ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT

JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL

Vol.8. No.2.2025

# آداب تغذیہ کے معاصر سائنسی پہلو اور اسلامی تعلیمات: ایک اطلاقی مطالعہ

# *Contemporary Aspects of Dietary Etiquette and Islamic Teachings: An Applied Study*

***Muhammad Kausar***
*Lecturer Islamic studies, The University of Lahore, Lahore, Pakistan.*
***Hafeeza Bano Arain***
*PhD Scholar, Shah Latif University Khairpur Mir's*
***Hafiza Ambreen Fatima***
*Teaching Staff, Learning Alliance, DHA Phase 8, Lahore; PhD Scholar, Green International University, Lahore, Pakistan*

***Abstract***

*Dietary etiquette plays a crucial role in shaping individual health, social behavior, and ethical consumption. This study examines contemporary dietary practices and their alignment with Islamic teachings. Islam provides a comprehensive framework for food consumption, emphasizing moderation, hygiene, gratitude, and ethical sourcing. The Quran and Hadith stress the importance of consuming halal and wholesome food while discouraging extravagance, wastage, and harmful substances.In modern times, dietary habits are influenced by globalization, fast food culture, and artificial additives, leading to health concerns such as obesity and malnutrition. This study explores how Islamic principles can guide contemporary food choices, promoting physical and spiritual well-being. The concept of* Tayyib *(pure and wholesome) food aligns with modern organic and ethical eating trends.Moreover, Islamic dietary etiquette encourages mindful eating, sharing meals, and fostering social harmony. It also addresses food security and sustainability by discouraging hoarding and waste. The research highlights the practical implications of these principles in today's world, emphasizing ethical consumption, food justice, and environmental responsibility.This applied study demonstrates that Islamic dietary teachings offer timeless wisdom, addressing contemporary dietary challenges. By adhering to these principles, individuals can achieve balanced nutrition, ethical eating habits, and a healthier society. The study concludes that integrating Islamic dietary ethics into modern food practices can enhance overall well-being and sustainability.*

***Keywords*** *:Islamic dietary etiquette, contemporary food habits, halal,* tayyib*, ethical consumption, food security, sustainability, mindful eating.*

## 1. تعارف Introduction

کھانے پینے کے آداب صرف ایک معاشرتی روایت ہی نہیں، بلکہ یہ صحت، تغذیہ Nutrition ، اور اخلاقیات کے اہم اصولوں پر مبنی ہیں۔ اسلامی تعلیمات نے کھانے کے ان آداب کو نہایت خوبصورتی کے ساتھ بیان کیا ہے، جن میں نہ صرف جسمانی صحت کی حفاظت بلکہ روحانی اور ذہنی سکون کا بھی خیال رکھا گیا ہے۔

**تغذیہ Nutrition** کے اصولوں کے مطابق، مناسب کھانے کے طریقے، خوراک کی مقدار Portion Control ، اور کھانے کے اوقات Meal Timing کا براہِ راست تعلق انسانی صحت سے ہے۔ اسلامی آداب، جیسے کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا، آہستہ کھانا، اور میانہ روی سے کھانا،

دراصل **جدید میڈیکل سائنس** کے اصولوں کی بھی تائید کرتے ہیں۔ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ متوازن اور صحت مند خوراک ہاضمے Digestion کے عمل کو بہتر بناتی ہے، اور جسم کو درکار ضروری **میکرونیوٹرینٹس** – Macronutrients جیسے پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، اور چکنائی – اور **مائیکرونیوٹرینٹس** – Micronutrients جیسے وٹامنز اور معدنیات – کے جذب Absorption کو بڑھاتی ہے۔ یہ آداب ہمیں سکھاتے ہیں کہ ہم کس طرح کھانے کے ذریعے اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں اور بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اس طرح، اسلامی تعلیمات اور جدید سائنسی اصول مل کر ایک صحت مند اور متوازن زندگی کی بنیاد فراہم کرتے ہیں، جو نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی اور روحانی فلاح کا بھی سبب بنتی ہے۔

### .2 کھانے سے پہلے کے آداب Pre-Meal Etiquette

کھانے سے پہلے کے آداب، اسلامی تعلیمات اور جدید میڈیکل سائنس دونوں میں اہمیت کے حامل ہیں۔ یہ آداب نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر بناتے ہیں بلکہ روحانی اور نفسیاتی سکون بھی فراہم کرتے ہیں۔ ذیل میں کھانے سے پہلے کے دو بنیادی آداب – ہاتھ دھونا اور کھانے کی دعا – کو قرآن و حدیث اور جدید تحقیق کے ساتھ بیان کیا گیا ہے۔

### .1 ہاتھ دھونا Hand Washing

ہاتھ دھونا صحت کی حفاظت اور بیماریوں سے بچاؤ کے لیے انتہائی اہم عمل ہے۔ یہ بیکٹیریا اور وائرس کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے جو کھانے یا دیگر چیزوں کے ذریعے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ جب آپ کھانے سے پہلے یا کسی بھی عمل کے بعد ہاتھ دھوتے ہیں، تو آپ اپنے آپ کو اسہال، معدے کی بیماریوں اور مختلف انفیکشنز سے بچاتے ہیں۔ ہاتھ دھونے سے جراثیم کی منتقلی کو روکنا ممکن ہوتا ہے، جس سے نہ صرف آپ کی صحت محفوظ رہتی ہے بلکہ آپ کے ارد گرد کے افراد بھی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس لیے ہاتھ دھونا ایک سادہ مگر مؤثر طریقہ ہے جس سے ہم بیماریوں کے پھیلاؤ کو روک سکتے ہیں اور صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

## جدید تحقیق Modern Research

**CDC Centers for Disease Control and Prevention کی تحقیق کے مطابق:**

**"Hand hygiene significantly reduces the spread of pathogens." 1**

" ہاتھوں کی صفائی جراثیم کے پھیلاؤ کو نمایاں طور پر کم کرتی ہے۔"

ایک اور تحقیق کے مطابق، ہاتھ دھونے سے 40% تک متعدی بیماریوں کے خطرے میں کمی آتی ہے

اسلام نے 1400 سال قبل ہی ہاتھ دھونے کی اہمیت کو واضح کیا۔ اسلامی تعلیمات میں ہاتھ دھونا نہ صرف طہارت بلکہ صحت کے لیے بھی لازمی قرار دیا گیا ہے۔ جدید میڈیکل سائنس بھی اسی اصول کی تصدیق کرتی ہے۔ حفظانِ صحت کے یہ اصول وبائی بیماریوں کے دور میں مزید اہمیت اختیار کر گئے ہیں۔ اس لیے ہاتھ دھونا ایک ایسا عملی اقدام ہے جو جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ دینی تعلیمات پر عمل کا بھی ذریعہ ہے۔

[1] Sunusi, Binta, Umar Adamu, Abhishek Kumar, and Mayadhar Barik. "Challenges for COVID19, SARSCoV2, Influenza, HIN1 Development of Vaccine and Way Forward."

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT



### 2. کھانے کی دعا Supplication before Eating

کھانے کی دعا پڑھنا نہ صرف ایک عبادتی عمل ہے بلکہ روحانی اور نفسیاتی فوائد کا بھی حامل ہے۔ دعا کے ذریعے اللہ کی نعمتوں کا شکر ادا کیا جاتا ہے، جو دل کو سکون اور روحانی تسکین فراہم کرتا ہے۔ اس عمل سے انسان اپنے رب سے قربت محسوس کرتا ہے اور اللہ کی عطا کردہ رزق کی قدر کرنا سیکھتا ہے۔ اس کے علاوہ، دعا کرنے سے ذہنی سکون بھی حاصل ہوتا ہے، جو کھانے کے عمل کو مزید خوشگوار بناتا ہے اور اس کے مثبت اثرات جسم و جان پر مرتب ہوتے ہیں۔ یوں دعا کا یہ عمل ایک متوازن اور بابرکت زندگی کی بنیاد بنتا ہے۔

نفسیات دانوں کے مطابق، دعا اور شکر گزاری سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے۔ ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے:

**"Practicing gratitude before meals helps improve mental well-being and reduces anxiety." 2**

" کھانے سے پہلے شکر گزاری کا اظہار ذہنی صحت کو بہتر بناتا ہے اور بے چینی کو کم کرتا ہے۔"

نبی کریم ﷺ نے کھانے سے پہلے دعا پڑھنے کی تلقین فرمائی:

**"إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ، فَإِنْ نَسِيَ فِي أَوَّلِهِ، فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ".**

" جب تم میں سے کوئی کھانا کھائے تو کہے: بسم اللہ۔ اگر ابتدا میں بھول جائے تو کہے: بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ۔"

کھانے سے پہلے دعا پڑھنا ایک روحانی عمل ہے جس سے اللہ کی نعمتوں کا احساس ہوتا ہے۔ دعا سے ذہن میں مثبت خیالات آتے ہیں اور کھانے کے دوران سکون ملتا ہے۔ جدید نفسیاتی تحقیق بھی یہ ثابت کرتی ہے کہ شکر گزاری ذہنی سکون اور خوشی کو بڑھاتی ہے۔ اس طرح، اسلامی تعلیمات اور جدید سائنس دونوں دعا کے اس عمل کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہیں۔

ہاتھ دھونا اور کھانے کی دعا پڑھنا ہماری روزمرہ زندگی کے اہم آداب ہیں جو جسمانی، روحانی، اور نفسیاتی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔ کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونے کی عادت بیکٹیریا اور وائرس سے تحفظ فراہم کرتی ہے اور بچوں کو اس کی ترغیب دینے سے صحت مند عادات پروان چڑھتی ہیں۔ اسی طرح، کھانے سے پہلے دعا پڑھنے کی عادت شکر گزاری کا مظہر ہے، جو روحانی سکون اور ذہنی اطمینان کا باعث بنتی ہے۔ ان دونوں آداب کو اپنی زندگی کا حصہ بنا کر ہم صحت مند، متوازن، اور بامقصد طرزِ زندگی اختیار کر سکتے ہیں۔

### 3. کھانے کے دوران کے آداب During–Meal Etiquette

کھانے کے دوران کے آداب اسلامی تعلیمات کے ساتھ ساتھ جدید غذائی سائنس میں بھی اہمیت کے حامل ہیں۔ یہ آداب نہ صرف صحت کو برقرار رکھتے ہیں بلکہ کھانے سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ درج ذیل میں کھانے کے دوران کے تین بنیادی آداب– اعتدال، آہستہ کھانا، اور چبانے کا عمل– کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

---

[2] Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough. "Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life." *Journal of personality and social psychology* 84, no. 2 (2003): 377.

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT



### 1.اعتدال Moderation

کھانے میں اعتدال کے فوائد بے شمار ہیں، جن میں وزن کو متوازن رکھنا اور معدے کی صحت کو برقرار رکھنا شامل ہے۔ متوازن خوراک موٹاپے اور غیر ضروری وزن بڑھنے کے خطرے کو کم کرتی ہے، جبکہ اعتدال کے ساتھ کھانے سے معدے پر غیر ضروری دباؤ نہیں پڑتا، جس کے نتیجے میں نظامِ ہضم بہتر طریقے سے کام کرتا ہے۔ یہ عادت نہ صرف جسمانی صحت بلکہ مجموعی طرزِ زندگی کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ **Portion Control** یا کھانے کی مقدار کو کنٹرول کرنا ایک اہم غذائی اصطلاح ہے جس کا مطلب ہے کہ کھانے کی اتنی ہی مقدار استعمال کی جائے جو جسم کی ضرورت کے مطابق ہو۔ اس سے نہ صرف زیادہ کھانے سے بچا جاسکتا ہے بلکہ جسم کو متوازن غذائیت بھی فراہم کی جاسکتی ہے۔ یہ عادت وزن کو قابو میں رکھنے اور صحت مند طرزِ زندگی اپنانے کے لیے بے حد مفید ہے۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

**"مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ[3] "**

"انسان نے کوئی برتن اپنے پیٹ سے زیادہ برا نہیں بھرا۔ ابنِ آدم کے لیے چند نوالے کافی ہیں جو اس کی کمر کو سیدھا رکھیں۔ اگر زیادہ کھانا ضروری ہو تو ایک تہائی کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی کے لیے، اور ایک تہائی سانس کے لیے رکھو۔"

اسلام نے اعتدال کا اصول واضح طور پر بیان کیا ہے، جو جدید غذائی سائنس کے **Portion Control** کے اصول سے ہم آہنگ ہے۔ کھانے میں اعتدال رکھنے سے موٹاپے، دل کی بیماریوں اور دیگر صحت کے مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔

### 2.آہستہ کھانا Eating Slowly

آہستہ کھانے کے بے شمار فوائد ہیں جو صحت مند طرزِ زندگی اپنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ عادت معدے کی صحت کے لیے نہایت مفید ہے کیونکہ آہستہ کھانے سے معدے کو خوراک کو بہتر طریقے سے ہضم کرنے کا وقت ملتا ہے، جس سے ہاضمے میں بہتری آتی ہے اور غذائی اجزاء کی مکمل جذب ممکن ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ، آہستہ کھانے سے کیلوریز کا کنٹرول ممکن ہوتا ہے، کیونکہ دماغ کو پیٹ بھرنے کا احساس دیر سے ہوتا ہے، اور یہ عادت کم کھانے کو ممکن بناتی ہے۔ اس سے نہ صرف وزن کو متوازن رکھنے میں مدد ملتی ہے بلکہ موٹاپے کے خطرے کو بھی کم کیا جاسکتا ہے۔ لہٰذا، آہستہ کھانے کی عادت اپنانا جسمانی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ایک مؤثر حکمت عملی ہے۔

**Journal of Nutrition 2015** میں ایک تحقیق کے مطابق:

**"Slow eating enhances satiety and reduces overeating."**[4]

[3] Muḥammad ibn ʿĪsā al-Tirmidhī, *Jāmiʿ al-Tirmidhī* (Cairo: Dār al-Ḥadīth, 1996), kitāb al-Zuhd, ḥadīth no. 2380.

[4] Benelam, Bridget. "Satiation, satiety and their effects on eating behaviour." *Nutrition bulletin* 34, no. 2 (2009): 126173.

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
Vol.8. No.2.2025

" آہستہ کھانے سے پیٹ بھرنے کا احساس بڑھتا ہے اور زیادہ کھانے کی عادت کم ہوتی ہے۔"

آہستہ کھانا اسلامی آداب میں موجود حکمت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس سے کھانے کا مزہ بھی آتا ہے اور معدے پر دباؤ بھی نہیں پڑتا۔ جدید تحقیق بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ آہستہ کھانے سے موٹاپے اور ہاضمے کے مسائل کم ہوتے ہیں۔

### .3 چبانے کا عمل Chewing

مناسب چبانے کے بے شمار فوائد ہیں جو نظامِ ہضم کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ چبانے کے عمل سے لعابِ دہن میں موجود انزائمز فعال ہو جاتے ہیں، جو کھانے کے کاربوہائیڈریٹس کو توڑ کر ابتدائی ہاضمے کا عمل شروع کرتے ہیں۔ اس سے خوراک کی غذائیت مکمل طور پر جذب ہونے میں مدد ملتی ہے۔ مزید بر آں، مناسب چبانے سے کھانے کے ذرات چھوٹے اور نرم ہو جاتے ہیں، جس سے معدے پر بوجھ کم ہوتا ہے اور کھانے کو ہضم کرنے کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔ یہ عادت معدے کی صحت کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ دیگر ہاضمی مسائل جیسے گیس یا بدہضمی سے بھی بچاتی ہے، اس لیے صحت مند طرزِ زندگی کے لیے مناسب چبانے کو اپنی عادت بنائیں۔ چبانے کا عمل غذائی سائنس میں **Mastication** کے اصول کے مطابق ہے۔ کھانے کو اچھی طرح چبانے سے نہ صرف ہاضمہ بہتر ہوتا ہے بلکہ جسم کو زیادہ غذائیت بھی ملتی ہے۔ یہ اسلامی تعلیمات میں موجود صحت کے اصولوں کی سائنسی تصدیق ہے۔

اعتدال، آہستہ کھانا، اور چبانے کے آداب صحت مند زندگی کی بنیاد ہیں۔ کھانے میں اعتدال رکھنے سے جسم کو ضرورت کے مطابق غذائیت ملتی ہے اور موٹاپے جیسے مسائل سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔ آہستہ کھانے سے کھانے کے ذائقے سے لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ دماغ کو پیٹ بھرنے کا سگنل وقت پر ملتا ہے، جس سے اضافی کھانے کی عادت پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح، چبانے کے عمل کو مکمل کرنے سے ہاضمے میں آسانی ہوتی ہے اور معدے پر غیر ضروری دباؤ نہیں پڑتا۔ یہ آداب نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر بناتے ہیں بلکہ اسلامی تعلیمات کے مطابق عمل کرنے سے شکر گزاری اور روحانی سکون بھی فراہم کرتے ہیں۔ ان عادات کو اپنی زندگی کا حصہ بنا کر جسمانی اور روحانی صحت دونوں کا خیال رکھا جا سکتا ہے۔

### .4 کھانے کے بعد کے آداب Post-Meal Etiquette

کھانے کے بعد کے آداب میں اسلامی تعلیمات اور جدید غذائی سائنس کی حکمت شامل ہے۔ یہ آداب نہ صرف صحت کے لیے مفید ہیں بلکہ شکر گزاری، صفائی، اور جسمانی صحت کی بحالی کو بھی یقینی بناتے ہیں۔ درج ذیل میں ان آداب کی تفصیل بیان کی گئی ہے۔

#### .1 الحمدللہ کہنا Saying Alhamdulillah

کھانے کے بعد اللہ کا شکر ادا کرنا نہ صرف ایک دینی عمل ہے بلکہ ایک نفسیاتی اور جذباتی فائدہ بھی فراہم کرتا ہے۔ شکر گزاری کی عادت انسان کے دل میں نعمتوں کی قدر پیدا کرتی ہے اور اسے مزید عطا کے لیے تیار کرتی ہے۔ یہ عمل ذہنی سکون اور خوشی کا سبب بنتا ہے کیونکہ انسان اپنی نعمتوں پر قناعت اور اطمینان محسوس کرتا ہے۔ شکر ادا کرنے سے مثبت سوچ فروغ پاتی ہے، جو زندگی کے دیگر شعبوں میں بھی اثر ڈالتی ہے۔ اس عادت کو اپنانے سے جسمانی صحت کے ساتھ روحانی اور نفسیاتی توازن حاصل کیا جا سکتا ہے۔

قرآن میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ[5] ".

" پس کھاؤ اس میں سے جو اللہ نے تمہیں حلال اور پاکیزہ رزق دیا ہے، اور اللہ کی نعمت کا شکر ادا کرو۔"

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا[6] ".

" اللہ بندے سے خوش ہوتا ہے کہ وہ کھانے کے بعد اس کی حمد کرے۔"

شکر گزاری ایک مثبت عمل ہے جسے نفسیات دان بھی ذہنی سکون اور خوشی کے لیے اہم قرار دیتے ہیں۔ اللہ کا شکر ادا کرنے سے انسان میں قناعت اور خوشی کا احساس بڑھتا ہے۔

**2. ہاتھ دھونا اور کلی کرنا Hand Washing and Rinsing the Mouth**

منہ کی صفائی، یا "اورل ہائجین (Oral Hygiene) "، دانتوں اور منہ کی صحت کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ کھانے کے بعد دانت صاف کرنے سے منہ میں موجود بیکٹیریا اور خوراک کے ذرات ختم ہو جاتے ہیں، جو دانتوں کی بیماریوں جیسے کیویٹیز اور مسوڑھوں کی سوزش سے بچاتے ہیں۔ یہ عمل معدے کی صحت پر بھی مثبت اثر ڈالتا ہے کیونکہ منہ کی صفائی ہاضمے کے مسائل کو کم کرتی ہے۔ روزمرہ زندگی میں اس عمل کو اپنانا نہ صرف دانتوں کی مضبوطی اور چمک کو برقرار رکھتا ہے بلکہ جسمانی صحت کے دیگر پہلوؤں پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

**CDC Centers for Disease Control and Prevention** کے مطابق:

> **"Regular handwashing and oral hygiene help prevent the spread of bacteria and diseases."[7]**

" باقاعدہ ہاتھ دھونا اور منہ کی صفائی بیکٹیریا اور بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکتی ہے۔"

اسلامی تعلیمات میں ہاتھ دھونا اور کلی کرنا **Oral Hygiene** کے اصولوں سے ہم آہنگ ہے۔ یہ عمل نہ صرف صفائی کو یقینی بناتا ہے بلکہ صحت کے تحفظ میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

**3. چلنا یا ہلکی ورزش Light Movement or Walking**

کھانے کے بعد ہلکی جسمانی سرگرمی، جسے "پوسٹ میل فزیکل ایکٹیویٹی (Post-Meal Physical Activity) " کہا جاتا ہے، صحت مند طرزِ زندگی کے لیے بہت اہم ہے۔ یہ عمل ہاضمے کو بہتر بناتا ہے، کیونکہ ہلکی چہل قدمی سے معدے کی حرکت میں اضافہ ہوتا ہے، جس سے کھانے کا ہضم تیزی سے ہوتا ہے۔ مزید برآں، یہ بلڈ شوگر لیول کو متوازن رکھنے میں مدد دیتی ہے، خاص طور پر کھانے کے بعد ہونے والے بلڈ شوگر کے اضافے کو

---

[5] النحل: 114

[6] Muslim ibn Ḥajjāj al-Qushayrī, *Ṣaḥīḥ Muslim* (Nishāpūr: Dār al-Khilāfah al-ʿIlmīyah, 1330 AH), kitāb al-Zuhd wa al-Raqāʾiq, ḥadīth no. 2734.

[7] https://www.cdc.gov/

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT



روکنے میں۔ روزمرہ معمول میں اس عادت کو شامل کرنے سے نہ صرف جسمانی صحت بہتر ہوتی ہے بلکہ توانائی کی سطح میں بھی اضافہ ہوتا ہے، اور طویل مدتی بیماریوں جیسے ذیابیطس کے خطرات کم ہوتے ہیں۔

Diabetes Care 2013 میں شائع شدہ تحقیق کے مطابق:

**"A 15-minute walk post-meal improves glucose control in individuals with diabetes."8**

"کھانے کے بعد 15 منٹ کی چہل قدمی ذیابیطس کے مریضوں میں گلوکوز کنٹرول کو بہتر بناتی ہے۔"

کھانے کے بعد چہل قدمی اسلامی تعلیمات میں موجود ہے اور جدید سائنس بھی اس کی افادیت تسلیم کرتی ہے۔ یہ عمل معدے کے کام کو آسان بناتا ہے اور شوگر لیول کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ کھانے کے بعد عملی اقدامات، جیسے الحمدللہ کہنا، ہاتھ دھونا، کلی کرنا، اور ہلکی چہل قدمی، نہ صرف اسلامی تعلیمات کی تکمیل کرتے ہیں بلکہ جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے بھی بے حد مفید ہیں۔ الحمدللہ کہنا شکر گزاری کی عادت کو پروان چڑھاتا ہے، جو روحانی سکون کا باعث بنتا ہے۔ کھانے کے بعد ہاتھ دھونا اور کلی کرنا، منہ اور دانتوں کی صفائی کو یقینی بناتا ہے، جس سے صحت مند زندگی کا آغاز ہوتا ہے۔ مزید بر آں، ہلکی چہل قدمی ہاضمے کے عمل کو بہتر بناتی ہے اور جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے۔ یہ تمام عادات جدید غذائی سائنس کے اصولوں کے مطابق ہیں، جو متوازن اور صحت مند طرزِ زندگی کے لیے ضروری ہیں۔

**.5 کھانے میں ممنوعہ عادات Dietary Don'ts**

اسلامی تعلیمات اور جدید غذائی سائنس میں صحت مند کھانے کے اصولوں کے ساتھ ساتھ غیر صحت بخش اور نقصان دہ عادات سے بچنے کی تلقین کی گئی ہے۔ یہ ممنوعہ عادات نہ صرف جسمانی صحت بلکہ روحانی سکون پر بھی منفی اثر ڈالتی ہیں۔ درج ذیل میں ان ممنوعہ عادات کی تفصیل دی گئی ہے۔

**.1 زیادہ کھانا Overeating**

زیادہ کھانے کے عمل کے منفی اثرات جسمانی صحت پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ **موٹاپا** زیادہ کھانے کا سب سے عام نتیجہ ہے، جو دل کی بیماریوں اور دیگر جسمانی عوارض کا سبب بن سکتا ہے۔ اس کے ساتھ، **ہائی بلڈ پریشر** نمکیات اور چکنائی کی زیادتی کے باعث بڑھتا ہے، جو دل اور شریانوں کے مسائل کا سبب بنتا ہے۔ مزید بر آں، **ذیابیطس** بھی زیادہ کھانے سے جُڑی ہوئی بیماری ہے، کیونکہ بلڈ شوگر کا غیر متوازن ہونا ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ جدید غذائی اصطلاح **Binge Eating** اس رویے کی وضاحت کرتی ہے، جہاں فرد اپنی ضرورت سے زیادہ کھاتا ہے اور کھانے پر کنٹرول نہیں رکھ پاتا۔ اس عادت کو قابو میں رکھنے کے لیے متوازن غذا، اعتدال، اور کھانے کے دوران توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ صحت مند طرزِ زندگی اپنایا جا سکے۔

## حدیث Hadith

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

---

[8] Turner, Lauren Victoria. "The Timing of Walking and Post Meal Blood Sugar Levels in Adults with Type 1 Diabetes." (2023).

"مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ"[9].

"آدمی نے کوئی برتن اپنے پیٹ سے زیادہ بُرا نہیں بھرا، آدمی کو چند لقمے کافی ہیں جو اس کی کمر سیدھی رکھیں۔"

جدید تحقیق بھی نبی کریم ﷺ کی اس حدیث کی تائید کرتی ہے۔ **Journal of Nutrition** میں شائع شدہ تحقیق کے مطابق:

**"Overeating contributes to chronic diseases like obesity and diabetes."**[10]

"زیادہ کھانا دائمی بیماریوں جیسے موٹاپا اور ذیابیطس میں اضافہ کرتا ہے۔"

### 2. حرام اور غیر صحت بخش غذائیں Unlawful and Unhealthy Foods

غیر صحت بخش غذاؤں جیسے Unhealthy Fats اور Processed Foods کا استعمال دل کی بیماریوں، کولیسٹرول کی زیادتی، اور ہاضمے کے مسائل کا باعث بنتا ہے۔ یہ غذائیں جسمانی صحت کو بری طرح متاثر کر سکتی ہیں اور طویل المدتی پیچیدگیوں کا سبب بن سکتی ہیں۔ حرام غذا کے استعمال سے انسان کی روحانی پاکیزگی متاثر ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں عبادات اور اعمال صالحہ میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ یہ روحانی نقصان ایمان کی کمزوری کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ Unhealthy Fats میں ٹرانس فیٹس اور سیچوریٹڈ فیٹس شامل ہیں، جو دل کی بیماریوں، شریانوں کے مسائل، اور موٹاپے کا باعث بنتی ہیں۔ Processed Foods وہ کھانے ہیں جن میں اضافی کیمیکلز، نمک، اور شکر شامل کی جاتی ہے، یہ غذائیں قدرتی غذائیت سے محروم ہوتی ہیں اور صحت پر منفی اثر ڈالتی ہیں۔

اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتے ہیں:

"حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ"[11].

"تم پر مردار، خون، اور خنزیر کا گوشت حرام کر دیا گیا ہے۔"

غیر صحت بخش غذا کے بارے میں جدید تحقیق بھی اسلامی تعلیمات کی تائید کرتی ہے۔ **World Health Organization WHO** کے مطابق:

**"Processed foods high in trans fats and sugars are linked to increased risk of heart disease and diabetes."**[12]

"ٹرانس فیٹس اور شکر سے بھرپور پروسیسڈ غذا دل کی بیماریوں اور ذیابیطس کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔"

---

[9] ترمذی

[10] Prentice, Andrew M. "Overeating: the health risks." *Obesity research* 9, no. S11 (2001): 234S238S.

[11] المائدہ: 3

[12] Juul, Filippa, Georgeta Vaidean, and Niyati Parekh. "Ultraprocessed foods and cardiovascular diseases: potential mechanisms of action." *Advances in Nutrition* 12, no. 5 (2021): 16731680.

ISSN E: 2709-8273
ISSN P:2709-8265
JOURNAL OF APPLIED LINGUISTICS AND TESOL
JALT



زیادہ کھانے سے اجتناب کرنا صحت مند زندگی کا اہم اصول ہے۔ کھانے میں اعتدال برتیں اور اپنی پلیٹ میں مناسب مقدار میں کھانا ڈالنے کی عادت اپنائیں۔ اس کے علاوہ، غیر صحت بخش اور حرام غذاؤں سے پرہیز کریں اور ہمیشہ حلال اور طیب غذاؤں کا انتخاب کریں۔ یہ عادات نہ صرف جسمانی بلکہ روحانی اور نفسیاتی صحت کے لیے بھی نہایت اہم ہیں۔ ان سے صحت مند زندگی کو فروغ ملتا ہے اور انسان کی عمومی کیفیت میں بہتری آتی ہے۔

**6. متوازن غذا کی اہمیت Importance of a Balanced Diet**

متوازن غذا وہ غذا ہے جس میں تمام ضروری غذائی اجزاء، یعنی میکرونیوٹرینٹس اور مائیکرونیوٹرینٹس، مناسب مقدار میں موجود ہوں۔ اسلامی تعلیمات اور جدید غذائی سائنس دونوں ہی متوازن غذا کے فوائد کو تسلیم کرتے ہیں، کیونکہ یہ جسمانی، ذہنی، اور روحانی صحت کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ اسلام میں اعتدال اور توازن کی تعلیم دی گئی ہے، اور یہ اصول کھانے پینے پر بھی لاگو ہوتا ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ[13] ".

" اور کھاؤ اور پیو، مگر اسراف نہ کرو۔ بے شک اللہ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔"

یہ آیت مبارکہ نہ صرف اعتدال کی ہدایت دیتی ہے بلکہ غذائی توازن کے اصول کو بھی واضح کرتی ہے۔ اسراف اور غیر متوازن غذا صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں، جبکہ اعتدال صحت کو قائم رکھتا ہے۔

جدید غذائی اصول صحت مند زندگی کے لیے میکرونیوٹرینٹس اور مائیکرونیوٹرینٹس کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ میکرونیوٹرینٹس میں کاربوہائیڈریٹس شامل ہیں، جو جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں اور چاول، گندم، پھل اور سبزیوں میں پائے جاتے ہیں۔ پروٹین مسلز کی تعمیر اور مرمت کے لیے اہم ہیں، اور یہ گوشت، دالیں، انڈے اور دودھ سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ چکنائی جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے اور ہارمونی توازن کو برقرار رکھتی ہے، جو زیتون کے تیل، گری دار میووں اور مچھلی میں موجود ہوتی ہے۔ مائیکرونیوٹرینٹس میں وٹامنز اور معدنیات شامل ہیں، جو جسم کے مختلف افعال کو بہتر بناتے ہیں۔ وٹامنز جیسے وٹامن C اور وٹامن D قوت مدافعت کو مضبوط کرتے ہیں اور ہڈیوں اور جلد کی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔ معدنیات میں کیلشیم اور آئرن شامل ہیں، جو ہڈیوں کی مضبوطی اور خون کی روانی میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ تمام غذائی اجزاء متوازن خوراک کا حصہ بننے چاہئیں تاکہ جسمانی، ذہنی، اور روحانی صحت کو فروغ دیا جاسکے۔

World Health Organization WHO کے مطابق:

**"A balanced diet is essential for maintaining optimal health and preventing chronic diseases."[14]**

"متوازن غذا صحت کو برقرار رکھنے اور دائمی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے۔"

---

[13] الاعراف: 31

[14] Who, Joint, and FAO Expert Consultation. "Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases." *World Health Organ Tech Rep Ser* 916, no. iviii (2003): 1149.

روزمرہ کی خوراک میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، وٹامنز، اور معدنیات کو متوازن طریقے سے شامل کرنا ایک صحت مند زندگی کا اہم اصول ہے۔ ضرورت سے زیادہ یا کم کھانے سے گریز کرتے ہوئے اعتدال کا دامن تھامنا ضروری ہے۔ ساتھ ہی، اسلامی تعلیمات کے مطابق ہمیشہ حلال اور پاکیزہ غذا استعمال کریں تاکہ جسمانی صحت کے ساتھ روحانی پاکیزگی بھی برقرار رہے۔ متوازن غذا نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر کرتی ہے بلکہ اسلامی اصولوں کے مطابق زندگی گزارنے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔ اسلامی تعلیمات اور جدید سائنسی تحقیقات دونوں اس بات پر زور دیتے ہیں کہ متوازن غذا ایک صحت مند، خوشگوار، اور بامقصد زندگی کے لیے لازمی جزو ہے۔

### 7.خلاصہ کلام Conclusion

کھانے پینے کے اسلامی آداب اور جدید سائنسی اصولوں میں حیرت انگیز مطابقت پائی جاتی ہے۔ اسلامی تعلیمات ہمیں سکھاتی ہیں کہ کس طرح اعتدال، شکر گزاری، اور صفائی کے اصولوں کو اپناتے ہوئے ایک متوازن اور صحت مند طرزِ زندگی اختیار کی جا سکتی ہے۔ ان آداب میں ہاتھ دھونا، کھانے سے پہلے دعا کرنا، اعتدال سے کھانا، آہستہ کھانے، اور کھانے کے بعد اللہ کا شکر ادا کرنا جیسے اصول شامل ہیں۔ نبی کریم ﷺ کی حدیث "ثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ " اعتدال کی بہترین مثال ہے، جو معدے کی صحت کو برقرار رکھنے اور ہاضمے کو بہتر بنانے میں معاون ہے۔ جدید سائنسی تحقیق بھی یہی بتاتی ہے کہ "Portion Control" اور "Mindful Eating" جیسے اصول وزن کو متوازن رکھنے اور مختلف بیماریوں سے بچنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ کھانے سے پہلے اور بعد میں دعا کرنے سے انسان میں شکر گزاری کی عادت پیدا ہوتی ہے، جس سے نہ صرف روحانی سکون حاصل ہوتا ہے بلکہ نفسیاتی سکون بھی میسر آتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات کے مطابق شکر گزاری سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے اور انسان کی مجموعی خوشی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اسلامی آداب میں ہاتھ دھونا اور کلی کرنا صرف مذہبی عمل نہیں بلکہ جدید حفظانِ صحت کے اصولوں کے عین مطابق ہے۔ جیسا کہ CDC 2020 نے واضح کیا کہ ہاتھ دھونا بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ ان آداب پر عمل پیرا ہو کر انسان نہ صرف جسمانی صحت کو برقرار رکھ سکتا ہے بلکہ روحانی اور نفسیاتی سکون بھی حاصل کر سکتا ہے۔ جدید میڈیکل سائنس اور اسلامی تعلیمات دونوں اس بات پر متفق ہیں کہ کھانے پینے کے آداب صحت مند اور خوشحال زندگی کی بنیاد ہیں۔