

مشروبات میں تنوع، افادات اور صحتی اثرات: اسوہ رسول ﷺ کے تناظر میں اطلاقی مطالعہ

Diversity, Benefits and Health Effects of beverages: An Applied Study in Light of the Example of the Prophet Muhammad (peace be upon him)

Umer Yousaf¹

Noreen Tahir²

Muhammad Ahmad Bilal³

Abstract:

This study explores the diversity, benefits and health effects of beverages through an applied lens, drawing insights from the exemplary dietary practices of the Prophet Muhammad (peace be upon him). The Prophet's lifestyle serves as a profound model for holistic well-being, encompassing not only spiritual but also physical health. By examining various foods and beverages consumed during his time, this research aims to elucidate their nutritional value, medicinal properties, and impact on overall health. Additionally, it investigates how adherence to such dietary principles can promote longevity, vitality, and resilience against diseases. Through a comprehensive analysis, this study provides valuable insights into optimizing dietary habits for improved health and well-being, drawing inspiration from the timeless teachings of the Prophet Muhammad (peace be upon him).

Keywords: Prophet Muhammad, dietary practices, beverages, health effects, nutritional value, medicinal properties

تعارف:

کھانے اور مشروبات کے تنوع، فوائد، اور صحت کے اثرات طویل عرصے سے دلچسپی اور تحقیقات کا موضوع رہے ہیں، خاص طور پر بہترین صحت اور تندرستی کو فروغ دینے کے تناظر میں۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے مثالی طرز زندگی سے متاثر ہو کر، یہ مطالعہ آپ ﷺ کے ذریعہ تجویز کردہ غذائی اصولوں کے عملی اطلاق پر روشنی ڈالتا ہے۔ پیغمبر کی تعلیمات میں نہ صرف روحانی رہنمائی شامل ہے بلکہ روزمرہ کی زندگی کے مختلف پہلوؤں کو بھی شامل کیا گیا ہے، بشمول غذائی عادات۔ اس کے غذائی طرز عمل مختلف قسم کے کھانے اور مشروبات کے استعمال، کھپت میں اعتدال اور غذائیت سے بھرپور اختیارات کو ترجیح دینے کی اہمیت کے بارے میں گہری بصیرت پیش کرتے ہیں۔

¹ PhD Scholar, Department of Islamic Studies, University of the Punjab, Lahore-Pakistan.

² M.Phil, Department of Islamic Studies, University of the Punjab, Lahore-Pakistan

³ PhD Scholar, Department of Islamic Studies, University of the Punjab, Lahore-Pakistan

اس مضمون میں نبی کریم ﷺ کے غذائی طریقوں کے مطالعہ کی اہمیت اور عصر حاضر میں ان کی مطابقت کا ایک جائزہ پیش کیا جائے گا۔ ہم خوراک میں تنوع کی اہمیت، کھانے کی غذائیت کی اہمیت، اور مختلف غذائی انتخاب سے وابستہ صحت کے ممکنہ اثرات پر تبادلہ خیال کرتے ہیں۔ مزید برآں، ہم اس مطالعہ کے مقاصد اور دائرہ کار کا خاکہ پیش کرتے ہیں، جس کا مقصد صحت اور تندرستی کو فروغ دینے کے لیے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی قائم کردہ غذائی اصول پر عمل کرنے کے عملی مضمرات کو تلاش کرنا ہے۔ تاریخی اور جدید سائنسی نقطہ نظر کے ایک جامع تجزیہ کے ذریعے، یہ مطالعہ پیغمبر محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی لازوال تعلیمات کے مطابق غذائی عادات کو بہتر بنانے کے لیے قابل قدر بصیرت فراہم کرتا ہے۔

فطرتی تقاضوں کے مطابق حفظان صحت سے متعلق بنیادی معلومات حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ خالق فطرت جل جلالہ کے مبعوث کردہ آخری پیغمبر ﷺ کی مبارک زندگی اور تعلیمات کا مطالعہ کیا جائے تاکہ ”المؤمن القوی خیر واحب الی اللہ من المؤمن الضعیف“ (صحیح مسلم، رقم الحدیث ۶۷۷۴) (قوی مومن اللہ کے نزدیک ضعیف مومن سے زیادہ بہتر اور پسندیدہ ہے) کے مصداق صحت مند اہل ایمان معاشرے کی بہتری میں اپنا صحت مند کردار ادا کر سکیں۔

اطباء اپنے قیاس، تجربات، مشاہدات اور الہام وغیرہ کی روشنی میں کسی شے کی افادیت یا نقصان کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں جبکہ اللہ کی جانب سے مبعوث کردہ نبی کسی بھی شے کی افادیت اور نقصان وحی الہی کی روشنی میں بیان فرماتا ہے۔ اسی وجہ سے نبی کی معلومات نسبت کے اعتبار سے اطباء کی معلومات سے بہت اعلیٰ ہیں۔⁴

ذیل میں رسول اللہ ﷺ کے مشروبات، اقسام اور طبی فوائد ذکر کئے جا رہے ہیں۔

شہد: افادات و اثرات

شہد، نبی کریم ﷺ کا پسندیدہ مشروب ہے۔ اللہ تعالیٰ نے شہد کی تخلیق اور افادیت و عظمت کا اظہار قرآن مجید میں بھی فرمایا ہے:

"مُّكَلِّمٍ مِّنْ كُلِّ النَّمْرِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكَ ذُلًّا، يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّالنَّاسِ، إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" ⁵

"پھر ہر قسم کے پھلوں کا رس چوس اور اپنے رب کی ہمواری کی ہوئی راہوں پر چل۔ اس کے پیٹ سے پینے کی چیز نکلتی ہے، اس کے رنگ مختلف ہیں، اس میں لوگوں کے لئے شفا ہے۔ بیشک اس میں نشانی ہے ان لوگوں کے لئے جو غور کرتے ہیں۔"

4- ابن قیم، محمد بن ابوبکر، ابوعبداللہ، زاد المعاد فی ہدی خیر العباد، الریاض: دار عالم الفوائد، ط: ثانیہ، ۱۴۳۰ھ، ج: ۴، ص: ۱۲

Ibn e Qayyam, Muhammad bin Abu Bakr, Zād al Ma'ād fī Hudā Khair al Abād, Riyadh: Dār Ālam al Fawā'id, 2nd ed. 1440AH, 12/4

5- النحل، ۱۶: ۶۹

قرآن مجید میں شہد کی تخلیق کے مراحل کو ذکر کرنے کے بعد 'فیہ شفاء للناس' کے اعلان کے ذریعے اس کی اہمیت و افادیت کو خوب واضح کیا گیا ہے۔ سورۃ محمد میں ارشاد باری ہے:

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ حَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّرِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ⁶

"اس جنت کی مثال جس کا پرہیزگاروں سے وعدہ کیا گیا ہے، یہ ہے کہ اس میں نہریں ہوں گی پانی کی جس میں ذرا بھی تغیر نہ ہو اور نہریں ہوں گی دودھ کی جس کا ذائقہ تبدیل نہ ہو اور نہریں ہوں گی شراب کی جو پینے والوں کے لئے یکسر لذت ہوں گی اور نہریں ہوں گی صاف شفاف شہد کی اور اس میں ان کے لئے ہر قسم کے پھل بھی ہوں گے اور ان کے رب کی طرف سے مغفرت بھی! کیا یہ لوگ جن کو یہ نعمتیں حاصل ہوں ان لوگوں کے مانند ہو سکتے ہیں؟ جو ہمیشہ دوزخ میں رہنے والے ہیں اور جن کو اس میں گرم پانی پلایا جائے گا پس وہ ان کی آنتوں کو ٹکڑے کر کے رکھ دے گا۔"

نبی اکرم ﷺ کے شہد کو پسند کرنے کے متعلق حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

"كان النبي ﷺ يعجبه الحلواء والعسل."⁷

"نبی اکرم ﷺ میٹھی چیز اور شہد بہت پسند فرماتے تھے۔"

سیدہ عائشہؓ فرماتی ہیں:

"أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ، فَقَالَ: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا، ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا، ثُمَّ أَتَاهُ، فَقَالَ: فَعَلْتُ، فَقَالَ: صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا، فَسَقَاهُ فَبَرَأَ."⁸

"ایک شخص نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ میرا بھائی پیٹ کی تکلیف میں مبتلا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ انہیں شہد پلا، پھر دوسری بار آیا۔ آپ ﷺ نے پھر شہد پلانے کے لیے کہا۔ وہ تیسری بار آیا اور عرض کی کہ حکم کے مطابق میں نے عمل کیا (لیکن شفاء نہیں ہوئی)۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ سچا ہے اور تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے، انہیں پھر شہد پلا۔ چنانچہ انہوں نے پھر شہد پلا اور اسی سے وہ تندرست ہو گیا۔"

6- محمد، ۴۷: ۱۵

Muhammad, 47:15

7- بخاری، محمد بن اسمعیل، الجامع الصحیح، کتاب الطب، باب الدواء بالعسل، بیروت: موسسۃ الرسالۃ الناشر، ط: ۱۳۳۶ھ، ج: ۵، ص: ۵۶۸۲، ۱۳۹۱
Bukhari, Muhammad bin Ismail, Al-Jāme Al-Sahīh, Book al-Tibb, Beirut: Mu'assah al-Risālah, 3rd ed. Hadith: 5682, p.1391

8- ایضاً، رقم الحدیث: ۵۶۸۲، ص: ۱۳۹۲

ibid, Hadith: 5684, p.1392

اس حدیث میں اس بات کی صراحت ہے کہ اللہ تعالیٰ نے پیٹ کی تکلیف کے لیے شہد میں شفاء رکھی ہے۔

دودھ: افادات و اثرات

نبی رحمت ﷺ کے پسندیدہ مشروبات میں سے دودھ بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے تذکیر بآلاء اللہ کی صورت میں دودھ کی پیدائش سے اپنی ربوبیت پر استدلال بھی فرمایا ہے:

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِبِغًا لِلشَّرَابِ ۝۹

"اور بے شک جانوروں میں تمہارے لیے غور و فکر کا سامان موجود ہے، ہم تمہیں ان کے پیٹ میں سے گوبر اور خون

کے درمیان سے خالص دودھ پلاتے ہیں جو کہ پینے والوں کے لیے خوشگوار ہے۔"

حضرت عباسؓ فرماتے ہیں کہ جب گائے وغیرہ چارہ کھاتی ہیں تو اس چارہ کے لیے جائے قرار اور جھ ہے، اور جھ میں اس کی پسوانی کا عمل ہوتا ہے۔ گوبر چٹنی سطح پر، دودھ درمیان اور خون اوپری جانب آجاتا ہے، پھر اللہ رب العزت نے اپنی قدرت کے مطابق تقسیم کے لیے جگر کو متعین کیا ہے پس وہ خون کو رگوں اور دودھ کو تھنوں کو طرف روانہ کر دیتا ہے اور گوبر اسی مقام پر رہتا ہے۔¹⁰

دودھ سے متعلق ایک اور روایت میں ہے، رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"رَفَعْتُ إِلَى السِّنْدَةِ، فَإِذَا أَرَبَعَةُ أَهْمَارٍ: حَمْرَانِ ظَاهِرَانِ وَحَمْرَانِ بَاطِنَانِ، فَأَمَّا الظَّاهِرَانِ: التَّيْلُ وَالْفُرَاتُ، وَأَمَّا

الْبَاطِنَانِ: فَفَهْرَانِ فِي الْجَنَّةِ، فَأَتَيْتُ بِثَلَاثَةِ أَقْدَاحٍ: قَدَحٍ فِيهِ لَبَنٌ، وَقَدَحٍ فِيهِ عَسَلٌ، وَقَدَحٍ فِيهِ حَمْرٌ، فَأَخَذْتُ

الَّذِي فِيهِ اللَّبَنُ فَشَرِبْتُهُ، فَقِيلَ لِي: أَصَبْتَ الْفِطْرَةَ أَنْتَ وَأُمَّتُكَ."¹¹

"مجھے سدرۃ المنتہیٰ تک لے جایا گیا اس میں چار نہریں تھیں، دو ظاہری نہریں اور دو باطنی نہریں۔ دو ظاہری نہریں نیل

اور فرات ہیں اور جہاں دونہروں کا تعلق ہے تو وہ جنت میں دو نہریں ہیں۔ پھر میرے پاس تین پیالے لائے گئے ایک

پیالہ میں دودھ، دوسرے میں شہد تیسرے میں شراب تھی۔ میں نے دودھ کا پیالہ لے کر پیا تو مجھ سے کہا گیا کہ آپ

اور آپ کی امت فطرت پر ہیں۔"

نبی اکرم ﷺ نے اپنے فرامین کے ذریعے دودھ کی طبی افادیت کو بھی خوب اجاگر کیا ہے۔

شریعت مطہرہ میں کئی طرح کے جانوروں کا دودھ حلال ہے۔ ہر جانور کے دودھ میں دوسرے کے مقابلے میں افادیت اور عناصر کے حوالے

سے انفرادیت بھی پائی جاتی ہے، اسی پہلو کو مد نظر رکھتے ہوئے خصوصیات اور عناصر کے ذکر میں بھی انفرادیت کو ملحوظ خاطر رکھا گیا ہے۔

بھیڑ کا دودھ: افادات و اثرات

بھیڑ کا دودھ، بکری اور گائے کی نسبت گاڑھا اور چکنا ہوتا ہے۔ یہ اضافی بلغم پیدا کرتا ہے اور اس کا مستقل استعمال جلد کی سفیدی کا باعث ہے۔ اسی تناظر میں مناسب ہے کہ اس کو پانی کی آمیزش کے ساتھ استعمال کیا جائے تاکہ اس سے بدن کو مواد کم مہیا ہو اور ساتھ ہی یہ پیاس میں جلد تسکین پہنچانے والا ہو۔¹²

بکری کا دودھ: افادات و اثرات

بکری کا دودھ لطیف اور معتدل ہوتا ہے، اس کے مزید فوائد درج ذیل ہیں:

- حلق میں پیدا ہونے والے زخموں کے علاج میں نفع بخش
- خشک کھانسی کے علاج میں مفید
- خون کے بہاؤ کو روکنے میں مفید¹³

گائے کا دودھ: افادات و اثرات

گائے کا دودھ، بدن کو غذائیت اور شادابی مہیا کرتا ہے۔ گائے کا دودھ، دودھ کی تمام اقسام میں سب سے زیادہ معتدل اور اعلیٰ ہے۔ یہ پتلا پن، گاڑھا پن اور چکناہٹ میں بھیڑ اور بکری کے بین بین ہے۔¹⁴ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"عَلَيْكُمْ بِالْبَنَانِ الْبَقَرِ فَإِنَّهَا تَرْمُ مِنْ كُلِّ شَجَرٍ، وَهُوَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ"¹⁵

"گائے کا دودھ پیا کرو کہ یہ ہر درخت سے خوراک حاصل کرتی ہے اور اس میں ہر بیماری سے شفاء ہے۔"

اس حدیث میں دودھ کے افادیت سے بھرپور ہونے کے سبب کو بھی بیان کیا گیا ہے کہ گائے ہر طرح کے درخت کے پتے وغیرہ کھاتی ہے جن میں طاقت کا خزانہ ہے۔ لہذا اس کی غذا کے طاقت ور ہونے کی وجہ سے اس کا دودھ بھی طاقت ور ہے۔

اوٹنی کا دودھ: افادات و اثرات

اوٹنی کا دودھ بھی غذائیت سے بھرپور ہے۔ اوٹنی کا دودھ درج ذیل امراض میں نہایت مفید ہے:

- جگر کے امراض میں شفاء یابی

12 ابن تیم، زاد المعاد فی ہدی خیر العباد، ج: ۴، ص: ۵۷۳

Ibn e Qayyam, *Zād al Ma'ād fi Hudā Khair al Abād*, 573/4

13 ایضاً، ج: ۴، ص: ۵۷۳

Ibid

14 ایضاً، ج: ۴، ص: ۵۷۴

ibid, 573/4

15 نیساپوری، حاکم، ابو عبداللہ، المستدرک علی الصحیحین، کتاب الطب، طبع الریاض، رقم الحدیث: ۸۳۲۷، ج: ۱۰، ص: ۱۵۶

Imam Hakim Nissapuri, *Al-Mustadrik alā Al-Sahīhain*, Published in Riyadh, Hadith: 8427, 156/10

- مزاج میں پائے جانے والے فساد کو دور کرنا
- جسم میں موجود فاسد مادوں کا اخراج¹⁶

ماء الزیب (کشمش کا پانی): افادات و اثرات

نبی اکرم ﷺ کے مشروبات میں سے کشمش کا پانی بھی ہے۔ آپ ﷺ ماء زیب کو خاص مدت تک استعمال فرماتے اور بعد ازاں اس کو تلف فرمادیتے۔ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے:

"كان رسول الله ﷺ يطرح له الزبيب في سقائه فيشرب يومه ومن الغد فإذا كان مساء الثالثة شربه وسقاه فإذا أصبح شيء من الغد أهرقه."¹⁷

"رسول اللہ ﷺ اپنے مشکیزہ میں کشمش ڈالتے اور اس پانی کو اسی دن، آئندہ کل اور تیسرے دن کی رات تک نوش فرماتے۔ اس کے بعد صبح ہوتے ہی بہا دیا کرتے تھے۔"

کشمش کی افادیت کے حوالے سے نبی اکرم ﷺ کے فرامین موجود ہیں، کشمش کی افادیت سے آگاہی حاصل کرنے سے اس پانی کی افادیت بھی واضح ہو جائے گی جس میں کشمش بھگو کر مشروب تیار کیا جاتا ہے۔

"أهدي إلى رسول الله ﷺ طبق من زبيب مغطى فكشف عنه رسول الله ﷺ قال: كلوا بسم الله نعم الطعام الزبيب يشد العصب ويذهب الوصب ويطفئ الغضب ويطيب النكهة ويذهب البلغم ويصفي اللون."¹⁸

"رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں کشمش کے مجموعہ کا تحفہ پیش کیا گیا جن کو کپڑے سے ڈھانپا ہوا تھا۔ آپ ﷺ نے کپڑا اٹھا کر فرمایا کہ بسم اللہ پڑھ کر کھایا کرو۔ کشمش کتنی عمدہ کھانے کی چیز ہے۔ جو

- پٹھوں کی مضبوطی کا باعث ہے۔
- درد اور تھکاوٹ کی دور کرتی ہے۔
- غصہ کو ٹھنڈا کرتی ہے۔
- منہ میں عمدہ خوشبو پیدا ہوتی ہے۔
- بلغم ختم ہوتا ہے اور
- رنگ صاف کرتی ہے۔"

16 ابن تیم، زاد المعاد فی ہدی خیر العباد، ج: ۴، ص: ۶۲

Ibn e Qayyam, *Zād al Ma'ād fī Hudā Khair al Abād*, Vol.4, p.62/4

17۔ اصہبانی، احمد بن عبد اللہ، ابو نعیم، الطب النبوی، بیروت، دار ابن حزم، ط اولی ۲۰۰۶، ج: ۲، ص: ۶۹۵۔

Abu Nuaim Asbihani, Ahmad bin Abdullah, *Al-Tibb Al-Nabawī*, Beirut: Dar Ibn e Hazm, 2006, 695/2

18۔ ابو نعیم اصہبانی، الطب النبوی، ج: ۲، ص: ۱۹۔

آب زم زم: افادات و اثرات

آب زم زم، نبی اکرم ﷺ کے پسندیدہ مشروب میں سے تھا، جس کی پسند اور افادیت کے حوالے سے متعدد احادیث موجود ہیں:

حضرت عبداللہ بن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

"مَاءٌ زَمَزَمٌ لِمَا شَرِبَ لَهُ، إِنْ شَرِبْتَهُ تَسْتَشْفِي بِهِ شَفَاكَ اللَّهُ وَإِنْ شَرِبْتَهُ لِشَبَعِكَ أَشْبَعَكَ اللَّهُ بِهِ وَإِنْ شَرِبْتَهُ لِيَقْطَعَ ظَمَأَكَ، قَطَعَهُ اللَّهُ."¹⁹

"آب زم زم ہر اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے ہے جس مقصد کے لیے پیا جائے۔ پس اگر تو شفاء حاصل کرنے کے

لیے پیے گا تو اللہ شفاء عطا فرما دے گا، اگر تو شکم سیری کے لیے پیے گا تو اللہ تجھے شکم سیری عطا فرمائے گا، اگر اپنی پیاس کو

بجھانے کی غرض سے پیے گا تو اللہ تعالیٰ پیاس بھی ختم فرما دے گا۔"

نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے:

"خير ماء على وجه الارض ماء زمزم: فيه طعام من الطعم وشفاء من السقم."²⁰

"روئے زمین پر سب سے بہترین پانی آب زم زم ہے، یہ ایک قسم کا کھانا ہے اور اس میں بیماری سے شفاء ہے۔"

علماء اصول فقہ کے ہاں ایک قاعدہ معروف ہے کہ مطلق اپنے اطلاق پر جاری رہتا ہے۔ اس ضابطہ کی تائید سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ جب

نبی اکرم ﷺ نے مطلقاً فرمایا ہے کہ اس میں بیماری سے شفاء ہے تو آب زم زم ہر ظاہری و باطنی بیماری میں شفا بخش ہے۔ ڈاکٹر غلام غلام

رسول قریشی جو کہ کنگ ایڈورڈ کالج لاہور میں علم الامراض کے پروفیسر کے طور پر تعینات تھے۔ آپ نے بذات خود آب زم زم کا تفصیلی

تجزیہ اپنی لیبارٹری میں کیا۔ ان کے تجزیہ کے مطابق آب زم زم میں دیگر عناصر کے ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل عناصر بھی پائے جاتے ہیں۔

• فولاد

• میگنیز (Magnes)

• جست (Zink)

• سلفیٹ

• سوڈیم

مندرجہ بالا موجودات سے درج ذیل جسمانی فوائد حاصل ہوتے ہیں:

• خون کی کمی کا خاتمہ

• دماغی قوت کی تیزی

19- صلاح الدین، نصر مقداد، صحیح الکتب التسعویہ و زوائدہ، مصر: مکتبۃ الایمان، ط: ثانیہ ۱۴۴۰ھ، رقم الحدیث: ۲۹۱۳، ص: ۲۰۷

Salah ud Din, Nasr Miqdad, *Sahih Al-Kutub al-Tis'ata wa Zawa'iduhū*, Egypt: Maktabah al-Eiman, p.407

20- سیوطی، جلال الدین بن ابوبکر، الجامع الصغیر، بیروت: دار الکتب العلمیہ، ط: سادسہ، ۱۴۳۳ھ، رقم الحدیث: ۴۰۷۷، ص: ۲۴۸

Jalal ud Din Suyyuti, *Al-Jāme al-Saghīr*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1433ah, Hadith:4077, p.248

• ہاضمہ کی اصلاح²¹

میٹھا ٹھنڈا پانی: افادات و اثرات

پانی کی نعمت، مخلوق کے لیے ناگزیر ہے۔ پانی کے بغیر مخلوق کی بقاء و بہبود محال معلوم ہوتی ہے۔ پانی کی اہم ترین ضرورت بحیثیت مشروب استعمال ہونا ہے۔ نبی رحمت ﷺ پانی کو بطور مشروب ایک خاص کیفیت میں استعمال فرماتے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں پانی کو بطور مشروب، خاص انداز میں ذکر فرمایا ہے:

"وَجَعَلْنَا فِيهَا رِوَاسِيَ شِمْخَاتٍ وَأَسْقَيْنُكُمْ مَاءً فُرَاتًا."²²

"اور اس زمین میں اونچے اونچے پہاڑ بنائے اور ہم نے تمہیں خوشگوار پانی پلایا۔"

ایک اور مقام پر ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ."²³

"کیا تم اس پانی کو دیکھتے نہیں جو تم پیتے ہو۔"

رسول اللہ ﷺ میٹھا ٹھنڈا پانی پسند فرماتے تھے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"إِذَا شَرِبْتُمْ فَاشْرَبُوا بِثَلَاثَةِ أَنْفَاسٍ فَالْأُولَى شُكْرٌ لِشَرَابِهِ وَالثَّانِي شِفَاءٌ فِي حَوْفِهِ وَالثَّلَاثُ مَطْرَدَةٌ لِلشَّيْطَانِ وَإِذَا

شَرِبْتُمْ فَمَصُوهُ مَصَا فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ يَجْرِيَ مَجْرَاهُ وَأَنَّهُ أَهْنَأُ وَأَمْرَأُ."²⁴

ہمیشہ پانی تین سانسون میں پیو: پہلا گھونٹ پینے پر شکرانہ ہے، دوسرا گھونٹ پیٹ کی شفاء کے لیے اور تیسرا گھونٹ شیطان

کو دھتکارنے کے لیے ہے۔ پانی چوس چوس کر پیو، بلاشبہ یہ خوراک کی روانی، خوشگوار اور جلد ہاضمے کا سبب ہے۔

ایک اور روایت میں ہے:

"إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلِيَمِصْ مَصَا وَلَا يَغْبِ غَبَا فَإِنَّ الْكِبَادَ مِنَ الْغَبِ."²⁵

"جب بھی تم میں سے کوئی پانی پیئے تو خوب چوس کر پیے اور غٹا غٹ نہ نوش کرے کیونکہ یہ جگر کی بیماری کا باعث ہے۔"

21 خالد غزنوی، ڈاکٹر، طب نبوی اور جدید سائنس، لاہور: الفیصل ناشران، ط: دوم ۱۹۸۹، ج: ۲، ص: ۲۵

Dr. Khalid Ghaznavi, *Tibb i Nabawī aur Jadeed Science*, Lahore: Al-Faisal Nashran, 1989, 25/2

22۔ المرسلات ۲۷: ۷۷

Al-Mursalāt, 27:77

23۔ الواقعة ۵۶: ۶۸

Al-Wāqī'ah, 56:68

24۔ ترمذی، محمد بن علی، ابو عبد اللہ، نوادر الاصول فی احادیث الرسول ﷺ، بیروت (لبنان): دار الجلیل، ط: ۱۳۳۱، ج: ۳، ص: ۱۱۲

Tirmidi, Muhammad bin Ali, *Nawādir ul Usool fi Hadees al Rasool*, Beirut: Dar ul Jeel, 1992, 112/3

25۔ بیہقی، احمد بن حسین، شعب الایمان، باب فی المطاعم والمشارب، الشرب بثلاثہ انفاس، بیروت: دار الکتب العلمیہ، ۱۴۲۱، رقم الحدیث: ۶۰۱۲، ج: ۵،

ص: ۱۰۴

Baihqī, Ahmad bin Hussain, *Shaib al Eimān*, Beirut: Dar al Kutub al Ilmiyah, Hadith: 6012, 104/5

کچی لسی: افادات و اثرات

نبی اکرم ﷺ دودھ اور ٹھنڈا پانی انفرادی طور پر بھی نوش فرماتے تھے۔ اسی طرح آپ ﷺ کے مشروبات میں سے دودھ ملا پانی بھی ہے جسے عرف عام میں کچی لسی کہا جاتا ہے۔ گرمی کے موسم میں جسم کو ایک ایسے مشروب کی ضرورت ہے جو صرف پیاس ہی نہ ختم کرے بلکہ جسم میں کم ہونے والی رطوبتوں کو بھی پورا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہو، ایسی صورت حال میں کچی لسی کسی نعمت عظیمہ سے کم نہیں۔ اس میں دودھ کی ملاوٹ کی وجہ سے دودھ میں موجود غذائیت سے بھرپور عناصر ہیں۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

"أن رسول الله ﷺ أُنِيَ بِلَبَنٍ قَدْ شَيْبَ بِمَاءٍ، وَعَنْ يَمِينِهِ أَعْرَابِيٌّ، وَعَنْ شِمَالِهِ أَبُو بَكْرٍ، فَشَرِبَ ثُمَّ أُعْطِيَ الْأَعْرَابِيَّ وَقَالَ الْأَيْمَنُ فَلَا يَمُنُ."²⁶

"رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایسا دودھ لایا گیا جس میں پانی کی آمیزش تھی، آپ ﷺ کی دائیں جانب ایک اعرابی تھے اور بائیں جانب حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ حاضر خدمت تھے۔ آپ ﷺ نے نوش فرمایا، پھر آپ نے اعرابی کو دیا اور فرمایا کہ دائیں جانب سے پیتے جاؤ۔"

زیتون کا تیل: افادات و اثرات

کسی شے کی عظمت کے اظہار کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ اس شے کی قسم اٹھائی جاتی ہو، قسم اٹھانے والا خالق کائنات خود ہو تو اس کی شان و شوکت زیادہ نمایاں ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے زیتون کی عظمت اور افادیت کو یوں واضح فرمایا ہے:

"وَالزَّيْتُونِ وَالزَّيْتُونِ."²⁷

"انجیر اور زیتون کی قسم"

نبی اکرم ﷺ بھی زیتون استعمال فرماتے تھے۔ زیتون کئی طریقوں سے مستعمل تھا، زیتون کے تیل کا بطور مشروب اور جسم پر مالش کے لیے بھی استعمال کیا جاتا تھا۔

"لقد مات رسول الله ﷺ وما شبع من خبز وزيت، في يوم واحد مرتين."²⁸

"رسول اللہ ﷺ رحلت فرما گئے اور کبھی آپ ﷺ دن میں دو مرتبہ روٹی اور زیتون سے سیراب نہیں ہوئے۔"

نبی اکرم ﷺ نے زیتون کے استعمال کا حکم بھی فرمایا ہے:

26۔ بخاری، الجامع الصحیح، کتاب الاثر، باب الايمن فالایمن، رقم الحدیث: ۵۶۱۹، ص: ۱۳۸۱

Bukhari, Al-Jāme Al-Sahīh, Book al-Ashribah, Hadith: 5619, p.1381

27 التین، ۹۵: ۱

At-Teen, 95:1

28 مسلم بن حجاج، نیساپوری، ابوالحسن، صحیح مسلم، کتاب الزهد، بیروت: مؤسسۃ الرسالۃ، ط: ثانیہ، ۱۴۳۳ھ، رقم الحدیث: ۲۹۷۴، ص: ۱۲۲۲
Muslim bin Hujjaj, Al Jāme al Sahīh, Book: al Zuhd, Beirut: Mu'assasah al Risalah, Hadith: 2974, p.1222

"كلوا الزيت وادهنوا به فانه من شجرة مباركة"۔²⁹

"زیتون کا تیل کھاؤ، اور اس کے ذریعے جسم کی مالش کرو اس لیے کہ یہ مبارک درخت سے ہے۔"

اس حدیث میں آپ ﷺ نے زیتون کے تیل کے مفید ہونے کی علت کی طرف بھی اشارہ فرمایا کہ یہ ایک مبارک درخت سے حاصل کیا گیا ہے لہذا اس درخت کی برکات اس سے حاصل ہونے والے تیل میں بھی شامل ہوں گی۔

ستو ملا پانی: افادات و اثرات

ستو جسے عربی میں سويق کہا جاتا ہے، ایک قدیم اور مفید غذا ہے۔ رسول اللہ ﷺ بھی ستو تناول فرماتے اور اس کا پانی بھی نوش فرماتے۔ حضرت نعمان بن سوید رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ وہ خیبر کے سال رسول اللہ ﷺ کی معیت میں نکلے۔ مقام صہباء (خیبر کے قریب) پہنچ کر نماز عصر ادا کی۔ بعد ازاں آپ ﷺ نے زادِ راہ سے کچھ طلب کیا۔ آپ ﷺ کی خدمت میں ستو پیش کیے گئے۔ آپ ﷺ نے اس میں پانی کی آمیزش کا حکم صادر فرمایا۔ رسول اللہ ﷺ نے بھی اس سے نوش فرمایا اور ہم بھی سیر ہوئے۔

زاد فی روایة سلیمان: "وشربنا"³⁰

"سلیمان کی روایت میں "شربنا" کے لفظ کا اضافہ ہے۔"

یعنی کہ ہم نے رسول اللہ ﷺ کی معیت میں ستو کھایا بھی اور ستو والا پانی بھی پیا۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے سحری کے وقت فرمایا، اے انس! میرا روزہ رکھنے کا ارادہ ہے تو کوئی شے کھانے کے لیے پیش کرو۔ میں نبی اکرم ﷺ کی بارگاہ میں کھجور اور برتن میں پانی لے آیا۔ حضرت بلالؓ کے (سحری کے لیے) اذان دینے کے بعد آپ ﷺ نے فرمایا کہ کسی شخص کو دیکھو جو میرے ساتھ مل کر کھائے۔ میں حضرت زید بن ثابتؓ کو بلا کر نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں لے آیا۔ حضرت زید بن ثابتؓ نے عرض کی کہ میں نے ستو کا شربت پیا ہے اور میرا روزہ رکھنے کا ارادہ ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ میں بھی روزہ رکھنے کا ارادہ رکھتا ہوں۔ بعد ازاں حضرت زید بن ثابتؓ نے رسول اللہ ﷺ کے ساتھ سحری کی اور دو رکعت نماز ادا کرنے کے بعد نماز کے لیے چلے گئے۔³¹

ستو کا پانی، نبی اکرم ﷺ کی سنت ہونے کے سبب باعث ثواب ہے ہی لیکن قدرتی اجزا سے تیار ہونے کے وجہ سے صحت کے لیے نہایت مفید اور کارآمد بھی ہے۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ والی روایت سے یہ بھی معلوم ہوا کہ حضرت زید بن ثابت رضی اللہ عنہ نے روزہ رکھنے کا ارادہ کیا ہوا تھا۔ عام طور پر روزہ رکھنے کے لیے جو خوراک استعمال کی جاتی ہے وہ ایسی خصوصیات کی حامل ہوتی ہے جو کہ جسم کو طاقت فراہم کرنے والی ہوتی ہے روزہ کو مکمل کرنے میں کارآمد و معاون ثابت ہو۔

29- ترمذی، محمد بن عیسیٰ، جامع الترمذی، کتاب الاطعمہ، باب ماجاء فی اکل الزيت، بیروت: مؤسسۃ الرسالہ، ط: اولی، ۱۴۳۶ھ، رقم الحدیث: ۱۹۵۶، ص: ۴۳۳
Tirmidi, Muhammad bin Essa, *Jāme al Tirmidi*, Beirut: Mu'assasah al Risalah, Hadith: 1956, p.733

30- شنفیطی، محمد خضر، کوثر المعانی، بیروت: مؤسسۃ الرسالہ، ط: اولی، ۱۴۱۵ھ، ج: ۵، ص: ۱۱۳
Shanqiti, Muhammad Khizar, *Kousar al Ma'ānī*, Book: Al Siyam, Beirut: Mu'assasah al Risalah, 113/5

31- نسائی، احمد بن شعیب، سنن نسائی، کتاب الصیام، باب السحور بالسويق، بیروت: مؤسسۃ الرسالہ، ط: اولی، ۱۴۳۶ھ، رقم الحدیث: ۲۱۶۷، ص: ۵۶۶
Nisai, Ahmad bin Shoaib, *Sunan Nisā'ī*, Beirut: Mu'assasah al Risalah, Beirut: Mu'assasah al Risalah, Hadith: 2167, p.566

ستونچونکہ گندم وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے اسی لیے وہ خصوصیات جو گندم وغیرہ میں پائی جاتی ہیں اس میں بھی شامل ہوتی ہیں۔

رات کار کھا ہوا پانی: افادات و اثرات

نبی اکرم ﷺ کے مشروبات میں رات کار کھا ہوا پانی بھی تھا۔ اس حوالے سے ایک روایت درج ذیل ہے۔ حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ نے روایت کرتے ہوئے کہا ”نبی اکرم ﷺ اپنے اصحاب میں سے ایک انصاری صحابی کے پاس تشریف لائے، وہ اپنے باغ کو پانی دے رہے تھے۔ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

إِنْ كَانَ عِنْدَكَ مَاءٌ بَاتَ هَذِهِ اللَّيْلَةَ فِي شَيْءٍ وَإِلَّا كَرَعْنَا، قَالَ: بَلْ عِنْدِي مَاءٌ بَاتَ فِي شَيْءٍ. 32

"اگر تمہارے پاس مشکیزہ میں رکھا ہوا رات کا پانی ہو تو بہتر ورنہ ہم نہر سے منہ لگا کر پی لیں گے۔ صحابہ نے عرض کی: نہیں بلکہ

میرے پاس مشکیزہ میں رکھا ہوا رات کا پانی موجود ہے۔"

مشاہدہ کی بنیاد پر رات کو رکھا ہوا پانی ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور گرمی کے موسم میں مزید خوشگوار اور تسکین کا باعث ہے۔

سرکہ:

نبی اکرم ﷺ کے مشروبات اور غذاؤں میں نہایت سادگی تھی۔ آپ ﷺ اپنے مشروبات میں تصنع اور بناوٹ سے بالکل بالاتر تھے۔ انہیں مشروبات میں ایک سرکہ بھی ہے جسے نبی اکرم ﷺ نے بہترین سالن بھی قرار دیا ہے۔ امام مسلم نے اس حدیث کو کتاب الاشریہ میں ذکر کیا ہے، اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ سرکہ کو بطور مشروب بھی عمومی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ حضرت ابوسفیان طلحہ بن نافع بیان کرتے ہیں کہ حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ سے سنا، وہ کہتے ہیں:

"فمر بي رسول الله ﷺ، فإشار إلي فقلت إليه، فاخذ بيدي فانطلقنا حتى اتى بعض حجر نساءه، فدخل ثم اذن لي فدخلت الحجاب عليها، فقال: "هل من غداء؟"، فقالوا: نعم، فاتي بثلاثة اقرصة فوضعت على نبي، فاخذ رسول الله ﷺ قرصا فوضعه بين يديه، واخذ قرصا آخر فوضعه بين يدي ثم اخذ الثالث فكسره باثنين، فجعل نصفه بين يديه ونصفه بين يدي، ثم قال: "هل من ادم؟"، قالوا: لا إلا شيء من خل، قال: "هاتوه فنعم الادم هو". 33

"میں اپنے گھر میں بیٹھا ہوا تھا کہ رسول اللہ ﷺ کا گزر میرے پاس سے ہوا، آپ نے میری طرف اشارہ کیا میں اٹھ کر آپ کے پاس آیا آپ نے میرا ہاتھ پکڑا اور چل پڑے حتیٰ کہ آپ ﷺ ازواج مطہرات کے حجروں میں سے کسی کے حجرے پر آئے اور اندر داخل ہو گئے پھر مجھے بھی آنے کی اجازت دی۔ میں حجرہ انور میں ازواج مطہرات کے حجاب کے عالم میں داخل ہوا آپ نے فرمایا: کچھ کھانے کو ہے؟ گھر والوں نے کہا: جی اور تین روٹیاں لائی گئیں اور ان

32- ابوداؤد، سلیمان بن اشعث، سنن ابی داؤد، کتاب الاشریہ، باب فی الکرم، بیروت: مؤسسۃ الرسالۃ، ط: اولی، ۱۴۳۶ھ، رقم الحدیث: ۳۷۲۴، ص: ۸۹
Abu Dawood, Suleman bin Ash'as, Sunan Abi Dawood, Beirut: Mu'assasah al Risalah, Hadith: 3724, p.789

33- مسلم بن حجاج، ابوالحسنین، صحیح مسلم، کتاب الاشریہ، باب فضیلتہ الخل، رقم الحدیث: ۵۳۵۲، ص: ۸۷
Muslim, Al Jāme al Sahīh, Book: Al Ashribah, Hadith: 5352, p.877

کو ایک دسترخوان پر رکھ دیا گیا۔ رسول اللہ ﷺ نے ایک روٹی اپنے سامنے رکھی اور ایک روٹی میرے سامنے رکھی پھر آپ نے تیسری کے دو ٹکڑے کیے، آدھی اپنے سامنے رکھی اور آدھی میرے سامنے رکھی پھر آپ نے پوچھا: "کوئی سالن بھی ہے؟" گھر والوں نے کہا: تھوڑا سا سرکہ ہے اس کے سوا اور کچھ نہیں ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: "لے آؤ سرکہ کیا خوب سالن ہے۔"

سرکہ کے طبی فوائد درج ذیل ہیں:

- سرکہ غذائی مادوں کے بہاؤ میں رکاوٹ ڈالتا اور ان کو لطیف بناتا ہے
- معدہ کی سوزش میں نفع بخش ہے۔
- زردپن کو دور کرتا ہے۔
- مہلک ادویات سے ہونے والے نقصانات کو روکتا ہے۔
- اگر دودھ اور خون معدہ میں جم جائے تو ان کا تجزیہ کرتا ہے۔
- تلی کے لیے نفع بخش ہے۔
- ورم کو دور کرتا ہے۔
- خوراک کو ہضم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔
- بلغم کو دور کرتا ہے۔
- غلیظ (موٹی) غذاؤں کو لطیف (پتلا) کرتا ہے۔
- گاڑھے خون کو پتلا کرتا ہے۔³⁴

تلبینہ: افادات و اثرات

نبی اکرم ﷺ تلبینہ بہت پسند فرماتے تھے۔ تلبینہ کی افادیت کے پیش نظر آپ ﷺ نے اس کی افادیت کے بارے بھی رہنمائی فرمائی ہے۔ تلبینہ ایسا مشروب ہے جو کہ آنا یا بھوسی سے تیار کیا جاتا ہے۔ کبھی اس میں شہد کی آمیزش بھی کی جاتی ہے۔ سفیدی اور پتلے پن میں دودھ سے ساتھ مشابہت کی وجہ سے اس کو تلبینہ کہا جاتا ہے۔ گاڑھا اور کچے کی نسبت پکا ہوا اور پتلا زیادہ نفع بخش ہے۔³⁵

تلبینہ سے متعلق روایت درج ذیل ہے۔ نبی اکرم ﷺ کی زوجہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں:

34۔ ابن قیم، زاد المعاد فی ہدی خیر العباد، ج: 4، ص: 447

Ibn e Qayyam, Zād al Ma'ād fi Hudā Khair al Abād, Vol.4, p.447

35۔ ابن حجر عسقلانی، احمد بن علی، فتح الباری شرح صحیح بخاری، مصر: المکتبۃ السلفیہ، ط: اولی 1390ھ، ج: 9، ص: 550

Ibn e Hajr Asqalani, Ahmad bin Ali, Fath al Bārī Sharah Sahīh Bukhārī, Egypt: Al Maktabah Al Salfiyah, 550/9

"أَمَّا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَحَاصَّتْهَا، أَمَرَتْ بِرُومَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبِخَتْ، ثُمَّ صُنِعَ نَبِيذٌ فَصُبَّتِ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا؛ فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: التَّلْبِينَةُ جَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ." 36

"جب ان کے خاندان میں سے کوئی فوت ہوتا تو اس کے لیے خواتین جمع ہو جاتیں۔ بعد ازاں ان کے چلے جانے کے بعد صرف گھر والے اور خواص رہ جاتے۔ وہ تلبینہ کی ہنڈیا بنانے کا حکم دیتیں تو اسے پکایا جاتا۔ پھر شریڈ تیار کر کے تلبینہ اس پر انڈیل دیا جاتا تھا۔ حضرت عائشہ فرماتیں کہ کھاؤ۔ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ تلبینہ مریض کے دل کو راحت بخشنے والا ہے، یہ بعض غم بھی لے جاتا ہے۔"

سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے ایک اور روایت بھی مروی ہے:

"كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا أَخَذَ أَهْلَهُ الْوَعَكُ، أَمَرَ بِالْحَسَاءِ قَالَتْ: وَكَانَ يَقُولُ: إِنَّهُ لَيَبْرُئُ فُؤَادَ الْحَزِينِ، وَيَسْرُو عَنْ فُؤَادِ السَّقِيمِ، كَمَا تَسْرُو إِحْدَاكُنَّ الْوَسَخَ، عَنْ وَجْهِهَا بِالْمَاءِ." 37

"جب رسول اللہ ﷺ کے اہل میں سے کوئی بخاریا بخار کے سبب کمزوری کے عارضہ میں مبتلا ہوتا تو اسے تلبینہ کا حکم دے کر یہ قول ارشاد فرماتے کہ یہ غمگین دل کو قوت فراہم کرتا ہے اور بیمار دل کی بیماری کو زائل کر دیتا ہے جیسا کہ تم میں سے ہر ایک پانی کے ذریعے چہرے کے میل کو زائل کرتا ہے۔"

اس مثال میں نبی اکرم ﷺ نے تشبیہ کے ذریعے تلبینہ کے فوائد کو بیان فرمایا ہے کہ جس طرح پانی چہرے کے میل کچیل کو دور کرنے کی اعلیٰ صلاحیت رکھتا ہے اسی طرح تلبینہ دل کو ظاہری و باطنی نظافت فراہم کرتا ہے۔

خلاصہ بحث

یہ مطالعہ کھانے پینے اور مشروبات کے تنوع، فوائد اور صحت کے اثرات کا جائزہ لے کر نبی اکرم ﷺ کے غذائی طریقوں سے بصیرت حاصل کرتا ہے۔ ایک قابل اطلاق نقطہ نظر کے ذریعے، یہ اپنے وقت کے دوران استعمال ہونے والی مختلف کھانوں اور مشروبات کی غذائیت کی قیمت اور دواؤں کی خصوصیات کو تلاش کرتا ہے۔ تحقیق مجموعی صحت، لمبی عمر، اور بیماریوں کے خلاف قوت کو فروغ دینے کے لیے ایسے غذائی اصولوں پر عمل کرنے کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہے۔ پیغمبر اسلام کی لازوال تعلیمات کو شامل کر کے، یہ مطالعہ غذائی عادات کو بہتر بنانے اور تندرستی کو بڑھانے کے لیے قابل قدر رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

سفارشات و تجاویز

مطالعہ کے نتائج پر مبنی پانچ تجاویز یہ ہیں:

36- بخاری، الجامع الصحیح، کتاب الاطعمہ، باب التلبینہ، رقم الحدیث: ۵۴۱۷، ص: ۱۳۴۵

Bukhari, Al-Jāme Al-Sahīh, Book al-At'imah, Hadith: 5417, p.1345

37- ابن ماجہ، محمد بن یزید، سنن ابن ماجہ، بیروت: مؤسسۃ الرسالہ، ط: اولی، ۴۳۶۱ھ، رقم الحدیث: ۳۴۴۵، ص: ۵۹۸

Ibn e Majah, Muhammad bin Yazeed, Sunan Ibn e Mājah, Beirut: Mu'assasah al Risalah, Hadith: 3445, p.598

1. متنوع اغذیہ:

اپنی خوراک میں کھانے پینے کی اشیاء اور مشروبات کی ایک متنوع رینج کو شامل کریں، جو کہ پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وسلم کے دور میں مشاہدہ کیے گئے مختلف استعمال کے نمونوں کی عکاسی کرتے ہیں۔ اس سے ضروری غذائی اجزاء کی متوازن مقدار کو یقینی بنانے اور مجموعی صحت کو فروغ دینے میں مدد مل سکتی ہے۔

2. غذائیت سے بھرپور غذائیں

غذائی اجزاء سے بھرپور غذاؤں کے استعمال پر توجہ مرکوز کریں اور دواؤں کے فوائد پیش کرتے ہیں۔ بہترین صحت اور تندرستی کے لیے اپنے کھانے میں پھل، سبزیاں، سارا اناج، دہلی پتلی پروٹین اور صحت مند چکنائی شامل کریں۔

3. غذاؤں میں توازن

اعتدال کی مثال پر عمل کریں جو پیغمبر محمد ﷺ نے اپنی غذائی عادات میں پیش کیا ہے۔ غیر صحت بخش غذاؤں اور مشروبات کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں، اور صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے اپنی خوراک میں توازن برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔

4. اغذیہ کے اثرات پر تدبیر

آپ جو کھانوں اور مشروبات کھاتے ہیں ان کے صحت پر اثرات کو ذہن میں رکھیں۔ ایسے اختیارات کا انتخاب کریں جو نہ صرف رزق فراہم کریں بلکہ آپ کی مجموعی صحت اور جیورنل میں بھی مثبت کردار ادا کریں۔

5. غذاؤں کی افادیت اور دینی تعلیمات کا حصول

اسلامی تعلیمات اور علمی ذرائع سے رہنمائی حاصل کریں جو کہ رسول اللہ ﷺ سے متاثر ہو کر غذائی طریقوں سے متعلق ہیں۔ ان تعلیمات کو اپنی روزمرہ کی زندگی میں شامل کریں تاکہ اس کے مثالی طرز زندگی کے مطابق روحانی اور جسمانی تندرستی کو فروغ دیا جاسکے۔