

The Prophetic Dietary Preferences and Their Medicinal Benefits: An Analytical Study

نبی کریم ﷺ کی پسندیدہ غذائیں اور ان کے طبی و سائنسی فوائد؛ ایک تجزیاتی مطالعہ

Dr. Shazia¹, Shiza Munawer²

¹Assistant Professor, Dept. of Islamic Studies, Government College Women University Faisalabad GCWUF Email: shazia.adnan81@gmail.com

²MPhil Scholar, Department of Islamic Studies, GCWUF, Email: shizamunawer10@icloud.com

Abstract:

This study explores the dietary preferences of Prophet Muhammad ﷺ and their scientifically proven health benefits. Islam offers a holistic lifestyle encompassing spiritual, social, economic, and health-related guidance. Islamic teachings emphasize the importance of well-being, and the Prophetic tradition, known as Tibb-e-Nabawi, provides insights into natural remedies for various ailments. The research highlights specific foods favored by the Prophet ﷺ, including figs and dates, and discusses their nutritional and medicinal properties. Furthermore, the study integrates contemporary scientific research with traditional Islamic perspectives, illustrating the relevance of Prophetic dietary habits in modern health sciences. The findings underscore the timeless significance of Tibb-e-Nabawi in promoting a balanced and health-conscious lifestyle.

Keywords: Prophetic Medicine, Tibb-e-Nabawi, Nutrition, Health, Islamic Dietary Guidelines, Medicinal Foods, Holistic Well-being

تعارف

ہر وہ چیز غذا کہلاتی ہے جس کو انسان لذت زبان یا اپنی بھوک مٹانے کے تقاضے کے لئے کھاتا ہے۔ غذا کو عام طور پر کھانے پینے کی حد تک ایک چیز سمجھا جاتا ہے اور اس کا استعمال لذت کے حصول اور بھوک کو مٹانے کی غرض سے کیا جاتا ہے بلاشبہ یہ اس کا سب سے بڑا مقصد ہے لیکن اللہ رب العزت نے جہاں انسان کی تمام تر سہولیات کا خیال رکھا اور اس کی تمام شعبہ جات میں دین اسلام کے ذریعے راہنمائی فرمائی وہیں ان غذاؤں میں وہ اثرات بھر دیئے جو انسانی صحت کے لیے نہایت مفید ہیں اور ساتھ ہی ساتھ انسان کی بے شمار بیماریوں کا علاج ان میں موجود ہے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے آج سے کئی سال قبل ان غذاؤں میں پائے جانے والے طبی فوائد سے متعلق اپنی امت کو آگاہ فرمایا اور آج سائنس بھی ان تمام غذاؤں پر تحقیقات کر کے یہ انکشاف کر رہی ہے کہ آج سے چودہ ہزار برس قبل جب سائنس کی

ابتداء بھی نہ ہوئی تھی تب جو نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک محبوب غذائیں تھیں اور جن کی تلقین نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اپنی امت کو بھی کی ان غذاؤں میں انسانی صحت کی درستگی کے بے شمار اجزاء پائے جاتے ہیں۔

انجیر:

انجیر کا شمار عام اور مشہور پھلوں میں ہوتا ہے۔ انجیر ایک ایسا پھل ہے جو غذائی اجزاء سے بھرا ہوا ہے۔ انجیر تازہ کھائی جائے یا خشک یہ انسانی صحت کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ انجیر کا ذکر قرآن مجید میں بھی موجود ہے اور اس کی اہمیت و افادیت کا اندازہ اس بات سے بھی کیا جاسکتا ہے کہ قرآن کریم میں اللہ رب العزت نے اس پھل کی قسم اٹھائی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"وَالزَّيْتُونَ وَالرَّيْحَانُونَ" (۱)

(انجیر اور زیتون کی قسم)

مندرجہ بالا آیت میں رب تعالیٰ نے انجیر اور زیتون کی قسم کھائی ہے کیونکہ یہ دونوں غذائیں افادیت اور منافع سے بھرپور ہیں۔ انجیر کا شمار نبی کریم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں میں بھی ہوتا ہے۔ انجیر سے متعلق نبی کریم ﷺ کا فرمان مبارک ہے کہ:

"كلوا عني التين فلوكلت ان فاكهته نزلت من الجنة قلت هذه لان فاكهته الجنة بلا عجم فكلوها"

فاخا تقطع البواسير وتتفع من التقرسف (۲)"

(انجیر کھاؤ، اگر میں کہوں کہ یہ وہ پھل ہے جو کہ جنت سے نازل ہوا ہے تو کہہ سکتا ہوں)

کیونکہ جنت کے پھل میں گھٹلی نہیں ہوتی تو اسے کھاؤ یہ بواسیر کو ختم کرتا اور گھٹلیا کے درد

میں فائدہ پہنچاتا ہے۔)

انجیر میں بے شمار فوائد ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے انجیر کے جو طبی فوائد بیان فرمائے ہیں ان سے معلوم ہوتا ہے کہ طبی طور پر انجیر کا استعمال انسانی صحت کے لیے نہایت مفید ہے اور ساتھ ساتھ یہ بے شمار امراض سے نجات کا سبب ہے۔

طبی فوائد

انجیر نبی کریم ﷺ کے فرمان ذیشان کے مطابق بوا سیر کے مرض میں اور جوڑوں کے درد کے عارضے میں مبتلا لوگوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ قدیم و جدید دور کے اطباء نے انجیر پر تحقیق کی اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ انجیر میں بے شمار غذائی و طبی فوائد پائے جاتے ہیں جو انسان کو بہت سے امراض سے نجات دلاتے ہیں۔

"انجیر اینٹی آکسائیڈینٹ خصوصیات کی حامل ہوتی ہے، اس سے بلند فشار خون یا بلڈ

پریشر کو کنٹرول رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے اس میں منرلز کی

بڑی مقدار شامل ہوتی ہے جبکہ یہ وزن کو کنٹرول کرنے اور نظام ہضم کو بہتر رکھنے

میں بھی مددگار رہتا ہے۔ (۳)"

جنت کا میوہ کہلائے جانے والا یہ پھل اپنے اندر انسانی صحت کے بے شمار فوائد رکھتا ہے۔ انجیر ایک ایسا پھل ہے کہ چاہے اسے ترکھایا جائے یا خشک کر کے کھایا جائے اس کے اندر بے شمار منرلز، وٹامن، فائبرز موجود ہوتے ہیں جو انسانی جسم کو صحت و توانار کھنے میں نہایت مدد معاون ثابت ہوتے ہیں۔

کھجور

کھجور کا استعمال دنیا بھر میں کیا جاتا ہے اور یہ طاقت بخش اور خوش ذائقہ غذا ہے اور اگر اسے دنیا کا صحت مند پھل کہا جائے تو بھی بے جا نہ ہوگا کیوں کہ کھجور ایک ایسا پھل ہے جو غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ کھجور کی متعدد اقسام ہیں۔ اہل عرب کے ہاں کھجور عموماً خوراک کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔ کھجور کا شمار نبی کریم ﷺ کی مرغوب ترین غذاؤں میں ہوتا ہے۔

"اخذ کسرة من خبز شعیر فوضع علیھا تمرۃ، وقال: ہذہ ادا م ہذہ (۴)"

(نبی کریم ﷺ نے جو کی روٹی کا ایک ٹکڑا لیا اور اس پر کھجور رکھا اور فرمایا: "یہ اس کا

سالن ہے۔)

اس حدیث مبارک سے بھی معلوم ہوتا ہے کہ کھجور نبی کریم ﷺ کو اس قدر پسند تھی کہ نبی کریم ﷺ کھجور کو روٹی کے ساتھ بطور سالن بھی تناول فرمایا کرتے تھے۔

طبی فوائد

کھجور کھانے کے بے شمار فوائد جہاں ہمیں نبی کریم ﷺ کی تعلیمات سے ملتے ہیں وہیں سائنس بھی انسانی صحت کے لیے ان فوائد کو ثابت کرتی ہے۔

"کھجور میں پائے جانے والے مختلف غذائی اجزاء کی وجہ سے مدافعتی نظام کی مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کھجوروں میں فینولک مرکبات، کیروٹینز، اور وٹامنز بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ کھجوروں کو متوازن مقدار میں پوٹاشیم حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ سمجھا جاتا ہے، پوٹاشیم ایک نہایت ضروری منرل ہے جو جسم میں الیکٹرو لائٹس کے توازن کو برقرار رکھنے کے لیے بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ پوٹاشیم بلڈ پریشر، نبض، اور اعصابی نظام کو بہتر بنانے میں بھی مدد فراہم کرتی ہے۔" (۵)

کھجور کا شمار خشک میوہ جات اور غذائیت سے بھرپور پھلوں میں ہوتا ہے اور یہ ایک ایسا پھل ہے جس میں انسانی صحت کے لیے مطلوب تقریباً تمام اجزاء پائے جاتے ہیں۔ ساتھ ہی کھجور میں موجود صحت بخش اجزاء انسانی طاقت بڑھاتے ہیں جس سے انسان چست اور توانار بنتا ہے۔

شہد

شہد بیٹھے ذائقے کی وجہ سے تمام عمر کے افراد کے نزدیک مرغوب ہے۔ شہد نہ صرف گاڑھاسیال، ذائقہ دار ہوتا ہے بلکہ اس کی خوشبو بھی بہترین ہوتی ہے۔ نبی کریم ﷺ کی محبوب غذاؤں میں سے ایک شہد بھی ہے اور نبی کریم ﷺ اسے اہتمام سے استعمال فرمایا کرتے تھے۔

"ان النبي صلى الله عليه وسلم يعجبه الحلواء والعسل" (۶)

(نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو شیرینی اور شہد پسند تھا۔)

شہد اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک خاص نعمت ہے جو مکھیوں کے چھتے سے حاصل کیا جاتا ہے۔ مکھیاں پھولوں سے رس چوس کر اسے تیار کرتی ہیں۔

طبی فوائد

شہد پر کی جانے والی متعدد تحقیقات نے بھی اس کے فوائد کو مانا ہے۔ شہد کو اس کے طبی فوائد کی وجہ سے سپر فوڈ کہا جاتا ہے۔ یہ ایک قدرتی جز ہے جس کے انسان کی جسمانی صحت پر فائدے ہی فائدے ہیں۔

"خسرہ کی وبا، کن پیڑوں کی وبا، ہیضہ کی وبا میں اگر ناشتہ میں دودھ، لسی یا پانی میں دو

تین تولے شہد ملا کر وبائی ایام میں استعمال کیے جائیں تو وبا کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔ شہد ہر

قسم کے زہر کو جسم سے خارج کرتا ہے، حرارت غریزی کو قائم رکھتا ہے اور زہر خوردہ

قوت مدیرہ کو طاقت دے کر بدن سے زہر خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ (۷)"

شہد کئی سال سے دنیا کے مختلف حصوں میں بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ شہد قدرت کا وہ شاہکار ہے جس میں ہر مریض کے لیے شفا ہی شفا ہے۔ شہد بہترین اینٹی آکسیدنٹ ہے اسی سبب اس کے استعمال پر اس قدر زور دیا جاتا ہے۔

گوشت

اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک نعمت جانور بھی ہیں اللہ تعالیٰ نے اپنی اس نعمت سے مسلمانوں کو خاص طور پر نوازا ہے اور مسلمانوں کے لیے کچھ جانور حلال کیے ہیں تاکہ مسلمان ان سے ہر قسم کا استفادہ کر سکیں۔ مسلمان جانوروں کا دودھ استعمال کرتا ہے اس کی کھال سے مختلف اشیاء بناتا ہے اور اس کے گوشت کو بھی غذا کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں حلال جانوروں کا ذکر کیا ہے اور آپ ﷺ بھی ان کا گوشت تناول فرماتے تھے بلکہ آپ ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں میں سے ایک غذا گوشت بھی ہے۔ قاسم بن محمد سے روایت ہے کہ:

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یوما بیت عائشہ و علی النار برتہ تفور، فدعا بالغداء، فاتی بخبز و ادم من ادم البیت، فقال: الم ار لهما؟ قالوا: بلی یارسول اللہ، وکنہ لحم تصدق به علی بریرة فاهدته لنا، فقال: هو صدقة علیها وهدیت لنا." (۸)

(رسول ﷺ ایک دن عائشہ رضی اللہ عنہا کے گھر تشریف لائے، چولھے پر ہانڈی پک رہی تھی۔ آپ ﷺ نے دوپہر کا کھانا طلب فرمایا تو روٹی اور گھر میں موجود سالن پیش کیا گیا۔ نبی کریم ﷺ نے دریافت فرمایا کہ کیا میں نے گوشت (نہیں دیکھا ہے؟ عرض کیا کہ دیکھا ہے یارسول اللہ ﷺ! لیکن وہ گوشت تو بریرہ کو صدقہ میں ملا ہے، انہوں نے ہمیں ہدیہ کے طور پر دیا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ ان کے لیے وہ صدقہ ہے لیکن ہمارے لیے ہدیہ ہے۔)

اہل عرب جب کسی خاص شخص کی دعوت کرتے تو اس کے لیے گوشت تیار کرتے بلکہ گوشت کو ہدیہ بھی کیا جاتا یہ گوشت مختلف جانوروں کا ہوتا جس میں گائے، بھینس، بکری، اونٹ اور مختلف قسم کے پرندے بھی شامل ہیں۔ آپ ﷺ کو دست کا گوشت سب سے زیادہ پسند تھا۔

طبی فوائد

گوشت غذائیت سے بھرپور ہے اس سے جسم میں سرخ خلے زیادہ تیز رفتاری سے بنتے ہیں، گوشت میں جو غذائی اجزاء موجود ہیں ان میں آئرن، کیمشیم، پروٹین، منرلز اور وٹامنز شامل ہیں۔

"گوشت بطور غذا اور دوا مفید ہے اس کی تاثیر گرم تر ہے، خون اور گوشت بڑھاتا ہے بادی

کو دور کرتا ہے اور طاقت بخشتا ہے۔ بدن کو موٹا شہوت کو تیز اور مادہ تولید اور چربی پیدا کرتا

ہے البتہ دماغ کو کندھ کرتا ہے۔" (۹)

گوشت جہاں قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے وہاں ہی انسانی اعصاب کو بھی طاقتور کرتا ہے، اس میں موجود مختلف قسم کے وٹامن دانتوں اور آنکھوں کے لیے نہایت مفید ہیں۔ گوشت سے دل کی بیماریوں میں کمی ہوتی ہے اور یہ دماغ کو بھی قوت فراہم کرتا ہے۔

دودھ

دودھ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے، دودھ ایک مکمل غذا ہونے کے ساتھ ساتھ انسانوں کی قدیم ترین غذا ہے۔ جہاں گوشت آپ ﷺ کی پسندیدہ غذا ہے وہاں دودھ بھی آپ ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں میں سے ایک ہے آپ ﷺ دودھ کو ہر روز نوش فرماتے تھے۔ روایت ہے کہ:

"اتی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم لیلة اسری بہ بقدر لبن و قدر خمیر" (۱۰)

(شب معراج میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو دودھ اور شراب کے دو پیالے پیش

کئے گئے۔)

آپ ﷺ نے شب معراج پر بھی دودھ کا پیالہ پسند کیا۔ دودھ کا ذکرنا صرف احادیث میں ملتا ہے بلکہ قرآن مجید میں بھی اس نعمت کا ذکر اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے، قرآن مجید میں اس نعمت کا ذکر ان الفاظ میں موجود ہے:

"وَأَمْحُضْنَ لَبَنًا لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ" (۱۱)

(اور دودھ کی نہریں ہیں جن کا مزہ نہیں بدلے گا۔)

دودھ ناصرف دنیا میں استعمال ہونے والی غذا ہے بلکہ یہ جنتوں کی بھی محبوب ترین غذا ہے، جنت میں جہاں پانی، شہد اور شراب کی نہریں ہوں گی وہیں دودھ کی نہریں بھی جنت میں موجود ہوں گی۔

دودھ کے طبی فوائد

دودھ طبی لحاظ سے بھی بھرپور افادیت رکھتا ہے اس میں پروٹین، روغنیات و چکنائی، حیاتین جن میں الف، ب کے مختلف گروپ اور ج بھی شامل ہے اس کے علاوہ دودھ کیلشیم سے بھی بھرپور ہوتا ہے جو ہڈیوں کے لیے نہایت مفید واہم ہے۔

"پروٹین (لحمیات) تقریباً آدھ کلودودھ میں صحت مند و توانا جسم کے لئے درکار پروٹین کا

ایک چوتھائی ہوتا ہے۔ روغنیات: عام دودھ میں تقریباً چار فیصد چکنائی ہوتی ہے جو اوپر

تیرتی اور کریم بن جاتی ہے جو جسم میں حرارت اور توانائی کو قائم رکھتی ہے۔ دودھ میں

کیلشیم کی کافی مقدار بھی ہوتی ہے۔ کیلشیم ہڈیوں اور اس سے متعلقہ اعضاء کی نشوونما کے لئے

ضروری ہے۔ (۱۲)"

اسی طرح طب نبوی ﷺ سے بھی دودھ کے فوائد کا ذکر ملتا ہے، آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ:

"إن اللہ عزوجل لم یزل داء، لا أنزلہ شفاء، لا اللہم، فاعلمک بالبان البقر، فإضترم من

کل الشجر (۱۳)"

(اللہ تعالیٰ نے بڑھاپے کے علاوہ ہر بیماری کا علاج نازل کیا ہے، گائیوں کا دودھ لازمی طور پر

استعمال کیا کرو، کیونکہ یہ ہر قسم کا درخت چرتی ہے۔)

زمانہ قدیم میں بیماریوں کا علاج جڑی بوٹیوں سے کیا جاتا تھا انھیں پیس کر دوائی کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا، اس حدیث سے معلوم ہوتا ہے

کہ چونکہ گائے مختلف قسم کے درخت چرتی ہے جس سے مختلف قسم کی جڑی بوٹیاں بھی وہ کھاتی ہے اس سبب سے گائے کا دودھ بھی شفاء

دیتا ہے اور مختلف بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

نبیذ

یہ مشروب کشمش یا پھل سے ۷ کھجوروں کو ۲۳۵ ملی لیٹر پانی میں کچھ دیر کے لیے بھگو کر رکھنے سے تیار ہوتا ہے۔ اگر رات کو بھگو کر رکھا جائے تو اسے صبح سویرے استعمال کیا جائے گا اور اگر صبح کو بھگو کر رکھا جائے تو شام میں مشروب کو استعمال کیا جائے گا لیکن اگر اس مشروب کو زیادہ دیر کے لیے رکھا جائے تو یہ نقصان دہ ہو جاتا ہے۔ اس مشروب کا قرآن مجید میں ذکر ان الفاظ میں ہے:

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَمْثَلِ تَابٍ سَخِوْنَ بِهٖ سَكْرًا وَّوَرِزًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَّعْتَلُوْنَ (۱۴)

(اور کھجور اور انگور کے پھلوں سے بھی نبیذ بناتے ہو اور عمدہ رزق کھاتے ہو بیشک اس میں نشانی ہے جو لوگ عقل رکھتے ہیں۔)

یہ مشروب نہایت قدیم ہے آپ ﷺ خود اس مشروب کو نہایت شوق سے پیتے تھے، آپ ﷺ اس مشروب کو تیار کرنے کے لیے عجوہ کھجوروں کا استعمال کیا کرتے تھے جس سے اس کی افادیت مزید بڑھ جاتی ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے عبد اللہ بن مسعود کے وفد کو فرمایا:

"انتبذنی ستقناک اوسہ واشربہ حلوا" (۱۵)

(مٹک میں نبیذ تیار کرو اور اس کا منہ بند کر دو اور اسے میٹھا میٹھا پیو۔)

آپ ﷺ کو دودھ اور شہد کے ساتھ ساتھ نبیذ بھی نہایت پسند تھی آپ ﷺ روز اس کو پیا کرتے تھے، عجوہ آپ ﷺ کی پسندیدہ کھجور ہے آپ ﷺ اسے نبیذ بنانے کے لیے استعمال کیا کرتے تھے۔

طبی فوائد

نبیذ وٹامن، فائبر اور منرل سے بھرپور مشروب ہے یہ جگر اور آنتوں کی صفائی میں مدد دیتا ہے اور ان سے نکلنے والے زہریلے مواد سے جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔ یہ جسمانی توانائی بھی فراہم کرتا ہے روزوں میں اس کا استعمال انسانی جسم کے لیے نہایت مفید ہے۔ یہ مشروب جہاں نظام ہاضمہ کو بہتر کرتا ہے وہاں ہی یہ انسانی جسم میں کو لیسٹرول اور بلڈ پریشر کو بھی مستحکم کرتا ہے۔

"نبیذ میں موجود قدرتی اجزاء جیسے کھجوریں اور پھل ہاضمہ کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ معدے کو سکون دیتے ہیں اور غذا کے ہضم ہونے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ نبیذ میں قدرتی چینی اور کیلوریز پائی جاتی ہیں جو توانائی کو بڑھاتی ہیں۔ یہ جسم کو فوری توانائی فراہم کرتا ہے، خاص طور پر روزے کے دوران۔ نبیذ میں موجود پھل اور کھجوریں دل کی صحت کے لیے مفید ہوتی ہیں۔ یہ خون کی روانی کو بہتر بناتی ہیں اور دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔ نبیذ خون کی صفائی میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ اس میں موجود قدرتی اجزاء جسم سے زہریلے مواد کو نکالنے میں مدد دیتے ہیں۔ نبیذ میں وٹامن سی اور دیگر معدنیات پائی جاتی ہیں جو مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے میں مدد کرتی ہیں، خاص طور پر سردیوں کے موسم میں۔" (۱۶)

نبیذ سے زیادہ پر تاثیر اور تسکین سے بھرپور شاید ہی کوئی شربت ہوگا جو اس قدر خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ ساتھ غذائیت سے بھرپور بھی ہو۔ نبیذ میں موجود مختلف پھل مختلف اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں جو انسانی صحت کے لیے مفید ہوتے ہیں اور انسانی جسم کو چست و توانا رکھنے میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

ثرید

شوربے میں بھگوئی ہوئی روٹی کو ثرید کہتے ہیں۔ ثرید کئی ہزار سال سے لوگوں کی غذا میں شامل ہے۔ یہ زیادہ عمر کے افراد کے نزدیک مرغوب غذاؤں میں سے ایک ہے۔ ثرید تمام عمر کے افراد کے لیے نہایت مفید ہے۔ نبی کریم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں میں سے ایک ثرید بھی ہے۔ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما کہتے ہیں:

"كان احب الطعام الى رسول الله صلى الله عليه وسلم الثريد من الخبز، والثرید من

الخبز" (۱۷)

(رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا سب سے زیادہ پسندیدہ کھانا روٹی کا شرید اور حبس کا شرید

تھا) جسے پنیر اور گھی سے تیار کیا جاتا تھا۔)

حضرت محمد ﷺ کو شرید اس قدر پسند تھا کہ آپ ﷺ اسے تمام کھانوں پر ترجیح دیا کرتے تھے، حضرت ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"كُلْ مِنْ الرِّجَالِ كَثِيرًا وَلَمْ يَكْمَلْ مِنْ النِّسَاءِ إِلَّا مَرْيَمُ ابْنَةُ عِمْرَانَ وَآسِيَةُ امْرَأَةِ فِرْعَوْنَ وَفَضْلُ

عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضْلِ الشَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ" (۱۸)

(مردوں میں تو بہت سے کامل لوگ اٹھے لیکن عورتوں میں فرعون کی بیوی آسیہ اور مریم

بنت عمران علیہا السلام کے سوا اور کوئی کامل نہیں پیدا ہوئی، ہاں عورتوں پر عائشہ رضی اللہ

عنہا کی فضیلت ایسی ہے جیسے تمام کھانوں پر شرید کی فضیلت ہے۔)

اس حدیث میں آپ ﷺ نے افضل لوگوں کا ذکر فرمایا ہے جن میں خاص طور پر عورتوں کا ذکر ہے جنہوں نے دین کے لیے ثابت قدمی کا مظاہرہ فرمایا جن سے ان کی اہمیت مزید بلند ہو گئی ہے۔ ان عورتوں میں فرعون کی بیوی آسیہ جنہوں نے حضرت موسیٰ کی پرورش کی جس کے سبب انھیں فرعون کے ظلم و زیادتی کا سامنا کرنا پڑا لیکن وہ ایک نیک عورت تھیں جو ثابت قدم رہیں اور ظلم و زیادتی کو آزمائش سمجھ کر قبول فرمایا۔ اس کے ساتھ ساتھ حدیث میں حضرت عیسیٰ کی والدہ حضرت مریم کا ذکر فرمایا گیا ہے ان پر بھی لوگوں نے تہمت لگائی ان کے ساتھ بد سلوکی کی لیکن وہ بھی ثابت قدم رہیں اور حضرت عیسیٰ کی پرورش فرمائی اور بنی اسرائیل سے آخری نبی کی بشارت لوگوں کو دی۔ ایسے ہی حضرت محمد ﷺ کی زوجہ حضرت عائشہ جنہوں نے آپ ﷺ کا بھرپور ساتھ دیا، آپ ﷺ نے ان تمام عورتوں کی فضیلت بیان کرتے ہوئے شرید کو بھی تمام کھانوں پر افضل قرار دیا ہے۔

شرید کے طبی فوائد

روٹی کی اپنی افادیت ہے اور اس کے ساتھ شوربے کا استعمال کیا جائے تو ان دونوں کے ملاپ سے یہ غذا مزید غذائیت سے بھرپور ہو جاتی

ہے۔ شرید میں کسی بھی قسم کا شوربا استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن گوشت سب سے زیادہ انسانی جسم کو قوت فراہم کرتا ہے۔

"ثرید کے ٹکڑے پیٹ اور معدے کے لیے بہت مفید ہیں، جسم اور اعصاب کو قوت بخشتا ہے

کیونکہ ثرید میں روٹی اور گوشت جیسے اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ (۱۹)"

ثرید انسانی جسم کی صحت کے لیے اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتا ہے۔ یہ زود ہضم غذا ہونے کے باعث پیٹ اور معدے کے لیے نہایت مفید ہے ساتھ ہی یہ جسم اور اعصاب کو قوت بخشتا ہے۔

حیس

حیس اور حیس کی ثرید جسے پنیر اور گھی میں تیار کیا جاتا ہے، حیس کو اس کے علاوہ مختلف طریقے سے تیار کیا جاتا ہے جس میں کھجور کا حیس بھی شامل ہے یہ حیس اہل عرب میں نہایت پسند کیا جاتا ہے اور خوشی کے لمحات میں اسے میٹھے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ ﷺ کو کھجور کے ساتھ ساتھ پنیر اور گھی بھی نہایت پسند تھا اور اس سے تیار کردہ حیس بھی آپ ﷺ کی نہایت مرغوب غذا تھی۔ ام المؤمنین عائشہ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ ایک دن میرے پاس آئے، اور پوچھا:

"یا عائشہ، هل عندکم شیء؟"، قالت: فقلت: یا رسول اللہ، ما عندنا شیء، قال:

"فانی صائم"، قالت: فخرج رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم، فاهدیت لنا ہدیۃ،

اوجاءنا زور، قالت: فلما رجع رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم، قلت: یا رسول اللہ،

اهدیت لنا ہدیۃ اوجاءنا زور، وقد خبات لک شینا، قال: "ما هو؟"، قلت:

حیس، قال: "ھانیہ"، فحبت بہ، "فاکل"، ثم قال: "قد کنت اصحبت

صائمًا"، قال طلحة فحدثت مجاہدا بهذا الحدیث، فقال: ذاک بمنزلة الرجل یخرج

الصدقة من ماله فان شاء امضاھا، وان شاء امسکھا (۲۰)۔"

(کیا تمہارے پاس کچھ (کھانے کو) ہے؟ تو میں نے کہا: نہیں، آپ نے فرمایا:

تو میں روزہ سے ہوں، اس دن کے بعد پھر ایک دن آپ میرے پاس سے

گزرے، اس دن میرے پاس تحفہ میں حیس آیا ہوا تھا، میں نے اس میں سے آپ

کے لیے نکال کر چھپا رکھا تھا، آپ کو حیس بہت پسند تھا، انہوں نے عرض کیا:
 اللہ کے رسول! مجھے حیس تحفے میں دیا گیا ہے، میں نے اس میں سے آپ کے
 لیے چھپا کر رکھا ہے، آپ نے فرمایا: لاؤ حاضر کرو، اگرچہ میں نے صبح سے ہی
 روزہ کی نیت کر رکھی ہے (مگر کھاؤں گا) تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کھایا، پھر
 فرمایا: نفلی روزہ کی مثال اس آدمی کی سی ہے جو اپنے مال میں سے (نفلی) صدقہ
 نکالتا ہے، جی چاہا دے دیا، جی چاہا نہیں دیا، روک لیا۔)

حیس آپ ﷺ کو اس قدر پسند تھا کہ آپ ﷺ نے نفلی روزے پر اس غذا کو ترجیح دی آپ ﷺ کے اس عمل سے اس امر کی بھی
 وضاحت ملتی ہے کہ نفلی روزے کو وقت سے پہلے افطار کر لینے میں کوئی حرج نہیں ہے کیونکہ نفلی روزہ نفلی صدقہ کے مانند ہی ہے چاہے تو
 انسان اسے ادا کر دے چاہے تو روک لے اس میں اس کے لیے کوئی گناہ نہیں۔

حیس کے طبی فوائد

حیس چونکہ ان اجزاء سے مل کر بنتا ہے جو اپنے اندر نہایت افادیت رکھتے ہیں اور جب اس اجزاء کو اس جیسے غذائیت سے بھرپور اجزاء کے
 ساتھ ملا دیا جائے تو وہ مزید افادیت بخش ہوتے ہیں۔

"عضلاتی غدی مزاج ہے جسمانی کمزوری دور کرتا ہے، سوکھے سڑے جسموں کو تروتازہ

کرتا ہے، طاقت کا خزانہ ہے۔ زچگی کے بعد ہونے والی کمزوری کو طاقت میں بدلنے والا

ٹانک ہے، جو زرد، بلغمی امراض میں بہت مفید ہے۔ (۲۱)"

حیس کھجور کا ہو یا پنیر کا یہ انسانی جسم کو قوت فراہم کرتا ہے اور جسمانی کمزوریوں کو دور کرتا ہے اور جسم کے دردوں سے بھی نجات دیتا
 ہے، یہ آنکھوں کی نظر کے لیے بھی نہایت فائدہ مند ہے۔

پیلو

پیلو کا درخت قدیم ترین درختوں میں سے ایک ہے، یہ چٹیل میدان اور صحرا میں خاص طور پر پایا جاتا ہے۔ آپ ﷺ ہر قسم کا پھل نہایت شوق کے ساتھ تناول فرماتے تھے جس میں انگور، انار کے ساتھ ساتھ پیلو بھی شامل ہے۔ حضرت جابر بن عبد اللہ سے مروی حدیث ہے کہ:

"کننا مع رسول اللہ ﷺ بمر الظهران نجني الكباث، فقال: عليكم بالاسود منه فإنه

ايطب" (۲۲)

(ہم ﷺ کے ساتھ مقام مر الظهران پر تھے، ہم پیلو توڑ رہے تھے۔ نبی کریم صلی اللہ

علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو خوب کالا ہو وہ توڑو کیونکہ وہ زیادہ لذیذ ہوتا ہے۔)

عرب چونکہ ایک صحرائی علاقہ ہے جس میں یہ درخت جگہ جگہ موجود ہے اس کا پھل جہاں نہایت لذیذ ہوتا ہے وہاں ہی اس درخت کی چھاؤں بھی انتہائی گھنی ہوتی، آپ ﷺ جب صحابہ کرامؓ کے ساتھ سفر میں ہوتے تو ناصرف اس درخت کے سائے میں آرام فرماتے بلکہ صحابہ کرامؓ سے اس درخت سے کالے کالے پیلو توڑ کر لانے کا حکم دیتے اور انھیں نوش فرماتے۔

پیلو کے طبی فوائد

ناصرف پیلو بلکہ اس درخت کی مسواک بھی انسانی دانتوں کے لیے نہایت مفید ہے جو فلورائیڈ سے بھرپور ہوتی ہے جس سے دانت چمک دار ہونے کے ساتھ ساتھ مضبوط بھی ہوتے ہیں، پیلو کے مزید طبی فوائد درج ذیل ہیں:

"پیلو کا بنیادی عنصر فلورائیڈ ہے جبکہ اس میں فلورائیڈ کا ذائقہ اور خوشبو بھی پائی جاتی

ہے۔ فلورائیڈ دانتوں کی حفاظت کے سلسلے میں سندا مانا جاتا ہے۔ پیلو میں اس کی معقول

مقدار ملتی ہے۔ اس کے علاوہ کلورین، گندھک، بیروزہ، دانتوں کے لئے بے حد ضروری

وٹامن سی بھی پیلو میں ملتا ہے۔ پیلو درخت کے پھول خشک کر کے پیس لیں اور ان کی ایک

چٹکی شہد میں ملا کر دن میں دو تین مرتبہ کھانے سے آنتوں کے زخم بھر جاتے ہیں۔ پیلو

کے پتے اہل کران سے غرارے کریں تو منہ کے زخم میں فائدہ ہوتا ہے۔" (۲۳)

اس درخت کی لکڑی بھی نہایت قیمتی ہے جو سال ہا سال خراب نہیں ہوتی قدیم زمانہ میں اس درخت کی لکڑی سے ہی تابوت بنائے جاتے تھے۔ پیلو پیٹ کے کیڑے بھی ختم کرتا ہے اور بھوک میں اضافہ کرتا ہے، یہ ناصر ف انسانوں کے لیے مفید ہے بلکہ جانور بھی جب اس درخت کے پتے کھاتے ہیں تو وہ بھی اس کی افادیت سے استفادہ کرتے ہیں اور اس سے ان کے دودھ میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور وہ خود بھی صحت مند رہتے ہیں۔

سرکہ

سرکہ بھی ایک بھر پور اور مکمل غذا ہے جسے بطور سالن بھی استعمال کیا جاسکتا ہے، سرکہ آپ ﷺ کو پسند تھا اور جب کوئی سالن موجود نہ ہوتا تو آپ ﷺ روٹی کے ساتھ سرکہ نوش فرماتے تھے۔ حضرت جابرؓ سے مروی حدیث ہے کہ:

"اخذ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم بیدی ذات یوم رابی منزہ، فاخرج رابیہ فلقامن خبز،

فقال: "ما من ادم؟"، فقالوا: لا، لاشیء من خل، قال: "فان اخل نعم اللادم" (۲۴)

(ایک دن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میرا ہاتھ پکڑ کر اپنے گھر لے گئے تو خادم آپ کے

لیے روٹی کے کچھ ٹکڑے نکال کر لایا آپ نے پوچھا: "کوئی سالن نہیں ہے؟" اس نے

کہا: تھوڑا سا سرکہ ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "بلاشبہ سرکہ عمدہ سالن

(ہے۔)

جس گھر میں بھی سرکہ موجود ہو اس گھر میں کبھی بھی سالن کی کمی نہیں ہو سکتی اور نا ہی اس گھر میں کوئی شخص بھوکا رات کو سو سکتا ہے

کیونکہ سرکہ انسانی جسم کو وہی غذائیت فراہم کرتا ہے جو کوئی دوسرا سالن فراہم کرتا ہے۔

سرکہ کی اقسام

سرکہ مختلف اقسام کا ہوتا ہے جو اپنے اندر مختلف فوائد رکھتا ہے، سرکہ کی چند اقسام یہ ہیں:

• سیب کا سرکہ

• چاولوں کا سرکہ

• بلسمی کا سرکہ

• گنے کا سرکہ

سرکہ کے طبی فوائد

سرکہ جہاں جسمانی وزن کو کم کرتا ہے وہاں ہی گلے کے درد سے نجات دیتا ہے، خارش دور کرتا ہے، معدے کی تیزابیت کو دور کرتا ہے، نظام ہاضمہ کے لیے نہایت مفید ہے، سرکہ توانائی بھی بڑھاتا ہے، بالوں کی خشکی کو ختم کرتا ہے، بدبودار سانس کو ختم کرتا ہے، جلد کو صاف رکھتا ہے اور بلڈ شوگر کو بڑھنے نہیں دیتا ہے۔

"طبی و غذائی ماہرین کے مطابق سرکہ پیٹ کی بیماریاں دور کرنے اور معدے اور آنتوں کی

صحت کے لیے بھی نہایت مفید مائع ہے، اسی لیے اسے اسلامی تعلیمات میں بہترین سالن

قرار دیا گیا ہے۔" (۲۵)

سرکہ ناصرف انسانی جسم کی آنتوں وغیرہ کی صفائی کرتا ہے بلکہ یہ جسم میں موجود جراثیموں کا بھی خاتمہ کرتا ہے، پیٹ کے کیڑوں سے بھی لڑتا ہے اور خون کو بھی صاف کرتا ہے۔

"سرکہ ہر قسم کے بیکٹیریا اور جراثیموں کو مارنے کی خاصیت رکھتا ہے، سرکہ میں موجود

اہم مادہ، ایسٹک ایسڈ نقصان دہ بیکٹیریا کو بڑھنے سے روکتا ہے اور اسے مکمل طور پر ختم کرتا

ہے۔" (۲۶)

سرکہ کینسر جیسی بیماریوں میں بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے کیونکہ کینسر میں غیر ضروری خلیے پیدا ہوتے ہیں جو اس بیماری کو مزید قوت بخشنے ہیں لیکن سرکہ سے ان خلیوں کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے۔

ککڑی

ککڑی کو ماہر نباتات پھل میں بھی شمار کرتے ہیں اور سبزی میں بھی، اس کا ذائقہ بھی دو طرح کا ہوتا ہے۔ یہ میٹھی بھی ہوتی ہے اور کڑوی بھی ہوتی ہے، ذائقے کی بنیاد پر ہی اسے پھل و سبزی دونوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ آپ ﷺ اس کو نہایت شوق سے تناول فرمایا کرتے تھے، حضرت عبداللہ بن جعفر بن ابی طالب سے مروی ہے کہ:

"رأيت النبي صلى الله عليه وسلم يأكل الرطب بالقتاء" (۲۷)

(میں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو تازہ کھجور ککڑی کے ساتھ کھاتے دیکھا ہے۔)

چونکہ ککڑی کڑوی بھی ہوتی ہے اس لیے آپ ﷺ اس کے ذائقے کو خوشگوار کرنے کے لیے اس کو اپنی دوسری پسندیدہ غذا کے ساتھ ملا کر کھایا کرتے تھے۔

ککڑی کے طبی فوائد

ککڑی کا مزاج سرد ہوتا ہے یہ معدے اور جسم کی حرارت کو کم کرتی ہے یہ جگر کو بھی تسکین دیتی ہے اور جگر میں موجود پتھری کو بھی دور کرنے میں مدد کرتی ہے، ککڑی میں وافر مقدار میں فائبر بھی موجود ہوتا ہے۔

"ککڑی میں پوٹاشیم زیادہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے اس کا جوس ہائی

اور لو بلڈ پریشر میں فائدہ دیتا ہے۔ ککڑی میں سلیکون اور سلفر کی بھی زیادہ مقدار ہوتی ہے

جس سے بال مضبوط ہوتے اور بڑھتے ہیں۔" (۲۸)

ککڑی میں پوٹاشیم، سلیکون اور سلفر کے ساتھ ساتھ پانی بھی موجود ہے یہ انسانی جسم کی پیاس کو ختم کرتا ہے اور بھوک لگنے میں مدد کرتا ہے۔ ککڑی انسانی جلد کو بھی تروتازہ اور صاف رکھتی ہے۔

طبِ نبوی ﷺ اور کلژی

حضرت عائشہؓ چونکہ دہلی پتلی تھیں اور مختلف روایات کے مطابق ان کی حضور ﷺ سے شادی بھی کم عمری میں ہی ہو گئی تھی۔ حضرت عائشہؓ کی والدہ ماجدہ انھیں حضور ﷺ کی خدمت میں پیش کرنا چاہتی تھیں لیکن ان کے دبلے پتلے جسم کو صحت مند جسم میں تبدیل کرتے ہوئے۔ حضرت عائشہؓ سے مروی ہے کہ:

"كانت امي تعالجني للسنة تريد ان تدخلي على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فما استقام لها

ذلك، حتى اكلت القثاء بالرطب فسمت كاحسن سمية" (۲۹)

(میری ماں میرے موٹا ہونے کا علاج کرتی تھیں اور چاہتی تھیں کہ وہ مجھے رسول اللہ صلی

اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر کر سکیں، لیکن کوئی تدبیر بن نہیں پڑی، یہاں تک کہ

میں نے کلژی کھجور کے ساتھ ملا کر کھائی، تو میں اچھی طرح موٹی ہو گئی۔)

اہل عرب دہلی پتلی عورتوں کو پسند نہیں کرتے تھے بلکہ صحت مند اور خوبصورت عورتوں کو پسند کیا جاتا ہے، جس کی وجہ سے حضرت عائشہؓ کی والدہ نے بھی حضرت عائشہؓ کا علاج حضور ﷺ کی پسندیدہ غذا کے ذریعے کیا اور حضرت عائشہؓ کو حضرت محمد ﷺ کی خدمت میں پیش کیا۔

آپ ﷺ نہایت خوش خوراک تھے آپ ﷺ تمام تر ان غذاؤں کا استعمال فرماتے جو غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں اور انسانی جسم کو قوت بخشتی تھیں۔ زمانہ قدیم میں جڑی بوٹیوں کے ذریعے ہی علاج کیا جاتا تھا اور اس سے بھی قدیم زمانے میں جب جڑی بوٹیوں سے بھی واقفیت نہیں تھی تب مختلف اُجزاء کے ملاپ سے ایک قوت بخش دوا تیار کی جاتی تھی۔ اللہ تعالیٰ نے کائنات میں موجود کسی بھی شے کو بے مقصد پیدا نہیں فرمایا ہے تو یہ کیسے ممکن ہو سکتا ہے کہ جو اشیاء انسان کو کھانے کے لیے بخشتی ہیں وہ بے مقصد ہوں اور ان کا مقصد محض پیٹ کو بھرنا ہو۔ جانوروں کے گوشت سے لے کر پیلو کے درخت کے پھل تک میں اللہ تعالیٰ نے نہایت غذائیت رکھی ہے اور اسے نا صرف انسانوں کے لیے بلکہ جانوروں کے لیے بھی نہایت مفید رکھا ہے۔ آپ ﷺ کی تمام تر پسندیدہ غذائیں بھی اپنے اندر بھرپور فوائد سائے ہوئے ہیں جو طبی لحاظ سے بھی نہایت مفید ہے۔

خلاصہ کلام:

نبی کریم ﷺ کی پسندیدہ غذائیں نہ صرف روحانی برکت کا ذریعہ ہیں بلکہ جدید طبی تحقیق بھی ان کے بے شمار فوائد کی تصدیق کرتی ہے۔ قرآن و حدیث میں بیان کردہ غذائیں انسانی صحت کے لیے بہترین ہیں اور مختلف بیماریوں کے علاج میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ انجیر، کھجور، شہد، زیتون، اور دیگر غذائیں قوتِ مدافعت کو بڑھاتی ہیں، نظام ہضم کو بہتر بناتی ہیں اور کئی دائمی امراض کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہیں۔ تاریخی و سائنسی شواہد سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ طبِ نبوی ﷺ کی بنیاد مکمل طور پر فطری اور سائنسی اصولوں پر مبنی ہے۔ آج کی تحقیق وہی بات ثابت کر رہی ہے جو نبی کریم ﷺ نے صدیوں پہلے بیان فرمائی۔ لہذا، اگر ہم اپنی روزمرہ زندگی میں ان غذاؤں کو اپنائیں تو نہ صرف جسمانی صحت میں بہتری آئے گی بلکہ روحانی فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ جدید سائنس اور طب کو نبی کریم ﷺ کی تعلیمات سے راہنمائی لینی چاہیے تاکہ ایک صحت مند اور متوازن طرز زندگی کو فروغ دیا جاسکے۔

حوالہ جات

۱۔ سورۃ التین (۹۵)

۲۔ دلیلی شیریہ بن شہرہ، مسند فردوس الدلیلی، فردوس بماثور خطاب، کتاب الکاف، دارکتب علمیہ، بیروت، ۱۹۸۶ء، ج: ۲، حدیث

نمبر: ۴۷۱۶

Accessed on 19.1.25 at <https://www.bbc.com/urdu/articles/c0qzel40eyno3>.

10:46pm

۴۔ امام ابوداؤد، سلیمان بن اشعث، سنن ابوداؤد، کتاب الاطعمہ، باب فی تمر، دارالسلام، ریاض، سن ۳۸۳۰

5. <https://healthwire.pk/healthcare/khajoor-kay-fawaid/> Accessed on 19.1.25

at 10:50pm

۶۔ بخاری، امام، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، الجامع المسند الصحیح المختصر من امور رسول اللہ ﷺ و سننہ وایامہ، کتاب الطب، باب الدواء

بالعسل، دار طوق النجاة، ۱۴۲۲ھ، حدیث نمبر: ۵۶۸۲

۷۔ محمد ادریس، حکیم، حضور اکرم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں سے علاج اور جدید سائنس، مکی دار لکنتب، لاہور، ۲۰۰۳ء، ص ۷۴

۸۔ امام بخاری، صحیح بخاری، کتاب الأطعمۃ، باب الادم، حدیث نمبر: ۵۴۳۰

۹۔ محمد ادریس، حضور اکرم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں سے علاج اور جدید سائنس، ص ۲۰۳

۱۰۔ امام بخاری، صحیح بخاری، کتاب الاشریۃ، باب شرب اللبن، حدیث نمبر: ۵۶۰۳

۱۱۔ سورۃ محمد (۴۷) ۱۵

۱۲۔ محمد ادریس، حضور اکرم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں سے علاج اور جدید سائنس، ص ۱۲۷

۱۳۔ البانی، ناصر الدین، سلسلہ احادیث صحیحیہ، کتاب الطب والعیادۃ، دار ابی طیب، پاکستان، سن، حدیث نمبر: ۱۶۳۹

۱۴۔ سورۃ نحل (۱۶) ۶۷

۱۵۔ امام نسائی، عبدالرحمن احمد بن علی، سنن نسائی، کتاب الاشریۃ، باب الاذن فی الانتباذ، حدیث نمبر: ۵۶۴۹

Accessed on 20.12.24 at 12:24am <https://usesinurdu.com/?p=3442016>.

۱۷۔ امام ابوداؤد، سنن ابوداؤد، کتاب الأطعمۃ، باب فی اکل الشریذ، حدیث نمبر: ۳۷۸۳

۱۸۔ امام بخاری، صحیح بخاری، کتاب احادیث الانبیاء، باب قول اللہ تعالیٰ (وَضَرَبَ اللّٰهُ مَثَلًا لِّلَّذِیْنَ آمَنُوا امْرَاةَ فِرْعَوْنَ) اِلٰی قَوْلِہِ: (وَكَلَّمَتْ

مِنَ الْقَائِمِیْنَ، حدیث نمبر: ۳۴۱۱

۱۹۔ <https://tibb4all.com> Accessed on 20.12.24 at 12:30am / ثرید۔ کے۔ طیبی۔ فوائد /

۲۰۔ امام مسلم، صحیح مسلم، کتاب الصیام، باب جواز صوم النافلۃ بنیۃ من النہار قبل الزوال وجواز فطر الصائم نفلًا من غیر عذر، حدیث

نمبر: ۲۷۱۴

<https://tibb4all.com> حیس DB%94%DB%94% حلوہ۔ کھجور۔ کا۔ حلوہ۔ نبی۔ کریم۔ صلی۔ 21 /

Accessed on 20.12.24 at 1:03am

۲۲۔ امام بخاری، صحیح بخاری، کتاب الاطعمۃ، باب الکلبات وهو ثمر الاراک، حدیث نمبر: ۵۴۵۳

23. <https://chiltanpure.com/blogs/urdu-blogs/d9-be-db-8c-d9-84-d9-88-d8-af-d8-a7-d9-86-d8-aa-d9-88-da-ba-da-a9-d8-a7-d8-a7-d9-85-d8-b1-d8-a7-d8-b6-da-a9-d8-a7-d9-82-d8-af-d8-b1-d8-aa-db-8c-d8-b9-d9-84-d8-a7-d8-ac> Accessed on 22.12.24 at 10:24pm

۲۴۔ امام مسلم، صحیح مسلم، کتاب الاشریة، باب فضیلة الخلل والتادم به، حدیث نمبر: ۵۳۵۵، ۵۳۵۳

25. Accessed on 25.12.24 at 11:36pm

<https://jang.com.pk/news/965511>

<https://www.aaj.tv/news/3034945726>. Accessed on 25.12.24 at 11:40 pm

۲۷۔ امام بخاری، صحیح بخاری، کتاب الأَطعمة، باب الرطب باقثاء، حدیث نمبر: ۵۴۰

<https://dailypakistan.com.pk/12-Jul-28>. Accessed on 25.12.24 at 11:46pm

[2017/607592](https://dailypakistan.com.pk/12-Jul-28)

۲۹۔ امام ابن ماجه، محمد بن یزید، سنن ابن ماجه، کتاب الأَطعمة، باب القثاء والرطب مججعان، حدیث نمبر: ۳۳۲۴