

Mithee Chizon Ke Bare Me 14 Suwal Jawab (Hindi)

अमीरे अहले सुन्नत دامت برکاتہم العالیہ के मल्फूजात का तहरीरी गुलदस्ता

# मीठी

## चीजों के बारे में

### 15 सुवाल जवाब

सफ़हात : 16



- क्या हज़ूर صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ को मीठा खाना पसन्द था ? 01
- क्या दम की हुई खज़ूर शूगर का मरीज़ खा सकता है ? 05
- ज़ियादा चाय पीना कैसा ? 08
- क्या खाने के दरमियान मीठा खाना सुन्नत है ? 14



शैखे तरीक़त, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दावते इस्लामी, हज़रते अल्लामा मौलाना अबू बिलाल

मुहम्मद इल्यास अत्तार क़ादिरी रज़वी دامت برکاتہم العالیہ

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

## किताब पढ़ने की दुआ

अज : शैखे तरीकत, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी, हज़रते अल्लामा मौलाना अबू बिलाल मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरि रज़वी دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه

दीनी किताब या इस्लामी सबक पढ़ने से पहले नीचे हुई दुआ पढ़ लीजिये  
 जो कुछ पढ़ेंगे याद रहेगा। दुआ यह है :

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَاَنْشُرْ  
 عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ

तरजमा : ऐ अल्लाह पाक ! हम पर इल्मो हिकमत के दरवाजे खोल दे और हम पर अपनी रहमत नाज़िल फ़रमा ! ऐ अज़मत और बुजुर्गी वाले। (مُسْتَطْرَف ج ١ ص ٤٠٠ دار الفكر بيروت)

नोट : अव्वल आखिर एक एक बार दुरूद शरीफ़ पढ़ लीजिये।

तालिबे गुमे मदीना  
 व बक़ीअ व मरिफ़रत



13 शब्बालुल मुकर्रम 1428 हि.

## ट्रान्सलेशन डिपार्टमेंट (दा'वते इस्लामी इन्डिया)

येह रिसाला “मीठी चीजों के बारे में 15 सुवाल जवाब”

मजलिसे अल मदीनतुल इल्मिय्या (दा'वते इस्लामी) ने उर्दू ज़बान में मुरत्तब किया है। ट्रान्सलेशन डिपार्टमेंट ने इस रिसाले को हिन्दी रस्मुल ख़त में तरतीब दे कर पेश किया है और मक्तबतुल मदीना से शाएअ करवाया है।

इस रिसाले में अगर किसी जगह कमी बेशी या ग़लती पाएँ तो ट्रान्सलेशन डिपार्टमेंट को (ब ज़रीअए WhatsApp, Email या SMS) मुत्तलअ फ़रमा कर सवाब कमाइये।

## राबिता : ट्रान्सलेशन डिपार्टमेंट

फ़ैज़ाने मदीना, त्री कोनिया बगीचे के पास, मिरज़ापूर, अहमदआबाद-1, गुजरात।

MO. 98987 32611 E-mail : hind.printing92@gmail.com

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتِمِ النَّبِيِّينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## मीठी चीजों के बारे में 15 सुवाल जवाब

**दुआए खलीफ़ए अमीरे अहले सुन्नत :** या रब्बल मुस्तफ़ा ! जो कोई 15 सफ़हात का रिसाला : “मीठी चीजों के बारे में 15 सुवाल जवाब” पढ़ या सुन ले उसे सिहहतो आफ़ियत वाली जिन्दगी अता फ़रमा और उस की मां बाप और औलाद समेत बे हिसाब बख़्शिशो मग़िफ़रत फ़रमा ।

أَمِينَ بِجَاةِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

### दुरूद शरीफ़ की फ़ज़ीलत

**फ़रमाने आख़िरी नबी صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ :** बरोजे क़ियामत लोगों में से मेरे क़रीब तर वोह होगा जिस ने दुन्या में मुझ पर ज़ियादा दुरूदे पाक पढ़े होंगे ।

(ترمذی، 27/2، حدیث: 484)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

**सुवाल :** क्या हुज़ूर صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ को मीठा खाना पसन्द था ?

**जवाब :** हदीसे पाक में है : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يُحِبُّ الْحُلُوزَ وَالْعَسَلَ  
या'नी हुज़ूर صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ मीठी चीज़ और शहद पसन्द फ़रमाते थे ।  
(بخاری، 3/536، حدیث: 5431) इस हदीसे पाक की शर्ह में है : उमूमन बुजुर्गाने दीन  
رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ मीठी चीज़ से महबबत करते थे, इसी लिये उमूमन फ़ातिहा व  
नियाज़ मीठी चीज़ पर होती है, इस की अस्ल येही हदीस है । हदीसे पाक  
में है : मोमिन मीठा होता है और मिठाई पसन्द करता है ।  
(فردوس الاخبار، 2/351، حدیث: 6834) हल्वे में हर मीठी चीज़ दाख़िल है हत्ता कि  
शरबत और मीठे फल और आम मिठाइयां और उर्फ़ी हल्व्वा वग़ैरा भी

शामिल है। मुरव्वजा हल्वा सब से पहले मुसलमानों के तीसरे खलीफ़ा हज़रते उस्माने ग़नी رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ने बनाया और उसे रसूलुल्लाह صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ की ख़िदमत में पेश किया जिस में आटा, घी और शहद था, हुज़ूर صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने बहुत पसन्द किया और फ़रमाया : फ़ारसी लोग इसे ख़बीस कहते हैं। (मिरआतुल मनाजीह, 6/19) (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 9/68)

**सुवाल :** आप की पसन्दीदा मिठाई कौन सी है ?

**जवाब :** हदीसे पाक में है : كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحِبُّ الْحُلُوءَ وَالْعُسْلَ : या'नी नबिय्ये करीम صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ मीठी चीज़ और शहद पसन्द फ़रमाते थे। (بخاری، 3/536، حدیث: 5431) जो लोग उलमाए किराम पर ए'तिराज़ करते हैं कि येह हल्वा खाते हैं उन्हें डरना चाहिये कि सारे उलमा के आका व मौला صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ को हल्वा पसन्द था। अब हल्वे में सूजी का हल्वा, सोहन हल्वा, गाजर का हल्वा और सर्दी गर्मी के दीगर तमाम हल्वे शामिल हैं। बा'ज़ मुहद्दिसीने किराम ने इसे हुलुव्वन भी पढ़ा है जिस के मा'ना हैं कोई भी मीठी चीज़, यूं प्यारे आका صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ को मीठी चीज़ें पसन्द थीं, इसी तरह शहद भी मीठा है, इस में शिफ़ा और बड़े फ़वाइद और बरकतें भी शामिल हैं, येह भी हमारे प्यारे आका صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآलِهِ وَسَلَّمَ को पसन्द था। नफ़्स को पसन्द होना न होना और तर्बद तौर पर मुवाफ़िक़ होना न होना अपनी जगह पर है मगर जो मेरे मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآलِهِ وَسَلَّمَ की पसन्द है वोह मेरी पसन्द है। याद रखिये ! अपनी त़बीअत को भी पेशे नज़र रखना ज़रूरी है, अब अगर शूगर वाला येह कह कर कि “सरकार صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآलِهِ وَسَلَّمَ को हल्वा पसन्द था” पेट भर कर हल्वा खा ले तो फिर वोह जो जल्वा देखेगा उसे याद रखेगा लिहाज़ा अपने आप को भी देखना है कि मेरा जिस्म और वुजूद इस की तजल्ली भी बरदाश्त कर सकेगा या नहीं !

(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 1/506)

**सुवाल :** मीठे की मुख़ल्लिफ़ अक्साम होती हैं, उन में से आप को कौन सी किस्म पसन्द है ?

**जवाब :** अगर मैं बता दूंगा तो मेरे पास मिठाई के टोकरे के टोकरे आना शुरू हो जाएंगे। मैं बाज़ारी मिठाई से बचता हूँ क्यूं कि मेरी उम्र अब बढ़ चुकी है। अगर कोई कहे कि सरकार صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ को मिठाई पसन्द थी तो उस से कहा जाए कि क्या सिर्फ़ मिठाई ही पसन्द थी या कुछ और भी पसन्द था ? दिन में एक बार खाना सुन्नत है। (کنز العمال، 7: 39/4، حدیث: 18173 مفہوم)। जब कि हम दस बार खाएं तब भी हमारा पेट नहीं भरता हालां कि एक बार खाना भी सरकार صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ का अमल है। सरकार صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ को मिठाई पसन्द थी मौजूदा मिठाइयों को इस के तहत लेना ज़रूरी नहीं है। आज कल मिठाइयों में मिलावटें होती हैं और उन की तय्यारी में गली सड़ी चीज़ें और बासी दूध इस्ति'माल होता है जिस के बाइस बसा अवकात मिठाइयों में ज़हर पैदा हो जाता है। खोया इस में नुमायां है कि ग़ालिबन सब से ज़ियादा फूड प्वाइज़न खोए से होता है। मुझे मिठाई न भेजी जाए और अगर कोई भेज दे तो फिर मुझे खाने में एहतियात से काम लेना चाहिये।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

**दीनी और दुन्यवी मशहूर शख़ि़सय्यात को मोह़तात रहना चाहिये**

दीनी और दुन्यवी मशहूर शख़ि़सय्यात को ख़तरात लाहिक़ होते हैं लिहाज़ा इन के लिये एहतियात अच्छी है। गुजराती ज़बान की कहावत है : “चेतना नर सदा सुखी या'नी जो मोह़तात होते हैं वोह हमेशा सुखी रहते हैं।” मेरे पास लोग शहद भी भेजते हैं, आम तौर पर येह होता है कि चीज़ें लाने वालों की पहचान तो होती है मगर येह पता नहीं होता कि इन्हें किस ने दी

हैं ? ऐन मुम्किन है कि दीगर जगहों से आने वाले इस्लामी भाइयों ने मुझ तक पहुंचाने के लिये उन्हें दी हों तो यूं मुझ तक चीजें डायरेक्ट नहीं बल्कि वासिते के साथ पहुंचती हैं। अब अगर मुझ तक पहुंचने वाली चीज साफ़ सुथरी भी थी तो जब येह किसी ज़रीए से पहुंची तो रिस्की हो गई लिहाजा मेहरबानी कर के इस तरह की चीजें मुझे न भेजा करें, क्यूं कि जब मुख्तलिफ़ ज़राएअ से आप की भेजी हुई चीज मेरे पास आएगी तो उन के पास रुकेगी मसलन फ़ैज़ाने मदीना में किसी के पास रुकेगी और जितना अर्सा किसी के पास रुकेगी तो न जाने किस किस की उस पर नज़र होगी कि येह चीज ख़ास फुलां के लिये जा रही है, यूं इस में आज्माइश हो सकती है। अब इस वज़ाहत के बा'द किसी को मायूस भी नहीं होना चाहिये कि हम ने येह भेजा था वोह भेजा था उस का क्या ह़शर हुवा होगा ? क्यूं कि मैं ने येह वज़ाहत पहली बार नहीं की बल्कि इस से पहले कई बार इस तरह की वज़ाहतें कर चुका हूं। मुझे आप की इन चीजों की नहीं बल्कि आप की ज़रूरत है, अगर आप काफ़िलों के मुसाफ़िर बनें और 12 दीनी कामों की धूमें मचाएं तो यूं समझ लीजिये कि आप मुझे मिल गए।

*मैं बड़ा अमीरो कबीर हूं शहे दो सरा का असीर हूं*

*दरे मुस्तफ़ा का फ़कीर हूं मेरा रिफ़अतों पे नसीब है*

(मल्फूजाते अमीरे अहले सुन्नत, 1/507, 508 मुल्तक़तन)

**सुवाल :** बा'ज लोग मिठाई बनाने के लिये शक्कर इस्ति'माल करते हैं और बा'ज लोग सेक्रीन, तो येह इर्शाद फ़रमाइये कि मिठाई में शक्कर डालना दुरुस्त है या सेक्रीन ?

**जवाब :** मैं तो शक्कर और सेक्रीन दोनों से डरता (या'नी इस्ति'माल करने

में एहतियात करता) हूं मगर शक्कर हस्बे ज़रूरत इस्ति'माल हो ही जाती है। सेक्रीन तो मिठाइयों में धोके से इस्ति'माल होती है वरना अगर गाहक को पता चल जाए कि इस में सेक्रीन है तो वोह येह मिठाई कभी भी नहीं ख़रीदेगा। सेक्रीन मीठा ज़हर है और लोग इसे पसन्द भी नहीं करते। अगर चीनी वाली चीज़ है तो बताने की ज़रूरत नहीं है क्यूं कि सब को मा'लूम होता है कि मिठाई को चीनी से ही मीठा किया जाता है, कोई भी इसे शहद से मीठा नहीं करता। अगर किसी को शहद की मिठाई कह कर दी हालां कि वोह चीनी की थी तो झूट बोलने के सबब गुनाहगार होगा अलबत्ता वाकेई शहद की मिठाई है तो अब कहने में कोई हरज नहीं है।

(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 2/116)

**सुवाल :** क्या दम की हुई खजूर शूगर का मरीज़ खा सकता है ?

**जवाब :** ज़ाहिर है कि जो शूगर का मरीज़ है वोह खजूर कैसे खा सकता है ! इस लिये अपने तबीब से मशवरा कर लीजिये। उमूमन शूगर के मरीज़ के लिये मिठाई जल्दी तबर्क बन जाती है, ऐसे लोग तबर्क के नाम पर खुद को धोका दे रहे होते हैं। (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 4/311)

**सुवाल :** बा'ज़ बच्चे छालिया खाने के बहुत शौकीन होते हैं, छालिया खाने के क्या क्या नुक़सानात हैं ? नीज़ इस का कोई हल बता दीजिये जिस से येह आदत ख़त्म हो जाए।

**जवाब :** छालिया तो ऐसी चीज़ है कि बच्चे और बड़े सभी खाते हैं, ख़ूब सूरत पन्नियों (पेकेट्स) में लिपटी ज़हर की पुड़िया खुद भी खाते हैं और दूसरों को भी देते हैं। छालियों को खुशबूदार बनाने के लिये इन में इत्र में डाले जाने वाले सस्ते केमिकल डाले जाते हैं और मेटेरियल भी गला सड़ा होता होगा जो सिद्दहत के लिये सख़्त नुक़सान देह है लिहाज़ा येह नहीं खानी

चाहिएं। छालिया खाने की आदत ख़त्म करने के लिये भुने हुए सौंफ़ और धनिया दाल जिस में खुशबू न हो उन को इस्ति'माल किया जाए कि इन के फ़वाइद भी हैं और खाने में भी कोई हरज नहीं है। सौंफ़ और धनिया दाल तवे पर भून कर बोतल में रख लें और इन्हें इस्ति'माल करते रहें। अलबत्ता अगर सिर्फ़ सादा छालिया थोड़ी मिक्दार में खाई जाए तो वोह नुक़सान नहीं देगी बल्कि इस के फ़वाइद भी होंगे।<sup>(1)</sup> (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 5/155)

**सुवाल :** इन्सानी सिहहत के लिये शक्कर और सेक्रीन के क्या मुज़िर असरात हैं ?<sup>(2)</sup>

**जवाब :** मिठास की एक हद तक इन्सान के जिस्म को ज़रूरत रहती है लेकिन हर चीज़ Limited (या'नी महदूद) है। अगर Unlimited (या'नी ग़ैर महदूद) होगी तो नुक़सान करेगी। महदूद मिठास भी सफ़ेद चीनी के ज़रीए हासिल न की जाए क्यूं कि सफ़ेद चीनी के मुतअल्लिक़ कहा जाता है कि येह नुक़सान देह है। सफ़ेद चीनी के मुज़िर असरात में से बदन का मोटा होना, शूगर हो जाना भी है। जो लोग बहुत तेज़ मीठी चाय पीते हैं, यूं ही घरों में जो मीठी डिशें पकती हैं तो उन में भी बहुत ज़ियादा चीनी डालते हैं तो ऐसे लोगों का शूगर के मरज़ से बचना बड़ा मुश्किल होता है और जिस को शूगर डिक्लेर हो जाती है तो उस की ज़िन्दगी तल्ख़, कड़वी

1 ... पान गुटके, कथ्थे चूने, छालिया और मेनपूड़ी वगैरा के बारे में हैरत अंगेज़ मा'लूमात और वाकिआत पढ़ने के लिये शैख़े तरीक़त, अमीरे अहले सुन्नत हज़रते अल्लामा मुहम्मद इल्यास अतार कादिरी रज़वी دامت برکاتुهمुल्लाहि का 28 सफ़हात का रिसाला "पान गुटका" का मुतालाआ कीजिये। (शो'बा मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत)

2 ... येह सुवाल शो'बा फैज़ाने मदनी मुज़ाकरा की तरफ़ से क़इम किया गया है जब कि जवाब अमीरे अहले सुन्नत دامत برकاتुهمुल्लाहि का इनायत किया हुवा है। (शो'बा फैज़ाने मदनी मुज़ाकरा)



और बद मज़ा हो जाती है। गोया उस ने अपने हिस्से की शूगर जल्दी जल्दी खा कर अपना खून मीठा कर लिया। इस लिये मीठे को जल्दी जल्दी खा कर ख़त्म करने के बजाए थोड़ा थोड़ा इस्ति'माल कर के ज़िन्दगी के आख़िर में पूरा करना चाहिये।

### सफ़ेद चीनी के बजाए गुड़ इस्ति 'माल कीजिये

अब ब्राउन शूगर आई है जिस के मुतअल्लिक़ येह कहा जाता है कि येह नुक़सान देह नहीं है लेकिन ऐसा होना मुश्किल नज़र आता है। अब खुदा जाने ब्राउन शूगर अस्ल में भी है या इसी व्हाइट शूगर को ब्राउन कलर डाल कर ब्राउन शूगर बना कर महंगे दामों बेच रहे हैं। मुम्किन हो तो गुड़ इस्ति'माल कीजिये क्यूं कि गुड़ सिहहत के लिये मुफ़ीद है। अगर इसे Limit (या'नी हद) के अन्दर इस्ति'माल किया जाए तो इस के काफ़ी फ़वाइद हैं लेकिन शूगर के मरीज़ के लिये गुड़ भी नुक़सान देह है। चाय भी बहुत से लोग गुड़ की पीते हैं। **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ!** मुझे भी गुड़ की चाय अच्छी लगती है।

(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 2/117)

**सुवाल :** मैं दिन में तीन से चार बार कड़क चाय पीने का आदी हूं, क्या चाय पीने का कोई नुक़सान भी है ?

**जवाब :** आप की उम्र के हिसाब से मैं मश्वरा दूंगा कि आप फ़ौरी तौर पर अपने गुर्दे चेक करवा लें क्यूं कि चाय गुर्दे को नुक़सान करती है। कड़क चाय तो और भी ज़ियादा ख़तरनाक है, फिर इसे दिन में तीन तीन, चार चार बार पीना मज़ीद नुक़सान दे है। बा'ज़ अवकात इतने पड़े कपों में चाय पीते हैं जो कप नहीं जग होते हैं। कड़क चाय में चूंक चीनी की ज़रूरत ज़ियादा पड़ती है वरना वोह कड़वी लगेगी लिहाज़ा आप शूगर का टेस्ट भी करवा

लें। अल्लाह करे कि आप सिद्दहत मन्द हों लेकिन टेस्ट करवाने का मशवरा इस लिये दे रहा हूँ कि अगर खुदा न ख़्वास्ता कोई बीमारी हो तो वोह सामने आ जाए और उस का बर वक़्त इलाज किया जा सके। बहर हाल चाय का इस्ति'माल कम किया जाए और कड़क चाय के बजाए नॉर्मल चाय पी जाए। मीठी भी एक दम शरबत की तरह न हो बल्कि मुनासिब मीठा रखें, नीज़ मीठे के लिये गुड़ इस्ति'माल करना चाहिये क्यूँ कि सफ़ेद चीनी नुक़सान देह है। दा'वते इस्लामी बनने से पहले मैं ने एक आर्टीकल पढ़ा था कि सफ़ेद चीनी मीठा ज़हर है। अब तो डॉक्टर साहिबान भी सफ़ेद चीनी से मुत्तफ़ि़क़ नहीं हैं लिहाज़ा इस की जगह अगर गुड़ चलता हो तो मुनासिब मिक्दार में गुड़ डाला जाए कि येह अच्छा है और इस से भी अच्छा शहद है मगर ज़ाहिर है कि शहद महंगा है जिसे हर एक ख़रीदने की ताक़त नहीं रखता। नीज़ अस्ली शहद कहां से लाएंगे ? बहर हाल चाय गुर्दों के लिये नुक़सान देह है लिहाज़ा जिस की आदत न हो तो वोह चाय न पिये कि न रहे बांस न बजे बांसरी। (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 2/178)

**सुवाल :** ज़ियादा चाय पीने के बारे में आप क्या फ़रमाते हैं ?<sup>(1)</sup>

**जवाब :** अगर ज़रूरत हो तो थोड़ी मिक्दार में चाय पी लेनी चाहिये। सहरी में नफ़िसयाती तौर पर चाय पी जाती है कि नहीं पियेंगे तो सर चढ़ जाएगा। मैं सहरी में चाय पीने का आदी नहीं हूँ, कभी कभी चाय सामने आ गई तो पी ली। मेरी दो मरतबा चाय पीने की रूटीन है, एक मरतबा इफ़्तार के बा'द जब खाना खाते हैं तो इस के बा'द चाय पीता हूँ ताकि

①... येह सुवाल शो'बए मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत की तरफ़ से काइम किया गया है जब कि जवाब अमीरे अहले सुन्नत دامّة بركة الله العالیّه का इनायत किया हुवा है।

(शो'बा मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत)

हिम्मत रहे और तरावीह पढ़ सकूँ वरना नींद आएगी और दूसरी मरतबा इशा के बा'द जब मदनी मुज़ाकरे के लिये आता हूँ तो चाय पी लेता हूँ। बा'ज लोग जग नुमा बड़े बड़े कप में चाय पीते हैं और फिर बोलते हैं कि शूगर हो गई है। इस से शूगर नहीं होगी तो क्या होगा ? चाय कम पीनी चाहिये, ज़ियादा चाय पीने से गुर्दों को भी नुक़सान पहुंचता है। आ'ला हज़रत इमाम अहमद रज़ा ख़ान رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ ने भी फ़रमाया है कि चाय गुर्दों के लिये नुक़सान देह है। (मल्फूज़ाते आ'ला हज़रत, स. 215) जिन की चाय पीने की आदत नहीं है उन्हें मेरा मशवरा है कि वोह इस की आदत न डालें। (इस मौक़अ पर रुक्ने शूरा हाजी मुहम्मद अमीन अत्तारी ने कहा :) कल के मदनी मुज़ाकरे में आप ने सहरी में चाय न पीने के हवाले से मशवरा दिया था तो एक इस्लामी भाई ने बताया कि मुझे रात में सोते हुए पेशाब की हाज़त होती थी, मैं ने रात में चाय पीना छोड़ी तो मैं ने महसूस किया कि اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ ! मेरा येह मस्अला हल हो गया है। (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 6/347)

**सुवाल :** अभी किसी ने मुझ से कहा है कि अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ की चाय का पियाला भी तो बड़ा होता है ?

**जवाब :** पियाला बड़ा होता है मगर अन्दर से कितना भरा होता है इस में झांक कर देखते तो पता चल जाता। चाय का पियाला साइज़ में बड़ा होता है लेकिन इस में चाय की मिक्दर उतनी नहीं होती जितना बड़ा पियाला होता है। मैं ने चन्द बार चाय से जान छुड़ाने की कोशिश की और इस की जगह गर्म पानी भी पिया है मगर चाय की आदत नहीं छूटी कि न पीने से सर दुखना शुरू हो जाता है। **अल्लाह** करे कि मेरी चाय पीने की आदत छूट जाए और इस की ख़्वाहिश ही न हो कि इस उम्र में तो एहतियात करने

की ज़ियादा ज़रूरत है। اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ ! मैं गुड़ की चाय पीता हूँ और आम तौर पर हमारे घर में गुड़ की चाय बनती है। हां! अगर गुड़ ख़त्म हो गया और चीनी आ गई या कहीं गए और उस ने जैसी चाय दी तो वोह पी ली। गुड़ फ़ाएदे मन्द है, सफ़ेद चीनी नुक़सान देह है गोया येह व्हाइट प्वोइज़न है।

### सफ़ेद चीनी का इस्ति 'माल सिद्दहत के लिये मुज़िर है

आज कल कस्टर्ड और दीगर मीठी डिशें व्हाइट शूगर या'नी चीनी से बन रही हैं जो नुक़सान देह हैं और हमारे यहां रमज़ानुल मुबारक में नित नई मीठी डिशें खाई जाती हैं जो इज़ाफ़ी ग़िज़ाएं हैं जिन के बिग़ैर कई लोगों का गुज़ारा नहीं है। اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ ! मैं इस तरह की डिशों से बचने की कोशिश करता हूँ, अगर कभी खाई भी तो आम तौर पर एकआध चम्मच और आज भी हमारे यहां व्हाइट शूगर की डिश आई थी, इस का मुझे पता था लेकिन मैं ने उसे इस लिये नहीं देखा कि फिर दिल करेगा कि एकआध चम्मच खा लूं। गुजराती ज़बान की कहावत है : “चेतना नर सदा सुखी या'नी मोहतात आदमी सदा सुखी रहता है।” याद रखिये ! अब कस्टर्ड में तरह तरह की क्रीमें और पता नहीं क्या क्या डाल कर ख़ूब सूरत बना कर पेश करते हैं और बन्दा उस में से क्रीम छॉंट छॉंट कर खाता और डोक्टर की दुआओं का समर और फल बनता रहता है। (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 6/347)

**सुवाल :** आप ने सफ़ेद चीनी के बदले गुड़ से बनी हुई चाय पीने का इर्शाद फ़रमाया था लेकिन ब्राउन चीनी भी आती है जिसे ब्राउन शूगर बोलते हैं तो क्या येह भी नुक़सान देह है ?

**जवाब :** ब्राउन शूगर ही मिले तो ठीक है लेकिन सफ़ेद चीनी पर ब्राउन कलर छिड़क कर ब्राउन शूगर बना दिया जाता हो जो सफ़ेद चीनी से भी ज़ियादा नुक़सान देह हो तो येह कोई तअज़्जुब की बात नहीं है क्यूं कि ब्राउन

शूगर महंगी होती है और चोर की चौदह नजरें होती हैं। जब मैं ने ब्राउन शूगर इस्ति'माल करना शुरू की तो मेरी नवासी ने मुझ से कहा : बापा ! ब्राउन शूगर महंगी है तो ख़ालिस कौन देगा ? उस की येह बात मेरी समझ में भी आ रही थी लेकिन ब्राउन शूगर मिलती ही नहीं ऐसा भी नहीं है, ढूंडने से ख़ालिस भी मिल जाती है। बहर हाल गुड़ बेहतर है और गुड़ भी वोह हो जिसे ख़ूब सूरत बनाने के लिये केमीकल से साफ़ न किया गया हो। केमीकल वाला गुड़ ख़ूब सूरत नज़र आता है तो बिकता भी ज़ियादा है जब कि देसी गुड़ ज़ियादा अच्छा होता है। जब आप गुड़ वाली चाय इस्ति'माल करेंगे तो हो सकता है शुरू शुरू में मन को न भाए मगर इस्ति'माल करते रहेंगे तो आदत बन जाएगी और पता भी नहीं चलेगा।

(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 6/349)

**सुवाल :** क्या ज़ियादा गुड़ खाने से भी शूगर हो सकती है ?

**जवाब :** गुड़ में भी शूगर होती है, शूगर के मरीज़ को गुड़ नहीं खाना चाहिये। दर अस्ल सफ़ेद चीनी को केमीकल से साफ़ किया जाता है इस लिये माहिरीन सफ़ेद चीनी (White Sugar) के नुक़सानात और गुड़ के फ़वाइद बयान करते हैं, लेकिन गुड़ भी अब केमीकल से साफ़ किया जाता और चमकाया जाता है, येह केमीकल वाला गुड़ नहीं खाना चाहिये। अगर देसी गुड़ मिल जाता हो तो वोह खाएं, देसी गुड़ अच्छा है इस के कसीर फ़वाइद हैं, लेकिन शूगर के मरीज़ को डॉक्टर की इजाज़त से इस्ति'माल करना चाहिये।

(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 9/136)

**सुवाल :** आज कल हालात ऐसे चल रहे हैं कि न जाने कब किसे शूगर (या'नी ज़ियाबीतिस, Diabetes) का मरज़ आ घेरे। कुछ ऐसी एहतियातें

बयान फ़रमा दीजिये जिन से शूगर न हो। नीज़ येह भी इर्शाद फ़रमाइये कि क्या सिर्फ़ मीठा खाने से ही शूगर होती है या शूगर होने के और भी अस्बाब हैं ?

**जवाब :** शूगर होने के कई अस्बाब होते हैं। एक सबब तो मीठी चीजें और मिठाइयां हैं, हमारे हां White sugar बहुत इस्ति'माल की जाती है, लोग चाय में भी डबल मिक्दर में चीनी डाल कर पी रहे होते हैं, एक तो चाय का कप भी बड़ा होता है, मैं उसे “जग (Jug)” बोलता हूं, उस “जग नुमा कप” में जब ज़ियादा मिक्दर में चीनी डालते हैं तो चाय, चाय नहीं रहती, मीठा शरबत बन जाती है। ऐसा करने वाले लोग उमूमन शूगर के मरीज़ बन जाते हैं और बहुत तकलीफ़ उठाते हैं। बहर हाल ! सब अपने और दूसरों के हाल पर रहूम करें और इतनी मीठी चाय न पियें, यूं ही ब कसरत मिठाई खाने वाले भी एहतियात करें, क्यूं कि शूगर कह कर नहीं आती, बस आ जाती है।

शूगर, यूं भी हो जाती है कि जिस का बैठने का काम हो और पैदल चलने की नौबत न आती हो चाहे दो क़दम पर ही मस्जिद क्यूं न हो, फिर भी स्कूटर पर ही जाते हों, इसी तरह ओफ़िस वगैरा जाने के लिये भी स्कूटर ही इस्ति'माल करते हों तो ऐसे लोगों को भी शूगर होने के इम्कानात ज़ियादा होते हैं। इस के इलावा जो लोग ज़ियादा खाने के अ़ादी होते हैं उन्हें भी शूगर होने का इम्कान होता है, क्यूं कि चीनी के इलावा दीगर चीजों, जैसे चावल में भी शूगर होती है। चावल के बारे में तजरिबा कार लोग कहते हैं कि “अगर चावल उबाल कर उस का पानी निकाल दिया जाए तो फिर चावल शूगर नहीं करता, इस के इलावा चावल की नुक्सान देह चीजें भी निकल जाती हैं जिस की वजह से हिफ़ाज़त रहती है।” उमूमन जब बिरयानी बनाई

जाती है तो चावल उबाल कर पानी निकाल दिया जाता है। अगर कभी उबले हुए चावल खाने हों तब भी पानी निकाल देना चाहिये।

हां! यहां एक बात अर्ज़ कर दूं कि बा'ज् मीठी चीजें ऐसी हैं जिन से शूगर नहीं होती, जैसे Diet (या'नी परहेज़ी गिज़ाओं के ज़रीए इलाज करने) वाले डॉक्टरज़ जो सब्जियों और फलों से इलाज करते हैं उन का दा'वा है कि आम (Mango) से शूगर नहीं होती। अगरचें मुझे बा क़ाइदा शूगर नहीं है, लेकिन मेरा अपना तजरिबा भी है कि आम से शूगर नहीं बढ़ती। **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ!** आम में मिठास भी है, लेकिन ऐसे कुदरती अज्ज़ा भी हैं जो शूगर नहीं होने देते। मैं ने इस मरतबा एक दिन में तीन तीन, चार चार आम भी खाए हैं, लेकिन **अल्लाह** पाक की रहमत से शूगर नहीं बढ़ी। पिछले साल भी मुझे येह तजरिबा रहा था कि आम से शूगर नहीं बढ़ी थी। लेकिन इन सब के बा वुजूद मैं आम खाने का मश्वरा नहीं दूंगा, वरना मेरे ऊपर बात आ जाएगी, क्यूं कि मुम्किन है कि आप दो लड्डू खाने के बा'द एक आम खा लें और आप की शूगर बढ़ जाए तो आप कहेंगे कि "दा'वते इस्लामी के चेनल पर आम खाने का कहा गया था इस लिये मैं ने आम खाए थे, लेकिन अब मैं बिस्तर पर आ गया हूं" हालां कि शूगर लड्डू की वज्ह से बढ़ी थी, न कि आम की वज्ह से, लेकिन फिर भी बदनाम, आम हो जाएगा। इस लिये चाहे लड्डू खाना हो या आम खाना हो, अपने डॉक्टर से मश्वरा कर लेना, मुझे दाव पर मत लगा देना। येह भी मुम्किन है कि आप का डॉक्टर आप को आम खाने से मन्अ कर दे और कहे कि "येह कैसे हो सकता है कि आम से शूगर न हो! आम तो बहुत मीठा होता है।" अगर डॉक्टर मन्अ करे तो फिर आप उस की बात पर अमल कीजियेगा, इस से आप की कुछ न कुछ रक़म ही बच जाएगी।

## शूगर का रूहानी इलाज

दा'वते इस्लामी के मक्तबतुल मदीना की किताब "मदनी पंजसूरह"<sup>(1)</sup> में शूगर का इलाज मौजूद है : कुरआने करीम की आयते मुबारका है : ﴿رَبِّ اَدْخُلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مَخْرَجَ صِدْقٍ وَّاَجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا صٰدِقًا ۝﴾ (15, प. 15, अ. 15, स. 80) (आसान तरजमए कुरआन कन्जुल इरफ़ान : और ऐ हबीब ! यूं अर्ज़ करो कि ऐ मेरे रब मुझे पसन्दीदा तरीके से दाख़िल फ़रमा और मुझे पसन्दीदा तरीके से निकाल दे और मेरे लिये अपनी तरफ़ से मददगार कुव्वत बना दे ।) इस कुरआनी दुआ को रोज़ाना सुब्ह शाम तीन तीन बार अव्वल व आख़िर तीन तीन बार दुरूद शरीफ़ पढ़ कर, पानी पर दम कर के पियें । जब तक मरज़ ख़त्म न हो, येह अमल रोज़ाना करना है । (मदनी पंजसूरह, स. 210) सुब्ह व शाम की ता'रीफ़ भी सुन लीजिये : आधी रात के बा'द से ले कर सूरज की पहली किरन चमकने तक सुब्ह और ज़ोहर का वक़्त शुरू होने से ले कर सूरज डूबने तक शाम कहलाती है । (अल वज़ीफ़तुल करीमा, स. 12) इन अवक़ात में जो विर्द और वज़ीफ़ा पढ़ लेंगे वोह सुब्ह शाम पढ़ना कहलाएगा । (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 10/27)

**सुवाल :** क्या खाने के दरमियान मीठा खाना सुन्नत है ?

**जवाब :** येह बात ज़माने से मशहूर है कि जब खाना खाने बैठें तो मीठी डिश लाज़िमी होनी चाहिये । आज कल येह रवाज है कि आख़िर में मीठा खाते हैं हालां कि मीठा ख़ाली पेट में ज़ियादा मुफ़ीद है कि इस से आंखों को फ़ाएदा होता है, इसी लिये इफ़्तार की खज़ूर भी शुरू में खाई जाती

①... "मदनी पंजसूरह" अमीरे अहले सुन्नत دامت بركاتهم العالیه की किताब है और इस के 455 सफ़हात हैं । येह किताब मशहूर कुरआनी सूरातों, दुआओं, दुरूदों, रूहानी व तिब्बी इलाज़ों का दिलचस्प मज़्मूआ है, इस किताब का हर घर में होना मुफ़ीद है । मक्तबतुल मदीना से हदिथ्यतन हासिल की जा सकती है । (शो'बा मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत)



है। दर अस्ल पेट में एक आंत है जो सिर्फ़ मीठा ही क़बूल करती है लिहाज़ा खाने के दरमियान कुछ न कुछ मीठा खाना चाहिये। दरमियान में मीठा खाने से येह मुराद नहीं है कि अगर दो रोटियां खाता है तो एक रोटी खा कर मीठा खाए इस के बा'द दूसरी रोटी शुरूअ करे ! ज़ाहिर है अगर ऐसा होगा तो फिर सालन की मिक्दार और बोटियों की ता'दाद भी अक्वल आख़िर बराबर करना पड़ेगी और येह एक मुशिकल बात है जो मक्सूद भी नहीं है। बहर हाल खाने के दरमियान मीठा खाना है तो यूं भी कर सकते हैं कि पहले थोड़ा नमक या कुछ नमकीन चख लें, फिर मीठा खा लें, इस के बा'द फिर कुछ नमकीन खा लें, येह भी खाने के दरमियान मीठा खाना ही कहलाएगा।<sup>(1)</sup>

(मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 6/228)

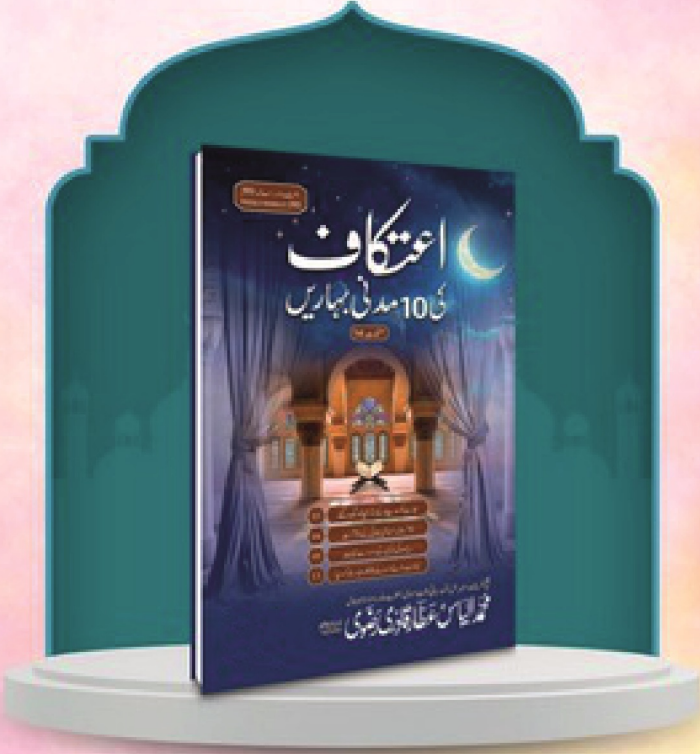
**सुवाल :** बा'ज़ दुकानदार जलेबी वाला तेल बार बार इस्ति'माल करते हैं हालां कि येह तीन से चार मरतबा इस्ति'माल हो जाए तो इन्सानी सिह्हत के लिये नुक़सान देह होता है तो उन का ऐसा करना कैसा है ?

**जवाब :** डॉक्टरों की तहक़ीक़ येह है कि एक बार जिस तेल में कोई चीज़ मसलन कबाब समोसे और पकोड़े वगैरा तल लिये गए तो वोह तेल अब काम का न रहा और नुक़सान देह हो गया जब कि जलेबी वाले तो तीन चार बार इस्ति'माल करते हैं। अगर तेल को दोबारा इस्ति'माल करना हो तो इस के नुक़सानात कम करने का येह तरीक़ा बताया गया है कि इस को अच्छी तरह छान कर फ़्रीज में रख दीजिये और फिर इस्ति'माल कर लीजिये। बहर हाल शर्इ तौर पर येह नहीं कहा जाएगा कि एक तिब्बी तहक़ीक़ पर अमल करते हुए सारा तेल फेंक दिया जाए क्यूं कि रोज़ाना हज़ारों नहीं बल्कि लाखों रुपै का तेल इस तरह का होता होगा। (मल्फूज़ाते अमीरे अहले सुन्नत, 1/506)

①... सुन्नत येह है कि खाने के अक्वल आख़िर नमक या कोई नमकीन चीज़ खाई जाए कि इस से 70 बीमारियां दूर होती हैं।

(562/9، روادع)

अगले हफ्ते का रिसाला



**DAWATUL ISLAMI**  
INDIA

**FGN**  
Dekhte Rahiye



**Delhi** : 421, Urdu Market, Matia Mahal, Jama Masjid,  
Delhi-110006 ☎ +91-8178862570

**Mumbai** : 19/20, Mohammad Ali Road, Opp. Mandavi  
Post Office, Mumbai-400003 ☎ +91-9320558372

**Ahmedabad** : Faizane Madina, Tinkonia Bagicha,  
Mirzapur, Ahmedabad-380001 ☎ +91-9327168200

**Nagpur** : Opp. Garib Nawaz Masjid, Saifi Nagar  
Road, Mominpura, Nagpur-440018 ☎ +91-9326310099



[www.maktabatulmadina.in](http://www.maktabatulmadina.in)



[feedbackmmhind@gmail.com](mailto:feedbackmmhind@gmail.com)



For Home Delivery of Books Please Contact on (T&C Apply) ☎ +91-9978626025