International Research Journal of Arabic and Islamic Studies, Vol.:04, Issue: 01, Jan-Jun 2024
PP: 126 - 141

OPEN ACCESS
IRJAIS
ISSN (Online): 2789-4010
ISSN (Print): 2789-4002
www. irjais.com

رسول اللہ ﷺ کے مشروبات اقسام اور طبی فوائد کا تحقیقی مطالعہ

Exploring the Beverages Recommended by the Messenger of Allah (PBUH): A Research Inquiry into Types and Medicinal Properties

Dr Saeed Ahmad Saeedi
Associate Professor, Institute of Islamic Studies,
University of the Punjab, Lahore, Punjab, Pakistan
Muhammad Haris Ali
M. Phill Scholar, Institute of Islamic Studies,
University of the Punjab, Lahore, Punjab, Pakistan

Abstract

Allah Almighty created humans and also provided them with the necessities, especially natural remedies to alleviate their ailments. Prophets are the sources of divine guidance and his blessings. Therefore, unlike physicians, who rely on their experience and observations to recommend remedies, prophets only rely on the guidance of Almighty Allah. The article delves into the study of the favorite drinks of the holy Prophet that are recommended by him. The significance of the article lies in the fact that it delves into the bibliographical accounts of the Holy Prophet discussed in the books of Sirah and Hadith to find out his favorite drinks and their benefits in the context of the contemporary age. The Holy Prophet (PBUH) had a variety of favorite drinks, including honey, milk, raisin water, Zamzam water, sweetened cold water, raw lassi, olive oil, Satu Water, vinegar, and Talbinah. He emphasized the unique benefits of each drink and highlighted their importance for overall health and well-being. For instance, raisin water, the Prophet's favorite drink, is beneficial for nervous energy and external beauty. Zamzam water, which the Prophet (PBUH) loved, is a refreshing drink and a sign of faith. Similarly, the Holy Prophet (PBUH) himself informed us that the creation of honey is a great masterpiece of the Creator's power and has various benefits for various ailments as is proved by modern sciences. Milk is also the favorite drink of the Holy Prophet, and it has its unique benefits. Likewise, sweet cold water is the Prophet's favorite drink, and the benefits of water cannot be overstated given that the survival of the

CC BY

human race is not possible without it. However, while considering the manners of drinking water, as taught by the Prophet (PBUH), will reap its benefits. This exploration of the Prophet's favorite drinks underscores their enduring relevance in contemporary society, offering profound insights into integrating physical health and spiritual nourishment within Islamic teachings.

Keywords:Islamic teachings, physical health, spiritual nourishment, benefits of honey, raisin water, Zamzam water, Seerah

تعارف موضوع

اللہ تعالیٰ نے انسان کی تخلیق کے بعد اس کی ہدایت کے لیے کتب وصحائف بھی نازل فرمائے اور انبیاء ورسل علیہم السلام کو بھی مبعوث فرمایا۔ یہ سلسلہ جناب رسالتمآب ختمی مرتبت حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ تک جاری رہا۔ اب تمام انسانوں کے لیے رسول اللہ ﷺ کی زندگی کو بہترین نمونہ قرار دیا گیا ہے۔ رسول اللہ ﷺ جس طرح عبادات، عائلی ومالی معاملات، تعلیم وتربیت اور اخلاقیات میں انسانوں کی رہنمائی فرمانے والے ہیں، اسی طرح بقاء انسانی کے لیے ناگزیر مشروبات اور مطعومات کی حلت وحرمت اور اہمیت وافادیت عیاں کرنے میں بھی آپ ﷺ کا اسوۂ حسنہ خدائی تعلیمات کا مظہر اور اساس 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 الٰہی کی روشنی میں بیان فرماتا ہے۔ اسی وجہ سے نبی کی معلومات نسبت کے اعتبار سے اطباء کی معلومات سے بہت اعلیٰ ہیں۔[1]

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

شہد

شہد، نبی کریم ﷺ کا پسندیدہ مشروب ہے۔ اللہ تعالیٰ 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 [2]

”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۔“

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 گیا ہے۔

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 [3]

”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 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:

عن عائشة رضی الله عنها قالت : كان النبی ﷺ يعجبه الحلواء والعسل[4]

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ ”نبی اکرم ﷺ میٹھی چیز اور شہد بہت پسند فرماتے تھے۔“

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:۔

«أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، 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[5]

ایک صاحب، نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ میرا بھائی پیٹ کی تکلیف میں مبتلا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ انہیں شہد پلا پھر دوسری مرتبہ وہی صحابی حاضر ہوئے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اسے اس مرتبہ بھی شہد پلانے کے لیے کہا وہ پھر تیسری مرتبہ آیا اور عرض کیا کہ حکم کے مطابق میں نے عمل کیا (لیکن شفاء نہیں ہوئی)۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم 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۔

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

دودھ

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 سَاۗىِٕغًا لِّلشّٰرِبِيْنَ [6]

”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 عباس رضی اللہ عنہ 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۔[7]

دودھ سے متعلق ایک اور روایت میں ہے:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: 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

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ 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۔[8]

نبی اکرم ﷺ نے اپنے فرامین کے ذریعے دودھ کی طبی 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۔

بھیڑ کا دودھ

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۔[9]

بکری کا دودھ

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[10]

گائے کا دودھ

گائے کا دودھ، بدن کو غذائیت اور شادابی مہیا کرتا ہے۔ گائے کا دودھ، دودھ کی تمام اقسام میں سب سے زیادہ معتدل اور اعلی ہے۔ یہ پتلا پن، گاڑھا پن اور چکناہٹ میں بھیڑ اور بکری کے بین بین ہے۔[11]

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ" عَلَيْكُمْ بِأَلْبَانِ الْبَقَرِ فَإِنَّهَا تَرمُّ مِنْ كُلِّ شَجَرٍ، وَهُوَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ"[12]

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا "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۔

اونٹنی کا دودھ

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

* جگر کے امراض میں شفاء یابی
* مزاج میں پائے جانے والے فساد کو دور کرنا
* جسم میں موجود فاسد مادوں کا اخراج[13]

ماء الزبیب (کشمش کا پانی)

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 فرما دیتے

عَن ابن عباس رضی الله عنهما قال: كان رسول الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسلَّم يطرح له الزبيب في سقائه فيشرب يومه ومن الغد فإذا كان مساء الثالثة شربه وسقاه فإذا أصبح شيء من الغد أهرقه[14]

حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ 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۔

عَن أَبِي هند الداري قال: أهدي إلى رسول الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسلَّم طبق من زبيب مغطى فكشف عنه رسول الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسلَّم ثم قال: كلوا بسم الله نعم الطعام الزبيب يشد العصب ويذهب الوصب ويطفئ الغضب ويطيب النكهة ويذهب البلغم ويصفي اللون[15]

حضرت ابو ہند داری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ 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۔

آب زم زم

آب زم زم، نبی اکرم ﷺ کے پسندیدہ مشروب میں سے تھا، جس کی پسند اور افادیت کے حوالے سے نبی اکرم ﷺ کی متعدد احادیث موجود ہیں: حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما 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[16]

"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 رب العزت شفاعطا 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:

خیر ماء علی وجه الارض ماء زمزم : فيه طعام من الطعم وشفاء من السقم [17]

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 مطلقا فرمایا ہے کہ اس میں بیماری سے شفاء ہے تو آب زم زم ہر ظاہری و باطنی بیماری میں شفا بخش ہے۔

ڈاکٹر غلام رسول قریشی جو کہ کنگ ایڈورڈ 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
* ہاضمہ کی اصلاح[18]

میٹھا ٹھنڈا پانی

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 [19]

"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 [20]

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

رسول اللہ ﷺ میٹھا ٹھنڈا پانی پسند فرماتے تھے:

عَن عَائِشَة رَضِي الله عَنْهَا قَالَت قَالَ رَسُول الله صلى الله عَلَيْهِ وَسلم (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[21]

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ہمیشہ پانی تین سانسوں میں پیو: پہلا گھونٹ پینے پر شکرانہ ہے، دوسرا گھونٹ پیٹ کی شفاء کے لیے ہے 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 يغب غبا فإن الكباد من الغب

جب بھی تم میں سے کوئی پانی پیئے تو خوب چوس کر پیے اور غٹاغٹ نہ نوش کرے کیونکہ یہ جگر کی بیماری کا باعث ہے۔[22]

کچی لسی

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۔ارشاد نبوی ﷺ ہے۔

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عنه أن رسول الله صلى الله عليه وَسَلَّمَ أُتِيَ بِلَبَنٍ قَدْ شِيبَ بِمَاءٍ، وَعَنْ يَمِينِهِ أَعْرَابِيٌّ، وَعَنْ شِمَالِهِ أَبُو بَكْرٍ، فَشَرِبَ ثم أعطى الأعرابي وقال الأيمن فالأيمن[23]

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ 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

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 [24]

"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 صلى الله عليه وسلم وما شبع من خبز وزيت، في يوم واحد مرتين[25]

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

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

كلوا الزيت وادهنوا به فانه من شجرة مباركة[26]

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

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"[27]

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 انس رضی اللہ عنہ 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 بلال رضی اللہ عنہ 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 ثابت رضی اللہ عنہ کو بلا کر نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں لے آیا۔ حضرت زید بن ثابت رضی اللہ عنہ 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 ثابت رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ کے ساتھ سحری کی اور دو رکعت نماز ادا کرنے کے بعد نماز کے لیے چلے گئے۔[28]

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 کار آمد 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 تاکہ روزہ کو مکمل کرنے میں کار آمد و معاون ثابت ہو

۔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

نبی اکرم ﷺ کے مشروبات میں رات کا رکھا ہوا پانی بھی تھا۔اس حوالے سے ایک روایت درج ذیل ہے:

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ ، قَالَ : " دَخَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرَجُلٌ مِنْ أَصْحَابِهِ عَلَى رَجُلٍ مِنْ الْأَنْصَارِ ، وَهُوَ يُحَوِّلُ الْمَاءَ فِي حَائِطِهِ ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : إِنْ كَانَ عِنْدَكَ مَاءٌ بَاتَ هَذِهِ اللَّيْلَةَ فِي شَنٍّ وَإِلَّا كَرَعْنَا ، قَالَ : بَلْ عِنْدِي مَاءٌ بَاتَ فِي شَنٍّ. "

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 کہ اگر تمہارے پاس مشکیزہ میں رکھا ہوا رات کا پانی ہو تو بہتر ورنہ ہم نہر سے منہ لگا کر پی لیں گے۔ صحابی رضی اللہ عنہ نے عرض کی: نہیں بلکہ میرے پاس مشکیزہ میں رکھا ہوا رات کا پانی موجود ہے [29]

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۔

سمعت جابر بن عبد الله ، قال: كنت جالسا في داري فمر بي رسول الله صلى الله عليه وسلم، 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 الله صلى الله عليه وسلم 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

حضرت ابو سفیان طلحہ بن نافع رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ سے سنا، وہ کہتے ہیں میں اپنے گھر میں بیٹھا ہوا تھا کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم 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 صلی اللہ علیہ وسلم ازواج مطہرات رضی اللہ عنہا 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 کو ایک دستر خوان پر رکھ دیا گیا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم 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 صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "لے آؤ سرکہ کیا خوب سالن ہے[30]"!

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۔
* زرد پن 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۔[31]

تلبینہ

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۔[32]

تلبینہ سے متعلق روایت درج ذیل ہے:

عَنْ عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «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 اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: التَّلْبِينَةُ مَجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ

نبی اکرم ﷺ کی زوجہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنھا روایت کرتی ہیں کہ جب ان کے خاندان والوں 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 تھے۔ 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 عائشہ رضی اللہ عنھا فرماتیں کہ کھاؤ۔ میں نے رسول اللہ ﷺ کر فرماتے ہوئے سنا ہے کہ تلبینہ مریض کے دل کو راحت بخشنے والا ہے، اور یہ بعض غم بھی لے جاتا ہے۔[33]

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

عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَخَذَ أَهْلَهُ الْوَعْكُ، أَمَرَ بِالْحَسَاءِ قَالَتْ: وَكَانَ يَقُولُ:إِنَّهُ لَيَرْتُو فُؤَادَ الْحَزِينِ، وَيَسْرُو عَنْ فُؤَادِ السَّقِيمِ، كَمَا تَسْرُو إِحْدَاكُنَّ الْوَسَخَ، عَنْ وَجْهِهَا بِالْمَاءِ[34]

حضرت عائشہ رضی اللہ عنھا روایت کرتی ہیں کہ 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 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 صلی اللہ علیہ وسلم نے تشبیہ کے ذریعے تلبینہ کے فوائد کو بیان فرمایا ہے کہ جس طرح پانی چہرے کے میل کچیل کو دور کرنے کی اعلی صلاحیت رکھتا ہے اسی طرح تلبینہ دل کو ظاہری و باطنی نظافت فراہم کرتا ہے۔

خلاصہ بحث

اللہ، قادر مطلق نے انسان کو تخلیق فرما کر اس کی ضروریات کا بھی کامل اہتمام فرمایا۔ حساس ہونے کی وجہ سے انسان کو عوارض لاحق ہوتے رہتے ہیں، اسی لیے اللہ تعالی نے غذائیں اور ادویات بھی پیدا فرمائی ہیں۔ کرم پر کرم کہ حضرت انسان کے لیے انبیاء ورسل علیہم السلام کو بھی بھیجا تاکہ انسان کے لیے نبی علیہ السلام کی ذات، خدائی تعلیمات کا مظہر بن جائے۔ اطباء اپنے مشاہدات اور تجربات کی بنیاد پر کسی شے کی افادیت کے بارے آگاہ کرتے ہیں جبکہ نبی خدائی تعلیمات کے پر چم کے سائے تلے مشروبات و مطعومات کی حلت و حرمت اور افادیت عیاں کرتا ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پسندیدہ مشروبات میں شہد، دودھ، ماء الزبیب (کشمش کا پانی)، ماء زم زم، میٹھا ٹھنڈا پانی، کچی لسی، زیتون کا تیل، ستو ملا پانی، رات کا رکھا ہوا پانی، سرکہ اور تلبینہ شامل ہیں۔ بیشتر مواقع پر نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے خود بھی ان کی افادیت کے حوالے سے مطلع فرمایا ہے۔ شہد کی تخلیق ہی خالق کی قدرت کا عظیم شاہکار ہے۔ قرآن نے شہد میں شفاء کا اعلان کر کے اس کی افادیت کو خوب واضح کر دیا ہے۔ دودھ بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا پسندیدہ مشروب ہے۔ قرآن نے دودھ کو خالص کی صفت سے متصف کیا ہے۔ دودھ ایسی نعمت ہے کہ جنت میں رہنے والے بھی اس کی نہریں پا کر لطف اندوز ہوتے رہیں گے۔ جانوروں کی متنوع اقسام کی وجہ سے ان کے دودھ کی افادیت میں بھی کچھ انفرادیت پائی جاتی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا پسندیدہ مشروب کشمش کا پانی بھی خوب خوش ذائقہ اور افادیت کا حامل ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات کی روشنی میں یہ اعصابی توانائی اور ظاہری خوبصورتی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آبِ زم زم تو ایسا پانی ہے کہ جسے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے محض پسند ہی نہیں فرمایا بلکہ اس سے سیر اب ہونے کو ایمان کی نشانی قرار دیا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کے شفاء ہونے کے حوالے سے مطلق ارشاد فرمایا ہے۔ میٹھا ٹھنڈا پانی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا دل ربا مشروب تھا۔ پانی کی افادیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ اس کے بغیر تو بنی آدم کی بقا ہی ممکن نہیں البتہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات کی روشنی میں پانی پینے کے آداب کو ملحوظِ خاطر رکھ کے نوش کرنا اس کے فوائد کو بڑھا دیتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہر ہر گھونٹ کی منفرد افادیت بیان کی ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اسی طرح کچی لسی بھی پسند فرماتے تھے۔ زیتون کا تیل بھی آپ کے زیر استعمال تھا۔ زیتون کی قسم کھا کر اللہ ربّ العزت نے اس کی عظمت کو واضح فرما دیا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم عام حالات میں بالعموم اور ایامِ صیام میں بالخصوص ستو ملا پانی پیتے تھے۔ یہ ایسے اجزاء کا حامل ہے جو طاقت فراہم کرنے میں نہایت اہم و معاون ہے۔ سرکہ کو بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بہترین سالن قرار دیا ہے کیونکہ اس کے ذریعے روٹی کھانا بھی ممکن ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم تلبینہ بھی بہت شوق سے نوش فرماتے تھے اور آپ نے اس کے مقویٔ

قلب ہونے کی بھی بشارت دی ہے۔ یہ تمام مشروبات نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی پسند کے پیش نظر حلت و افادیت میں اپنی مثال آپ ہیں۔

سفارشات و تجاویز

رسول اللہ ﷺ کے مشروبات قدرتی اجزاء پر مشتمل ہونے کے باعث بناوٹ و تصنع سے پاک تھے۔ عصرِ حاضر میں مصنوعی مشروبات کا استعمال کثیر ہے جو کہ نت نئی بیماریوں کا سبب ہے، اس سلسلہ میں چند گزارشات درج ذیل ہیں:

* غیر قدرتی اور مصنوعی مشروبات سے اجتناب کیا جائے اور خالص مشروبات کو فروغ دیا جائے۔
* محکمہ صحت و فوڈ اتھارٹی کا غیر قدرتی اور مصنوعی مشروبات کی روک تھام کے لیے اہم کردار صحت مند معاشرے کا ضامن ہے۔ غیر معیاری مشروبات تیار کرنے والوں کے خلاف قانونی کاروائی کو یقینی بنایا جائے۔
* علماء کرام، رسول اللہ ﷺ کے مشروبات کی افادیت کو عیاں کرنے میں اپنا کردار ادا کریں۔
* رسول اللہ ﷺ کے مشروبات سے متعلق معلومات کو طلبہ و طالبات کے نصاب کا حصہ بنایا جائے۔
* سرکاری و غیر سرکاری سطح پر قدرتی مشروبات کی اہمیت اجاگر کرنے کے لیے سیمینارز اور کانفرنسز کا انعقاد کیا جائے۔

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

حوالہ جات(References)

[1] ابن قیم ،محمد بن ابو بکر ،ابو عبداللہ ،زاد المعاد فی ھدی خیر العباد ،الریاض :دار عالم الفوائد ،ط:ثانیه ۱۴۴۰ھ،ج:۴،ص:۱۲

[2] نحل ۱۶-۶۹

[3] محمد ،۴۷: ۱۵

[4] البخاری ،محمد بن اسمعیل ،ابو عبداللہ ،الجامع الصحیح ،کتاب الطب ،باب الدواء بالعسل ،بیروت (لبنان):موسسة الرسالة الناشرون ،ط: الثالثه ،۱۴۳۶،ح: ۵۶۸۲،ص : ۱۳۹۱

[5] البخاری ،محمد بن اسمعیل ،ابو عبداللہ ،الجامع الصحیح ،کتاب الطب ،باب الدواء بالعسل ،رقم الحدیث : ۵۶۸۴،ص: ۱۳۹۲

[6] نحل ۱۶:۶۶

[7] البغوی ،حسین بن مسعود ،ابو محمد ،معالم التنزیل فی تاویل القرآن ،الریاض :دار الطیبة ،ط: رابعة ،۱۴۱۷ھ،ج:۵،ص:۲۸

[8] البخاری ،محمد بن اسمعیل ،ابو عبداللہ ،الجامع الصحیح ،کتاب الاشربة ،باب شرب اللبن ،رقم الحدیث :۵۶۱۰ص:۱۳۷۹

[9] ابن قیم ،محمد بن ابو بکر ،ابو عبد اللہ ،زاد المعاد فی ھدی خیر العباد ،ج:۴،ص:۵۷۳

[10] ایضاً ،ج:۴،ص: ۵۷۳

[11] ایضاً ،ج:۴،ص: ۵۷۴

[12] نیسابوری ،حاکم ،ابو عبداللہ ،المستدرک علی الصحیحین ،کتاب الطب ،الریاض :دار المیمان ،ط: اولی ،۱۴۳۵ھ،رقم الحدیث : ۸۴۲۷،ج:۱۰،ص: ۱۵۶

[13] ابن قیم ،محمد بن ابو بکر ،ابو عبد اللہ ،زاد المعاد فی ھدی خیر العباد،ج:۴،ص:۶۲

[14] اصبھانی ،احمد بن عبداللہ ،ابو نعیم ،الطب النبوی ،بیروت،دار ابن حزم ،ط اولی ۲۰۰۶،ج: ۲،ص۶۹۵،رقم الحدیث:۷۷۴

[15] اصبھانی احمد بن عبداللہ ،ابو نعیم ،الطب النبوی ،ج: ۲،ص :۷۱۹،رقم الحدیث : ۸۰۹

[16] صلاح الدین ،نصر مقداد ،عثمان،صحیح الکتب التسعة وزوائدہ ،مصر ،مکتبة الایمان ،ط: ثانیہ ۱۴۴۰ھ،رقم الحدیث : ۲۹۱۳،ص ۴۰۷

[17] سیوطی ،جلال الدین بن ابو بکر ،الجامع الصغیر ،بیروت (لبنان) ،دار الکتب العلمیة ،ط:سادسہ ،۱۴۳۳ھ،رقم الحدیث : ۴۰۷۷،ص:۲۴۸

[18] خالد غزنوی ،ڈاکٹر ،طب نبوی اور جدید سائنس ،لاہور ،الفیصل ناشرون،ط: دوم ۱۹۸۹،ج:۲،ص:۲۵

[19] المرسلات ۲۷:۷۷

[20] الواقعة ۵۶: ۶۸

[21] الترمذی ،محمد بن علی ،ابو عبداللہ ،نوادر الرسول فی احادیث الرسول ﷺ ،بیروت(لبنان) :دار الجیل ،ط:۱۴۳۱،ج: ۳،ص:۱۱۲

[22] بیھقی ،احمد بن حسین ،ابو بکر ،شعب الایمان ،باب فی المطاعم والمشارب،الشرب بثلاثة انفاس،بیروت (لبنان) :دار الکتب العلمیہ ،ط: اولی،۱۴۲۱،رقم الحدیث : ۶۰۱۲،ج:۵ ،ص:۱۰۴

[23] البخاری ،محمد بن اسمعیل ،ابو عبداللہ ،الجامع الصحیح ،کتاب الاشربہ ،باب الایمن فالایمن ،رقم الحدیث : ۵۶۱۹،ص: ۱۳۸۱

[24] التین ،۹۵: ۱

[25] مسلم بن حجاج ، نیساپوری ،ابو الحسین ،صحیح مسلم ،کتاب الزھد ،بیروت (لبنان) :مؤسسةالرسالة ناشرون ،ط:ثانیہ،۱۴۳۷ھ،رقم الحدیث :۲۹۷۴،ص:۱۲۲۲

[26] الترمذی ،محمد بن عیسی ،ابو عیسی ،سنن الترمذی ،کتاب الاطعمة ،باب ما جاء فی اکل الزیت،بیروت (لبنان) :مؤسسة الرسالة الناشرون ،ط:اولی :۱۴۳۶،رقم الحدیث :۱۹۵۶،ص:۷۳۳

[27] شنقیطی،محمد الخضر بن سید وعبداللہ ،کوثر المعانی ،بیروت (لبنان) :مؤسسة الرسالة،ط:اولی ،۱۴۱۵،ج:۵،ص :۱۱۳

[28] النسّائی ،احمد بن شعیب ،ابو عبد الرحمٰن ،سنن نسائی ،کتاب الصیام ،باب السحور بالسویق ،بیروت (لبنان) :مؤسسہ الرسالة ناشرون ،ط ـ اولی ، ۱۴۳۶ھ، رقم الحدیث : ۲۱۶۷، ص : ۵۶۶

[29] سجستانی ،سلیمان بن اشعث،ابو داؤد ،سنن ابی داؤد ،کتاب الاشربہ ،باب فی الکرع ،بیروت (لبنان):مؤسسة الرسالة ناشرون،ط: اولی ،۱۴۳۶ھ،رقم الحدیث : ۳۷۲۴،ص: ۷۸۹

[30] القشیری ،مسلم بن حجاج ،ابو الحسین ،صحیح مسلم ،کتاب الاشربہ ،باب فضیلة الخل،رقم الحدیث :۵۳۵۲،ص : ۸۷۷

[31] ابن قیم ،محمد بن ابو بکر ،ابو عبد اللہ ،زاد المعاد فی ھدی خیر العباد،ج:4،ص:447

[32] العسقلانی،احمد بن علی ،ابن حجر ،فتح الباری ،مصر :المکتبة السلفیة ،ط: اولی ۱۳۹۰ھ ،ج: ۹ ، ص ۵۵۰

[33] البخاری ،محمد بن اسمعیل ،ابو عبداللہ ،الجامع الصحیح ،کتاب الاطعمة ،باب التلبینة ،رقم الحدیث : ۵۴۱۷،ص : ۱۳۴۵

[34] القزوینی ،محمد بن یزید ،ابو عبد اللہ ،سنن ابن ماجه ،بیروت (لبنان) :مؤسسة الرسالة ناشرون،ط : اولی ،۱۴۳۶ھ، رقم الحدیث : ۳۴۴۵،ص : ۵۹۸