



وزیر آغا

پہلی بات : دسترخوان بچھا کر کھانا کھانے کا طریقہ بہت قدیم ہے اور ہماری تہذیب کا حصہ بھی۔ یہ ایک سماجی عمل ہے۔ اس عمل کا وقت انسان کے لیے اہم ہوتا ہے۔ اس طرح کھانا کھانے میں آپس میں خلوص، انسیت اور قربت پیدا ہوتی ہے۔ ہم ایک دوسرے کی باتیں زیادہ توجہ سے سن سکتے ہیں۔

دسترخوان بچھا کر کھانے میں ایک فائدہ یہ ہے کہ اگر ایک دو افراد کا اضافہ بھی ہو جائے تو دسترخوان پر جگہ نکل آتی ہے۔ ذیل کے انشائیے میں وزیر آغا نے کھانا کھانے کے عمل اور دسترخوان کو تہذیبی پس منظر میں رکھ کر اپنے منفرد خیالات پیش کیے ہیں۔

جان پہچان : وزیر آغا ۱۸ مئی ۱۹۲۲ء کو وزیر کوٹ میں پیدا ہوئے۔ انھوں نے 'اُردو میں طنز و مزاح نگاری' کے موضوع پر مقالہ لکھ کر ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی۔ ماہنامہ 'ادبی دنیا' میں معاون مدیر کی حیثیت سے خدمات انجام دینے کے بعد انھوں نے اپنا ادبی رسالہ 'ماہنامہ اوراق' جاری کیا۔ وزیر آغا کا شمار صفِ اول کے ناقدین میں ہوتا ہے۔ انھوں نے انشائیے اور مضامین لکھے اور شاعری بھی کی۔ اُردو میں انشائیے کو ایک صنف کے طور پر قائم کرنے والوں میں ان کا نام سرفہرست ہے۔ 'خیال پارے، بارہواں کھلاڑی' اور 'چوری سے یاری تک' ان کے انشائیوں کے مجموعے ہیں۔ ان کے انشائیوں کا کلیات 'پگڈنڈی' کے نام سے شائع ہو چکا ہے۔ 'ادب میں طنز و مزاح، نظم جدید کی کروٹیں، آدھی صدی کے بعد، شام کی منڈیر سے' اور 'انشائیہ کے خدو خال' ان کی تصانیف ہیں۔ ان کا انتقال ۸ ستمبر ۲۰۱۰ء کو لاہور میں ہوا۔

ایک زمانہ تھا کہ لوگ فرش پر دسترخوان بچھاتے، آلتی پالتی مار کر بیٹھتے اور ایک دوسرے کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر کھانا کھاتے۔ پھر جو زمانہ بدلا تو ان کے نیچے کرسیاں اور سامنے میز بچھ گئی جس پر کھانا چن دیا جاتا۔ پہلے وہ سر جوڑ کر کھاتے تھے، اب سروں کے درمیان فاصلہ نمودار ہوا اور روبرو بیٹھا ہوا شخص مد مقابل نظر آنے لگا۔ مگر زمانہ کبھی ایک حالت میں قیام نہیں کرتا۔ چنانچہ اب کی بار جو اس نے کروٹ بدلی تو سب سے پہلے پلیٹ کو تھیلی پر سجا کر اور سر و قد کھڑے ہو کر طعام سے ہم کلام ہونے کی روایت قائم ہوئی۔ پھر ٹہل ٹہل کر اس پر طبع آزمائی ہونے لگی۔ انسان اور جنگل کی مخلوق میں جو ایک واضح فرق پیدا ہو گیا تھا کہ انسان ایک جگہ بیٹھ کر کھانا کھانے لگا تھا جبکہ جنگلی مخلوق چراگا ہوں میں چرتی پھرتی تھی اور پرندے دانے دُنکے کی تلاش میں پورے کھیت کو تختہ مشق بناتے تھے، اب باقی نہ رہا اور مدتوں کے کچھڑے ہوئے سینہ چاکاں چمن ایک بار پھر اپنے عزیزوں سے آملے۔

اگر مجھ سے پوچھا جائے کہ کیا ہماری تہذیب کا گراف نیچے سے اوپر کی طرف گیا ہے تو میں کہوں گا کہ بے شک ایسا ہرگز نہیں ہوا ہے کیونکہ ہم نے فرش پر چوڑی مار کر بیٹھنے کی روایت ترک کر کے، کھڑے ہو کر اور پھر چل کر کھانا کھانے کے وتیرے کو اپنا لیا ہے جو چرنے اور دانہ دنکا چکنے ہی کا ایک جدید روپ ہے۔ کسی بھی قوم کے اوپر جانے یا نیچے آنے کا منظر دیکھنا مقصود ہو تو یہ نہ دیکھیے کہ اس کے قبضہ قدرت میں کتنے علاقے اور خزانے آئے یا چلے گئے، فقط یہ دیکھیے کہ اس نے طعام اور شرکائے طعام کے ساتھ کیا سلوک کیا؟ بچپن کی بات ہے۔ ہمارے گاؤں میں ہر سال کپڑا بیچنے والے پٹھانوں کی ایک ٹولی وارد ہوتی تھی۔ یہ لوگ سارا دن گاؤں گاؤں پھر کر کپڑا بیچنے کے بعد شام کو مسجد کے حجرے میں جمع ہوتے اور پھر وہ زمین پر کپڑا بچھا کر دائرے کے انداز میں بیٹھ جاتے۔ درمیان میں شور بے سے بھری ہوئی پرات بخر اکاہل کا منظر دکھاتی جس میں گوشت کی بوٹیاں ننھے منے جزیروں کی طرح اُبھری ہوئی

دکھائی دیتیں۔ وہ ان بوٹیوں کو احتیاط سے نکال کر ایک جگہ ڈھیر کر دیتے اور شور بے میں روٹیوں کے ٹکڑے بھگو کر ان کا ملیدہ سا بنانے لگتے۔ جب ملیدہ تیار ہو جاتا تو شرکائے طعام پوری دیانت داری کے ساتھ آپس میں بوٹیاں تقسیم کرتے اور پھر اللہ کا پاک نام لے کر کھانے کا آغاز کر دیتے۔ وہ کھانا رُک رُک کر، ٹھہر ٹھہر کر کھاتے مگر بغیر رُکے بے تکان بولتے۔ مجھے ان کے کھانا کھانے کا انداز بہت اچھا لگتا تھا۔ میں انھیں دیکھتا اور خوش ہوتا۔ وہ بھی مجھے دیکھ کر خوش ہوتے اور برادرانہ محبت میں لتھڑا ہوا ایک آدھ لقمہ میری طرف بھی بڑھا دیتے۔ ان میں سے جب ایک شخص لقمہ مرتب کر لیتا تو پہلے اپنے قریبی ساتھیوں کو پیش کرتا اور ادھر سے ’جزاک اللہ‘ کے الفاظ وصول کرنے کے بعد اپنے منہ میں ڈالتا۔ محبت اور بھائی چارے کا ایک ایسا لازوال منظر آنکھوں کے سامنے اُبھرتا کہ میں حیرت زدہ ہو کر انھیں بس دیکھتا ہی چلا جاتا اور تب میں دسترخوان پر کھانا کھانے کے اس عمل کا اپنے گھر والوں کے طرزِ عمل سے موازنہ کرتا تو مجھے بڑی تکلیف ہوتی کیونکہ ہمارے گھر میں صبح و شام ہانڈی تقسیم کرنے والی بڑی خالہ کے گرد گرد بچوں کا ایک ہجوم جمع ہو جاتا۔ مجھے یاد ہے، جب بڑی خالہ کھانا تقسیم کر رہی ہوتیں تو ہماری حریص آنکھیں ہانڈی میں ڈوئی کے غوطے لگانے اور پھر وہاں سے برآمد ہو کر ہمارے کسی سنگی ساتھی کی رکابی میں اُترنے کے عمل کو ہمیشہ شک کی نظروں سے دیکھتیں۔ اگر کسی رکابی میں نسبتاً بڑی بوٹی چلی جاتی تو بس قیامت ہی آ جاتی۔ ایسی صورت میں خالہ کی گرجدار آواز کی پروا نہ کرتے ہوئے ہم بڑی بوٹی والے کی تکا بوٹی کرنے پر تیار ہو جاتے اور چھینا جھپٹی کی اس روایت کا ایک ننھا سا منظر دکھاتے جو نئے زمانے کے تحت اب عام ہونے لگی ہے۔

اس زمانے میں کبھی کبھار ایک انگریز افسر بھی والد صاحب سے گھوڑے خریدنے آ جاتا۔ والد صاحب اس کے لیے میز کرسی لگواتے، انگریزی کھانا تیار کرواتے اور پھر گھنٹوں اس کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھاتے۔ ہمیں اس سے بہت ڈر لگتا تھا اس لیے ہم اکثر کھڑکی کی جالی کے ساتھ چہرہ لگا کر اسے کھانا کھاتے ہوئے دیکھتے اور حیران ہوتے کہ صاحب بہادر کھانا کھا رہا ہے یا آپریشن کر رہا ہے۔ وہ اپنی پلیٹ میں ایک اُبلّا ہوا آلو لے کر بیٹھ جاتا اور پھر چھریوں اور کانٹوں سے گھنٹوں اس کے پرچھے اڑاتا رہتا۔ یوں لگتا جیسے وہ میدانِ جنگ میں کھڑا ہے۔ آلو اس کا دشمن ہے جسے وہ اپنے اسلحے کی مدد سے زیر کرنے میں مصروف ہے۔ وہ جو کھانے کے معاملے میں رواداری، مفاہمت اور لطف اندوزی کا رویہ ہوتا ہے اس انگریز افسر میں مجھے قطعاً نظر نہ آیا۔

سچی بات تو یہ ہے کہ دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا کھانے کی روایت ہمارا عزیز ترین ثقافتی ورثہ تھا۔ اب یہ روایت اول تو کہیں نظر ہی نہیں آتی اور کہیں نظر آ جائے تو مارے شرمندگی کے فی الفور خود میں سمٹ جاتی ہے۔ حالانکہ اس میں شرمندہ ہونے کی قطعاً کوئی بات نہیں۔ بلکہ میں کہوں گا کہ دسترخوان پر بیٹھنا ایک تہذیبی اقدام ہے جب کہ کھڑے ہو کر کھانا ایک نیم وحشی عمل ہے مثلاً یہی دیکھیے کہ جب آپ دسترخوان پر بیٹھتے ہیں تو دائیں بائیں یا سامنے بیٹھے ہوئے شخص سے آپ کے برادرانہ مراسم فی الفور استوار ہو جاتے ہیں۔ آپ محسوس کرتے ہیں جیسے چند ساعتوں کے لیے آپ دونوں ایک دوسرے کی خوشیوں، غموں اور بوٹیوں میں شریک ہو گئے ہیں۔ چنانچہ جب آپ کے سامنے بیٹھا ہوا آپ کا کرم فرما دیادی اور مروت کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی پلیٹ کا شامی کباب آپ کی رکابی میں رکھ دیتا ہے تو جواب آں غزل کے طور پر آپ بھی اپنی پلیٹ سے مرغ کی ٹانگ نکال کر اسے پیش کر دیتے ہیں۔ اس کے بعد کھانا کھانے کے دوران لین دین کی وہ خوشگوار فضا از خود قائم ہو جاتی ہے جو ہماری ہزاروں برس کی تہذیب کا مظہر ہے۔ ایک لحظہ کے لیے بھی یہ خطرہ محسوس نہیں ہوتا کہ سامنے بیٹھا ہوا شخص آپ کا مد مقابل ہے اور اگر آپ کی ذرا بھی آنکھ جھپکی تو وہ آپ کی پلیٹ پر

ہاتھ صاف کر جائے گا۔ دسترخوان کی یہ خوبی ہے کہ اس پر بیٹھتے ہی اعتماد کی فضا بحال ہو جاتی ہے اور آپ کو اپنا شریکِ طعام حد درجہ شریف دکھائی دینے لگتا ہے۔ دوسری طرف کسی بھی بونے ضیافت کا تصور کیجیے تو آپ کو نفسا نفسی اور چھینا چھٹی کی فضا کا احساس ہوگا اور ڈارون کا 'جہد لبقا' کا نظریہ بالکل سچا اور برحق نظر آئے گا۔

دسترخوان کی ایک اور خوبی اس کی خود کفالت ہے۔ جب آپ دسترخوان پر بیٹھتے ہیں تو اس یقین کے ساتھ کہ آپ کی جملہ ضروریات کو بے طلب پورا کر دیا گیا ہے۔ چنانچہ آپ دیکھتے ہیں کہ سامنے دسترخوان پر ضرورت کی ہر چیز موجود ہے حتیٰ کہ اچار، چٹنی اور پانی کے علاوہ خلال تک مہیا کر دیے گئے ہیں۔ دسترخوان پر بیٹھنے کے بعد اگر آپ کسی کو مدد کے لیے بلانے پر مجبور ہوں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یا تو میزبان نے حق میزبانی ادا نہیں کیا یا مہمان نے اپنے منصب کو نہیں پہچانا۔

دسترخوان کی خوبی یہ ہے کہ وہ زمین کے سینے سے چٹا رہتا ہے تاکہ وہ براہ راست زمین سے اس کی پراسرار قوت کشید کر سکے۔ جب آپ دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا کھاتے ہیں تو اس کی غذائیت ہزار گنا بڑھ جاتی ہے جب کہ میز کرسی پر یا چل پھر کر کھانا کھائیں تو صاف محسوس ہوتا ہے کہ اس کھانے میں وہ برقی روموجود نہیں جو زمین کی شریانوں سے دسترخوان کی قوسوں اور پھر وہاں سے انسان کی رگوں میں بغیر کسی رکاوٹ کے پہنچتی ہے۔

دسترخوان آپ کو زمین کے لمس ہی سے آشنا نہیں کرتا بلکہ انگلیوں کے لمس سے بھی متعارف کرواتا ہے۔ چھری کانٹے یا چمچے سے کھانا کھانے میں وہ لطف کہاں جو ہاتھ سے کھانے میں ہے۔ اس میں دوہرا لطف ہے؛ ایک تو اس چیز کا لطف جو کھائی جا رہی ہے، دوسرے انگلیوں کا لمس۔

دسترخوان ہی پر آپ کو پہلی بار اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ ہر کھانے والے کی زبان، تالو، دانت اور ہونٹ کھانے کے دوران مل جل کر ایک ایسی مخصوص آواز نکالتے ہیں جو نہ صرف دوسری آوازوں سے مختلف ہوتی ہے بلکہ جس میں کھانے والے کی ساری شخصیت سمائی ہوتی ہے۔ کسی شخص کے اصل کردار سے آشنا ہونا ہو تو کھانے کے دوران اس کے منہ سے برآمد ہونے والی آوازوں پر کان دھریں کیونکہ ہر شخص کے اندر کی ساری شرافت یا خباثت اس کے کھانے کی آواز ہی میں مضمر ہوتی ہے۔

سچی بات تو یہ ہے کہ دسترخوان پر پوری دلجمعی سے بیٹھ کر کھانا کھانے اور بونے ضیافت میں انتہائی سراسیمگی کے عالم میں کھانا زہر مار کرنے میں وہی فرق ہے جو محبت اور ہوس میں ہے، خوشبو اور بدبو میں ہے، صبح کی چہل قدمی اور سوگزی کی دوڑ میں ہے۔

معانی و اشارات

سینہ چاکاں چمن - مُراد جُدائی کا دکھ اُٹھائے ہوئے لوگ
ترک کرنا - چھوڑ دینا
وتیرہ - طریقہ
شرکا - شریک کی جمع، شرکت کرنے والے
وارد ہونا - حاضر ہونا
حریص - لالچی

نمودار ہونا - ظاہر ہونا، عیاں ہونا
مد مقابل - مخالف
سرو قد کھڑا ہونا - سیدھا کھڑا ہونا
ہم کلام ہونا - بات کرنا، مخاطب ہونا
تختہ مشق بنانا - کسی مقصد کے لیے کسی چیز کو بار بار استعمال کرنا

خباثت	- بُرائی
مضمر	- چھپا ہوا
سراسیمگی	- گھبراہٹ
جواب آں غزل	- مراد ایک بات کے جواب میں دوسری بات کہنا
زہر مار کرنا	- نہ چاہتے ہوئے کھانا
کشید کرنا	- حاصل کرنا، کھینچنا

پرچنے اڑنا	- پرزہ پرزہ ہونا
فی الفور	- فوراً
مراسم	- تعلقات
استوار ہوجانا	- قائم ہوجانا
بونے ضیافت	- ایسی دعوت جس میں کھانے والے پلیٹوں میں خود کھانا لے کر اکثر کھڑے کھڑے کھاتے ہیں۔
جہد لبقا	- زندہ رہنے کے لیے جدوجہد

مشقی سرگرمیاں

۱- سبق میں ذکر کیے گئے جسمانی اعضا کے نام تلاش کر کے لکھیے۔

۱- ”صاحب بہادر کھانا کھا رہا ہے یا آپریشن کر رہا ہے“ جملے کے مفہوم کو واضح کیجیے۔

* ذیل کے جملوں کے مطابق صحیح متبادل لکھیے :

الف۔ دسترخوان پر بیٹھتے ہی.....

(i) نفسا نفسی کی فضا بحال ہوجاتی ہے۔

(ii) ڈارون کا نظریہ سچ نظر آنے لگتا ہے۔

(iii) اعتماد کی فضا بحال ہوجاتی ہے۔

ب۔ انگریزی کھانے کے طریقے میں.....

(i) تہذیب و ثقافت کا رویہ ہوتا ہے۔

(ii) مفاہمت اور رواداری کا رویہ ہوتا ہے۔

(iii) جنگ و جدال کا رویہ ہوتا ہے۔

ج۔ دسترخوان پر بیٹھنے کے بعد مددگار کو بلانے کا مطلب ہے.....

(i) میزبان میزبانی کا حق ادا نہیں کر سکا۔

(ii) دسترخوان پر کسی چیز کی کمی تھی۔

(iii) مددگاروں نے کوتاہی برتی ہے۔

د۔ کسی شخص کے اصل کردار سے آشنا ہونا ہوتا.....

(i) پلیٹ اور پلیٹ میں کھانے کی مقدار پر نظر رکھیں۔

(ii) منہ سے برآمد ہونے والی آوازوں پر کان دھریں۔

(iii) کھانے کے دوران اس کی حرکات پر نظر رکھیں۔

* ذیل کے الفاظ کو لغوی ترتیب میں لکھیے :

وطن ، وصف ، واضح ، وارد

* سبق کا بغور مطالعہ کیجیے اور سرگرمیوں کو ہدایات کے مطابق مکمل کیجیے۔

۱- کھانے کے طریقوں میں ذیل کی تبدیلیوں کو ترتیب وار لکھیے :

(i) پلیٹ ہتھیلی پر سجادی گئی

(ii) آلتی پالتی مار کر کھانا

(iii) ٹہل ٹہل کر ہم کلام ہوتے ہوئے کھانا

(iv) سر جوڑ کر کھانا

۲- دسترخوان پر بیٹھتے ہی ہونے والے پہلے فائدے کو اپنے لفظوں میں بیان کیجیے۔

۳- تہذیبی گراف کے اوپر جانے سے مصنف کے اختلاف کا سبب تحریر کیجیے۔

۴- بحر الکابل اور ننھے منے جزیروں کے مرادی معنی لکھیے۔

۵- پٹھانوں کے کھانا کھانے کے طریقے میں اسلامی روایات تلاش کر کے لکھیے۔

۶- مصنف کو پٹھانوں کے کھانے کا انداز پسند آنے کی وجہ تحریر کیجیے۔

۷- بڑی خالہ کے کھانا تقسیم کرتے وقت پیش آنے والا واقعہ قلمبند کیجیے۔

۸- کھانے کے تہذیبی عمل اور نیم وحشی عمل کے فرق کو واضح کیجیے۔

۹- ”دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا ہماری ہزاروں برس کی تہذیب کا مظہر ہے۔“ سبق کے حوالے سے ثابت کیجیے۔

* ذیل کے جملوں سے مفرد، مرکب اور مخلوط جملوں کی شناخت کر کے لکھیے۔

طرح کے مزید دو فقرے لکھیے۔
* دیے ہوئے موضوع سے متعلق اتفاق رائے یا اختلاف رائے لکھیے۔

الف۔ دسترخوان کی ایک اور خوبی اس کی کفالت ہے۔

ب۔ یہ بچپن کی بات ہے۔

ج۔ ایک لحظہ کے لیے بھی یہ خطرہ محسوس نہیں ہوتا کہ آپ کے سامنے بیٹھا شخص آپ کا مد مقابل ہے۔

د۔ وہ اپنی پلیٹ میں ایک اُبلّا ہوا آلہ لے کر بیٹھ جاتا ہے اور پھر چھریوں کانٹوں سے گھنٹوں اس کے پرچے اُڑاتا رہتا ہے۔

* دیے ہوئے حروف کے نمبروں کے مطابق ذیل کے جوابی نمبروں سے صحیح ترتیب نقل کر کے بننے والا لفظ لکھیے۔
(دائیں سے بائیں)

(i) فوراً/جھٹ پٹ کے معنی والا لفظ

حروف کے نمبر: ا ر ف ف ل و ی

6 5 4 3 3 2 1

6 5 4 3 3 2 1 (ii) 2 5 3 4 1 6 3 (i)

1 2 4 3 3 6 5 (iii)

(ii) سبق کا مرکزی موضوع ترتیب پاتا ہو

حروف کے نمبر: ا ت خ د ر س ن و

8 7 6 5 4 3 2 1

3 2 1 8 7 6 5 4 (ii) 7 3 8 2 5 6 4 (i)

7 1 8 3 5 2 6 4 (iii)

* ذیل سے غیر متعلق لفظ الگ کیجیے:

(i) خوشیوں، بوٹیوں، جذبول، غموں

(ii) سروقت، وحشی، محبت، حریص

* سبق سے دوایسے جملے تلاش کر کے لکھیے جن میں متضاد الفاظ آئے ہیں۔

* سبق میں 'رُک رُک کر، ٹھہر ٹھہر کر' فقرے آئے ہیں۔ اس

دسترخوان پر کھانا کھانے کے فائدے

اضافی معلومات

مشرقی ممالک میں قدیم زمانے سے زمین پر بیٹھ کر کھانے کا رواج ہے۔ زمین پر دسترخوان بچھا کر کھانا کھانا اسلامی تہذیب ہے۔ دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا کھانے کے لیے دونوں پیرموڑ کر بیٹھنا ہوتا ہے یا ایک پیرموڑ کر بیٹھا جاتا ہے جس سے معدے کا ایک حصہ دب جاتا ہے اور اس میں غذا کی گنجائش کم ہو جاتی ہے۔ اس طرح انسان سیر ہو کر کھانے سے بچتا ہے جو بہتر صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ نیچے بیٹھ کر کھانے کی عادت سے جوڑوں کی ورزش ہوتی ہے جس سے جوڑوں میں چمک قائم رہتی ہے اور انسان جوڑوں کے درد سے محفوظ رہتا ہے۔

پیرموڑ کر بیٹھنے سے ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ پڑتا ہے اور عضلات اور اعصاب میں تناؤ کم ہوتا ہے جس سے انسان آرام محسوس کرتا ہے۔ اس کی جسمانی وضع بہتر رہتی ہے۔ رکابی دسترخوان پر ہو تو ہرنوالے کے لیے سامنے جھکنا ہوتا ہے۔ اس مسلسل حرکت کے نتیجے میں معدے میں دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ اچھے باضمہ کا انحصار بہتر دوران خون پر ہے۔ اس طرح بیٹھ کر کھانے سے دماغ میں خون کی کم مقدار پہنچتی ہے۔ دماغ کو سکون ملتا ہے۔ پرسکون دماغ کے ساتھ کھانا کھایا جائے تو صحت پر اس کے مثبت اثرات پڑتے ہیں۔

کھڑے ہو کر کھانے پینے کے نقصانات

کھڑے ہو کر کھانے پینے سے اسلام نے منع کیا ہے۔ کھڑے ہو کر کھانا کھانے سے معدے میں سکڑاؤ پیدا نہیں ہوتا۔ معدے کی گنجائش زیادہ ہو جاتی ہے اس لیے کھانا زیادہ مقدار میں اور تیزی سے کھایا جاتا ہے۔ نتیجے میں معدے میں ہضمی افرازات زیادہ خارج ہوتے ہیں جو تیزابیت (ایسڈیٹی) کا سبب بنتے ہیں اور بعض وقت انسان السر کا بھی شکار ہو جاتا ہے۔ بسیار خوری کی عادت کے نتیجے میں انسان کا وزن بڑھتا جاتا ہے جو مختلف بیماریوں کی وجہ بنتا ہے جیسے بلڈ پریشر، ذیابیطس، جوڑوں کا درد وغیرہ۔ کھڑے ہو کر کھانا کھانے کی عادت سے پیروں کے جوڑوں کی خاطر خواہ حرکت نہ ہونے سے بھی انسان گھٹنوں کے درد میں مبتلا ہوتا ہے۔ اسلام نے پانی بھی کھڑے ہو کر پینے سے منع کیا ہے اور بیٹھ کر تین سانس میں پینے کی تاکید کی ہے۔ ایک ہی سانس میں کھڑے ہو کر پانی پینے سے معدے کی دیوار کو نقصان پہنچتا ہے۔ ایسڈیٹی پیدا ہوتی ہے۔ گردے خون کی صفائی کا فعل ٹھیک طرح انجام نہیں دیتے جس کے نتیجے میں فاسد مادے گردوں اور مثانے میں رہ جاتے ہیں اور ان اعضا کو نقصان پہنچاتے ہیں۔