

Nisab Sehat-e-Jismani April 2016

Ernährung

April 2016

O Kinder Adams, leget euren Schmuck an (zu jeder Zeit und) an jeder Stätte der Andacht, und esset und trinket, doch überschreitet das Maß nicht; wahrlich, Er liebt nicht die Unmäßigen. (7:32)

يَبْنِيْ اٰدَمَ حُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ
وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣٢﴾

Erfahrung zeigt, wie verschiedene Nahrung auf das Herz und das Gehirn wirkt, das heißt auf Verstand und Gemüt. Eine nähere Betrachtung zeigt zum Beispiel, dass es den Vegetariern an persönlichem Mut gebricht. Sie gehen der gottbesicherten edlen Eigenschaft des hohen Mutes verlustig, weil sie die Fleischkost meiden. Die Pflanzenfresser besitzen nicht einen Teil des Mutes der Fleischfresser; dasselbe gilt bei den Vögeln. Es besteht somit kein Zweifel darüber, dass die Nahrung eine große Rolle bei der Charakterbildung spielt. Ebenso schadet uns die ausschließliche Fleischkost in nicht geringem Maße, denn wenn der Mensch sich der pflanzlichen Nahrung gänzlich enthält, gehen wertvolle Eigenschaften wie Sanftmut und Demut in ihm zugrunde. Diejenigen hingegen, die den Mittelweg einschlagen, genießen beide Vorteile, die des Mutes und die der Sanftmut. Das heißt: Esset Fleisch sowie andere Speisen, ohne jedoch in irgendeiner Form der Nahrung zu übertreiben, und bewahret so den menschlichen Charakter und die Gesundheit vor Schaden.

(Quelle: Der Verheißene Messias^{as} Hazrat Mirza Ghulam Ahmad, Die Philosophie der Lehren des Islams, Verlag Der Islam, 2. Auflage, S. 48-49)

نصابِ صحتِ جسمانی اپریل 2016

غذا

يَبْنِيْ اٰدَمَ حُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ
وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣٢﴾

۳۲۔ اے ابنائے آدم! ہر مسجد میں اپنی زینت (یعنی لباسِ تقویٰ) ساتھ لے جایا کرو۔ اور کھاؤ اور پیو لیکن حد سے تجاوز نہ کرو۔ یقیناً وہ حد سے تجاوز کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ (7: 32)

ایسا ہی تجربہ ہم پر ظاہر کرتا ہے کہ طرح طرح کی غذاؤں کا بھی دماغی اور دلی قوتوں پر ضرور اثر ہے۔ مثلاً ذرا غور سے دیکھنا چاہیے کہ جو لوگ کبھی گوشت نہیں کھاتے رفتہ رفتہ ان کی شجاعت کی قوت کم ہوتی جاتی ہے یہاں تک کہ نہایت بزدل ہو جاتے ہیں اور ایک خدا داد اور قابل تعریف قوت کو کھو بیٹھتے ہیں۔ اس کی شہادت خدا کے قانون قدرت سے اس طرح پر بھی ملتی ہے کہ چار پایوں میں سے جس قدر گھاس خور جانور ہیں کوئی بھی ان میں سے وہ شجاعت نہیں رکھتا جو ایک گوشت خور جانور رکھتا ہے۔ پرندوں میں بھی یہی بات مشاہدہ ہوتی ہے۔ پس اس میں کیا شک ہے کہ اخلاق پر غذاؤں کا اثر ہے۔ ہاں جو لوگ دن رات گوشت خوری پر زور دیتے ہیں اور نباتی غذاؤں سے بہت ہی کم حصہ رکھتے ہیں وہ بھی علم اور انکسار میں کم ہو جاتے ہیں اور میانہ روش کو اختیار کرنے والے دونوں خلق کے وارث ہوتے ہیں۔ یعنی گوشت بھی کھاؤ اور دوسری چیزیں بھی کھاؤ مگر کسی چیز کی حد سے زیادہ کثرت نہ کرو تا اس کا اخلاقی حالت پر بد اثر نہ پڑے اور تا یہ کثرت مضر صحت نہ ہو۔

روحانی خزائن جلد نمبر 10 (السلامی اصول کی فلاسفی)

(اپریل 2009ء صفحہ نمبر 320)