

# Reviving the Sunnah of Milk: The Dua, The Method, and The Miracle of "Zidna"

دودھ ایک مکمل غذا ہے اور نبی کریم ﷺ نے اسے پسند فرمایا ہے۔ دودھ پینے کے بعد یہ دعا پڑھنا مسنون ہے:

دعا (عربی): **اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ**

**ترجمہ (اردو):** "اے اللہ! ہمارے لیے اس میں برکت عطا فرما اور ہمیں یہ اور زیادہ عطا کر۔"

## تفصیل اور سنت طریقہ:

- **منفرد دعا:** دیگر کھانے پینے کی اشیاء کے لیے ہم اللہ سے "اس سے بہتر" (خیراً منہ) مانگتے ہیں، لیکن دودھ کے لیے ہم "اس سے زیادہ" (زدنا منہ) مانگتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ دودھ کے علاوہ کوئی چیز ایسی نہیں جو کھانے اور پینے دونوں کی جگہ لے سکے۔
- **بیٹھ کر پینا:** سنت یہ ہے کہ دودھ (اور پانی) بیٹھ کر پیا جائے۔
- **دائیں ہاتھ سے:** ہمیشہ دائیں ہاتھ سے پئیں، کیونکہ بائیں ہاتھ سے کھانا پینا شیطان کا طریقہ ہے۔
- **تین سانسوں میں:** برتن میں سانس لیے بغیر تین وقفوں میں پینا سنت ہے۔
- **کلی کرنا:** دودھ پینے کے بعد پانی سے کلی کر لینی چاہیے کیونکہ اس میں چکنائی ہوتی ہے۔