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 Yousaf [1]
Noreen Tahir [2]
Muhammad Ahmad Bilal [3]

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 خالقِ فطرت جل جلالہ کے مبعوث کردہ آخری پیغمبر ﷺ کی مبارک زندگی اور تعلیمات کا مطالعہ کیا جائے تاکہ ''**المؤمن القوی خیر واحبّ الی اللہ من المؤمن الضعیف** '' (صحیح مسلم، رقم الحدیث ٦٧٧٤)(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 طبّی فوائد ذکر کئے جا رہے ہیں۔

شہد: افادات واثرات

شہد، نبی کریم ﷺ کا پسندیدہ مشروب ہے۔ اللہ تعالی نے شہد کی تخلیق اور افادیت وعظمت کا اظہار قرآنِ مجید میں بھی فرمایا ہے:

"ثُمَّ كُلِيْ مِنْ كُلِّ الثَّمَرٰتِ فَاسْلُكِيْ سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۭ يَخْرُجُ مِنْۢ بُطُوْنِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهٗ فِيْهِ شِفَاۗءٌ لِّلنَّاسِ ۭ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ۔" [5]

"پھر ہر قسم کے پھلوں کا رس چوس اور اپنے رب کی ہموار 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 ابو بکر، ابو عبداللہ، زاد المعاد فی ھدی خیر العباد، الریاض: دار عالم الفوائد، ط: ثانیہ ۱۴۴۰ھ، 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، ١٦:٦٩

Al-Nahal, 16:69

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

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِيْ وُعِدَ الْمُتَّقُوْنَ ۭ فِيْهَآ اَنْهٰرٌ مِّنْ مَّاۗءٍ غَيْرِ اٰسِنٍ ۚ وَاَنْهٰرٌ مِّنْ لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهٗ ۚ وَاَنْهٰرٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشّٰرِبِيْنَ ڬ وَاَنْهٰرٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى ۭ وَلَهُمْ فِيْهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرٰتِ وَمَغْفِرَةٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ ۭ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوْا مَاۗءً حَمِيْمًا فَقَطَّعَ اَمْعَاۗءَهُمْ-[6]

"اس جنت کی مثال جس کا پرہیزگاروں سے وعدہ کیا گیاہے، یہ ہے کہ اس میں نہریں ہوں گی پانی کی جس میں ذرا بھی تغیر نہ ہوا ہوگا اور نہریں ہوں گی دودھ کی جس کا ذائقہ تبدیل نہ ہوا ہوگا 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:

"کان النبی ﷺ یعجبه 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 اللهُ، 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۔ چناچہ انہوں نے پھر شہد پلایا 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 الناشرون، ط: الثالثۃ، ۱۴۳۶، ح: ۵۶۸۲، ص: 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: ۵۶۸۴، ص: ۱۳۹۲

ibid, Hadith: 5684, p.1392

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

دودھ :افادات واثرات

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

وَاِنَّ لَكُمْ فِي الْاَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيْكُمْ مِّمَّا فِيْ بُطُوْنِهٖ مِنْۢ بَيْنِ فَرْثٍ وَّدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآىِٕغًا لِّلشّٰرِبِيْنَ۔[9]

"اور بے شک جانوروں میں تمہارے لیے غور وفکر 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 اوجھ ہے،اوجھ میں اس کی پسوائی کا عمل ہوتا ہے۔گوبر نچلی 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:

"رُفِعْتُ إِلَى السِّدرة، فَإِذَا أَرْبَعَةُ أَنْهَارٍ: نَهَرَانِ ظَاهِرَانِ وَنَهَرَانِ بَاطِنَانِ، فَأَمَّا الظَّاهِرَانِ: النِّيلُ وَالْفُرَاتُ، وَأَمَّا الْبَاطِنَانِ: فَنَهَرَانِ فِي الْجَنَّةِ، فَأُتِيتُ بِثَلَاثَةِ أَقْدَاحٍ: قَدَحٌ فِيهِ لَبَنٌ، وَقَدَحٌ فِيهِ عَسَلٌ، وَقَدَحٌ فِيهِ خَمْرٌ، فَأَخَذْتُ الَّذِي فِيهِ اللَّبَنُ فَشَرِبْتُ، فَقِيلَ لِي: أَصَبْتَ الْفِطْرَةَ أَنْتَ وَأُمَّتُكَ۔"[11]

"مجھے سدرۃ المنتہی 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 دو نہروں 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 طبّی افادیت کو بھی خوب اجاگر کیا ہے۔

شریعتِ 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۔

9۔النحل ١٦:٦٦

Al-Nahal, 16:66

10البغوی، حسین بن مسعود، معالم التنزیل فی تاویل القرآن، الریاض: دار الطیبۃ، ط: رابعۃ، ١٤١٧ھ، ج:٥، ص:٢٨

Al-Baghwī, Hussain bin Masud, *Ma'ālim al-Tanzīl fī Ta'wīl al-Qur'ān*, Riyadh: Dār al-Tayebah, 1417AH, 28/5

11۔بخاری، الجامع الصحیح، کتاب الاشربۃ، باب شرب اللبن، رقم الحدیث: ٥٦١٠ ص:١٣٧٩

Bukhari, *Al-Jāme Al-Sahīh,* Book al-Ashribah, Hadith: 5610, p.1379

بھیڑ کا دودھ: افادات واثرات

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 واثرات

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 مفید[13]

گائے کا دودھ: افادات واثرات

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 بِأَلْبَانِ الْبَقَرِ فَإِنَّهَا تَرُمُّ 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۔ لہٰذا اس کی غذا کے طاقت ور ہونے کی وجہ سے اس کا دودھ بھی طاقت ور ہے۔

اونٹنی کا دودھ: افادات واثرات

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

- جگر کے امراض میں شفاء یابی

---

12 ابن قیم، زاد المعاد فی ھدی خیر العباد، ج:۴، ص:۵۷۳

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

13 ایضاً، ج:۴، ص:۵۷۳

Ibid

14 ایضاً، ج:۴، ص:۵۷۴

ibid, 573/4

15 نیسابوری، حاکم، ابو عبداللہ، المستدرک علی الصحیحین، کتاب الطب، طبع الریاض، رقم الحدیث: ۸۴۲۷، ج:۱۰، ص:۱۵۶

Imam Hakim Nessapuri, *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 اخراج[16]

ماءالزبیب(کشمش کا پانی):افادات واثرات

نبی اکرم ﷺ کے مشروبات میں سے کشمش کا پانی بھی ہے۔آپ ﷺ ماء زبیب 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 اللهﷺ 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 بہادیا 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 اللهﷺ طبق من زبيب مغطى فكشف عنه رسول اللهﷺثم 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 قیم،زاد المعاد فی ھدی خیر العباد،ج:۴،ص:۶۲

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

17۔اصبہانی،احمد بن عبداللہ،ابو نعیم،الطب النبوی،بیروت،دار ابن حزم،طاولی 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 اصبہانی،الطب النبوی،ج:۲،ص:۷۱۹۔

Ibid, 719/2

آب زم زم: افادات واثرات

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:

"مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شَرِبَ لَهُ، إِنْ شَرِبْتَهُ تَسْتَشْفِي بِهِ شَفَاكَ اللهُ وَإِنْ شَرِبْتَهُ لِشِبَعِكَ أَشْبَعَكَ اللهُ بِهِ وَإِنْ شَرِبْتَهُ لِيَقْطَعَ ظَمَأَكَ، قَطَعَهُ اللهُ- [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 شفا عطا فرمادے 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 تعالی پیاس بھی ختم فرمادے 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 آبِ زم زم ہے، یہ ایک قسم کا کھانا ہے اور اس میں بیماری سے شفاء ہے۔"

علماءِ اصولِ 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 ایڈورد کالج لاہور میں علم الامراض کے پروفیسر کے طور پر تعینات تھے۔ آپ نے بذات خود آبِ زم زم کا تفصیلی تجزیہ اپنی لیبارٹری میں کیا۔ ان کے تجزیہ کے مطابق آبِ 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 التسعۃ وزوائدہ، مصر: مکتبۃ الایمان، ط: ثانیہ ۱۴۴۰ھ، رقم الحدیث: ۲۹۱۳، ص ۴۰۷

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

20 سیوطی، جلال الدین بن ابو بکر، الجامع الصغیر، بیروت: دار الکتب العلمیۃ، 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 اصلاح[21]

میٹھا ٹھنڈا پانی: افادات واثرات

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 تعالی نے قرآن مجید میں پانی کو بطور مشروب، خاص انداز میں ذکر فرمایا ہے:

"وَّجَعَلْنَا فِيْهَا رَوَاسِيَ شٰمِخٰتٍ وَّاَسْقَيْنٰكُمْ مَّآءً فُرَاتًا-" [22]

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

ایک اور مقام پر ارشادِ باری تعالی ہے:

"اَفَرَءَيْتُمُ الْمَآءَ الَّذِيْ تَشْرَبُوْنَ-"[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:

"إِذا شربتم فَاشْرَبُوا بِثَلَاثَة أنفاس فَالْأول شكر لشرابه وَالثَّانِي شِفَاء فِي جَوْفه وَالثَّالِث مطردَة للشَّيْطَان وَإِذا شربتم فمصوه مصا فَإِنَّهُ أَجْدَر أَن يجْرِي مجْرَاه وَأَنه أهنا وأمرأ-"[24]

ہمیشہ پانی تین سانسوں 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، خوشگواری اور جلد ہاضمے کا سبب ہے۔

ایک اور روایت میں ہے:

"إذا شرب أحدكم فليمص مصا ولا يعب عبا فإن الكباد من العب-" [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۔"

21خالد 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۔الواقعۃ ۵۶:۶۸

Al-Wāqi'ah, 56:68

24۔ترمذی، محمد بن علی، ابو عبد اللہ، نوادر الاصول فی احادیث الرسول ﷺ، بیروت (لبنان): دار الجیل، ط: ۱۴۳۱، ج: ۳، ص: ۱۱۲

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

25۔بیہقی، احمد بن حسین، شعب الایمان، باب فی المطاعم والمشارب، الشرب بثلاثۃ انفاس، بیروت: دار الکتب العلمیہ، ۱۴۲۱، رقم الحدیث: ۶۰۱۲، ج: ۵، ص: ۱۰۴

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

کچی لسی: افادات واثرات

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 صورتحال 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 اللهﷺ أُتِيَ بِلَبَنٍ قَدْ شِيبَ بِمَاءٍ، وَعَنْ يَمِينِهِ أَعْرَابِيٌّ، وَعَنْ شِمَالِهِ أَبُو بَكْرٍ، فَشَرِبَ ثم أعطى الأعرابي وقال الأيمن فالأيمن-"[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 حاضرِ خدمت تھے۔آپ ﷺ نے نوش فرمایا، پھر آپ نے اعرابی کو دیا اور فرمایا کہ دائیں جانب سے پیتے جاو۔

زیتون کا تیل: افادات واثرات

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 تعالی نے زیتون کی عظمت اور افادیت کو یوں واضح فرمایا ہے:

"وَالتِّيْنِ وَالزَّيْتُوْنِ-"[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 الالهﷺ وما شبع من خبز وز يت، في يوم واحد مرتين-"[28]

"رسول اللہ ﷺ رحلت فرماگئے 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 الاشربہ، باب الایمن فالایمن، رقم الحدیث: ۵۶۱۹، ص: ۱۳۸۱

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

27التین، ۹۵:۱

At-Teen, 95:1

28مسلم بن حجاج، نیساپوری، ابوالحسین، صحیح مسلم، کتاب الزھد، بیروت: مؤسسۃ الرسالۃ، ط: ثانیہ، ۱۴۳۷ھ، 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 الز يت 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 فرمادیا 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 واثرات

ستو جسے عربی میں سویق 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 نمازِ 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 في رواية سليمان: "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 کی 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 ہو تا کہ روزہ کو مکمل کرنے میں کارآمد و معاون ثابت ہو۔

29۔ترمذی، محمد بن عیسی، جامع الترمذی، کتاب الاطعمۃ، باب ماجاء فی اکل الزیت، بیروت: مؤسسۃ الرسالۃ، ط: اولی: ۱۴۳۶، رقم الحدیث: ۱۹۵۶، ص: ۷۳۳
Tirmidi, Muhammad bin Essa, *Jāme al Tirmidi*, Beirut: Mu'assasah al Risalah, Hadith: 1956, p.733

30 شنقیطی، محمد خضر، کوثر المعانی، بیروت: مؤسسۃ الرسالۃ، ط: اولی، ۱۴۱۵، 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 بالسویق، بیروت: مؤسسہ الرسالۃ، 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

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

رات کا رکھا ہوا پانی: افادات واثرات

نبی اکرم ﷺ کے مشروبات میں رات کا رکھا ہوا پانی بھی تھا۔اس حوالے سے ایک روایت درج ذیل ہے۔ حضرت جابر بن عبداللہ 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 شَنٍّ وَإِلَّا كَرَعْنَا، قَالَ : بَلْ عِنْدِي مَاءٌ بَاتَ فِي شَنٍّ." [32]

"اگر تمہارے پاس مشکیزہ میں رکھا ہوا رات کا پانی ہو تو بہتر ورنہ ہم نہر سے منہ لگا کر پی لیں گے۔ صحابہؓ 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 خوشگواری 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 الاشربہ میں ذکر کیا ہے، اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ سرکہ کو بطور مشروب بھی عمومی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ حضرت ابو سفیان طلحہ بن نافعؒ بیان کرتے ہیں کہ حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے سنا، وہ کہتے ہیں:

"فمر بي رسول اللهﷺ، فاشار إلي فقمت إليه، فاخذ بيدي فانطلقنا حتى اتى بعض حجر نسائه، فدخل ثم اذن لي فدخلت الحجاب عليها، فقال: " هل من غداء؟ "، فقالوا: نعم، فاتي بثلاثة اقرصة فوضعن على نبي، فاخذ رسول اللهﷺ 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 مطہراتؓ 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 الاشربہ، باب فی الکرع، بیروت: مؤسسۃ الرسالۃ، ط: اولی، ۱۴۳۶ھ، رقم الحدیث: ۳۷۲۴، ص: ۷۸۹
Abu Dawood, Suleman bin Ash'as, *Sunan Abī Dāwood*, Beirut: Mu'assasah al Risalah, Hadith: 3724, p.789

33۔ مسلم بن حجاج، ابوالحسین، صحیح مسلم، کتاب الاشربہ، باب فضیلۃ الخل، رقم الحدیث: ۵۳۵۲، ص: ۸۷۷
Muslim, *Al Jāme al Sahīh*, Book: Al Ashribah, Hadith: 5352, p.877

کو ایک دستر خوان 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 طبّی 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 واثرات

نبی اکرم ﷺ تلبنیہ 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 آٹا 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 عنھا روایت کرتی ہیں:

34۔ ابن قیم، زادالمعاد فی ھدی خیر العباد، ج:4، ص:447

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

35۔ ابن حجر عسقلانی، احمد بن علی، فتح الباری شرح صحیح بخاری، مصر: المکتبۃ السلفیۃ، ط: اولی ۱۳۹۰ھ، ج:۹، ص ۵۵۰

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

"أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا، أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطُبِخَتْ، ثُمَّ صُنِعَ ثَرِيدٌ فَصُبَّتِ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا؛ فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِﷺ يَقُولُ: التَّلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ۔" [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 ثرید تیار کر کے تلبینہ اس پر انڈیل دیا جاتا تھا۔ حضرت عائشہؓ 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 اللهِﷺإِذَا أَخَذَ أَهْلَهُ الْوَعْكُ، أَمَرَ بِالْحَسَاءِ قَالَتْ: وَكَانَ يَقُولُ:إِنَّهُ لَيَرْتُو فُؤَادَ الْحَزِينِ، وَيَسْرُو عَنْ فُؤَادِ السَّقِيمِ، كَمَا تَسْرُو إِحْدَاكُنَّ الْوَسَخَ، عَنْ وَجْهِهَا بِالْمَاءِ۔"[37]

"جب رسول اللہ ﷺ کے اہل میں سے کوئی بخار یا بخار کے سبب کمزوری کے عارضہ میں مبتلا ہوتا تو اسے تلبینہ کا حکم دے کر یہ قول ارشاد فرماتے کہ یہ غمگیں 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 الاطعمۃ، باب التلبینۃ، 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 الرسالۃ، ط: اولی، ۱۴۳۰ھ، 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 اشیاءاور 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، دبلی پتلی پروٹین اور صحت مند چکنائی شامل کریں۔

3. غذاوں 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 تدبر

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 جیور نبل میں بھی مثبت کردار ادا کریں۔

5. غذاوں 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 جا سکے۔