

کھانے میں برکت کے لئے

کھانے میں برکت کے لئے ضروری ہے کہ اللہ کے احکام کا خاص خیال رکھیں ۔

کھانا حلال کھانی سے ہو ۔ کھانا ہاتھ دھو کر کھائیں ۔ کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں ۔ کھانا سیدھے ہاتھ سے کھائیں ۔ کھانے کو اللہ کی رحمت سمجھیں اور کوئی نقص نہ نکالیں ۔ کھانہ ذائع نہ کریں ۔ کھانا ضرورت سے زیادہ نہ کھائیں ۔ مرچ مثالہ اور چکنائی سے پرہیز کریں ۔ اکثر چٹپٹے کھانیں صحت کے لئے مضر ہوتے ہیں ۔ گھر میں بچے و بوڑھے اور بیمار سبھوں کا خاص خیال رکھنے میں زیادہ ثوب ہے ۔ ایک میز پر ملکر کھانے میں زیادہ برکت ہے جس کے لئے سب کا خیال رکھیں ۔

اگر گھر میں کسی کو ہائی بلڈپریشر کا مرض ہو تو پہلے بغیر نمک کے کھانا بنا کر مریض کے لئے کھانا الگ نکال لیں اور پھر حسب ضرورت باقی کھانے میں نمک ملائیں ۔

اگر کسی کو السر یا کوئی اور مرض ہو جس میں مرچ مصالحہ منع ہو تو اسی طرح مریض کے لئے پہلے الگ کھانا نکال لیں اور پھر حسب ضرورت مرچ مثالہ ملائیں اور خیال رکھیں کہ یہ بعد میں آپ کے لئے کوئی اور بیماری کا سبب نہ بنے ۔

Follow us on Twitter

@GlobalRightPath

Irshad Mahmood



<http://www.global-right-path.com>