کھانے پینے کے آداب

قرآن وسنت کی روشنی میں

eBook

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

کھانا کھلاؤ اور سلام پھیلاؤ جنت کے وارث بن جاؤ گے۔

[السلسلة الصحيحة، ج:3، 1466]

TM

AL-HUDA
Publications (Pvt) Ltd.

ISBN 978-969-690-024-5

04010131

AL-HUDA
Publications (Pvt) Ltd.

کھانے پینے کے آداب

قرآن وسنت کی روشنی میں

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

نام کتاب ـــــــــــــ کھانے پینے کے آداب
تالیف ـــــــــــــ الہدیٰ شعبۂ تحقیق
زیر نگرانی ـــــــــــــ ڈاکٹر فرحت ہاشمی
ناشر ـــــــــــــ الہدیٰ پبلی کیشنز، اسلام آباد
ایڈیشن ـــــــــــــ اوّل
تعداد ـــــــــــــ
ISBN ـــــــــــــ 978-969-690-024-5
قیمت ـــــــــــــ
تاریخ اشاعت ـــــــــــــ جون 2019ء، ذوالقعدہ 1440ھ

ملنے کے پتے

پاکستان
7-AK Brohi Road, H-11/4, Islamabad, Pakistan
فون: +92-51-4866130-1, +92-51-4866150-1 +92-51-4866125-9
www.alhudapublications.org
www.alhudapk.com **www.farhathashmi.com**

امریکہ
PO Box 2256 Keller TX 76244
فون: +1-817-285-9450 +1-480-234-8918
www.alhudaonlinebooks.com

کینیڈا
5671 McAdam Rd ON L4Z IN9 Mississauga Canada
فون: +1-905-624-2030 +1-647-869-6679
www.alhudainstitute.ca

برطانیہ
14 Wangey Road, Chadwell Heath Romford,
Essex RM6 4AJ London U.K.
فون: +44-20-8599-5277 +44-79-1312-1096
alhudauk.info@gmail.com
alhudaproducts.uk@gmail.com

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

فہرست

صفحہ	عنوانات	نمبر شمار
5	مقدمہ	1
6	ابتدائیہ	2
8	کھانا کھلانے کی اہمیت اور ثواب	3
11	پانی یا مشروب پلانے کا ثواب	4
13	آداب	5
14	• کھانے کے آداب	
33	• پینے کے آداب	
39	• مل جل کر کھانے کے آداب	
45	• مہمانی اور میزبانی کے آداب	
49	• غیر مسلموں کے ساتھ کھانے پینے کے آداب	
51	رسول اللہ ﷺ کا دستر خوان	6
52	• رسول اللہ ﷺ کی کھانے پینے کی عادات	
55	• رسول اللہ ﷺ کا کھانا	
79	• رسول اللہ ﷺ کے مشروبات	
87	• رسول اللہ ﷺ کی ناپسندیدہ غذائیں	
90	حلال اور حرام	7
94	• حرام غذائیں	

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

	• حرام کے نقصانات	102
8	غذا اور صحت	104
9	کھانا کھانے کے بعد کی دعائیں	109
10	چند مسنون غذائیں اور ان کی تراکیب	111
11	چیک لسٹ	113
12	مصادر و مراجع	117

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

بسم اللہ الرحمن الرحیم

مقدمہ

اچھی صحت اللہ کی طرف سے انسان کو عطا کی جانے والی نعمتوں میں سے وہ عظیم نعمت ہے جس کی حفاظت اور قدر کی جائے تو دینی اور دنیاوی فرائض کی بجا آوری بآسانی ہوسکتی ہے۔
صحت کا دارومدار کھانے پینے پر ہے اگر یہ کھانا پینا متوازن نہ ہو تو اکثر نتیجہ بیماری کے ساتھ ساتھ سستی اور بے کاری کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ صحت کا خیال نہ رکھنا صرف نعمت کی ناشکری نہیں بلکہ اس کے نتیجے میں انسان نہ دنیا کے لیے کچھ کرسکتا ہے اور نہ ہی اپنی آخرت سنوارنے کے لیے خیر و بھلائی کے کاموں میں حصہ لے سکتا ہے۔

اس معاملہ میں ایک مکمل راہ نمائی کی ضرورت محسوس کی گئی تاکہ ایک متوازن زندگی گزار کر دنیا کے ساتھ آخرت کی کامیابی کی بھی فکر کی جائے۔ زیرِ مطالعہ کتاب میں قرآن مجید اور سنت رسول ﷺ سے کھانے پینے سے متعلق ضروری امور کا ذکر کیا گیا ہے تاکہ کھانے پینے کا عمل ہمارے لیے قوت و صحت اور لذت و نشاط کے ساتھ ساتھ نیکیوں اور برکات کے حصول کا ذریعہ بھی بن جائے۔

مسنون کھانوں سے بہتر استفادہ کے لیے کتاب کے آخر میں چند تراکیب (Recipies) بھی دی گئی ہیں۔

اللہ تعالیٰ اس کوشش کو قبولیت عطا فرمائے اور اسے ہم سب کے لیے مفید بنائے۔ آمین

شعبۂ تحقیق الہدیٰ

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ابتدائیہ

اسلام دین فطرت ہے۔ایک مسلمان کے لیے ایمان لانے کے بعد صالح اعمال ہی اخروی کامیابی کا ذریعہ بنتے ہیں جن کے لیے جسمانی صحت اور تندرستی کا ہونا لازم ہے۔

انسان کا جسم اللہ کی امانت ہے اور اس کی صحت وتندرستی کا خیال رکھنا اس امانت کا حق ادا کرنا ہے۔جسمانی صحت کا حصول متوازن غذا پر ہی منحصر ہے۔

کھانے کو عربی زبان میں طعام کہتے ہیں۔جس سے مراد ہر قسم کا کھانا ہے۔اگر یہ کھانا پینا اللہ کی رضا کے تابع ہو تو دنیوی اور اخروی فوائد کا ذریعہ بن جاتا ہے۔اگر کھانا اس نیت سے کھایا جائے کہ اس سے طاقت حاصل کر کے حقوق اللہ اور حقوق العباد بہتر طریقے سے ادا ہو سکیں تو ایسا کھانا پینا بھی عبادت میں داخل ہے۔

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

اَلْمُؤْمِنُ الْقَوِیُّ خَیْرٌ وَّ اَحَبُّ اِلَی اللّٰهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِیْفِ وَفِیْ کُلٍّ خَیْرٌ...

’’طاقت ور مومن کمزور مومن سے بہتر اور اللہ کو زیادہ محبوب ہے حالانکہ خیر ہر ایک میں ہے...‘‘۔

[صحیح مسلم:6774]

ہمارا معاشرہ دوسرے بہت سے معاملات کی طرح کھانے کے معاملے میں بھی افراط وتفریط کا شکار نظر آتا ہے۔ہم جو کچھ کھا رہے ہیں اور جس انداز سے کھا رہے ہیں کیا وہ ہماری صحت کے لیے ضروری ہے یا صرف لذت دہن کا سامان کرتے ہوئے صحت کی بربادی ہے۔جس مقدار میں اور جس رفتار سے کھا رہے ہیں کیا اس قدر کام بھی کر رہے ہیں یا صرف جسم کی پرورش اور زبان کا ذائقہ ہی ہے۔کیا یہ سب ہماری اسلامی اقدار کے شایان شان ہے یا محض شکم سیری کی آڑ میں اسراف کی طرف نکل پڑے ہیں۔اللہ سبحانہ وتعالیٰ قرآن مجید میں

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

فرماتے ہیں:

...وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ O [الاعراف:31]

''...اور کھاؤ اور پیو اور اسراف مت کرو، بے شک وہ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا''۔

- سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''بے شک میری امت کے بدترین لوگ وہ ہیں جو عیش و عشرت میں رہیں اور اسی پر ان کے جسموں کی پرورش ہو''۔

[صحیح الترغیب و الترهیب، ج:2، 2147]

اللہ سبحانہ وتعالیٰ قرآن مجید میں فرماتے ہیں: ثُمَّ لَتُسْئَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيْمِ O [التکاثر:8]

''پھر البتہ اس دن تم سے ضرور نعمتوں کے بارے میں سوال کیا جائے گا''۔

- سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

نِعْمَتَانِ مَغْبُوْنٌ فِيْهِمَا كَثِيْرٌ مِّنَ النَّاسِ: اَلصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ. [صحيح البخاری:6412]

''دو نعمتیں ایسی ہیں جن کے بارے میں اکثر لوگ غفلت کرتے ہیں، صحت اور فراغت''۔

ہمیں کھانا بنانے سے لے کر کھانا کھانے تک کے تمام مراحل میں سنت رسول ﷺ سے بہترین راہ نمائی ملتی ہے کیونکہ کھانا بنانا اور کھانا کھانا نہ تو وقت کا ضیاع ہے اور نہ ہی زندگی کا واحد مقصد۔ دراصل اعتدال ہی وہ راستہ ہے جو انسان کی بہت سی جسمانی قوتوں، مال اور وقت کو ضائع ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

کھانا کھلانے کی اہمیت اور ثواب

ہمارا دین کھانا کھلانے کو عبادت کا درجہ دیتا ہے۔ اگر یہ عمل خالصتًا اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے ہو تو کھانا کھلانا نہ صرف درجات کی بلندی بلکہ جنت کی خوش خبری کا باعث بھی ہے۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے: **وَيُطْعِمُوْنَ الطَّعَامَ عَلٰى حُبِّهٖ مِسْكِيْنًا وَّيَتِيْمًا وَّاَسِيْرًا ○ اِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللّٰهِ لَا نُرِيْدُ مِنْكُمْ جَزَآءً وَّلَا شُكُوْرًا ○** [الدھر:9-8]

''اور وہ (جنتی لوگ) اس کی محبت میں مسکین، یتیم اور قیدی کو کھانا کھلاتے ہیں۔ (اور کہتے ہیں) بے شک ہم اللہ کے چہرے کے لیے تمہیں کھلاتے ہیں، ہم تم سے نہ کوئی بدلہ چاہتے ہیں اور نہ کوئی شکریہ''۔

• سیدنا ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اَطْعِمُوا الْجَائِعَ وَعُوْدُوا الْمَرِيْضَ وَفُكُّوا الْعَانِيَ. ''بھوکے کو کھانا کھلاؤ، بیمار کی عیادت کرو اور قیدی کو چھڑواؤ''۔ [صحیح البخاری:5649]

درجات کی بلندی

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ...وَالدَّرَجَاتُ اِفْشَاءُ السَّلَامِ وَاِطْعَامُ الطَّعَامِ وَالصَّلَاةُ بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ. ''...اور درجات (کی بلندی کا سبب ہے) سلام کو پھیلانا، کھانا کھلانا اور رات کو نماز پڑھنا جب کہ لوگ سو رہے ہوں''۔ [سنن الترمذی:3233]

• سیدنا عبداللہ بن حارث رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اَطْعِمُوا الطَّعَامَ وَاَفْشُوا السَّلَامَ تُوْرَثُوا الْجِنَانَ. ''کھانا کھلاؤ اور سلام پھیلاؤ جنت کے وارث بن جاؤ گے''۔ [السلسلة الصحیحة، ج:3،1466]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

بہترین اسلام

• سیدنا عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ سے پوچھا کہ کون سا اسلام بہتر ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: تُطْعِمُ الطَّعَامَ وَ تَقْرَأُ السَّلَامَ عَلٰی مَنْ عَرَفْتَ وَعَلٰی مَنْ لَّمْ تَعْرِفْ ''تم کھانا کھلاؤ اور سلام کرو! جس کو تم پہچانتے ہو اور جس کو نہیں پہچانتے''۔ [صحیح البخاری:6236]

حج میں نیکی

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ سے پوچھا گیا کہ حج میں نیکی کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: اِطْعَامُ الطَّعَامِ وَطِيْبُ الْكَلَامِ ''کھانا کھلانا اور اچھی گفتگو کرنا''۔
[المستدرك للحاكم، ج:2، 1821]

خادم کو کھانے میں شریک کرنا

• سیدنا ابو ہریرہؓ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: اِذَا اَتٰی اَحَدَكُمْ خَادِمُهٗ بِطَعَامِهٖ فَاِنْ لَّمْ يُجْلِسْهُ مَعَهٗ فَلْيُنَاوِلْهُ لُقْمَةً اَوْ لُقْمَتَيْنِ اَوْ اُكْلَةً اَوْ اُكْلَتَيْنِ فَاِنَّهٗ وَلِيَ عِلَاجَهٗ ''جب تم میں سے کسی کا خادم اس کا کھانا لائے اور وہ اسے اپنے ساتھ نہ بٹھا سکے تو اسے چاہیے کہ اسے ایک لقمہ یا دو لقمے یا ایک نوالہ یا دو نوالے ضرور کھلا دے کیونکہ اسی نے اس کو تیار کرنے کی تکلیف اٹھائی ہے''۔ [صحیح البخاری:2557]

ایمان کی علامت

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لَيْسَ الْمُؤْمِنُ الَّذِيْ يَشْبَعُ وَجَارُهٗ جَائِعٌ اِلٰی جَنْبِهٖ ''وہ مومن نہیں جو خود پیٹ بھر کر کھائے اور اس کا ہمسایہ اس کے برابر میں بھوکا ہو''۔ [مسند أبي يعلى الموصلي، ج:5، 2699]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

متقی کو کھانا کھلانا

• سیدنا ابوسعید خدریؓ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: لَا تَصْحَبْ اِلَّا مُؤْمِنًا وَلَا یَاْکُلْ طَعَامَکَ اِلَّا تَقِیٌّ. ''مومن کے سوا کسی کو ساتھی نہ بناؤ اور تمہارا کھانا متقی کے سوا کوئی نہ کھائے''۔ [المستدرك للحاكم، ج:5، 7251]

کھانا کھاتے وقت اگر کوئی بھوکا، ضرورت مند خواہ محتاج نہ بھی ہو آجائے تو اسے بھی اس میں سے کچھ دیں اور اللہ سبحانہ وتعالیٰ سے اجر وثواب اور برکت کی امید رکھیں۔

لقمے کا بڑھنا

• سیدہ عائشہؓ رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتی ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: اِنَّ اللّٰہَ لَیُرَبِّی لِاَحَدِکُمُ التَّمْرَۃَ وَاللُّقْمَۃَ کَمَا یُرَبِّی اَحَدُکُمْ فَلُوَّہُ اَوْ فَصِیْلَہُ حَتّٰی یَکُوْنَ مِثْلَ اُحُدٍ ''بے شک اللہ تم میں سے کسی ایک کے لیے کھجور اور لقمہ کو اس طرح بڑھاتا ہے جیسے تم میں سے کوئی اپنے بچھیرے یا اونٹنی کے بچے کو پالتا ہے یہاں تک کہ وہ اُحد کے برابر ہو جاتا ہے''۔

[صحيح الترغيب و الترهيب، ج:1، 950]

جانوروں کو کھلانے پر اجر

• سیدنا انسؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جب کوئی مسلمان درخت لگاتا ہے یا کھیت کاشت کرتا ہے پھر اس میں سے کوئی پرندہ یا انسان یا حیوان کھاتا ہے تو اس کے لیے اس کا صدقہ ہوگا''۔ [صحيح البخاري:2320]

• رَوح بن زنباعؒ کہتے ہیں کہ ایک مرتبہ وہ سیدنا تمیم داریؓ سے ملاقات کے لیے گئے وہاں پہنچ کر دیکھا کہ وہ خود گھوڑے کے لیے جَو کے دانے صاف کر رہے ہیں حالانکہ ان کے اہل خانہ وہیں پر تھے، اس پر رَوحؒ نے ان سے کہا کہ کیا ان میں سے کوئی یہ کام نہیں کر سکتا؟ سیدنا

تمیمؓ نے کہا کیوں نہیں لیکن میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا: ''جو مسلمان اپنے گھوڑے کے لیے جَو کے دانے صاف کرے پھر اسے وہ کھلائے تو اس کے لیے ہر دانے کے بدلے ایک نیکی لکھ دی جاتی ہے''۔[مسند احمد، ج:28،16955]

پانی یا مشروب پلانے کا ثواب

سب سے افضل صدقہ

• سیدنا سعیدؓ سے روایت ہے کہ سیدنا سعدؓ نبی کریم ﷺ کے پاس آئے اور کہا کہ آپ ﷺ کے نزدیک سب سے زیادہ پسندیدہ صدقہ کون سا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: اَلْمَاءُ ''پانی''۔
[سنن أبی داؤد:1679]

ہر پیاسے کو پانی پلانے پر اجر

• سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: مَنْ حَفَرَ مَاءً لَّمْ یَشْرَبْ مِنْهُ کَبِدٌ حَرِیٌّ مِّنْ جِنٍّ وَّلَا اِنْسٍ وَّلَا طَائِرٍ اِلَّا اٰجَرَهُ اللّٰهُ یَوْمَ الْقِیَامَةِ... ''جس نے پانی کا کنواں کھودا پھر اس میں سے کوئی پیاسا جان دار پانی پیے خواہ کوئی جن ہو یا انسان یا کوئی پرندہ تو قیامت کے دن اللہ اس (بندے) کو اجر عطا کرے گا...''۔[صحیح ابن خزیمة، ج:2،1292]

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''ایک شخص جا رہا تھا، اس کو سخت پیاس لگی تو وہ ایک کنویں میں اترا اور اس سے پانی پیا جب وہ باہر نکلا تو دیکھا کہ ایک کتا پیاس کی وجہ سے ہانپتے ہوئے گیلی مٹی چاٹ رہا ہے۔ اس شخص نے (دل میں) کہا کہ اسے بھی وہی (اذیت) پہنچی جو مجھے پہنچی۔ اس نے اپنا موزہ پانی سے بھرا اور اسے منہ میں لے کر اوپر چڑھا اور کتے کو پانی پلایا۔ اللہ نے اس کی قدر دانی کرتے ہوئے اس کو معاف کر

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

دیا''، انہوں نے کہا: ''اللہ کے رسول! کیا ہمارے لیے چوپایوں کے معاملہ میں بھی اجر ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ''ہر وہ جگر جو زندہ ہے، اس (کی خدمت) میں اجر ہے''۔

[صحیح البخاری 2363]

شوہر کا بیوی کو پانی پلانا

• سیدنا عرباض بن ساریہؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِذَا سَقَی الرَّجُلُ اِمْرَاَتَهُ الْمَاءَ اُجِرَ. ''جب آدمی اپنی بیوی کو پانی پلاتا ہے تو اس پر وہ اجر پاتا ہے''۔ سیدنا عرباضؓ کہتے ہیں میں اپنی بیوی کی طرف کھڑا ہوا میں نے اسے پانی پلایا اور اس کو بتایا جو میں نے سنا تھا۔ [مسند احمد، ج:28، 17155]

دودھ پلانا

• سیدنا براء بن عازبؓ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا:

مَنْ مَنَحَ مِنْحَةَ وَرِقٍ۔اَوْ مَنَحَ وَرِقًا۔اَوْ هَدَى زُقَاقًا اَوْ سَقَى لَبَنًا كَانَ لَهُ عِدْلُ رَقَبَةٍ اَوْ نَسَمَةٍ... ''جو کسی کو چاندی کا تحفہ دے۔ یا چاندی دے۔ یا مشکیزہ ہدیہ کرے یا کسی کو دودھ پلائے تو یہ اس کے لیے ایک گردن یا غلام (کو آزاد کرنے) کے برابر ہے...''۔

[مسند احمد، ج:30، 18518]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

آداب

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

کھانے کے آداب

کھانے پینے سے متعلق تعلیمات کو قرآن وسنت نے دو حصوں میں تقسیم کیا ہے ایک وہ جن کا تعلق حلال وحرام سے ہے اور دوسرا وہ جن کا تعلق آداب سے ہے۔ عام طور پر کھانے پینے کے اسلامی آداب تہذیب وسلیقہ اور وقار سے تعلق رکھتے ہیں۔ کچھ آداب اللہ تعالیٰ کے ذکر وشکر کے علاوہ تقرب الٰہی کا ذریعہ بنتے ہیں جب کہ کچھ آداب صحت سے متعلق ہیں جن میں کوئی طبی مصلحت کارفرما ہے۔

لٰہذا صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور کھانوں کے انتخاب سے لے کر کھانا کھانے تک کے تمام مراحل میں اسلامی آداب کو جاننا اور ان کو ملحوظ خاطر رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ ان آداب کا مندرجہ ذیل تذکرہ کیا جارہا ہے۔

اچھا کھانا بنانا

- سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے: مَارَاَيْتُ صَانِعَةَ طَعَامٍ مِثْلَ صَفِيَّةَ. ”میں نے سیدہ صفیہؓ جیسا کھانا بنانے والی کبھی نہیں دیکھی“۔ [مسند احمد، ج:42، 25155]
- سیدنا انسؓ سے روایت ہے: اَنَّ جَارًا لِّرَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ فَارِسِيًّا كَانَ طَيِّبَ الْمَرَقِ فَصَنَعَ لِرَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ... ”رسول اللہ ﷺ کا ایک فارسی پڑوسی تھا جو شوربہ بہت عمدہ بنایا کرتا تھا۔ چنانچہ اس نے رسول اللہ ﷺ کے لیے بھی شوربہ بنایا...“۔ [صحیح مسلم:5312]

برتن دھو کر استعمال کرنا

- مقاتل بن حیانؒ کہتے ہیں کہ مجھ سے میری پھوپھی عمرہؒ نے کہا، وہ سیدہ عائشہؓ سے روایت کرتی ہیں کہ وہ (سیدہ عائشہؓ) نبی کریم ﷺ کے لیے صبح کے وقت نبیذ بھگوتی۔ جب

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

شام ہوتی تو آپ ﷺ شام کا کھانا تناول فرماتے اور کھانے پر اس (نبیذ) کو پی لیتے اگر کچھ بچ جاتا تو میں اسے بہا دیتی یا پی کر فارغ کر لیتی تھی پھر رات کو بھگوتی، جب صبح ہوتی اور آپ ﷺ ناشتہ کر لیتے تو اپنے ناشتے کے بعد اسے پی لیتے۔ وہ (سیدہ عائشہؓ) فرماتی ہیں کہ ہم مشکیزہ صبح اور شام دھویا کرتے تھے۔ (مقاتلؒ کہتے ہیں) میرے والد نے ان (عمرہؒ) سے پوچھا کہ کیا دن میں دومرتبہ؟ انہوں (عمرہؒ) نے کہا: ہاں۔ [سنن أبي داؤد: 3712]

برتن ڈھانپ کر رکھنا

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اَطۡفِئُوا الۡمَصَابِيۡحَ اِذَا رَقَدۡتُّمۡ، وَغَلِّقُوا الۡاَبۡوَابَ، وَاَوۡكُوا الۡاَسۡقِيَةَ، وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ...وَلَوۡ بِعُوۡدٍ تَعۡرُضُهُ عَلَيۡهِ. ''جب تم سونے لگو تو چراغ بجھا دیا، دروازے بند کر دو، مشکیزوں کے منہ باندھ دو اور کھانے پینے (کے برتنوں) کو ڈھانپ دو... اگرچہ کوئی لکڑی ان پر چوڑائی کے رخ رکھ دو''۔ [صحيح البخاری: 5624]

• سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: غَطُّوا الۡاِنَاءَ وَاَوۡكُوا السِّقَاءَ فَاِنَّ فِي السَّنَةِ لَيۡلَةً يَنۡزِلُ فِيۡهَا وَبَاءٌ، لَا يَمُرُّ بِاِنَاءٍ لَيۡسَ عَلَيۡهِ غِطَاءٌ اَوۡ سِقَاءٍ لَيۡسَ عَلَيۡهِ وِكَاءٌ اِلَّا نَزَلَ فِيۡهِ مِنۡ ذٰلِكَ الۡوَبَاءِ. ''برتن ڈھانپ دو اور مشک (کا منہ) بند کر دو کیونکہ سال میں ایک رات ایسی ہے جس میں وبا اترتی ہے پھر وہ وبا جس بھی ایسے برتن کے پاس سے گزرے جس پر ڈھکن نہ ہو یا پینے کا ایسا برتن جس کا منہ ڈھانپا نہ گیا ہو تو وہ وبا اس میں اتر جاتی ہے''۔ [صحيح مسلم: 5255]

• سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ سیدنا ابو حمیدؓ نقیع (مقام) سے دودھ کا ایک پیالہ (بغیر ڈھکے) لائے تو رسول اللہ ﷺ نے ان سے فرمایا: اَلَّا خَمَّرۡتَهُ وَلَوۡ اَنۡ

©AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

تَعرِضَ عَلَیہِ عُودًا. ''سنو! اس کو ڈھک کر لاتے یا اس کی چوڑائی پر ایک لکڑی ہی رکھ لیتے''۔ [صحیح البخاری:5605]

• سیدنا جابرؓ رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: غَطُّوا الْإِنَاءَ وَاَوْكُوا السِّقَاءَ وَاَغْلِقُوا الْبَابَ وَاَطْفِئُوا السِّرَاجَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً وَلَا يَفْتَحُ بَابًا وَلَا يَكْشِفُ اِنَاءً فَاِنْ لَّمْ يَجِدْ اَحَدُكُمْ اِلَّا اَنْ يَّعْرُضَ عَلٰى اِنَائِهٖ عُودًا اَوْ يَذْكُرَ اسْمَ اللّٰهِ فَلْيَفْعَلْ فَاِنَّ الْفُوَيْسِقَةَ تُضْرِمُ عَلٰى اَهْلِ الْبَيْتِ بَيْتَهُمْ. ''برتنوں کو ڈھانپ دیا کرو، مشکیزے کا منہ باندھ دیا کرو، دروازہ بند کر دیا کرو اور چراغ بجھا دیا کرو! کیونکہ شیطان مشکیزے کو نہیں کھول سکتا، نہ دروازہ کھول سکتا ہے اور نہ ہی برتن کو کھول سکتا ہے۔ پھر اگر تم میں سے کسی کو اس کے سوا اور کوئی چیز نہ ملے تو وہ اپنے برتن پر چوڑائی میں لکڑی ہی رکھ دے یا اللہ کے نام کا ذکر کر لے تو ایسے ہی کرنا چاہیے کیونکہ چوہیا گھر والوں کے پر ان کا گھر جلا دیتی ہے''۔ [صحیح مسلم:5246]

کھانے میں برکت

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے کہ ایک آدمی نبی کریم ﷺ کے پاس کھانا لینے کے لیے آیا۔ آپ ﷺ نے اسے آدھا وسق جو دیے۔ وہ آدمی، اس کی بیوی اور ان دونوں کے مہمان اس میں سے مسلسل کھاتے رہے یہاں تک کہ (ایک روز) اس آدمی نے ان کو ماپ لیا۔ پھر وہ نبی کریم ﷺ کے پاس آیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: لَوْ لَمْ تَكِلْهُ لَاَكَلْتُمْ مِنْهُ وَلَقَامَ لَكُمْ ''اگر تم اسے نہ ماپتے تو تم مسلسل اس میں سے کھاتے رہتے اور یہ (سلسلہ) تمہارے لیے قائم رہتا''۔ [صحیح مسلم:5946]

• سیدنا ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ میں نبی کریم ﷺ کے پاس کھجوریں لے کر آیا تو میں

© AL HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

نے کہا یارسول اللہ ﷺ! اللہ سے ان کھجوروں میں برکت کی دعا کریں۔ آپ ﷺ نے ان کو اکٹھا کیا اور ان میں میرے لیے برکت کی دعا کی پھر آپ ﷺ نے مجھ سے فرمایا: خُذْهُنَّ وَاجْعَلْهُنَّ فِي مِزْوَدِكَ هٰذَا أَوْ فِي هٰذَا الْمِزْوَدِ كُلَّمَا أَرَدْتَّ أَنْ تَأْخُذَ مِنْهُ شَيْئًا فَأَدْخِلْ يَدَكَ فِيهِ فَخُذْهُ وَلَا تَنْثُرْهُ نَثْرًا... ''ان کو لے لو اور انہیں اپنے اِس تھیلے میں یا اُس تھیلے میں ڈال لو۔ جب کبھی تم اس سے کوئی چیز لینا چاہو تو اس میں اپنا ہاتھ ڈال کر لینا اور اس کو خالی کر کے مت جھاڑنا''۔ میں نے انہی کھجوروں میں سے اللہ کے راستے میں اتنی اور اتنی ناپ کر دیں۔ ہم بھی اس میں سے کھاتے اور دوسروں کو بھی کھلاتے تھے۔ وہ تھیلا کبھی مجھ سے الگ نہیں ہوا یہاں تک کہ جس روز سیدنا عثمانؓ قتل ہوئے، اس روز وہ تھیلا کہیں گر گیا۔

[سنن الترمذی:3839]

کھانا کھاتے وقت چھری کا استعمال

• جعفرؒ بن عمرو بن امیہ ضمری اپنے والد سے روایت کرتے ہیں: رَأَيْتُ رَسُولَ اللّٰهِ ﷺ يَحْتَزُّ مِنْ كَتِفِ شَاةٍ فَأَكَلَ مِنْهَا فَدُعِيَ إِلَى الصَّلَاةِ فَقَامَ فَطَرَحَ السِّكِّينَ فَصَلّٰى وَلَمْ يَتَوَضَّأْ. میں نے رسول اللہ ﷺ کو دیکھا آپ ﷺ نے بکری کے شانے کا گوشت کاٹا پھر آپ ﷺ نے اس میں سے کھایا۔ اسی اثنا میں آپ ﷺ کو نماز کے لیے بلایا گیا تو آپ ﷺ کھڑے ہوئے چھری رکھ دی، پھر نماز پڑھی اور وضو نہیں کیا۔ [صحیح البخاری:5422]

نوٹ: اسی طرح چمچ اور کانٹے کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔

سونے چاندی کے برتنوں کے استعمال کی ممانعت

کھانے پینے اور پکانے کے لیے سونے چاندی کے برتن استعمال کرنا حرام ہے۔

• سیدنا حذیفہؓ فرماتے ہیں: ... بے شک نبی کریم ﷺ نے ہمیں ریشم و دیباج پہننے اور

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

سونے اور چاندی کے برتن میں کھانے پینے سے منع فرمایا تھا اور آپ ﷺ نے فرمایا تھا: هُنَّ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا وَهِيَ لَكُمْ فِي الْاٰخِرَةِ. ''یہ چیزیں ان (کفار) کے لیے دنیا میں ہیں اور یہ تمہارے لیے آخرت میں ہیں''۔ [صحیح البخاری:5632]

• نبی کریم ﷺ کی زوجہ سیدہ ام سلمہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اَلَّذِي يَشْرَبُ فِي اٰنِيَةِ الْفِضَّةِ اِنَّمَا يُجَرْجِرُ فِي بَطْنِهِ نَارَ جَهَنَّمَ. ''جو شخص چاندی کے برتن میں پیتا ہے وہ اپنے پیٹ میں غٹا غٹ جہنم کی آگ بھرتا ہے''۔ [صحیح مسلم:5385]

کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے: اَنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ ... اِذَا اَرَادَ اَنْ يَّاْكُلَ غَسَلَ يَدَيْهِ. ''رسول اللہ ﷺ ... جب ارادہ کرتے کہ وہ (کچھ) کھائیں تو اپنے دونوں ہاتھ دھوتے''۔ [سنن النّسائی:256]

کھانے پینے سے پہلے بسم اللہ پڑھنا

• سیدنا انسؓ سے روایت ہے، نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اُذْكُرُوا اسْمَ اللّٰهِ، وَلْيَاْكُلْ كُلُّ رَجُلٍ مِمَّا يَلِيْهِ. ''اللہ کا نام لو اور ہر شخص اپنے سامنے سے کھائے''۔

[صحیح البخاری، کتاب الاطعمة، باب الاکل مما یلیه]

• وحشی بن حربؒ کے دادا سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ کے صحابہ کرامؓ نے کہا، اے اللہ کے رسول ﷺ! بے شک ہم کھانا کھاتے ہیں لیکن ہمارا پیٹ نہیں بھرتا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: فَلَعَلَّكُمْ تَفْتَرِقُوْنَ ''تو شاید کہ تم سب علیحدہ علیحدہ کھاتے ہو''۔ صحابہ کرامؓ کہنے لگے: جی ہاں! تو آپ ﷺ نے فرمایا: فَاجْتَمِعُوْا عَلٰى طَعَامِكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللّٰهِ عَلَيْهِ يُبَارَكْ لَكُمْ فِيْهِ. ''تم اپنے کھانے پر اکٹھے ہو جاؤ اور اس پر بسم اللہ پڑھو، اس (کھانے) میں تمہارے لیے

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

برکت رکھ دی جائے گی‘‘۔[سنن أبی داؤد:3764]

کھانے کی ہر قسم پر بسم اللہ پڑھنا

اگر ایک ہی قسم کا کھانا ہو تو شروع میں بسم اللہ پڑھنا کافی ہے، مثال کے طور پر چاول اور روٹی ہوں تو ان کے شروع میں ہی بسم اللہ پڑھنا کافی ہے کیونکہ یہ سب ایک ہی قسم کی چیزیں ہیں لیکن اگر کھجور اور چاول ہوں تو یہ مختلف اقسام کی چیزیں ہیں اس لیے ہر ایک کو کھانے سے پہلے بسم اللہ پڑھنی چاہیے جیسا کہ اگر کوئی کھائے اور پیئے تو پینے والی چیز پر الگ سے بسم اللہ پڑھ لے۔[شرح البخاری لابن العثیمین، ج:12، ص:14]

ابتدا میں بسم اللہ یاد نہ رہے تو درمیان میں پڑھ لینا

- سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے وہ کہتی ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ فَإِنْ نَسِيَ فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ ‘‘جب تم میں سے کوئی کھانا کھانے لگے تو اسے چاہیے کہ وہ بسم اللہ کہے۔ پھر اگر شروع میں بھول جائے تو اسے چاہیے کہ وہ بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ کہے‘‘۔[سنن الترمذی:1858]
- عبدالرحمٰنؒ اپنے والد سے اور وہ اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: مَنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ فِي أَوَّلِ طَعَامِهِ فَلْيَقُلْ حِينَ يَذْكُرُ: بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ فَإِنَّهُ يَسْتَقْبِلُ طَعَامًا جَدِيدًا وَيَمْنَعُ الْخَبِيثَ مَا كَانَ يُصِيبُ مِنْهُ. ‘‘جو کوئی کھانے کے شروع میں بسم اللہ پڑھنا بھول جائے تو جب یاد آئے تو اسے چاہیے کہ وہ بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ. پڑھ لے۔ کیونکہ وہ ایک نئے کھانے کا سامنا کرے گا (جیسے کہ شروع سے کھا رہا ہے) اور وہ خبیث (شیطان) کو اس کھانے سے روک لیتا ہے جو وہ اس سے حاصل کر رہا تھا‘‘۔ [المعجم الکبیر للطبرانی، ج:10، 10354]

© ALHUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

بسم اللہ نہ پڑھنے پر کھانا شیطان کا رزق بن جانا

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: قَالَ اِبْلِیْسُ: کُلُّ خَلْقِكَ بَیَّنْتَ رِزْقَهُ، فَفِیْمَ رِزْقِیْ؟ قَالَ: فِیْمَا لَمْ یُذْکَرِ اسْمِیْ عَلَیْهِ. ''ابلیس نے کہا: (اے میرے رب!) تو نے اپنی ساری مخلوق کا رزق واضح کر دیا ہے تو میرا رزق کہاں ہے؟ فرمایا: ہر وہ چیز جس پر میرا نام نہ لیا جائے''۔ [السلسلة الصحيحة، ج:2، 708]

• سیدنا حذیفہؓ سے روایت ہے:... ایک مرتبہ ہم آپ ﷺ کے ساتھ کھانے میں شریک تھے کہ ایک چھوٹی بچی آئی گویا اسے دھکیلا جا رہا ہو۔ اس نے آگے بڑھ کر اپنا ہاتھ کھانے میں ڈالنا چاہا تو رسول اللہ ﷺ نے اس کا ہاتھ پکڑ لیا پھر ایک بدوی آیا گویا اسے بھی دھکیلا جا رہا ہو تو آپ ﷺ نے اس کا ہاتھ بھی پکڑ لیا پھر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِنَّ الشَّیْطَانَ یَسْتَحِلُّ الطَّعَامَ اَنْ لَّا یُذْکَرَ اسْمُ اللّٰهِ عَلَیْهِ وَاِنَّهُ جَاءَ بِهٰذِهِ الْجَارِیَةِ لِیَسْتَحِلَّ بِهَا فَاَخَذْتُ بِیَدِهَا فَجَاءَ بِهٰذَا الْاَعْرَابِیِّ لِیَسْتَحِلَّ بِهِ فَاَخَذْتُ بِیَدِهِ وَالَّذِیْ نَفْسِیْ بِیَدِهِ اِنَّ یَدَهُ فِیْ یَدِیْ مَعَ یَدِهَا. ''بے شک جس کھانے پر اللہ کا نام نہ لیا گیا ہو شیطان اسے حلال سمجھ لیتا ہے۔ چنانچہ وہ (شیطان) اس بچی کو لایا تا کہ وہ اس کے ذریعہ حلال کرے تو میں نے اس (بچی) کا ہاتھ پکڑ لیا پھر وہ اس بدوی کو لایا تا کہ وہ اس کے ذریعہ سے حلال کرلے تو میں نے اس کا بھی ہاتھ پکڑ لیا۔ اس ذات کی قسم! جس کے ہاتھ میں میری جان ہے اس (شیطان) کا ہاتھ اس (لڑکی) کے ہاتھ کے ساتھ میرے ہاتھ میں ہے''۔

[صحيح مسلم:5259]

دستر خوان پر کھانا کھانا

• قتادہؒ، سیدنا انسؓ سے روایت کرتے ہیں: مَا عَلِمْتُ النَّبِیُّ ﷺ اَکَلَ عَلٰی سُکُرُّجَةٍ

قَطُّ، وَّلَا خُبِزَ لَهُ مُرَقَّقُ قَطُّ وَلَا اَکَلَ عَلٰی خِوَانٍ قَطُّ۔ ۔ ۔ میں نہیں جانتا کہ نبی کریم ﷺ نے کبھی چھوٹی پیالی میں کھانا کھایا، نہ کبھی آپ ﷺ کے لیے پتلی روٹی پکائی جاتی اور نہ ہی کبھی آپ ﷺ نے میز پر کھانا کھایا۔قتادہؒ سے کہا گیا کہ وہ کس پر کھانا کھایا کرتے تھے؟ انہوں نے کہا: دستر خوان پر۔[صحیح البخاری:5386]

دستر خوان پر بیٹھے ساتھی کو کھانا پیش کرنا

• سیدنا انسؓ سے روایت ہے: میں نبی کریم ﷺ کے ساتھ آپ ﷺ کے ایک درزی غلام کے پاس گیا۔اس نے آپ ﷺ کی طرف ایک پیالہ بڑھایا جس میں ثرید تھا۔ پھر وہ اپنے کام میں مصروف ہو گیا تو نبی کریم ﷺ کدو تلاش کرنے لگے۔ میں نے بھی کدو تلاش کر کے آپ ﷺ کے سامنے رکھنا شروع کر دیے۔اس کے بعد سے میں خود بھی کدو کو بہت پسند کرتا ہوں۔[صحیح البخاری:5420]

بیٹھ کر کھانا پینا

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:۔ ۔ ۔وَالَّذِیْنَ کَفَرُوْا یَتَمَتَّعُوْنَ وَیَاْکُلُوْنَ کَمَا تَاْکُلُ الْاَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًی لَّهُمْ۝ ”۔۔۔اور وہ لوگ جنہوں نے کفر کیا وہ دنیا کا فائدہ اٹھا رہے ہیں اور وہ کھاتے ہیں جیسا کہ جانور کھاتے ہیں اور ان کا ٹھکانہ جہنم ہے“۔[محمد:12]

• قتادہؒ سیدنا انسؓ روایت کرتے ہیں، وہ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں: نَهٰی اَنْ یَّشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا. آپ ﷺ نے منع فرمایا کہ کوئی شخص کھڑا ہو کر پانی پیے ۔قتادہؒ کہتے ہیں ہم نے (سیدنا انسؓ سے) کہا: تو کھانا؟ انہوں نے (سیدنا انسؓ) کہا: ذَاكَ اَشَرُّ اَوْ اَخْبَثُ. یہ زیادہ برا اور گندا (عمل) ہے۔[صحیح مسلم:5275]

• سیدنا ابو ہریرہؓ کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لَا یَشْرَبَنَّ اَحَدٌ مِنْکُمْ قَائِمًا،

فَمَنْ نَسِیَ فَلْیَسْتَقِئْ. ''تم میں سے کوئی کھڑے ہوکر ہرگز نہ پیے اور جو بھول جائے تو وہ قے کردے''۔ [صحیح مسلم:5279]

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے: کَانَ رَسُوْلُ اللّٰہِ ﷺ یَجْلِسُ عَلَی الْاَرْضِ وَیَاْکُلُ عَلَی الْاَرْضِ وَیَعْتَقِلُ الشَّاۃَ، وَیُجِیْبُ دَعْوَۃَ الْمَمْلُوْکِ عَلٰی خُبْزِ الشَّعِیْرِ. رسول اللہ ﷺ زمین پر بیٹھا کرتے، زمین پر بیٹھ کر کھاتے، بکری کا دودھ (خود) دوہا کرتے اور جو کی روٹی پر بھی غلام کی دعوت قبول کرلیا کرتے۔

[المعجم الکبیر للطبرانی، ج:12، 12494]

بیٹھنے کا انداز

نبی کریم ﷺ زمین پر بیٹھ کر کھاتے تھے۔

• سیدنا عبداللہ بن بُسرؓ بیان کرتے ہیں، نبی کریم ﷺ کا ایک بہت بڑا طشت تھا اس کو غراء کہا جاتا تھا جسے چار آدمی اٹھاتے تھے۔ پھر جب چاشت کا وقت ہوا اور انھوں نے ضحیٰ کی نماز پڑھ لی تو اس طشت کو لایا گیا جب کہ اس میں ثرید بنایا گیا تھا (یعنی شوربے میں روٹی بھگوئی گئی تھی)۔ سب لوگ اس کے گرد جمع ہو گئے۔ جب لوگوں کی کثرت ہوگئی تو رسول اللہ ﷺ زانو کے بل بیٹھ گئے۔ ایک بدوی نے کہا: بیٹھنے کا یہ کیسا انداز ہے؟ تو نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اِنَّ اللّٰہَ تَعَالٰی جَعَلَنِیْ عَبْدًا کَرِیْمًا وَلَمْ یَجْعَلْنِیْ جَبَّارًا عَنِیْدًا... ''بے شک اللہ تعالیٰ نے مجھے نیک خو بندہ بنایا ہے اور اس نے مجھے سرکش اور متکبر نہیں بنایا...''۔

[سنن أبی داؤد:3773]

• سیدنا انس بن مالکؓ کہتے ہیں: رَاَیْتُ النَّبِیَّ ﷺ مُقْعِیًا یَاْکُلُ تَمْرًا. میں نے نبی کریم ﷺ کو دیکھا آپ ﷺ سرین کے بل بیٹھے ہوئے کھجوریں کھا رہے تھے۔

[صحیح مسلم:5331]

©AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ٹیک لگا کر نہ کھانا

• سیدنا ابودرداءؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لَا تَاْكُلْ مُتَّكِئًا... "ٹیک لگا کر نہ کھاؤ..."۔ [السلسلة الصحيحة، ج:7، 3122]

• سیدنا ابوجُحیفہؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِنِّیْ لَا اٰكُلُ مُتَّكِئًا. "بے شک میں ٹیک لگا کر نہیں کھاتا"۔ [صحيح البخاری:5398]

ٹیک تین طرح لگائی جاسکتی ہے اور تینوں صورتیں بری ہیں:

1- پہلو کے بل ٹیک لگانا 2- چار زانو ہو کر بیٹھنا

3- ایک ہاتھ پر ٹیک لگانا جب کہ دوسرے ہاتھ سے کھانا

پیٹ کے بل لیٹ کر نہ کھانا

• سیدنا سالمؒ اپنے والدؓ سے بیان کرتے ہیں: نَهٰى رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ عَنْ مَطْعَمَيْنِ عَنِ الْجُلُوْسِ عَلٰى مَائِدَةٍ يُشْرَبُ عَلَيْهَا الْخَمْرُ وَاَنْ يَّاْكُلَ الرَّجُلُ وَهُوَ مُنْبَطِحٌ عَلٰى بَطْنِهِ. اللہ کے رسول ﷺ نے دو طرح کھانے سے منع فرمایا ہے، ایسے دستر خوان پر بیٹھ کر کھانے سے جس پر شراب پی جا رہی ہو اور یہ کہ کوئی شخص کھا رہا ہو اور وہ پیٹ کے بل لیٹا ہوا ہو۔ [سنن أبی داؤد:3774]

دائیں ہاتھ سے کھانا پینا

• سیدنا ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِذَا اَكَلَ اَحَدُكُمْ فَلْيَاْكُلْ بِيَمِيْنِهِ وَاِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرِبْ بِيَمِيْنِهِ فَاِنَّ الشَّيْطَانَ يَاْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ. "جب تم میں سے کوئی کھائے تو اسے چاہیے کہ وہ دائیں ہاتھ سے کھائے اور جب کچھ پیے تو اسے چاہیے کہ وہ دائیں ہاتھ سے پیے کیونکہ شیطان اپنے بائیں ہاتھ سے کھاتا

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

اور اپنے بائیں ہاتھ سے پیتا ہے''۔ [صحیح مسلم:5265]

• سیدنا سالمؒ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا: لَا يَأْكُلَنَّ أَحَدٌ مِّنْكُمْ بِشِمَالِهِ وَلَا يَشْرَبَنَّ بِهَا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِهَا ''تم میں سے کوئی شخص نہ بائیں ہاتھ سے کھانا کھائے اور نہ ہی اس سے کچھ پیے یقیناً شیطان اپنے بائیں ہاتھ سے کھاتا ہے اور اس سے ہی پیتا ہے''۔ [صحیح مسلم:5267]

• ایاسؒ بن سلمہ بن اکوع اپنے والد سے روایت کرتے ہیں، ایک آدمی رسول اللہ ﷺ کے پاس بائیں ہاتھ سے کھانا کھا رہا تھا تو آپ ﷺ نے فرمایا: كُلْ بِيَمِينِكَ ''اپنے دائیں ہاتھ سے کھاؤ''۔ اس نے کہا کہ میں اس کی طاقت نہیں رکھتا تو آپ ﷺ نے فرمایا: لَا اسْتَطَعْتَ ''تو (اس کی) طاقت ہی نہ رکھ سکے گا'' تکبر نے ہی اس کو یہ بات ماننے سے منع کیا۔ پھر کبھی وہ اس (ہاتھ) کو اپنے منہ کی طرف نہ اٹھا سکا۔ [صحیح مسلم:5268]

تین انگلیوں سے کھانا

• ابن کعب بن مالکؒ اپنے والد سے روایت کرتے ہے: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعَ . . . نبی کریم ﷺ کھانا تین انگلیوں سے کھایا کرتے تھے....[سنن أبی داؤد:3848]

ہانڈی سے نکال کر کھانا

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے: اِنْتَشَلَ النَّبِيُّ ﷺ عَرْقًا مِنْ قِدْرٍ فَأَكَلَ ثُمَّ صَلَّى وَلَمْ يَتَوَضَّأْ. نبی کریم ﷺ نے ہنڈیا سے نیم پختہ گوشت والی ہڈی نکالی، اسے کھایا، پھر نماز پڑھائی اور نیا وضو نہیں کیا۔ [صحیح البخاری:5405]

گوشت کو دانتوں سے توڑ کر کھانا

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي دَعْوَةٍ فَرُفِعَتْ إِلَيْهِ

©AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

الـذِّرَاعُ وَ كَـانَـتْ تُعْجِبُهُ فَنَهَس مِنْهَا نَهْسَةً...ہم نبی کریم ﷺ کے ساتھ ایک دعوت میں شریک تھے۔آپ ﷺ کی خدمت میں دستی کا گوشت پیش کیا گیا جو آپ ﷺ کو مرغوب تھا۔آپ ﷺ نے اس (کے گوشت) کو دانتوں سے توڑ کر کھایا...''۔

[صحیح البخاری:3340]

کھانے میں عیب نہ نکالنا

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے:مَا عَابَ النَّبِيُّ ﷺ طَعَامًا قَطُّ اِنِ اشْتَهَاهُ اَكَلَهُ وَاِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ.نبی کریم ﷺ نے کبھی کھانے میں عیب نہیں نکالا۔اگر آپ ﷺ کو کھانے کی خواہش ہوتی تو تناول فرماتے اور اگر پسند نہ آتا تو اسے چھوڑ دیتے۔ [صحیح البخاری:5409]

• سیدنا خالد بن ولیدؓ سے روایت ہے،نبی کریم ﷺ کے سامنے گوہ کا بھنا ہوا گوشت پیش کیا گیا تو آپ ﷺ اسے کھانے کے لیے متوجہ ہوئے،اسی وقت آپ ﷺ کو بتایا گیا کہ یہ گوہ ہے تو آپ ﷺ نے ہاتھ روک لیا،سیدنا خالدؓ نے دریافت کیا کہ کیا یہ حرام ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا:لَا وَلٰكِنَّهُ لَا يَكُوْنُ بِاَرْضِ قَوْمِيْ فَاَجِدُنِيْ اَعَافُهُ.''نہیں!لیکن یہ (جانور) میری قوم کی زمین کا نہیں ہے اس لیے میری طبیعت نہیں چاہتی''۔پھر سیدنا خالدؓ نے اسے کھایا اور رسول اللہ ﷺ دیکھ رہے تھے...۔[صحیح البخاری:5400]

کھانے کے برتن کو صاف کرنا

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے:اَنَّ النَّبِيَّ ﷺ اَمَرَ بِلَعْقِ الْاَصَابِعِ وَالصَّحْفَةِ وَقَالَ اِنَّكُمْ لَا تَدْرُوْنَ فِيْ اَيِّهِ الْبَرَكَةُ.نبی کریم ﷺ نے انگلیاں اور پیالہ چاٹنے (صاف کرنے) کا حکم فرمایا اور آپ ﷺ نے فرمایا:''بے شک تم نہیں جانتے کہ اس کے کس حصے میں برکت ہے''۔ [صحیح مسلم:5300]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

• سیدنا انسؓ سے روایت ہے:...اَمَرَنَا اَنْ نَّسْلُتَ الْقَصْعَةَ...رسول اللہ ﷺ نے ہمیں حکم دیا کہ ہم پیالہ صاف کریں...۔ [صحيح مسلم:5306]

کھانے کے بعد ہاتھ چاٹنا

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اِذَا اَكَلَ اَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحْ يَدَهُ حَتّٰى يَلْعَقَهَا اَوْ يُلْعِقَهَا۔ ''جب تم میں سے کوئی کھانا کھائے تو اپنا ہاتھ نہ پونچھے یہاں تک کہ وہ اس کو چاٹے یا کسی سے چٹوائے''۔ [صحيح البخاری:5456]

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِذَا اَكَلَ اَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحَنَّ يَدَهُ بِالْمِنْدِيْلِ حَتّٰى يَلْعَقَهَا اَوْ يُلْعِقَهَا. ''جب تم میں سے کوئی کھانا کھائے تو اس وقت تک اپنا ہاتھ رومال سے نہ پونچھے جب تک کہ اسے چاٹ نہ لے یا اسے چٹوا نہ لے''۔ [سنن أبی داؤد:3847]

نوٹ: کھانے کے بعد ہاتھ روٹیوں کے رومال سے صاف کرنے سے پرہیز کریں۔

• سیدنا انسؓ سے روایت ہے، اَنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ كَانَ اِذَا اَكَلَ طَعَامًا لَعِقَ اَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ ...رسول اللہ ﷺ جب کھانا تناول فرماتے تو تین انگلیوں کو چاٹ لیتے...۔ [صحيح مسلم:5306]

کھانے کی کوئی چیز گر جائے تو اسے صاف کر کے کھا لینا

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے، میں نے نبی کریم ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: اِنَّ الشَّيْطَانَ يَحْضُرُ اَحَدَكُمْ عِنْدَ كُلِّ شَيْءٍ مِّنْ شَاْنِهٖ حَتّٰى يَحْضُرَهُ عِنْدَ طَعَامِهٖ فَاِذَا سَقَطَتْ مِنْ اَحَدِكُمُ اللُّقْمَةُ فَلْيُمِطْ مَا كَانَ بِهَا مِنْ اَذًى ثُمَّ لِيَاْكُلْهَا وَلَا يَدَعْهَا لِلشَّيْطَانِ... ''بے شک شیطان تم میں سے ہر ایک کی ہر حالت میں اس کے پاس حاضر

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ہوتا ہے یہاں تک کہ کھانے کے وقت بھی ۔لہٰذا جب تم میں سے کسی سے لقمہ گر جائے تو اسے چاہیے کہ وہ اس گندگی کو جو اس (لقمہ) کے ساتھ لگ گئی ہو صاف کرے پھر چاہیے کہ اسے کھا لے اور اس (لقمہ) کو شیطان کے لیے نہ چھوڑے... ''۔ [صحیح مسلم: 5303]

کھانے کے دوران تربیت کرنا

نبی کریم ﷺ تربیت کا کوئی موقع ہاتھ سے نہ جانے دیتے۔ بچوں میں سے جو آپ ﷺ کے ساتھ موجود ہوتے آپ ﷺ انہیں کھانے کے آداب سکھاتے۔

- سیدنا عمر بن ابی سلمہؓ بیان کرتے ہیں، میں بچہ تھا اور رسول اللہ ﷺ کی پرورش میں تھا، (کھاتے وقت) میرا ہاتھ برتن میں چاروں طرف گھوما کرتا تو رسول اللہ ﷺ نے مجھ سے فرمایا: يَا غُلَامُ! سَمِّ اللّٰهَ وَ كُلْ بِيَمِيْنِكَ وَ كُلْ مِمَّا يَلِيْكَ. ''اے لڑکے! بسم اللہ پڑھو، اپنے داہنے ہاتھ سے کھایا کرو اور اپنے سامنے سے کھایا کرو''۔ چنانچہ اس کے بعد میں ہمیشہ اسی ہدایت کے مطابق کھاتا رہا۔ [صحیح البخاری:5376]

- سیدنا حذیفہؓ سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ ہم آپ ﷺ کے ساتھ کھانے میں شریک تھے کہ...رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِنَّ الشَّيْطَانَ يَسْتَحِلُّ الطَّعَامَ اَنْ لَا يُذْكَرَ اسْمُ اللّٰهِ عَلَيْهِ وَاِنَّهُ جَاءَ بِهٰذِهِ الْجَارِيَةِ لِيَسْتَحِلَّ بِهَا فَاَخَذْتُ بِيَدِهَا فَجَاءَ بِهٰذَا الْاَعْرَابِيِّ لِيَسْتَحِلَّ بِهِ فَاَخَذْتُ بِيَدِهِ وَالَّذِيْ نَفْسِيْ بِيَدِهِ اِنَّ يَدَهُ فِيْ يَدِيْ مَعَ يَدِهَا. ''بے شک جس کھانے پر اللہ کا نام نہ لیا گیا ہو شیطان اسے اپنے لیے حلال سمجھ لیتا ہے۔ چنانچہ شیطان اس بچی کو لایا تاکہ وہ اس (بچی) کے ذریعے اپنے لیے (کھانا) حلال کرے تو میں نے اس (بچی) کا ہاتھ پکڑ لیا پھر وہ (شیطان) اس بدوی کو لایا تاکہ وہ اس کے ذریعہ سے (اپنا کھانا) حلال کرلے تو میں نے اس کا بھی ہاتھ پکڑ لیا۔ اس ذات کی قسم جس کے

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ہاتھ میں میری جان ہے! اس (شیطان) کا ہاتھ اس لڑکی کے ہاتھ کے ساتھ میرے ہاتھ میں ہے"۔ [صحیح مسلم:5378]

• ایاس بن سلمہ بن اکوعؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ ایک آدمی رسول اللہ ﷺ کے پاس بائیں ہاتھ سے کھانا کھا رہا تھا تو آپ ﷺ نے فرمایا: كُلْ بِيَمِيْنِكَ... "دائیں ہاتھ سے کھاؤ..."۔ [صحیح مسلم:5268]

کھانے کے دوران باتیں کرنا

کئی احادیث سے ثابت ہوتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ کھانے کے دوران اپنے ساتھیوں سے باتیں کیا کرتے تھے مثلاً کھانے کی تعریف کرنا یا تربیت وغیرہ کرنا۔

• سیدنا جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے اپنے گھر والوں سے سالن طلب فرمایا تو انہوں نے عرض کیا ہمارے پاس سرکہ کے سوا اور کچھ نہیں ہے تو آپ ﷺ نے یہی منگوایا اور اس سے آپ ﷺ نے (روٹی) کھانا شروع کر دی اور فرمانے لگے: نِعْمَ الْأُدُمُ الْخَلُّ نِعْمَ الْأُدُمُ الْخَلُّ. "سرکہ بہترین سالن ہے! سرکہ بہترین سالن ہے!"۔
[صحیح مسلم:5352]

کھانے کے بعد کھجور کھانا

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے وہ کہتے ہیں خَرَجَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ وَاَنَا مَعَهُ فَدَخَلَ عَلَى امْرَاَةٍ مِّنَ الْاَنْصَارِ فَذَبَحَتْ لَهُ شَاةً فَاَكَلَ وَاَتَتْهُ بِقِنَاعٍ مِنْ رُطَبٍ فَاَكَلَ مِنْهُ... رسول اللہ ﷺ باہر نکلے اور میں آپ ﷺ کے ساتھ تھا تو آپ ﷺ ایک انصاری عورت کے گھر داخل ہوئے۔ اس نے آپ ﷺ کے لیے ایک بکری ذبح کی۔ آپ ﷺ نے کھانا کھایا پھر وہ کھجوروں کا خوشہ لائی تو آپ ﷺ نے اس میں سے کھایا...۔ [سنن الترمذی:80]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

• سیدنا انسؓ سے روایت ہے سیدہ ام سلیمؓ نے میرے ہاتھ کھجوروں کا ایک ٹوکرا رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں بھجوایا۔ میں نے آپ ﷺ کو (گھر میں) نہ پایا۔ آپ ﷺ قریب ہی اپنے ایک غلام کے ہاں تشریف لے گئے تھے۔ اس نے آپ ﷺ کو دعوت دی تھی اور آپ ﷺ کے لیے کھانا تیار کیا تھا۔ میں جب آپ ﷺ کے پاس آیا تو آپ ﷺ کھانا تناول فرما رہے تھے۔ آپ ﷺ نے مجھے بلایا تھا تا کہ میں ان کے ساتھ کھانا کھاؤں۔ (راوی) کہتے ہیں، اس غلام نے کدو اور گوشت کا ثرید بنا رکھا تھا۔ آپ ﷺ کو کدو اچھا لگ رہا تھا (راوی) نے کہا میں اس (کدو) کے ٹکڑے جمع کر کے آپ ﷺ کے قریب کرنے لگا۔ پھر جب ہم کھانا کھا چکے تو آپ ﷺ اپنے گھر کی طرف لوٹ گئے۔ میں نے (کھجوروں کا) ٹوکرا آپ ﷺ کے سامنے رکھ دیا۔ آپ ﷺ نے کھجوریں کھانا اور تقسیم کرنا شروع کر دیں یہاں تک کہ اسے ختم کر کے فارغ ہوئے۔ [سنن ابن ماجه:3303]

کھانے کے بعد دانتوں کو صاف کرنا

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ اَكَلَ فَلْيَتَخَلَّلْ فَمَا تَـخَلَّلَ فَلْيَلْفِظْهُ وَمَا لَاكَ بِلِسَانِهِ فَلْيَبْتَلِعْ. ''جو شخص کھانا کھا چکے وہ دانتوں کو صاف کرے، جو چیز نکلے اسے تھوک دے اور جو چیز زبان سے لگی رہے اسے نگل جائے''۔ [سنن الدارمی، ج:2087,2]

کھانے کے بعد ہاتھوں کو دھونا

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ بَـاتَ وَفِـىْ يَدِهِ رِيْحُ غَـمَـرٍ فَاَصَابَهُ شَیْءٌ فَلَا يَلُوْ مَنَّ اِلَّا نَفْسَهُ. ''جس نے اس حال میں رات گزاری کہ اس کے ہاتھ میں چکنائی کی بو تھی پھر اسے کوئی چیز (تکلیف) پہنچ جائے تو وہ صرف اپنے آپ

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ہی کو ملامت کرے“۔ [سنن الترمذی:1860]

کھانے کے بعد کلی کرنا

• سیدنا سوید بن نعمانؓ سے روایت ہے: خَرَجْنَا مَعَ رَسُوْلِ اللّٰہِ ﷺ اِلٰی خَیْبَرَ فَلَمَّا کُنَّا بِالصَّھْبَاءِ دَعَا بِطَعَامٍ فَمَا اُتِیَ اِلَّا بِسَوِیْقٍ فَاَکَلْنَا فَقَامَ اِلَی الصَّلَاۃِ فَتَمَضْمَضَ وَمَضْمَضْنَا ہم رسول اللہ ﷺ کے ساتھ خیبر کی طرف روانہ ہوئے ، جب ہم (مقام) صہباء پہنچے تو آپ ﷺ نے کھانا طلب فرمایا۔کھانے میں ستو کے سوا اور کوئی چیز نہیں لائی گئی۔ہم نے وہی کھایا پھر آپ ﷺ نماز کے لیے کھڑے ہو گئے۔ چنانچہ آپ ﷺ نے کلی کی تو ہم نے بھی کلی کی۔ [صحیح البخاری:5454]

کھانے کو ضائع نہ کرنا

• سیدنا انس بن مالکؓ سے روایت ہے کہ اُتِیَ النَّبِیُّ ﷺ بِتَمْرٍ عَتِیْقٍ فَجَعَلَ یُفَتِّشُہُ یُخْرِجُ السُّوْسَ مِنْہُ. نبی کریم ﷺ کے سامنے پرانی کھجور پیش کی گئی تو آپ ﷺ اسے کھول کھول کر اچھی طرح جائزہ لیتے اور اس سے سرسریاں نکال دیتے تھے۔

[سنن أبی داؤد:3832]

کھانے کے بعد اللہ کا شکر ادا کرنا

کھانے سے فارغ ہو کر اپنے رازق کا شکر بجا لائیں کیونکہ یہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کا وعدہ ہے کہ اگر کوئی شکر ادا کرے گا تو وہ اس کو مزید عطا کرے گا۔جیسا کہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے...لَئِنْ شَکَرْتُمْ لَاَزِیْدَنَّکُمْ. . .[ابراهیم:7] ”...اگر تم شکر ادا کرو گے تو میں ضرور تمہیں زیادہ دوں گا“....۔

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اَلطَّاعِمُ الشَّاکِرُ مِثْلُ الصَّائِمِ

الصَّابِرِ ''کھانا کھانے والاشکر گزار (ثواب میں) صابر روزے دار کی طرح ہے''۔
[صحیح البخاری، کتاب الاطعمة، باب:56]

• سیدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِنَّ اللّٰہَ لَیَرْضٰی عَنِ الْعَبْدِ اَنْ یَّاْکُلَ الْاَکْلَةَ فَیَحْمَدَهُ عَلَیْهَا اَوْ یَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَیَحْمَدَهُ عَلَیْهَا ''بے شک اللہ اس بندے سے راضی ہوتا ہے جو ایک لقمہ کھائے تو اس پر اس کا شکر ادا کرے اور ایک گھونٹ پیے اور اس پر اس کا شکر ادا کرے''۔ [صحیح مسلم:6932]

کھانے کی چیز ہدیہ کرنا

• سیدنا ابوذر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے ان سے فرمایا: یَا اَبَا ذَرٍّ اِذَا طَبَخْتَ مَرَقَةً، فَاَکْثِرْ مَاءَ هَا، وَتَعَاهَدْ جِیْرَانَكَ ''اے ابوذر رضی اللہ عنہ! جب تم شوربہ والا گوشت پکاؤ تو پانی زیادہ کرلیا کرو اور اپنے ہمسایوں کا (بھی) دھیان رکھا کرو''۔[صحیح مسلم:6688]

• سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے: کَانَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ اِذَا اُتِیَ بِطَعَامٍ سَاَلَ عَنْهُ اَهَدِیَّةٌ اَمْ صَدَقَةٌ؟ رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں جب کوئی کھانے کی چیز لائی جاتی تو آپ ﷺ اس کے متعلق پوچھتے ''یہ تحفہ ہے یا صدقہ؟'' پھر اگر کہا جاتا کہ صدقہ ہے تو آپ ﷺ اپنے اصحاب رضی اللہ عنہم سے فرماتے: کُلُوْا ''کھاؤ'' اور آپ ﷺ خود نہ کھاتے اور اگر کہا جاتا کہ تحفہ ہے تو آپ ﷺ خود بھی ہاتھ بڑھاتے اور ان (صحابہ رضی اللہ عنہم) کے ساتھ اسے کھاتے۔
[صحیح البخاری:2576]

• سیدہ ام عطیہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے نبی کریم ﷺ سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا کے پاس تشریف لے گئے اور ان سے فرمایا: عِنْدَکُمْ شَیْءٌ؟ ''تمہارے پاس (کھانے کی) کوئی چیز ہے؟'' انہوں نے کہا: نہیں۔ سوائے اس گوشت کے جو ام عطیہ رضی اللہ عنہا کو بکری صدقہ بھیجی گئی تھی اس میں سے انہوں نے بھیجا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اِنَّهُ قَدْ بَلَغَتْ مَحِلَّهَا ''بے شک وہ اپنی جگہ پہنچ چکی''۔
[صحیح البخاری:2579]

بیماروں کو کھانے پر مجبور نہ کرنا

• سیدنا عقبہ بن عامر جہنیؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لَا تُكْرِهُوا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَإِنَّ اللّٰهَ يُطْعِمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ. ''اپنے مریضوں کو کھانے اور پینے پر مجبور نہ کیا کرو کیونکہ ان کو اللہ کھلاتا اور پلاتا ہے''۔ [سنن ابن ماجه:3444]

مسجد میں کھانے کا جواز

• سیدنا عبداللہ بن حارث بن جزء زُبیدیؓ سے روایت ہے: كُنَّا نَأْكُلُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللّٰهِ ﷺ فِي الْمَسْجِدِ الْخُبْزَ وَاللَّحْمَ. ہم رسول اللہ ﷺ کے زمانہ میں مسجد میں روٹی اور گوشت کھایا کرتے۔ [سنن ابن ماجه:3300]

• سیدنا عبداللہ بن حارث بن جزء زُبیدیؓ سے روایت ہے: اَكَلْنَا مَعَ رَسُولِ اللّٰهِ ﷺ طَعَامًا فِي الْمَسْجِدِ لَحْمًا قَدْ شُوِيَ فَمَسَحْنَا اَيْدِينَا بِالْحَصْبَاءِ ثُمَّ قُمْنَا نُصَلِّي وَلَمْ نَتَوَضَّأْ. ہم نے رسول اللہ ﷺ کے ہمراہ مسجد میں بھنا ہوا گوشت کھایا۔ پھر ہم نے (زمین پر بچھی ہوئی) کنکریوں سے ہاتھ پونچھا پھر ہم نماز پڑھنے اٹھ کھڑے ہوئے اور ہم نے (نیا) وضو نہیں کیا۔ [سنن ابن ماجه:3311]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

پینے کے آداب

بسم اللہ پڑھ کر پینا

• سیدنا جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے حدیبیہ کے موقع پر ہمیں پیاس نے ستایا تو ہم سب گھبراتے ہوئے رسول اللہ ﷺ کے پاس آئے اور آپ ﷺ کے سامنے ایک پیالہ تھا جس میں پانی تھا۔ نبی کریم ﷺ نے اس پیالے میں اپنی انگلیاں اس طرح ڈالیں اور فرمایا: خُذُوا بِسْمِ اللّٰهِ. ''اللہ کے نام کے ساتھ پکڑلو''۔ نبی کریم ﷺ کی انگلیوں کے درمیان سے چشموں کی طرح پانی ابلنے لگا تو ہمارے لیے زیادہ ہوگیا اور ہمیں کافی ہوگیا۔۔۔، تو ہم سب نے اسے پیا اور وضو کیا۔ [مسند احمد، ج:23، 14806]

دائیں ہاتھ سے پینا

• سیدنا سالمؒ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لَا يَأْكُلَنَّ اَحَدٌ مِّنْكُمْ بِشِمَالِهِ وَلَا يَشْرَبَنَّ بِهَا فَاِنَّ الشَّيْطَانَ يَاْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِهَا. ''تم میں سے کوئی اپنے بائیں ہاتھ سے نہ کھائے اور نہ ہی اس سے پیے کیونکہ شیطان اپنے بائیں ہاتھ سے کھاتا اور اسی سے ہی پیتا ہے''۔ [صحیح مسلم:5267]

بیٹھ کر پینا

• سیدنا ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لَا يَشْرَبَنَّ اَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِيءْ. ''تم میں سے کوئی کھڑے ہوکر نہ پیے! تو جو کوئی بھول جائے اسے چاہیے کہ وہ قے کردے''۔ [صحیح مسلم:5279]

• سیدنا ابو سعید خدریؓ سے روایت ہے: اَنَّ النَّبِيَّ ﷺ زَجَرَ عَنِ الشُّرْبِ قَائِمًا. نبی

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

کریم ﷺ نے کھڑے ہوکر پانی پینے سے سختی سے روکا ہے۔ [صحیح مسلم:5277]

• سیدنا انسؓ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں: اَنَّهُ نَهٰى اَنْ يَّشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا... نبی کریم ﷺ نے اس بات سے منع فرمایا کہ کوئی شخص کھڑا ہوکر پانی پیے۔

[صحیح مسلم:5275]

کھڑے ہوکر پینا

• نزّالؒ سے روایت ہے کہ سیدنا علیؓ باب رَحبہ پر آئے تو آپؓ نے کھڑے ہوکر پانی پیا اور فرمایا: اِنَّ نَاسًا يَّكْرَهُ اَحَدُهُمْ اَنْ يَّشْرَبَ وَهُوَ قَائِمٌ وَّ اِنِّیْ رَاَيْتُ النَّبِیَّ ﷺ فَعَلَ كَمَا رَاَيْتُمُوْنِیْ فَعَلْتُ. بے شک کچھ لوگ کھڑے ہوکر پانی پینے کو مکروہ سمجھتے ہیں حالانکہ یقیناً میں نے نبی کریم ﷺ کو اس طرح کرتے دیکھا ہے جس طرح تم نے مجھے کرتے دیکھا ہے۔ [صحیح البخاری:5615]

• سیدنا ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے: كُنَّا نَاكُلُ عَلٰى عَهْدِ رَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ وَ نَحْنُ نَمْشِیْ وَ نَشْرَبُ وَ نَحْنُ قِيَامٌ. ہم رسول اللہ ﷺ کے زمانے میں چلتے پھرتے کھایا کرتے تھے اور کھڑے ہوکر پی لیا کرتے تھے۔ [سنن الترمذی:1881]

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما نے بیان کیا: سَقَيْتُ رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ مِنْ زَمْزَمَ فَشَرِبَ وَهُوَ قَائِمٌ. میں نے رسول اللہ ﷺ کو زمزم کا پانی پلایا تو آپ ﷺ نے پی لیا حالانکہ آپ ﷺ کھڑے تھے۔ [صحیح البخاری:1637]

شیخ الاسلام ابن تیمیہؒ سے کھڑے ہوکر کھانے پینے سے متعلق سوال کیا گیا کہ کیا وہ حلال ہے یا حرام یا مکروہ؟ اور کیا کھڑے ہوکر کھانا پینا جائز ہے جب کوئی عذر ہو جیسے مسافر یا راستے میں چلتے ہوئے کھایا پیا جا سکتا ہے؟ انہوں نے جواب دیا، جہاں تک عذر کا تعلق ہے اس میں کوئی حرج نہیں کیونکہ یہ ثابت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے زمزم کھڑے ہوکر پیا کیوں کہ وہاں بیٹھنے کی

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

کوئی جگہ نہ تھی اور جہاں تک بغیر عذر کے کھانے پینے کی بات ہے تو وہ ناپسندیدہ ہے کیونکہ یہ ثابت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے اس سے روکا ہے۔۔۔ [مجموع الفتاوی، ج:32،ص:211]

شیخ ابن عثیمینؒ نے اس مسئلہ کے متعلق کہا کہ افضل یہ ہے کہ انسان بیٹھ کر کھائے اور پیے کیونکہ یہ نبی کریم ﷺ کی راہ نمائی ہے اور آپ ﷺ نہ کھڑے ہو کر کھاتے اور نہ ہی کھڑے ہو کر پیتے تھے۔ [شرح ریاض الصالحین لفضیلة الشیخ محمد بن صالح العثیمین، ج:4،ص:248]

امام نوویؒ فرماتے ہیں کہ درست بات یہ ہے کہ کھڑے ہو کر پینا مکروہ ہے لیکن کھڑے ہو کر پینے کا جو ذکر آیا ہے وہ جواز کے لیے ہے۔اس طرح احادیث میں کوئی تعارض نہیں ہے۔

[عمدة القاری شرح صحیح البخاری، ج:9،ص:279]

تین سانس میں پانی پینا

- سیدنا انسؓ سے روایت ہے: کَانَ رَسُوْلُ اللّٰہِ ﷺ یَتَنَفَّسُ فِی الشَّرَابِ ثَلَاثًا وَیَقُوْلُ اِنَّہٗ اَرْوٰی وَ اَبْرَاُ وَ اَمْرَاُ. رسول اللہ ﷺ پیتے وقت تین مرتبہ سانس لیتے اور فرماتے، ''بے شک یہ (انداز) خوب سیر کرنے والا ہے، زیادہ تندرستی کا باعث ہے اور زیادہ خوشگوار ہے''۔
[صحیح مسلم:5287]
- سیدنا انس بن مالکؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ پانی پینے میں تین سانس لیتے اور فرماتے: ھُوَ اَمْرَاُ وَ اَرْوٰی ''یہ (انداز) زیادہ خوشگوار اور خوب سیر کرنے والا ہے''۔
[سنن الترمذی:1884]

تین مرتبہ سانس لینے سے مُراد ہے کہ پانی کا پیالہ منہ سے ہٹا کر سانس لینا پھر دوبارہ منہ لگا کر پانی پینا۔

مشک کو منہ لگا کر نہ پینا

- سیدنا ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے: نَھٰی رَسُوْلُ اللّٰـہِ ﷺ عَنِ اخْتِنَاثِ الْاَسْقِیَةِ

رسول اللہ ﷺ نے مشک کا منہ کھول کر اس میں منہ لگا کر پانی پینے سے روکا۔

[صحیح البخاری:5625]

• سیدنا ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں: نَھٰی رَسُوْلُ اللّٰہِ ﷺ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ فَمِ الْقِرْبَۃِ اَوِ السِّقَاءِ ... ''رسول اللہ ﷺ نے مشک یا مشکیزہ کے منہ سے (منہ لگا کر) پانی پینے سے منع فرمایا...''۔ [صحیح البخاری:5627]

☆ ایسا برتن جس سے زیادہ لوگ پانی پیتے ہیں اس سے منہ لگا کر پانی پینے کی ممانعت ہے جب کہ ایسے برتن سے منہ لگا کر پانی پینے کی گنجائش موجود ہے جس سے صرف ایک شخص ہی پانی پیے مثلاً گلاس یا بوتل وغیرہ۔

برتن میں نہ سانس لینا اور نہ پھونک مارنا

• عبداللہ بن ابی قتادہؒ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِذَا شَرِبَ اَحَدُکُمْ فَلَا یَتَنَفَّسْ فِی الْاِنَاءِ ... ''جب تم میں سے کوئی شخص پانی پیے تو (پینے کے) برتن میں سانس نہ لے...''۔ [صحیح البخاری:5630]

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے: نَھٰی رَسُوْلُ اللّٰہِ ﷺ اَنْ یُّتَنَفَّسَ فِی الْاِنَاءِ اَوْ یُنْفَخَ فِیْہِ. رسول اللہ ﷺ نے (اس بات سے) منع فرمایا کہ برتن میں سانس لیا جائے یا اس میں پھونکا جائے۔ [سنن أبی داؤد:3728]

کچھ نظر آئے تو بہا دینا

• سیدنا ابو سعید خدریؓ سے روایت ہے: نَھٰی عَنِ النَّفْخِ فِی الشَّرَابِ... ''آپ ﷺ نے مشروبات میں سانس لینے سے منع فرمایا۔ ایک آدمی نے آپ ﷺ سے کہا: اے اللہ کے رسول! میں ایک سانس میں سیراب نہیں ہوسکتا۔ تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: فَاَبِنِ الْقَدَحَ عَنْ فِیْکَ ثُمَّ تَنَفَّسْ ... ''برتن کو اپنے منہ سے جدا کر کے پھر سانس لیا کرو''۔ اس

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

نے کہا کہ اگر مجھے اس میں کوئی تنکا وغیرہ نظر آئے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: فَاهْرِقْهَا. ''تو اسے بہا دیا کرو''۔ [السلسلة الصحيحة، ج:1,385]

• سیدنا ابو سعید خدریؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے پینے والی چیز میں پھونکنے سے منع فرمایا تو ایک آدمی نے کہا کہ (اگر) میں برتن میں تنکے وغیرہ دیکھ لوں؟ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: فَاهْرِقْهَا... ''اس کو بہا دو...''۔ [سنن الترمذی:1887]

پینے والی چیز میں مکھی گر جانے پر اسے ڈبو کر نکال لینا

• سیدنا ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں، نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اِذَا وَقَعَ الذُّبَابُ فِیْ شَرَابِ اَحَدِکُمْ فَلْیَغْمِسْهُ ثُمَّ لِیَنْزِعْهُ فَاِنَّ فِیْ اِحْدٰی جَنَاحَیْهِ دَاءً وَالْاُخْرٰی شِفَاءً. ''جب تم میں سے کسی کے مشروب میں مکھی گر جائے تو اسے چاہیے کہ اس کو ڈبو دے اور پھر نکال کر پھینک دے کیونکہ اس کے دو پروں میں سے ایک میں بیماری اور دوسرے میں شفا ہے''۔

[صحیح البخاری:3320]

پینے کے بعد شکر ادا کرنا

• سیدنا انس بن مالکؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِنَّ اللّٰهَ لَیَرْضٰی عَنِ الْعَبْدِ اَنْ یَّاْکُلَ الْاَکْلَةَ فَیَحْمَدَهُ عَلَیْهَا اَوْ یَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَیَحْمَدَهُ عَلَیْهَا. ''بے شک اللہ اس بندے سے راضی ہوتا ہے جو ایک نوالہ کھائے تو اس پر اس کا شکر ادا کرے یا ایک گھونٹ پیے تو اس پر اس کا شکر ادا کرے''۔ [صحیح مسلم:6932]

دودھ پینے کے بعد دعا

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ میں اور خالد بن ولیدؓ رسول اللہ ﷺ کے ساتھ میمونہؓ کے گھر میں داخل ہوئے تو وہ دودھ کا ایک پیالہ ہمارے پاس لائیں۔ تو اس میں

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

سے رسول اللہ ﷺ نے نوش فرمایا... پھر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:...مَنْ سَقَاهُ اللّٰهُ لَبَنًا فَلْيَقُلْ اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ ''... جس کو اللہ دودھ سے سیراب کرے تو چاہیے کہ وہ کہے اے اللہ! ہمارے لیے اس میں برکت دے اور ہمیں اس سے زیادہ دے...''۔

[سنن الترمذی:3455]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

مل جل کر کھانے کے آداب

کھانا مل جُل کر کھانا

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِنَّ اَحَبَّ الطَّعَامِ اِلَی اللّٰہِ مَا کَثُرَتْ عَلَیْہِ الْاَیْدِیْ. ’’بے شک اللہ کے نزدیک سب سے محبوب کھانا وہ ہے جس پر زیادہ ہاتھ ہوں‘‘ (یعنی سب لوگ ایک دسترخوان پر مل کر کھائیں)۔

[مسند ابی یعلیٰ الموصلی، ج:4، 2045]

• وحشی بن حربؒ اپنے والد سے اور وہ اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ کے اصحابؓ نے کہا: یارسول اللہ! بے شک ہم کھاتے ہیں لیکن ہمارا پیٹ نہیں بھرتا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: فَلَعَلَّکُمْ تَفْتَرِقُوْنَ؟ ’’شاید کہ تم سب علیحدہ علیحدہ کھاتے ہو؟‘‘ انہوں نے کہا، جی ہاں! آپ ﷺ نے فرمایا: فَاجْتَمِعُوْا عَلٰی طَعَامِکُمْ وَاذْکُرُوا اسْمَ اللّٰہِ عَلَیْہِ یُبَارَکْ لَکُمْ فِیْہِ. ’’تم کھانا اکٹھے ہو کر کھایا کرو اور اس پر اللہ کا نام لیا کرو، اس میں تمہارے لیے برکت رکھ دی جائے گی‘‘۔ [سنن أبی داؤد: 3764]

• سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں، میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: طَعَامُ الْوَاحِدِ یَکْفِی الِاثْنَیْنِ وَطَعَامُ الِاثْنَیْنِ یَکْفِی الْاَرْبَعَةَ وَطَعَامُ الْاَرْبَعَةِ یَکْفِی الثَّمَانِیَةَ. ’’ایک (آدمی) کا کھانا دو کو کافی ہے، دو کا چار کو، اور چار کا کھانا آٹھ کو کافی ہو جاتا ہے‘‘۔ [صحیح مسلم: 5368]

• سیدنا ابوموسیٰؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِنَّ الْاَشْعَرِیِّیْنَ اِذَا اَرْمَلُوْا فِی الْغَزْوِ اَوْ قَلَّ طَعَامُ عِیَالِھِمْ بِالْمَدِیْنَةِ جَمَعُوْا مَا کَانَ عِنْدَھُمْ فِیْ ثَوْبٍ وَّاحِدٍ ثُمَّ اقْتَسَمُوْہُ بَیْنَھُمْ فِیْ اِنَاءٍ وَّاحِدٍ بِالسَّوِیَّةِ فَھُمْ مِنِّیْ وَاَنَا مِنْھُمْ. ’’بے شک اشعری

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

حضرات جب کسی غزوہ میں محتاج ہو جاتے ہیں یا مدینہ میں ان کے اہل وعیال کے لیے کھانا کم پڑ جاتا ہے تو جو کچھ ان کے پاس موجود ہوتا ہے سب ایک کپڑے میں جمع کر لیتے ہیں پھر اسے آپس میں ایک برتن میں (برابر) تقسیم کر لیتے ہیں چنانچہ وہ مجھ سے ہیں اور میں ان سے ہوں"۔ [صحیح مسلم:6408]

بڑوں سے کھانے کی ابتدا کرنا

• سیدنا حذیفہؓ سے روایت ہے: كُنَّا إِذَا حَضَرْنَا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ طَعَامًا لَّمْ نَضَعْ أَيْدِيَنَا حَتّٰى يَبْدَأَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ... ہم جب نبی کریم ﷺ کے ساتھ کھانے کے لیے حاضر ہوتے تو اس وقت تک اپنے ہاتھ نہ ڈالتے جب تک کہ رسول اللہ ﷺ شروع نہ کرتے...۔

[صحیح مسلم:5259]

دائیں طرف والے سے پہل کرنا

• سیدنا انسؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ ہمارے پاس ہمارے اس گھر میں تشریف لائے اور پانی طلب فرمایا۔ ہم نے آپ ﷺ کے لیے اپنی بکری کو دوہا۔ پھر میں نے اس میں اپنے اس کنویں کا پانی ملا کر آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کیا، ابوبکرؓ آپ ﷺ کی بائیں طرف، عمرؓ سامنے اور ایک دیہاتی آپ ﷺ کی دائیں طرف تھا۔ جب آپ ﷺ فارغ ہوئے تو عمرؓ نے عرض کیا کہ یہ ابوبکرؓ ہیں! لیکن آپ ﷺ نے اپنا بچا ہوا دیہاتی کو عطا فرمایا۔ (کیونکہ وہ دائیں طرف تھا) پھر آپ ﷺ نے فرمایا: الْأَيْمَنُونَ الْأَيْمَنُونَ أَلَا فَيَمِّنُوا "دائیں طرف بیٹھنے والے! دائیں طرف بیٹھنے والے! (ہی زیادہ حق دار ہیں)، پس خبردار دائیں طرف ہی سے شروع کیا کرو"۔ سیدنا انسؓ کہتے ہیں: یہی سنت ہے! یہی سنت ہے! یہی سنت ہے! تین مرتبہ انہوں نے اس بات کو دہرایا۔ [صحیح البخاری:2571]

خادم کو ساتھ بٹھا کر کھانا

• سیدنا عبداللہؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِذَا جَآءَ خَادِمُ اَحَدِکُمْ بِطَعَامِهِ فَلْيُقْعِدْهُ مَعَهُ اَوْ لِيُنَاوِلْهُ مِنْهُ فَإِنَّهُ هُوَ الَّذِیْ وَلِیَ حَرَّهُ وَدُخَانَهُ. ”جب تم میں سے کسی کا خادم اس کا کھانا لائے تو اسے چاہیے کہ اسے اپنے ساتھ بٹھائے یا اسے اس میں سے نوالہ دے دے کیونکہ یہ وہی تو ہے جس نے اس کی گرمی اور اس کا دھواں برداشت کیا ہے“۔ [سنن ابن ماجه: 3291]

اپنے سامنے سے کھانا

• سیدنا عمر بن ابوسلمہ رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں، میں بچہ تھا اور رسول اللہ ﷺ کی پرورش میں تھا، (کھاتے وقت) میرا ہاتھ برتن میں چاروں طرف گھوما کرتا تو رسول اللہ ﷺ نے مجھ سے فرمایا: يَا غُلَامُ! سَمِّ اللّٰهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ ”اے لڑکے! بسم اللہ پڑھو، اپنے داہنے ہاتھ سے کھایا کرو اور اس میں سے کھاؤ جو تمہارے سامنے ہو“۔ چنانچہ اس کے بعد ہمیشہ میں اسی (ہدایت) کے مطابق کھانا کھاتا رہا۔ [صحيح البخاری: 5376]

• سیدہ عائشہؓ، رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتی ہیں: كَانَ اِذَا اَكَلَ الطَّعَامَ اَكَلَ مِمَّا يَلِيهِ آپ ﷺ جب کھانا تناول فرماتے تو آپ ﷺ اپنے سامنے سے کھاتے۔

[السلسلة الصحيحة، ج: 5، 2062]

• سیدنا حکم بن رافع بن یسارؓ بیان کرتے ہیں: كَانَ اِذَا اَكَلَ لَمْ تَعْدُ اَصَابِعُهُ بَيْنَ يَدَيْهِ. آپ ﷺ جب کھانا کھاتے تو آپ ﷺ کی انگلیاں مبارک اپنے سامنے سے تجاوز نہ کرتیں۔ [صحيح الجامع الصّغير و زيادته، ج: 2، 4683]

© AL HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

کھانے کے اطراف سے کھانا

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: كُلُوا فِي الْقَصْعَةِ مِنْ جَوَانِبِهَا وَلَا تَأْكُلُوا مِنْ وَّسَطِهَا فَإِنَّ الْبَرَكَةَ تَنْزِلُ فِي وَسَطِهَا. ”تم پیالے کے اطراف سے کھاؤ اور اس کے درمیان سے نہ کھاؤ کیونکہ برکت اس کے درمیان میں اترتی ہے“۔ [مسند احمد، ج:4، 2439]

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلَا يَأْكُلْ مِنْ أَعْلَى الصَّحْفَةِ وَلٰكِنْ يَأْكُلْ مِنْ أَسْفَلِهَا فَإِنَّ الْبَرَكَةَ تَنْزِلُ مِنْ أَعْلَاهَا. ”جب تم میں سے کوئی کھانا کھانے لگے تو پیالے کے اوپر (درمیان) سے نہ کھائے بلکہ اس کے نیچے (ایک جانب) سے کھائے کیونکہ برکت تو اس کے اوپر کی طرف سے اترتی ہے“۔ [سنن أبي داؤد:3772]

• سیدنا واثلہ بن اسقع لیثیؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے ثرید کی چوٹی کو پکڑا (ہاتھ رکھ کر) پھر فرمایا: كُلُوا بِسْمِ اللّٰهِ مِنْ حَوَالَيْهَا وَاعْفُوا رَأْسَهَا فَإِنَّ الْبَرَكَةَ تَأْتِيهَا مِنْ فَوْقِهَا. ”اللہ کا نام لے کر اس کے کناروں سے کھاؤ اور اس کا اونچا حصہ (درمیان والا) رہنے دو (آخر میں کھانا) کیونکہ برکت اس کے اوپر سے آتی ہے“۔ [سنن ابن ماجه:3276]

• عبید اللہ بن علی بن ابو رافعؒ اپنی دادی سیدہ سلمیٰؓ سے روایت کرتے ہیں وہ کہتی ہیں: كَانَ يَكْرَهُ أَنْ يُّؤْخَذَ مِنْ رَّأْسِ الطَّعَامِ. آپ ﷺ ناپسند کرتے تھے کہ کھانے کی چوٹی سے کھانا لیا جائے۔ [السلسلة الصحيحة، ج:7، 3125]

مل کر کھاتے وقت ساتھیوں کی اجازت سے ہی زیادہ چیز لینا

• سیدنا ابن عمر رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں: نَهَى النَّبِيُّ ﷺ أَنْ يَّقْرُنَ الرَّجُلُ بَيْنَ التَّمْرَتَيْنِ

جَـمِيـعًا حَتّٰى يَسْتَاْذِنَ اَصْحَابَـهُ. نبی کریم ﷺ نے منع فرمایا کوئی شخص دو دو کھجوریں اکٹھی اٹھائے یہاں تک کہ وہ اپنے ساتھیوں سے اجازت نہ طلب کرلے۔ [صحیح البخاری:2489]

• جبلہ بن سحیمؒ کہتے ہیں، سیدنا ابن زبیر رضی اللہ عنہما کے زمانہ میں ہم قحط میں مبتلا ہوئے تو انہوں نے ہمیں کھجوریں دیں۔ سیدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما ہمارے پاس سے گزرے جب کہ ہم کھجوریں کھا رہے تھے تو وہ کہنے لگے لَا تُقَارِنُوْا فَاِنَّ النَّبِیَّ ﷺ نَهٰی عَنِ الْقِرَانِ. تم دو کھجوریں اکٹھی نہ کھاؤ! کیونکہ نبی کریم ﷺ نے دو کھجوریں اکٹھی کھانے سے منع فرمایا۔ پھر کہا یہاں تک کہ کوئی اپنے بھائی سے اجازت لے لے۔ [صحیح البخاری:5446]

کھانے میں اضافہ کے لیے کوئی چیز ڈال لینا

• حکیم بن جابرؒ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں، میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو میں نے دیکھا کہ آپ ﷺ کے پاس کدو پڑے ہیں جن کو وہ کاٹ رہے تھے۔ میں نے عرض کیا، یہ کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: نُكَثِّرُ بِهٖ طَعَامَنَا. ''ہم اس سے اپنے کھانے میں اضافہ کریں گے''۔ [مختصر الشمائل المحمدّیة، ج:136,1]

• سیدنا ابو ذرؓ سے روایت ہے وہ کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: یَا اَبَا ذَرٍّ اِذَا طَبِخْتَ مَرَقَةً فَاَكْثِرْ مَاءَ هَاوَ تَعَاهَدْ جِيْرَانَكَ. ''اے ابو ذر! جب تم شوربے والا گوشت پکاؤ تو اس میں پانی زیادہ کرلیا کرو اور اپنے پڑوسی کی خبر گیری کرو''۔ [صحیح مسلم:6688]

• سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے وہ کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِذَا طَبِخْتُمُ اللَّحْمَ فَاَكْثِرُوا الْمَرَقَ اَوِ الْمَاءَ فَاِنَّهٗ اَوْ سَعُ اَوْ اَبْلَغُ لِلْجِيْرَانِ. ''جب تم گوشت پکاؤ تو شوربہ یا پانی بڑھا لیا کرو کیونکہ اس میں پڑوسیوں کے لیے گنجائش ہے یا یہ ان تک پہنچتا ہے''۔ [السلسلة الصحیحة، ج:1368,3]

آنے والوں کو کھانے میں شریک کرنا

• سیدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ جو قبیلہ بنو عبد الاشہل سے تھے، سے روایت ہے کہ میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم دوپہر کا کھانا کھا رہے تھے، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اُدْنُ فَكُلْ ”قریب ہو جاؤ! اور کھانا کھاؤ“۔ میں نے کہا، بے شک میں روزے سے ہوں۔ افسوس! کاش میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے کھانے میں سے کچھ کھا لیتا۔ [سنن ابن ماجه:3299]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

مہمانی اور میزبانی کے آداب

مہمان نوازی لوگوں کو آپس میں جوڑتی ہے، اس سے محبت بڑھتی ہے، دور والوں کو قریب کرتی اور دلوں کا کینہ ختم کرتی ہے۔

• سیدنا عقبہ بن عامرؓ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: لَا خَیْرَ فِیْمَنْ لَّا یُضِیْفُ. ''اس میں کوئی خیر نہیں جو میزبانی نہیں کرتا''۔ [مسند احمد، ج:28، 17419]

دعوت قبول کرنا

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَی الْمُسْلِمِ خَمْسٌ: رَدُّ السَّلَامِ وَعِیَادَةُ الْمَرِیْضِ وَاتِّبَاعُ الْجَنَائِزِ وَاِجَابَةُ الدَّعْوَةِ وَتَشْمِیْتُ الْعَاطِسِ. ''مسلمان کے مسلمان پر پانچ حقوق ہیں: سلام کا جواب دینا، مریض کی عیادت کرنا، جنازے کے پیچھے چلنا، دعوت قبول کرنا اور چھینکنے والے کو دعا دینا''۔ [صحیح البخاری:1240]

• سیدنا ابنِ عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِذَا دَعَا اَحَدُکُمْ اَخَاهُ فَلْیُجِبْ عُرُسًا کَانَ اَوْ نَحْوَهُ. ''جب تم میں سے کوئی اپنے بھائی کو دعوت دے تو چاہیے کہ وہ قبول کرے! شادی (ولیمہ) ہو یا اس کی مانند ہو''۔ [سنن أبی داؤد:3738]

اگر پہلے سے معلوم ہو کہ دعوت پر اللہ کی نافرمانی کے کام ہوں گے مثلاً موسیقی، رقص، شراب پینا اور پلانا وغیرہ تو ایسی محفل میں نہیں جانا چاہیے۔

• سیدنا ابو مالک اشعریؓ سے بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لَیَشْرَبَنَّ نَاسٌ مِّنْ اُمَّتِی الْخَمْرَ یُسَمُّوْنَهَا بِغَیْرِ اسْمِهَا، یُعْزَفُ عَلٰی رُؤُوْسِهِمْ بِالْمَعَازِفِ

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

وَالْمُغَنِّيَاتِ، يَخْسِفُ اللّٰهُ بِهِمُ الْأَرْضَ وَيَجْعَلُ مِنْهُمُ الْقِرَدَةَ وَالْخَنَازِيرَ. ''میری امت کے کچھ لوگ ضرور شراب پییں گے، وہ اس کا کوئی اور نام رکھ لیں گے، ان کے سامنے آلات موسیقی اور گانے والیوں کے ذریعے ساز بجائے جائیں گے، اللہ ان سب کو زمین میں دھنسا دے گا اور ان میں سے کچھ کو بندر اور خنزیر بنا دے گا''۔ [سنن ابن ماجہ:4020]

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ دُعِيَ فَلْيُجِبْ فَإِنْ شَاءَ طَعِمَ، وَإِنْ شَاءَ تَرَكَ. ''جسے دعوت دی گئی ہو اسے چاہیے کہ قبول کرے! پھر اگر چاہے تو کھانا کھا لے اور اگر چاہے تو چھوڑ دے''۔ [سنن أبی داؤد:3740]

• سیدنا ابو ہریرہؓ کہا کرتے: شَرُّ الطَّعَامِ طَعَامُ الْوَلِيمَةِ، يُدْعَى لَهَا الْأَغْنِيَاءُ وَيُتْرَكُ الْمَسَاكِينُ وَمَنْ لَّمْ يَأْتِ الدَّعْوَةَ فَقَدْ عَصَى اللّٰهَ وَرَسُولَهُ. ''بدترین کھانا اُس ولیمہ کا کھانا ہے جس کے لیے امیروں کو بلایا جائے اور مساکین کو چھوڑ دیا جائے اور جو دعوت میں نہیں آیا تو یقیناً اس نے اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی نافرمانی کی''۔ [سنن أبی داؤد:3742]

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جب تم میں سے کوئی اپنے مسلمان بھائی کے پاس داخل ہو اور وہ اسے اپنے کھانے میں سے کھلائے تو وہ کھا لے اور اس سے اس کے بارے میں سوال نہ کرے اور اگر وہ اس کو اپنے مشروب میں سے پلائے تو وہ اس کے مشروب میں سے پی لے اور اس سے اس کے بارے میں سوال نہ کرے''۔

[السلسلة الصحيحة، ج:2، 627]

بھوک اور جھوٹ جمع نہ کرنا

• سیدہ اسماء بنت یزیدؓ سے روایت ہے، نبی کریم ﷺ کی خدمت میں کھانا لایا گیا، آپ ﷺ نے ہمیں پیش کیا۔ ہم نے کہا کہ ہمیں اس کی خواہش نہیں، تو آپ ﷺ نے فرمایا: لَا تَجْمَعْنَ جُوعًا وَكَذِبًا. ''تم بھوک اور جھوٹ کو جمع نہ کرو''۔ [سنن ابن ماجة:3298]

مہمان کے لیے تکلف سے گریز کرنا

• سیدنا سلیمانؓ بیان کرتے ہیں: نَهَانَا عَنِ التَّكَلُّفِ لِلضَّيْفِ. آپ ﷺ نے ہمیں مہمان کے لیے تکلف کرنے سے منع فرمایا ہے۔ [السلسلة الصحيحة، ج:2392,5]

• سیدنا سلمانؓ بیان کرتے ہیں: اَمَرَنَا اَنْ لَّا نَتَكَلَّفَ لِلضَّيْفِ مَا لَيْسَ عِنْدَنَا وَ اَنْ نُقَدِّمَ مَا حَضَرَ. ''آپ ﷺ نے ہمیں حکم دیا کہ ہم مہمان کے لیے اس چیز کا تکلف نہ کریں جو ہمارے پاس موجود نہیں اور یہ کہ جو موجود ہو وہ ہم پیش کر دیں''۔ [السلسلة الصحيحة، ج:2392,5]

دعوت اور انتظام

• سیدنا انسؓ سے روایت ہے کہ ان کی والدہ سیدہ ام سلیمؓ نے ایک مُدّ جو لیے اور ان کو دل کر دلیہ بنایا اسے دودھ میں پکایا، اس کے بعد اس پکوان پر کپی سے گھی نچوڑا، پھر انھوں نے مجھے نبی کریم ﷺ کے پاس بھیجا۔ جب میں آپ ﷺ کے پاس آیا تو آپ ﷺ صحابہ کرامؓ میں تشریف فرما تھے۔ میں نے آپ ﷺ کو دعوت دی تو آپ ﷺ نے فرمایا: ''اور جو میرے ساتھ ہیں'' میں نے (جلدی سے) آ کر (اہل خانہ کو) بتایا کہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ ''میرے ساتھی بھی ہیں''۔ سیدنا ابوطلحہؓ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور کہا: اے اللہ کے رسول! کھانا تھوڑا سا ہے جو سیدہ ام سلیمؓ نے تیار کیا ہے، چنانچہ آپ ﷺ تشریف لائے تو وہ کھانا پیش کر دیا گیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اَدْخِلْ عَلَيَّ عَشَرَةً ''دس کو بلاؤ'' چنانچہ وہ آئے اور انھوں نے پیٹ بھر کر کھایا، پھر آپ ﷺ نے فرمایا: اَدْخِلْ عَلَيَّ عَشَرَةً ''دس اور کو بلاؤ'' چنانچہ وہ آئے، انھوں نے پیٹ بھر کر کھایا۔ آپ ﷺ نے پھر فرمایا: اَدْخِلْ عَلَيَّ عَشَرَةً ''دس مزید بلاؤ'' یہاں تک کہ چالیس آدمی شمار کیے۔ پھر نبی کریم ﷺ نے کھانا تناول فرمایا اور اٹھ کر تشریف لے گئے۔ (سیدنا انسؓ نے کہا کہ) میں

دیکھتا رہا آیا اس کھانے میں سے کوئی چیز کم ہوئی ہے؟۔ [صحیح البخاری:5450]

نوٹ: کسی کا بچا ہوا کھانا کھایا جا سکتا ہے، اس میں کوئی حرج نہیں۔

• سیدنا انسؓ سے روایت ہے، میں نبی کریم ﷺ کے ساتھ آپ ﷺ کے ایک درزی غلام کے پاس گیا۔ اس نے آپ ﷺ کی طرف ایک پیالہ بڑھایا جس میں ثرید تھا پھر وہ اپنے کام میں مصروف ہو گیا تو نبی کریم ﷺ کدو تلاش کرنے لگے، میں نے بھی کدو تلاش کر کے آپ ﷺ کے سامنے رکھنا شروع کر دیے۔ اس کے بعد سے میں خود بھی کدو کو بہت پسند کرتا ہوں۔ [صحیح البخاری:5420]

نوٹ: میزبان کسی مجبوری کے باعث مہمانوں کے ساتھ کھانے میں شرکت نہ کر سکے تو اس میں کوئی عیب نہیں۔

نقصان کی تلافی

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے صفیہؓ نے رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں کھانا بھیجا جو انہوں نے آپ ﷺ کے لیے بنایا تھا حالانکہ آپ ﷺ میرے پاس تھے۔ جب میں نے لونڈی کو دیکھا تو میں غصے سے کانپنے لگی یہاں تک کہ میں نے غصے میں برتن کو مارا تو پیالہ ٹوٹ گیا پھر میں نے اسے پھینک دیا۔ رسول اللہ ﷺ نے میری طرف دیکھا تو مجھے آپ ﷺ کے چہرے پر غصے کے آثار نظر آئے۔ میں نے کہا کہ میں رسول اللہ ﷺ سے اللہ کی پناہ میں آتی ہوں کہ وہ آج مجھ پر لعنت کریں، آپ ﷺ نے فرمایا: اَوْلٰی ''افسوس!''۔ کہتی ہیں کہ میں نے عرض کیا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ! اس کا کفارہ کیا ہے؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا: طَعَامٌ کَطَعَامِهَا وَاِنَاءٌ کَاِنَائِهَا. ''اس کے کھانے جیسا کھانا اور اس کے برتن جیسا برتن''۔

[مسند احمد، ج:26366,43]

غیر مسلموں کے ساتھ کھانے پینے کے آداب

اِرشاد باری تعالیٰ ہے:اَلْیَوْمَ اُحِلَّ لَکُمُ الطَّیِّبٰتُ وَ طَعَامُ الَّذِیْنَ اُوْتُوا الْکِتٰبَ حِلٌّ لَّکُمْ وَطَعَامُکُمْ حِلٌّ لَّھُمْ... O [المآئدۃ:5] ''آج تمہارے لیے سب پاکیزہ چیزیں حلال کردی گئیں اوران لوگوں کا کھانا بھی جنہیں کتاب دی گئی ،تمہارے لیے حلال ہے اورتمہارا کھانا ان کے لیے حلال ہے...''۔

اہل کتاب کے ساتھ کھانا جائز ہے بشرطیکہ کھانا حلال ہولیکن ایسے دسترخوان پر کھانے کی ممانعت ہے جہاں حرام مشروبات پیش کیے جائیں۔

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:...وَمَنْ کَانَ یُؤْمِنُ بِاللّٰہِ وَالْیَوْمِ الْاٰخِرِ فَلَا یَجْلِسْ عَلٰی مَائِدَۃٍ یُّدَارُ عَلَیْھَا بِالْخَمْرِ. ''...جواللہ اور روزِ آخرت پر ایمان رکھتا ہےتو وہ اس دسترخوان پر نہ بیٹھے جس پر شراب کا دور چل رہا ہو''۔ [سنن الترمذی:2801]

غیر مسلموں کے برتن کا استعمال

• سیدنا ابو ثعلبہ خشنیؓ سے روایت ہے کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ سے دریافت کیا کہ بے شک ہم اہل کتاب کے پڑوسی ہیں اوروہ اپنی ہانڈیوں میں خنزیر کا گوشت پکاتے ہیں، اپنے برتنوں میں شراب پیتے ہیں (اگر ہمیں ان کا برتن استعمال کرنا پڑے تو کیا حکم ہے؟) تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:اِنْ وَّجَدْتُّمْ غَیْرَھَا فَکُلُوْا فِیْھَا وَاشْرَبُوْا وَاِنْ لَّمْ تَجِدُوْا غَیْرَھَا فَارْحَضُوْھَا بِالْمَاءِ وَکُلُوْا وَاشْرَبُوْا. ''اگرتم ان کے علاوہ (برتن) پاؤ توان میں کھاؤ پیو!اوراگرتم ان (برتنوں) کے علاوہ نہ پاؤ توانہیں پانی سے اچھی طرح دھولو پھر ان میں کھاؤ پیو''۔ [سنن أبی داؤد:3839]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے: كُنَّا نَغْزُوْ مَعَ رَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ فَنُصِيْبُ مِنْ اٰنِيَةِ الْمُشْرِكِيْنَ وَاَسْقِيَتِهِمْ فَنَسْتَمْتِعُ بِهَا فَلَا يَعِيْبُ ذٰلِكَ عَلَيْهِمْ. ہم لوگ رسول اللہ ﷺ کے ساتھ غزوات میں شریک ہوتے تو ہمیں مشرکین کے برتن اور مشکیزے ملا کرتے تھے چنانچہ ہم ان سے فائدہ اٹھاتے تو آپ ﷺ نے کبھی اس کو بُرا نہیں جانا۔[سنن أبی داؤد:3838]

ہوائی سفر کے دوران احتیاط

☆ ہوائی سفر پر روانہ ہونے سے قبل بکنگ کے دوران ائیر لائن انتظامیہ کو بتا دیں کہ وہ آپ کو حلال کھانا مہیا کرے۔

☆ بسا اوقات دو یا تین پروازیں تبدیل کرتے وقت ائیر پورٹ پر قیام کے دوران اگر کھانا خریدنے کی ضرورت پیش آئے تو ایسی چیزوں کا انتخاب نہ کریں جو مشکوک ہوں۔

☆ منزل پر پہنچ کر حلال گوشت (ذبیحہ) کی دکانوں سے متعلقہ معلومات حاصل کر لیں۔ اس کے لیے وہاں پہلے سے مقیم لوگوں سے بھی معلومات لی جا سکتی ہیں۔

☆ بہت سی ویب سائٹس پر حلال اشیائے خورد و نوش کی فہرست تلاش کر کے اس سے بھی فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ تمام اشیا کے ڈبوں پر ان سے متعلق معلومات درج ہوتی ہیں پھر بھی کوئی چیز مبہم لگے تو اس سے اجتناب ہی بہتر ہے کیونکہ شک والی چیز کو چھوڑ دینے کا حکم ہے۔

• سیدنا نعمان بن بشیرؓ سے روایت ہے... میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا...

اِنَّ الْحَلَالَ بَيِّنٌ وَّاِنَّ الْحَرَامَ بَيِّنٌ وَّبَيْنَهُمَا مُشْتَبِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيْرٌ مِّنَ النَّاسِ فَمَنِ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ اسْتَبْرَا لِدِيْنِهِ وَعِرْضِهِ وَمَنْ وَّقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ فِي الْحَرَامِ...

''بے شک حلال واضح ہے! بے شک حرام واضح ہے! اور ان دونوں کے درمیان (کچھ) شبہات ہیں جن کو بہت سے لوگ نہیں جانتے۔ پس جو شبہات سے بچ گیا تو اس نے اپنا دین اور اپنی عزت بچا لی اور جو شبہات میں پڑ گیا وہ حرام میں پڑ گیا...''۔ [صحیح مسلم:4094]

رسول اللہ ﷺ کا دسترخوان

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

رسول اللہ ﷺ کے کھانے پینے کی عادات

نبی کریم ﷺ عام طور پر دن میں ایک مرتبہ کھانا کھایا کرتے تھے جس کا کوئی خاص وقت مقرر نہ تھا، جب کچھ میسر آ جاتا کھا لیتے۔ صبح گھر والوں سے پوچھتے کہ کچھ کھانے کے لیے ہے، نہ ہوتا تو روزہ رکھ لیتے۔ کبھی روزے سے ہوتے اور کچھ میسر آ جاتا تو روزہ کھول لیتے۔

کھانا میسر نہ ہونے پر روزہ رکھنا

• ام المومنین سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے، اگر نبی کریم ﷺ میرے پاس (دن کو) آتے تو فرماتے: اَعِنْدَكِ غَدَاءٌ؟ ''کیا تمہارے پاس ناشتہ ہے؟'' میں کہتی کہ نہیں تو آپ ﷺ فرماتے: فَاِنِّیْ صَائِمٌ ''پھر بے شک میں روزے سے ہوں''۔ ایک دن آپ ﷺ میرے پاس تشریف لائے تو میں نے کہا یا رسول اللہ ﷺ! ہمارے پاس ایک ہدیہ آیا ہے، آپ ﷺ نے پوچھا: وَمَا هِیَ؟ ''وہ کیا چیز ہے؟'' میں نے کہا: حیس، آپ ﷺ نے فرمایا: اَمَا اِنِّیْ قَدْ اَصْبَحْتُ صَائِمًا. ''اچھا! بے شک صبح میں نے روزے کی نیت کی تھی''۔ (سیدہ عائشہؓ) کہتی ہیں کہ پھر آپ ﷺ نے اسے کھایا۔ [سنن الترمذی: 734]

پیٹ بھر کر نہ کھانا

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے: مَا شَبِعَ اٰلُ مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْ طَعَامٍ ثَلَاثَةَ اَيَّامٍ حَتّٰى قُبِضَ. آل محمد ﷺ نے تین دن (مسلسل) پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھایا یہاں تک کہ آپ ﷺ کی روح قبض ہو گئی۔ [صحیح البخاری: 5374]

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے: مَا شَبِعَ اٰلُ مُحَمَّدٍ ﷺ مُنْذُ قَدِمَ الْمَدِيْنَةَ مِنْ طَعَامِ الْبُرِّ ثَلَاثَ لَيَالٍ تِبَاعًا حَتّٰى قُبِضَ. محمد ﷺ کے گھر والوں نے، جب سے مدینہ تشریف لائے

تین دن تک مسلسل گیہوں کی روٹی پیٹ بھر کر نہیں کھائی یہاں تک کہ آپ ﷺ کی روح قبض کر لی گئی‘‘۔ [صحیح البخاری:5416]

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ وہ کچھ لوگوں کے پاس سے گزرے جن کے سامنے بھنی ہوئی بکری تھی انہوں نے انہیں (سیدنا ابو ہریرہؓ) کو بھی اس کی دعوت دی لیکن انہوں نے انکار کر دیا کہ وہ کھائیں اور کہا: خَرَجَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ مِنَ الدُّنْیَا وَلَمْ یَشْبَعْ مِنُ الْخُبزِ الشَّعِیرِ. رسول اللہ ﷺ اس حال میں دنیا سے تشریف لے گئے کہ آپ ﷺ نے جو کی روٹی بھی پیٹ بھر کر نہیں کھائی تھی۔ [صحیح البخاری:5414]

بغیر چھنے آٹا کا استعمال

• ابو حزمؒ سے روایت ہے کہ میں نے سیدنا سہل بن سعدؓ سے سوال کرتے ہوئے کہا: کیا رسول اللہ ﷺ نے کبھی میدہ کھایا تھا؟ سہلؓ نے کہا: اللہ نے جب سے رسول اللہ ﷺ کو مبعوث فرمایا (تب سے) آپ ﷺ نے کبھی میدہ دیکھا تک نہیں۔ یہاں تک کہ اللہ نے آپ ﷺ (کی روح) قبض کر لی۔ (راوی) کہتے ہیں: میں نے پوچھا، کیا آپ ﷺ کے زمانہ میں ان کے پاس چھلنیاں تھیں؟ انہوں نے کہا: اللہ نے جب سے رسول اللہ ﷺ کو مبعوث فرمایا (تب سے) آپ ﷺ نے چھلنی دیکھی تک نہیں یہاں تک کہ اللہ نے آپ ﷺ کی روح) کو قبض فرما لیا۔ (راوی) کہتے ہیں: میں نے کہا تم جو بغیر چھنے کیسے کھاتے تھے؟ انہوں نے کہا، ہم جو کو پیستے پھر اس کو پھونکتے پھر جو اُڑنا ہوتا وہ اُڑ جاتا اور جو بچ جاتا اس کو گوندھ کر کھا لیتے۔ [صحیح البخاری:5413]

☆ آپ ﷺ خود کو کسی خاص غذا کا پابند نہ بناتے تاکہ اس کے علاوہ کسی دوسری غذا کا استعمال آپ ﷺ کے لیے دشوار نہ ہو۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

☆ آپ ﷺ اپنے شہر کے باشندوں کے مزاج کے مطابق ہی غذا استعمال کرتے خواہ وہ گوشت ہو، پھل ہو، روٹی ہو یا کھجور۔

☆ آپ ﷺ کھانے پینے میں غذا کی کیفیت کو معتدل کر لیتے۔ گرم تاثیر والی چیز کے ساتھ ٹھنڈی تاثیر والی چیز ملا لیتے جیسے کھجور کے ساتھ تربوز۔

☆ آپ ﷺ اپنی خواہش کے مطابق اور حسب ضرورت غذا استعمال کرتے اس میں تکلف نہ فرماتے تاکہ طبیعت کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

☆ اگر طبیعت کھانے سے گریز کرتی تو آپ ﷺ نہ کھاتے اور نہ ہی طبیعت کو کھانے پر زبردستی آمادہ کرتے۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

رسول اللہ ﷺ کا کھانا

کھجور

- سیدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں: رَاَیْتُ النَّبِیَّ ﷺ مُقْعِیًا یَاْکُلُ تَمْرًا. میں نے نبی کریم ﷺ کو اکڑوں بیٹھے کھجور کھاتے دیکھا۔ [صحیح مسلم:5331]
- سیدنا عبداللہ بن جعفر بن ابو طالب رضی اللہ عنہما سے روایت ہے: رَاَیْتُ رَسُوْلَ اللّٰہِ ﷺ یَاْکُلُ الرُّطَبَ بِالْقِثَّاءِ. میں نے رسول اللہ ﷺ کو تازہ کھجور کے ساتھ خربوزہ ملا کر کھاتے دیکھا۔ [صحیح البخاری:5440]
- عبید اللہ بن ابو رافع رحمہ اللہ اپنی دادی سیدہ سلمٰی رضی اللہ عنہا سے روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: بَیْتٌ لَا تَمْرَ فِیْہِ کَالْبَیْتِ لَا طَعَامَ فِیْہِ. ''جس گھر میں کھجور نہیں وہ اس گھر کی مانند ہے جس میں کوئی کھانا نہیں''۔ [سنن ابن ماجہ:3328]
- سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: یَا عَائِشَۃُ بَیْتٌ لَا تَمْرَ فِیْہِ جِیَاعٌ اَھْلُہُ یَا عَائِشَۃُ بَیْتٌ لَا تَمْرَ فِیْہِ جِیَاعٌ اَھْلُہُ اَوْ جَاعَ اَھْلُہُ. قَالَھَا مَرَّتَیْنِ اَوْ ثَلَاثًا. ''اے عائشہ! وہ گھر جس میں کھجور نہ ہو اس کے گھر والے بھوکے ہیں۔ اے عائشہ! وہ گھر جس میں کھجور نہیں اس کے گھر والے بھوکے ہیں یا (فرمایا) اس گھر کے لوگ بھوکے رہ جاتے ہیں''۔ آپ ﷺ نے دو یا تین مرتبہ یہی فرمایا۔ [صحیح مسلم:5337]
- سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: لَا یَجُوْعُ اَھْلُ بَیْتٍ عِنْدَھُمُ التَّمْرُ. ''وہ گھر والے بھوکے نہیں رہیں گے جن کے پاس کھجور ہو''۔ [صحیح مسلم:5336]
- عروہ رحمہ اللہ سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت کرتے ہیں کہ انھوں نے کہا، ''اے میری بہن کے بیٹے!

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

(ہمارا یہ حال تھا کہ) ہم ایک چاند دیکھتے پھر دوسرا دیکھتے، اسی طرح دو مہینوں میں تین چاند دیکھتے اور رسول اللہ ﷺ کے گھروں میں (کھانا پکانے کے لیے) آگ نہ جلتی تھی۔ میں نے پوچھا، اے خالہ! پھر آپ لوگوں کی گزران کس پر تھی؟ انہوں نے کہا، صرف دو کالی چیزوں کھجور اور پانی پر، البتہ رسول اللہ ﷺ کے چند انصاری پڑوسی تھے جن کے پاس دودھ دینے والی بکریاں تھیں اور وہ رسول اللہ ﷺ کو ان (بکریوں) کے دودھ کا تحفہ دیتے تو ہم وہ پی لیا کرتے تھے"۔ [صحیح البخاری:2567]

کھجور توانائی بہم پہنچانے والے حراروں سے بھرپور، زود ہضم اور مقوی غذا ہے انسان کی بھوک مٹانے کے علاوہ بہت سی بیماریوں اور جسمانی کمزوریوں میں بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ کھجور میں دوسرے فائدہ مند اجزا کے علاوہ ایسے اجزا بھی پائے جاتے ہیں جو نہ صرف بچے کی ولادت کے وقت ماں کی تکلیف میں کمی کرتے ہیں بلکہ ولادت کے عمل کو بھی آسان بناتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ماں کا دودھ بھی جلد اور وافر مقدار میں اتر آتا ہے۔ دل کے امراض میں بھی یہ انتہائی مفید ہے۔

کھجور نوزائیدہ بچوں کے لیے بہترین گھٹی

• سیدہ اسماءؓ روایت کرتی ہیں کہ میں سیدنا عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہما سے حاملہ تھی۔ انہوں نے کہا جب میں (ہجرت کے لیے) نکلی تو وقت ولادت قریب تھا۔ مدینہ منورہ آئی، قبا میں رکی، میں نے قبا میں اس (سیدنا عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہما) کو جنم دیا پھر میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں اس (بچہ) کو لے کر آئی اور اسے آپ ﷺ کی گود میں رکھ دیا۔ آپ ﷺ نے کھجور طلب فرمائی اور اسے چبایا اور بچے کے منہ میں اپنا لعابِ دہن ڈال دیا۔ چنانچہ پہلی چیز جو اس بچہ کے پیٹ میں گئی وہ رسول اللہ ﷺ کا مبارک لعابِ دہن تھا پھر آپ ﷺ

نے کھجور سے تحنیک کی اور اس کے لیے برکت کی دعا فرمائی۔ یہ سب سے پہلا بچہ اسلام میں (ہجرت کے بعد مدینہ منورہ میں) پیدا ہوا۔ [صحیح البخاری:3909]

عجوہ کھجور

• عامر بن سعدؒ اپنے والدؓ سے روایت کرتے ہیں وہ کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذٰلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَّلَا سِحْرٌ. ''جو ہر روز صبح سات عجوہ کھجوریں کھائے گا اس دن نہ تو زہر اور نہ ہی جادو اسے کوئی نقصان پہنچا سکے گا''۔ [صحیح البخاری:5445]

• سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِنَّ فِيْ عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً، اَوْ اِنَّهَا تِرْيَاقٌ، اَوَّلَ الْبُكْرَةِ. ''بے شک مقام عالیہ کی عجوہ میں شفا ہے یا اس کا صبح سویرے استعمال تریاق ہے''۔ [صحیح مسلم:5341]

کھجور کا خوشہ اور گابھہ

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے وہ کہتے ہیں خَرَجَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ وَاَنَا مَعَهُ فَدَخَلَ عَلَى امْرَاَةٍ مِّنَ الْاَنْصَارِ فَذَبَحَتْ لَهُ شَاةً فَاَكَلَ وَاَتَتْهُ بِقِنَاعٍ مِنْ رُطَبٍ فَاَكَلَ مِنْهُ... رسول اللہ ﷺ باہر نکلے اور میں آپ ﷺ کے ساتھ تھا تو آپ ﷺ ایک انصاری عورت کے گھر داخل ہوئے۔ اس نے آپ ﷺ کے لیے ایک بکری ذبح کی۔ آپ ﷺ نے کھانا کھایا پھر وہ کھجوروں کا خوشہ لائی تو آپ ﷺ نے اس میں سے کھایا...۔ [سنن الترمذی:80]

• سیدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما کہتے ہیں: كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ وَهُوَ يَاْكُلُ جُمَّارًا ... میں نبی کریم ﷺ کے پاس بیٹھا ہوا تھا اور آپ ﷺ (کھجور کا) گابھہ کھا رہے تھے...۔

[صحیح البخاری:2209]

کھجوراورککڑی

• سیدنا عبداللہ بن جعفر بن ابی طالب رضی اللہ عنہما کہتے ہیں: رَاَیْتُ النَّبِیَّ ﷺ یَاْکُلُ الرُّطَبَ بِالْقِثَّاءِ. میں نے نبی کریم ﷺ کو تازہ کھجور ککڑی کے ساتھ کھاتے دیکھا ہے۔
[صحیح البخاری:5440]

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے وہ فرماتی ہیں: کَانَتْ اُمِّیْ تُعَالِجُنِیْ لِلسُّمْنَةِ تُرِیْدُ اَنْ تُدْخِلَنِیْ عَلٰی رَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ فَمَا اسْتَقَامَ لَهَا ذٰلِكَ حَتّٰی اَكَلْتُ الْقِثَّاءَ بِالرُّطَبِ فَسَمِنْتُ كَاَحْسَنِ سُمْنَةٍ. میری والدہ مجھے موٹا کرنے کے لیے میرا علاج کرتی تھیں تاکہ رسول اللہ ﷺ کے ساتھ میری رخصتی کر دیں لیکن ان کو (کسی تدبیر سے) یہ مقصد حاصل نہ ہوا حتیٰ کہ میں نے کھجوروں کے ساتھ ککڑی کھائی تو میں انتہائی متناسب انداز کی فربہ ہو گئی۔ [سنن ابن ماجہ:3324]

کھجوراورتربوز

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے وہ کہتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ تربوز اور تازہ کھجور ملا کر کھایا کرتے تھے اور فرماتے: نَكْسِرُ حَرَّ هٰذَا بِبَرْدِ هٰذَا وَ بَرْدَ هٰذَا بِحَرِّ هٰذَا. ”ہم اس (کھجور) کی گرمی کا اس (تربوز) کی ٹھنڈک سے اور اس کی ٹھنڈک کا اس کی گرمی سے توڑ کرتے ہیں“
[سنن أبی داؤد:3836]

کھجوراورمکھن

• سلیم بن عامرؒ نے بُسر سُلَمیؓ کے دو بیٹوں سے روایت کی وہ دونوں کہتے ہیں: دَخَلَ عَلَيْنَا رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ فَقَدَّمْنَا زُبْدًا وَّ تَمْرًا وَّ كَانَ يُحِبُّ الزُّبْدَ وَ التَّمْرَ. رسول اللہ ﷺ ہمارے پاس تشریف لائے تو ہم نے آپ ﷺ کو مکھن اور کھجور پیش کی۔ آپ ﷺ مکھن اور کھجور پسند فرماتے۔[سنن أبی داؤد:3837]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

تازہ اور خشک کھجور ملا کر نہ کھانا

• ابن ابی لیلیٰ ایک صحابیؓ سے روایت کرتے ہیں... نَهٰى عَنِ الْبَلَحِ وَالتَّمْرِ وَالزَّبِيبِ وَالتَّمْرِ.

...آپ ﷺ نے کچی اور پکی کھجور اور کشمش اور کھجور (ملا کر کھانے) سے منع فرمایا ہے"۔

[سنن أبي داؤد: 3705]

کھجور کے طبی فوائد

• نبی کریم ﷺ نے کھجور سے روزہ افطار کرنے کی ترغیب دلائی ہے۔ اس میں قوت بخش کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں جو جلد میں جذب ہو کر کھوئی ہوئی توانائی کو فوراً بحال کر دیتے ہیں۔

• فائبر: کھجور فائبر سے بھرپور پھل ہے اس کے باقاعدگی سے استعمال کرنے سے انسان قبض اور بواسیر سے محفوظ رہتا ہے۔ خون میں کولیسٹرول کو کم کرنے اور بڑی آنت کے کینسر سے بچاؤ میں معاون ہے۔

• آئرن: خون کی کمی (Anaemia) سے بچاؤ رہتا ہے۔

• پوٹاشیم: ہائی بلڈ پریشر میں مفید ہے۔

• کیلشیم اور فاسفورس: صحت مند ہڈیوں کے لیے ضروری ہے۔

• میگنیشیم: اعصابی نظام کی صحت اور توانائی مہیا کرنے میں مددگار ہے۔

• وٹامن اے: صحت مند جلد اور آنکھوں کی بینائی کے لیے مفید ہے۔

• Pellagra نامی بیماری سے محفوظ رکھنے میں مددگار ہے۔ علاوہ ازیں Triglycerides اور LDL کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔

• ولادت میں سہولت دینے والا مادہ جو Oxytocin ہارمون سے مشابہ ہے، پایا جاتا

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ہے۔عورتوں میں دودھ کوبھی زیادہ کرتا ہے۔ دردِحیض (menstrual pain) میں کھجور کودودھ میں ابال کر پینے سے افاقہ ہوجاتا ہے۔

- قاہرہ یونیورسٹی کے شعبہ سائنس میں ہونے والی ایک سٹڈی کے مطابق کھجور سے بنے مشروب (Decoction) سے پھیپھڑوں، حلق اور سانس کی بیماریوں میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔
- کھجور کا باقاعدگی سے استعمال قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔کینسر سے بچاؤ میں مفید ہے۔

گوشت

- نبی کریم ﷺ کی زوجہ سیدہ عائشہؓ بیان کرتی ہیں ...رسول اللہ ﷺ گھر تشریف لائے، چولہے پر ہانڈی میں گوشت پک رہا تھا۔آپ ﷺ کو روٹی اور گھر میں موجود سالن پیش کیا گیا۔آپ ﷺ نے فرمایا: اَلَمْ اَرَ الْبُرْمَۃَ فِیْھَا لَحْمٌ. ''کیا میں نے ہانڈی میں گوشت (پکتے ہوئے) نہیں دیکھا؟'' عرض کیا کیوں نہیں! لیکن وہ گوشت تو بریرہؓ کو صدقہ میں ملا ہے اور آپ ﷺ صدقہ نہیں کھاتے۔آپ ﷺ نے فرمایا: عَلَیْھَا صَدَقَۃٌ وَلَنَا ھَدِیَّۃٌ. ''اس کے لیے وہ صدقہ ہے جب کہ ہمارے لیے ہدیہ ہے''۔ [صحیح البخاری:5279]

دستی کا گوشت

- سیدنا ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ کے سامنے ثرید اور گوشت کا پیالہ رکھا گیا تو آپ ﷺ نے دستی اٹھائی اور آپ ﷺ کو بکری کے گوشت میں یہ (دستی) ہی پسند تھی۔ چنانچہ آپ ﷺ نے دانتوں سے کھایا اور آپ ﷺ نے فرمایا: اَنَا سَیِّدُ النَّاسِ یَوْمَ الْقِیَامَۃِ. ''قیامت کے دن میں لوگوں کا سردار ہوں گا''۔ پھر دوسری مرتبہ دانتوں سے کھایا اور فرمایا: اَنَا سَیِّدُ النَّاسِ یَوْمَ الْقِیَامَۃِ. ''قیامت کے دن میں لوگوں کا سردار ہوں گا...'' [صحیح مسلم:481]

©AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ بکری کے گوشت کو پکایا گیا تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اَعْطِنِی الذِّرَاعَ ''مجھے ایک دستی دو''۔ تو آپ ﷺ نے اسے تناول فرما لیا۔ پھر فرمایا: اَعْطِنِی الذِّرَاعَ ''مجھے ایک دستی دو'' تو آپ ﷺ نے اسے بھی تناول فرما لیا پھر فرمایا: اَعْطِنِی الذِّرَاعَ ''مجھے ایک دستی دو'' (راوی) کہتے ہیں، یا رسول اللہ! ایک بکری میں تو دو ہی دستیاں ہوتی ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اَمَا اِنَّکَ لَوِ الْتَمَسْتَهَا لَوَجَدْتَّهَا. ''بے شک اگر تم اسے تلاش کرتے تو تم اسے ضرور پاتے''۔ [مسند احمد، ج:16,10706]

• سیدنا عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے: كَانَ اَحَبَّ الْعُرَاقِ اِلٰی رَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ عُرَاقُ الشَّاةِ. رسول اللہ ﷺ کو بکری کے گوشت والی ایسی ہڈی بہت پسند تھی جس پر سے گوشت اتار لیا گیا ہو اور تھوڑا باقی ہو۔ [سنن أبی داؤد:3780]

پشت کا گوشت

• سیدنا عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہما نے سیدنا ابن زبیر رضی اللہ عنہما کو یہ حدیث سنائی کہ... جب لوگ رسول اللہ ﷺ کو گوشت پیش کر رہے تھے تو انہوں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: اَطْيَبُ اللَّحْمِ لَحْمُ الظَّهْرِ. ''سب سے عمدہ گوشت پشت کا گوشت ہے''۔

[مسند احمد، ج:3،1744]

پسلی کا گوشت

• سیدہ ام سلمہؓ سے روایت ہے: اَنَّهَا قَرَّبَتْ اِلٰی رَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ جَنْبًا مَّشْوِيًّا فَاَكَلَ مِنْهُ ثُمَّ قَامَ اِلَى الصَّلَاةِ وَمَا تَوَضَّاَ... ایک مرتبہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک بھنی ہوئی پسلی رکھی تو آپ ﷺ نے اس میں سے تناول فرمایا پھر آپ ﷺ نماز کے لیے کھڑے ہو گئے اور آپ ﷺ نے وضو نہیں کیا...۔ [سنن الترمذی:1829]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

بھنا ہوا گوشت

• سیدنا عبداللہ بن حارث بن جزءز بیدیؓ کہتے ہیں: اَكَلْنَا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ شِوَاءً فِي الْمَسْجِدِ۔۔۔ ہم نے مسجد میں نبی کریم ﷺ کے ساتھ بھنا ہوا گوشت کھایا۔۔۔۔

[مسند احمد، ج:17709,29]

سوکھا گوشت

• سیدنا انسؓ بیان کرتے ہیں: رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ أُتِيَ بِمَرَقَةٍ فِيهَا دُبَّاءٌ وَّقَدِيدٌ فَرَأَيْتُهُ يَتَتَبَّعُ الدُّبَّاءَ يَأْكُلُهَا. میں نے نبی کریم ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ کے پاس شوربا لایا گیا جس میں کدو اور سوکھا ہوا گوشت تھا۔ چنانچہ میں نے آپ ﷺ کو دیکھا کہ آپ کدو تلاش کر کے اسے کھا رہے تھے"۔ [صحیح البخاری:5437]

پائے

• سیدہ عائشہؓ کہتی ہیں:...وَاِنْ كُنَّا لَنَرْفَعُ الْكُرَاعَ فَنَأْكُلُهُ بَعْدَ خَمْسَ عَشْرَةَ... ...اور ہم (بکری کے) پائے اٹھا کر رکھ لیتے تھے اور اسے پندرہ دن بعد کھاتے تھے....

[صحیح البخاری:5423]

گورخر کا گوشت

• عبداللہ بن ابی قتادہؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ وہ رسول اللہ ﷺ کے ساتھ نکلے۔ سیدنا ابوقتادہؓ اپنے چند ساتھیوں کے ساتھ پیچھے رہ گئے تھے۔ وہ سب (ساتھی) تو احرام کی حالت میں تھے لیکن وہ خود احرام کی حالت میں نہ تھے۔ سب (ساتھیوں) نے ایک گورخر (جنگلی گدھا) دیکھا...انہوں (سیدنا ابوقتادہؓ) نے گورخر کی کونچیں کاٹ دیں انہوں نے خود بھی اس کا گوشت کھایا اور دوسرے ساتھیوں نے بھی کھایا، پھر نادم ہوئے تو جب نبی کریم ﷺ سے جا ملے تو آپ ﷺ نے پوچھا: هَلْ مَعَكُمْ مِّنْهُ شَيْءٌ؟ "کیا تمہارے پاس اس میں

سے کچھ بچا ہوا ہے؟'' کہا: اس کی ایک ران ہمارے پاس ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اسے لیا اور کھایا۔ [صحیح البخاری:2854]

مرغی کا گوشت

• سیدنا ابوموسیٰ اشعریؓ سے روایت ہے: رَاَیتُ النَّبِیَّ ﷺ یَاْکُلُ دَجَاجًا. میں نے نبی کریم ﷺ کو مرغی (کا گوشت) کھاتے دیکھا ہے۔ [صحیح البخاری:5517]

خرگوش کا گوشت

• سیدنا انس بن مالکؓ سے روایت ہے: کُنتُ غُلَامًا حَزَوَّرًا فَاصَّدتُ اَرنَبًا فَشَوَیتُهَا فَبَعَثَ مَعِیَ اَبُو طَلحَةَ بِعَجُزِهَا اِلَی النَّبِیِّ ﷺ فَاَتَیتُهُ بِهَا فَقَبِلَهَا میں ایک نوخیز مضبوط لڑکا تھا۔ میں نے ایک خرگوش شکار کیا پھر میں نے اسے بھونا تو ابوطلحہؓ نے مجھے اس کا پچھلا دھڑ دے کر نبی کریم ﷺ کی خدمت میں بھیجا۔ چنانچہ میں اسے لے کر آپ ﷺ کے پاس آیا تو آپ ﷺ نے اسے قبول فرما لیا۔ [سنن أبی داؤد:3791]

مچھلی

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿وَهُوَ الَّذِی سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَاْکُلُوا مِنهُ لَحمًا طَرِیًّا... ۝﴾ [النّحل:14] ''اور وہ وہی ہے جس نے سمندر کو مسخر کر دیا تا کہ تم اس میں سے تروتازہ گوشت کھاؤ...''۔

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے ہمیں (جہاد کے لیے) بھیجا اور ابوعبیدہؓ کو ہم پر سالار مقرر کیا... ہم ساحل سمندر پر چل رہے تھے، ہمارے لیے ساحل سمندر پر ایک بڑے ٹیلے کی طرح کی چیز ابھری۔ ہم اس کے پاس گئے تو وہ ایک جانور تھا جس کو عنبر کہا جاتا تھا۔ ابوعبیدہؓ نے کہا: مردار ہے، پھر کہا: نہیں ہم رسول اللہ ﷺ کے نمائندے ہیں اور اللہ

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

کے راستے میں ہیں اور تم لوگ اضطراری حالت میں ہو، سو تم اسے کھالو... پھر جب ہم مدینہ پہنچے تو رسول اللہ ﷺ کے پاس آئے۔ ہم نے آپ ﷺ سے اس کا تذکرہ کیا آپ ﷺ نے فرمایا: هُوَ رِزْقٌ اَخْرَجَهُ اللّٰهُ لَكُمْ فَهَلْ مَعَكُمْ مِنْ لَّحْمِهٖ شَیْءٌ فَتُطْعِمُوْنَا. ''وہ ایک رزق تھا جسے اللہ نے تمہارے لیے نکالا تھا تو کیا تمہارے پاس اس کے گوشت میں سے کچھ ہے تو ہمیں کھلاؤ....''۔ [صحیح مسلم:4998]

کدو

- سیدنا انس بن مالکؓ کہتے ہیں، ایک درزی نے رسول اللہ ﷺ کو کھانے پر بلایا۔ میں بھی اس دعوت میں رسول اللہ ﷺ کے ساتھ گیا۔ اس درزی نے روٹی اور شوربا جس میں کدو اور سوکھا گوشت تھا، رسول اللہ ﷺ کے قریب کیا۔ میں نے نبی کریم ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ پیالے کے اطراف سے کدو تلاش کر رہے تھے۔ (راوی سیدنا انسؓ) کہتے ہیں، اسی دن سے میں بھی مسلسل کدو کو پسند کرتا ہوں''۔ [صحیح البخاری:2092]
- سیدنا انسؓ ایک اور روایت میں بیان کرتے ہیں: فَمَا صُنِعَ لِیْ طَعَامٌ بَعْدُ اَقْدِرُ عَلٰی اَنْ یُّصْنَعَ فِیْهِ دُبَّاءٌ اِلَّا صُنِعَ. تو جو کھانا بھی میرے لیے تیار کیا گیا اور جتنا مجھ سے ہو سکا تو میں نے اس میں کدو کو ضرور شامل کروایا''۔ [صحیح مسلم:5327]

کدو کے طبی فوائد

- کدو کا تعلق خربوزے اور کھیرے کے خاندان سے ہے۔ سائنسی اعتبار سے یہ Genus Curcurbita فیملی سے تعلق رکھتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی بہت مرغوب غذا تھی۔
- کدو کی بہت سی اقسام ہیں جن میں توریاں (Zucchini)، حلوہ کدو، پیٹھا اور گھیا شامل ہے۔

- اس میں وٹامن اے، بی1، ای اور سی پایا جاتا ہے۔ Alfa اور Beta کیروٹینز پائے جاتے ہیں۔
- پوٹاشیم اور فائبر بڑی مقدار میں بھی پایا جاتا ہے۔

1۔ بینائی کو بڑھاتا ہے۔

2۔ دل کی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔

3۔ ٹائپ ٹو ذیابیطس میں بہت کارآمد ہے۔ خصوصًا چھلکے سمیت استعمال کرنا۔

4۔ یہ کولیسٹرول (ضرررساں) کی مقدار کو کم کرتا ہے۔

5۔ یہ جسم کے مدافعاتی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔

6۔ کدو کا استعمال کینسر، موتیا (سفید) اور نزلہ زکام سے بچاؤ میں بہت کارآمد ہے۔

کدو کے بیج: وزن گھٹانے میں نہایت مفید ہیں۔

- کدو کے بیجوں میں پروٹین، معدنیات اور وٹامن پائے جاتے ہیں جو خصوصًا مردوں کے پراسٹیٹ غدود کی صحت اور تولیدی نظام کو فعال بناتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس میں موجود آئرن خون میں ہیموگلوبن بنانے میں کارآمد ہے۔
- کدو کے بیجوں میں Omega & fatty acids کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں دل کی شریانوں کے لیے اور کولیسٹرول کی زیادتی میں بے حد مفید ہیں۔
- نرم و صحت مند جلد اور مختلف جلدی بیماریوں خصوصًا Psoriasis میں بہت مفید ہیں۔

نوٹ: کدو کے بیجوں کو اچھی طرح سکھا کر Air tight شیشے کے مرتبان میں محفوظ کرنا چاہیے اور اسے حرارت اور دھوپ سے بچانا چاہیے۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

روٹی

• ابوحزمؒ سے روایت ہے کہ میں نے سیدنا سہل بن سعدؓ سے سوال کرتے ہوئے کہا: کیا رسول اللہ ﷺ نے کبھی میدہ کھایا تھا؟ سہلؓ نے کہا: اللہ نے جب سے رسول اللہ ﷺ کو مبعوث فرمایا (تب سے) آپ ﷺ نے کبھی میدہ دیکھا تک نہیں۔ یہاں تک کہ اللہ نے آپ ﷺ (کی روح) قبض کرلی۔ (راوی) کہتے ہیں: میں نے پوچھا، کیا آپ ﷺ کے زمانہ میں ان کے پاس چھلنیاں تھیں؟ انہوں نے کہا: اللہ نے جب سے رسول اللہ ﷺ کو مبعوث فرمایا (تب سے) آپ ﷺ نے چھلنی دیکھی تک نہیں یہاں تک کہ اللہ نے آپ ﷺ (کی روح) کو قبض فرمالیا۔ (راوی) کہتے ہیں: میں نے کہا تم جو بغیر چھنے کیسے کھاتے تھے؟ انہوں نے کہا ہم جو کو پیستے پھر اس کو پھونکتے پھر جو اُڑنا ہوتا وہ اُڑ جاتا اور جو بچ جاتا اس کو گوندھ کر کھالیتے۔ [صحیح البخاری:5413]

• قتادہؒ کہتے ہیں، ہم سیدنا انسؓ کے پاس تھے اور ان کے پاس ایک نان بائی تھا۔ چنانچہ انہوں (سیدنا انسؓ) نے کہا: مَا اَكَلَ النَّبِيُّ ﷺ خُبزًا مُّرَقَّقًا... نبی کریم ﷺ نے کبھی میدہ کی پتلی روٹی نہیں کھائی...۔ [صحیح البخاری:5385]

جو کی روٹی

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما کہتے ہیں: كَانَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ يَبِيتُ اللَّيَالِيَ الْمُتَتَابِعَةَ طَاوِيًا وَاَهْلُهُ لَا يَجِدُونَ عَشَاءً وَكَانَ اَكْثَرُ خُبزِهِمْ خُبزَ الشَّعِيرِ. رسول اللہ ﷺ مسلسل کئی راتیں خالی پیٹ گزار دیتے تھے اور ان کے اہل خانہ رات کا کھانا نہ پاتے تھے اور اکثر ان کی روٹی جو کی روٹی ہوتی تھی۔ [سنن الترمذی: 2360]

• سیدنا ابو امامہؓ کہتے ہیں: مَا كَانَ يَفْضُلُ عَنْ اَهْلِ بَيْتِ النَّبِيِّ ﷺ خُبزُ الشَّعِيرِ. نبی کریم

ﷺ کے گھر والوں کے ہاں (فراوانی نہ ہونے کی وجہ سے) کبھی بھی جو کی روٹی بچی نہ رہتی تھی۔ [سنن الترّمذی: 2359]

جو کے طبی فوائد

- جو کا استعمال مختلف طریقوں سے کیا جا سکتا ہے مثلاً دلیہ، روٹی، تلبینہ اور ستو وغیرہ۔ ہر طرح سے اس کے بیش بہا فوائد ہیں۔ چھلکے سمیت استعمال کرنا زیادہ فائدہ مند ہے۔
- جَو کا آٹا فائبر کا بہترین ذریعہ ہے اور کولیسٹرول کو کم کرنے میں معاون ہے۔
- وٹامن B_1، B_3 اور B_6: یہ وٹامنز اعصاب کی صحیح کارگردگی اور قوت کے لیے ضروری ہیں۔
- وٹامن E: یہ بہترین Antioxident ہے۔ خلیوں کی جھلی، خون کے سرخ ذرات کی اعصابی اور مدافعاتی نظام کے خلیوں کی حفاظت کرتا ہے۔
- کرومیم (Chromium): یہ خون میں پروٹین بنانے کے عمل میں مددگار رہے۔ ہڈیوں اور مدافعاتی نظام کو قوت بخشتا ہے۔ خلیوں کے گرد جھلی کو sterilize کرتا ہے۔
- کاپر (Copper): جسم میں آئرن، کولیسٹرول اور Fat کے Metabolism کے لیے ضروری ہے۔ دل کے پٹھوں، مدافعاتی اور اعصابی نظام کی کارگردگی کو بہتر بناتا ہے۔
- آئرن (Iron): خون میں ہیموگلوبن کا اہم عنصر ہے پورے جسم کے خلیوں کو بہتر آکسیجن فراہم کرنے میں مددگار ہے۔
- Essential Fatty Acids: اس میں Linoleic اور Linolenic Acids شامل ہیں۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

تنوری روٹی

• سیدہ ام ہشام بنت حارثہ بن نعمانؓ کہتی ہیں: لَقَدْ كَانَ تَنُّوْرُنَا وَتَنُّوْرُ رَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ وَاحِدًا سَنَتَيْنِ اَوْ سَنَةً وَبَعْضَ سَنَةٍ... ہمارا تنور اور رسول اللہ ﷺ کا تنور دو سال یا ایک سال یا سال کے کچھ حصہ تک ایک ہی تھا...۔ [صحیح مسلم:2015]

گھی لگی روٹی

• سیدنا انس بن مالکؓ سے روایت ہے: صَنَعَتْ اُمُّ سُلَيْمٍ لِلنَّبِيِّ ﷺ خُبْزَةً، صَنَعَتْ فِيْهَا شَيْئًا مِّنْ سَمْنٍ ثُمَّ قَالَتِ اذْهَبْ اِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَادْعُهُ... سیدہ ام سلیمؓ نے نبی کریم ﷺ کے لیے روٹی تیار کی جس میں کچھ گھی بھی لگایا پھر کہا، نبی کریم ﷺ کی خدمت میں جاؤ اور انہیں بلا لاؤ...۔ [سنن ابن ماجه:3342]

زیتون کے ساتھ روٹی کھانا

• سیدنا انسؓ سے روایت ہے: اَنَّ النَّبِيَّ ﷺ جَاءَ اِلٰى سَعْدِ بْنِ عُبَادَةَ فَجَاءَ بِخُبْزٍ وَّ زَيْتٍ فَاَكَلَ... نبی کریم ﷺ سیدنا سعد بن عبادہؓ کے ہاں تشریف لے گئے تو انہوں نے روٹی اور روغن زیتون پیش کیا، آپ ﷺ نے اسے تناول فرمایا...۔ [سنن أبی داؤد:3854]

شہد

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے وہ کہتی ہیں: كَانَ رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ يُحِبُّ الْحَلْوٰى وَالْعَسَلَ. رسول اللہ ﷺ میٹھا اور شہد پسند کرتے تھے۔ [صحیح البخاری:5431]

• عبید بن عمیرؒ کہتے ہیں میں نے نبی کریم ﷺ کی اہلیہ سیدہ عائشہؓ کو کہتے ہوئے سنا: اَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَمْكُثُ عِنْدَ زَيْنَبَ بِنْتِ جَحْشٍ فَيَشْرَبُ عِنْدَهَا عَسَلًا... نبی کریم ﷺ زینب بنت جحشؓ کے ہاں ٹھہرتے تو ان کے پاس سے شہد پیا کرتے...۔ [سنن أبی داؤد:3714]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ابن قیمؒ کہتے ہیں کہ یہ (شہد) غذا کے ساتھ غذا، دوا کے ساتھ دوا، مشروبات کے ساتھ مشروب، شیریں چیزوں کے ساتھ ایک شیریں چیز، مرہموں کے ساتھ ایک مرہم اور فرحت بخش چیزوں کے ساتھ ایک فرحت بخش چیز ہے۔

شہد کے طبی فوائد

- بیماریوں کے علاج میں شہد کا استعمال ہزاروں سال پرانا ہے۔ چینی طب میں شہد کو جگر کی صفائی، دردوں، ہائی بلڈ پریشر، معدے کے السر اور گلے کی خراش میں استعمال کیا جاتا ہے۔
- کھانسی اور آنت کی بیماریوں میں بھی اس کا استعمال ہوتا ہے۔
- جلد کے زخم اور جل جانے پر بھی اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔
- شہد کا استعمال دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے بھی ہوتا ہے۔ یہ C-Reactive پروٹین کو کم کرتا ہے جو شریانوں کے سکڑنے کا باعث بنتا ہے۔
- شہد جلن اور سوزش میں بہت مفید ہے۔
- الرجی کی مختلف اقسام سے بچاؤ میں بھی مفید ہے۔
- شہد میں پائے جانے والے فینولک کمپاؤنڈز اس کی Antioxident کارگردگی کو بڑھا دیتے ہیں۔
- بہترین جراثیم کش ہے۔ منہ اور حلق کی سوزش میں کارآمد ہے۔
- شہد Pro.biotic مدافعاتی نظام (immune system) کو فعال بناتا ہے۔
- معدے کے السر کو روکنے میں بھی شہد کارگر ہے۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

حلوہ

• سیدنا عبداللہ بن بسرؓ جو بنو سلیم سے ہیں بیان کرتے ہیں: جَاءَ رَسُولُ اللّٰہِ ﷺ اِلٰی اَبِیْ فَنَزَلَ عَلَیْہِ فَقَدَّمَ اِلَیْہِ طَعَامًا فَذَکَرَ حَیْسًا اَتَاہُ بِہٖ، ثُمَّ اَتَاہُ بِشَرَابٍ فَشَرِبَ... ''رسول اللہ ﷺ میرے والد کے ہاں تشریف لائے اور کچھ دیر ٹھہرے، انہوں نے آپ ﷺ کو کھانا پیش کیا۔ انہوں نے بتایا کہ وہ (کھانا) حیس تھا جو وہ آپ ﷺ کے لیے لائے۔ پھر وہ مشروب لائے جو آپ ﷺ نے نوش فرمایا...۔ [سنن أبی داؤد: 3729]

نوٹ: حیس ایک خاص قسم کا کھانا ہے جسے عموماً کھجور، پنیر، گھی وغیرہ کو ملا کر مرکب کی شکل میں تیار کیا جاتا ہے۔

• ام المومنین سیدہ عائشہؓ بیان کرتی ہیں ایک دن رسول اللہ ﷺ نے مجھ سے کہا: یَا عَائِشَۃُ! ھَلْ عِنْدَکُمْ شَیْءٌ؟ ''اے عائشہ! کیا تمہارے پاس کچھ ہے؟'' وہ کہتی ہیں: میں نے کہا اے اللہ کے رسول ﷺ! ہمارے پاس تو کچھ بھی نہیں ہے! آپ ﷺ نے فرمایا: فَاِنِّیْ صَائِمٌ. ''تو پھر میں روزے سے ہوں''۔ سیدہ عائشہؓ کہتی ہیں، رسول اللہ ﷺ باہر تشریف لے گئے تو ہمارے پاس کچھ ہدیہ لایا گیا یا ہمارے مہمان (لے) آئے۔ وہ کہتی ہیں کہ جب رسول اللہ ﷺ واپس تشریف لائے تو میں نے کہا: اے اللہ کے رسول ﷺ! ہمارے پاس کچھ ہدیہ لایا گیا یا ہمارے مہمان (ہدیہ لے) آئے اور میں نے آپ ﷺ کے لیے کچھ چھپا (محفوظ) کر رکھا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: مَا ھُوَ؟ ''وہ کیا ہے؟''، میں نے کہا: وہ حیس ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ھَاتِیْہِ. ''اسے لے آؤ''۔ میں اسے لے آئی تو آپ ﷺ نے کھایا پھر آپ ﷺ نے فرمایا: قَدْ کُنْتُ اَصْبَحْتُ صَائِمًا. ''میں نے صبح اس حال میں کی کہ میں روزہ سے تھا''۔ [صحیح مسلم: 2714]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

• حُمیدؒ کہتے ہیں کہ میں نے سیدنا انسؓ سے سنا: بَنَی النَّبِیُّ ﷺ بِصَفِیَّةَ فَأَلْقَی التَّمْرَ وَالْأَقِطَ وَالسَّمْنَ وَقَالَ عَمْرُو بْنُ أَبِی عَمْرٍو عَنْ أَنَسٍ صَنَعَ النَّبِیُّ ﷺ حَیْسًا.
نبی کریم ﷺ نے سیدہ صفیہؓ سے خلوت کی تو (دعوت ولیمہ میں) کھجور، پنیر اور گھی رکھا اور عمرو بن ابی عمروؒ، سیدنا انسؓ سے روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے (کھجور، پنیر اور گھی کا) حیس بنایا تھا"۔ [صحیح البخاری، کتاب الاطعمة، باب الاقط:96]

ثرید

• سیدنا سلمانؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اَلْبَرَکَةُ فِی ثَلَاثَةٍ: فِی الْجَمَاعَةِ وَالثَّرِیْدِ وَالسُّحُوْرِ. "تین چیزوں میں برکت ہے: جماعت، ثرید اور سحری میں"۔ [المعجم الکبیر للطبرانی، ج:6127,6]

• سیدنا سمرہ بن جندبؓ سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک پیالہ لایا گیا جس میں ثرید تھا۔ صبح سے ظہر تک لوگ اسے کھاتے رہے۔ جب کچھ لوگ (کھا کر) کھڑے ہوتے تو دوسرے بیٹھ جاتے۔ کسی آدمی نے ان (سیدنا سمرہؓ راوی) سے پوچھا کہ کیا اس پیالے میں برابر کھانا ڈالا جا رہا تھا؟ (راوی نے) کہا: تمہیں کس بات پر تعجب ہو رہا ہے؟ اور آسمان کی طرف اشارہ کر کے کہا وہ بڑھ نہیں رہا تھا مگر وہاں سے۔
[مسند احمد، ج:20196,33]

• سیدنا ابو موسیٰؓ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ...اِنَّ فَضْلَ عَائِشَةَ عَلَی النِّسَاءِ کَفَضْلِ الثَّرِیْدِ عَلٰی سَائِرِ الطَّعَامِ. "...بے شک سیدہ عائشہؓ کو تمام عورتوں پر ایسی فضیلت ہے جیسے ثرید کو تمام کھانوں پر"۔ [صحیح البخاری:3411]

تلبینہ

• عروہؒ نبی کریم ﷺ کی زوجہ سیدہ عائشہؓ سے روایت کرتے ہیں کہ جب کسی گھر میں کسی کی

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

وفات ہو جاتی اور اس کی وجہ سے عورتیں جمع ہوتیں پھر جب وہ چلی جاتیں اور صرف گھر والے اور خاص خاص عورتیں رہ جاتیں تو وہ (سیدہ عائشہؓ) ہانڈی میں تلبینہ پکانے کا حکم دیتیں، وہ پکایا جاتا پھر ثرید بنایا جاتا اور تلبینہ اس پر ڈالا جاتا، وہ (سیدہ عائشہؓ) کہتیں کہ اسے کھاؤ کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے: اَلتَّلْبِيْنَةُ مُجَمَّةٌ لِّفُؤَادِ الْمَرِيْضِ تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ. ’’تلبینہ مریض کے دل کی تسکین کا باعث ہے، تھوڑا غم دور کر دیتا ہے‘‘۔

[صحیح البخاری:5417]

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے کہ وہ تلبینہ پکانے کا حکم دیتی تھیں اور فرماتی تھیں: هُوَ الْبَغِيْضُ النَّافِعُ ’’اگر چہ وہ (تلبینہ مریض کو) ناپسند ہوتا ہے لیکن وہ (اس کو) فائدہ دیتا ہے‘‘۔

[صحیح البخاری:5690]

• سیدنا انسؓ سے روایت ہے: اَنَّ أُمَّ سُلَيْمٍ أُمَّهُ عَمَدَتْ اِلٰى مُدٍّ مِّنْ شَعِيْرٍ جَشَّتَهُ وَجَعَلَتْ مِنْهُ خَطِيْفَةً وَعَصَرَتْ عُكَّةً عِنْدَهَا ثُمَّ بَعَثَتْنِيْ اِلَى النَّبِيِّ ﷺ... کہ ان کی والدہ سیدہ ام سلیمؓ نے ایک مد جو لے کر ان کو کوٹا اور اس کو دودھ میں پکایا اور ان کے پاس جو مُشک تھی اس سے گھی نچوڑا پھر مجھے نبی کریم ﷺ کی طرف بھیجا...۔ [صحیح البخاری:5450]

چقندر اور جو

• سیدنا سہل بن سعدؓ بیان کرتے ہیں، جمعہ کے دن ہم بہت خوش ہوتے۔ ایک بڑھیا ہمارے لیے چقندر کی جڑیں لیتی پھر انہیں اپنی ہانڈی میں پکاتی تو اوپر سے اس میں کچھ جو کے دانے ڈال دیتی۔ جب ہم نماز پڑھ لیتے تو اس کی ملاقات کو جاتے تو وہ (یہ کھانا) ہمارے سامنے رکھتی۔ جمعہ کے دن ہم اسی لیے بہت خوش رہتے۔ جمعہ کی نماز کے بعد ہی ہم دوپہر کا کھانا کھاتے اور قیلولہ کرتے تھے۔ اللہ کی قسم! اس میں نہ چربی ہوتی اور نہ ہی چکنائی‘‘۔

[صحیح البخاری:5403]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ستو

• سیدنا سوید بن نعمانؓ بیان کرتے ہیں کہ وہ (فتح) خیبر والے سال رسول اللہ ﷺ کے ساتھ نکلے، یہاں تک کہ جب وہ مقام صہباء پہنچے جو خیبر کے قریب ہے تو آپ ﷺ نے نماز عصر پڑھی۔ پھر کھانا منگوایا تو سوائے ستو کے کچھ اور نہ لایا گیا۔ چنانچہ آپ ﷺ نے اس کے بارے میں حکم دیا تو وہ بھگو دیا گیا پھر رسول اللہ ﷺ نے کھایا اور ہم نے بھی کھایا...۔

[صحیح البخاری:209]

• فتح خیبر کے موقع پر رسول اللہ ﷺ نے سیدہ صفیہؓ کے ساتھ نکاح کیا۔ اگلے روز آپ ﷺ نے فرمایا جس کے پاس کچھ کھانے کی چیز ہو تو لے آئے، آپ ﷺ نے ایک چمڑے کا دسترخوان بچھایا، بعض صحابہؓ کھجور لائے، بعض گھی اور بعض ستو پھر لوگوں نے ان کا حلوہ بنالیا۔ یہ رسول اللہ ﷺ کا ولیمہ تھا۔ [بحوالہ صحیح البخاری:371]

کلونجی

• خالد بن سعدؒ سے روایت ہے ہم باہر گئے ہوئے تھے اور ہمارے ساتھ سیدنا غالب بن ابجرؓ بھی تھے۔ وہ راستے میں بیمار پڑ گئے اور ہمارے مدینہ واپس پلٹنے تک وہ بیمار ہی تھے، سیدنا ابنِ ابی عتیق رضی اللہ عنہا ان کی عیادت کے لیے تشریف لائے اور ہم سے کہا تم پر یہ کالے دانے (کلونجی) لازم ہیں۔ اس کے پانچ یا سات دانے لے کر پیس لو اور پھر زیتون کے تیل میں ملا کر (ناک کے) اس طرف اور اس طرف قطرہ قطرہ کر کے ٹپکاؤ کیونکہ سیدہ عائشہؓ نے مجھ سے بیان کیا کہ انہوں نے نبی کریم ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے: اِنَّ ھٰذِہِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِّنْ کُلِّ دَاءٍ اِلَّا مِنَ السَّامِ. ”بے شک یہ کلونجی ہر بیماری کی دوا ہے سوائے سام کے“ میں نے کہا سام کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: اَلْمَوْتُ ”موت“۔

[صحیح البخاری:5687]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

کلونجی کے طبی فوائد

کلونجی کینسر کے cells کو کم کرنے کی خصوصیات رکھتی ہے۔جگر کی بیماریوں اور شوگر میں فائدہ مند ہے اوروزن گھٹانے میں مددگار ہے نیز بالوں کی مضبوطی اور چہرے کی تازگی کے لیے بہترین ہے۔

سرکہ

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: نِعْمَ الْأُدُمُ اَوِ الْإِدَامُ الْخَلُّ. ''سالنوں میں بہترین یا فرمایا بہترین سالن سرکہ ہے''۔ [صحیح مسلم:5350]

• سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، نبی کریم ﷺ نے اپنے گھروالوں سے سالن طلب فرمایا تو انہوں نے کہا، ہمارے پاس سوائے سرکہ کے اور کچھ نہیں ہے تو آپ ﷺ نے وہی منگوالیا اور اسی کے ساتھ کھانے لگے اور آپ ﷺ فرمارہے تھے: نِعْمَ الْأُدُمُ الْخَلُّ نِعْمَ الْأُدُمُ الْخَلُّ. ''سرکہ بہترین سالن ہے! سرکہ بہترین سالن ہے''۔

[صحیح مسلم:5352]

• طلحہ بن نافعؒ بیان کرتے ہیں کہ انہوں نے جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما کو کہتے ہوئے سنا... فَاِنَّ الْخَلَّ نِعْمَ الْأُدُمُ. ''بے شک سرکہ بہترین سالن ہے۔'' سیدنا جابرؓ کہتے ہیں: جب سے میں نے نبی کریم ﷺ سے یہ سنا ہے مجھے سرکہ سے محبت ہوگئی ہے۔طلحہؒ کہتے ہے: میں نے بھی جب سے سیدنا جابرؓ سے اس کے بارے میں سنا مجھے بھی سرکہ سے محبت ہو گئی ہے''۔ [صحیح مسلم:5353]

• سیدہ ام ہانیؓ بنت ابی طالب بیان کرتی ہیں، رسول اللہ ﷺ میرے ہاں تشریف لائے اور فرمایا: هَلْ عِنْدَكُمْ مِنْ شَيْءٍ؟ ''کیا تمہارے پاس کچھ (کھانے کو) ہے''۔ میں نے

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

کہا: نہیں البتہ چند سوکھی روٹی کے ٹکڑے اور سرکہ ہے۔ تو نبی کریم ﷺ نے فرمایا: قَرِّبِيهِ فَمَا اَقْفَرَ بَيْتٌ مِّنْ اُدُمٍ فِيهِ خَلٌّ. ''اسے قریب لاؤ! وہ گھر جس میں سرکہ ہو وہ سالن کا محتاج نہیں''۔

[صحيح الترّغيب والترّهيب، ج: 2125,2]

سرکہ کے طبی فوائد

جسم میں شوگر کی مقدار کو قابو میں رکھتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لیے فائدہ مند ہے۔ کولیسٹرول کی مقدار کو گھٹاتا ہے اور بلند فشار خون میں کمی کرتا ہے۔

مکھن

- سیدنا بُسر سُلمیؓ کے دو بیٹوں نے بیان کیا: دَخَلَ عَلَيْنَا رَسُوْلُ اللّٰهِ ﷺ فَقَدَّمْنَا زُبْدًا وَّتَمْرًا وَّكَانَ يُحِبُّ الزُّبْدَ وَالتَّمْرَ. رسول اللہ ﷺ ہمارے ہاں تشریف لائے تو ہم نے مکھن اور کھجور پیش کی اور آپ ﷺ مکھن اور کھجور پسند فرماتے تھے۔ [سنن أبي داؤد:3837]

مکھن کے طبی فوائد

- مکھن کا مناسب مقدار میں استعمال پٹھوں کی مضبوطی اور مدافعاتی نظام کی درستگی کے لیے فائدہ مند ہے۔
- عورتوں میں بانجھ پن کو دور کرتا ہے۔
- مکھن میں موجود کولیسٹرول بچوں کی ذہنی نشو و نما کے لیے بہترین ہے۔
- نوجوانوں اور بڑی عمر کے افراد کو معدے کے السر اور چھوٹی آنت کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

ٹڈی

- سیدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اُحِلَّتْ لَنَا

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

مَيْتَتَانِ الْحُوتُ وَالْجَرَادُ. ''ہمارے لیے دو مردار حلال کر دیے گئے ہیں: مچھلی اور ٹڈی''۔
[سنن ابن ماجہ:3218]

• سیدنا عبداللہ بن ابی اوفٰی رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں: غَزَوْنَا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ سَبْعَ غَزَوَاتٍ اَوْ سِتًّا كُنَّا نَاْكُلُ مَعَهُ الْجَرَادَ. ہم نبی کریم ﷺ کے ساتھ سات یا چھ غزوات میں شریک ہوئے۔ ہم آپ ﷺ کے ساتھ ٹڈی کھایا کرتے تھے۔ [صحیح البخاری:5495]

پھلوں کا استعمال

اللہ تعالیٰ نے اپنی حکمت بالغہ سے ہر علاقے میں وہ پھل پیدا کیے جو اس علاقے کے باشندوں کے لیے وہاں کے موسم کے لحاظ سے مفید ہوتے ہیں جن کے استعمال سے لوگ صحت مند رہتے ہیں اور ان کی توانائی میں غیر معمولی اضافہ ہوتا ہے۔

پھلوں کو مناسب وقت، مناسب انداز اور مناسب مقدار میں کھایا جائے تو وہ اکسیر کا کام دیتے ہیں۔

زیتون

اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں انجیر اور زیتون کی قسم کھائی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

وَالتِّيْنِ وَالزَّيْتُوْنِ ۝ ''انجیر اور زیتون کی قسم''۔ [التین:1]

اور زیتون کی تعریف یوں فرمائی: ...يُوْقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبٰرَكَةٍ زَيْتُوْنَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَّلَا غَرْبِيَّةٍ يَّكَادُ زَيْتُهَا يُضِيْٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ... ۝ [النور:35] ''...(وہ چراغ) زیتون کے مبارک درخت (کے تیل) سے روشن کیا جاتا ہے جو نہ مشرقی ہے اور نہ مغربی۔ اس کے تیل کو اگر آگ نہ بھی چھوئے تو بھی وہ از خود بھڑک اٹھنے کے قریب ہوتا ہے...''۔

• سیدنا عمرؓ بن خطاب بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوْا بِهِ

فَـاِنَّـهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَـةٍ. ''زیتون کا تیل کھاؤ اور اس کو لگاؤ کیونکہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے''۔ [سنن الترمذی:1851]

• سیدنا عمرؓ بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِئْتَـدِمُوْا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوْا بِهِ فَاِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ. ''زیتون کا تیل سالن کے طور پر استعمال کرو اور اسے (سر اور بدن میں) لگاؤ! کیونکہ یہ مبارک درخت سے ہے''۔ [سنن ابن ماجہ:3319]

ان کے فوائد کے پیشِ نظر روزانہ کم از کم ایک انجیر اور ایک زیتون استعمال کرنا فائدہ مند ہے اور ایک چمچ خالص زیتون کا تیل سلاد یا سالن میں ملانا یا دودھ میں ڈال کر پینا قبض کو رفع کرتا ہے۔ دماغی وجسمانی توانائی کے لیے زیتون کے تیل کی مالش مفید ہے۔

زیتون کے طبی فوائد

زیتون بھوک مٹاتا ہے۔ جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کو قابو میں رکھتا ہے، دل کی شریانوں کی تنگی کو دور کرتا ہے۔ زیتون کا تیل جلد کو نمی سے محفوظ رکھتا ہے۔ معدے کے السر سے محفوظ رکھتا ہے اور جسم میں آئرن کے جذب ہونے میں مدد گار ہے۔

انار

• سیدنا علیؓ فرماتے ہیں: كُلُوا الرُّمَّانَ بِشَحْمِهِ فَاِنَّهُ دِبَاغُ الْمَعِدَةِ. انار کو اس کے اندر کے باریک چھلکے سمیت کھایا کرو کیونکہ یہ معدے کی بیماریوں کا علاج ہے۔

[مسند احمد، ج:38,23237]

تربوز

• سیدہ عائشہؓ بیان کرتی ہیں، رسول اللہ ﷺ تربوز اور تازہ کھجور ملا کر کھایا کرتے تھے اور فرماتے: نَكْسِرُ حَرَّ هٰذَا بِبَرْدِ هٰذَا وَبَرْدَ هٰذَا بِحَرِّ هٰذَا. ''ہم اس (کھجور) کی گرمی کا اس

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

(تربوز) کی ٹھنڈک سے اور اس (تربوز) کی ٹھنڈک کا اس (کھجور) کی گرمی سے توڑ کرتے ہیں''۔ [سنن أبی داؤد:3836]

پیلو کا پھل

• سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں، ہم رسول اللہ ﷺ کے ساتھ مقام مرالظہران پر تھے، ہم پیلو توڑ رہے تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: عَلَيُكُمُ بِالْاَسُوَدِ مِنهُ فَاِنَّهُ اَيُطَبُ... ''جو خوب کالا ہو وہ توڑو کیونکہ وہ زیادہ لذیذ ہوتا ہے''...۔ [صحیح البخاری:5453]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

رسول اللہ ﷺ کے مشروبات

• سیدنا انسؓ بیان کرتے ہیں، لَقَدْ سَقَيْتُ رَسُولَ اللّٰهِ ﷺ بِقَدَحِي هٰذَا الشَّرَابَ كُلَّهُ الْعَسَلَ وَالنَّبِيذَ وَالْمَاءَ وَاللَّبَنَ. میں نے اپنے اس پیالے سے رسول اللہ ﷺ کو پینے کی تمام چیزیں یعنی شہد، نبیذ، پانی اور دودھ پلایا ہے۔[صحيح مسلم:5237]

دودھ

• دودھ فطرت ہے ۔واقعہ معراج کو بیان کرتے ہوئے آپ ﷺ نے فرمایا: ''... پھر میرے پاس ایک شراب کا برتن، ایک دودھ کا برتن اور ایک شہد کا برتن لایا گیا تو میں نے دودھ کا پیالہ لے لیا۔ جبرائیلؑ نے کہا: یہی وہ فطرت ہے جس پر آپ ﷺ اور آپ ﷺ کی امت قائم ہے...۔ [صحيح البخاری:3887]

دودھ ایک مکمل غذا

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے... رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ...اِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزِئُ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ اِلَّا اللَّبَنُ. ''...بے شک دودھ کے سوا اور کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو کھانے اور پینے دونوں سے کفایت کرے''۔ [سنن أبی داؤد:3730]

دودھ کا تحفہ لوٹایا نہ جائے

• سیدنا ابن عمر رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ثَلَاثٌ لَّا تُرَدُّ الْوَسَائِدُ وَالدُّهْنُ وَاللَّبَنُ. ''تین چیزیں نہ لوٹائی جائیں: تکیہ، چکنائی (گھی یا تیل) اور دودھ''۔[سنن الترمذی:2790]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

رات کو دودھ پینا

• سیدنا مقدادؓ بیان کرتے ہیں، میں اور میرے دو ساتھی آئے اور فاقوں کی وجہ سے ہماری قوت سماعت اور قوت بصارت کمزور ہو گئی تھی۔ ہم نے اپنے آپ کو رسول اللہ ﷺ کے صحابہ کرامؓ پر پیش کیا تو ان میں سے کسی نے بھی ہمیں قبول نہیں کیا۔ تو ہم نبی کریم ﷺ کی خدمت میں آئے آپ ﷺ ہمیں اپنے گھر والوں کی طرف لے گئے۔ وہاں تین بکریاں تھیں۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اِحْتَلِبُوا هٰذَا اللَّبَنَ بَيْنَنَا. ''ان بکریوں کا دودھ دوہو''۔ انہوں (سیدنا مقدادؓ) نے کہا: پھر ہم ان کا دودھ دوہتے تھے اور ہم میں سے ہر ایک انسان اپنے حصے کا دودھ پیتا اور ہم نبی کریم ﷺ کا حصہ اٹھا کر رکھ دیتے۔ آپ ﷺ رات کے وقت تشریف لاتے، سلام کرتے کہ سونے والا بیدار نہ ہوتا اور جاگنے والا سن لیتا۔ انہوں نے کہا: پھر آپ ﷺ مسجد میں تشریف لاتے اور نماز پڑھتے پھر آپ ﷺ اپنے پینے (دودھ) کے پاس آتے اور اسے پیتے...''۔ [صحيح مسلم:5362]

سفر میں دودھ پینا

• سیدنا براءؓ بیان کرتے ہیں، جب نبی کریم ﷺ (ہجرت کر کے) مدینہ آئے تو سراقہ بن مالک بن جعشم آپ ﷺ کے پیچھے لگ گیا۔ نبی کریم ﷺ نے اس کے لیے بددعا کی تو اس کا گھوڑا زمین میں دھنس گیا۔ وہ (سراقہ) کہنے لگا میرے لیے اللہ سے دعا کریں میں آپ ﷺ کو کوئی نقصان نہیں پہنچاؤں گا تو آپ ﷺ نے اس کے لیے دعا کی۔ (راوی) کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کو پیاس محسوس ہوئی اتنے میں ایک چرواہا گزرا۔ سیدنا ابوبکرؓ کہتے ہیں کہ میں نے ایک پیالہ لیا، اس میں تھوڑا سا دودھ دوہا اور آپ ﷺ کی خدمت میں لایا چنانچہ آپ ﷺ نے نوش فرمایا یہاں تک کہ میں خوش ہو گیا''۔ [صحيح البخاری:3908]

© AL HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

دودھ کے طبی فوائد

کیلشیم کا بہترین ذریعہ ہے۔اس میں موجود وٹامن بی کی وافر مقدار کیلشیم کو جسم میں جذب کرنے میں مدد دیتی ہے جس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔اس کے علاوہ دانتوں کی مضبوطی اور پانی کی کمی میں فائدہ مند ہے۔

کچی لسی

• سیدنا انسؓ بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ ہمارے پاس ہمارے اس گھر میں تشریف لائے اور پانی طلب فرمایا۔ ہمارے پاس ایک بکری تھی جسے ہم نے آپ ﷺ کے لیے دوہا۔ پھر میں نے اپنے اس کنویں کا پانی ملا کر آپ کی خدمت میں پیش کیا…''۔[صحیح البخاری:2571]

ٹھنڈے میٹھے مشروب

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے: كَانَ اَحَبُّ الشَّرَابِ اِلٰى رَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ الْحُلْوَ الْبَارِدَ.
رسول اللہ ﷺ کو ٹھنڈا میٹھا مشروب سب سے زیادہ پسند تھا۔[مسند احمد،ج:24100,40]

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے: اَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يُسْتَعْذَبُ لَهُ الْمَاءُ مِنْ بُيُوْتِ السُّقْيَا. نبی کریم ﷺ کے لیے میٹھا پانی سُقیا کے گھروں سے لایا جاتا تھا۔
(راوی) قتیبہؒ نے کہا وہ (سقیا) ایک ایسا چشمہ ہے جو مدینہ سے دو دن کی مسافت پر تھا۔
[سنن أبی داؤد:3735]

• سیدنا انس بن مالکؓ بیان کرتے ہیں: سیدنا ابوطلحہؓ مدینہ کے تمام انصار میں سب سے زیادہ کھجور کے باغات کے مالک تھے اور ان کا سب سے پسندیدہ مال بیرحاء (کا باغ) تھا۔ یہ مسجد نبوی کے سامنے ہی تھا اور رسول اللہ ﷺ وہاں تشریف لے جاتے تھے اور اس کا عمدہ پانی پیتے تھے…۔ [صحیح البخاری:1461]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

پانی

• سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ قبیلہ انصار کے ایک آدمی کے ہاں تشریف لے گئے اور آپ ﷺ کے ساتھ آپ ﷺ کے ایک رفیق بھی تھے۔ تو ان (انصاری) سے نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اِنْ كَانَ عِنْدَكَ مَاءٌ بَاتَ هٰذِهِ اللَّيْلَةَ فِيْ شَنَّةٍ وَّ اِلَّا كَرَعْنَا. ''اگر تمہارے پاس اسی رات کا باسی پانی کسی مشکیزے میں رکھا ہوا ہو (تو ہمیں پلاؤ) ورنہ ہم (اس حوض سے) منہ لگا کر پانی پی لیں گے!''...۔ [صحيح البخارى:5613]

وضو کا زائد پانی پینا

• نزال بن سبرہؒ سیدنا علیؓ کے بارے میں بیان کرتے تھے کہ آپؓ نے ظہر کی نماز پڑھی پھر مسجد کوفہ کے صحن میں لوگوں کی ضرورتوں کے لیے بیٹھ گئے۔ یہاں تک کہ عصر کی نماز کا وقت آ گیا پھر پانی لایا گیا۔ تو انہوں نے پانی پیا، اپنا چہرہ اور اپنے دونوں ہاتھ دھوئے۔ (راوی نے) ان کے سر اور پاؤں کا بھی ذکر کیا۔ پھر وہ (سیدنا علیؓ) کھڑے ہو گئے اور کھڑے ہو کر بچا ہوا پانی پیا پھر کہا، بے شک کچھ لوگ کھڑے ہو کر پانی پینے کو برا سمجھتے ہیں حالانکہ نبی کریم ﷺ نے اسی طرح کیا تھا جس طرح میں نے کیا۔ [صحيح البخارى:5616]

آب زمزم

• سیدنا ابو ذرؓ کہتے ہیں:...(آب زمزم کے بارے میں) رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِنَّهَا مُبَارَكَةٌ اِنَّهَا طَعَامُ طُعْمٍ وَ شِفَاءُ سُقْمٍ. ''بے شک یہ بابرکت ہے کیونکہ یہ پینے والے کو سیر کرنے والا اور بیمار کی شفا ہے''۔ [السنن الكبرىٰ للبيهقى، ج:9659,5]

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں: سَقَيْتُ رَسُوْلَ اللّٰهِ ﷺ مِنْ زَمْزَمَ فَشَرِبَ وَهُوَ قَائِمٌ. میں نے رسول اللہ ﷺ کو زمزم کا پانی پلایا۔ آپ ﷺ نے اسے

کھڑے کھڑے ہی پیا۔[صحیح مسلم:5280]

• سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں، میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شُرِبَ لَهُ. ''زمزم کا پانی اس (مقصد) کے لیے ہے جس کے لیے اسے پیا جائے''۔ [سنن ابن ماجه:3062]

نبیذ

• عبداللہ بن دیلمیؒ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں: ہم نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور ہم نے کہا: اے اللہ کے رسول ﷺ! یقیناً آپ ﷺ جانتے ہیں کہ ہم کون ہیں؟ اور کہاں سے آئے ہیں اور کس کے پاس آئے ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: اِلَى اللّٰهِ وَاِلٰى رَسُوْلِهٖ. ''اللہ اور اس کے رسول کی طرف آئے ہو''۔ تو ہم نے کہا: اے اللہ کے رسول ﷺ! بے شک ہمارے ہاں انگور ہوتے ہیں ہم ان کے ساتھ کیا کریں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: زَبِّبُوْهَا ''انہیں (خشک کرکے) زبیب (کشمش منقہ) بنالیا کرو''۔ ہم نے کہا: ہم زبیب (کشمش) کا کیا کریں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: انْبِذُوْهُ عَلٰى غَدَائِكُمْ وَاشْرَبُوْهُ عَلٰى عَشَائِكُمْ، وَانْبِذُوْهُ عَلٰى عَشَائِكُمْ وَاشْرَبُوْهُ عَلٰى غَدَائِكُمْ وَانْبِذُوْهُ فِي الشِّنَانِ وَلَا تَنْبِذُوْهُ فِي الْقُلَلِ فَاِنَّهُ اِذَا تَاَخَّرَ عَنْ عَصْرِهٖ صَارَ خَلًّا. ''اسے صبح کے وقت بھگو دیا کرو اور رات کو پی لیا کرو اور رات کو بھگو دیا کرو جب کہ صبح کو پی لیا کرو! نبیذ مشکیزوں میں بنایا کرو، مٹکوں میں نہیں کیونکہ جب اسے نچوڑنے میں تاخیر ہو جاتی ہے تو یہ سرکہ بن جاتی ہے''۔ [سنن أبي داؤد:3710]

• ثمامہ بن حزن قشیریؒ کہتے ہیں کہ میں نے سیدہ عائشہؓ سے ملاقات کی تو ان سے نبیذ کے بارے میں پوچھا تو سیدہ عائشہؓ نے ایک حبشن باندی کو بلوایا اور کہا: اس باندی سے پوچھو

©AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

کیونکہ یہ رسول اللہ ﷺ کے لیے نبیذ بنایا کرتی تھی تو وہ حبشن باندی کہنے لگی: میں آپ ﷺ کے لیے رات کو ایک مشکیزے میں کھجور بھگوتی اور اس کا منہ باندھ کر اسے لٹکا دیا کرتی تھی تو جب صبح ہوتی تو آپ ﷺ اس میں سے پی لیتے تھے۔[صحيح مسلم:5231]

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما کہتے ہیں: كَانَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ يُنْتَبَذُ لَهُ اَوَّلَ اللَّيْلِ فَيَشْرَبُهُ اِذَا اَصْبَحَ يَوْمَهُ ذٰلِكَ وَاللَّيْلَةَ الَّتِىْ تَجِىءُ وَالْغَدَ وَاللَّيْلَةَ الْاُخْرٰى وَالْغَدَ اِلَى الْعَصْرِ فَاِنْ بَقِىَ شَىْءٌ سَقَاهُ الْخَادِمَ اَوْ اَمَرَ بِهِ فَصُبَّ. رسول اللہ ﷺ کے لیے رات کے ابتدائی حصے میں (کھجوریں) پانی میں بھگو دی جاتی تھی چنانچہ آپ ﷺ اسے اسی دن پیتے جب صبح ہوتی اور آنے والی رات کو بھی (پیتے) پھر اگلے دن اور اگلی رات کو بھی اور پھر (اس سے) اگلے دن میں عصر تک اور اگر پھر بھی کچھ بچ جاتی تو آپ ﷺ خادم کو پلا دیتے یا آپ ﷺ اسے بہا دینے کا حکم دیتے۔ [صحيح مسلم:5226]

نوٹ: تیسرے دن تک اگر نبیذ میں نشہ پیدا نہ ہو تو اسے پیا جا سکتا ہے۔نشہ کی علامت یہ ہوگی کہ نبیذ میں ایک خاص قسم کا تغیر واقع ہو جائے گا۔ [بحواله عون المعبود و حاشية ابن القيم،ج:10،ص:124]

• سیدنا ابوسعید خدریؓ بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ شَرِبَ النَّبِيْذَ مِنْكُمْ فَلْيَشْرَبْهُ زَبِيبًا فَرْدًا اَوْ تَمْرًا فَرْدًا اَوْ بُسْرًا فَرْدًا. ''تم میں سے جو کوئی نبیذ پیے تو اسے چاہیے کہ وہ صرف کشمش کی یا صرف کھجور یا صرف کچی کھجور (ڈوکے) کی نبیذ پیے''۔

[صحيح مسلم:5152]

مہمانوں کو نبیذ پلانا

• بکر بن عبداللہ مزنیؒ کہتے ہیں، میں سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما کے ساتھ کعبہ کے پاس بیٹھا ہوا تھا تو ایک اعرابی ان کے پاس آیا اور کہا: کیا وجہ ہے میں دیکھتا ہوں کہ تم لوگ نبیذ پلاتے ہو حالانکہ تمہارے چچا زاد تو دودھ اور شہد پلایا کرتے تھے؟ کیا تمہیں غربت لاحق ہے

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

یا کہ کنجوسی کی وجہ سے؟ تو سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما نے جواب دیا: اللہ کا شکر ہے، نہ تو ہم محتاج ہیں اور نہ ہی بخیل۔ دراصل جب نبی کریم ﷺ اپنی سواری پر تشریف لائے اور ان کے پیچھے سیدنا اسامہؓ بیٹھے ہوئے تھے۔ آپ ﷺ نے پینے کو کچھ طلب کیا تو ہم نے آپ ﷺ کو نبیذ کا ایک برتن پیش کیا۔ آپ ﷺ نے اس میں سے کچھ پیا اور جو باقی بچا وہ سیدنا اسامہؓ کو پلایا۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا: اَحسَنتُم وَ اَجمَلتُم کَذَا فَاصنَعُوا. ''تم نے بہت خوب کیا! بہت اچھا کیا! سو ایسے ہی کیا کرو'۔ چنانچہ رسول اللہ ﷺ نے جس کا حکم دیا ہم اس کو بدلنا نہیں چاہتے۔ [صحیح مسلم:3179]

کھانے کے بعد نبیذ پینا

• سیدنا سہل بن سعدؓ بیان کرتے ہیں، سیدنا ابو اسید ساعدیؓ نے اپنی شادی میں رسول اللہ ﷺ کو مدعو کیا۔ ان (ابو اسیدؓ) کی بیوی ہی اس دن ان کی خدمت کر رہی تھی اور دلہن بھی وہی تھی۔ سیدنا سہلؓ کہنے لگے: تم جانتے ہو کہ اس نے رسول اللہ ﷺ کو کیا پلایا تھا؟ اس نے رات کو ایک چھوٹے پیالہ میں کچھ کھجوریں بھگو دی تھیں، جب آپ ﷺ نے کھانا کھا لیا تو اس نے آپ ﷺ کو یہی پلا دیا۔ [صحیح مسلم:5233]

ستو

• نبی کریم ﷺ افطاری میں اکثر جو کے ستو نوش فرماتے۔ سفر اور جنگ کے دوران بھی تھکن، مشقت اور کمزوری رفع کرنے کے لیے ستو کا استعمال کثرت سے ہوتا۔

• سیدنا عبداللہ بن ابی اوفی رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں: ہم رسول اللہ ﷺ کے ساتھ سفر میں تھے اور آپ ﷺ روزہ سے تھے۔ جب سورج غروب ہو گیا تو آپ ﷺ نے لوگوں (میں سے) ایک شخص سے فرمایا: یا فُلَانُ قُم فَاجدَح لَنَا. ''اے فلاں! اٹھو اور ہمارے لیے

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ستو گھولو‘‘ ...۔ [صحیح البخاری:1955]

• سیدنا انس بن مالکؓ سے روایت ہے: اَنَّ النَّبِیَّ ﷺ اَوْ لَمَ عَلٰی صَفِیَّةَ بِسَوِیْقٍ وَّ تَمْرٍ.
نبی کریم ﷺ نے سیدہ صفیہؓ کا ستو اور کھجور سے ولیمہ کیا تھا۔ [سنن أبی داؤد: 3744]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

رسول اللہ ﷺ کی ناپسندیدہ غذائیں

آپ ﷺ کو کچا لہسن، پیاز اور بدبو والی تمام ایسی غذائیں ناپسند تھیں جن کے استعمال کے بعد منہ سے ناگوار بو آئے۔

لہسن اور پیاز

• سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما نے دعوی کیا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: مَنْ اَكَلَ ثُوْمًا اَوْ بَصَلًا فَلْيَعْتَزِلْنَا اَوْ فَلْيَعْتَزِلْ مَسْجِدَنَا اَوْ لِيَقْعُدْ فِيْ بَيْتِهٖ. ”جس نے لہسن یا پیاز کھایا ہو تو اسے چاہیے کہ وہ ہم سے علیحدہ رہے یا اسے ہماری مسجد سے الگ تھلگ رہنا چاہیے یا اسے اپنے گھر میں ہی بیٹھنا چاہیے“…۔ [صحیح البخاری:855]

• سیدنا ابوسعیدؓ بیان کرتے ہیں (یہ اس وقت کی بات ہے جب) خیبر فتح ہوئے زیادہ عرصہ نہ ہوا تھا کہ ہم رسول اللہ ﷺ کے صحابہ کرامؓ لہسن کے پودے پر ٹوٹ پڑے اور لوگ بھوکے تھے تو ہم نے اس (لہسن) میں سے بہت زیادہ کھا لیا پھر ہم مسجد کی طرف گئے تو رسول اللہ ﷺ نے بدبو محسوس کی اور فرمایا: مَنْ اَكَلَ مِنْ هٰذِهِ الشَّجَرَةِ الْخَبِيْثَةِ شَيْئًا، فَلَا يَقْرَبَنَّا فِي الْمَسْجِدِ. ”جس نے اس خبیث درخت سے کچھ کھایا تو وہ ہرگز مسجد میں ہمارے قریب نہ آئے“۔ تو لوگ کہنے لگے: (لہسن) حرام کر دیا گیا! (لہسن) حرام کر دیا گیا! یہ بات نبی کریم ﷺ تک پہنچی تو آپ ﷺ نے فرمایا: اَيُّهَا النَّاسُ! اِنَّهٗ لَيْسَ بِيْ تَحْرِيْمُ مَا اَحَلَّ اللّٰهُ لِيْ وَلٰكِنَّهَا شَجَرَةٌ اَكْرَهُ رِيْحَهَا. ”اے لوگو! بے شک میں اس چیز کو حرام نہیں کرتا جسے اللہ نے میرے لیے حلال کر دیا ہو لیکن یہ پودا ایسا ہے کہ اس کی بو مجھے ناپسند ہے“۔ [صحیح مسلم:1256]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

• سیدنا ابوایوب انصاریؓ بیان کرتے ہیں: رسول اللہ ﷺ کے پاس جب کھانا لایا جاتا تو آپ ﷺ اس میں سے کھاتے اور جو بچتا وہ مجھے بھیج دیتے۔ ایک دن آپ ﷺ نے بچا ہوا کھانا بھیجا اور اس میں سے کچھ نہیں کھایا تھا کیونکہ اس میں لہسن تھا۔ چنانچہ میں نے آپ ﷺ سے پوچھا: کیا یہ (لہسن) حرام ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: لَا وَلٰكِنِّي أَكْرَهُهُ مِنْ أَجْلِ رِيْحِهِ. ''نہیں! لیکن میں اس کی بو کی وجہ سے اس کو ناپسند کرتا ہوں''۔ (راوی نے) کہا بے شک جو چیز آپ ﷺ کو ناپسند ہے وہ مجھے بھی ناپسند ہے۔ [صحیح مسلم:5356]

بدبو والی کچی سبزیاں

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے وہ کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے پیاز اور بدبو والی کچی سبزیاں کھانے سے منع فرمایا، ہم ضرورت سے مجبور ہو گئے تو ہم نے انہیں کھا لیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: مَنْ أَكَلَ مِنْ هٰذِهِ الشَّجَرَةِ الْمُنْتِنَةِ فَلَا يَقْرَبَنَّ مَسْجِدَنَا فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَتَأَذّٰى مِمَّا يَتَأَذّٰى مِنْهُ الْإِنْسُ. ''جو اس بدبودار درخت میں سے کھالے تو وہ ہرگز ہماری مسجد کے قریب نہ آئے کیونکہ فرشتوں کو ان چیزوں سے تکلیف ہوتی ہے جن چیزوں سے انسان کو تکلیف ہوتی ہے''۔ [صحیح مسلم:1252]

• سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں... نبی کریم ﷺ کی خدمت میں ایک ہانڈی لائی گئی جس میں کئی قسم کی ہری ترکاریاں تھیں۔ آپ ﷺ نے اس میں بو محسوس کی اور دریافت کیا (کہ اس میں کیا ہے؟)۔ اس (سالن) میں جتنی ترکاریاں ڈالی گئی تھیں وہ آپ ﷺ کو بتا دی گئیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ''اس کو ان کے قریب کر دو''۔ آپ ﷺ کے کسی صحابیؓ کی طرف جو آپ ﷺ کے ساتھ موجود تھے، جب آپ ﷺ نے دیکھا کہ وہ بھی اس کو کھانا پسند نہیں کر رہے تو آپ ﷺ نے فرمایا: كُلْ فَإِنِّي أُنَاجِي مَنْ لَّا تُنَاجِي

’’تم کھالو کیونکہ میں نے اس سے سرگوشی کرنی ہوتی ہے جس سے تم نہیں کرتے (یعنی جبرائیلؑ سے)‘‘۔ [صحیح البخاری:855]

گوہ

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں: ان کی خالہ سیدہ اُم حفیدؓ نے نبی کریم ﷺ کی خدمت میں پنیر، گھی اور گوہ کے تحائف بھیجے۔ آپ ﷺ نے پنیر اور گھی میں سے تو تناول فرمایا مگر گوہ ناپسند ہونے کی وجہ سے اسے چھوڑ دیا۔ سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما نے کہا: رسول اللہ ﷺ کے اسی دستر خوان پر گوہ کھایا گیا، اگر وہ حرام ہوتا تو رسول اللہ ﷺ کے دستر خوان پر اسے نہ کھایا جاتا۔ [صحیح البخاری:2575]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

حلال اور حرام

ہر چیز مباح ہے الا یہ کہ قرآن وسنت سے اس کی حرمت ثابت ہو۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

هُوَ الَّذِی خَلَقَ لَكُمْ مَّا فِی الْاَرْضِ جَمِیْعًا... [البقرۃ:29] ''وہی ہے جس نے زمین میں جو کچھ ہے سب تمہارے لیے پیدا کیا...''۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: **یٰٓاَیُّهَا النَّاسُ كُلُوْا مِمَّا فِی الْاَرْضِ حَلٰلًا طَیِّبًا وَّ لَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّیْطٰنِ ؕ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِیْنٌ ○** [البقرۃ:168] ''اے لوگو! زمین میں جو کچھ ہے اس میں سے حلال پاکیزہ کھاؤ اور شیطان کے قدموں کی پیروی نہ کرو۔ بے شک وہ تمہارے لیے کھلا دشمن ہے''۔

- سیدنا ابو درداءؓ سے روایت ہے وہ کہتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَا اَحَلَّ اللّٰہُ فِیْ کِتَابِهٖ فَهُوَ حَلَالٌ، وَمَا حَرَّمَ فَهُوَ حَرَامٌ وَمَا سَكَتَ عَنْهُ فَهُوَ عَفْوٌ، فَاقْبَلُوْا مِنَ اللّٰهِ عَافِیَتَهٗ ﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِیًّا﴾ [مریم:64] ''اللہ نے جو اپنی کتاب میں حلال کیا وہ حلال ہے اور جو حرام کیا وہ حرام ہے اور جن چیزوں سے خاموشی اختیار کی ہے وہ معاف ہیں۔ پس تم اللہ سے اس کی (عافیت) معافی قبول کرو **وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِیًّا** ''اور تمہارا رب بھولنے والا نہیں''۔ [السلسلة الصحيحة، ج:5، 2256]

حلال اور طیب رزق

جن چیزوں کو حلال قرار دیا گیا ہے وہ عام طور پر انسانی فطرت کے لیے پسندیدہ اور پاکیزہ ہیں۔ خوشگوار اور آسانی سے حلق سے اترنے والا کھانا ہی دراصل پاکیزہ کھانا ہے اور ایسی ہی خوراک جسم اور روح کو غذائیت فراہم کرتی ہے اور انسان اس کی خرابیوں سے محفوظ رہتا ہے۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

• سیدنا ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اَیُّھَا النَّاسُ اِنَّ اللّٰہَ طَیِّبٌ لَا یُقْبَلُ اِلَّا طَیِّبًا، وَاِنَّ اللّٰہَ اَمَرَ الْمُؤْمِنِیْنَ بِمَا اَمَرَ بِهٖ الْمُرْسَلِیْنَ فَقَالَ: **یٰۤاَیُّھَا الرُّسُلُ کُلُوْا مِنَ الطَّیِّبٰتِ وَاعْمَلُوْا صَالِحًا اِنِّیْ بِمَا تَعْمَلُوْنَ عَلِیْمٌ** o[المؤمنون:51]، وَقَالَ: **یٰۤاَیُّھَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا کُلُوْا مِنْ طَیِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰکُمْ** ...[البقرۃ:172] ''اے لوگو! بے شک اللہ پاک ہے اور پاک ہی قبول کرتا ہے اور بے شک اللہ نے مومنین کو بھی وہی حکم دیا ہے جو اس نے رسولوں کو دیا ہے۔ پس وہ فرماتا ہے: اے رسولو! تم پاک چیزیں کھاؤ اور نیک عمل کرو بے شک میں جانتا ہوں جو تم کرتے ہو۔ اور وہ فرماتا ہے: اے ایمان والو! ہم نے جو تمہیں پاکیزہ رزق دیا ہے اس میں سے کھاؤ...''۔ [صحیح مسلم:2346]

• سیدنا جندبؓ نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: ...اِنَّ اَوَّلَ مَا یُنْتِنُ مِنَ الْاِنْسَانِ بَطْنُهٗ فَمَنِ اسْتَطَاعَ اَنْ لَا یَاْکُلَ اِلَّا طَیِّبًا فَلْیَفْعَلْ... ''...بے شک (مرنے کے بعد) سب سے پہلے انسان کے جسم کی جو چیز بدبودار ہوتی ہے وہ اس کا پیٹ ہے تو جو کوئی طاقت رکھتا ہو کہ وہ پاک اور طیب کے سوا کچھ اور نہ کھائے تو اسے ایسا ہی کرنا چاہیے...''۔
[صحیح البخاری:7152]

• سیدنا عبداللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا، آپ ﷺ نے فرمایا: ...اِنَّ مَثَلَ الْمُؤْمِنِ لَکَمَثَلِ النَّحْلَةِ اَکَلَتْ طَیِّبًا وَّوَضَعَتْ طَیِّبًا وَّوَقَعَتْ فَلَمْ تُکْسَرْ وَلَمْ تَفْسُدْ... ''...بے شک مومن کی مثال شہد کی مکھی کی مانند ہے، جو پاکیزہ چیز کھاتی ہے، پاکیزہ رس خارج کرتی ہے اور جس (پھول، پتی یا پتوں) پر بیٹھتی ہے وہ نہ ٹوٹتا ہے اور نہ خراب ہوتا ہے...''۔ [مسند احمد، ج:11، 6872]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

حلال کو حرام ٹھہرانے کی ممانعت

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ ایک شخص نے نبی کریم ﷺ کے پاس آ کر کہا: یا رسول اللہ ﷺ! جب میں گوشت کھا لیتا ہوں تو عورت کے لیے بے چین ہو جاتا ہوں اور مجھ پر شہوت چھا جاتی ہے۔ چنانچہ میں نے اپنے آپ پر گوشت (کھانا) حرام کر لیا ہے۔ تو اللہ نے (آیت) نازل فرمائی: يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تُحَرِّمُوْا طَيِّبٰتِ مَآ اَحَلَّ اللّٰهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوْا ؕ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ ۝ وَكُلُوْا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّٰهُ حَلٰلًا طَيِّبًا... [المآئدة:88-87] ”اے لوگو جو ایمان لائے ہو! وہ پاکیزہ چیزیں حرام مت ٹھہراؤ جو اللہ نے تمہارے لیے حلال کی ہیں اور حد سے نہ بڑھو، بے شک اللہ حد سے بڑھنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ اور اللہ نے تمہیں جو رزق دیا ہے اس میں سے حلال، پاکیزہ کھاؤ...“۔ [سنن الترمذی:3054]

طیب غذا نہ کھانے والے پر اللہ کا غضب

كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيْهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِيْ وَمَنْ يَّحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِيْ فَقَدْ هَوٰى ۝ [طٰہٰ:81] ”کھاؤ ان پاکیزہ چیزوں میں سے جو ہم نے تمہیں دی ہیں اور ان میں سرکشی نہ کرو، ورنہ تم پر میرا غضب اترے گا اور جس پر میرا غضب اترا تو یقیناً وہ ہلاک ہو گیا“۔

طیب کھانے کے لیے تحقیق

• سیدنا شداد بن اوس رضی اللہ عنہ کی بہن سیدہ ام عبد اللہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ انہوں نے نبی کریم ﷺ کی طرف طویل دن اور سخت گرمی کی وجہ سے افطاری کے وقت دودھ کا ایک پیالہ بھیجا لیکن آپ ﷺ نے قاصد کو ان کی طرف واپس بھیجا کہ (پوچھ کر آؤ): اَنّٰى لَكِ هٰذَا اللَّبَنَ. ”یہ

دودھ تمہارے پاس کہاں سے آیا؟'' انہوں نے جواب بھیجا: یہ میری بکری کا (دودھ) ہے۔ آپ ﷺ (نے قاصد کو دوبارہ واپس بھیجا) فرمایا: (یہ پوچھ کر آؤ) اَنّٰـی لَكِ هٰـذَا الشَّـاةِ؟ ''یہ بکری تمہارے پاس کہاں سے آئی؟ انہوں نے کہا کہ میں نے اپنے مال سے خریدی ہے۔ پھر آپ ﷺ نے (دودھ) پیا۔ دوسرے دن سیدہ ام عبد اللہؓ خود رسول اللہ ﷺ کے پاس آئیں اور کہا، اے اللہ کے رسول ﷺ! میں نے طویل دن اور سخت گرمی کی وجہ سے آپ کا خیال کرتے ہوئے دودھ کا پیالہ بھیجا تھا لیکن آپ ﷺ نے قاصد کو میری طرف پلٹا دیا؟ تو نبی کریم ﷺ نے فرمایا: بِـذٰلِكَ اُمِـرَتِ الـرُّسُلُ اَلَّا تَاْكُلَ اِلَّاطَيِّبًا وَّلَا تَـعْـمَـلَ اِلَّا صَالِحًا. ''رسولوں کو یہی حکم دیا گیا کہ وہ صرف طیب چیز کھائیں اور صرف نیک عمل ہی کریں''۔ [المستدرك للحاكم، ج:5، 7241]

حلال اور طیب کھانے کے فائدے

رزق حلال عبادت ہے اور دعاؤں کی قبولیت کا سبب ہے۔ اس سے نیکیوں اور بھلائیوں کی توفیق ملتی ہے، اخلاق بلند ہوتا ہے جس سے سیرت سنورتی ہے اور کردار نکھرتا ہے۔ فطرت میں حیا، تواضع، بردباری، سخاوت، شجاعت، ہمت وجرأت، صبر وتحمل، قناعت، رحم دلی، مروت، حق گوئی، توحید پرستی اور راست گفتاری کے جواہر پیدا ہوتے ہیں۔ حلال رزق سے نہ صرف اولاد میں برکت ہوتی ہے بلکہ آدمی کا اپنے ہاتھ سے کمائی کرنا بلندی اور عزت کا سبب ہے۔

طیب رزق کے لیے کوشش اللہ کی محبت اور جنت کی طرف لے جانے والا راستہ ہے۔ اسی طرح یہ مال میں نشوونما کے ساتھ ساتھ گفتگو وافعال میں حلاوت کا سبب بھی ہے۔

© ALHUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

حرام غذائیں

صحت وعافیت سے بھرپور زندگی اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں میں سے ایک عظیم نعمت ہے۔لہٰذا ہر شخص کے لیے اپنی صحت کی حفاظت کے لیے نقصان دہ غذاؤں سے بچنا ضروری ہے۔قرآن وحدیث نے جن چیزوں کو حرام قرار دیا ہے ان میں کسی نہ کسی پہلو سے ظاہری یا باطنی خباثت اور گندگی ضرور ہے۔اسلام میں حلال اور طیب کھانوں کی فہرست طویل ہے مگر حرام اور ممنوعہ اشیا کی نشاندہی کردی گئی ہے۔مثلاً:

- مردار، خون، خنزیر کا گوشت اور وہ جانور جس پر شکار کے وقت یا ذبح کرتے ہوئے اللہ کا نام نہ لیا گیا ہو یا غیر اللہ کے نام پر ذبح کیا گیا ہو۔
- وہ جانور جو گلا گھٹ کر، چوٹ کھا کر، بلندی سے گر کر یا ٹکر کھا کر مر جائے یا جسے کسی درندے نے پھاڑا ہو سوائے اس کے جسے زندہ پا کر ذبح کر لیا جائے۔
- درندے، جو دوسرے جانوروں کو مار کر کھاتے ہوں جیسے شیر، چیتا اور وہ پرندے جن کے پنجے ہوتے ہیں اور جو دوسرے جانوروں کا شکار کر کے کھاتے ہیں یا مردار خور ہوتے ہیں جیسے گدھ، الو، چیل، کوا وغیرہ۔
- وہ تمام کیڑے مکوڑے جو گندگی میں پلتے ہیں اور اس وجہ سے ان سے کراہت محسوس ہوتی ہے ان کا بھی مسلمان کے لیے کھانا ممنوع ہے جیسے چوہے، لال بیگ، چھپکلی وغیرہ۔
- کتے اور گھریلو گدھوں کا گوشت بھی کھانے سے منع کیا گیا۔
- ہر نشہ آور چیز سے منع کیا گیا ہے مثلاً دھواں یا بخارات، مشروب، سفوف اور انجکشن۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

مردار، خون، خنزیر کا گوشت اور غیر اللہ کے نام کا ذبیحہ

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: اِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيْرِ وَمَآ اُهِلَّ بِهٖ لِغَيْرِ اللّٰهِ ۚ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَّلَا عَادٍ فَلَآ اِثْمَ عَلَيْهِ ۭ اِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ۝ ''بے شک اس نے تو صرف تم پر مردار اور خون اور خنزیر کا گوشت حرام کیا ہے اور ہر وہ چیز جس پر غیر اللہ کا نام پکارا جائے۔ پھر جو شخص مجبور کر دیا جائے، نہ سرکشی کرنے والا اور نہ حد سے بڑھنے والا ہو تو اس پر کوئی گناہ نہیں ۔بے شک اللہ بہت بخشنے والا، نہایت رحم والا ہے''۔ [البقرة:173]

اور فرمایا: حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيْرِ وَمَآ اُهِلَّ لِغَيْرِ اللّٰهِ بِهٖ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوْذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيْحَةُ وَمَآ اَكَلَ السَّبُعُ اِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ... ۝ [المائدة:3] تم پر مردار، خون، خنزیر کا گوشت اور ہر وہ چیز جس پر غیر اللہ کا نام پکارا جائے، حرام کر دیا گیا ہے۔ نیز وہ جانور جو گلا گھٹ کر اور چوٹ کھا کر اور بلندی سے گر کر اور سینگ کی ضرب سے مر گیا ہو نیز وہ جانور جسے کسی درندے نے پھاڑا ہو، الا یہ کہ (ابھی وہ زندہ ہو اور) تم اسے ذبح کر لو۔ نیز وہ جانور بھی جو کسی آستانے پر ذبح کیا گیا ہو...''۔

ہر خبیث چیز

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: ...وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبٰٓئِثَ... ۝ ''...اور وہ ان کے لیے پاکیزہ چیزوں کو حلال اور ناپاک چیزوں کو حرام کرتا ہے...''۔ [الاعراف:157]

نقصان دہ چیزیں مثلاً زہر، گارا، مٹی، پتھر، کوئلہ اور دھواں جیسی چیزیں وغیرہ۔

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لَا ضَـــرَرَ وَلَا ضِرَارَ. ”نہ تکلیف دو اور نہ خود تکلیف میں مبتلا ہو“۔ [سنن ابن ماجه: 2341]

درندے اور پنجے والے پرندے کا گوشت نہ کھایا جائے

• سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں، نَھٰی رَسُوْلُ اللّٰـهِ ﷺ عَنْ کُلِّ ذِیْ نَـابٍ مِّـنَ السِّبَـاعِ وَعَنْ کُلِّ ذِیْ مِخْلَبٍ مِّنَ الطَّیْرِ. رسول اللہ ﷺ نے درندوں میں سے ہر کچلی والے اور پرندوں میں سے ہر پنجے والے (کو کھانے) سے منع فرمایا۔

[صحیح مسلم: 4994]

وہ پرندے جو اپنے پنجوں یعنی ناخنوں سے اپنا شکار پکڑیں اور چیر پھاڑ کر کھائیں وہ حرام ہیں مثلاً شاہین، باز اور گدھ وغیرہ۔ اسی طرح درندوں میں کچلیوں (دانتوں) سے شکار کرنے والے درندے حرام ہیں جیسے شیر، بھیڑیا وغیرہ۔

ایسے جانور کا گوشت اور دودھ استعمال نہ کیا جائے جو نجاست کھاتا ہو

• سیدنا ابن عمر رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں، نَھٰی رَسُوْلُ اللّٰـهِ ﷺ عَنْ اَکْلِ الْجَلَّالَةِ وَاَلْبَـانِهَـا. رسول اللہ ﷺ نے نجاست خور جانور کھانے اور اس کا دودھ پینے سے منع فرمایا ہے۔ [سنن أبي داؤد: 3785]

گھریلو گدھے کا گوشت

• سیدنا انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے جب خیبر فتح کر لیا تو دیہات سے جو گدھے نکلے ہم نے ان کو پکڑ لیا پھر ہم نے ان کا گوشت پکایا۔ رسول اللہ ﷺ کے منادی نے اعلان کر دیا: اَلَا اِنَّ اللّٰهَ وَرَسُوْلَهُ يَنْهَيَانِكُمْ عَنْهَا فَاِنَّهَا رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ ”خبردار! بے شک اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے تمہیں اس سے منع فرما دیا ہے کیونکہ وہ

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ناپاک شیطانی عمل ہے''۔ پھر ہانڈیوں میں جو کچھ بھی تھا اس سمیت ان کو الٹ دیا گیا حالانکہ جو کچھ اس میں تھا وہ ابل رہا تھا۔ [صحیح مسلم:5020]

دانت یا ناخن سے ذبح کرنا

• سیدنا رافع بن خدیجؓ بیان کرتے ہیں، میں نے نبی کریم ﷺ سے عرض کیا: یقیناً کل ہمارا مقابلہ دشمن سے ہوگا اور ہمارے پاس چھریاں نہیں ہیں تو آپ ﷺ نے فرمایا: مَا اَنْهَرَ الدَّمَ وَذُكِرَاسْمُ اللّٰهِ فَكُلُوْهُ مَالَمْ يَكُنْ سِنٌّ وَّلَا ظُفُرٌ وَّسَاُحَدِّثُكُمْ عَنْ ذٰلِكَ اَمَّا السِّنُّ فَعَظْمٌ وَّاَمَّا الظُّفُرُ فَمُدَى الْحَبَشَةِ... جو آلہ خون بہا دے اور اس پر اللہ کا نام لیا گیا ہو تو اسے کھاؤ بشرطیکہ ذبح کا آلہ دانت اور ناخن نہ ہو اور میں تمہیں ابھی اس کی وجہ بتا تا ہوں! دانت تو ہڈی ہے اور ناخن حبشیوں کی چھری...''۔ [صحیح البخاری:5543]

جس چیز میں گندگی گر جائے

• سیدہ میمونہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ سے چوہے کے بارے میں پوچھا گیا جو گھی میں گر گیا تھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اَلْقُوْهَا وَمَا حَوْلَهَا فَاطْرَحُوْهُ وَكُلُوْا سَمْنَكُمْ. ''اس کو نکال کر پھینک دو! اور اس کے آس پاس (کے گھی) کو بھی نکال پھینکو اور اپنا (باقی) گھی کھا لو''۔ [صحیح البخاری:235]

نشہ آور اشیا

قرآن مجید میں آتا ہے: يَسْئَلُوْنَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ ط قُلْ فِيْهِمَآ اِثْمٌ كَبِيْرٌ وَّمَنَافِعُ لِلنَّاسِ ز وَاِثْمُهُمَآ اَكْبَرُ مِنْ نَّفْعِهِمَا ط...O [البقرة:219] ''وہ آپ سے شراب اور جوئے کے بارے میں سوال کرتے ہیں۔ کہہ دیجیے ان دونوں میں بہت بڑا گناہ ہے اور لوگوں کے لیے کچھ فائدے بھی ہیں اور ان دونوں کا گناہ ان کے فائدے سے زیادہ بڑا

ہے...''۔

اور فرمایا: يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْۤا اِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْاَنْصَابُ وَالْاَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطٰنِ فَاجْتَنِبُوْهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ O [المائدة:90] ''اے لوگو جو ایمان لائے ہو! بے شک شراب اور جوا اور بت اور فال کے تیر تو سب ناپاک شیطان کے کاموں میں سے ہیں لہٰذا ان سے بچتے رہو تا کہ تم فلاح پاؤ''۔

• سیدنا جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَا اَسْكَرَ كَثِيْرُهُ فَقَلِيْلُهُ حَرَامٌ. ''جس چیز کی کثیر مقدار نشہ آور ہو تو اس کی قلیل مقدار بھی حرام ہے''۔ [سنن أبي داؤد:3681]

• سیدہ عائشہؓ بیان کرتی ہیں، میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ وَّمَا اَسْكَرَ مِنْهُ الْفَرَقُ فَمِلْءُ الْكَفِّ مِنْهُ حَرَامٌ. ''ہر نشہ آور چیز حرام ہے! جس چیز کا ''فرق'' نشہ آور ہو تو اس کا ایک چلو بھی حرام ہے''۔ [سنن أبي داؤد:3687]

نوٹ: وہ برتن جس میں تین صاع وزن آجائے وہ فَرق کہلاتا ہے۔

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے... نبی کریم ﷺ نے فرمایا: كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ اِنَّ عَلَى اللّٰهِ عَزَّ وَجَلَّ عَهْدًا لِّمَنْ يَّشْرَبُ الْمُسْكِرَ اَنْ يَّسْقِيَهُ مِنْ طِيْنَةِ الْخَبَالِ. ''ہر نشہ والی چیز حرام ہے! بے شک اللہ عزوجل کا اس آدمی کے لیے وعدہ ہے کہ جو آدمی نشہ والی چیز پیے گا وہ (اللہ عزوجل) اسے طینۃ الخبال پلائے گا''۔ انہوں (صحابہ کرامؓ) نے کہا: اے اللہ کے رسول ﷺ! طینۃ الخبال کیا چیز ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: عَرَقُ اَهْلِ النَّارِ اَوْ عُصَارَةُ اَهْلِ النَّارِ. ''آگ والوں کا پسینہ یا آگ والوں کا نچوڑ''۔ [صحيح مسلم:5217]

• سیدنا عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں: اَلْخَمْرُ اُمُّ

الُـخَبَائِثِ وَمَنُ شَرِبَهَا لَمُ يَقُبَلِ اللّٰهُ مِنُهُ صَلَاةً اَرُبَعِينَ يَوُمًا فَاِنُ مَاتَ وَهِيَ فِيُ بَطُنِهِ مَـاتَ مِيُتَةً جَاهِلِيَّـةً.''شراب خباثتوں کی جڑ ہے! جس نے اسے پیا، اللہ چالیس دن تک اس کی نماز قبول نہیں کرے گا پھر اگر وہ اس حال میں مرا کہ وہ اس کے پیٹ میں تھی تو وہ جاہلیت کی موت مرے گا''۔ [السلسلة الصحيحة، ج:4، 1854]

شراب نوشی کی سزا کے متعلق سیدنا ابن عمر رضی اللہ عنہما اور اصحاب محمد ﷺ کی ایک جماعت بیان کرتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَـنُ شَـرِبَ الُـخَـمُرَ فَاجُلِدُوُهُ ثُمَّ اِنُ شَرِبَ فَـاجُـلِـدُوُهُ ثُـمَّ اِنُ شَـرِبَ فَاجُلِدُوُهُ ثُمَّ اِنُ شَرِبَ فَاقُتُلُوُهُ.''جو شخص شراب پیے اسے دُرّے لگاؤ! پھر اگر وہ شراب پیے تو اسے درّے لگاؤ! پھر اگر وہ شراب پیے تو اسے درّے لگاؤ! پھر اگر وہ شراب پیے تو اسے قتل کردو''۔ [سنن النسائی:5661]

اس میں کوئی شک نہیں کہ نشہ آور اشیا شراب سے زیادہ نقصان دہ ہیں ان کی سزا سخت اور گناہ بڑا ہے۔علماء سنت نے فتوٰی دیا ہے کہ منشیات کو رواج دینے والا قتل کا مستحق ہے کیونکہ وہ زمین میں فساد برپا کرنے والوں کے زمرے میں آتا ہے۔دین کے لیے اس کا نقصان جسم پر زہر کے نقصان سے زیادہ بڑا ہے۔

[الفتاوٰی الشرعية فی المسائل الطبية لابن جبرين،سؤال:ما هی عقوبة فی الدنیا والاخرة للمدمن والمروج، ج:1،ص:30]

پان، حقہ، سگریٹ، برانڈی، بیڑی یا ایسی ہی تمام چیزوں کا استعمال درحقیقت اپنے ہی پیسوں سے اپنے قلب وجگر کو جلانا اور سراسر اسراف ہے۔تمبا کو نوشی کے مضر اثرات، جان لیوا امراض کی شکل میں ظاہر ہونا جدید تحقیق سے ثابت ہیں۔صحت اللہ تعالیٰ کی امانت ہے اور اس کو نقصان پہنچانا جائز نہیں۔

بیسوی صدی کے وسط تک برانڈی دل اور گردہ کی بیماریوں، کھانسی، زکام اور نمونیہ کے لیے بہترین دوا سمجھی جاتی تھی۔ جدید تحقیق کے مطابق برانڈی نہ صرف جسم کے دماغی نظام کو

متاثر کرتی ہے بلکہ اس کے پینے سے جسم کا دفاعی نظام بھی مفلوج ہوجاتا ہے۔دماغ کے خلیے مستقل طور پر بے کار ہوجاتے ہیں اور جگر ناکارہ ہوجاتا ہے۔

حرام کمائی سے کھانا

ایسا مال کھانا بھی حرام ہے جس میں کسی دوسرے کا حق شامل ہو مثلاً چوری، دھوکہ، ذخیرہ اندوزی، یتیم کا مال اور سود وغیرہ۔اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: يَـاَيُّهَـا الَّـذِيْـنَ اٰمَنُوْا لَا تَاْكُلُوْٓا اَمْـوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ... ○ [النسآء:29] ''اے لوگو جو ایمان لائے ہو! اپنے مال آپس میں باطل طریقے سے نہ کھاؤ...''۔

اور فرمایا: اِنَّ الَّـذِيْنَ يَاْكُلُوْنَ اَمْوَالَ الْيَتٰمٰى ظُلْمًا اِنَّمَا يَاْكُلُوْنَ فِىْ بُطُوْنِهِمْ نَارًا ۭ وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيْـرًا ○ [النسآء:10] ''بے شک جو لوگ یتیموں کے مال ظلم سے کھاتے ہیں، بے شک وہ اپنے پیٹ میں آگ بھر رہے ہیں اور جلد ہی وہ بھڑکتی ہوئی آگ میں جائیں گے''۔

حرام چیزوں کو علاج کے لیے بھی استعمال نہیں کیا جاسکتا

- سیدنا ابودرداءؓ رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں: اِنَّ اللّٰـهَ خَـلَـقَ الدَّاءَ وَالدَّوَاءَ فَتَـدَاوَوْا وَلَا تَتَدَاوَوْا بِحَرَامٍ . ''بے شک اللہ نے ہی بیماری اور دوا پیدا کی ہے، پس تم علاج کرواؤ اور حرام چیز سے تم علاج نہ کرواؤ''۔ [السلسلة الصحيحة، ج:4، 1633]
- سیدنا وائل الحضرمیؓ سے روایت ہے کہ سیدنا طارق بن سوید جعفیؓ نے نبی کریم ﷺ سے شراب کے بارے میں پوچھا تو آپ ﷺ نے اس سے منع یا ناپسند فرمایا کہ اس سے کچھ بنایا جائے (راوی نے) کہا، اس سے میں دوا تیار کرتا ہوں تو آپ ﷺ نے فرمایا: اِنَّهُ لَيْسَ بِدَوَاءٍ وَلٰكِنَّهُ دَاءٌ. ''یقیناً وہ دوا نہیں بلکہ وہ تو بیماری ہے''۔ [صحيح مسلم:5141]

غلطی سے کچھ حرام کھالیا جائے تو اسے اگل دینا

• سیدہ عائشہؓ بیان کرتی ہیں: سیدنا ابوبکرؓ کا ایک غلام تھا جو انہیں کچھ محصول ادا کیا کرتا اور سیدنا ابوبکرؓ اس کا محصول کھانے کے کام میں لاتے تھے ایک دن وہ کوئی چیز لایا جس میں سے سیدنا ابوبکرؓ نے کھا لیا تو غلام نے ان سے کہا: آپ کو معلوم ہے یہ کیا چیز ہے؟ سیدنا ابوبکرؓ نے کہا: کیا ہے؟ اس (غلام) نے کہا: میں نے زمانہ جاہلیت میں ایک آدمی کے لیے کہانت کی تھی حالانکہ مجھے خود (کہانت میں) مہارت نہیں تھی بلکہ میں نے اسے دھوکہ دیا تھا تو وہ مجھ سے ملا اور یہ (چیز) اس نے مجھے (اسی کے عوض) دی ہے اور اسی میں سے آپ نے کھایا ہے تو سیدنا ابوبکرؓ نے اپنا ہاتھ (منہ میں) ڈالا اور اپنے پیٹ کی ہر چیز کو قے کر دیا‘‘۔ [صحیح البخاری:3842]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

حرام کے نقصانات

حرام کھانا انسان کی جسمانی، اخلاقی، مادی اور روحانی تباہی کا باعث ہے۔ لہٰذا حتی المقدور حلال غذاؤں کا استعمال یقینی بنا کر حرام سے بچنا چاہیے۔ حرام غذائیں لا علاج بیماریوں کے علاوہ نہ صرف زندگی میں عدم اطمینان کا سبب بنتی ہیں بلکہ آخرت میں بھی عذاب کا موجب ہیں۔

حرام پر پلنے والا جسم جہنم کا ایندھن

• سیدنا کعب بن عجرہؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے مجھ سے فرمایا: ... یَا کَعْبَ ابْنَ عُجْرَةَ! اِنَّهُ لَا یَرْبُو لَحْمٌ نَبَتَ مِنْ سُحْتٍ اِلَّا کَانَتِ النَّارُ اَوْلٰی بِهِ. ''...اے کعب بن عجرہؓ! جو گوشت حرام مال سے پرورش پاتا ہو آگ ہی اس کے حق میں لائق تر ہے''۔

[سنن الترمذی:614]

• سیدنا ابو بکر صدیقؓ بیان کرتے ہیں، میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: کُلُّ جَسَدٍ نَبَتَ مِنْ سُحْتٍ فَالنَّارُ اَوْلٰی بِهِ. ''ہر وہ جسم جو حرام سے پرورش پائے اس کے لیے آگ ہی بہتر ہے''۔ [شعب الایمان، ج:5،5759]

دعاؤں کی قبولیت میں رکاوٹ

• سیدنا ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اَیُّهَا النَّاسُ اِنَّ اللّٰهَ طَیِّبٌ لَا یُقْبَلُ اِلَّا طَیِّبًا، وَاِنَّ اللّٰهَ اَمَرَ الْمُؤْمِنِیْنَ بِمَا اَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِیْنَ فَقَالَ: **یٰٓاَیُّهَا الرُّسُلُ كُلُوْا مِنَ الطَّیِّبٰتِ وَاعْمَلُوْا صَالِحًا اِنِّیْ بِمَا تَعْمَلُوْنَ عَلِیْمٌ** ۝ [المؤمنون:51]، وَقَالَ: **یٰٓاَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا كُلُوْا مِنْ طَیِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ**... [البقرۃ:172] ''اے لوگو! بے شک اللہ پاک ہے اور پاک ہی قبول کرتا ہے اور بے شک اللہ نے مومنین کو بھی وہی حکم دیا ہے جو اس

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

نے رسولوں کو دیا ہے۔ پس وہ فرماتا ہے: اے رسولو! تم پاک چیزیں کھاؤ اور نیک عمل کرو بے شک میں جانتا ہوں جو تم کرتے ہو۔ اور وہ فرماتا ہے: اے ایمان والو! ہم نے جو تم کو پاکیزہ رزق دیا ہے اس میں سے کھاؤ..."۔ پھر ذکر کیا ایک شخص کا جو دور دراز مقام کا سفر کرتا ہے اور پراگندہ حال غبار آلود صورت میں اپنے ہاتھ آسمان کی طرف اٹھاتے ہوئے کہتا ہے اے میرے رب! اے میرے رب! حالانکہ اس کا کھانا حرام ہے! اس کا پینا حرام ہے، اس کا لباس حرام ہے اور اس کی پرورش حرام مال سے کی گئی ہے تو ایسی حالت میں دعا کیسے قبول ہو؟"۔ [صحیح مسلم:2346]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

غذا اور صحت

کھانے پینے میں سادگی

• قتادہؓ سے روایت ہے، ہم سیدنا انس بن مالکؓ کے پاس آئے ان کا نان بائی (تیار) کھڑا تھا، انہوں (سیدنا انسؓ) نے کہا: کُلُوا فَمَا اَعْلَمُ النَّبِیَّ ﷺ رَاٰی رَغِیْفًا مُّرَقَّقًا حَتّٰی لَحِقَ بِاللّٰہِ وَلَا رَاٰی شَاۃً سَمِیْطَۃً بِعَیْنِہٖ قَطُّ. تم کھاؤ! میں نہیں جانتا کہ نبی کریم ﷺ نے کبھی پتلی روٹی (چپاتی) دیکھی ہو یہاں تک کہ آپ ﷺ اللہ سے جا ملے اور نہ آپ ﷺ نے کبھی سالم (ثابت) بھنی ہوئی بکری اپنی آنکھوں سے دیکھی۔ [صحیح البخاری:5421]

• سیدہ عائشہؓ بیان کرتی ہیں: مَا اَکَلَ اٰلُ مُحَمَّدٍ ﷺ اَکْلَتَیْنِ فِیْ یَوْمٍ اِلَّا اِحْدَاھُمَا تَمْرٌ. اگر کبھی محمد ﷺ کے گھرانے نے ایک دن میں دو مرتبہ کھانا کھایا تو ضرور اس میں ایک وقت صرف کھجوریں ہوتی تھیں۔ [صحیح البخاری:6455]

• سیدہ عائشہؓ بیان کرتی ہیں: مَا شَبِعَ اٰلُ مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْ خُبْزِ بُرٍّ مَادُوْمٍ ثَلَاثَۃَ اَیَّامٍ حَتّٰی لَحِقَ بِاللّٰہِ. محمد ﷺ کے گھرانے نے کبھی تین دن تک (متواتر) سالن کے ساتھ گیہوں کی روٹی نہیں کھائی یہاں تک کہ آپ ﷺ اللہ سے جا ملے۔ [صحیح البخاری:6687]

طرح طرح کے کھانے کی طلب سے بچنا

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

وَاِذْ قُلْتُمْ یٰمُوْسٰی لَنْ نَّصْبِرَ عَلٰی طَعَامٍ وَّاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّکَ یُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْۢبِتُ الْاَرْضُ مِنْۢ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُوْمِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ؕ قَالَ اَتَسْتَبْدِلُوْنَ الَّذِیْ هُوَ اَدْنٰی بِالَّذِیْ هُوَ خَیْرٌ ؕ...o ''اور جب تم سب نے کہا تھا اے موسیٰ! ہم ایک

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ہی طرح کے کھانے پر ہرگز صبر نہیں کر سکتے لہٰذا آپ ہمارے لیے اپنے رب سے دعا کریں کہ وہ ہمارے لیے وہ چیز نکالے جو زمین اگاتی ہے، اس کی ترکاری اور اس کی ککڑی اور اس کی گندم اور اس کی دال اور اس کا پیاز۔ اس (موسیٰؑ) نے کہا: کیا تم بہتر چیز کے بدلے گھٹیا چیز تبدیل کرنا چاہتے ہو؟...''۔ [البقرة:61]

• سیدنا ابو امامہؓ بیان کرتے ہیں: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: سَيَكُونُ رِجَالٌ مِّنْ أُمَّتِي يَأْكُلُونَ أَلْوَانَ الطَّعَامِ وَيَشْرَبُونَ أَلْوَانَ الشَّرَابِ وَيَلْبَسُونَ أَلْوَانَ الثِّيَابِ وَيَتَشَدَّقُونَ فِي الْكَلَامِ فَأُولٰئِكَ شِرَارُ أُمَّتِي. ''عنقریب میری امت میں وہ لوگ ہوں گے جو طرح طرح کے کھانے کھائیں گے، رنگ رنگ کے مشروب پئیں گے، طرح طرح کے کپڑے پہنیں گے اور گفتگو میں بے احتیاطی کریں گے (منہ پھلا پھلا کر باتیں کریں گے) تو یہی لوگ میری امت کے بدترین لوگ ہیں''۔ [المعجم الكبير للطبرانی، ج:8، 7512]

پیٹ بھر کر نہ کھانا

حکمت کا تقاضا یہ ہے کہ جسامت، عمر، کام کاج کی نوعیت اور جسمانی ضرورت کے مطابق غذا کی قسم اور مقدار کا تعین کیا جائے اور زبان کے چٹخارے اور بھوک بڑھانے والی پر لذت خوراک کی بجائے سادہ، متوازن اور خوش ذائقہ غذا استعمال کی جائے۔ بھوک لگنے پر کھانا کھایا جائے اور کچھ بھوک رہتی ہو تو چھوڑ دیا جائے۔

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ ایک آدمی بہت زیادہ کھانا کھایا کرتا تھا۔ جب وہ اسلام لایا تو کم کھانے لگا، اس (بات) کا ذکر نبی کریم ﷺ سے کیا گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ. ''بلاشبہ مومن ایک آنت میں کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں میں کھاتا ہے''۔ [صحيح البخاری:5397]

© ALHUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

• سیدنا ابو جحیفہؓ بیان کرتے ہیں: میں نے ثرید اور گوشت بہت زیادہ کھایا۔ پھر میں آیا اور نبی کریم ﷺ کے ارد گرد بیٹھا تو میں ڈکار نے لگا تو آپ ﷺ نے فرمایا: اَقْصِرْ مِنْ جُشَائِكَ فَاِنَّ اَكْثَرَ النَّاسِ شَبَعًا فِی الدُّنْیَا اَكْثَرُهُمْ جُوْعًا فِی الْاٰخِرَةِ. ''تم (زیادہ کھانے کی وجہ سے) اپنے ڈکار کم کرو! کیونکہ جو لوگ دنیا میں زیادہ سیر ہوتے ہیں وہ آخرت میں سب سے زیادہ بھوکے ہوں گے''۔ [المستدرك للحاكم، ج:5، 7935]

• سیدنا مقدام بن معدیکربؓ بیان کرتے ہیں: میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: مَا مَلَاَ اٰدَمِیٌّ وِعَاءً شَرًّا مِّنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ اٰدَمَ اُكُلَاتٌ یُقِمْنَ صُلْبَهٗ فَاِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهٖ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهٖ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهٖ. ''آدمی پیٹ سے بڑھ کر برا کوئی بھی برتن نہیں بھرتا۔ ابن آدم کے لیے اتنے لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی کمر کو سیدھا رکھیں اور اگر ضروری ہو جائے تو (پیٹ) کا ایک حصہ کھانے کے لیے، ایک حصہ پینے کے لیے اور ایک حصہ سانس کے لیے رکھے''۔ [سنن الترمذی:2380]

پیٹ بھر کر کھانے کے سات مرتبے

حافظ ابن حجرؒ نے پیٹ بھر کے کھانا کھانے کے سات مراتب بیان کیے ہیں جن کی تفصیل حسب ذیل ہے:

• اتنا کھائے جس سے جسم اور روح کا رشتہ قائم رہے۔

• پھر اس پر کچھ اضافہ کرے تاکہ نماز روزے کی ادائیگی آسان ہو۔

• اس کے بعد مزید کھائے تاکہ نوافل ادا کیے جا سکیں۔

• اپنی خوراک میں اتنا اضافہ کرے کہ کمائی کے قابل ہو جائے۔

• ایک تہائی پیٹ بھرے ایسا کرنا بھی جائز ہے۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

• اتنا کھائے کہ جسم بوجھل اور نیند کا غلبہ ہو جائے، اس طرح پیٹ بھرنا مکروہ ہے۔

• اس پر مزید اضافہ کرے حتیٰ کہ معدے پر بوجھ پڑے اور انسان بیمار ہو جائے۔ اس قسم کا پیٹ بھر کر کھانا منع ہے اس سے بچنا چاہیے۔ [فتح الباری، ج:10، ص:663]

کھانے کے بعد دوبارہ کھانے سے پرہیز کرنا

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:... وَالَّذِيْنَ كَفَرُوْا يَتَمَتَّعُوْنَ وَيَاْكُلُوْنَ كَمَا تَاْكُلُ الْاَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ○ [محمد:12] ''...اور وہ لوگ جنہوں نے کفر کیا وہ (دنیا ہی کا) فائدہ اٹھا رہے ہیں اور وہ اس طرح کھا رہے ہیں جس طرح چوپائے کھاتے ہیں اور ان کا ٹھکانہ آگ ہے''۔

• عطیہ بن عامر جُہَنیؒ کہتے ہیں کہ میں نے سیدنا سلمانؓ کو سنا انہیں ایک کھانا کھانے پر اصرار کیا گیا تو انہوں نے کہا: (جتنا کھالیا وہی) مجھے کافی ہے! کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: اِنَّ اَكْثَرَ النَّاسِ شِبَعًا فِي الدُّنْيَا اَطْوَلُهُمْ جُوْعًا يَّوْمَ الْقِيَامَةِ. ''بے شک جو لوگ دنیا میں زیادہ سیر ہونے والے ہیں قیامت کے دن زیادہ عرصے تک بھوکے رہیں گے''۔ [سنن ابن ماجہ:3351]

کھانے پینے میں اسراف سے بچنا

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:... كُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ○ ''...کھاؤ اور پیو اور اسراف نہ کرو بے شک اللہ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا''۔ [الاعراف:31]

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيْهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِيْ ۚ وَمَنْ يَّحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِيْ فَقَدْ هَوٰى○ [طٰہٰ:81] ''ان پاکیزہ چیزوں میں سے

کھاؤ جو ہم نے تمہیں عطا کی ہیں اور ان میں سرکشی نہ کرو ورنہ تم پر میرا غضب اترے گا اور جس پر میرا غضب اترا تو یقیناً وہ ہلاک ہو گیا''۔

• نبی کریم ﷺ نے فرمایا: كُلُوا وَاشْرَبُوا وَالْبَسُوا وَتَصَدَّقُوا فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ. ''کھاؤ، پیو، پہنو اور صدقہ کرو! لیکن اسراف نہ کرو اور نہ تکبر (فخر کا اظہار) کرو''۔ [صحیح البخاری، کتاب اللباس]

تیز گرم کھانا کھانے سے پرہیز کرنا

• سیدہ اسماء بنت ابی بکر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ جب وہ ثرید بناتیں تو اسے کسی چیز سے ڈھانپ دیتیں یہاں تک کہ اس کا جوش ختم ہو جاتا پھر کہتیں، بے شک میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: إِنَّهُ أَعْظَمُ لِلْبَرَكَةِ. ''بے شک یہ (کھانا) زیادہ برکت والا ہوتا ہے''۔ [مسند احمد، ج:44، 26958]

• سیدنا ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں: لَا يُؤْكَلُ طَعَامٌ حَتَّى يَذْهَبَ بُخَارُهُ. کھانا اس وقت تک نہ کھایا جائے جب تک کہ اس کا جوش نہ چلا جائے۔ [ارواء الغلیل، ج:7، 1978]

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

کھانے کے بعد کی دعائیں

• اَللّٰهُمَّ بَارِکْ لَنَا فِيهِ وَاَطْعِمْنَا خَيْرًا مِّنْهُ. [سنن أبي داؤد:3730]

اے اللہ! ہمارے لیے اس (کھانے) میں برکت عطا فرما اور ہمیں اس سے بہتر کھانا کھلا۔

• اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَ وَسَقٰی وَسَوَّغَهُ وَجَعَلَ لَهُ مَخْرَجًا. [سنن أبي داؤد:3851]

تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے کھلایا، پلایا، اسے خوش گوار بنایا اور اس کے باہر نکلنے کا نظام بھی بنادیا۔

• اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنِیْ هٰذَا الطَّعَامَ وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِّنِّیْ وَلَا قُوَّةٍ. [سنن أبي داؤد:4023]

تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے مجھے یہ کھانا کھلایا اور میری کسی قوت وطاقت کے بغیر مجھے یہ عطا کیا۔

• اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ كَثِيْرًا طَيِّبًا مُّبَارَكًا فِيهِ غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَّلَا مُوَدَّعٍ وَّلَا مُسْتَغْنًى عَنْهُ رَبَّنَا. [صحيح البخاري:5458]

کثیر، پاکیزہ اور بابرکت تعریف اللہ ہی کے لیے ہے، اے ہمارے رب! ہم (اس کھانے کو) کافی نہیں سمجھتے نہ اس کو ترک کرتے ہیں اور نہ ہم اس سے بے پرواہ ہوسکتے ہیں۔

• اَللّٰهُمَّ اَطْعَمْتَ وَاَسْقَيْتَ وَاَغْنَيْتَ وَاَقْنَيْتَ وَهَدَيْتَ وَاَحْيَيْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ عَلٰی مَا اَعْطَيْتَ. [مسند احمد، ج:27، 16595]

اے اللہ! تو نے ہی کھلایا، تو نے ہی پلایا، تو نے ہی غنی کیا، تو نے ہی مال دار کیا، تو نے ہدایت دی اور تو نے ہی زندگی عطا فرمائی، جو کچھ تو نے عطا فرمایا اس پر تیرا شکر ہے۔

• اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ هَدَانَا وَاَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَنَعَّمَنَا، اَللّٰهُ اَكْبَرُ، اَللّٰهُمَّ اَلْفَتْنَا نِعْمَتُكَ بِكُلِّ شَرٍّ، فَاَصْبَحْنَا مِنْهَا وَاَمْسَيْنَا بِكُلِّ

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

خَيْـرٍ، نَسْـاَلُکَ تَـمَـامَهَـا وَشُـكْرَهَا، لَا خَيْرَ اِلَّا خَيْرُكَ وَلَا اِلٰهَ غَيْـرُكَ، اِلٰـهَ الصَّالِحِيْنَ وَرَبَّ الْعَالَمِيْنَ، اَلْـحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰـهُ، مَـاشَاءَ اللّٰهُ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِـاللّٰهِ، اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ . [الموطأ لامام مالك، كتاب صفة النبيّ ﷺ:34]

سب تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے ہمیں ہدایت دی، ہمیں کھلایا، ہمیں پلایا اور ہمیں نعمتیں عطا فرمائیں۔ اللہ سب سے بڑا ہے، اے اللہ! تیری نعمت اس وقت آئی جب ہم شر میں پھنسے ہوئے تھے، ہم نے اس نعمت کی وجہ سے ہر طرح کی خیر کے ساتھ صبح اور شام کی۔ ہم تجھ سے اس کے مکمل ہونے اور اس پر شکر ادا کرنے کا سوال کرتے ہیں۔ تیری خیر کے سوا کوئی خیر نہیں اور تیرے سوا کوئی معبود نہیں۔ صالحین کے معبود! سارے جہانوں کے رب! سب تعریف اللہ کے لیے ہے اور اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں! جو اللہ چاہتا ہے وہی ہوتا ہے اور اللہ کے سوا کسی میں کوئی طاقت نہیں۔ اے اللہ! جو رزق تو نے ہمیں دیا ہمارے لیے اس میں برکت رکھ دے اور ہمیں آگ کے عذاب سے بچا۔

کھانا کھلانے والے کو دعا

• اَللّٰهُمَّ اَطْعِمْ مَنْ اَطْعَمَنِيْ وَاسْقِ مَنْ سَقَانِيْ . [صحيح مسلم: 5362]

اے اللہ! جس نے مجھے کھلایا تو اسے کھلا اور جس نے مجھے پلایا تو اس کو پلا۔

• اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِيْ مَارَزَقْتَهُمْ فَاغْفِرْلَهُمْ فَارْحَمْهُمْ.

[صحيح مسلم:5328]

اے اللہ! تو نے ان کو جو کچھ عطا فرمایا ہے اس میں ان کے لیے برکت عطا فرما، ان کی مغفرت فرما اور ان پر رحم فرما۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

چند مسنون غذائیں اور ان کی تراکیب

تلبینہ

جو اور دودھ سے تیار ہونے والا دلیہ تلبینہ کہلاتا ہے۔ جو بیماریوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

اجزا	مقدار
جو کا آٹا	دو کھانے کے چمچ
پانی	ایک کپ
دودھ	ایک کپ

ترکیب

جو کے آٹے کو دیگچی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر تھوڑا بھون لیں۔ پانی اور دودھ کو یکجان کر کے جو کے آٹے میں اچھی طرح ملا دیں۔ پھر ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں پھر قدرے ٹھنڈا ہونے پر شکر یا شہد ڈال کر استعمال کریں۔

نبیذ

کھجور یا کشمش اور پانی کی مدد سے تیار ہونے والا مشروب نبیذ کہلاتا ہے۔

اجزا	مقدار
کھجور یا کشمش	ایک مٹھی بھر
پانی	تین بڑے گلاس

کھجور یا کشمش دھو کر رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح وہ پانی پی لیں۔ ایک دن ایک رات یہ پیا جا سکتا ہے پھر تازہ نبیذ بنائیں کیونکہ اس میں عمل تبخیر کی وجہ سے پھپھوندی پیدا ہو جاتی ہے۔

نوٹ: کھجور یا کشمش میں سے کوئی ایک چیز استعمال کریں۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

ثرید

اہل عرب ثرید (گوشت کے شوربے میں روٹی کو بھگو کر کھانا) بہت پسند کرتے ہیں۔ روٹی شوربے میں بھگو کر پینے سے نرم ہو جاتی ہے۔اس کو نگلنا اور ہضم کرنا آسان ہو جاتا ہے جس سے معدہ کو زیادہ کام نہیں کرنا پڑتا۔ یہ صحت وتوانائی کے لحاظ سے ایک مفید اور مکمل غذا ہے۔

اجزا	مقدار
بکرے کا گوشت	آدھا کلو
کالی مرچ	چند دانے
پانی	ایک سے ڈیڑھ لیٹر
تازہ روٹی کے چند ٹکڑے	حسب مقدار

ترکیب

گوشت میں پانی، نمک اور کالی مرچ شامل کر کے چولہے پر چڑھا دیں۔خوب گل جائے تو اتار لیں۔اب شوربے میں روٹی کے ٹکڑے بھگو کر تناول فرمائیں۔

نوٹ: بعض دفعہ ثرید اور تلبینہ ملا کر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

چھلکے سمیت گندم کی روٹی

میدے اور باریک چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کھانے سے حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔ ایک مغربی ڈاکٹر Hardlay پچیس سال ایک مقام پر رہا جس کے باشندے چھلکے سمیت روٹی کھاتے تھے۔ان کو زخم معدہ، آنتوں کے امراض، قولنج، پتہ کی پتھری اور سرسام جیسے امراض لاحق نہیں ہوئے۔

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

چیک لسٹ

کھانے کے آداب

		پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
1	کھانا صحت وطاقت کے لیے کھایا							
2	کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئے							
3	کھانا بیٹھ کر کھایا							
4	ٹیک لگا کر اور لیٹ کر نہیں کھایا							
5	کھانے کا جوش ٹھنڈا ہونے پر کھایا							
6	کھانے سے پہلے بسم اللہ پڑھی							
7	دائیں ہاتھ سے کھایا							
8	تین انگلیوں سے کھایا							
9	کھانا اپنے سامنے اور اطراف سے کھایا							
10	کھانا اچھی طرح چبا کر کھایا							
11	کھانے کے بعد ہاتھ صاف کرنے سے پہلے انگلیاں چاٹیں							
12	کھانے کے بعد برتن کو صاف کیا							
13	سب کے ساتھ مل کر کھایا							
14	بڑوں سے کھانے کی ابتدا کی							

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

15	کھانے کی کوئی چیز دیتے وقت دائیں طرف سے پہل کی							
16	مل کر کھاتے ہوئے کوئی چیز زیادہ لینے سے پہلے اجازت لی							
17	کھانے کے دوران کسی اچھی بات کا تذکرہ کیا							
18	کھانے کی کوئی چیز گر جانے پر اسے صاف کر کے کھایا							
19	کھانا کھانے کے بعد دعا مانگی							
20	کھانے میں عیب نہیں نکالے							
21	پیٹ بھر کر کھانے پینے سے پرہیز کیا							
22	کھانے کو ضائع نہیں کیا							
23	کھانے کے بعد ہاتھوں کو دھویا اور کلی کی							
24	چلتے پھرتے کھانے سے پرہیز کیا							
25	اچانک آنے والوں کو کھانے میں شریک کیا							
26	کبھی خادم کو ساتھ بٹھا کر کھلایا							
27	کھانے کے بعد دوبارہ کھانے سے پرہیز کیا							

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

28	سبزیاں، پھل اور کھانے پینے کے برتن دھو کر استعمال کیے							
29	حلال کھانا کھایا							
30	طیب کھانے کا اہتمام کیا							
31	کھانے میں مسنون غذائیں / پھل شامل کیے							
32	میدہ سے بنی ہوئی چیزوں سے پرہیز کیا							
33	اپنی خوراک سے مضرِ صحت چیزیں (فاسٹ فوڈ، ٹن فوڈ، ٹافیاں، چیونگم، چھالیا وغیرہ) نکالیں							
34	رات کو کھانے پینے کی چیزیں ڈھک کر سوئے							

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

پینے کے آداب

		پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
1	پینے سے پہلے بسم اللہ پڑھی							
2	دائیں ہاتھ سے پیا							
3	بیٹھ کر پیا							
4	دیکھ کر اور تین سانس میں پیا							
5	برتن میں سانس تو نہیں لیا اور نہ ہی اس میں پھونک ماری							
6	پی کر الحمدللہ کہا							
7	مصنوعی مشروبات (سوڈا، جوس، انرجی ڈرنک) پینے چھوڑے							
8	مسنون مشروبات مثلاً نبیذ بنایا اور پیا							
9	پانی پلانے کا صدقہ کیا							

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

المصادرو المراجع

• القران

• قرآن مجید لفظی ترجمہ از ڈاکٹر فرحت ہاشمی، الطبعة الثالثة: 2018، الھدیٰ پبلی کیشنز، اسلام آباد.

• القرآن الکریم، مترجم حافظ عبدالسلام بن محمد، دارالاندلس.

• **صحیح البخاری**،محمد بن اسماعیل ابو عبد اللّٰہ البخاری الجعفی، الطبعة الثانیة: **1999**، دار السلام للنشر والتّوزیع،الرّیاض.

• **صحیح مسلم**، للامام أبی الحسین مسلم بن الحجاج بن مسلم القشیری النیسا بوری، الطبعة الاولیٰ: **1998**،دار السلام للنشروالتّوزیع،الرّیاض.

• **سنن أبی داؤد**، أبو داؤد سلیمان بن الأشعث بن اسحاق بن شداد بن عمرو الأزدی السّجستانی، الطبعة الاولیٰ: **1999** ،دار السلام للنشروالتّوزیع،الرّیاض.

• **سنن الترمذی** ،محمد بن عیسٰی بن سؤرة بن موسٰی بن الضحاك الترمذی أبو عیسٰی، الطبعة الاولی: **1999** ،دار السلام للنشروالتّوزیع،الرّیاض.

• **سنن النسائی الصغریٰ**، للامام الحافظ أبی عبد الرحمٰن احمد بن شعیب بن علی بن سنان النسائی، الطبعة الأولی: محرم **1420**،دار السلام للنشروالتّوزیع،الرّیاض.

• **سنن ابن ماجه** ، للامام الحافظ أبی عبد اللّٰہ محمد بن یزید الربعی ابن ماجه القزوینی،الطبعة الاولیٰ: **1999**،دار السلام للنشروالتّوزیع،الرّیاض.

•**المعجم الکبیر** ،سلیمان بن أحمد بن أیوب بن مطیر اللخمی الشامی،أبو القاسم الطبرانی،الطبعة الثانیة: **2002** ،مکتبة ابن تیمیة، القاهرة.

• **الموطأ**،مالك بن انس بن مالك بن عامرالأصبحی المدنی،الطبعة الاولیٰ: **1918**،دارالأحیاء الکتب العربیة.

• **السنن الکبریٰ**،للامام أبی بکر احمد بن الحسینبن علی البیهقی،دار الکتب العلمیة۔بیروت۔ لبنان۔

• **المستدرك علی الصحیحین**،للامام أبی عبد الله محمد بن عبد الله الحاکم النیسابوری،دار المعرفة۔ بیروت۔لبنان۔

• **مسند أبی یعلیٰ الموصلی**،للامام الحافظ احمد بن علی بن المثنی التمیمی،مکتبة الرشد ۔ ناشرون المملکة العربیة السعودیة ۔الریاض

• **شعب الایمان**،للامام أبی بکر احمد بن الحسین البیهقی،دار الکتب العلمیة۔بیروت۔ لبنان۔

• **سنن الدارمی** ،امام حافظ عبد اللّٰہ بن عبد الرحمٰن الدارمی السمرقندی،الطبعة الاولیٰ: **1987**م ، دار الریان للتراث.

• **سلسلة الأحادیث الصحیحة** ،أبو عبدالرحمٰن محمد ناصرالدین الألبانی،الطبعة الاولیٰ: **1995**، مکتبة المعارف

للنشر و التوزيع، الرياض.

• **صحيح الترغيب و الترهيب**،محمد ناصرالدين الألباني، الطبعة الاولىٰ: **2000**،مكتبة المعارف للنشر و التوزيع، الرياض.

• **صحيح الجامع الصغير و زيادته** ، محمد ناصرالدين الألباني،الطبعة الثانية: **1986**، المكتب الاسلامى بيروت۔دمشق.

• **أرواء الغليل فى تخريج أحاديث منار السبيل**، محمد ناصرالدين الألباني، المكتب الاسلامى۔ بيروت۔دمشق.

• **صحيح ابن خزيمة**، أبو بكر محمد بن اسحاق بن خزيمة السلمى النيسابورى،الطبعة الاولىٰ: **1980**، المكتب الاسلامى.

• **كنز العمال فى سنن الأقوال والأفعال**،العلامة علاء الدين على المتقى بن حسام الدين الهندى، دار الكتب العلمية۔بيروت۔لبنان۔

• **مختصر الشمائل المحمدية** ،أبو عيسىٰ محمد بن عيسىٰ بن سَوْرة بن موسىٰ بن الضحاك، الترمذى، طالمكتبة الاسلامية،عمان ،الأردن.

• **عمدة القارى شرح صحيح البخارى** ،أبو محمد محمود بن أحمد بن موسىٰ بن أحمد بن حسين الغيتابى الحنفى بدر الدين العينى ،دار احياء التراث العربى، بيروت.

• **تحفة الأحوذى شرح جامع الترمذى**،أبو العلاء محمد عبد الرحمٰن بن عبد الرحيم المباركفورى ، دار الكتب العلمية ،بيروت.

• **عون المعبود وحاشية ابن القيم** ،أبو عبد الرحمٰن محمد أشرف بن أمير بن على بن حيدر، شرف الحق ، الصديقى،العظيم آبادى، الطبعة الثانية: **1415**، دار الكتب العلمية، بيروت.

• **شرح رياض الصالحين**، محمد بن صالح بن محمد العثيمين، الطبعة الاولىٰ: **1426**،دار الوطن للنشر، الرياض.

• **شرح صحيح البخارى**،محمد بن صالح بن محمد العثيمين، الطبعة الاولىٰ: **2008**م،المكتبة الاسلامية القاهرة.

• **مجموع الفتاوىٰ** ،تقى الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحليم بن تيمية الحرانى،الطبعة الاولىٰ: **1995**،مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف،المدية النبوية،المملكة العربية السعودية.

• **الفتاوىٰ الشرعية فى المسائل الطبية**،شيخ عبد اللّٰه بن عبد الرحمٰن الجبرين،المكتبة الشاملة.

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

قرآن مجید لفظی ترجمہ و تفسیر آڈیوز

قرآن مجید ترجمہ و تفسیر	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	2007	اردُو
فہم القرآن مختصر تفسیر	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	2017	اردو
قرآن مجید ترجمہ و تفسیر	ڈاکٹر ادریس زبیر	2013	اردُو
قرآن مجید ترجمہ و تفسیر	تیمیہ زبیر	2010	انگلش
قرآن مجید ترجمہ و تفسیر	تیمیہ زبیر	2012	انگلش
فہم القرآن مختصر تفسیر	تیمیہ زبیر	2015	انگلش
قرآن مجید ترجمہ و تفسیر	آمنہ الٰہی	2002	انگلش
قرآن مجید ترجمہ و تفسیر	حجاب اقبال	2002	انگلش
فہم القرآن مختصر تفسیر	فرح عباسی	2002	سندھی
فہم القرآن مختصر تفسیر	بسمہ کمال	2002	پشتو

قرآن مجید لفظی ترجمہ، کتب، کتابچے اور کارڈز

قرآن مجید لفظی ترجمہ (دو جلدیں)	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	2016	اردُو
قرآن مجید لفظی ترجمہ (مکمل)	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	2017	اردُو
قرآن مجید لفظی ترجمہ پارہ 30-1	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	2017	اردُو
سورۃ البقرہ (لفظی ترجمہ)	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	2017	اردُو
سورۃ یوسف (لفظی ترجمہ)	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	2017	اردُو
سورۃ الحجرات (لفظی ترجمہ)	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	2016	اردُو
قرآن مجید منتخب آیات اور سورتیں	ڈاکٹر فرحت ہاشمی	2008	اردُو
قرآن کے موتی	زبیدہ عزیز (ڈاکٹر فرحت ہاشمی کے دورہ قرآن 2014 سے ماخوذ)		

دیگر کتب

علم حدیث	ڈاکٹر محمد ادریس زبیر	2013	اردُو
الاربعون النوویہ	الہدیٰ شعبہ تحقیق	2009	عربی اور اردُو
قبر کے تین سوال	الہدیٰ شعبہ تحقیق	2015	عربی اور اردُو
زبان کی حفاظت	الہدیٰ شعبہ تحقیق	2015	عربی اور اردُو
تم کب توبہ کرو گے؟	الہدیٰ شعبہ تحقیق	2015	عربی اور اردُو
نماز کے اذکار	الہدیٰ شعبہ تحقیق	2018	اردُو
قرآن کے فضائل و آداب	الہدیٰ شعبہ تحقیق	2019	اردُو
قرآن اور احسان	الہدیٰ شعبہ تحقیق	2019	عربی اور اردُو

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

الہدیٰ ایک نظر میں

الہدیٰ انٹرنیشنل ویلفیئر فاؤنڈیشن پاکستان 1994 سے تعلیم اور معاشرتی فلاح و بہبود کے میدان میں سرگرم عمل ہے۔ الحمدللہ! پاکستان اور بیرون ملک اس کی بہت سی شاخیں کام کر رہی ہیں۔ فاؤنڈیشن کے تحت درج ذیل شعبہ جات کام کر رہے ہیں:

شعبہ تعلیم وتربیت

اس شعبہ کے تحت قرآن وسنت کی تعلیم طلباء وطالبات کی تربیت وکردار سازی کے لیے مختلف دورانیے کے درج ذیل کورسز کروائے جاتے ہیں:

- تعلیم القرآن کورس
- تدبر القرآن کورس
- صوت القرآن کورس
- فہم القرآن کورس
- تحفیظ القرآن کورس
- تعلیم التجوید کورس
- تعلیم القراءات العشرۃ الصغریٰ کورس
- تعلیم دین کورس
- تفہیم دین کورس
- تعلیم الحدیث کورس
- حی علی الفلاح کورس
- خط وکتابت کورسز
- سمر کورسز
- سوشل میڈیا کے ذریعہ کورسز
- روشنی کا سفر
- روشنی کی کرن
- ریالٹی چیک

ہمارے بچے کورسز: • منارالاسلام • مصباح القرآن • مفتاح القرآن

- **الہدیٰ انٹرنیشنل سکول** میں مانٹیسوری تا اولیول تک کے بچوں کو جدید تعلیم کے ساتھ ساتھ قرآن وسنت کی تعلیم بھی دی جاتی ہے۔

شعبہ خدمت خلق

اس شعبہ کے تحت معاشرتی فلاح و بہبود کے مندرجہ ذیل منصوبہ جات پر کام کیا جاتا ہے:

- راشن کی فراہمی رمضان المبارک میں
- اجتماعی قربانی عیدالاضحٰی کے موقع پر
- روزگار کی فراہمی
- ماہانہ وظائف بیوہ اور نادار خواتین کے لیے
- تعلیمی وظائف مستحق طلبہ کے لیے
- کچی بستیوں میں تعلیمی اور رفاہی کام
- دینی وسماجی راہنمائی پریشان افراد کے لیے
- کفن کی دستیابی
- فری میڈیکل کیمپوں کا قیام
- کنوؤں کی کھدائی اور پانی کی فراہمی
- ضروری امداد قدرتی آفات کے موقع پر
- میرج بیورو

شعبہ نشرواشاعت

- اس شعبہ میں عوام الناس کی راہنمائی کے لیے تحقیق شدہ تحریری اور تقریری مواد کی تیاری اور نشرواشاعت کا کام کیا جاتا ہے۔
- **اشاعت کتب:** اردو، انگریزی کے علاوہ دیگر علاقائی زبانوں میں مختلف دینی موضوعات پر کتب، کارڈز، کتابچے اور پمفلٹس تیار کیے جاتے ہیں۔
- **میڈیا پروڈکشن:** قرآن مجید کی تفسیر کے علاوہ حدیث، سیرت، فقہ اور دیگر تعلیمی، تربیتی، اخلاقی اور معاشرتی موضوعات پر آڈیو اور ویڈیو لیکچرز میڈیا فورمز پر بلامعاوضہ پیش کیے جاتے ہیں۔

☆ **Alhuda Apps**:

- Quran for All
- Quran in Hand
- Learn Quran
- Alhudalive
- Asmaa' Allah al-Husna
- Quranic & Masnoon Duas
- Wa Iyyaka Nastaeen
- Dua Kijiay
- Supplications for Traveling
- Sonay Jagnay Kay Azkaar
- Zad e Rah
- Miftah Al-Quran pro
- Miftah Al-Quran
- My Alhuda Online

☆ **Websites:** www.alhudapk.com | www.farhathashmi.com
☆ **Facebook:** www.facebook.com/DrFarhatHashmi/
☆ **YouTube:** www.youtube.com/drfarhathashmiofficial/
☆ **Telegram Channels:** https://telegram.me/ThePeralsofWisdom

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

کھانا کھلاؤ اور سلام پھیلاؤ جنت کے وارث بن جاؤ گے۔

[السلسلة الصحيحة، ج:3، 1466]

AL-HUDA
Publications (Pvt) Ltd.

ISBN 978-969-690-024-5
04010131

AL-HUDA
Publications (Pvt) Ltd.