا تو اپنی اپنی کیفیت کے مطابق انڈا استعمال کرنا چاہیے۔ اگر کسی کو پورا انڈا ہضم نہیں ہوتا تو وہ آدھا کھالے، آدھا بھی نہیں چلتا تو چوتھائی کھالے۔ بہر حال کچھ نہ کچھ انڈا کھانا چاہیے کہ یہ بھی اللہ پاک کی نعمت ہے اور اس کے بھی اپنے فوائد ہیں۔

(ملفوظات امیر اہل سنت، 2/154)

سوال: بعض لوگ دودھ میں کچا انڈا ڈال کر پیتے ہیں، کیا یہ صحت کے لیے مفید ہے؟

جواب: دودھ اور انڈا دونوں چیزیں مفید ہیں لہذا جس کو دودھ اور انڈا ہضم ہو جاتا ہو تو وہ دونوں کو ملا کر استعمال کر سکتا ہے بلکہ ممکن ہے کہ جسے اکیلا انڈا کھانے سے Side Effect (منفی اثرات) ہوتے ہیں تو دودھ کے ساتھ ملا کر کھانے سے اس میں کمی آجائے۔ دودھ اور انڈا دونوں ایک ساتھ موافق ہیں یا نہیں؟ اس کی معلومات کی دو صورتیں ہیں: ایک یہ کہ اپنا تجربہ ہو کہ انڈا اور دودھ دونوں کو ملا کر استعمال کرنا اسے فائدہ دیتا ہے یا نقصان۔ دوسری صورت یہ ہے کہ اپنے طبیب سے مشورہ کر لیا جائے۔ یاد رہے کہ ڈاکٹر ہمیشہ ایک رکھنا چاہیے۔ کئی ڈاکٹروں کے پاس پھرنے والا کامیاب نہیں ہوتا کیونکہ بعض دوائیں Side Effect (منفی اثرات) بھی کرتی ہیں۔ ایک ڈاکٹر مخصوص کر لیں گے تو اس کو مریض کی کیفیت پتا ہوگی کہ کون سی دوا سے چلتی ہے اور کون سی دوا سے اسے الرجی ہو جاتی ہے؟ کس دوا سے اس کے پیٹ میں گڑ بڑ ہو جاتی ہے اور کس دوا سے اس کی نیند اڑ جاتی ہے؟ وغیرہ وغیرہ۔ بہر حال اپنے طبیب سے مشورہ کر لیا جائے کہ مجھے انڈا کھانا مفید ہے یا نہیں؟

(ملفوظات امیر اہل سنت، 2/154)

سوال: کھانے میں سمندری نمک استعمال کیا جائے یا کان کا نمک؟ جو ڈیلر منافع کے لیے

نمک میں ملاوٹ کر کے بیچتے ہیں ان کے بارے میں آپ کیا فرماتے ہیں؟

جواب: میری ناقص معلومات کے مطابق پہاڑی نمک جسے لاہوری نمک بھی کہتے ہیں یہ زیادہ مفید ہے۔ ہم لوگ بڑا پیس لے کر اسے کوٹ کر استعمال کرتے ہیں۔ لاہوری نمک پسا ہوا بھی ملتا ہے لیکن اس میں کنکر پتھر کا کس ہونا ممکن ہے اس لیے کہ ملاوٹ کرنے والے تو پانی میں بھی ملاوٹ کر کے منزل وائر کے نام پر بیچتے ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں سختی ہوتی ہے جس کے سبب وہاں خالص پانی دستیاب ہو جاتا ہے لیکن کم ترقی یافتہ ممالک میں ملاوٹیں زیادہ ہوتی ہیں۔ لہذا ملاوٹ کرنے والے نمک میں بھی پتھر وغیرہ پیس دیتے ہوں گے۔ اللہ پاک انہیں ہدایت دے کہ اتنی سستی چیز میں بھی ملاوٹ کرتے ہیں اور پیسے کھینچنے کے لیے لوگوں کی جانوں سے کھیلتے ہیں۔ نمک میں اگر ملاوٹ کو چیک کرنا چاہیں تو تھوڑا سا نمک پانی میں گھالیں، اگر نمک گھلنے کے بعد کچھ ذرات پانی کی تہہ میں نظر آئیں تو یہ ملاوٹ والا کچرا ہو گا جو پانی میں گھلا نہیں۔ (ملفوظات امیر اہل سنت، 2/115)

سوال: کیا ہر موسم میں گرم پانی ہی پینا چاہیے؟ نیز کیا گرم پانی ہر شخص کے لیے مفید ہے؟

جواب: طبی طور پر گرم پانی پینا مفید ہے۔ ایک قول کے مطابق سردیوں میں گرم پانی پینے سے بیماریوں سے محفوظ حاصل ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ اپنی اپنی طبیعت کے مطابق ایسی چیزیں فائدہ کرتی ہوں لہذا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کسی کو گرم پانی پینے سے فائدہ نہ ہو۔ اس طرح کا علاج اپنے طبیب (ڈاکٹر) کے مشورے سے کرنا مفید ہوتا ہے۔ طبیب ایک ہی ہونا چاہیے کہ اسے مریض کے مزاج کا پتا ہوتا ہے کہ کون سی دوا اسے موافق ہے اور کس سے Side Effect (منفی اثر) ہو جاتا ہے۔ نئے نئے طبیبوں کے پاس جائیں گے تو انہیں پتا نہیں چلے گا۔ بہر حال عمومی طور پر گرم پانی پینا فائدہ مند ہے۔ (ملفوظات امیر اہل سنت، 2/171)

ترجمہ کنز الایمان: ”اور پرندوں کا گوشت جو چاہیں۔“ پھر پھلوں کے بعد کھانے میں گوشت اور شہید کو مُقَدَّم کرنا افضل ہے (یعنی پھلوں کے علاوہ دیگر کھانے ہوں تو پہلے پھل کھائیں پھر گوشت و شہید)۔^(۱) اعلیٰ حضرت رحمۃ اللہ علیہ روایت نقل کرتے ہیں: کھانے سے پہلے تربوز کھانا پیٹ کو خوب دھو دیتا ہے اور بیماری کو جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔^(۲) (ملفوظات امیر اہل سنت، 1/24)

سوال: سیب کھانے کے کچھ فوائد ارشاد فرمادیجئے۔

جواب: جنوری 2017 کے ”ماہنامہ فیضانِ مدینہ“ کے صفحہ نمبر 29 پر سیب کے فوائد کچھ اِس طرح بیان کیے گئے ہیں: پھلوں میں سیب کو سب سے زیادہ توانائی بخش (یعنی طاقت دینے والا) سمجھا جاتا ہے۔ یہ ایک خوش ذائقہ اور انرجی سے بھرپور پھل ہے۔ سیب (یعنی Apple) کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ”ناشتے میں ایک سیب کھائیے، کبھی ڈاکٹر کے پاس نہ جائیے۔“ سیب کے بے شمار فوائد میں سے چند پیش خدمت ہیں: ﴿1﴾ سیب دل و دماغ کو فرحت پہنچاتا ہے ﴿2﴾ دل کو طاقت دیتا اور گھبراہٹ دور کرتا ہے ﴿3﴾ سیب خون پیدا کرتا اور چہرے کا رنگ نکھارتا ہے ﴿4﴾ سیب جگر (یعنی لیور) کی اصلاح کرتا، معدے کو طاقت دیتا ہے ﴿5﴾ نہار مُنہ (یعنی خالی پیٹ) سیب، دُودھ کے ساتھ صحت بخش ہے ﴿6﴾ سیب کا جوس پیٹ اور آنتوں کے جراثیم مارتا ہے ﴿7﴾ سیب دانتوں اور مسوڑوں کو مضبوط کرتا ہے ﴿8﴾ پیچش، ٹائیفائیڈ، تپ و دق اور کھانسی میں مفید ہے۔ گلے کی ٹی ٹی کو ”تپ دق“ کہا جاتا ہے اور پیچش موشن ٹائپ کا پیٹ کا مرض ہے جس میں بعض اوقات خون اور پیپ بھی آتا

① ... احیاء العلوم، 2/21

② ... فتاویٰ رضویہ، 5/442

ہے۔ ﴿9﴾ سیب کا مُرَبَّہ دِل و دماغ کو مضبوط کرتا ہے ﴿10﴾ سیب نظر اور حافظہ تیز کرتا ہے ﴿11﴾ سیب پتھری کی روک تھام میں اہم کردار ادا کرتا ہے ﴿12﴾ کچا سیب گرم گرم کر کے ورم (یعنی سوجن) پر لگانا مفید ہے ﴿13﴾ سیب کو لیسٹرول کو بڑھنے سے روکتا اور کم کرتا ہے ﴿14﴾ ایک تحقیق کے مطابق سیب ہر طرح کے کینسر کو روکتا ہے ﴿15﴾ سیب کا سرکہ ہچکیوں کی روک تھام، گلے کی تکلیف میں راحت، نزلہ زکام سے آرام دیتا اور وزن میں کمی کرتا ہے۔

پھلوں اور کھانے پینے کی اشیاء پر رنگ کیا جاتا ہے

دھوکے باز لوگ سیب کے چھلکوں پر لال رنگ چڑھاتے ہیں۔ سیب کے چھلکے پر اگر واقعی رنگ کیا گیا ہو تو اُسے اتار کر کھانا ہی مفید ہے ورنہ سیب کو چھلکے سمیت کھانا چاہیے کہ چھلکے کے نیچے وٹامن کی تہہ ہوتی ہے۔ مصنوعی رنگ کیے گئے سیب خریدنے سے بچنا بہت مشکل ہے کیونکہ ہمیں یہ پہچان نہیں ہو پاتی کہ کس سیب پر رنگ کیا گیا ہے؟ شاید سیب پر کپڑا رنگنے کا رنگ لگایا جاتا ہو گا اس لیے کہ فوڈ کلر مہنگا ہوتا ہے۔ اسی طرح ہم جو مختلف رنگ برنگی چیزیں کھاتے ہیں ان میں عام طور پر کپڑے کا رنگ ڈالا جاتا ہے چنانچہ مجھے ایک کپڑوں کے رنگ کے تاجر اسلامی بھائی نے بتایا تھا کہ گلابی فوڈ کلر بہت مہنگا ہوتا ہے، میری دکان پر اگر کوئی کھانے پینے کی چیزیں بیچنے والا گلابی کالر لینے کے لیے آتا ہے تو میں اُمت کی خیر خواہی کی نیت سے اُسے نہیں دیتا کیونکہ مجھے پتا ہے کہ ایسے لوگ کھانے پینے کی چیزوں میں یہ رنگ ڈالتے ہیں اور یوں لوگوں کو کپڑوں کا رنگ کھلاتے ہیں۔ ہمارے یہاں جو لال گلابی چیزیں اور مختلف شربت ملتے ہیں ان میں یہ کپڑے رنگنے والا کالر شامل کیا جاتا ہے مگر ہم یقینی طور پر یہ نہیں کہہ سکتے کہ فلاں شربت یا فلاں غذا میں

نقلی کلر استعمال کیا گیا ہے۔ اسی طرح ٹافیوں اور چاکلیٹوں کے بارے میں مجھے ایک دکاندار نے بہت پہلے بتایا تھا کہ ”یہ فوڈ کلر پکڑتی ہی نہیں ہیں یہ صرف کپڑوں کا رنگ پکڑتی ہیں۔“ اس لیے ان میں اور رنگ برنگے پاپڑوں میں کپڑوں کا رنگ استعمال کیا جاتا ہوگا۔

گھر میں پکائی گئیں چیزیں کھانے میں ہی عافیت ہے

بہر حال بازار کے کھانے کھانے کے بجائے گھر میں پکائی جانے والی چیزیں کھانے میں ہی عافیت ہے۔ اپنے بچوں کو بھی صحت کے لیے نقصان دہ طرح طرح کے رنگین چپس کھانے سے روکیے۔ یاد رکھیے! اگر کوئی گلی سڑی ٹافیاں بنتے ہوئے دیکھے تو اُسے الٹی ہو جائے کیونکہ انہیں بناتے ہوئے صفائی ستھرائی کا خیال نہیں رکھا جاتا جس کے باعث ان پر کیڑے مکوڑے چل پھر رہے ہوتے ہیں۔ ہم شوق سے ایسی ایسی چیزیں کھاتے ہیں کہ اگر انہیں بنتا ہوا دیکھ لیں تو ہمیں ان سے گھن آجائے کیونکہ انہیں بناتے وقت بنانے والوں کا پسینا اور تھوک ان میں گر رہی ہوتی ہیں اور جہاں یہ چیزیں بنتی ہیں وہاں ارد گرد چوہے دوڑ رہے ہوتے ہیں۔ کہیں کہیں صفائی ستھرائی پر توجہ دی جاتی ہوگی مگر صفائی ستھرائی کا معیار نہ ہونے کے برابر ہے۔ دیگر چیزوں کی طرح کھانا بھی گھر ہی کا کھانا چاہیے کہ گھر کی خواتین جو کھانا بناتی ہیں انہیں خود بھی یہ کھانا ہوتا ہے اور بچوں کو بھی کھلانا ہوتا ہے اس لیے ان کا یہ ذہن بنا ہوتا ہے کہ وہ کھانے کی چیزوں کو اچھی طرح دھوئیں اور صفائی رکھیں تو یوں گھر کے کھانے کا معیار بنا ہوتا ہے۔ ہوٹلوں کے کھانے کا ٹیسٹ اگرچہ بہت اچھا ہوتا ہے مگر وہ غیر معیاری ہوتے ہیں۔ دیگر چیزوں کی طرح تیار گرم مصالحے کا معاملہ بھی ہے کہ گرم مصالحے کے جوپسے ہوئے ڈبے آتے ہیں ان میں خُدا جانے کیا کیا چیزیں پسی ہوئی ہوتی ہیں۔ آپ کو ایسے لوگ ملیں گے جو کھانوں میں تیار گرم مصالحے نہیں ڈالتے وہ الگ

اگ مصالحو خریدتے، انہیں پیستے اور پھر استعمال کرتے ہیں۔ ہر کمپنی غلط چیز بناتی ہو یہ ضروری نہیں مگر آج کل ملاوٹ اور دھوکا دہی کا دور ہے، شاید یہی وجہ ہے کہ ہم اتنی بیماریوں اور پریشانیوں میں مبتلا ہیں اور ہمارا سکلون برباد ہے۔ شاید ہی کوئی ایسا شخص ملے گا کہ جو یہ کہے میں صحت مند ہوں اور مجھے کوئی غم نہیں ہے۔ تقریباً سبھی لوگ پریشان ہیں، کوئی بے اولاد کی وجہ سے پریشانی میں ہے تو کسی کو اس کی اولاد نے ستا کر رکھا ہوا ہے، کوئی بیمار پڑا ہے تو کسی کو قرضے نے جکڑا ہوا ہے، کسی کی رقم کوئی دبا کر بیٹھ گیا ہے تو کسی کے مالک مکان نے ناک میں دم کر رکھا ہے اور کسی کے پڑوسی نے اس کا جینا ڈو بھر کیا ہوا ہے تو یوں ہر طرف بد امنی پھیلی ہوئی ہے اور لوگوں کی نیتیں اور کردار خراب ہو چکے ہیں۔ اللہ پاک ہمیں اپنے اچھے اور پیارے محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے صدقے اچھا کر دے۔

یاد رہے! اگر اپنا یہ ذہن بنا لیا جائے کہ اب ہم نے ملاوٹیں کرنے، گالیاں بکنے، جھوٹ بولنے، غیبتیں کرنے اور نمازیں قضا کرنے سے بچنا ہے اور مسلمانوں کی خیر خواہی کے بارے میں سوچنا ہے تو ان شاء اللہ اچھائی پھیلے گی اور ہم اچھائی پھیلنے کا سبب بنیں گے۔ اس کی برکت سے دُنیا میں بھی اَمَن قائم ہو گا اور ہمیں قبر و خشر میں بھی ان شاء اللہ اَمَن ملے گا۔ اسی طرح اگر ہم سب مل کر دعوتِ اسلامی کو دُنیا میں عام کر دیں اور ہر طرف سُنّتوں کی دھوم دھام کر دیں تو ان شاء اللہ اَمَن قائم ہو جائے گا ورنہ بڑی بڑی باتیں کرنے اور اخباروں میں بیانات داغ دینے سے کام نہیں ہوتا، کام کرنے سے ہی ہوتا ہے۔ (ملفوظاتِ امیر اہل سنت، 6/105)

سوال: بڑھاپا آنے سے پہلے ایسا کیا کریں کہ بڑھاپے میں کم سے کم تکالیف کا سامنا کرنا پڑے؟

جواب: ”ڈھل جانے گی یہ جوانی جس پہ تجھ کو ناز ہے“ جوانی میں 20، 22 سال تک دودھ پینا زیادہ مفید ہوتا ہے کہ اس میں کیلشیم ہوتا ہے جس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ جن لوگوں کے جوڑوں اور ہڈیوں میں درد ہوتا ہے ہو سکتا ہے وہ بچپن میں دودھ نہ پیتے ہوں۔ میں بچپن میں ایک روپے کا بھینس کا خالص دودھ لاتا تھا، ہو سکتا ہے اس میں تھوڑا بہت پانی بھی ملاتے ہوں مگر ہمارے سامنے دودھ دوہتے تھے اور دودھ پر جھاگ بنتی تھی، دودھ بیچنے والے جھاگ ہٹا کر دودھ ناپتے پھر جھاگ مفت ڈال دیتے تھے، حالانکہ جھاگ میں وزن نہیں ہوتا بس اس سے خریدار پر ایک نفسیاتی اثر ہوتا تھا۔ اس دودھ پر ملائی کی ایسی تہ جمتی تھی کہ ابھی اسے یاد کریں تو منہ میں پانی آجائے، ہمارے دور میں بھینسوں کے باڑے شہر میں ہوتے تھے مگر جب آبادی بڑھی تو لوگوں کو تکلیف سے بچانے کے لئے بھینسوں کے باڑے بھینس کالونی منتقل کر دیئے گئے، یہ صحیح کیا ہے، اُس وقت اتنی خیانت نہیں تھی مگر فی زمانہ خیانت بہت بڑھ گئی ہے۔ بہر حال جوانی میں دودھ پیئیں، میدے، چکنائٹ اور مٹھاس والی چیزوں سے پرہیز کریں، ان شاء اللہ بڑھاپے میں صحت مندر ہیں گے۔ (ملفوظات امیر اہل سنت، 37/7)

سوال: ناریل کھانے اور اس کا تیل لگانے کے کیا فوائد ہیں؟

جواب: مصری (چینی کی ایک قسم ہے اس) کے ساتھ ہر روز نہار منہ (یعنی خالی پیٹ) ایک تولہ کھوپرا کھانا بینائی کو قوت دیتا، پیٹ کو نرم کرتا اور بھوک بڑھاتا ہے۔ کھوپرے کا تیل سر میں لگانے سے بال بڑھتے ہیں اور یہ دماغ کے لئے بھی مفید ہے۔

(ملفوظات امیر اہل سنت، 10/363)

سوال: کلچہی کھانے کے فوائد ہیں یا نقصان؟ اس حوالے سے آپ کے کیا تجربات ہیں؟

جواب: کلیجی اچھی چیز ہے، کھائی جاتی ہے اور حلال بھی ہے۔ کلیجی کو لیسٹرول (Cholesterol) سے بھرپور ہوتی ہے لہذا جس کو دل کے امراض ہوں یا کو لیسٹرول لیول (Cholesterol Level) ہائی ہو وہ کلیجی کھانے سے بچے۔ کلیجی میں کاربوہائیڈریٹ (Carbohydrate) بھی زیادہ ہوتا ہے لہذا جسے گیس کی بیماری ہو وہ بھی اسے کھانے سے بچے۔ عموماً گائے، بکرے اور مرغی کی کلیجی کھائی جاتی ہے مگر جسے یورک ایسڈ کا مرض ہو وہ Red Meat یعنی بکرے، گائے، بھینس یا اونٹ کا گوشت یا کلیجی کھانے سے بھی بچے۔ (ملفوظات امیر اہل سنت، 6/365)

سوال: گرم موسم میں کیا احتیاط کرنی چاہیے؟

جواب: گرمیوں کے موسم میں پانی پینے پر دھیان دینا چاہیے اس کے لیے پانی کی مقدار مقرر کر لیجیے مثلاً بارہویں کی نسبت سے کم از کم 12 گلاس پانی پیئیں۔ چونکہ سخت گرمی کے سبب پسینے نکل رہے ہوتے ہیں تو ہو سکتا ہے 12 گلاس پانی بھی ناکافی ہوں لہذا خوب اچھی طرح پانی پیا جائے، 12 گلاس آدھے آدھے بھر کر نہیں بلکہ پورے بھر کر پینے ہیں۔ میرے پاس ایک پیالہ ہے، مجھے لگتا ہے اس پیالے میں دو گلاس پانی آجاتا ہو گا میں اس پیالے کو بھر کر ایک وقت میں ایک بار پانی پی لیتا ہوں، افطار کے وقت ڈیڑھ دو پیالے پانی پیتا ہوں، کھانے کے دوران بھی پانی پیتا ہوں پھر غذاؤں میں بھی پانی ہوتا ہے، یوں میری پانی پینے کی عادت بنی ہوئی ہے۔ نیز مدنی مذاکرے سے فراغت کے بعد میں ”اسٹیٹسٹر (بھاپ لینے والی مشین)“ سے بھاپ بھی لیتا ہوں، یہ مشین بہت فائدے مند ہے جو مجھے میرے بڑے بیٹے ”حاجی عبید رضا“ نے دی ہے۔ الحمد للہ! مجھے بھاپ لینے کا فائدہ نظر آرہا ہے، یوں پانی پینے کی طرح میری بھاپ لینے کی بھی عادت بن گئی ہے اور اب میں اس عادت کو چھوڑنا نہیں چاہتا۔

یاد رہے! ”اسٹیمر“ آٹومیٹک مشین ہے جو چلنے کے کچھ دیر بعد بھاپ دینا شروع کرتی ہے۔ آپ اپنی آسانی کے لیے ”اسٹیمر“ سے بھاپ لینے کا وقت مقرر کر لیجیے مثلاً پانچ، سات یا دس منٹ تک منہ اور ناک کے ذریعے گرم بھاپ لیجیے، مقررہ وقت ختم ہوتے ہی یہ مشین خود بخود بند ہو جائے گی، جن سے ہو سکے وہ بھاپ لیا کریں۔

(ملفوظات امیر اہل سنت، 7/139)

سوال: کوئی ایسی غذا بتائیے جسے کھا کر ہم سردیوں کے دنوں میں صحت مند رہ سکیں؟

جواب: مکتبۃ المدینہ کے رسالے ”میٹھی کے 50 مدنی پھول“⁽¹⁾ کے صفحہ نمبر 6 پر ہے: ”سردیوں میں روزانہ کھانے کے بعد پانی سے میٹھی دانے چھوٹا چھچ آدھا استعمال کر لینے سے سردیوں کی اکثر بیماریوں سے حفاظت ہوتی ہے۔“ البتہ ہر علاج اپنے طبیب کے مشورے سے کیا جائے، عین ممکن ہے کہ میٹھی دانے کسی کی طبیعت کے موافق نہ ہوں۔

(ملفوظات امیر اہل سنت، 10/470)

سوال: خالی پیٹ میٹھا کھانے کا کیا فائدہ ہے؟ نیز مٹھاس حاصل کرنے کے لیے سفید چینی کا استعمال کرنا کیسا؟⁽²⁾

جواب: خالی پیٹ کھجور کھانا مفید ہے، نیز یہ آنکھوں کے لیے بھی فائدے مند ہے۔ معدے

1... ”میٹھی کے 50 مدنی پھول“ یہ رسالہ امیر اہل سنت دامت بركاتہم العالیہ کا ہے جس کے 12 صفحات ہیں۔ اس رسالے میں میٹھی کے فوائد، اس کے ذریعے دائمی قیض اور پیٹ کی بیماریوں کا علاج، کمر اور جوڑوں کے درد کا علاج، منہ کے چھالوں کا علاج اور میٹھی کے تھوے کے مدنی پھول اور میٹھی کے ذریعے مختلف بیماریوں کے علاج کا طریقہ کار بھی بیان کیا گیا ہے۔ (شعبہ ملفوظات امیر اہل سنت)

2... یہ سوال شعبہ ملفوظات امیر اہل سنت کی طرف سے قائم کیا گیا ہے جبکہ جواب امیر اہل سنت دامت بركاتہم العالیہ کا ہی عطا کیا ہوا ہے۔ (شعبہ ملفوظات امیر اہل سنت)

میں موجود ایک آنت ایسی ہے جو میٹھا قبول کرتی ہے، لہذا افطار میں کھجور کھائیے یا پانی پیجیے کہ پانی آنتوں کو کھولنے کے لیے بہترین کام کرتا ہے، اگر نیم گرم پانی میٹسر ہو تو زیادہ اچھا ہے۔ خوشبودار اور کیمیکلز والے بازاری شربت پینے سے بچیے کہ ایسے شربت صحت کُش (یعنی صحت برباد کرنے والے) ہوتے ہیں، میں بھی ایسی چیزوں سے کافی دور رہتا ہوں، البتہ کبھی کبھار تھوڑا سا کچھ لیتا ہوں۔ اگر شربت پینا ہی ہے اور اللہ پاک نے مال و دولت سے نوازا ہے تو دودھ میں چچ دو چچ اصلی شہد ملا کر پی لیجیے کہ یہ صحت بخش مشروب ہے یا پانی میں لیموں نچوڑ لیجیے کہ یہ گرمی کا مفید اور بہترین شربت ہے، نیز میٹھا کرنے کے لیے سفید چینی کے بجائے شہد یا گڑ ڈال لیجیے، کیونکہ کیمیکل سے بنی ہوئی سفید چینی سے میں مُتَشَق نہیں ہوں کہ اس کے بہت نقصانات ہیں، نیز کہنے والوں نے اسے ”وائٹ پوائزن“ اور ”سوئیٹ پوائزن“ یعنی ”سفید زہر“ اور ”میٹھا زہر“ کہا ہے، لیکن یاد رہے! میں سفید چینی کو ناجائز نہیں کہتا بلکہ ضرورتاً استعمال بھی کر لیتا ہوں، البتہ کوشش یہی ہوتی ہے کہ سفید چینی سے بچا جائے، اسی وجہ سے ہمارے یہاں میٹھی چیزوں میں سفید چینی کے بجائے گڑ استعمال کیا جاتا ہے، بالفرض گڑ میسر نہ ہو تو مجبوراً سفید چینی استعمال کی جاتی ہے۔ ہاں! کبھی کسی دوست یا رشتے دار کے گھر سے کوئی میٹھا آسم آجائے تو بچنا مشکل ہو جاتا ہے۔ (ملفوظات امیر اہل سنت، 8/51)

سوال: کتنا میٹھا کھانے سے آنت کو تسکین ہوتی ہے؟

جواب: اس کی مقدار تو نہیں لکھی کہ کتنا میٹھا کھانے سے آنت کو تسکین ملتی ہے، مگر زیادہ دیر بیٹھے رہنے والوں کو میٹھا کم ہی کھانا چاہیے، اگر یہ میٹھا آنت کے بجائے نس میں چلا گیا تو آزمائش ہو جائے گی! ویسے بھی بلڈ شوگر کی بیماری بہت عام ہے۔ عموماً ہم لوگ زیادہ

مشقّت والے کام نہیں کرتے لیکن جو مشقّت والے کام کرتے ہیں ان کو میٹھا ہضم ہو جاتا ہے مثلاً مزدوری کرنے والے، بھاگ دوڑ کرنے والے یا لوہار وغیرہ۔ یہ لوگ تو کڑا ہی گوشت بلکہ کچا پکا گوشت تک کھا جاتے ہیں انہیں کچھ بھی نہیں ہوتا!

بیرن ملک (پاکستان سے باہر کے کسی ملک) کی بات ہے: میں ایک اسلامی بھائی کے گھر کھانے پر گیا تھا، انہوں نے کافی ساری مٹھائی رکھی ہوئی تھی، ان کے والد صاحب فرما رہے تھے کہ ”میں یہ ساری مٹھائی اکیلا کھا لیتا ہوں!“ مجھے نہیں لگتا کہ ان کی عمر 60 سال سے کم ہوگی، چونکہ ان کا لوہار کا کام تھا تو ان کو مٹھائی ہضم ہو جاتی ہوگی۔

(ملفوظات امیر اہل سنت، 6/229)

سوال: اگر کوئی انسان موٹا ہے اور وہ پتلا ہونا چاہتا ہے تو وہ ایسا کون سا طریقہ اپنائے جس سے پتلا ہو جائے؟

جواب: اگر کوئی انسان موٹا ہے اور وہ پتلا ہونا چاہتا ہے تو اُسے چاہیے کہ سب سے پہلے Lipid profile ٹیسٹ کروائے کیونکہ بسا اوقات انسان اپنا وزن کم کرتے کرتے دیگر بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ احتیاط اسی میں ہے کہ انسان خود سے ہی اپنی غذا آہستہ آہستہ کم کر دے مثلاً پہلے دو روٹی کھاتا تھا تو اب ایک چوتھائی حصّہ روٹی کا کھانا کم کر دے اور اتنی غذا کھائے کہ کمزوری بھی محسوس نہ ہو اور کچھ نہ کچھ بھوک بھی باقی ہو۔ میٹھی، چکنائٹ اور میدے سے بننے والی چیزوں سے پرہیز کرنی چاہیے کہ یہ چیزیں عموماً صحت کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ یوں ہی جو چیزیں بدن میں وزن کو بڑھاتی ہیں مثلاً آلو وغیرہ یہ بادی چیزیں ہیں ان سے بھی پرہیز کرنی چاہیے۔ بعض لوگ ٹھنڈی چیزوں کے شوقین ہوتے ہیں، اگر وہ بھی اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو انہیں بھی ٹھنڈی چیزیں کھانے سے بچنا چاہیے۔

مشقّت والا کام کرنے والوں کو عموماً پرہیز نہیں کرنا پڑتا

جو لوگ کھیتی باڑی کرتے ہیں یا بھاری بھاری سامان اٹھا کر گاڑیوں میں لوڈنگ کرتے ہیں انہیں عموماً کسی بھی چیز سے پرہیز نہیں کرنا پڑتا، ایسے لوگ لکڑی اور پتھر بھی کھائیں گے تو وہ بھی ہضم ہو جائیں گے۔ جو لوگ اس طرح کے وزنی کام نہیں کرتے صرف کھا کر بیٹھ جاتے ہیں انہیں ان چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جب بھی کسی چیز کو تیل میں تلا جاتا ہے تو وہ تیل اس چیز کو اپنے اندر ایک طرح سے کوشگ کر لیتا ہے جس کی وجہ سے اس کا ہضم ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔ جب یہ ہضم نہیں ہو پاتا تو انسان کی صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے اور انسان بیمار ہو جاتا ہے۔ ہر ایک کو اپنی صحت کا خیال رکھنا چاہیے، اللہ پاک ہم سب کو اپنی عافیت میں رکھے۔ امین بِحَاخَاتِمِ السَّيِّئِينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ (ملفوظات امیر اہل سنت، 8/303)

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّد

یہ رسالہ پڑھ کر دوسرے کودے دیجئے

شادی غمی کی تقریبات، اجتماعات، اعراس اور جلوس میلاد وغیرہ میں مکتبہ المدینہ کے شائع کردہ رسائل اور مَدَنی پھولوں پر مشتمل پمفلٹ تقسیم کر کے ثواب کمائیں، گا کول کو بہ نیت ثواب تحفے میں دینے کیلئے اپنی ڈکانوں پر بھی رسائل رکھنے کا معمول بنائیے، اخبار فروشوں یا بچوں کے ذریعے اپنے محلّے کے گھر گھر میں ماہانہ کم از کم ایک عدد سنتوں بھرارسالہ یا مَدَنی پھولوں کا پمفلٹ پہنچا کر نیکی کی دعوت کی دھومیں مچائیے اور خوب ثواب کمائیے۔

اگلے ہفتے کا رسالہ



فیضان، مدینہ، محلہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی کراچی



+92 21 111 25 26 92



0313-1139278



www.maktabatulmadinah.com / www.dawateislami.net



feedback@maktabatulmadinah.com / ilmia@dawateislami.net