Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

Prophetic Medicine and Modern Science: A Research and Analytical Study of Dietary Therapy in Kitāb al-Ṭibb of Sunan al-Tirmidhī

طبِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس: سنن ترمذی کی کتاب الطب میں غذائی علاج کا تحقیقی و تجزیاتی مطالعہ

Nabila Nawaz
M.Phil. Scholar Department of Islamic Studies, University of Sargodha
Email: muhammadnawazjasmine@gmail.com

Dr. Muhammad Haroon
Assistant Professor, Department of Islamic Studies, University of Sargodha
Email: muhammad.haroon@uos.edu.pk

Abstract

Islamic teachings place considerable emphasis on the preservation of human health, prevention of diseases, and the use of appropriate dietary practices. Prophetic traditions contain valuable guidance concerning natural foods with nutritional and potential therapeutic properties. Among these, honey, black seed (Nigella sativa), dates, and Talbinah hold particular significance. This study examines the dietary traditions mentioned in Kitāb al-Ṭibb of Sunan al-Tirmidhī and explores their contemporary medical relevance through textual and analytical approaches. It reviews the relevant Hadith narrations, classical explanations, and modern scientific findings concerning these foods. The findings indicate that honey may provide supportive benefits in cough relief and wound care. Black seed contains bioactive compounds associated with potential antioxidant, anti-inflammatory, and metabolic effects. Dates provide energy, dietary fibre, and essential nutrients, while Talbinah may contribute to digestive health, nutritional support, and psychological well-being. The study concludes that Prophetic dietary guidance offers valuable principles for contemporary nutritional and preventive healthcare. However, these foods should be considered complementary dietary measures rather than substitutes for evidence-based medical treatment.

Keywords: Prophetic Medicine, Sunan al-Tirmidhī, Kitāb al-Ṭibb, Dietary Therapy, Honey, Black Seed, Dates, Talbinah, Contemporary Medical Research, Preventive Healthcare

تعارف:

اسلامی تعلیمات میں انسانی صحت کے تحفظ اور بیماریوں سے بچاؤ کو خصوصی اہمیت حاصل ہے۔ اس سلسلے میں غذا کو محض جسمانی ضرورت کی تکمیل کا ذریعہ نہیں بلکہ صحت کی حفاظت، جسمانی قوت کی بحالی اور بعض امراض کے علاج میں معاون وسیلہ قرار دیا گیا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی احادیث میں متعدد قدرتی غذاؤں کا ذکر ملتا ہے جنہیں انسانی صحت کے لیے مفید قرار دیا گیا ہے۔ ان میں شہد، کلونجی، کھجور اور تلبینہ خصوصی اہمیت رکھتے ہیں۔ امام ابو عیسیٰ ترمذی رحمہ اللہ نے اپنی جامع، سنن

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

ترمذی کی کتاب الطب میں غذائی علاج سے متعلق متعدد روایات ذکر کی ہیں۔ان احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ نبوی تعلیمات میں غذا کو صحت کے تحفظ اور علاج میں معاون حیثیت حاصل ہے۔عصر حاضر میں غذائی علاج (Dietary Therapy) اور علمِ تغذیہ (Nutritional Medicine) کے تحت مختلف غذاؤں کے انسانی صحت پر اثرات کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔شہد، کلونجی، کھجور اور جو سے تیار کردہ تلبینہ پر جدید تحقیقات بھی ان کے ممکنہ طبّی فوائد کو واضح کرتی ہیں۔اس مقالے میں مذکورہ غذاؤں سے متعلق احادیث، محدثین وشارحین کی توضیحات اور معاصر طبّی تحقیقات کا تجزیاتی جائزہ لیا گیا ہے تاکہ نبوی غذائی تعلیمات اور جدید طبّی رجحانات کے درمیان تعلق کو واضح کیا جاسکے۔ان احادیث کی تشریح سے غذا کے انتخاب، اس کے مناسب استعمال اور انسانی صحت پر اس کے اثرات کے متعلق اہم رہنمائی حاصل ہوتی ہے۔اس تناظر میں ان روایات کا مطالعہ محض احادیث کی تشریح تک محدود نہیں رہتا بلکہ ان میں موجود غذائی رہنمائی اور اس کے علاجی پہلوؤں کو سمجھنے کی ضرورت بھی سامنے آتی ہے۔[1] عصر حاضر میں متوازن غذا اور علاج کے باہمی تعلق کو جدید طب میں بھی اہمیت حاصل ہے۔غذائی علاج (Nutritional Therapy/Dietary Therapy) کے تحت مخصوص غذاؤں کے صحت پر اثرات اور بیماریوں کی روک تھام میں ان کے کردار کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔شہد، کلونجی، کھجور اور تلبینہ جیسی غذاؤں پر جدید طبّی تحقیقات بھی ان کے ممکنہ فوائد کو واضح کرتی ہیں۔

اس مقالے میں سنن ترمذی کی کتاب الطب میں غذائی علاج سے متعلق احادیث اور محدثین وشارحین کی توضیحات کا تحقیقی وتجزیاتی جائزہ لیا جائے گا نیز مذکورہ غذاؤں کے متعلق معاصر طبّی تحقیقات کی روشنی میں ان کی افادیت کا مطالعہ کیا جائے گا تاکہ نبوی غذائی تعلیمات اور جدید طبّی رجحانات کے مابین مطابقت اور استفادے کے امکانات کو واضح کیا جاسکے۔

سوالاتِ تحقیق

سنن ترمذی کی کتاب الطب میں غذائی علاج سے متعلق کون کون سی چیزیں مذکور ہیں؟

شہد، کلونجی، کھجور اور تلبینہ سے متعلق احادیث کی محدثین وشارحین نے کیا تشریحات بیان کی ہیں؟

ان غذاؤں کے طبّی فوائد کے بارے میں جدید سائنسی تحقیقات کے نتائج کیا ہیں؟

نبوی غذائی تعلیمات کی معاصر طبّی افادیت اور عصر حاضر میں ان سے استفادے کے امکانات کیا ہیں؟

[1] پالن پوری، تحفۃ المعی، 5:369۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

سابقہ تحقیقات کا جائزہ

Muhammad Arif Mateen اور ان کے رفقائے تحقیق نے 2024ء میں *Journal of Population Therapeutics & Clinical Pharmacology* میں "Nutritional Therapy: In the Light of Prophetic Medicine" کے عنوان سے تحقیقی مقالہ شائع کیا۔ اس تحقیق میں قرآن و سنت میں مذکور غذاؤں، مثلاً جو، شہد، زیتون اور کھجور، کے طبّی و غذائی فوائد کو جدید nutritional therapy کے ساتھ مربوط کیا گیا۔ تحقیق کا بنیادی نتیجہ یہ ہے کہ نبوی غذائی تعلیمات نہ صرف جسمانی صحت بلکہ نفسیاتی اور جذباتی بہبود کے لیے بھی مفید رہنمائی فراہم کرتی ہیں۔ اس مطالعے سے زیرِ نظر تحقیق کو خصوصاً غذائی علاج کے باب میں تقابلی و معاصر مواد حاصل ہوتا ہے۔ تاہم یہ تحقیق کتاب الطب کے تمام پہلوؤں کا احاطہ نہیں کرتی اور اس کا دائرہ بنیادی طور پر nutrition تک محدود ہے۔ زیرِ نظر تحقیق غذائی علاج کے ساتھ جسمانی، روحانی، احتیاطی اور حفظانِ صحت کے دیگر اصولوں کو بھی شامل کرتی ہے۔

Khalid Orayj نے 2022ء میں *European Journal of Medicine and Natural Sciences* میں "Prophetic Medicine: Building an Epistemological Framework to Overcome the Conflict between Religion and Evidence-Based Medicine" کے عنوان سے ایک اہم نظریاتی مقالہ شائع کیا۔ اس تحقیق میں طبِ نبوی اور جدید evidence-based medicine کے درمیان فکری اور epistemological تعلق کو موضوع بنایا گیا اور یہ واضح کرنے کی کوشش کی گئی کہ نبوی طبّی روایات کو جدید سائنسی تحقیق کے ساتھ جوڑتے وقت کن علمی اصولوں کو ملحوظ رکھنا ضروری ہے۔ مصنف نے متعدد سائنسی مطالعات کا جائزہ لے کر اس امر پر زور دیا کہ عقیدت کی بنیاد پر کسی طبّی روایت سے قطعی سائنسی نتائج اخذ کرنا علمی طور پر محتاط منہج نہیں بلکہ انفرادی طبّی روایات کے معاصر اطلاق کے لیے معتبر سائنسی تحقیق اور تجرباتی شواہد کو ملحوظ رکھنا چاہیے۔ یہ تحقیق زیرِ نظر مقالے کے لیے خصوصی اہمیت رکھتی ہے۔ کیونکہ معاصر طبّی مسائل میں کتاب الطب سے استفادہ کرتے ہوئے نبوی نصوص اور جدید طبّی شواہد کے درمیان علمی توازن قائم کرنا ایک بنیادی methodological concern ہے۔ تاہم اس تحقیق کا تعلق کسی ایک حدیثی کتاب سے نہیں بلکہ طبِ نبوی اور evidence-based medicine کے عمومی تعلق سے ہے۔

نورۃ عبداللہ محمد الغمالس نے 2019ء میں مجلة جامعة المدينة العالمية میں "التأليف في الطب النبوي: نشأته، ومراحله، وأهم الكتب المؤلفة فيه، مع دراسة مقارنة " کے عنوان سے تفصیلی تحقیقی مقالہ شائع کیا۔ اس میں طبِ نبوی کی تصنیفی روایت، اس کے تاریخی ارتقا اور

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

مختلف ادوار میں اس فن پر لکھی جانے والی اہم کتب کا جائزہ لیا گیا۔ تحقیق نے طبِ نبوی کی تدوین کو مختلف تاریخی مراحل میں تقسیم کرتے ہوئے بعض بنیادی کتب اور ان کے مناہج کا تقابلی مطالعہ بھی پیش کیا۔ یہ مطالعہ زیرِ نظر تحقیق کے لیے بنیادی ماخذات اور طبِ نبوی کی علمی روایت کو سمجھنے میں مفید ہے۔ تاہم اس کا بنیادی موضوع تاریخِ تدوین اور تصنیفی ارتقا ہے۔ نہ کہ سنن ترمذی کی کتاب الطب سے معاصر طبّی مسائل کے لیے قابلِ استفادہ اصول اخذ کرنا۔ سابقہ تحقیقات میں طبِ نبوی، غذائی علاج اور جدید طب کے باہمی تعلق پر مختلف پہلوؤں سے کام کیا گیا ہے۔ تاہم سنن ترمذی کی کتاب الطب میں مذکور غذائی علاج کی احادیث کا اختصاصی مطالعہ سامنے نہیں آتا۔ بالخصوص ان احادیث کی محدثین و شارحین کی توضیحات اور جدید طبّی تحقیقات کا باہمی تقابلی و تجزیاتی جائزہ موجودہ مطالعات میں نمایاں طور پر شامل نہیں۔ زیرِ نظر تحقیق اسی علمی خلا کو پُر کرتے ہوئے مذکورہ غذاؤں کی حدیثی بنیادوں اور معاصر طبّی افادیت کا جائزہ پیش کرے گی۔

سنن ترمذی کے کتاب الطب میں غذائی علاج کی اہمیت:

جامع ترمذی کے کتاب الطب کا مطالعہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ امام ابو عیسیٰ ترمذی رحمہ اللہ نے نبوی تعلیمات میں مذکور غذائی اصولوں اور علاجی غذاؤں سے متعلق احادیث کو باقاعدہ ابواب کے تحت مرتب کیا ہے۔ ان روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے علاج کے ضمن میں صرف ادویات ہی پر اکتفا نہیں فرمایا بلکہ ایسی غذاؤں کی بھی رہنمائی دی جو صحت کی بحالی اور جسمانی قوت کے استحکام میں معاون ثابت ہوتی ہیں اور فطری، محفوظ اور انسانی صحت کے لیے مفید ہیں۔[2] سنن ترمذی کے کتاب الطب کے مطالعے سے واضح ہوتا ہے کہ نبوی طریقۂ علاج میں غذا کو محض جسمانی ضرورت نہیں بلکہ علاج کا ایک بنیادی ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔ شہد، کلونجی، کھجور، تلبینہ اور دیگر غذائی اشیاء کے متعلق وارد ہونے والی احادیث اس امر کی نشاندہی کرتی ہیں کہ مناسب غذا نہ صرف جسمانی قوت کو بحال کرتی ہے بلکہ بعض امراض کے علاج اور صحت کے تحفظ میں بھی مؤثر کردار ادا کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ امام ترمذی رحمہ اللہ نے ان روایات کو الگ الگ ابواب میں ذکر کر کے ان کی علمی اور عملی اہمیت کو نمایاں کیا ہے۔[3] محدثین اور شارحین کے بیان سے واضح ہوتا ہے کہ ان احادیث کا مقصد محض روایتی نسخے بیان کرنا نہیں۔ بلکہ امت کو صحت مند طرزِ زندگی، متوازن غذا اور فطری علاج کی طرف رہنمائی فراہم کرنا ہے۔ اس اعتبار سے سنن ترمذی میں مذکور غذائی تعلیمات نہ صرف اسلامی نظریۂ طب کی بنیادوں کو مستحکم کرتی ہیں بلکہ عصر حاضر میں غذائی طب (Dietary Therapy) اور احتیاطی طب (Preventive Medicine) کے اصولوں سے بھی ہم آہنگ نظر آتی ہیں۔

[2] ترمذی، الجامع الکبیر (سنن الترمذی)، کتاب الطب، أبواب الطب، باب «ماجاء في الحبة السوداء وغیرہ»۔
[3] المسترشد، تشریحاتِ ترمذی، 6:331–339؛ پالن پوری، تحفۃ المعی: اردو شرح سنن ترمذی، 5:369–381۔

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

غذائی علاج کے طبّی و شرعی اصول:

اسلامی تعلیمات میں غذائی علاج بیماریوں کے ازالے کے ساتھ انسانی صحت کے تحفظ اور جسمانی توازن کو برقرار رکھنے کا اہم ذریعہ ہے۔ طبِ نبوی میں مناسب اور متوازن غذا کو خصوصی اہمیت حاصل ہے۔ کیونکہ یہ جسم کو قوت بخشنے اور مختلف امراض سے تحفظ فراہم کرنے میں معاون ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے انسانی مزاج اور جسمانی ضروریات کے مطابق مفید غذاؤں کے استعمال کی رہنمائی فرمائی۔ سنن ترمذی کی احادیث سے واضح ہوتا ہے کہ غذائی علاج کا نظام بنیادی طبّی و شرعی اصولوں پر مبنی ہے جن کی پابندی صحتِ انسانی کے لیے ناگزیر ہے۔[4]

اعتدال: غذائی علاج کا پہلا بنیادی اصول اعتدال ہے۔ اسلامی تعلیمات اور طبِ نبوی میں متوازن غذا اور اعتدال پسند طرزِ خوراک کو صحتِ انسانی کے لیے بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ پرخوری جسمانی اعضاء پر غیر ضروری بوجھ ڈالتی ہے۔ جبکہ حلال، پاکیزہ اور ضرورت کے مطابق غذا جسمانی توازن برقرار رکھنے میں معاون ہوتی ہے۔

حمیہ (پرہیز): دوسرا اہم اصول حمیہ (پرہیز) ہے طبِ نبوی میں علاج کے ساتھ نقصان دہ غذاؤں سے اجتناب بھی ضروری قرار دیا گیا ہے۔ سنن ترمذی کی روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کی جسمانی کیفیت کے مطابق مخصوص غذا تجویز فرمائی جس سے واضح ہوتا ہے کہ غذا کا انتخاب مریض کے مزاج اور مرض کی نوعیت کے مطابق ہونا چاہیے۔[5]

مضر مادوں کا اخراج: تیسرا اصول جسم سے مضر مادوں کا اخراج ہے۔ طبِ نبوی میں شہد اور سنا مکی جیسی غذاؤں کو جسم سے مضر مادوں کے اخراج اور نظامِ ہضم کی بہتری کے حوالے سے اہمیت حاصل ہے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ نبوی غذائی رہنمائی علاج کے ساتھ جسمانی صحت اور بیماری کے اسباب کے ازالے پر بھی توجہ دیتی ہے۔[6] شرعی اعتبار سے غذائی علاج کا ایک اہم اصول حلال اور طیب غذا کا انتخاب ہے۔ اسلام پاکیزہ، حلال اور صحت بخش غذاؤں کے استعمال کی ترغیب دیتا ہے۔ جبکہ مضر اور حرام اشیاء سے اجتناب کا حکم دیتا ہے۔ اس اصول کا مقصد روحانی پاکیزگی کے ساتھ جسمانی صحت کا تحفظ بھی ہے۔[7] اسی طرح اسی طرح طبِ نبوی میں طبّی مہارت اور تخصص کو بھی بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ فقہائے اسلام کے مطابق علاج کے لیے علم و مہارت ضروری ہے۔ کیونکہ غیر مستند طریقۂ علاج سے مریض کو

[4] ترمذی، الجامع الکبیر (سنن الترمذی)، کتاب الطب، أبواب الطب؛ المسترشد، تشریحاتِ ترمذی، 6:331–339۔
[5] ترمذی، الجامع الکبیر، کتاب الطب، حدیث 2036؛ پالن پوری، تحفۃ المعی: اردو شرح سنن ترمذی، 5:371۔
[6] المسترشد، تشریحاتِ ترمذی، 6:339–358۔
[7] شاہ ولی اللہ محدث دہلوی، حجۃ اللہ البالغہ (لاہور: مکتبہ رحمانیہ)، 2:126–128۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

نقصان پہنچنے کی صورت میں معالج شرعاً جواب دہ ہوگا۔اس سے واضح ہوتا ہے کہ اسلام علاج کو علم،تدبر اور ذمہ داری کے ساتھ انجام دینے کی تعلیم دیتا ہے۔[8] ذیل میں سنن ترمذی کی کتاب الطب کی روشنی میں طبّی غذاوں اور ان کے معاصر طبّی مسائل کے حل کے سلسلے میں ان کی افادیت واہمیت ذکر کی جاتی ہے۔

شہد:

شہد طبِ نبوی میں سب سے نمایاں اور مؤثر غذائی وعلاجی اشیاء میں شمار ہوتا ہے۔قرآنِ کریم نے اسے براہِ راست "شفاء للناس" قرار دیا ہے۔[9] رسول اللہ ﷺ نے مختلف مواقع پر شہد کو علاج کے طور پر استعمال کرنے کی رہنمائی فرمائی ہے۔اسی بنا پر اسلامی طبّی فکر میں شہد کو محض ایک غذا نہیں بلکہ علاجی افادیت رکھنے والی قدرتی نعمت تصور کیا جاتا ہے۔سنن ترمذی کی روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ شہد نظامِ ہضم کی اصلاح،جسمانی قوت کی بحالی اور متعدد امراض کے علاج میں مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔[10] جدید طبّی تحقیقات بھی اس حقیقت کی تائید کرتی ہیں کہ شہد میں قدرتی اینٹی بیکٹیریل،اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی انفلامیٹری خصوصیات موجود ہیں۔جو انسانی صحت کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہیں۔

لغوی اور اصطلاحی مفہوم:

لغوی اعتبار سے شہد کو عربی میں العسل کہا جاتا ہے۔جس سے مراد شہد کی مکھیوں کے ذریعے پھولوں کے رس سے تیار ہونے والا میٹھا اور گاڑھا قدرتی مادہ ہے۔اہلِ لغت کے نزدیک اس میں شیرینی،خالص پن اور نفع رسانی کا مفہوم پایا جاتا ہے۔[11]

اصطلاحی اعتبار سے طبِ نبوی میں شہد ایک قدرتی غذائی دوا ہے۔جو جسم کو توانائی فراہم کرنے اور نظامِ ہضم کی بہتری میں معاون ہے۔احادیثِ نبوی ﷺ سے اس کی غذائی اور طبّی اہمیت واضح ہوتی ہے۔اسی لیے محدثین نے کتاب الطب میں اس کے متعلق مستقل روایات ذکر کی ہیں۔[12]

سنن ترمذی کی کتاب الطب میں شہد سے متعلق حدیث:

احادیثِ نبوی سے معلوم ہوتا ہے کہ شہد کو مختلف طبّی ضروریات کے موقع پر مفید علاج کے طور پر اختیار کرنے کی رہنمائی دی گئی ہے۔اس سلسلے میں سنن ترمذی کی کتاب الطب میں حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے ایک اہم روایت منقول ہے:

[8] پالن پوری، تحفۃ المعی،5:369؛المسترشد، تشریحاتِ ترمذی،6:331۔
[9] محمد بن أحمد بن أبي بكر القرطبي،الجامع لأحكام القرآن،ج10(القاهرة: دار الكتب المصرية،1964)،316؛القرآن الکریم،النحل16:69۔
[10] محمد بن عیسی الترمذي، سنن الترمذي،ج4، أبواب الطب، باب ما جاء في الدواء والحث عليه، حدیث2038(مصر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي،1975)،383۔
[11] کمال الدین المسترشد، تشریحاتِ ترمذی(کراچی: اخلاص پبلی کیشنز)،ج6،ص394۔
[12] سعید احمد پالن پوری، تحفۃ المعی: اردو شرح سنن ترمذی(دیوبند: مکتبہ حجاز)،ج5،ص381–383۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: November 30, 2026

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ، قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: إِنَّ أَخِي اسْتُطْلِقَ بَطْنُهُ، فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ... فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «صَدَقَ اللَّهُ وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا»، فَسَقَاهُ عَسَلًا فَبَرَأَ۔[13] ایک شخص نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ میرے بھائی کو اسہال کی شکایت ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ۔ اس نے شہد پلایا مگر اس کی شکایت برقرار رہی۔ وہ دوبارہ حاضر ہوا تو آپ ﷺ نے پھر شہد پلانے کی ہدایت فرمائی۔ آخر کار اسے شہد پلایا گیا تو وہ صحت یاب ہو گیا۔ امام ترمذی نے اس روایت کو حسن صحیح قرار دیا ہے۔

محدثین کی تشریح:

علامہ عبدالرحمن مبارک پوری رحمہ اللہ کے مطابق رسول اللہ ﷺ کا بار بار شہد پلانے کا حکم اس بات کی دلیل ہے کہ بعض امراض میں علاج کے اثرات تدریجاً ظاہر ہوتے ہیں اور مرض کی نوعیت کے مطابق علاج جاری رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ قرآنِ کریم نے بھی شہد کو فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ (النحل: 69) کے الفاظ سے شفا کا ذریعہ قرار دیا ہے۔ اس روایت میں شہد کے ذریعے معدے کی اصلاح اور فاسد مادوں کے اخراج کی طرف رہنمائی ملتی ہے۔[14] مولانا سعید احمد پالن پوری رحمہ اللہ کے مطابق اس حدیث سے معلوم ہوتا ہے کہ علاج میں مرض کی اصل نوعیت کو مد نظر رکھنا چاہیے۔ رسول اللہ ﷺ نے شہد کے استعمال کی تلقین فرمائی، جس کے نتیجے میں مریض کے معدے کی خرابی دور ہوئی اور اسے صحت حاصل ہوئی۔ اس سے علاج میں حکمت، صبر اور تسلسل کی اہمیت بھی واضح ہوتی ہے۔[15] کمال الدین المسترشد کے مطابق شہد ایک مفید قدرتی غذا اور دوا ہے۔ جو نظامِ ہضم کی بہتری اور جسم سے مضر مادوں کے اخراج میں معاون ہے۔ آپ ﷺ کا بار بار شہد پلانے کا حکم اس بات کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ بعض امراض میں علاج کے نتائج بتدریج ظاہر ہوتے ہیں اور اس کے لیے جلد بازی کے بجائے صبر و حکمت ضروری ہے۔[16] اس حدیث سے معلوم ہوتا ہے کہ بعض اوقات قدرتی علاج کے اثرات تدریجاً ظاہر ہوتے ہیں۔ اس لیے معالج کو صبر اور حکمت کے ساتھ علاج جاری رکھنا چاہیے۔ شارحینِ حدیث نے لکھا ہے کہ اس واقعے میں رسول اللہ ﷺ نے شہد کو معدہ اور آنتوں کی خرابی کے علاج کے طور پر تجویز فرمایا۔ کیونکہ یہ جسم سے فاسد مادوں کے اخراج اور نظامِ ہضم کی اصلاح میں معاون ہے۔[17]

[13] امام ترمذی، الجامع، کتاب الطب، باب ماجاء في التداوي بالعسل، حدیث نمبر 2082۔
[14] المبارک پوری، تحفۃ الأحوذی بشرح جامع الترمذی، 6:196–198۔
[15] پالن پوری، تحفۃ المعی: اردو شرح سنن ترمذی، 5:392–394۔
[16] المسترشد، تشریحاتِ ترمذی، 6:394–396۔
[17] المسترشد، تشریحاتِ ترمذی، 6:394–396۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

معاصر طبّی مسائل اور ان کے حل میں شہد کا کردار

ذیابیطس کے مریضوں میں زخموں کا مندمل ہونا:

شہد کی طبّی ڈریسنگز زخموں کے علاج میں زیرِ مطالعہ ہیں، تاہم ذیابیطس کے پاؤں کے زخموں میں ان کے استعمال کی افادیت ابھی قطعی ثابت نہیں۔ بین الاقوامی رہنما اصول معمول کے علاج کے متبادل کے طور پر شہد کی سفارش نہیں کرتے۔[18]

گلے کی خراش اور درد میں شہد کا استعمال:

شہد اپنی گاڑھی ساخت کی وجہ سے گلے کی خراش اور جلن میں عارضی سکون فراہم کر سکتا ہے۔ تاہم اسے بیکٹیریا سے پیدا ہونے والے انفیکشن کا مستقل علاج قرار نہیں دیا جا سکتا۔

عام کھانسی اور بالائی تنفسی نالی کی علامات:

جدید تحقیق کے مطابق شہد بچوں کی حاد کھانسی کی شدت اور اس کے باعث نیند میں پیدا ہونے والی خلل کو کم کرنے میں معاون ہو سکتا ہے۔ تاہم اس حوالے سے شواہد کا معیار محدود ہے۔[19] اس لیے شہد کو بعض حالات میں معاون تدبیر کہنا زیادہ مناسب ہے۔ نہ کہ تمام اقسام کی کھانسی کا یقینی علاج۔

منہ کے چھالے اور مخاطی جھلی کی سوزش:

منہ کے چھالے، مسوڑھوں کی تکلیف اور مخاطی جھلی کی سوزش خصوصاً کینسر کے علاج، یعنی کیموتھراپی اور ریڈیوتھراپی کے دوران پیدا ہو سکتی ہے۔ جس سے کھانے، پینے اور بولنے میں دشواری ہوتی ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق شہد ان علامات، خصوصاً سوزش اور درد، میں کمی کے لیے معاون ہو سکتا ہے۔ تاہم اس کی افادیت کے لیے مزید تحقیق ضروری ہے۔[20]

سطحی جلنے والے زخموں میں شہد کی طبّی افادیت:

جلنے سے جلد متاثر ہو کر درد، سوزش اور چھالوں کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔ جبکہ انفیکشن کا خطرہ بھی رہتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق شہد کی مخصوص طبّی ڈریسنگز سطحی اور جزوی گہرائی کے جلنے والے زخموں کو جلد مندمل کرنے میں معاون ہو سکتی ہیں، تاہم اس ضمن میں مزید تحقیق ضروری ہے۔[21]

[18] Julie Evans and Susan Flavin, "Honey: A Guide for Healthcare Professionals," British Journal of Nursing 17, no. Suppl. 6 (2008): S24–S30, https://doi.org/10.12968/bjon.2008.17.Sup6.30707.
[19] Ilari Kuitunen and Marjo Renko, "Honey for Acute Cough in Children: A Systematic Review," European Journal of Pediatrics 182, no. 9 (2023): 3949–3956.
[20] Honey for Managing Oral Mucositis Induced by Cancer Therapies: An Overview of Systematic Reviews," PubMed2025 ،
[21] The Effects of Honey Compared to Silver Sulfadiazine for the Treatment of Burns: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials," PubMed

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

کلونجی:

کلونجی(Nigella sativa)طبِ نبوی کی اہم غذائی و علاجی اشیاء میں شمار ہوتی ہے جس کے استعمال کی رسول اللہ ﷺ نے صحت کے تحفظ اور بعض امراض کے علاج کے حوالے سے رہنمائی فرمائی ہے۔ اسلامی نظریۂ طب میں کلونجی کو ایک مفید قدرتی دوا کی حیثیت حاصل ہے۔ جس کی شفائی خصوصیات کا ذکر احادیثِ نبویہ میں بھی ملتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ محدثین نے اپنی کتبِ حدیث میں اس سے متعلق روایات نقل کی ہیں، جبکہ شارحینِ حدیث نے ان کی تشریح کرتے ہوئے کلونجی کی طبّی اور شرعی اہمیت کو واضح کیا ہے۔ سنن ترمذی میں اس کا ذکر طبِ نبوی کے اہم غذائی و علاجی پہلوؤں کو اجاگر کرتا ہے۔[22]

لغوی واصطلاحی مفہوم:

کلونجی(Nigella sativa)ایک معروف طبّی و غذائی بیج ہے۔ جسے عربی میں الحَبَّةُ السَّوْدَاء، الشُّونیز اور حَبَّةُ البَرَكَة جبکہ اردو میں کلونجی اور انگریزی میں Black Seed یا Black Cumin کہا جاتا ہے۔ نباتاتی اعتبار سے یہ زیرہ(Cumin)سے مختلف پودا ہے۔ تاہم قدیم زمانے سے غذائی اور طبّی مقاصد کے لیے استعمال ہوتا رہا ہے اور اسلامی طب میں اسے خصوصی اہمیت حاصل ہے۔ لغوی اعتبار سے الحَبَّة کے معنی دانہ یا بیج اور السَّوْدَاء کے معنی سیاہ کے ہیں، لہٰذا الحبۃ السوداء سے مراد سیاہ دانہ ہے۔ محدثین اور شارحین کے مطابق احادیث میں مذکور الحبۃ السوداء سے مراد کلونجی(Nigella sativa)ہے۔[23] اصطلاحی اعتبار سے طبِ نبوی میں کلونجی ایک اہم قدرتی غذائی دوا ہے۔ جس کے استعمال کو مختلف امراض کے علاج کے حوالے سے بیان کیا گیا ہے۔ اسے جسمانی صحت کے تحفظ اور بعض طبّی فوائد کے حصول میں معاون سمجھا جاتا ہے۔ اسی بنا پر احادیث و شروح میں اس کی طبّی اہمیت کو نمایاں کیا گیا ہے۔[24]

سنن ترمذی کی کتاب الطب میں کلونجی سے متعلق حدیث اور اس کی تشریح

سنتِ نبوی میں کلونجی کو غیر معمولی اہمیت حاصل ہے۔ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ، فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا السَّامَ۔[25]

ترجمہ: اس کلونجی کو لازم پکڑو، کیونکہ اس میں موت کے سوا ہر بیماری کے لیے شفا ہے۔

[22] المبارک پوری، تحفۃ الأحوذی بشرح جامع الترمذی، 6:179–181۔
[23] المسترشد، تشریحاتِ ترمذی، 6:381–383۔
[24] پالن پوری، تحفۃ المعی: اردو شرح سنن ترمذی، 5:381–384۔
[25] محمد بن عیسیٰ الترمذی، الجامع الکبیر (سنن الترمذی)، کتاب الطب، باب ماجاء في الحبۃ السوداء، حدیث: 2041۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

شارحین کی تشریح:

شارحینِ حدیث نے اس روایت کی وضاحت کرتے ہوئے لکھا ہے کہ "ہر بیماری" سے مراد ہر وہ مرض نہیں جس کا علاج صرف کلونجی ہی ہو بلکہ اس کا مفہوم یہ ہے کہ کلونجی اپنی طبعی خصوصیات کے اعتبار سے بہت سے امراض میں مفید ہے اور دیگر ادویات کے ساتھ علاج کا ایک اہم جزو بن سکتی ہے۔ علامہ مبارک پوری رحمہ اللہ لکھتے ہیں کہ حدیث کا مقصد کلونجی کی غیر معمولی طبّی افادیت کو بیان کرنا ہے۔ نہ کہ یہ کہ ہر مرض کا علاج صرف اسی سے ممکن ہ شارحینِ حدیث نے اس روایت کی تشریح کرتے ہوئے واضح کیا ہے کہ حدیث میں مذکور لفظ ''ہر بیماری'' سے مراد یہ نہیں کہ کلونجی ہر مرض کا تنہا اور یقینی علاج ہے۔ بلکہ اس سے مراد اس کی عمومی طبّی افادیت ہے۔ جو مناسب استعمال اور دیگر ادویات کے ساتھ مختلف امراض میں ظاہر ہو سکتی ہے۔ علامہ عبد الرحمن مبارک پوری رحمہ اللہ کے مطابق حدیث کا مقصد کلونجی کی غیر معمولی طبّی اہمیت بیان کرنا ہے۔ نہ کہ اسے ہر مرض کا واحد علاج قرار دینا۔[26] مولانا سعید احمد پالن پوری رحمہ اللہ کے نزدیک کلونجی کا استعمال مریض کی کیفیت، مزاج اور مرض کی نوعیت کے مطابق ہونا چاہیے، کیونکہ ہر دوا کا مؤثر استعمال معالج کی تشخیص اور مناسب طریقۂ علاج سے وابستہ ہے۔[27] علامہ مبارکپوری رحمہ اللہ اس روایت کی تشریح کرتے ہوئے بیان کرتے ہیں کہ اس ارشادِ نبوی کا یہ مفہوم نہیں کہ کلونجی ہر مرض کے لیے اکیلی دوا ہے۔ بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ مناسب طریقۂ استعمال اور دیگر ادویہ کے ساتھ یہ بہت سے امراض میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ جیسا کہ ماہر اطباء نے بیان کیا ہے۔[28] مولانا سعید احمد پالن پوری رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ: کلونجی کی فضیلت اس کے عمومی طبّی فوائد کی وجہ سے ہے۔ ہر مرض میں اس کا استعمال ایک ہی طریقے سے نہیں ہو گا بلکہ بیماری، مزاج اور ماہر طبیب کی رہنمائی کے مطابق اس کی صورت مختلف ہو سکتی ہے۔[29] سنن ترمذی میں کلونجی کے بارے میں صرف اس کی عمومی شفائی حیثیت بیان ہوئی ہے۔ جبکہ نبی اکرم ﷺ سے کسی مخصوص مریض کے علاج میں کلونجی استعمال کرانے کا واقعہ سنن ترمذی میں منقول نہیں۔ اس لیے اس موضوع پر تحقیق کرتے وقت روایت اور استنباط میں فرق ملحوظ رکھنا ضروری ہے۔ کلونجی اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ ایک ایسی قدرتی نعمت ہے جس میں متعدد بیماریوں کے علاج کی صلاحیت موجود ہے۔ تاہم شارحینِ حدیث نے وضاحت کی ہے کہ یہاں "ہر بیماری" سے مراد ہر وہ مرض ہے جس کے علاج میں اللہ تعالیٰ نے کلونجی کو مؤثر سبب بنایا ہے۔ نہ کہ یہ کہ وہ ہر مرض میں اکیلے اور لازماً شفا بخش ہو۔ حقیقی شفا کا مالک اللہ تعالیٰ ہی ہے۔ جبکہ کلونجی دیگر ادویہ کی طرح ایک سبب ہے جس میں اللہ تعالیٰ نے تاثیر رکھی

[26] عبد الرحمن مبارک پوری، تحفۃ الأحوذی بشرح جامع الترمذی (بیروت: دار الکتب العلمیۃ)، ج6، ص166–168۔
[27] سعید احمد پالن پوری، تحفۃ المعی: اردو شرح سنن ترمذی، ج5، ص382–383۔
[28] عبد الرحمن المبارکفوری، تحفۃ الأحوذی بشرح جامع الترمذی، ج6، ص170
[29] سعید احمد پالن پوری، تحفۃ المعی، ج5، ص381–382۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

ہے۔[30] امام ترمذی رحمہ اللہ نے اسے کتاب الطب میں ذکر کرکے اس کی طبّی اہمیت کو نمایاں کیا ہے۔ علامہ مبارک پوری رحمہ اللہ کے مطابق حدیث میں لفظ "السَّام" سے مراد موت ہے۔ جس سے کوئی دوا نجات نہیں دلا سکتی، جبکہ دیگر امراض میں کلونجی مناسب استعمال کے ساتھ فائدہ پہنچا سکتی ہے۔[31]

کلونجی کے طبّی فوائد:

کلونجی (Nigella sativa) جسے عربی میں حَبَّۃُ السَّوْدَاءِ کہا جاتا ہے۔ طبِ نبوی ﷺ کی اہم نباتاتی ادویات میں شمار ہوتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ یعنی کلونجی میں موت کے سوا ہر بیماری کے لیے شفا ہے۔ اس حدیث سے اس کی عمومی طبّی افادیت واضح ہوتی ہے۔ تاہم اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہر مرض کا علاج صرف کلونجی سے ممکن ہے۔ جدید تحقیق میں اس کے اہم فعال جزو تھائمو کوئنون (Thymoquinone) کو سوزش اور آکسیڈیٹو تناؤ کے خلاف ممکنہ مؤثر خصوصیات کا حامل قرار دیا گیا ہے۔[32]

معاصر طبّی تحقیقات کے مطابق کلونجی نظامِ ہضم کی بہتری، جسمانی سوزش میں کمی اور مدافعتی افعال کی معاونت میں ممکنہ کردار رکھتی ہے۔ انسانی مطالعات کے منظم جائزوں میں اس کے استعمال سے خون میں شکر، خصوصاً فاسٹنگ بلڈ گلوکوز اور HbA1c، فشارِ خون اور کولیسٹرول کی بعض اقسام میں بہتری کے شواہد بھی سامنے آئے ہیں۔[33]

مزید برآں، 2023ء کے ایک منظم جائزے اور تجزیے میں کلونجی کے استعمال سے سوزش اور آکسیڈیٹو تناؤ کے بعض اشاریوں میں کمی اور جسم کے اینٹی آکسیڈنٹ نظام میں بہتری دیکھی گئی۔ اس طرح جدید تحقیق کلونجی کو مختلف امراض میں ایک ممکنہ معاون قدرتی علاج کے طور پر اہمیت دیتی ہے۔ تاہم اسے مستند طبّی علاج کا متبادل قرار نہیں دیا جا سکتا۔[34]

[30] عبدالرحمن مبارک پوری، تحفۃ الأحوذی بشرح جامع الترمذی (بیروت: دار الکتب العلمیہ)، ج6، ص178–180۔

[31] کمال الدین المسترشد، تشریحاتِ ترمذی، ج6، ص358–360؛ سعید احمد پالن پوری، تحفۃ المعی، ج5، ص381–382۔

[32] محمد بن اسماعیل البخاری، الجامع الصحیح، کتاب الطب، باب الحبۃ السوداء؛ یحییٰ بن شرف النووی، المنہاج شرح صحیح مسلم بن الحجاج، کتاب السلام، باب التداوی بالحبۃ السوداء؛ احمد بن علی ابن حجر العسقلانی، فتح الباری شرح صحیح البخاری، کتاب الطب، باب الحبۃ السوداء۔

[33] Hannan, M. A., et al., "The Pleiotropic Pharmacological Effects of Black Cumin, and Its Main Bioactive Component Thymoquinone (TQ)," International Journal of Molecular Sciences 22, no. 20 (2021): 11410.

[34] Z eynab Kavyani et al., "The Effect of Nigella sativa (Black Seed) on Biomarkers of Inflammation and Oxidative Stress: An Updated Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials," Inflammopharmacology 31, no. 3 (2023): 1149–1165

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

بلند فشارِ خون اور قلبی صحت:

بلند فشارِ خون اور خون میں کولیسٹرول وٹرائی گلیسرائیڈز کی زیادتی قلبی امراض، فالج اور گردوں کے نقصان کا خطرہ بڑھاتی ہے۔ جدید طبّی تحقیقات کے مطابق کلونجی کا استعمال فشارِ خون اور خون میں چکنائی کی سطح میں بہتری کے ساتھ قلبی صحت کے لیے معاون ہو سکتا ہے۔ 2025ء کے ایک منظم جائزے اور میٹا تجزیے میں 82 مطالعات کے نتائج سے سسٹولک وڈائسٹولک فشارِ خون سمیت متعدد قلبی اشاریوں میں بہتری کے شواہد سامنے آئے، تاہم کلونجی کو باقاعدہ طبّی علاج کا متبادل نہیں سمجھنا چاہیے۔[35] خون میں کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈز کی زیادتی، خصوصاً LDL کولیسٹرول کی بلند سطح، شریانوں میں چکنائی جمع ہونے اور قلبی امراض کا خطرہ بڑھاتی ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق کلونجی کا استعمال خون میں چکنائی کی سطح بہتر بنانے میں معاون ہو سکتا ہے۔ 2024ء کے ایک منظم جائزے اور میٹا تجزیے میں کولیسٹرول سمیت مختلف لپڈ اشاریوں میں بہتری کے شواہد سامنے آئے، تاہم اسے باقاعدہ طبّی علاج کا متبادل نہیں سمجھنا چاہیے۔[36]

دمہ اور سانس کی نالیوں کی سوزش:

دمہ سانس کی نالیوں کی دائمی سوزش اور تنگی کا مرض ہے۔ جس میں سانس پھولنا، کھانسی اور سینے میں جکڑن جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ جدید تحقیقات کے مطابق کلونجی کے ممکنہ ضدِ سوزش اثرات دمہ میں معاون ہو سکتے ہیں۔ 2021ء کے ایک میٹا تجزیے میں دمہ کے کنٹرول اور پھیپھڑوں کے فعلی اشاریے FEV1 میں ممکنہ بہتری سامنے آئی۔[37] دائمی سوزش اور تکسیدی دباؤ مختلف میٹابولک اور مزمن بیماریوں سے وابستہ عوامل ہیں۔ تکسیدی دباؤ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب جسم میں آزاد ریڈیکلز اور ان کے تدارک کرنے والے دفاعی نظام کے درمیان توازن بگڑ جائے۔ مزید برآں، 2023ء کے ایک منظم جائزے میں کلونجی کے استعمال سے CRP، TNF-α اور IL-6 جیسے بعض سوزشی اشاریوں میں کمی کے شواہد ملے۔ تاہم کلونجی کو دمہ یا دائمی سوزش کا مستقل علاج نہیں سمجھنا چاہیے اور مزید معیاری تحقیق ضروری ہے۔[38]

[35] Ali Jafari et al., "Does Nigella sativa Supplementation Improve Cardiovascular Disease Risk Factors? A Comprehensive GRADE-assessed Systematic Review and Dose-response Meta-analysis of 82 Randomized Controlled Trials," Pharmacological Research 219 (2025): 107882, https://doi.org/10.1016/j.phrs.2025.107882 . PubMed.
[36] Mahsa Rounagh et al., "Effects of Nigella sativa Supplementation on Lipid Profiles in Adults: An Updated Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials," Clinical Nutrition ESPEN 61 (2024): 168–180, https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2024.03.020 . PubMed.
[37] Anqiang Han and Danqin Shi, "The Efficacy of Nigella sativa Supplementation for Asthma Control: A Meta-analysis of Randomized Controlled Studies," Postępy Dermatologii i Alergologii 38, no. 4 (2021): 561–565, https://doi.org/10.5114/ada.2020.93220 . PubMed.
[38] Effect of Nigella sativa Intake on Oxidative Stress and Inflammation in Patients with Metabolic Syndrome and Related Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials," PubMed, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37859312/ .

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

کھجور

کھجور(Date Palm)ان مبارک غذاؤں میں شامل ہے جنہیں اسلام میں خصوصی اہمیت حاصل ہے۔قرآنِ کریم میں متعدد مقامات پر اس کا ذکر نعمتِ الٰہی کے طور پر آیا ہے۔ جبکہ احادیثِ نبوی ﷺ میں بھی اس کی غذائی اور طبّی افادیت کو نمایاں کیا گیا ہے۔ عرب معاشرے میں کھجور بنیادی غذا کی حیثیت رکھتی تھی اور نبوی تعلیمات نے اس کی اہمیت کو مزید اجاگر کیا۔ یہ جسم کو فوری توانائی فراہم کرنے اور غذائی ضروریات پوری کرنے میں معاون ہے۔اسی بنا پر امام ترمذی رحمہ اللہ نے اپنی الجامع، کتاب الطب میں کھجور، بالخصوص عجوہ، کے متعلق مستقل روایات نقل کی ہیں، جو اس کی غذائی و طبّی اہمیت کو واضح کرتی ہیں۔[39]

کھجور کا لغوی واصطلاحی مفہوم:

لغوی اعتبار سے "نخل" اس درخت کو کہا جاتا ہے جس پر کھجور لگتی ہے۔ جبکہ "تمر" اس کے پھل کا نام ہے۔ عرب اطباء کے نزدیک کھجور ایک مکمل غذا ہے جو غذائیت، توانائی اور علاج تینوں اوصاف کی حامل ہے۔ شاہ ولی اللہ محدث دہلوی رحمہ اللہ نے طبِ نبوی کی غذاؤں پر اس ضمن میں لکھتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے جن غذاؤں کی ترغیب دیان کا مقصد محض عادت یا معاشرتی رواج نہیں تھا بلکہ وہ انسانی صحت اور جسمانی مصالح کے اعتبار سے بہترین انتخاب تھیں۔[40]

امام ابن القیم رحمہ اللہ بھی لکھتے ہیں کہ کھجور اپنی غذائیت، لطافت اور جلد ہضم ہونے کی خصوصیات کی وجہ سے معدہ اور جگر کے لیے مفید ہے۔ خصوصاً عجوہ کھجور کو بعض امراض اور زہریلے اثرات سے حفاظت کا ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔[41]

سنن ترمذی میں عجوہ کھجور سے متعلق حدیث

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اَلْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ وَفِيهَا شِفَاءٌ مِنَ السُّمِّ وَالْكَمْأَةُ مِنَ الْمَنِّ وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ۔[42] عجوہ جنت سے ہے اور اس میں زہر سے شفا ہے۔ کماۃ من میں سے ہے اور اس کا پانی آنکھ کے لیے شفا ہے۔امام ترمذی نے یہ روایت کتاب الطب میں باب مَا جَاءَ فِي الْكَمْأَةِ وَالْعَجْوَةِ کے تحت نقل کی ہے۔ امام ترمذی نے اسے حسن غریب کہا ہے۔ بعد کے بعض محققین نے بھی اسے حسن صحیح قرار دیا ہے۔اس طرح روایت کی حدیثی حیثیت بیان کرتے ہوئے امام ترمذی کے اصل حکم اور بعد کے محققین کی تخریج کو الگ الگ ذکر کرنا زیادہ درست ہے۔[43]

[39] محمد بن عیسیٰ الترمذی، الجامع الکبیر (سنن الترمذی)، کتاب الطب، باب ماجاء فی العجوۃ، حدیث: 2066؛ کمال الدین المسترشد، تشریحاتِ ترمذی (کراچی: اخلاص پبلی کیشنز)، ج6، ص358–360۔

[40] شاہ ولی اللہ دہلوی، حجۃ اللہ البالغۃ (کراچی: قدیمی کتب خانہ)، ج2، ص126؛ سعید احمد پالن پوری، تحفۃ المعی (دیوبند: مکتبہ حجاز)، ج5، ص369۔

[41] ابن قیم الجوزیہ، زاد المعاد فی ہدی خیر العباد، ج4، ص286–288۔

[42] محمد بن عیسیٰ الترمذی۔ الجامع الکبیر (سنن الترمذی)۔ تحقیق بشار عواد معروف (بیروت: دار الغرب الاسلامی۔1996) کتاب الطب باب ماجاء فی الکمأۃ والعجوۃ حدیث 2066۔

[43] ایضاً۔ کتاب الطب۔ باب ماجاء فی الکمأۃ والعجوۃ۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

شارحین کی تشریح

علامہ عبدالرحمن مبارکپوری رحمہ اللہ نے تحفۃ الاحوذی میں عجوہ کی فضیلت اور زہر سے شفا کے مفہوم پر گفتگو کرتے ہوئے اس امکان کا ذکر کیا ہے کہ یہ خاصیت عجوہ میں ودیعت کردہ طبعی اثر ہو یا نبی کریم ﷺ کی دعا اور برکت سے متعلق ہو۔ اس تشریح سے معلوم ہوتا ہے کہ حدیث کے مفہوم کو سمجھتے وقت اس کی ظاہری دلالت اور ممکنہ حکمت دونوں زیر بحث آسکتی ہیں۔[44]

مفتی کمال الدین المستر شد رحمہ اللہ کی تشریحات کے مطابق عجوہ کے جنت سے ہونے کی تعبیر کو سمجھنے میں دو علمی پہلو سامنے آتے ہیں۔ ایک یہ کہ یہ نسبت اس کی فضیلت اور نفاست کے اظہار کے لیے ہو۔ دوسرا یہ کہ اس نسبت کو حقیقی معنی میں لیا جائے۔ ان اقوال کو شارح کی اصل عبارت اور متعلقہ صفحات سے ملا کر درج کرنا ضروری ہے تاکہ تشریح درست طور پر منسوب ہو۔ عجوہ کے سات دانے صبح کھانے سے متعلق روایت صحیح بخاری اور صحیح مسلم میں بھی منقول ہے۔ اس روایت میں زہر اور جادو سے حفاظت کا ذکر ہے۔ اس لیے سات دانوں والی روایت کو عجوہ کی عمومی فضیلت والی روایت سے الگ بیان کرنا زیادہ دقیق علمی طریقہ ہے۔[45]

معاصر طبّی مسائل کے حل میں کھجور کی افادیت

بیماری کے بعد غذا اور پرہیز کا اصول

سنن ترمذی میں حضرت اُمّ المنذر رضی اللہ عنہا سے منقول روایت کے مطابق، بیماری سے صحت یاب ہونے کے بعد حضرت علی رضی اللہ عنہ کو کھجور کھانے سے عارضی طور پر روکا گیا اور چقندر و جو تناول کرنے کی ہدایت دی گئی۔[46] مولانا سعید احمد پالن پوری رحمہ اللہ کی شرح تحفۃ الألمعی اور دیگر شروح کی روشنی میں اس روایت سے یہ اصول اخذ ہوتا ہے کہ بیماری کے بعد غذا کا انتخاب مریض کی جسمانی کیفیت اور بیماری کی نوعیت کے مطابق ہونا چاہیے۔ اس سے یہ مراد نہیں کہ کھجور ہر مریض کے لیے مضر ہے۔ بلکہ غذائی پرہیز کا تعین مریض کی انفرادی حالت کے پیشِ نظر کیا جانا چاہیے۔

عجوہ کا قلبی امراض سے متعلق ذکر

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ کی بیماری کے حوالے سے عجوہ کھجور کے استعمال کا واقعہ سنن ابی داؤد میں منقول ہے۔ جس میں طبیب حارث بن کلدہ سے رجوع کرنے کا ذکر بھی ملتا ہے۔[47] چونکہ یہ روایت سنن ترمذی کے بجائے سنن ابی داؤد میں ہے۔ اس لیے اسے سنن ترمذی کی روایت قرار دینا درست نہیں۔ اس

[44] محمد عبدالرحمن المبارکپوری۔ تحفۃ الأحوذي بشرح جامع الترمذي۔ بیروت: دار الکتب العلمیہ۔ جلد 6۔
[45] محمد بن اسماعیل البخاری۔ الجامع الصحیح، کتاب الطب، باب الدواء بالعجوۃ للسحر، حدیث نمبر 5768–5769۔ نیز مسلم بن الحجاج۔ الصحیح، کتاب الأشربۃ، باب فضل تمر المدینۃ، حدیث نمبر 2047۔
[46] محمد بن عیسیٰ الترمذی۔ الجامع الکبیر (سنن الترمذي)، کتاب الطب، باب ماجاء في الحمیۃ، حدیث نمبر 2036–2037۔
[47] سلیمان بن الأشعث ابوداؤد۔ سنن أبي داود، کتاب الطب، باب في تمرۃ العجوۃ، حدیث نمبر 3875۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

واقعے سے ماہر معالج سے رجوع کرنے کی اہمیت واضح ہوتی ہے۔تاہم اس کی بنیاد پر یہ دعویٰ نہیں کیا جاسکتا کہ عجوہ گٹھلی سمیت استعمال کرنے سے شریانوں کی رکاوٹ یا قلبی امراض کا علاج ثابت ہے۔ایسے طبّی دعووں کے لیے مستند جدید تحقیق اور انسانی مطالعات ضروری ہیں۔

حمل کے آخری مرحلے اور زچگی میں ممکنہ افادیت:

جدید طبّی تحقیقات میں حمل کے آخری مرحلے میں کھجور کے استعمال اور زچگی کے عمل پر اس کے ممکنہ اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے۔نسیری اور ان کے ساتھیوں نے 2019ء کے ایک منظم جائزے اور میٹا تجزیے میں اس موضوع سے متعلق مطالعات کا تجزیہ کیا جس میں کھجور کے استعمال سے رحم کے منہ کے کھلنے اور زچگی کے دورانیے میں ممکنہ بہتری کے شواہد سامنے آئے۔تاہم مطالعات کے معیار اور طریقۂ کار میں فرق کے باعث ان نتائج کو احتیاط سے دیکھنا ضروری ہے۔[48]

ولادت کے بعد توانائی اور غذائی ضروریات:

ولادت کے بعد خواتین کو مناسب غذا اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔کھجور قدرتی شکر کے باعث فوری توانائی فراہم کرنے والی غذا ہے اور متوازن خوراک کا حصہ بن سکتی ہے۔اس مرحلے میں بعض خواتین کو خون کے زیادہ اخراج اور آئرن کی کمی کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔اس لیے صرف کھجور پر انحصار کرنے کے بجائے طبّی تشخیص اور ضرورت کے مطابق علاج ضروری ہے۔

2023ء کے ایک بے ترتیب طبّی مطالعے میں ولادت کے بعد کھجور کے استعمال اور خون کے اخراج کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا گیا، جس میں کھجور استعمال کرنے والے گروہ میں خون کے اخراج کی مقدار نسبتاً کم رپورٹ ہوئی۔تاہم ان نتائج کی بنیاد پر کھجور کو بعد از ولادت خون بہنے کا مستند علاج قرار نہیں دیا جا سکتا، بلکہ اس حوالے سے مزید تحقیق درکار ہے۔[49]

ذہنی صحت اور کھجور کے ممکنہ فوائد

جدید تحقیق میں غذا اور ذہنی صحت کے باہمی تعلق کو اہمیت دی گئی ہے۔کھجور میں قدرتی شکر اور بعض نباتاتی مرکبات پائے جاتے ہیں جو مجموعی غذائی صحت میں معاون ہو سکتے ہیں۔تاہم کھجور کے استعمال سے افسردگی اور اضطراب جیسے ذہنی امراض کے علاج کے بارے میں مضبوط انسانی طبّی شواہد موجود نہیں۔اس لیے اس کے ممکنہ فوائد کو عمومی غذائی افادیت تک محدود سمجھنا چاہیے، نہ کہ ذہنی امراض کا مستند علاج۔[50]

[48] Morteza Nasiri et al., "Effects of Consuming Date Fruits (Phoenix dactylifera Linn) on Gestation, Labor, and Delivery: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials," Complementary Therapies in Medicine 45 (2019): 71–84
[49] The Effect of Date Fruit Consumption on Early Postpartum Hemorrhage: A Randomized Clinical Trial," PubMed2023 ،
[50] Shagufta Farooqui, Akshay Ingle, Nisha Kendre, and Sidheshwar S. Patil, "Review on Importance and Benefits of Eating Dates in Weakness and Treating Mental Health," International Journal of Pharmaceutical Sciences and Research 13, no. 9 (2022): 3439–3446

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

تلبینہ کا تعارف:

تلبینہ نبوی طب کی اہم غذاؤں میں سے ہے۔ جسے جسمانی کمزوری اور غم و حزن کے مواقع پر مفید قرار دیا گیا ہے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی احادیث کے مطابق رسول اللہ ﷺ نے مریض کے لیے تلبینہ تجویز فرمائی اور اسے غم زدہ شخص کے لیے باعثِ تسکین قرار دیا۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ نبوی تعلیمات میں علاج کے ضمن میں مناسب غذاؤں کو بھی اہمیت حاصل ہے۔ تاہم تلبینہ کو کسی مخصوص مرض کا قطعی علاج قرار دینے کے بجائے ایک مفید غذائی وسیلہ سمجھنا زیادہ محتاط اور تحقیقی طور پر مناسب ہے۔[51]

لغوی واصطلاحی معنی:

لفظ تلبینہ عربی لفظ "لبَن" سے مشتق ہے۔ جس کے معنی دودھ کے ہیں۔ اسے یہ نام اس لیے دیا گیا کہ اس کی تیار شدہ شکل دودھ سے مشابہ ہوتی ہے۔ اہلِ لغت اور محدثین کے مطابق تلبینہ جو (Barley) کے آٹے یا باریک پسے ہوئے جو کو پانی یا دودھ میں پکا کر تیار کی جاتی ہے۔ جس میں حسبِ ضرورت شہد بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ یہ نرم، لطیف اور آسانی سے ہضم ہونے والی غذا ہے۔ جسے بالخصوص مریضوں اور کمزوری کے شکار افراد کے لیے مفید قرار دیا گیا ہے۔[52]

امام ترمذی رحمہ اللہ نے الجامع (سنن ترمذی) کی کتاب الطب میں تلبینہ سے متعلق روایت نقل کی ہے۔ جو اس کی غذائی و طبّی اہمیت کو واضح کرتی ہے۔ شارحینِ حدیث کے مطابق تلبینہ مریض کے دل کو تقویت دینے، غم و ملال میں کمی لانے اور جسمانی کمزوری کے ازالے میں معاون ہے۔ اسی بنا پر رسول اللہ ﷺ نے اہلِ خانہ میں بیماری یا غم کی کیفیت پیدا ہونے پر تلبینہ تیار کرنے کی ہدایت فرمائی۔[53]

سنن ترمذی کی کتاب الطب میں تلبینہ سے متعلق حدیث

تلبینہ ان غذاؤں میں شامل ہے جنہیں رسول اللہ ﷺ نے مریضوں کے لیے مفید قرار دیا۔ امام بخاری اور امام مسلم رحمہما اللہ نے بھی اس سے متعلق احادیث نقل کی ہیں، جبکہ امام ترمذی رحمہ اللہ نے اسے کتاب الطب میں ذکر کر کے اس کی غذائی و طبّی اہمیت کو نمایاں کیا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ طبِ نبوی ﷺ میں ادویات کے ساتھ مفید غذاؤں کو بھی جسمانی تقویت اور نفسیاتی تسکین کا ذریعہ سمجھا گیا ہے۔ چنانچہ امام ترمذی رحمہ اللہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت نقل کرتے ہیں:

[51] محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع الصحيح، كتاب الطب، باب التلبينة للمريض، حديث 5689؛ مسلم بن الحجاج، الصحيح، كتاب السلام، باب التلبينة مجمة لفؤاد المريض، حديث 2216.

[52] محمد بن مكرم ابن منظور، لسان العرب، مادہ "لبن"؛ محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع الصحيح، كتاب الطب، باب التلبينة للمريض، حديث 5689؛ مسلم بن الحجاج، الصحيح، كتاب السلام، باب التلبينة مجمة لفؤاد المريض، حديث 2216؛ يحيىٰ بن شرف النووي، المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، كتاب السلام، باب التلبينة مجمة لفؤاد المريض.

[53] محمد بن عيسىٰ الترمذي، الجامع الكبير (سنن الترمذي)، كتاب الطب، باب ماجاء في التلبينة؛ عبد الرحمن مبارك پوري، تحفة الأحوذي، ج6، متعلقہ باب؛ كمال الدين المسترشد، تشريحات ترمذي، ج6، ص371–373۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: November 30, 2026

عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَاوَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ، أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطُبِخَتْ، ثُمَّ صُنِعَ ثَرِيدٌ، فَصُبَّتِ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهِ، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَافَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تُذْهِبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ۔[54]

ترجمہ: حضرت رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ جب ان کے اہلِ خانہ میں کسی کا انتقال ہوتا اور لوگ واپس چلے جاتے تو وہ تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیتیں اور فرماتیں: "اسے کھاؤ کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ تلبینہ مریض کے دل کو تقویت دیتی ہے اور غم کا کچھ حصہ دور کر دیتی ہے۔

یہ حدیث تلبینہ کی غذائی اور علاجی اہمیت کو واضح کرتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اسے جسمانی کمزوری کے ساتھ غم و حزن میں تسکین کا ذریعہ بھی قرار دیا۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بیماری یا مصیبت کے موقع پر تلبینہ تیار کر کے لوگوں کو کھلاتی تھیں۔ شارحینِ ترمذی کے مطابق جو سے تیار ہونے والی یہ غذا آسانی سے ہضم ہوتی اور جسم کو تقویت پہنچاتی ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ طبِ نبوی ﷺ میں مناسب غذا کے ذریعے جسمانی صحت اور نفسیاتی آسودگی، دونوں کو اہمیت حاصل ہے۔[55]

شارحینِ ترمذی کے مطابق تلبینہ میں جو کی غذائیت، آسانی سے ہضم ہونے اور جسم کو تقویت پہنچانے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں، اسی لیے رسول اللہ ﷺ نے اسے مریضوں اور غم زدہ افراد کے لیے پسند فرمایا۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کا اس سنت پر باقاعدہ عمل کرنا بھی اس کی عملی اہمیت کو نمایاں کرتا ہے۔[56]

شارحینِ ترمذی کی تشریح:

شارحینِ حدیث کے مطابق تلبینہ محض عام غذا نہیں بلکہ ایک مفید غذائی علاج (Dietary Therapy) ہے۔ جس کی افادیت جسمانی اور نفسیاتی دونوں پہلوؤں سے نمایاں ہے۔ اسی اہمیت کے پیشِ نظر امام ترمذی رحمہ اللہ نے اسے کتاب الطب میں ذکر کیا ہے۔ علامہ عبدالرحمن مبارک پوری رحمہ اللہ تحفۃ الأحوذی میں حدیث کے الفاظ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ کی تشریح کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ تلبینہ مریض کے دل کو راحت، سکون اور تقویت پہنچاتی ہے۔ اس کا فائدہ صرف جسمانی نہیں بلکہ نفسیاتی بھی ہے۔ کیونکہ یہ غم و اضطراب میں کمی اور طبیعت میں سکون پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ نبوی تعلیمات میں مناسب غذا کے ذریعے جسمانی صحت کے ساتھ ذہنی آسودگی کو بھی اہمیت دی گئی ہے۔[57] مولانا سعید احمد پالن پوری رحمہ اللہ تحفۃ الألمعی میں بیان کرتے ہیں کہ تلبینہ جو سے تیار ہونے والی نرم اور ہلکی غذا ہے۔ جو کمزور معدے کے مریضوں کے لیے موزوں ہے۔ یہ آسانی سے ہضم ہونے کے ساتھ جسم کو غذائیت فراہم کرتی ہے اور مریض پر

[54] محمد بن عیسیٰ الترمذی، الجامع الکبیر (سنن الترمذی)، کتاب الطب، باب ماجاء في التلبينة؛

[55] عبدالرحمن مبارک پوری، تحفۃ الأحوذی بشرح جامع الترمذی، ج6، متعلقہ باب؛ سعید احمد پالن پوری، تحفۃ الألمعی: اردو شرح سنن ترمذی (دیوبند: مکتبہ حجاز)، ج5، ص395–397؛ کمال الدین المسترشد، تشریحاتِ ترمذی (کراچی: اخلاص پبلی کیشنز)، ج6، ص371–373۔

[56] عبدالرحمن مبارک پوری، تحفۃ الأحوذی بشرح جامع الترمذی، ج6، کتاب الطب، باب ماجاء في التلبينة؛ سعید احمد پالن پوری، تحفۃ الألمعی: اردو شرح سنن ترمذی (دیوبند: مکتبہ حجاز)، ج5، ص395–397۔

[57] عبدالرحمن مبارک پوری، تحفۃ الأحوذی بشرح جامع الترمذی (بیروت: دار الکتب العلمیہ)، ج6، کتاب الطب، باب ماجاء في التلبينة، ص170–172۔

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

بوجھ نہیں بنتی۔اسی بناپر حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بیماری اور غم کے مواقع پر اہلِ خانہ کے لیے تلبینہ تیار کرتی تھیں،جو نبوی تعلیمات پر ان کے عملی اہتمام کی دلیل ہے۔[58] کمال الدین المسترشد تشریحاتِ ترمذی میں بیان کرتے ہیں کہ تلبینہ کی افادیت جسمانی غذائیت کے ساتھ نفسیاتی آسودگی تک بھی پھیلی ہوئی ہے۔ نبوی رہنمائی میں مریض کی جسمانی حالت کے علاوہ اس کی ذہنی اور قلبی کیفیت کو بھی اہمیت دی گئی ہے۔ چنانچہ تلبینہ جسمانی تقویت،ذہنی سکون اور امید کے حصول میں معاون غذا ہے۔جو طبِ نبوی ﷺ کے جامع تصورِ علاج کو نمایاں کرتی ہے۔[59]

معاصر طبّی مسائل کے حل میں تلبینہ کی افادیت

جدید طبّی تحقیق میں تلبینہ غم اور افسردگی کی کمی کا ذریعہ:

جدید انسانی تحقیق میں تلبینہ کے ذہنی کیفیت اور افسردگی پر ممکنہ اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے۔2013ء میں منال ایم بدراساوی اور ان کے رفقانے طویل مدتی نگہداشت کے مرکز میں مقیم تیس عمر رسیدہ افراد پر ایک مطالعہ کیا،جن میں افسردگی کی علامات موجود تھیں۔ نتائج کے مطابق تلبینہ کے استعمال سے افسردگی،ذہنی دباؤ اور مزاج سے متعلق بعض پیمانوں میں بہتری دیکھی گئی۔[60] تاہم شرکا کی محدود تعداد،مطالعے کا مخصوص ماحول اور انٹرویو پر مبنی پیمائش اس تحقیق کی اہم حدود ہیں۔لہٰذا یہ نتائج تلبینہ کے ممکنہ نفسیاتی فوائد کی جانب اشارہ کرتے ہیں،لیکن اسے افسردگی کا مستند علاج قرار دینے کے لیے مزید وسیع اور معیاری تحقیقات درکار ہیں۔[61]

خون میں شکر کی سطح اور ذیابیطس کے حوالے سے تلبینہ:

جو میں موجود بیٹا گلوکن اور دیگر غذائی اجزا کے خون میں شکر کی سطح پر اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے۔فروری 2026ء میں شائع ہونے والے ایک منظم جائزے اور میٹا تجزیے میں 31 کنٹرول شدہ آزمائشوں کے نتائج کے مطابق جو کے استعمال سے کھانے کے بعد ابتدائی اوقات میں خون میں گلوکوز کی سطح میں کمی دیکھی گئی،تاہم فاسٹنگ گلوکوز اور HbA1c میں نمایاں بہتری ثابت نہیں ہوئی۔[62] یہ نتائج جو کے ممکنہ غذائی فوائد کو ظاہر کرتے ہیں،لیکن ان سے تلبینہ کو ذیابیطس کا علاج قرار نہیں دیا جاسکتا۔مزید یہ کہ تلبینہ میں دودھ یا شہد کی شمولیت اور کاربوہائیڈریٹس کی مجموعی مقدار اس کے اثرات کو تبدیل کرسکتی ہے؛لہٰذا ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اس کی مقدار اور ترکیب کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

[58] سعید احمد پالن پوری،تحفۃ المعی:اردو شرح سنن ترمذی(دیوبند:مکتبہ حجاز)،ج5،ص395–397۔
[59] کمال الدین المسترشد،تشریحاتِ ترمذی(کراچی:اخلاص پبلی کیشنز)،ج6،ص371–373۔
[60] Manal M. Badrasawi, Suzana Shahar, Zahara Abd Manaf, and Hasnah Haron, "Effect of Talbinah Food Consumption on Depressive Symptoms among Elderly Individuals in Long Term Care Facilities: Randomized Clinical Trial," Clinical Interventions in Aging 8 (2013): 279–285
[61] Badrasawi et al., "Effect of Talbinah Food Consumption on Depressive Symptoms," 279–285
[62] Mona Nematizadeh et al., "Effect of Barley Intervention on Glycemic Control and Insulin Sensitivity in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of 31 Controlled Trials," Nutrition Reviews (2026)

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 11 | November 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
November 30, 2026

قبض اور آنتوں کی صحت میں ممکنہ غذائی کردار:

جو میں موجود غذائی فائبر آنتوں کی معمول کی کارکردگی اور پاخانے کی ساخت بہتر بنانے میں معاون ہو سکتا ہے۔ اس اعتبار سے جو کے آٹے سے تیار کردہ تلبینہ روزمرہ غذا میں فائبر کے حصول کا ایک ذریعہ ہے۔ تاہم اس کی افادیت آٹے کی قسم اور اس میں موجود فائبر کی مقدار پر منحصر ہے۔

تلبینہ کو قبض کا یقینی علاج قرار دینے کے لیے براہِ راست انسانی شواہد ناکافی ہیں۔ قبض سے بچاؤ کے لیے متوازن غذا، فائبر اور پانی کا مناسب استعمال اور جسمانی سرگرمی ضروری ہیں۔ مسلسل قبض یا شدید درد اور خون آنے جیسی علامات کی صورت میں طبّی معائنہ کروانا چاہیے۔[63]

خلاصۂ بحث

زیرِ نظر تحقیق میں سنن ترمذی کی کتاب الطب میں مذکور غذائی علاج سے متعلق احادیث کا تحقیقی و تجزیاتی مطالعہ کیا گیا ہے۔ اس مطالعے سے واضح ہوتا ہے کہ نبوی تعلیمات میں غذا کو محض جسمانی ضرورت نہیں بلکہ صحت کے تحفظ، جسمانی قوت کی بحالی اور بعض امراض کے علاج میں معاون ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔ اس ضمن میں شہد، کلونجی، کھجور اور تلبینہ کی احادیث، محدثین و شارحین کی تشریحات اور جدید طبّی تحقیقات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا کہ شہد نظامِ ہضم، کھانسی اور زخموں کی نگہداشت میں معاون خصوصیات رکھتا ہے۔ کلونجی کے بعض اجزا فشارِ خون، خون میں چکنائی اور سوزش سے متعلق طبّی اشاریوں پر ممکنہ مثبت اثرات رکھتے ہیں، کھجور توانائی اور غذائی ضروریات کی تکمیل میں مفید ہے۔ جبکہ تلبینہ جسمانی غذائیت کے ساتھ نفسیاتی آسودگی اور آنتوں کی صحت میں بھی معاون ہو سکتی ہے۔ تاہم جدید طبّی شواہد کی روشنی میں ان غذاؤں کو ہر مرض کا یقینی علاج قرار دینے کے بجائے ان کی افادیت کو معاون غذائی تدابیر کے طور پر سمجھنا زیادہ درست ہے۔ مجموعی طور پر تحقیق اس نتیجے پر پہنچتی ہے کہ نبوی غذائی تعلیمات اور جدید غذائی طب کے درمیان کئی پہلوؤں سے مطابقت پائی جاتی ہے۔ ان تعلیمات سے استفادے کے لیے اعتدال، حلال و طیب غذا، پرہیز، مریض کی جسمانی کیفیت اور مستند طبّی مشورے کو ملحوظ رکھنا ضروری ہے۔ یوں سنن ترمذی کی کتاب الطب میں مذکور غذائی رہنمائی عصرِ حاضر میں صحت کے تحفظ اور غذائی علاج کے حوالے سے قابلِ توجہ علمی و عملی اہمیت رکھتی ہے

[63] U.S. Department of Agriculture. FoodData Central. USDA FoodData Central

CC BY