نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کی پسندیدہ غذائیں

محمد الیاس عادل

Marfat.com

Marfat.com

نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پسندیدہ غذائیں

محمد الیاس عادل

DATA ENTERED

مشتاق بک کارنر الکریم مارکیٹ، اردو بازار، لاہور

Marfat.com

297.9921
۱۲۵۴۴۰

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

نام کتاب	◈	نبی کریم ﷺ کی پسندیدہ غذائیں
مصنف	◈	محمد الیاس عادل
ناشر	◈	مشتاق احمد
اہتمام	◈	سلمان خالد
کمپوزنگ	◈	گل گرافکس
پرنٹرز	◈	اسلم عصمت پرنٹرز' لاہور۔
قیمت	◈	170 روپے

نوٹ: کتاب ہذا میں اگر کہیں کوئی کمپوزنگ کی غلطی ہو تو ادارہ کو اطلاع فرما کر اپنا دینی فرض پورا کریں تاکہ اگلے ایڈیشن میں اس کی تصحیح ہو سکے۔ شکریہ

ادارہ

Marfat.com

فہرست

عنوان	صفحہ
ابتدائیہ	13
کھانے پینے کے آداب	16
پانی پینے کا سنت طریقہ	18
پیتے وقت بسم اللہ پڑھنا	18
پیتے وقت تین مرتبہ سانس لینا	19
کھڑے ہو کر نہ پینا	19
دونوں ہاتھوں میں پانی پینا	20
پینے کی چیز میں پھونک نہ مارنا	21
پلانے والا آخر میں پیئے	21
پانی چوس کر پینا	21
سونے چاندی کے برتن میں نہ کھاؤ پیو	22
مشکیزہ سے منہ لگا کر نہ پیو	22
آب زمزم پینے کا طریقہ	23
کھانے سے پہلے بسم اللہ پڑھنا	23
کھانے پینے سے پہلے دُعا مانگنا	25
دائیں ہاتھ سے کھانا پینا	26
اکٹھے مل کر کھانا	27
کھانے کا نبوی ؐ طریقہ	27
اپنی سمت سے کھانا	28
جوتے اتار کر کھانا	29
بیٹھنے کا انداز	29
کھانے کو نا پنا	29
گوشت کھانے کا طریقہ	29
تکیہ لگا کر کھانے کی ممانعت	30
بھوک اور جھوٹ کو جمع نہ کرنا	30

Marfat.com

عنوان	صفحہ
کھانے میں عیب نہ نکالنا	31
تین انگلیوں سے کھانا	31
رزق کا احترام کرنا	31
بیماری اور شفا	33
دودھ پیتے وقت کی دُعا	33
بسیار خوری سے پرہیز	34
ایک ساتھ دو کھجوریں کھانے کی ممانعت	35
کھانے کے بعد ہاتھ دھونا	36
دودھ کی پسندیدگی	36
آبِ زم زم کی پسندیدگی	36
آبِ زم زم کی افادیت	37
کھانے اور پینے کے آداب کا لحاظ	38
ثرید کی پسندیدگی	39
پنیر کی پسندیدگی	39
چپاتی	40
تین مرتبہ انگلیاں چاٹنا	40
بچا ہوا کھانا	40

عنوان	صفحہ
حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا پیالہ	41
ٹھنڈا اور میٹھا	41
نعمتوں کے متعلق سوال	41
کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا	43
کھانا کھانے کے بعد دُعا مانگنا	44
انار	46
قرآن حکیم کی روشنی میں	46
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	48
چھلکے سمیت انار	48
انار کی طبی افادیت	49
ادرک	53
قرآن حکیم کی روشنی میں	54
حدیث مبارکہ کی روشنی میں	54
ادرک کی طبی افادیت	55
انجیر	59
قرآن حکیم کی روشنی میں	59
احادیث مبارکہ کی روشنی میں انجیر کے فوائد	59

Marfat.com

عنوان	صفحہ
مرض قولنج سے بچاؤ	60
انجیر کی طبی افادیت	61
بہی (سفرجل)	65
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	65
سفرجل کھاؤ	66
قلبی قوت اور خوشبودار سانس	66
حاملہ عورتوں کے لیے مفید	66
سینے سے بوجھ کا ہٹنا	67
دل کی مضبوطی	67
بہی کی طبی افادیت	67
بیر	70
قرآن حکیم کی روشنی میں	70
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	71
بیری کے درخت کی خصوصیت	71
بیری کے پتے	72
بیر کا پھل	73
بیر کی طبی افادیت	73
تربوز	77
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	77
کھانا اور مشروب	77
کھجوروں کے ساتھ تربوز	78
تربوز کی ٹھنڈک کھجور کی گرمی	78
تربوز اور کھجور	78
پیٹ کی صفائی	78
تربور کی طبی افادیت	79
جو	82
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	82
مریض کے لیے فائدہ مند	82
جو کی روٹی	83
قوت و طاقت کے لیے	83
پسندیدہ روٹی	84
صرف جو کی روٹی	84
جو کی روٹی غذا	84
جو کی روٹی نہیں بچتی تھی	85

Marfat.com

عنوان	صفحہ	عنوان	صفحہ
جو کے دانے کے برابر ایمان	85	دودھ غذا بھی دوا بھی	100
صدقہ فطر	85	ضروری بات	100
جو کے ستو	86	دائیں طرف سے تقسیم کرنے کا حکم	101
جو کے طبی خواص	86	گائے کا دودھ مفید ہے	101
چقندر	90	بکری کا دودھ	101
خوشی کی وجہ	90	دودھ کی چکنائی	102
چقندر کا سالن	91	بنیادی غذا	102
چقندر کی طبی افادیت	92	دودھ کی طبی افادیت	103
دُودھ	96	پیٹ کی بیماری کا علاج	103
قرآن حکیم کی روشنی میں	97	تیزابیت کا خاتمہ	105
دودھ کی نہریں	97	یرقان اور جسمانی کمزوری کا علاج	105
خوشگوار خالص دودھ	97	دودھ سے جملہ امراض میں افاقہ	106
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	98	**زیتون**	108
گائے کے دودھ سے علاج کرو	98	زیتون کی پہچان	109
اُونٹنی کا دودھ	99	زیتون کا تیل	109
بکری کا دودھ	99	مبارک درخت	110
دودھ کی لسی	99	روغن زیتون بطور سالن	110

Marfat.com

عنوان	صفحہ
بیماریوں سے شفا	111
شیطان کی دوری	111
ذات الجنب کا علاج	111
زیتون کی طبی افادیت	111
سنگترہ	115
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	115
سنگترہ کی طبی افادیت	116
سرکہ	118
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	118
بہترین سالن	119
عمدہ سالن	119
سرکہ طبی افادیت	120
شہد	123
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	123
مہینہ میں کم از کم تین مرتبہ شہد چاٹنا	124
شفا کے دو مظہر	124
بھلائی کا عنصر	124

عنوان	صفحہ
شہد کا شربت	124
شہد کا تحفہ	125
شہد اور گھی کا فالودہ	125
شفا کے تین ذرائع	125
شہد کی پسندیدگی	126
شہد سے علاج	126
اسہال کا علاج	126
بیماری کی دوا	128
تمام بیماریوں کا علاج	128
بہترین علاج	128
پھنسی اور زخم کا علاج	128
شفایابی	129
مرض سے شفا	129
جملہ امراض کا شہد سے علاج	129
خالص شہد کی پہچان	134
شہد کے مجرب و آزمودہ آسان نسخہ جات	135

Marfat.com

عنوان	صفحہ
پیٹ کی اصلاح کے لیے	136
بچوں کے کان بہنا	136
آواز بیٹھ جانا	136
سینے کے امراض	136
منہ کی بدبو	137
امراض کا شافی علاج	137
قوت باہ میں اضافہ	137
پرانے زخموں کے لیے مرہم	137
جسمانی کمزوری کا علاج	138
بچوں کی کھانسی	138
گنجے پن کا علاج	138
دکھتی آنکھوں اور دکھتے مسوڑوں کا علاج	138
زخموں کے لیے اکسیر	139
بالوں کی حفاظت	139
گرتے بالوں کا علاج	139
نقرس کا علاج	139

عنوان	صفحہ
عمدہ بدرقہ	140
پھیپھڑوں کے امراض	140
کاسنی	141
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	141
کاسنی کی طبی افادیت	142
کلونجی	146
کلونجی کی کاشت' مزاج اور خوراک	146
احادیث مبارکہ کی روشنی میں کلونجی کی افادیت	146
ہر بیماری کا علاج	147
ہر مرض کے لیے شفا	147
بہترین علاج	148
موت کے علاوہ	148
کلونجی غذا بھی شفا بھی	148
دماغی امراض سے بچاؤ	149
بند ناک کھل جائے	149
نسیان کا علاج	150

Marfat.com

عنوان	صفحہ
بواسیر کے لیے مفید	150
پیٹ کے امراض میں	150
پتھری کا اخراج	150
بھوک بڑھانے کے لیے	151
موٹاپا دور کرنا	151
دودھ میں اضافہ	151
دانتوں اور مسوڑھوں کے درد میں فوری آرام	151
کلونجی سے جملہ امراض میں شفا	152
کھجور	155
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	155
گھر میں کھجوروں کا ہونا	155
کھجوریں بطور سالن	156
نیم پکی ہوئی کھجوریں تناول فرمانا	157
کھجور کے درخت کی مثال	157
پرانی کھجور کے ساتھ تازہ کھجور	158
کھجوریں اور کھیرے	158

عنوان	صفحہ
رات کا کھانا	158
کھجور سے افطاری	158
مٹھی بھر کھجور	159
دعوت ولیمہ	159
بیٹھ کر کھجوریں تناول فرمانا	160
کھجوریں کھول کر دیکھنا	160
کھجوریں اور مکھن	160
ادب کا لحاظ	161
کھجور کے شفائی خواص	161
امراض قلب کا علاج	161
زہر اور جادو سے بچاؤ	162
ہر بیماری کا علاج	162
زہر اثر نہ کرے	163
مرض قولنج سے بچاؤ	163
پیٹ کے کیڑوں کا خاتمہ	163
زہر سے شفا	164
دُبلے پن کا علاج	164

Marfat.com

عنوان	صفحہ
احتیاط کی بات	164
جملہ امراض کا کھجور سے علاج	165
کھیرا	168
قرآن وحدیث کی روشنی میں	168
کھیرے کی طبی افادیت	170
کدو	173
قرآن حکیم کی روشنی میں	173
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	174
کدو کا سالن	174
دماغی تقویت کے لیے	175
کدو کے ٹکڑے	175
دماغ کی قوت میں اضافہ	175
دلوں کی مضبوطی	176
کدو کی پسندیدگی	176
کدو زیادہ کھانا	176
کدو کی طبی افادیت	177
کھنبی	180

عنوان	صفحہ
آنکھوں کے امراض کے لیے شفا	180
جنت کا تبسم فرمانا	181
من وسلویٰ	181
کھنبی کی اقسام	182
کھنبی کی طبی افادیت	182
گوشت	186
قرآن حکیم کی روشنی میں	186
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	188
بکری کا شانہ	188
کھانوں کا سردار	189
بھنا ہوا گوشت	189
دستی کا گوشت	189
بکری کا گوشت	189
مرغی کا گوشت	190
بکری کا گوشت تناول فرمانا	190
پشت کا گوشت	191
بونگ کا گوشت	191

Marfat.com

عنوان	صفحہ
مسجد میں گوشت کھانا	191
حباری کا گوشت	192
بہترین سالن	192
خشک گوشت	192
گوشت کی طبی افادیت	193
مچھلی	196
قرآن حکیم کی روشنی میں	197
احادیث مبارکہ کی روشنی میں	198
عنبر نامی مچھلی	199
مچھلی کی طبی افادیت	199
منقہ	202
قرآن وحدیث کی روشنی میں	202
جنت کی نعمت	203
اہل عقل کے لیے دلیل	203
فرمان نبوی ﷺ	203
منقہ کے اکیس دانے	204
منقہ کے گودے میں شفا	204
منقہ کا شربت	204
منقہ اور کھجور	205
منقی کی طبی افادیت	205

Marfat.com

Marfat.com

ابتدائیہ

اللہ رب العزت نے اپنی کائنات میں انسان کو اشرف المخلوقات بنایا ہے انواع و اقسام کی نعمتیں غذاؤں کی صورت میں انسانوں کے فائدے کے لیے پیدا فرمائیں ان غذاؤں میں سے جن کو سیدنا نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے شرف قبولیت و پسندیدگی بخشا یقیناً ان غذاؤں کے خواص انسانوں کے لیے فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں میرا یہ ایمان ہے کہ جس غذا کی تعریف و افادیت سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بیان فرما دی ہو اس کے اثرات کسی بھی طرح انسان کے لیے مضر نہیں ہو سکتے حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کھانے پینے کے معاملے میں بھی سادگی کا لحاظ رکھتے تھے جو غذا پسند ہوتی اور طبیعت عالیہ اس کی طرف مائل ہوتی تو اسے تناول فرما لیتے ورنہ چھوڑ دیتے تھے۔

چنانچہ ایک حدیث پاک میں آتا ہے کہ

''سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کبھی بھی کسی کھانے کو برا نہیں کہا اگر کھانے کی خواہش ہوتی تو تناول فرماتے ورنہ چھوڑ دیتے اور اسے تناول نہ فرماتے چنانچہ جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے سامنے گوہ کا بھنا ہوا گوشت پیش کیا گیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے تناول نہیں فرمایا آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے پوچھا گیا کہ کیا یہ حرام ہے؟ ارشاد فرمایا' نہیں مگر یہ ہماری سرزمین عرب کا جانور نہیں ہے اس لیے میری طبیعت اس سے گریز کرتی ہے۔'' (بخاری۔ مسلم۔ ابوداؤد)

اس حدیث پاک سے معلوم ہوا کہ چونکہ اہل عرب میں اس کے کھانے کا رواج نہ تھا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بھی مرغوب و پسندیدہ نہ تھا اور نہ ہی اس کے کھانے کی

Marfat.com

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو خواہش ہوئی اس لیے اسے تناول نہ فرمایا اور دوسروں کو اس کے کھانے سے منع نہ فرمایا۔

چونکہ حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی حیات مطہرہ زاہدانہ اور صبر وقناعت کا ایک عظیم نمونہ تھی اس لیے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کبھی لذیذ اور پر تکلف کھانوں کی خواہش ہی نہیں فرماتے تھے مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بعض غذائیں بہت پسندیدہ تھیں اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بڑے شوق سے ان کو تناول فرماتے تھے مثلاً عرب میں ایک کھانا ہوتا ہے جسے حیس کہا جاتا ہے یہ گھی، پنیر اور کھجور کو مکس کر کے پکایا جاتا ہے اسے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بڑے شوق سے تناول فرماتے تھے۔

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے غذاؤں کے حوالے سے ان کے طبی فوائد اور ضرر رساں اثرات کو بھی مدنظر رکھا ہے چنانچہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی مچھلی اور دودھ ایک ساتھ تناول نہیں فرمایا اور نہ ہی دودھ کے ساتھ کوئی ترش شے تناول فرمائی نہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی دو گرم غذاؤں کو ساتھ ساتھ استعمال فرمایا نہ ہی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے دو ٹھنڈی غذاؤں کو ایک ساتھ تناول فرمایا نہ ہی دو لیس دار غذائیں اکٹھی کیں اور نہ ہی دو قابض غذائیں ایک ساتھ تناول فرمائیں۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے انڈا۔ دودھ اور گوشت کو بھی ایک ساتھ تناول نہیں فرمایا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بہت زیادہ گرم کھانا نہیں تناول فرماتے تھے اور نہ ہی باسی غذا دوسرے دن گرم کر کے تناول فرماتے تھے۔

بلا شبہ اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اس میں زندگی کے ہر پہلو کے لیے آگاہی اور رہنمائی ملتی ہے اسلام کے حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہو کر ہر شخص اپنی صحت وتندرستی تا حیات برقرار رکھ سکتا ہے۔ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے انسانی صحت کو قائم رکھنے کے لیے جو زریں اصول بیان فرمائے ہیں وہ تمام انسانوں کے لیے بہترین اور کافی ہیں۔ زیر نظر کتاب میں نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی پسندیدہ غذاؤں

Marfat.com

کے حوالے سے ان تمام غذاؤں کے بارے میں قرآن وحدیث کی روشنی میں مفید بیان کیا گیا ہے جن کی قبولیت و پسندیدگی کی سند احادیث مبارکہ میں ملتی ہے۔ غذاؤں کے بیان کے ساتھ ساتھ ان کی طبی افادیت کا ذکر بھی نہایت جامع انداز میں کیا گیا ہے۔

آج دنیا کے طبی ماہرین جدید خطوط پر اور جدید مشاہدات کی روشنی میں انسانی صحت کو قائم اور درست رکھنے کے نت نئے اصول اور ضابطے مرتب کرتے ہیں لیکن تاریخ اس بات کی شاہد ہے کہ اللہ کے آخری نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے حفظان صحت کے جو اصول آج سے چودہ سو سال پہلے بیان فرما دیئے ہیں ان کی حقیقتوں کا اعتراف زمانے کے ہر دور میں ہوا ہے اور انہی اصولوں کو بنیاد بنا کر قدیم اور جدید ماہرین طب نے اپنے تجربات کیے ہیں۔ کسی دوا کے بغیر غذاؤں کے استعمال سے ہی انسانی صحت کو درست رکھنے کی درخشندہ مثال صرف دین اسلام میں ہی ملتی ہے۔ پیارے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے جن غذاؤں کو خود تناول فرما کر پسندیدگی کا اظہار کیا ان کے بارے میں تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ یہ غذائیں انسانی جسم کی تعمیر اور نشوونما میں بہترین کردار ادا کرتی ہیں۔

گو یہ موضوع اتنا طویل ہے کہ اس پر لاتعداد صفحات لکھے جا سکتے ہیں لیکن کوشش یہی کی گئی ہے کہ پیارے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی ہر پسندیدہ غذا کا مختصر مگر ایسا جامع بیان کر دیا جائے جسے پڑھ کر قاری آسانی سے اس کے ہر پہلو سے روشناس ہو جائے۔ میں اپنی اس کوشش میں کہاں تک کامیاب ہوا ہوں اس کا فیصلہ یقیناً قارئین پر منحصر ہے میں نے تو اللہ کے پیارے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی بارگاہِ اقدس میں عقیدت و محبت کے پھول پیش کرنے کی سعی کی ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ میری اس کاوش کو قبول فرمائے۔ آمین

محمد الیاس عادل

Marfat.com

کھانے پینے کے آداب

مسلم شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اللہ تعالیٰ پاک ہے، وہ پاک چیزوں کو قبول فرماتا ہے اور اس نے مومنوں کو وہی حکم دیا ہے جو اس نے رسولوں کو دیا ہے۔

فرمان الٰہی ہے:

''اے رسولو! پاکیزہ چیزوں میں سے کھاؤ اور اچھے عمل کرو۔''

اسی طرح ایک دوسری آیت میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے

''اے مومنو! ہمارے دیئے ہوئے رزق میں سے پاکیزہ چیزیں کھاؤ۔''

پیارے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اپنی پیاری غذاؤں میں حلال اور طیب چیزوں کو پسند فرمایا ہے اور ہمیشہ ان غذاؤں کو تناول فرمایا جو اللہ تعالیٰ نے دین اسلام میں حلال قرار دی ہیں۔ احادیث مبارکہ میں یہ تذکرہ بھی ملتا ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے حرام جانوروں اور پرندوں کا گوشت کھانے سے منع فرمایا ہے چنانچہ ترمذی شریف میں حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے گھریلو گدھوں، خچروں، درندوں اور پنجہ سے شکار کرنے والے پرندے کے گوشت کو خیبر کے دن حرام قرار دیا''

مچھلی کو کھانے کے بارے میں ایک حکم ابوداؤد اور ابن ماجہ میں ہے حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ:

Marfat.com

"رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ دریا نے جس مچھلی کو باہر پھینک دیا اسے کھاؤ اور جو پانی میں مرکر تیر نے لگے اسے نہ کھاؤ۔"

احادیث مبارکہ میں یہ بھی ملتا ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے نیل گائے کے گوشت کو بھی پسند فرمایا ہے اور اسے خوشی سے قبول فرمایا' چنانچہ بخاری شریف اور مسلم شریف میں حضرت ابو قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ:

"انہوں نے نیل گائے کو دیکھا تو شکار کیا حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا کیا تمہارے پاس اس کے گوشت کا کچھ ہے؟ عرض کیا ہاں' اس کی ران ہے' حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کو قبول فرمایا اور تناول کیا۔"

شکاری کُتے اور باز کے کیے ہوئے شکار کے متعلق بھی احادیث مبارکہ میں ہمیں واضح احکام ملتے ہیں ابوداؤد اور مشکوٰۃ شریف میں حضرت عدی بن حاتم رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ:

"نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا کہ جس کتے یا باز کو تم نے سکھایا ہو اور پھر اللہ تعالیٰ کا نام لے کر اس کو شکار پر چھوڑو تو جس جانور کو وہ تمہارے لیے پکڑ رکھے (اور خود نہ کھائے) تو اس کو تم کھالو میں نے عرض کیا اگرچہ وہ شکار کو مار ڈالے۔ حضور (علیہ الصلوٰۃ والسلام) نے فرمایا جب شکار کو مار ڈالے اور خود اس میں سے کچھ نہ کھائے تو شکار کو اس نے تیرے لیے پکڑ رکھا ہے۔"

پوری دنیائے انسانیت کے لیے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زندگی مبارکہ ایک مشعل راہ کی حیثیت رکھتی ہے زندگی کے معمولات میں کوئی گوشہ ایسا نہیں جس کے بارے میں راہنمائی حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی ذاتِ عالیہ سے نہ ملتی ہو۔ احادیث مبارکہ میں کھانے

Marfat.com

کے آداب کا بیان بھی ملتا ہے۔

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی سنت مبارکہ کے مطابق کھانے اور پینے کے جو آداب احادیث مبارکہ میں مذکور ہوئے ہیں ان پر عمل پیرا ہو کر انسان ثواب کے ساتھ ساتھ بے شمار طبی فوائد بھی حاصل کر سکتا ہے اور اپنی صحت کو بھی بہتر بنا سکتا ہے۔

پانی پینے کا سنت طریقہ

ہر انسان دن میں کئی مرتبہ پانی پیتا ہے چونکہ پیاس لگنے کی صورت میں ہم نے پانی تو بہر حال پینا ہی ہوتا ہے اس لیے اگر حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری سنت مبارکہ پر عمل کرتے ہوئے پانی کو پیا جائے اور اس بارے میں جو آداب بیان فرمائے گئے۔ ہیں ان کے مطابق اپنی پیاس بجھائی جائے تو ہمیں مفت میں ثواب اور بے شمار طبی فوائد حاصل ہوں گے۔

پیتے وقت بسم اللہ پڑھنا

دنیا کے ہر اچھے کام کی ابتداء کرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کا اسم مبارک لینے کا حکم ہمیں دین اسلام نے سکھایا ہے چنانچہ کھانے کے آداب میں بھی یہ شامل ہے کہ جو کھانا کھایا جائے۔ بسم اللہ پڑھ کر کھایا جائے۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

"ایک سانس میں پانی نہ پیؤ جیسے اونٹ پیتا ہے بلکہ دو دو تین تین مرتبہ میں پیؤ اور جب پیو تو بسم اللہ کہہ لو اور جب برتن کو منہ سے ہٹاؤ تو اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہو۔ (ترمذی)

اسلام ہمیں بھلائی کا درس دیتا ہے اس میں تنگ نظری نہیں بلکہ آسائش پائی جاتی

Marfat.com

ہے۔انسان کسی بھی امر میں بھول چوک کرسکتا ہے جس کے لیے فکر میں پڑنے کی ضرورت نہیں اللہ تعالیٰ کے رسول علیہ الصلوٰۃ والسلام ہمیں اجازت دیتے ہیں کہ جب کوئی کھاتے وقت اللہ تعالیٰ کا نام لینا بھول جائے تو اسے کیا کرنا چاہیے چنانچہ ترمذی شریف کی حدیث ہے حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ:

"رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب کوئی شخص کھانا کھائے اور کھانے پر اللہ کا نام لینا بھول جائے تو۔اس کو چاہیے کہ درمیان ہی میں یہ دعا پڑھ لے۔ بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلَهٗ وَاٰخِرَهٗ۔"

پیتے وقت تین مرتبہ سانس لینا

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام پانی پینے میں تین بار سانس لیتے تھے۔(بخاری ومسلم)

امام مسلم کی روایت میں اتنا اضافہ ہے کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام فرماتے تھے کہ اس طرح پینے میں زیادہ سیرابی ہوتی ہے اور صحت کے لیے مفید وخوشگوار ہے۔

(مشکوٰۃ شریف)

کھڑے ہو کر نہ پینا

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کھانے اور پینے کے جو اصول مرتب فرما دیئے ہیں ان پر عمل کر کے انسان ثواب کے ساتھ ساتھ بے شمار طبی فوائد بھی حاصل کرسکتا ہے۔جدید طب ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ عام پانی کھڑے ہو کر پینے سے انسانی صحت پر مضر اثرات پڑتے ہیں جبکہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کھڑے ہو کر پینے سے ممانعت کا حکم آج سے چودہ سو سال قبل فرما دیا ہوا ہے

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ

Marfat.com

والسلام نے ارشاد فرمایا:

''کوئی شخص ہرگز کھڑے ہوکر پانی نہ پیئے اور جو بھول کر ایسا کر گزرے وہ قے کر دے۔'' (مسلم شریف)

ایک اور حدیث پاک میں حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کھڑے ہوکر پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔''

(بخاری ومسلم)

دونوں ہاتھوں میں پانی پینا

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا کہ

''ہاتھوں کو دھوؤ اور ان میں پانی پیو کہ ہاتھ سے زیادہ پاکیزہ کوئی برتن نہیں۔''

(مسلم، ترمذی)

ایک اور حدیث پاک میں حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پیٹ کے بل جھک کر پانی میں منہ ڈال کر پینے سے منع فرمایا اور نہ ایک ہاتھ سے چلو لے کر پیئے جیسے وہ لوگ پیتے ہیں جن پر اللہ تعالیٰ ناراض ہے اور رات میں جب کسی برتن میں پانی پیئے تو اسے ہلا لے لیکن اگر وہ برتن ڈھکا ہوا ہو تو ہلانے کی ضرورت نہیں اور جو شخص برتن سے پینے پر قادر ہے اور تواضع کے طور پر ہاتھ سے پیتا ہے اللہ تعالیٰ اس کے لیے نیکیاں لکھتا ہے جتنی اس کے ہاتھ میں انگلیاں ہیں ہاتھ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا برتن تھا کہ انہوں نے اپنا پیالہ بھی پھینک دیا اور یہ کہا کہ یہ بھی دنیا کی چیز ہے۔ (ابن ماجہ)

Marfat.com

پینے کی چیز میں پھونک نہ مارنا

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پینے کی چیز میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ایک شخص نے عرض کیا کہ برتن میں کبھی کوڑا (تنکا وغیرہ) دکھائی دیتا ہے۔ ارشاد فرمایا اسے گرادو اس نے عرض کیا کہ ایک سانس میں سیراب نہیں ہوتا ہوں ارشاد فرمایا کہ برتن کو منہ سے الگ کر کے سانس لو۔

(ترمذی)

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پیالے میں جو جگہ ٹوٹی ہوئی ہے وہاں سے پینے کی اور پینے کی چیز میں پھونک مارنے سے منع فرمایا۔ (ابوداؤد)

پلانے والا آخر میں پیئے

حضرت ابو قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا:

"ساقی (جو لوگوں کو پانی پلا رہا ہو) وہ سب کے آخر میں پیئے گا۔"

(مسلم و ترمذی)

پانی چوس کر پینا

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ:

"پانی کو چوس کر پیو کہ یہ خوشگوار اور زود ہضم ہے اور بیماری سے بچاؤ

Marfat.com

ہے۔" (دیلمی)

سونے چاندی کے برتن میں نہ کھاؤ پیؤ

حضرت ام سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ:

"جو شخص چاندی یا سونے کے برتن میں کھاتا پیتا ہے وہ اپنے پیٹ میں جہنم کی آگ اتارتا ہے۔" (مسلم شریف)

حضرت حذیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

"حریر اور دیباج نہ پہنو اور نہ سونے اور چاندی کے برتن میں پانی پیو اور نہ ان کے برتنوں میں کھانا کھاؤ کہ یہ چیزیں دنیا میں کافروں کے لیے ہیں اور تمہارے لیے آخرت میں ہیں۔" (بخاری و مسلم)

مشکیزہ سے منہ لگا کر نہ پیؤ

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے ہی مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے مشک کا دھانہ موڑ کر (یعنی مشکیزہ سے منہ لگا کر) پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔ (ترمذی)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے مشک سے منہ لگا کر پینے کی ممانعت کے بعد ایک شخص رات کو پانی پینے کے لیے اٹھا مشک کا منہ کھولا' تو اس میں سے سانپ نکلا!۔

(ابن ماجہ)

١٢٥٤٤٥

Marfat.com

آب زمزم پینے کا طریقہ

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ فرماتے ہیں میں آب زمزم کا ایک ڈول حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں لایا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اسے کھڑے کھڑے نوش فرمایا۔'' (بخاری ومسلم)

کھانے سے پہلے بسم اللہ پڑھنا

ہر اچھے کام کی ابتداء کرتے وقت بسم اللہ پڑھنا سنت نبوی ہے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کھانے اور پینے سے قبل بسم اللہ ضرور پڑھا کرتے تھے احادیث مبارکہ میں بجاطور پر اس کا حکم بھی ملتا ہے چنانچہ حضرت حذیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ۔

''جس کھانے پر بسم اللہ نہ پڑھی جائے وہ کھانا شیطان کے لیے حلال ہو جاتا ہے۔ (یعنی بسم اللہ نہ پڑھنے کی صورت میں شیطان اس کھانے میں شریک ہو جاتا ہے) (مسلم شریف)

ایک اور حدیث پاک میں حضرت ابوایوب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ فرماتے ہیں کہ ہم حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں حاضر تھے کہ کھانا پیش کیا گیا ہم نے کسی کھانے میں اتنی برکت ابتداء میں نہیں دیکھی مگر آخر میں بڑی بے برکتی دیکھی ہم نے عرض کیا یارسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! ایسا کیوں ہوا؟ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

''ہم سب نے کھانے کے وقت بسم اللہ پڑھی تھی پھر ایک شخص بسم اللہ پڑھے بغیر کھانے کے لیے بیٹھ گیا اس کے ساتھ شیطان نے کھانا کھالیا۔''

(شرح السنّۃ)

Marfat.com

حضرت حذیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ جب ہم لوگ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ساتھ کھانے میں حاضر ہوتے تو حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام جب تک شروع نہ کرتے ہم لوگ کھانے میں ہاتھ نہیں ڈالتے۔ ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ ہم حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر تھے کہ ایک لڑکی بھاگتی ہوئی آئی جیسے اُسے کوئی دھکیل رہا ہے اس نے کھانے میں ہاتھ ڈالنا چاہا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کا ہاتھ پکڑ لیا پھر ایک اعرابی بھاگتا ہوا آیا جیسے اسے کوئی دھکیل رہا ہے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کا ہاتھ بھی پکڑ لیا اور ارشاد فرمایا۔

”جس کھانے پر اللہ کا نام نہیں لیا جاتا وہ کھانا شیطان کے لیے حلال ہو جاتا ہے شیطان اس لڑکی کے ساتھ آیا تھا کہ اس کے ساتھ کھائے میں نے اس کا ہاتھ پکڑ لیا۔

پھر اس اعرابی کے ساتھ آیا کہ اس کے ساتھ کھائے میں نے اس کا ہاتھ (بھی) پکڑ لیا۔ قسم ہے اس کی جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے اس کا ہاتھ ان کے ہاتھ کے ساتھ میرے ہاتھ میں ہے۔ اس کے بعد حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اللہ کا نام لیا (یعنی بسم اللہ پڑھی اور کھانا کھایا۔“ (مسلم شریف)

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ

”جب کوئی شخص گھر میں آیا اور دخل ہوتے وقت اور کھانے کے وقت اس نے بسم اللہ پڑھ لی تو شیطان اپنے ساتھیوں سے کہتا ہے کہ اس گھر میں نہ تمہیں رہنا ملے گا نہ کھانا۔ اور اگر داخل ہوتے وقت بسم اللہ نہ پڑھی تو کہتا ہے اب تمہیں رہنے کی جگہ مل گئی اور کھانے کے وقت بھی بسم اللہ نہ پڑھی تو کہتا ہے کہ رہنے کی جگہ بھی مل گئی اور کھانا بھی مل گیا۔“ (مسلم شریف)

حضرت امیہ بن فحشی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک شخص بسم اللہ پڑ

Marfat.com

بغیر کھانا کھا رہا تھا۔ جب کھانا کھا چکا اور صرف ایک لقمہ باقی رہ گیا' تو اس نے آخری لقمہ اٹھایا اور یہ کہا بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلِهٖ وَاٰخِرِهٖ (یہ دیکھ کر) رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے تبسم فرمایا اور ارشاد فرمایا کہ شیطان اس کے ساتھ کھانا کھا رہا تھا۔ لیکن جب اس نے اللہ تعالیٰ کا اسم پاک لیا۔ تو شیطان نے وہ سب کچھ جو اس کے پیٹ میں تھا اگل دیا' یعنی جو برکت چلی گئی تھی' واپس آ گئی۔ (ابوداؤد شریف)

کھانے پینے سے پہلے دعا مانگنا

حدیث مبارکہ میں آتا ہے کہ جب حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے سامنے کھانا رکھ دیا جاتا تو اس وقت آپ یہ دعا پڑھا کرتے تھے۔

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِیْ مَارَزَقْتَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ بِسْمِ اللّٰهِ ط

''اے اللہ! اپنی دی ہوئی روزی میں برکت دے اور آگ کے عذاب سے ہم کو بچا تیرا نام لے کر ہم کھاتے ہیں۔''

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا کہ جو کوئی کھائے یا پیئے تو یہ کہہ لے۔

بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ الَّذِیْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَآءِ يَاحَیُّ يَا قَيُّوْمُ ط

پھر اس سے کوئی بیماری نہ ہوگی اگرچہ اس میں زہر ہو۔ (دیلمی)

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

''جب تم میں سے کوئی کھانے کا ارادہ کرے تو یہ دعا پڑھے۔ اَللّٰهُمَّ

Marfat.com

بَارِکْ لَنَا فِیْہِ وَاَطْعِمْنَا خَیْرًا مِنْہُ اور جب دودھ پینے لگے تو یہ دعا پڑھے اَللّٰھُمَّ بَارِکْ لَنَا فِیْہِ وَزِدْنَا مِنْہُ۔ کیونکہ جو چیز کھانے اور پینے دونوں سے کفایت کرتی ہے وہ دودھ ہے۔'' (ابوداؤد۔ترمذی)

دائیں ہاتھ سے کھانا پینا

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی مبارک اور پیاری سنت یہ ہے کہ دائیں ہاتھ سے کھایا اور پیا جائے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا حکم مبارک یہی ہے چنانچہ حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ:

''جب کوئی شخص تم میں سے کچھ کھانا چاہے تو دائیں ہاتھ سے کھائے اور جب کوئی چیز پینا چاہے تو دائیں ہاتھ سے پیئے۔'' (مسلم شریف)

حضرت عمر بن ابی سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ میں بچہ تھا اور حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی نگرانی میں پرورش پا رہا تھا کھاتے وقت برتن میں ہر طرف ہاتھ ڈال دیتا تو حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے مجھ سے ارشاد فرمایا:

''بسم اللہ پڑھو اور اپنے دائیں ہاتھ سے کھاؤ اور برتن کی اس جانب سے کھاؤ جو تمہارے قریب ہے۔'' (بخاری ومسلم)

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا:

''کوئی شخص نہ بائیں ہاتھ سے کچھ کھائے اور نہ کچھ پیئے اس لیے کہ بائیں ہاتھ سے شیطان کھاتا اور پیتا ہے۔'' (مسلم شریف)

Marfat.com

اکٹھے مل کر کھانا

اکٹھے مل بیٹھ کر کھانا حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری سنت مبارکہ ہے چنانچہ حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ

"اکٹھے ہو کر کھاؤ الگ الگ نہ کھاؤ کہ برکت جماعت کے ساتھ ہے۔"

(ابن ماجہ)

حضرت وحشی بن حرب اپنے والد کے حوالہ سے اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ ایک دن صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نے عرض کیا یارسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! ہم کھانا کھاتے ہیں اور پیٹ نہیں بھرتا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ شاید تم الگ الگ کھاتے ہو گے عرض کیا گیا ہاں۔ آپ نے ارشاد فرمایا:

"اپنے کھانے کو اکٹھے ہو کر کھایا کرو اور اس پر اللہ کا نام لیا کرو تمہارے لیے اس میں برکت دی جائے گی۔" (ابوداؤد)

کھانے کا نبوی ﷺ طریق

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام جس طریق سے کھانا تناول فرمایا کرتے اس کے مطابق کھانے کا انداز اختیار کرنا سنت نبوی پر عمل کرنا ہے۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا:

"جب دستر خوان بچھا دیا جائے تو کوئی شخص دستر خوان سے نہ اٹھے جب تک دستر خوان اٹھا نہ لیا جائے اور کھانے سے ہاتھ نہ کھینچے اگرچہ کھا چکا ہو

Marfat.com

جب تک سب لوگ فارغ نہ ہو جائیں اور اگر ہاتھ روکنا ہی چاہتا ہے تو معذرت پیش کرے کیونکہ اگر بغیر معذرت کے ہاتھ روک لے گا تو اس کے ساتھ دوسرا شخص جو کھانا کھا رہا ہے شرمندہ ہوگا اور وہ بھی ہاتھ کھینچ لے گا اور شاید ابھی اس کو کھانے کی حاجت باقی ہو۔" (ابن ماجہ)

اپنی سمت سے کھانا

حضرت عبداللہ بن بسر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے پاس ایک پیالہ تھا جس کو چار آدمی اٹھاتے تھے اس کا نام غرا تھا۔ جب چاشت کا وقت ہوتا اور لوگ چاشت کی نماز ادا کر لیتے تو اس پیالہ کو لایا جاتا اور اس میں ثرید تیار کیا جاتا اور اس کے گرد لوگ بیٹھ جاتے اور جب لوگوں کی تعداد بڑھ جاتی تو حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام گھٹنوں پر تشریف فرما ہو جاتے ایک دن ایک دیہاتی نے کہا کہ آپ کی یہ نشست کیسی ہے؟ آپ نے فرمایا:

"اللہ نے مجھے متواضع انسان بنایا ہے سرکش وضدی نہیں بنایا۔ پھر آپ نے ارشاد فرمایا' اپنی اپنی سمت سے کھاؤ بیچ میں اور اوپر کی طرف سے ہاتھ نہ ڈالو تمہارے لیے اس میں برکت دی جائے گی۔" (ابوداؤد)

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں ایک برتن میں ثرید پیش کیا گیا آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

"کناروں سے کھاؤ درمیان میں سے نہ کھاؤ کہ درمیان میں برکت اترتی ہے۔" (ابن ماجہ' ترمذی)

Marfat.com

جوتے اتار کر کھانا

حضرت ابوعبس بن جبیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ارشاد فرمایا:

"کھانے کے وقت جوتے اتار لو کہ یہ سنت جمیلہ ہے۔"

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت میں ہے کہ

"کھانا رکھا جائے تو جوتے اتار لو کہ اس سے تمہارے پاؤں کے لیے راحت ہے۔" (حاکم)

بیٹھنے کا انداز

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ میں نے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو کھجور کھاتے ہوئے دیکھا اور حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام سرین مبارک پر اس طرح بیٹھے تھے کہ دونوں گھٹنے کھڑے تھے (مسلم شریف)

کھانے کو ناپنا

حضرت مقدام بن معدیکرب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ السلام نے ارشاد فرمایا'

"اپنے اپنے کھانے کو ناپ لیا کرو تمہارے لیے اس میں برکت ہوگی۔"

(بخاری شریف)

گوشت کھانے کا طریقہ

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ

Marfat.com

الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ:

''(کھاتے وقت) گوشت کو چھری سے نہ کاٹو کہ یہ عجمیوں کا طریقہ ہے اس کو دانت سے نوچ کر کھاؤ کہ یہ خوشگوار اور زود ہضم ہے۔'' (ابوداؤد)

تکیہ لگا کر کھانے کی ممانعت

حضرت ابوجحیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ:

''میں تکیہ لگا کر کھانا نہیں کھاتا۔'' (بخاری شریف)

بھوک اور جھوٹ کو جمع نہ کرنا

حضرت اسماء بنت یزید رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں کھانا لایا گیا' حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ہم پر پیش فرمایا ہم نے کہا کہ ہمیں خواہش نہیں ہے آپ نے ارشاد فرمایا:

''بھوک اور جھوٹ دونوں چیزوں کو اکٹھا مت کرو۔''

اس حدیث مبارکہ سے یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ بھوک کے وقت اگر کوئی کھانا کھلائے تو کھالے یہ نہ کہے کہ بھوک نہیں ہے کہ کھانا بھی نہ کھائے اور جھوٹ بھی بولے بعض لوگ تکلف کرتے ہوئے بھوک رکھنے کے باوجود ایسا کرتے ہیں اور کھانے سے انکار کر دیتے ہیں اس لیے جھوٹ نہیں بولنا چاہیے سنت مبارکہ پر عمل کرتے ہوئے کھانے کی دعوت کو فوراً قبول کر لینا چاہیے۔

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ایک شخص کی ڈکار کی آواز سنی آپ نے ارشاد فرمایا:

''اپنی ڈکار کم کر اس لیے کہ قیامت کے دن سب سے زیادہ بھوکا وہ ہوگا

Marfat.com

جو دنیا میں زیادہ پیٹ بھرتا ہے۔''(ترمذی شریف)

کھانے میں عیب نہ نکالنا

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی عادت مبارکہ تھی کہ کسی بھی کھانے میں کبھی عیب نہ نکالتے تھے ہر کھانا خوش ہو کر تناول فرماتے جو آپ ؐ کی پسندیدہ غذا دستر خوان پر پیش کی جاتی شوق سے تناول فرماتے اور جس کو طبیعتِ عالیہ پسند نہ فرماتی اس کو چھوڑ دیتے تھے۔

ایک حدیث پاک میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کبھی کسی کھانے کو عیب نہیں لگایا (یعنی بُرا نہیں کہا) اگر خواہش ہوتی تو کھا لیتے اور خواہش نہ ہوتی تو چھوڑ دیتے۔(بخاری شریف)

تین انگلیوں سے کھانا

تین انگلیوں سے کھانا تناول کرنا سنت نبوی ہے چنانچہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ:

''تین انگلیوں سے کھانا انبیاء علیہم السلام کا طریقہ ہے۔''(ابن البخار)

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا۔

''تین انگلیوں سے کھاؤ کہ یہ سنت ہے اور پانچوں انگلیوں سے نہ کھاؤ کہ یہ اعراب کا طریقہ ہے۔''(حکیم)

رزق کا احترام کرنا

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی سنت مبارکہ میں یہ بات بھی شامل ہے کہ

Marfat.com

رزق کا احترام کیا جائے اور رزق کی بے ادبی نہ کی جائے اس بات کا ذکر احادیث مبارکہ میں کثرت سے ملتا ہے چنانچہ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام گھر میں تشریف لائے تو روٹی کا ٹکڑا پڑا ہوا دیکھا آپ نے اس کو لے کر پونچھا اور پھر کھالیا اور فرمایا:

''اے عائشہ! (رضی اللہ تعالیٰ عنہا) اچھی چیز کا احترام کرو کہ یہ چیز (روٹی) جب کسی قوم سے بھاگی ہے تو لوٹ کر نہیں آئی۔'' (ابن ماجہ)

اس حدیث پاک سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر کوئی قوم اللہ تعالیٰ کی ناشکری کرتی ہے رزق کی بے ادبی کرتی ہے رزق کا احترام نہیں کرتی تو اس وجہ سے اس قوم سے رزق چلا جاتا ہے اور پھر واپس نہیں آتا اس لیے ہمیں چاہیے کہ ہم حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی اس پیاری سنت مبارکہ پر عمل کرتے ہوئے رزق کا ہر صورت احترام کریں اور دین و دنیا کی برکات سمیٹیں۔

ایک اور حدیث پاک میں حضرت عبداللہ بن حرام رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا:

''روٹی کا احترام کرو کہ وہ آسمان وزمین کی برکات سے ہے جو شخص دستر خوان سے گری ہوئی روٹی کو کھالے گا اس کی مغفرت ہوجائے گی'' (طبرانی)

صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی ہر سنت مبارکہ پر بڑے ذوق وشوق کے ساتھ عمل کرتے تھے اور اس پر فخر محسوس کرتے تھے چنانچہ حضرت حسن بصری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ حضرت معقل بن یسار رضی اللہ تعالیٰ عنہ کھانا کھارہے تھے کہ ان کے ہاتھ سے لقمہ گر گیا انہوں نے لقمہ اٹھایا اور صاف کر کے کھالیا یہ دیکھ کر گنواروں نے آنکھوں سے ایک دوسرے کو اشارہ کیا (کہ یہ کیسی حرکت ہے کہ گرے ہوئے لقمہ کو انہوں نے اٹھا کر کھالیا) کسی نے ان سے کہا اللہ تعالیٰ امیر

Marfat.com

کا بھلا کرے (حضرت معقل بن یسار رضی اللہ تعالیٰ عنہ وہاں پر امیر کی حیثیت سے تھے) یہ گنوار آنکھوں سے اشارہ کرتے ہیں کہ آپ نے گرا ہوا لقمہ اٹھا کر کھالیا اور آپ کے سامنے یہ کھانا موجود ہے۔

حضرت معقل بن یسار رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ میں ان عجمیوں کی وجہ سے اس چیز کو نہیں چھوڑ سکتا جو میں نے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام سے سنا ہے کہ ہم کو حکم تھا کہ جب لقمہ گر جائے۔ تو اسے صاف کر کے کھالیا جائے اسے شیطان کے لیے نہ چھوڑ دے۔

(ابن ماجہ)

بیماری اور شفا

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نفاست پسند تھے۔ کھانے کے دوران اکثر کئی مرتبہ کھانے میں مکھی گر جاتی ہے اس صورت حال کے بارے میں بھی حدیث مبارک میں ارشاد ملتا ہے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ:

"رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب کھانے میں مکھی گر جائے تو اسے غوطہ دے دو (اور پھینک دو) کیونکہ اس کے ایک بازو میں بیماری ہے اور دوسرے میں شفا ہے اور اسی بازو سے اپنے کو بچاتی ہے جس میں بیماری ہے (تو وہ کھانے میں پہلے پڑ جاتا ہے) لہٰذا اسے پوری ڈبو دو۔"

(ابوداؤد)

دودھ پیتے وقت دعا

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام دودھ کے فوائد بیان فرماتے ہوئے فرماتے ہیں کہ کھانے پینے کا بدل دودھ کے سوا اور کوئی چیز نہیں ہو سکتی پھر ارشاد فرمایا جسے اللہ تعالیٰ

Marfat.com

نے دودھ کی نعمت پینے کو مرحمت فرمائی ہو تو وہ پیتے وقت یہ دعا پڑھے۔

اَللّٰھُمَّ بَارِکْ لَنَا فِیْہِ وَزِدْنَا مِنْہُ.

اللہ! ہمیں اس میں برکت عطا فرما' اور اس سے بھی زیادہ عطا فرما۔

بسیار خوری سے پرہیز

خوردونوش کی کثرت حرص اور بے صبری کی علامت ہے اور بسیار خوری کتنے ہی دنیاوی و اخروی مضرات کا سبب ہے اور اس سے جسمانی' روحانی اور دماغی امراض پیدا ہو جاتے ہیں اور اس کی کمی قانع اور نفس پر قادر ہونے کی دلیل ہے اور حکماء کے نزدیک طعام کی کمی جسمانی صحت' صفائی قلب اور ذہن کی تیزی کا سبب بنتی ہے۔

قاضی عیاض رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ مجھ سے حافظ ابوعلی الصدفی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے اپنی سند کے ساتھ حضرت مقدام بن معدیکرب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے حدیث بیان کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا:

"ابن آدم نے اپنے پیٹ سے زیادہ برا برتن کوئی نہیں بھرا' آدمی کے لیے وہی چند لقمے کافی ہیں جو اس کی کمر کو سیدھا رکھیں اگر ضرورت ہو تو تہائی شکم طعام کے لیے' تہائی پانی کے لیے اور تہائی سانس کے لیے خالی رکھے۔"

یہ اس لیے فرمایا گیا ہے کہ کھانے پینے کی زیادتی سے نیند کی کثرت پیدا ہوتی ہے اور زیادہ سونا جسم کو سست اور کمزور کرتا ہے اور اس سے عقل و فہم کا زوال ہوتا ہے۔

اکثر بزرگوں کا قول ہے کہ زیادہ نہ کھایا کرو ورنہ زیادہ پانی پینا پڑے گا زیادہ سونا پڑے گا اور زیادہ نقصان اٹھانا پڑے گا۔ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام سے مروی ہے کہ سب سے پسندیدہ کھانا وہ ہے جس کے کھانے میں بہت سے ہاتھ شامل ہوں۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا روایت فرماتی ہیں کہ:

Marfat.com

''رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی اتنا نہیں کھایا کہ آپ شکم سیر ہوئے ہوں اور آپ دولت خانے میں ہوتے ہوئے گھر والوں سے کبھی کھانا نہیں طلب فرمایا کرتے تھے اور نہ اس کی خواہش ظاہر فرمایا کرتے تھے۔ اگر گھر والوں نے کھلا دیا تو کھالیا اور جو کچھ کھلا دیا وہی کھا پی لیا۔''

بسیار خوری کے مضرات پر بات کرتے ہوئے حکیم لقمان فرماتے ہیں کہ اے بیٹے! جب معدہ پر ہو جاتا ہے تو سوجھ بوجھ سو جاتی ہے اور حکمت گم ہو جاتی ہے۔

حضرت سمنون رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ کا قول ہے کہ علم کی دولت اس شخص کے لائق نہیں جو پیٹ بھر کر کھاتا ہے۔

صحیح حدیث میں ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا

''میں ٹیک لگا کر کھانا نہیں کھاتا ہوں۔''

اس سے مراد یہ ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام قاعدہ یا جلسہ کی صورت میں یا چار زانو ہو کر نہیں بیٹھتے تھے کیونکہ اس طرح بیٹھنے سے آدمی زیادہ کھاتا ہے۔ نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام جب کھانا کھانے بیٹھتے تو گھٹنے اوپر کر کے پیروں کے بل اکڑوں بیٹھتے اور فرماتے کہ میں ایک بندہ ہوں اور بندوں کی طرح کھاتا اور بندوں کی طرح بیٹھتا ہوں۔

ایک ساتھ دو کھجوریں کھانے کی ممانعت

جناب جبلہ سے روایت ہے کہ ہم مدینہ طیبہ میں قحط سالی میں مبتلا ہو گئے حضرت عبداللہ بن زبیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہم کو ایک ایک کھجور دیتے تھے۔ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہمارے پاس سے گزرتے تو فرماتے کھجوریں ایک ساتھ ملا کر نہ کھاؤ کیونکہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ایک ساتھ ملا کر کھانے سے منع فرمایا ہے مگر یہ کہ تم میں سے کوئی اپنے بھائی سے اجازت حاصل کر لے۔ (بخاری شریف)

یعنی کھانے کے آداب میں سے یہ ہے کہ جب کئی لوگ مل کر کھجوریں کھانے کے

Marfat.com

لیے ایک دستر خوان پر بیٹھیں تو ان میں سے کوئی بھی دو کھجوریں ایک ساتھ نہ کھائے حتیٰ کہ اپنے ساتھیوں سے اجازت حاصل کرے کیونکہ جن لوگوں کے آگے کھجوریں رکھی گئی ہوں وہ سب کھانے میں برابر ہوتے ہیں اگر ان میں سے ایک اپنے ساتھی سے زیادہ کھائے گا تو یہ اس کے لیے جائز نہ ہوگا۔ اور آداب کے خلاف بات ہوگی اور صاحبِ طعام کی خواہش کے بھی خلاف ہوگا مگر چونکہ لوگوں کی طبیعتیں اور مزاج مختلف ہوتے ہیں بعض کو تھوڑی چیز کفایت نہیں کرتی اور وہ زیادہ کھانے میں مجبور ہوتے ہیں اس لیے آداب کا تقاضہ پورا کرنے کے لیے اپنے ساتھیوں سے اجازت حاصل کرے۔

کھانے کے بعد ہاتھ دھونا

سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ہمیشہ سادہ غذائیں تناول فرمائیں اور کھانے کے آداب میں یہ بھی ارشاد فرمایا کہ کھانے کے بعد ہاتھ دھو کر صاف کر لینے چاہئیں۔ چنانچہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ

> ''سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا جس کے ہاتھ میں چکنائی ہوگی وہ اسے دھوئے بغیر سو گیا اور اسے کوئی نقصان پہنچا تو وہ اپنے آپ ہی کو ملامت کرے۔''

دودھ کی پسندیدگی

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام دودھ کو بہت زیادہ پسند فرماتے تھے کبھی خالص دودھ نوش فرماتے کبھی اس میں پانی ملا لیتے تھے' دودھ کی پسندیدگی کا ذکر ہمیں واقعہ معراج شریف میں بھی ملتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ معراج کی رات حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے پاس براق لایا گیا اور براق ایک چوپایہ ہے جس پر آپ سے پہلے انبیاء کرام بھی سوار کرائے گئے تھے جو اپنا سم اپنی نظر کی انتہا پر رکھتا ہے آپ

Marfat.com

علیہ الصلوٰۃ والسلام اس پر سوار کرائے گئے اور آپ کا ساتھی آپ کو لے کر نکلا' آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام زمین پر اور آسمان کے درمیان کی نشانیاں ملاحظہ فرماتے جا رہے تھے یہاں تک کہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام بیت المقدس پہنچے اور اس میں ابراہیم علیہ السلام' موسیٰ علیہ السلام' عیسیٰ علیہ السلام اور چند انبیاء کرامؑ کو پایا جو آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے لیے جمع کیے گئے تھے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے انہیں نماز پڑھائی پھر آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے پاس تین برتن لائے گئے ایک برتن میں دودھ' ایک میں شراب اور ایک میں پانی تھا۔

راوی فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا:

''میں نے دودھ کا برتن لے لیا اور اس میں سے پیا تو جبرائیل علیہ السلام نے مجھ سے کہا' اے محمد (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم) آپ نے راہ راست پالی اور آپ کی امت (بھی) راہ راست پر لگ گئی۔''

آبِ زم زم کی پسندیدگی

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے آبِ زمزم کو بہت زیادہ پسند فرمایا ہے۔

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا:

''آبِ زمزم جس نیت سے پیا جائے وہ پوری ہو جاتی ہے' آپ نے فرمایا آبِ زمزم کو دنیا کے تمام پانیوں پر فخر حاصل ہے۔''

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ دنیا بھر میں زمزم کا کنواں بہترین کنواں ہے اور بدترین کنواں برہوت ہے جہاں کفار کی روحیں قید کی جائیں گی۔

آبِ زمزم کی افادیت

حضرت ضحاک رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ قیامت کے دن اللہ تعالیٰ تمام دنیا سے اچھے اچھے پانی اٹھا لے گا فقط آبِ زمزم رہے گا۔ تمام پانی زمین میں چلے جائیں

Marfat.com

گے مگر آبِ زمزم اپنی جگہ رہے گا' حضرت ضحاک مزید فرماتے ہیں کہ آبِ زمزم پینے سے پہلو کھلتے ہیں اور نفاق کم ہوتا ہے۔

آبِ زمزم پینے سے بخار ختم ہو جاتا ہے درد سر دور ہو جاتا ہے اس میں دیکھنے سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہوتا ہے' ایک وقت آئے گا کہ آبِ زمزم دریائے فرات اور نیل سے زیادہ ہوگا اور اس کا ذائقہ مزید خوش ذائقہ ہوگا۔

وہب بن منبہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ایک روایت میں ارشاد فرماتے ہیں کہ آبِ زمزم کے پینے سے انسان سیر ہو جاتا ہے اور بیماری سے شفا پاتا ہے۔ حضرت وہب رضی اللہ تعالیٰ عنہ آبِ زمزم بہت زیادہ پیتے اور کہتے مجھے اللہ تعالیٰ کی قسم ہے آبِ زمزم سے کچھ نہیں بگڑتا اس میں شفا ہی شفا ہے'

کھانے اور پینے کے آداب کا لحاظ

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی ذاتِ بابرکات ہر پہلو سے ایک بہترین عملی نمونہ ہے۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام ہر معاملے میں آداب کو ملحوظ خاطر رکھتے تھے کھانے اور پینے کے آداب بھی مقرر کر رکھے تھے مثلاً کوئی بھی چیز تناول فرماتے وقت تین انگلیاں استعمال فرمایا کرتے تھے اور بعد میں انہیں چاٹتے تھے۔ جو کی روٹی چھوہارے کے ہمراہ' تربوز اور کھیرا کھجور کے ہمراہ اور چھوہارے مکھن کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے۔ شہد اور ہر میٹھی غذا بہت مرغوب تھی۔ پینے والی ہر شے ہمیشہ بیٹھ کر نوش فرمایا کرتے تھے اور کسی عذر کی بنا پر کھڑے بھی پانی نوش فرمایا ہے اور پانی یا ٹھنڈا دودھ تین سانس میں نوش فرمایا کرتے تھے اور ہر سانس پر دہن اقدس برتن سے علیحدہ فرما لیا کرتے تھے جب آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کوئی بھی پلانے والی چیز اوروں کو پلانا چاہتے تو اپنے دائیں طرف والے کو پہلے سرفراز فرماتے۔

Marfat.com

ثرید کی پسندیدگی

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری غذاؤں میں ثرید کا تذکرہ بھی ملتا ہے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ثرید کو بے حد پسند فرمایا ہے اور دیگر کھانوں پر اس کو فضیلت دیتے تھے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام اسے نہایت شوق سے تناول فرماتے اور اس کی تعریف فرماتے۔ثرید بنانے کی ترکیب یہ تھی کہ گوشت کے شوربے میں روٹی کے ٹکڑے توڑ کر بھگو دیئے جاتے تھے۔آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی ثرید سے رغبت کا اندازہ ایک روایت سے بخوبی ہو جاتا ہے حضرت ابوموسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ:

"رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا' مرد تو بہت مکمل انسان بنے عورتوں میں مریم بنت عمران اور آسیہ فرعون کی بیوی مکمل انسان ہوئیں اور عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو عورتوں پر ایسی فضیلت وفوقیت ہے جیسے ثرید کو دوسرے کھانوں پر۔" (ترمذی)

پنیر کی پسندیدگی

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری غذاؤں میں پنیر کا شمار بھی ہوتا ہے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اسے پسند فرمایا ہے حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ ارشاد فرماتے ہیں کہ غزوہ تبوک کے موقع پر حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں پنیر پیش کیا گیا تو آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے چھری طلب کی اور بسم اللہ پڑھ کر اس سے کاٹا۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ ارشاد فرماتے ہیں کہ میری خالہ محترمہ نے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں گوہ کا گوشت اور پنیر بھیجا آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے گوشت دسترخوان پر رکھ دیا اور تناول نہ فرمایا لیکن پنیر کو تناول فرمالیا۔

Marfat.com

چپاتی

احادیث مبارکہ میں تذکرہ ملتا ہے کہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ساری زندگی چپاتی کو تناول نہیں فرمایا چنانچہ اس ضمن میں حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے تمام عمر چپاتی نہیں کھائی۔ علامہ ابن حجر رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ اس حدیث کے ضمن میں فرماتے ہیں کہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کا چپاتی نہ کھانا حرمت کی بناء پر تھا کیونکہ باریک اور پتلی روٹی عموماً عیش پرستوں کی غذا ہوتی ہے اس لیے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے عمر بھر اس سے اجتناب کیا۔

تین مرتبہ انگلیاں چاٹنا

حضرت کعب بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی عادت مبارکہ تین انگلیوں سے کھانا تناول فرمانے کی تھی اور ان کو چاٹ بھی لیا کرتے تھے۔ (ترمذی شریف)

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام جب کھانا تناول فرماتے تو اپنی تینوں انگلیوں کو چاٹ لیا کرتے تھے۔ (ترمذی شریف)

بچا ہوا کھانا

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو ہانڈی اور پیالہ کا بچا ہوا کھانا مرغوب تھا۔ (ترمذی شریف)

Marfat.com

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا پیالہ

حضرت ثابت رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ہمیں لکڑی کا ایک موٹا پیالہ جس میں لوہے کے پترے لگے ہوئے تھے نکال کر دکھلایا اور فرمایا' اے ثابت! یہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا پیالہ ہے۔ (شمائل ترمذی)

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے اس پیالہ سے سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو پینے کی سب چیزیں پانی' نبیذ' شہد' دودھ اور سب چیزیں پلائی ہیں۔ (شمائل ترمذی)

ٹھنڈا اور میٹھا

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو پینے کی سب چیزوں میں میٹھی اور ٹھنڈی چیز مرغوب تھی۔ (شمائل ترمذی)

نعمتوں کے متعلق سوال

اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے لیے جہاں بے شمار نعمتیں غذا کی صورت میں پیدا فرمائی ہیں وہاں یہ بھی ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے کہ قیامت کے روز ہر ایک نعمت کے بارے میں بندے سے سوال کیا جائے گا حتیٰ کہ ٹھنڈا پانی بھی نعمت رب جلیل ہے اس کے متعلق بھی بندے سے پوچھا جائے گا کہ کیا تمہیں پینے کے لیے ٹھنڈا پانی نہیں دیا تھا جب صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نے اس آیت کو سنا کہ جس میں نعمتوں کے بارے میں سوال کا ذکر تھا تو حضرت عکرمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام سے پوچھا ہمیں کونسی نعمت حاصل ہے ہم نے تو کبھی پیٹ بھر کر جو کی روٹی بھی نہیں کھائی ہے' اللہ تعالیٰ نے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی طرف وحی فرمائی۔

Marfat.com

ان سے فرمائیے تم جوتے پہنتے ہو اور ٹھنڈا پانی پیتے ہو' کیا یہ نعمتیں نہیں ہیں؟

اسی طرح ترمذی شریف کی روایت ہے کہ جب یہ سورۃ نازل ہوئی تو صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نے پوچھا ہم سے کون سی نعمتوں کا سوال ہوگا ہمیں تو پانی اور کھجوروں کے سوا کوئی غذا ہی میسر نہیں ہے' ہر وقت تلواریں ہماری گردنوں میں آویزاں ہیں اور دشمنوں سے لڑائیوں میں مصروف رہنا پڑتا ہے۔ وہ کونسی نعمت ہے جس کے متعلق سوال ہوگا؟ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا عنقریب تمہیں نعمتیں ملیں گی۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''سب سے پہلے انسان سے جن نعمتوں کا سوال ہوگا وہ یہ ہوں گی کہ اللہ تعالیٰ فرمائے گا میں نے تمہیں تندرستی نہیں دی تھی اور تمہیں پینے کے لیے ٹھنڈا پانی نہیں دیا تھا۔''

حضرت ابوقلابہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ میری امت کے لوگ گھی میں خالص شہد ملا کر اسے کھائیں گے جن کے متعلق ان سے سوال کیا جائے گا۔''

اس ضمن میں حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا قول ہے کہ جس نے گیہوں کی روٹی کھائی' فرات کا ٹھنڈا پانی پیا اور اس کے رہنے کے لیے گھر بھی ہے' یہی وہ نعمتیں ہیں جن کے بارے میں سوال کیا جائے گا۔

مسلم شریف میں حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ایک مرتبہ کاشانہ نبوت سے باہر تشریف لائے تو آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کو اچانک حضرت ابوبکر اور حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہم مل گئے' آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پوچھا اس وقت گھر سے باہر کس لیے آنا ہوا' عرض کی حضور! بھوک نے ہمیں

Marfat.com

گھروں سے نکالا ہے' آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا بخدا میں بھی بھوک کی وجہ سے گھر سے نکلا ہوں کچھ توقف کے بعد آپ سب ایک انصاری کے گھر تشریف لائے مگر وہ گھر پر موجود نہیں تھے ان کی بیوی نے آپ کو دیکھ کر خوش آمدید کہا' آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس انصاری کے متعلق پوچھا تو اس کی بیوی نے عرض کیا حضور! وہ ہمارے لیے ٹھنڈا پانی لینے گئے ہیں۔ اسی وقت وہ انصاری صحابی بھی واپس آ گئے' انہوں نے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام اور حضرت ابوبکر و عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہم کو دیکھ کر کہا' الحمد للہ! آج میں انتہائی باعزت مہمانوں کا شرفِ میزبانی حاصل کر رہا ہوں' پھر وہ گئے اور کھجوروں کا ایک خوشہ لائے جس میں کچی پکی بہت سی کھجوریں تھیں اور عرض کی تناول فرمایئے اور چھری اٹھائی تو نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا دودھ دینے والی کا خیال رکھنا' چنانچہ اس نے بکری ذبح کی اور آپ سب نے بکری کا گوشت اور کھجوریں تناول فرمائیں پانی نوش کیا جب کھانے اور پانی سے سیر ہو چکے تو آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا بخدا اے ابوبکر و عمر! تم سے قیامت کے دن ان نعمتوں کے متعلق ضرور سوال کیا جائے گا۔

کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا:

> "شیطان تمہارے ہر کام میں حاضر ہو جاتا ہے کھانے کے وقت بھی حاضر ہو جاتا ہے لہٰذا اگر لقمہ گر جائے اور اس میں کچھ لگ جائے تو صاف کر کے کھا لے کھانے سے فارغ ہو جائے تو انگلیاں چاٹ لے کیونکہ یہ معلوم نہیں کہ کھانے کے کس حصے میں برکت ہے۔" (مسلم شریف)

حضرت عقبہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ:

Marfat.com

"جس کھانے پر اللہ کا نام نہ پڑھا گیا ہو وہ بیماری ہے اور اس میں برکت نہیں ہے اور اس کا کفارہ یہ ہے کہ اگر ابھی دستر خوان نہ اٹھایا گیا ہو تو بسم اللہ پڑھ کر کچھ کھا لے اور دستر خوان اٹھایا گیا ہو تو بسم اللہ پڑھ کر انگلیاں چاٹ لے۔" (ابن عساکر)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا۔

"کھانے کے بعد ہاتھ کو نہ پونچھے جب تک چاٹ نہ لے۔"
(بخاری و مسلم)

کھانا کھانے کے بعد دُعا مانگنا

کھانا کھانے کے بعد اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری سنت مبارکہ ہے ہمیں بھی چاہیے کہ ہم بھی اس پیاری سنت مبارکہ پر کھانا کھانے کے بعد عمل کرتے ہوئے دنیا و آخرت کی برکات حاصل کریں اور اپنی نیکیوں میں اضافہ کریں۔

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کھانے سے فارغ ہو کر یہ پڑھتے:

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمْنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ ط

ترجمہ: "سب تعریف اللہ ہی کے لیے ہے جس نے ہم کو کھانا کھلایا اور ہم کو سیراب کیا اور ہم کو مسلمانوں میں سے کیا۔" (ترمذی، ابوداؤد، ابن ماجہ)

حضرت ابوایوب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام جب کھاتے یا پیتے تو یہ پڑھتے:

Marfat.com

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَ وَسَقٰی وَسَوَّغَهٗ وَجَعَلَ لَهٗ مَخْرَجًا ط

ترجمہ: ''سب تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے کھلایا اور سیراب کیا اور اس سے نگلنے کے لائق کر دیا اور اس کے نکلنے کے لیے راستہ بتایا ۔'' (ابوداؤد)

حضرت ابوامامہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ جب دسترخوان اٹھایا جاتا تو اس وقت حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام یہ پڑھتے ۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ حَمْدًا كَثِيْرًا طَيِّبًا مُّبَارَكًا فِيْهِ غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَّلَا مُوَدَّعٍ وَلَا مُسْتَغْنًى عَنْهُ رَبَّنَا ط

ترجمہ: ''سب تعریف اللہ ہی کے لیے ہے جو بہت زیادہ پاکیزہ اور بابرکت تعریف ہے اے پروردگار! پھر بھی وہ تیرے لیے کافی نہیں ہے اور نہ چھوڑی گئی اور نہ اس سے بے پرواہی کی گئی۔'' (بخاری شریف)

Marfat.com

انار

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اپنی پیاری اور پسندیدہ غذاؤں میں انار کو بھی شرفِ قبولیت بخشا ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں انار کے درخت پائے جاتے ہیں۔ انار کی بے شمار قسمیں ہیں لیکن دنیا میں سب سے اچھا اور زیادہ شیریں ذائقے والا انار پاکستان میں ہی پایا جاتا ہے۔ پاکستان میں عام طور پر انار کے دو ذائقے مشہور ہیں شیریں اور ترش۔ اس کے علاوہ صوبہ سرحد میں اناروں کے ایسے درخت بھی پائے جاتے ہیں جن کے اناروں کا ذائقہ انتہائی کھٹا ہوتا ہے انار کی اس قسم سے انار دانہ بنایا جاتا ہے۔ انار بے شمار خوبیوں کا مظہر ہے اس کے کھانے سے بے شمار طبی فوائد حاصل ہوتے ہیں قرآن پاک میں بھی اللہ تعالیٰ نے اناروں کا ذکر فرمایا ہے۔

قرآن حکیم کی روشنی میں

قرآن پاک میں انسان کے لیے مختلف اقسام کی نعمتوں کا ذکر کرتے ہوئے ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

> ''اور خدا ہی تو ہے جس نے باغ پیدا کیے چھتریوں پر چڑھائے ہوئے بھی اور جو چھتریوں پر نہیں چڑھائے ہوئے وہ بھی جن کے طرح طرح کے پھل ہوتے ہیں اور زیتون اور انار اور جو (بعض باتوں میں) ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہیں اور (بعض باتوں میں) نہیں ملتے جب یہ چیزیں پھلیں تو ان کے پھل کھاؤ اور جس دن (پھل توڑو اور کھیتی) کاٹو خدا کا حق بھی اس میں سے ادا کرو اور بے جا ضائع نہ کرو کیونکہ رب تعالیٰ بے جا

Marfat.com

ضائع کرنے والوں سے محبت نہیں کرتا۔'' (سورۂ انعام)

اللہ تعالیٰ کا فرمان انسانوں کے لیے بہترین مشعل راہ ہے۔ قرآن پاک ہمیں ہر قسم کے پھلوں کو کھانے اور اللہ تعالیٰ کی نعمتوں سے لطف اندوز ہونے کی نوید سناتا ہے مگر اس کے ساتھ یہ بھی فرمادیا گیا کہ حد سے تجاوز نہ کرو کسی بھی غذا کو ضائع نہ کرو کیونکہ غذائیں تو اللہ تعالیٰ کی نعمتیں ہیں جو اللہ تعالیٰ انسانوں کو میسر فرماتا ہے اور انسان ان سے فائدہ حاصل کرتا ہے سورۃ الانعام ہی میں اللہ تعالیٰ نے انار کا مزید تذکرہ فرمایا ہے اور اس کے ساتھ اس حقیقت کو اجاگر کیا ہے کہ مختلف قسم کے پھل جن کی شکلیں اور ذائقے جدا جدا ہیں اللہ تعالیٰ اپنی قدرت سے ان کو پیدا فرماتا ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

''اور وہی تو ہے جو آسمان سے مینہ برساتا ہے۔ پھر ہم ہی (جو مینہ برساتے ہیں) اس سے ہر طرح کی روئیدگی اگاتے ہیں۔ پھر اس میں سے سبز سبز کونپلیں نکالتے ہیں اور ان کونپلوں میں سے ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوئے دانے نکالتے ہیں اور کھجور کے گابھے میں سے لٹکتے ہوئے گچھے اور انگوروں کے باغ اور زیتون اور انار جو ایک دوسرے سے ملتے جلتے بھی ہیں اور نہیں بھی ملتے یہ چیزیں جب پھلتی ہیں تو ان کے پھلوں پر اور (جب پکتی ہیں تو) ان کے پکنے پر نظر کرو۔ ان میں ان لوگوں کے لیے جو ایمان لائے ہیں (قدرتِ خدا کی بہت سی نشانیاں ہیں۔''

اللہ تعالیٰ نے انسان کے لیے دنیا میں بے شمار نعمتیں پیدا فرمائی ہیں جن کے ذائقے الگ الگ اور بہت ہی اچھے ہیں اسی طرح جہاں اللہ تعالیٰ نے دنیا میں انسانوں کے لیے بیش بہا نعمتیں پیدا فرمائی ہیں وہاں ایمان والوں کے لیے جنت کی بشارت دیتے ہوئے جنت میں دی گئی نعمتوں کا تذکرہ بھی کیا ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

''ان میں میوے اور کھجوریں اور انار ہیں۔ تو تم اپنے پروردگار کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔'' (سورۂ رحمٰن)

Marfat.com

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

ہمارے پیارے رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے انار کو پسند فرمایا ہے انار کی تعریف اور افادیت کا تذکرہ اکثر احادیث مبارکہ میں پایا جاتا ہے حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے انار کی تعریف کرتے ہوئے ارشاد فرمایا ہے کہ انار میں اکثر بیماریوں سے بچاؤ کی صفات موجود ہیں حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ'

''میں نے رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم سے انار کے بارے میں دریافت کیا تو آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ (دنیا میں) ایسا کوئی انار نہیں ہوتا جس میں کہ جنت کے اناروں میں سے دانہ شامل نہ ہو۔'' (ابونعیم)

چھلکے سمیت انار

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

''انار کھاؤ اس کے اندرونی چھلکے سمیت کیونکہ یہ معدہ کو نئی زندگی عطا کرتا ہے۔'' (ابن قیم)

اس حدیث پاک سے معلوم ہوتا ہے کہ انار کو اس کی اس اندرونی جھلی سمیت کھانا زیادہ مفید ہے جو انار کے دانوں کے گرد قدرتی طور پر لپٹی ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ بھی کئی جگہوں پر حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے انار کی تعریف فرمائی ہے صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نے بھی انار کی غذائی اور طبی افادیت کا تذکرہ کیا ہے۔ قدیم دور سے لے کر اب تک کے تمام طبی ماہرین نے انار کی طبی افادیت بیان کی

Marfat.com

ہے اور انسان کے لیے اس کا استعمال فائدہ مند قرار دیا ہے انار چاہے ترش ہو یا شیریں فوائد کے لحاظ سے کسی طرح بھی ایک دوسرے سے کم نہیں دونوں کے فوائد تقریباً ملتے جلتے ہیں۔

انار کی طبی افادیت

شیریں انار معدہ کے لیے مفید اور مقوی ہوتا ہے کیونکہ انار میں معمولی قبض ہوتا ہے مگر اس کا جوس پاخانہ نرم کرتا ہے۔ یہ حلق سینہ اور پھیپھڑوں کے لیے فائدہ مند ہے کھانسی کو دور کرتا ہے۔ میٹھا انار بدن کو اچھی غذائیت دیتا ہے بہت جلد سرائیت کرتا ہے اور تحلیل ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں لطافت پائی جاتی ہے۔ اگر انار کو روٹی کے ساتھ کھایا جائے تو یہ معدہ کی خرابی کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے معدہ میں معمولی حرارت اور ریاح پیدا ہو جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ یہ قوت باہ کے لیے مقوی ہے۔

اگر انار کا جوس اس کے اندرونی چھلکے سمیت نکال کر پیا جائے اور اس میں تھوڑی سی شہد شامل کر کے پکایا جائے اور جب مرہم کی طرح ہو جائے تو آنکھوں میں سرمہ کی طرح سلائی سے لگایا جائے تو اس سے آنکھوں کی زردی ختم ہو جاتی ہے اس سے آنکھوں کی رطوبت غلیظہ صاف ہو جاتی ہے۔ اطباء قدیم کا کہنا ہے کہ جو کوئی انار بستانی کے تین شگوفے ہر سال نگل لے تو اس کو پورے سال میں آشوب چشم کا عارضہ لاحق نہیں ہوگا۔

اگر انار کا جوس شہد میں ملا کر پکائیں اور مرہم کی طرح معمولی سا گاڑھا کر لیں اور اس کو مسوڑھے پر لگائیں تو مسوڑھوں کی خرابی دور ہو جائے گی اگر شیریں اور ترش دونوں قسم کے انار کو اس کے اندرونی چھلکے سمیت جوس نکال کر پیا جائے تو دست لانے کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

انار کے دانے شہد میں پیس کر اس کو انگلی کے سرے کی سوجن اور گندے پھوڑوں پر لگائیں تو جلد افاقہ ہوگا۔ ترش انار معمولی سا قابض ہوتا ہے مگر معدہ کے لیے فائدہ مند ہے پیشاب آور ہوتا ہے اور اس میں دوسری دواؤں کی نسبت پیشاب لانے کی زیادہ

Marfat.com

صلاحیت ہے ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے اس کا استعمال بہت ہی فائدہ مند ہے یہ صفراء کو سکون عطا کرتا ہے قے کو روکتا ہے اسہال کو بند کرتا ہے جگر کی حرارت کو کم کرتا ہے صفراوی خفقان میں فائدہ مند ہے۔ بہت سے امراض میں فائدہ دیتا ہے جسم انسانی کے لیے انار کا جوس ایک بہترین ٹانک ہے۔

انار کا جوس دل کو تسکین دیتا ہے فرحت پہنچاتا ہے۔ جسم سے صفراوی مادوں کو ختم کرتا ہے بھوک نہ لگنے کی حالت میں انار کا جوس فائدہ دیتا ہے جسم کی توانائی کو بحال کرتا ہے اور بھوک لگاتا ہے۔ بلغمی امراض میں مفید ہے بلغم کو جلد خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پیشاب رک رک کر اور قطرہ قطرہ آنے کی کیفیت کو ختم کرتا ہے پیشاب کی نالی میں موجود تمام رکاوٹوں کو دور کر کے پیشاب درست طریقے سے لاتا ہے جگر کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے دل کو تقویت دیتا ہے۔

انار کے جوس کا شربت سونف کے عرق کے ساتھ ملا کر پینے سے بھوک بڑھ جاتی ہے معدہ کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ طبیعت کی ہیجانی کیفیت سے آرام آ جاتا ہے پیٹ کے اندرونی ورم دور ہو جاتے ہیں قوت باہ میں فائدہ ہوتا ہے کمزوری باہ کی حالت جاتی رہتی ہے۔ پیٹ کی گیس خارج ہو جاتی ہے پیٹ میں تناؤ کی حالت دور ہوتی ہے پیٹ نرم ہو جاتا ہے۔ پیچش کی حالت میں بھی عرق سونف کے ساتھ انار کا شربت پینے سے آرام آ جاتا ہے۔ انار اسہال کے مرض میں فائدہ دیتا ہے۔ پیٹ کے درد میں شفا دیتا ہے۔ استسقاء کی حالت میں انار مفید ہیں۔ خون کے امراض میں مبتلا افراد کے لیے اناروں کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے یرقان کے مریض اگر اناروں کا استعمال کریں مفید ثابت ہوا ہے یرقان کے مریض اگر اناروں کا استعمال کریں تو ان کو مرض سے جلد شفا حاصل ہوگی۔ خون کی سرخی میں اضافہ ہوتا ہے۔ نہار منہ کھانے سے چہرے پر تازگی اور رونق آتی ہے۔ انار چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔ بوجھل طبیعت کو درست رکھتے ہیں' انار کے جوس کو تانبے کے برتن میں ڈال کر اس حد تک ہلکی آنچ پر پکائیں کہ محلول گاڑھا ہو جائے اور مرہم سا بن جائے اس مرہم کو مسوڑھوں پر ملنے سے پائیوریا کا مرض دور ہو جاتا ہے مسوڑھوں میں پڑی ہوئی پیپ کی وجہ

Marfat.com

سے ہونے والی درد ختم ہو جاتی ہے۔ دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی صفائی ہوتی ہے یہی مرہم امراض چشم میں بھی مفید ہے آنکھوں میں ڈالنے سے بینائی تیز ہو جاتی ہے نظر کی کمزوری دور ہو جاتی ہے آنکھوں کی جلن اور خارش اس مرہم کے آنکھوں میں ڈالنے سے دور ہو جاتی ہے آنکھوں میں ٹھنڈک پیدا ہوتی ہے آنکھوں کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

بواسیر کے مرض میں انار کا جوس فائدہ دیتا ہے ادر اور لونگ باریک پیش کر انار کے جوس میں ملا کر بواسیر کے مریض کو پلانے سے مرض سے جلد نجات مل جاتی ہے یہ جوس قبض کی حالت میں بھی مفید ثابت ہوا ہے انار کا جوس شوگر کے مریضوں کے لیے بھی مضر نہیں ہے جو افراد موٹاپا کم کرنا چاہتے ہوں ان کے لیے انار کا جوس پینا انتہائی مفید ہے۔ آنتوں کی سوزش میں بھی یہ جوس پینا فائدہ مند ہے۔

انار کے اجزاء جسم میں بہت جلد مل جاتے ہیں یہ جسم کے تمام اعضاء کو طاقت دیتے ہیں۔ انار کا اندرونی چھلکا دانوں سمیت کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں انار کے پتے گلاب کے عرق میں باریک پیس کر آشوب چشم کی حالت میں آنکھوں پر لیپ کرنے سے آنکھوں کو آرام آجاتا ہے دائمی بخار کے مریضوں کو انار کا جوس پلانا آرام دیتا ہے۔ یہ جوس صفراوی کیفیت کو دور کرتا ہے۔ زبان خشک ہو جانے کی صورت میں انار کے جوس سے آرام آجاتا ہے۔ منہ کے اندر کی خشکی کو انار کا جوس دور کرتا ہے۔ بار بار پیاس لگنے کی صورت میں انار کا جوس فائدہ دیتا ہے ملیریا بخار کی حالت میں بھی انار کا جوس افاقہ کرتا ہے۔

گلے سڑے زخموں کے لیے کھٹے اناروں کے دانے باریک پیس کر شہد میں ملائیں اور ان زخموں پر مرہم کی طرح لگائیں بہت جلد زخم ٹھیک ہو کر مندمل ہو جائیں گے۔ میٹھا انار حلق کی سوزش کو دور کرتا ہے پھیپھڑوں کے اکثر امراض میں ان کا کھانا فائدہ مند ہے۔ انار کا جوس پیٹ سے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے ہر قسم کی پیٹ کی خرابی میں اناروں کا جوس فائدہ دیتا ہے۔ چھاتی کی سوزش اور جلن اس سے دور ہو جاتی ہے۔ بخار کی حالت میں چھلکے سمیت

Marfat.com

انار کا جوس نکال کر اس میں شہد ملائیں نہار منہ پئیں اس سے بخار کو آرام آ جائے گا یہ جوس پینے سے پیٹ کی جملہ خرابیاں درست ہو جاتی ہیں۔ اگر آنکھوں میں جلن ہو یا سرخی دوڑ رہی ہو تو اسی جوس کو شہد کے ساتھ ملا کر ہلکی آنچ پر ابال کر گاڑھا کر لیں اور ٹھنڈا ہونے پر آنکھوں میں ملائیں آنکھوں کی جلن اور سرخی رفع ہو جاتی ہے۔ آنکھوں میں روشنی تیز ہو جاتی ہے بصارت کو تقویت ملتی ہے۔

معدہ کے زخم میں انار کا کھانا فائدہ دیتا ہے۔ معدہ کی درد اس سے دور ہو جاتی ہے معدہ کی سوزش میں تو انتہائی مفید ثابت ہوا ہے۔ انار تے کو روکتے ہیں۔ ان کے کھانے سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ جگر کی حدت میں اناروں کا استعمال فائدہ مند ہے۔ انار چونکہ پیشاب آور ہوتے ہیں اس لیے پیشاب کی خرابیوں میں ان کا کھانا مفید ہے۔ مثانے کی گرمی کو دور کرتے ہیں۔ پیشاب میں پیلے پن کی کیفیت کو ختم کرتے ہیں۔

Marfat.com

ادرک

ہم میں سے کون ہوگا جو ادرک کے نام سے واقف نہ ہوگا اس کا استعمال تقریباً ہر گھر میں ہوتا ہے دنیا کے بیشتر ممالک میں ادرک کی فصل کاشت کی جاتی ہے۔ پاکستان کے بھی اکثر علاقوں میں ادرک کاشت کیا جاتا ہے۔ دنیا میں ادرک کا استعمال اس حد تک بڑھ چکا ہے کہ جہاں پر تازہ ادرک آسانی سے دستیاب نہیں ہوسکتا وہاں ادرک کا سفوف تیار کر کے بازاروں میں بھیجا جاتا ہے اس کا ذائقہ اور تاثیر بالکل تازہ ادرک کی مانند ہوتی ہے اور یہ کافی عرصہ تک خراب بھی نہیں ہوتا۔ اب تو پاکستان میں بھی ایسی فرمیں وجود میں آ گئی ہیں جو باقاعدہ طور پر ادرک سے سفوف تیار کر کے تجارتی بنیادیوں پر پورے ملک میں سپلائی کرتی ہیں۔

ادرک کو خشک کر کے سونٹھ بنائی جاتی ہے جس کا استعمال حکماء اکثر ادویات کے ساتھ کرتے ہیں۔ ادرک سے بے شمار مصنوعات بنائی جارہی ہیں پاکستان میں بھی جنجر نام کی بوتلیں عام طور پر بازاروں میں دستیاب ہوتی ہیں جو کہ سوڈا واٹر بنانے والی فیکٹریاں ادرک سے تیار کرتی ہیں مگر آج کل ملاوٹ عام ہوتی جارہی ہے اس لیے بوتلوں میں ادرک کا ست کم ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ ادرک کا مربہ اور چٹنی بھی تیار کرنے والی فیکٹریاں وجود میں آ چکی ہیں جو کہ باقاعدہ طور پر پورے ملک میں اس کی مانگ کو پورا کرتی ہیں۔ بنیادی طور پر ادرک ایک صحت بخش جزو کے طور پر مانا گیا ہے اور اس کا استعمال بھی مختلف صورتوں میں زمانہ قدیم سے لے کر آج تک ہورہا ہے۔

Marfat.com

قرآن حکیم کی روشنی میں

قرآن پاک میں بھی اللہ تعالیٰ نے ادرک کا تذکرہ کر کے اس کی اہمیت کو ظاہر کر دیا ہے قرآن پاک انسانوں کے لیے رہنما اور شفا کا مظہر ہے اس میں جس بھی کسی غذا کا تذکرہ افادیت کے ساتھ کیا گیا ہے یقیناً اس کی حیثیت ہم سب کے نزدیک مسلمہ حقیقت رکھتی ہے جس سے کسی طور بھی انکار ممکن نہیں ہے۔ادرک کا ذکر کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ جنت کی نعمتوں کے بیان میں ارشاد فرماتا ہے:

"(خدام) چاندی کے باسن لیے ہوئے ان کے اِردگرد پھریں گے اور شیشے کے (نہایت شفاف) گلاس اور شیشے بھی چاندی کے جو ٹھیک انداز ے کے مطابق بنائے گئے ہیں اور وہاں ان کو ایسی شراب پلائی جائے گی جس میں سونٹھ کی آمیزش ہوگی۔" (سورۃ الدھر)

اللہ تعالیٰ کے اس فرمان سے معلوم ہوتا ہے کہ جنت میں بھی جنتیوں کے لیے ادرک کی مہک بطور انعام ان کے مشروب میں شامل کر دی گئی ہے۔

حدیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری غذاؤں میں ادرک کا شمار بھی ہوتا ہے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ادرک کو پسند فرمایا ہے۔ابو نعیم نے حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے حوالے سے ایک روایت نقل کی ہے آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ارشاد فرماتے ہیں۔

"ایک مرتبہ روم کے شہنشاہ نے رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی بارگاہ اقدس میں ادرک کے مربہ کا ایک برتن بطور تحفہ پیش کیا' آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اسے قبول فرمایا اور پھر اس کا ایک ٹکڑا تمام لوگوں میں تقسیم

Marfat.com

فرمایا اور مجھے بھی ایک ٹکڑا ملا جو میں نے کھالیا۔‘‘(ابونعیم)

ادرک کی طبی افادیت

ادرک کا استعمال تقریباً تمام دنیا میں بہت زیادہ کیا جاتا ہے اس کے طبی فوائد بے شمار ہیں ماہرین طب نے اسے انسانی جسم کے لیے بہترین غذا اور شفا قرار دیا ہے۔

ہر قسم کی جسمانی سوزشوں کے لیے ادرک کا استعمال مفید ہے۔اس کو کسی بھی طرح کھانے سے جسم میں موجود گندی رطوبتیں خارج ہوجاتی ہیں۔دمہ کے مرض میں ادرک کے استعمال سے افاقہ ہوتا ہے جسم میں موجود ورم ادرک کے کھانے سے دور ہوجاتے ہیں۔پٹھوں کے درد میں سونٹھ باریک پیس کر زیتون کے تیل میں ملا کر مالش کرنے سے پٹھے ٹھیک ہوجاتے ہیں دردوں سے آرام آجاتا ہے۔پٹھوں کے کھچاؤ اور اکڑاؤ کی صورت میں بھی مالش کرنے سے آرام آجاتا ہے۔ملیریا بخار کی حالت میں سونٹھ کا مربہ شہد میں بنایا ہوا فائدہ دیتا ہے۔گردوں کے امراض میں یہی مربہ مفید ثابت ہوا ہے گردے کی درد کو دور کرتا ہے مثانے کی کمزوری اس کے کھانے سے دور ہوجاتی ہے۔پیشاب کی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے۔قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی کیفیت دور ہوجاتی ہے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

جوڑوں کے درد میں ادرک بھون کر کھانا فائدہ دیتا ہے۔درد کو آرام پہنچاتا ہے۔

گلے میں خراش یا گلہ بیٹھ جانے کی صورت میں سونٹھ اور ہی ملا کر جوشاندہ تیار کریں اور اس میں شہد ملا کر پئیں گلے کی سوزش اور خراش دور ہوجائے گی گلا صاف ہوجائے گا آواز کی خرابی بھی دور ہوجائے گی یہی جوشاندہ ہیضہ کے مریضوں کو پلانے سے ان کا مرض جاتا رہتا ہے بار بار قے آنی بند ہوجاتی ہے طبیعت کو بحال کرتا ہے بخار کی حالت میں بھی اس کا جوشاندہ فائدہ دیتا ہے سوزاک کے مرض کو کم کرنے کے لیے ادرک کا جوشاندہ مفید ہے۔

جن بچوں یا بڑوں کو ہچکی لگی ہوءہو ان کو بکری کے خالص دودھ کے ساتھ خالص سوٹھ کا سفوف ملا کر دینے سے آرام آجاتا ہے۔

Marfat.com

ادرک دوران خون میں اضافہ کرتا ہے۔اس کے کھانے سے خون کی نالیوں میں موجود رکاوٹیں دور ہو جاتی ہیں۔خون کی نالیوں پر جمی ہوئی چربی کی تہیں ادرک کے استعمال سے اتر جاتی ہیں۔خون کا دوران ٹھیک طرح سے ہوتا ہے اس کا استعمال دل کو تقویت پہنچاتا ہے۔دل کے حرکت کرنے کی رفتار کو درست رکھتا ہے۔دائمی قبض کی حالت میں ادرک کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔بلڈ پریشر کے مرض میں بھی ادرک کا مربہ کھانا فائدہ مند ہے۔سانس کی بدبو دور کرنے کے لیے ادرک کھانا مفید ہے اس کے مسلسل استعمال سے سانس کی خرابی کی وجہ سے آنے والی بدبو دور ہو جاتی ہے تازہ ادرک چبانے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔ادرک کھانے سے لبلبہ کی رطوبتوں میں اضافہ ہوتا ہے جس سے شوگر کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے۔جگر اور پیٹ کے پرانے سدے ادرک کے استعمال سے نکل جاتے ہیں۔سونٹھ کا سفوف خالص شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے پیٹ درد میں آرام حاصل ہوتا ہے۔پیٹ سے گندی ہوا کو خارج کرتا ہے۔آنتوں کی صفائی کرتا ہے اس کو کھانے سے آنتوں میں موجود فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں۔پیٹ نرم ہو جاتا ہے اور قبض دور ہو جاتی ہے۔

ادرک دماغی کام کرنے والے افراد کے لیے بے حد مفید ہے۔کمزور یادداشت کو بہتر بناتا ہے حافظہ کی ہر قسم کی خرابی کو دور کرتا ہے' معدہ کو تقویت پہنچاتا ہے۔معدہ کی گرمی کو دور کر کے بھوک بڑھاتا ہے جن افراد کو بھوک نہیں لگتی ان کے لیے ادرک کا استعمال فائدہ مند ہے۔یہ دماغ کو بھی طاقت دیتا ہے۔غذا کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ریاح کو خارج کرتا ہے۔ادرک کا مربہ سینے کے امراض کے لیے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے یہ سینے میں جمی ہوئی بلغم کو نکال دیتا ہے۔دائمی کھانسی میں آرام پہنچاتا ہے۔اس کے استعمال سے پیٹ کی آلائشیں دور ہو جاتی ہیں پیٹ کی صفائی ہو جاتی ہے۔بلغمی امراض میں ادرک کا مربہ کھانا انتہائی مفید ہے۔

چھوٹے اور شیر خوار بچوں کو ہچکی لگی ہو تو ان کو سونٹھ کا سفوف خالص شہد میں ملا کر چٹانے سے فائدہ ہوتا ہے۔چونکہ ادرک کے استعمال سے ریح اور بادی دور ہو جاتی ہے

Marfat.com

بادی کی وجہ سے سر میں درد ہونے کی کیفیت میں سونٹھ باریک پیس کر شہد میں ملا کر کھانے سے افاقہ ہوتا ہے۔دردِ شقیقہ کی حالت میں سونٹھ کو باریک پیس کر بکری کے خالص دودھ میں ملا کر مرہم سا بنائیں پھر اس کا لیپ سر کے اطراف میں کریں اس سے مرض جلد دور ہو جاتا ہے۔کمزوری باہ کی صورت میں خالص سونٹھ کا سفوف بکری کے خالص دودھ میں ملا کر نیم گرم پینے سے کمزوری دور ہو جاتی ہے قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ضعف جاتا رہتا ہے۔ جن افراد کو کھانا ہضم نہ ہوتا ہو بار بار کھٹے ڈکار آتے ہوں اور سینے پر بوجھ سا محسوس ہو تو ایسی صورت میں بھی بکری کے خالص دودھ میں سونٹھ کا سفوف ملا کر پینے سے نظام ہضم کی خرابی دور ہو جاتی ہے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے۔جن افراد کو سردی لگتی ہو اور سردی کی وجہ سے بار بار کپکپی طاری ہو جاتی ہو ان کے لیے بھی سونٹھ کا سفوف بکری کے نیم گرم دودھ میں ملا کر پینا فائدہ دیتا ہے جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے۔نزلے اور زکام کی حالت کو دور کرتا ہے۔

مچھلی کھانے کے بعد چونکہ پیاس بہت زیادہ لگتی ہے اگر مچھلی کھانے کے بعد سونٹھ کا سفوف یا ادرک کھالیا جائے تو پیاس نہیں لگتی اس مقصد کے لیے مچھلی کھانے کے بعد ادرک کا مربہ کھانا زیادہ فائدہ مند ہے۔قوتِ باہ کے لیے سونٹھ بادام اور پستہ کی گریاں باریک پیس کر خالص شہد میں ملا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے باہ کو تقویت ملتی ہے۔پیشاب کی نالی میں جلن ہونے کی صورت میں ادرک کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ادرک انتڑیوں کی سوزش کے مرض میں مفید ہے۔کالی کھانسی کے مرض میں ادرک کا مربہ فائدہ دیتا ہے۔سانس لینے میں سونٹھ کا سفوف بکری کے نیم گرم دودھ میں ملا کر پینا فائدہ دیتا ہے جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے۔نزلے اور زکام کی حالت کو دور کرتا ہے۔

قولنج میں ادرک کا استعمال افاقہ کرتا ہے۔بواسیر کے مریضوں کے لیے بھی ادرک کا مربہ فائدہ مند ہے۔جگر کی خرابی میں تازہ ادرک کا پانی انتہائی مفید ہے۔استسقاء کے مرض میں ادرک کا پانی بکری کے خالص دودھ میں ملا کر دینے سے شفا حاصل ہوتی ہے۔شوگر کے مرض میں بھی ادرک کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے اس مرض میں تازہ ادرک کا پانی شہد خالص کے ساتھ ملا کر چاٹنے سے افاقہ ہوتا ہے۔تازہ ادرک کو چبانے سے منہ کی

Marfat.com

اندرونی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں زبان خشک ہونے کی صورت میں ادرک چبانا مفید ہے یہ زبان سے میل اتارتا ہے منہ کی اندرونی خشکی کو دور کرتا ہے ادرک چھل کر نمک لگا کر کھانے سے حلق کی سوزش دور ہو جاتی ہے گلا صاف ہو جاتا ہے آواز نکھر جاتی ہے۔ تبخیر معدہ کی صورت میں بھی ادرک کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

Marfat.com

انجیر

انجیر کو تمام پھلوں میں سب سے زیادہ نازک خیال کیا جاتا ہے دنیا کے اکثر ممالک میں اس کی کاشت ہوتی ہے پاکستان میں بھی اچھی قسم کا انجیر وادی ہنزہ اور ریاست چترال میں پایا جاتا ہے پنجاب کے علاقہ میں انجیر ملتی ہے یہاں پر یہ سیاہ' کابلی اور زرد رنگ کی ہوتی ہے۔ دنیا کے مختلف ممالک میں انجیر سیاہ' سفید اور زرد رنگوں میں پائی جاتی ہے امریکی ریاست کیلی فورنیا کی انجیر کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ اس کی پیداوار جنگلوں میں خود بخود بھی ہوتی ہے کیونکہ اس کا پودا جنگلوں میں بھی ہوتا ہے باغ میں لگے ہوئے پودوں کی انجیر سے جنگلی انجیر کا پھل زیادہ تیز ہوتا ہے اور اس کے پختہ پھل میں ساٹھ فیصد گلوکوز ہوتی ہے۔

قرآن حکیم میں روشنی میں

قرآن حکیم میں بھی انجیر کا ذکر موجود ہے

اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں اس پھل کو اتنی اہمیت دی ہے کہ اس کی قسم کھائی ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

"قسم ہے انجیر (کے درخت) اور زیتون (کے درخت) کی اور طور سینین کی اور اس امن والے شہر (یعنی مکہ معظمہ) کی کہ ہم نے انسان کو بہت خوبصورت سانچے میں ڈھالا ہے۔" (سورۃ التین)

احادیث مبارکہ کی روشنی میں انجیر کے فوائد

ہمارے پیارے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے انجیر کو جنت کا میوہ قرار دیا ہے

Marfat.com

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی پیاری غذاؤں میں انجیر کا شمار بھی ہوتا ہے۔

انجیر کے بے شمار فوائد ہیں تازہ انجیر بے شمار خوبیوں کا حامل ہے یہ پکنے کے بعد فوری طور پر اپنے آپ درخت سے گر جاتا ہے اکثر لوگ اس کو سوکھا کر محفوظ کر لیتے ہیں مگر اس کی غذائی اور طبی خاصیت پر کچھ اثر نہیں پڑتا۔ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے انجیر کے جو طبی خواص احادیث میں ارشاد فرمائے ہیں ان سے معلوم ہوتا ہے کہ طبی طور پر انجیر کا استعمال انسانی جسم کے لیے بے حد مفید ہے اور بے شمار امراض سے نجات دیتا ہے چنانچہ حضرت ابوالدرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ ارشاد فرماتے ہیں۔

> ''حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں کہیں سے انجیر سے بھرا ہوا تھال لا کر پیش کیا گیا' آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ہم سے ارشاد فرمایا کہ'' کھاؤ چنانچہ ہم نے اس میں سے کھایا اس کے بعد پھر ارشاد فرمایا'' اگر کوئی یہ کہے کہ کوئی پھل بہشت سے زمین پر اتر سکتا ہے تو میں کہوں گا کہ کہ یہی وہ (پھل ہے) اس لیے کہ بلاشبہ (انجیر) جنت کا میوہ ہے۔ اس میں سے کھاؤ کیونکہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے اور گنٹھیا کے مرض میں فائدہ مند ہے۔'' (ابن جوزی)

اس حدیث میں حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے انجیر کو بواسیر کے مرض اور جوڑوں کے درد کے عارضے میں مبتلا افراد کے لیے انتہائی فائدہ مند قرار دیا ہے۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ارشاد گرامی کی روشنی میں قدیم اور جدید دور کے اطباء کرام نے انجیر پر تحقیق کر کے اپنے طبی تجربات کا نچوڑ پیش کیا ہے اور یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ انجیر میں بے شمار غذائی اور طبی خواص پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم کو اکثر امراض میں شفا دیتے ہیں۔

مرض قولنج سے بچاؤ

سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ

Marfat.com

''انجیر کھانے سے آدمی مرض قولنج سے محفوظ رہتا ہے۔''(جامع کبیر)

انجیر کی طبی افادیت

خون کی نالیوں میں سوزش ہو جانے میں انجیر کا استعمال فائدہ مند ہے خون کی شریانوں میں ہر قسم کی رکاوٹ کو دور کرتی ہے دل کے امراض میں بھی انجیر کھانا فائدہ دیتا ہے اگر کسی وجہ سے شریانوں میں خون کی گردش خون کے جمنے کی صورت میں رکاوٹ محسوس کرے تو انجیر کھانے سے شریانیں درست ہو جاتی ہیں اور خون کی گردش ٹھیک طریقے سے رواں رہتی ہے۔انجیر کا استعمال خون کی نالیوں میں موجود فاسد مادوں کو آسانی سے خارج کر دیتا ہے جس سے خون کی نالیوں میں موجود ہر قسم کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے جن افراد کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے ان کے لیے انجیر کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔انجیر خون کے جوش کو اعتدال پر رکھتی ہے۔انجیر جسم میں موجود فاضل چربی کو آہستہ آہستہ خارج کر دیتی ہے۔موٹاپا ایک بیماری کی شکل اختیار کرتا جا رہا ہے چنانچہ موٹاپے کے مرض میں مبتلا افراد انجیر کا استعمال کریں تو ان کا موٹاپا آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا۔

پھلبہری کے مرض میں انجیر کا دودھ فائدہ دیتا ہے اس کے دودھ کو جو کے آٹے میں ملا کر پھلبہری کے داغوں پر لگائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔کھانسی کی حالت میں انجیر کا استعمال مفید ہے۔دمے کے مرض میں انجیر فائدہ دیتی ہے۔انجیر کا باقاعدہ استعمال جگر کو طاقت دیتا ہے۔خفقان کے مرض میں انجیر کھانی مفید ہے۔انجیر مرگی کے مرض کے لیے ایک بہترین دوا ہے۔سینے میں اکثر اوقات اٹھنے والے درد میں فائدہ کرتی ہے۔چیچک کی بیماری میں انجیر کا استعمال فائدہ مند ہے۔جسم کے اندرونی ہر قسم کے ورم اور سوزش کو انجیر دور کر دیتی ہے۔شوگر کے مرض میں بھی انجیر افاقہ کرتی ہے۔قولنج کے مرض میں مفید ہے۔پیٹ کے اکثر امراض میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔پھیپھڑوں کی سوزش میں فائدہ مند ہے۔چھاتی میں جمی ہوئی بلغم کو جڑ سے اکھاڑ نکالتی ہے۔پیٹ سے ہوا کو خارج کرنے میں مدد

Marfat.com

دیتی ہے غرضیکہ انجیر۔بے شمار امراض کے لیے اکسیر ہے۔

دائمی قبض کے مرض میں مبتلا افراد کے لیے نہار منہ انجیر کھانا فائدہ مند ہے اس سے پرانی قبض دور ہوجاتی ہے اجابت ٹھیک طریقے سے آتی ہے آنتیں نرم ہوجاتی ہیں آنتوں کی سوزش دور ہوجاتی ہے۔قبض کی وجہ سے پیٹ میں جو تناؤ اور کھچاؤ کی کیفیت پیدا ہوتی ہے انجیر کے استعمال سے ختم ہوجاتی ہے تازہ انجیر سے نکالا ہوا دودھ بھی بہت فائدہ مند ہے جو افراد بواسیر کے مریض میں مبتلا ہوں وہ تازہ انجیر کا دودھ نکال کر مسوں پر لگائیں تو مسے جھڑ جائیں گے۔انجیر کے پتے بھی بیرونی جلد کے لیے فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں ماہرین کی تحقیق کے مطابق جن افراد کے پھوڑے سوج جائیں اور شدید درد کی حالت پیدا کریں اور ان سے مواد نکلتا ہو تو ایسے میں انجیر کے پتے باریک پیس کر پھوڑوں پر باندھ دیے جائیں تو جلد ہی پھوڑے پک جاتے ہیں اور ان سے گندہ مواد خارج ہوجاتا ہے جس سے سوجن اور درد دور ہوجاتی ہے اور جلد آرام آجاتا ہے۔

انجیر کھانے سے حیض کے خون کی کمی دور ہوجاتی ہے اور حیض کے خون میں زیادتی ہوجاتی ہے جن عورتوں کا دودھ خشک ہوجاتا ہے یا کم ہوجاتا ہے ان کے لیے انجیر کھانا فائدہ مند ہے۔کمر کے درد میں بھی انجیر کا کھانا مفید ہے نہار منہ انجیر کھانے سے جسم میں توانائی پیدا ہوتی ہے اعضاء کو تقویت ملتی ہے چہرے پر رونق آجاتی ہے جن افراد کے چہرے پژمردہ معلوم ہوتے ہیں ان کے لیے تو انجیر کا استعمال بہت ہی فائدہ مند ہے۔خشک انجیر باریک پیس کر سفوف بنائیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر مرہم سی بنائیں اس مرہم کو اکڑے ہوئے زخموں' پھوڑوں یا پٹھوں پر لگائیں اس سے ان کی اکڑن دور ہوجائے گی اور درد سے بھی افاقہ حاصل ہوگا۔دانت درد ہونے کی صورت میں انجیر کے درخت کے دودھ میں تھوڑی سی روئی ڈبو کر دانت کے سوراخ میں رکھیں تو دانت درد سے آرام آجاتا ہے انجیر کے درخت کی چھال بھی بہت فائدہ مند ہے جن افراد کو اکثر سر درد رہتا ہے وہ انجیر کے درخت کی چھال توے پر بریاں کریں اور باریک پیس کر سرکہ میں ملا کر ماتھے پر لیپ کریں ان کا ہر طرح کا درد جاتا رہے گا۔

Marfat.com

دانتوں کے امراض میں بھی انجیر مفید ہے۔انجیر کو خشک کر کے توے پر بھونیں پھر اس کو باریک پیس کر سفوف بنالیں اس سفوف کو مسوڑھوں پر ملیں اس سے پائیوریا کا مرض رفع ہوجائے گا مسوڑھوں سے خون نکلنا بند ہوجاتا ہے۔ دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی پیلاہٹ دور ہوجاتی ہے اور ہر قسم کا میل اُتر جاتا ہے جس سے دانت سفید اور چمکدار ہوجاتے ہیں۔

انجیر خون کی کمی کو بھی دور کرتی ہے۔خون کی کمی کی وجہ سے جن افراد کے ہاتھ پاؤں سوجاتے ہیں ان کے لیے انجیر استعمال کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔ بڑھاپے کی حالت میں جسمانی اعضاء میں کمزوری واقع ہوجاتی ہے جس سے تھکاوٹ اور بے چینی کی کیفیت پیدا ہوتی ہے ایسے میں انجیر کا استعمال انتہائی مفید ہے اس سے جسم میں چستی پیدا ہوجاتی ہے۔

بواسیر کی حالت میں پھولی ہوئی رگوں کو درست حالت پر لانے میں انجیر کا استعمال بہت مفید ہے۔

نظام ہضم کی اصلاح کے لیے انجیر کھانی مفید ہے۔ یہ غذا کو فوری طور پر ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ بواسیر کے مرض میں تو انجیر اکسیر کی حیثیت رکھتی ہے بواسیر کے مریض عارضے کے دوران انجیر کا ہر روز باقاعدگی سے استعمال کریں اور نہار منہ کھائیں تو چند ماہ میں بغیر کسی دوائی کے بواسیر کے مسے آہستہ آہستہ خشک ہو کر جھڑ جاتے ہیں جس سے مرض میں افاقہ ہوجاتا ہے۔تبخیر معدہ کے مریض انجیر کے استعمال سے چند ہفتوں میں ٹھیک ہوجاتے ہیں۔انجیر خون کی نالیوں میں موجودہ سدوں کو باہر نکال دیتی ہے۔ جوڑوں کے درد میں انجیر کا کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔

گردوں کے مرض میں انجیر کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔انجیر گردوں کی بہتر طور پر صفائی کرتی ہے گردوں کی درد کو آرام پہنچاتی ہے۔ گردوں کو فیل ہونے سے بچانے کے لیے انجیر کا مسلسل استعمال فائدہ پہنچاتا ہے گردوں کے عارضے کی وجہ سے پیشاب میں بھی رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے پیشاب رُک رُک کر اور قطرہ قطرہ آتا ہے جس

Marfat.com

سے تکلیف بھی محسوس ہوتی ہے اور پیشاب کرتے ہوئے مثانے میں درد اُٹھتا ہے ایسی حالت میں انجیر کھانے سے افاقہ ہوتا ہے پیشاب ٹھیک طرح سے آتا ہے پیشاب میں کمی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔

ہر قسم کے جسمانی درد میں انجیر کھانا فائدہ مند ثابت ہوا ہے منہ اور زبان کے چھالوں کو تازہ انجیر صبح نہار منہ کھانا ٹھیک کر دیتا ہے۔ انجیر پتھری کو بھی تحلیل کر دینے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ پتہ کی سوزش چند ماہ انجیر کھانے سے دور ہو جاتی ہے اور درد جاتی رہتی ہے۔ گردوں کی پتھری انجیر کا مسلسل استعمال کرنے سے جلد خارج ہو جاتی ہے جن افراد کو بھوک نہ لگتی ہو ان کے لیے انجیر کھانا فائدہ مند ہے۔ انجیر جسم کو سکون اور ٹھنڈک پہنچاتی ہے بلغم کا بہتر طور پر اخراج کرتی ہے۔

Marfat.com

بہی (سفرجل)

حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بہی کو بھی شرف پسندیدگی عطا فرمایا ہے اور اس پھل کی تعریف فرمائی ہے۔ یہ دنیا کے بہت سے ممالک میں کاشت کیا جاتا ہے اس کی زیادہ تر پیداوار لبنان۔ اسپین اور عرب کے بہت سے علاقوں میں ہوتی ہے اس کے بہت سے باغات وہاں پائے جاتے ہیں یہ نہایت لذیذ پھل ہوتا ہے دوسرے ممالک کے علاوہ یہ پاکستان کے بھی اکثر پہاڑی علاقوں سوات' آزاد کشمیر اور مری میں پایا جاتا ہے۔ بہی کے پھل کے درخت کی اونچائی تقریباً ساڑھے چار گز کے قریب ہوتی ہے اور پھل کی صورت سیب کے مشابہ ہوتی ہے۔

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

پیارے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری غذاؤں میں بہی کا تذکرہ بھی احادیث میں بڑی غذائیت اور طبی افادیت کے ساتھ آیا ہے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے جس بھی غذا کو طعام کے طور پر استعمال کیا وہ انسانی جسم کے لیے بے شمار طبی فوائد کی حامل رہی۔ بہی کے طبی فوائد کا ذکر حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام سے لے کر قدیم اور جدید طب کے ماہرین آج تک کرتے آرہے ہیں تحقیق کے بعد آج کے ماہرین ان چیزوں کے خواص اب معلوم کر رہے ہیں جن کا فرمان پیارے رسول علیہ الصلوٰۃ والسلام نے چودہ سو سال قبل کر دیا ہوا ہے۔ بہی کو عربی میں سفرجل کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

Marfat.com

سفرجل کھاؤ

سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا'

''سفرجل کھاؤ کیونکہ اس سے دل کا دورہ دور ہو جاتا ہے اور اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسا نبی نہیں مبعوث فرمایا جس کو جنت کا سفرجل نہ کھلایا ہو کیونکہ یہ فرد کی طاقت کو چالیس افراد کے برابر کر دیتا ہے۔''

قلبی قوت اور خوشبودار سانس

حضرت طلحہ بن عبید اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ

''میں نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی بارگاہ اقدس میں حاضر ہوا تو آپ اس وقت صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی جماعت کے ساتھ تشریف فرما تھے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے دست مبارک میں سفرجل تھا جس سے آپ کھیل رہے تھے جب میں بیٹھ گیا تو آپ نے میری جانب کر کے فرمایا۔ اے ابا ذر! یہ دل کو قوت دیتا ہے سانس کو خوشبودار بناتا ہے اور سینہ سے بوجھ کو ہٹا دیتا ہے۔'' (نسائی)

حاملہ عورتوں کے لیے مفید

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بہی کا استعمال حاملہ عورتوں کے لیے بڑا مفید قرار دیا ہے۔ روایت ہے کہ نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا

''اپنی حاملہ عورتوں کو سفرجل کھلایا کرو۔ اس لیے کہ یہ دل کے امراض کو درست کرتا ہے اور بچے کو خوبصورت بناتا ہے۔'' (ذہبی)

Marfat.com

سینے سے بوجھ کا ہٹنا

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روائیت ہے کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

''بہی کھاؤ کیونکہ یہ دل کے دورہ کو ٹھیک کرتا ہے اور سینہ سے بوجھ اتارتا ہے۔'' (ابونعیم۔ ابن السنی)

دل کی مضبوطی

حضرت عوف بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

''بہی کھاؤ کہ یہ دل کے دورہ کو ٹھیک کرتا ہے اور دل کو مضبوط کرتا ہے۔''

(مسند فردوس)

بہی کی طبی افادیت

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے سفرجل کو اکثر اوقات نہار منہ کھانے کی تاکید فرمائی ہے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے سفرجل کے طبی خواص کے بارے میں جو ارشاد فرمائے ہیں اس کے استعمال سے بے شمار بیماریوں سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

بہی کے طبی خواص میں حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس پھل کو سب سے زیادہ دل کی بیماریوں کے لیے شفا بخش پھل قرار دیا ہے۔

اسہال کے مرض میں بہی کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔ دل کے مریض اپنی صحت کو درست رکھنے اور دل کے دوروں سے بچنے کے لیے بہی کا استعمال کریں تو ان کے

Marfat.com

لیے انتہائی مفید پھل ہے۔بہی چونکہ قبض کر دینے والا پھل ہے اس لیے اس کے زیادہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے صرف مناسب مقدار میں اس کو کھانا یا شربت بنا کر پینے سے بے شمار بیماریوں سے چھٹکارا حاصل ہو جاتا ہے۔بعض حاملہ عورتوں کو مٹی کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے ایسی خواتین بہی کا استعمال کریں تو ان کو اس عادت سے نجات مل جاتی ہے۔

بہی کے درخت کی جڑوں کو پانی میں خوب اچھی طرح ابال کر جوشاندہ کی شکل میں پینے سے دماغ کے اکثر امراض دور ہو جاتے ہیں۔بہی کا شربت پیٹ کے مرض میں زیادہ فائدہ دیتا ہے آنتوں کی سوزش اس سے ختم ہو جاتی ہے۔بہی کے گودے کو خشک کر کے باریک پیس لیں اور شہد کے ساتھ کھانے سے دل کی جھلیوں میں موجود سوزش ختم ہو جاتی ہے۔بہی کا مربہ بنا کر کھانے سے دائمی کھانسی کو آرام آ جاتا ہے آنتوں کا السر دور ہو جاتا ہے دمے کے مرض میں بھی اس کا کھانا فائدہ دیتا ہے۔

بہی کے درخت کی چھال کا جوشاندہ دماغی کمزوری اور مالیخولیا کے مرض میں انتہائی مفید ہے۔اس کو پینے سے ملیریا بخار میں مبتلا مریضوں کو جلد آرام آ جاتا ہے۔ان دنوں میں جبکہ ہیضے کی بیماری پھیلی ہو بہی کو کھانے سے ہیضہ سے محفوظ ہو جانے کی نشانی ہے ہیضے کے مرض میں مبتلا مریضوں کے لیے اس کا کھانا فائدہ دیتا ہے۔اس کے کھانے سے خون کا جریان دور ہو جاتا ہے۔بہی مردانہ کمزوری کے لیے بھی فائدہ مند ہے قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔بہی کو کھانے سے سانس کی گھٹن دور ہو جاتی ہے۔سانس میں پیدا شدہ رکاوٹ ختم ہو جاتی ہے اور سانس آسانی سے آنے لگتی ہے۔بہی کھانے سے دل کی شریانوں میں ہر قسم کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے دل کی دھڑکن اعتدال پر آ جاتی ہے۔بہی کا جوشاندہ ہاضم ہوتا ہے معدے کے امراض کو درست کرتا ہے۔متلی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے تے آنی رک جاتی ہے۔چونکہ بہی میں قولنج پیدا کرنے کی مضرر ساں صلاحیت ہوتی ہے اس لیے اس کو شہد کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو زیادہ فائدہ دیتا ہے اور قولنج کا مرض پیدا ہونے کا ذرا سا بھی اندیشہ نہیں رہتا۔

Marfat.com

اگر بہی کو کھانے سے قبل کھایا جائے تو یہ زیادہ فائدہ دیتا ہے پیٹ کے جملہ امراض میں اس کا استعمال مفید ہے پیٹ کے السر میں مبتلا افراد بہی کا استعمال کریں تو ان کو افاقہ ہوگا۔اس کو کھانے سے دل کا دورہ ٹھیک ہو جاتا ہے اور سینے سے بوجھ اتر جاتا ہے اس کے کھانے سے دل کی اکثر بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں دل کو قوت بہم پہنچاتا ہے۔بہی کو بھون کر کھانے سے پرانی پیچش کو آرام آ جاتا ہے۔بہی کا شربت بنا کر پینے سے تشنگی کی کیفیت جاتی رہتی ہے پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے دل کو سکون اور آرام پہنچاتا ہے۔

بہی کے استعمال سے حلق کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔اس کے استعمال سے پیشاب کے جملہ امراض سے نجات ملتی ہے مثانے کی نالیوں میں موجود جلن کو دور کر دیتا ہے۔بہی کا مرہم زخموں پر لیپ کرنے سے متاثرہ حصوں کو فائدہ ہوتا ہے۔شیر خوار بچوں کو شدید دست آنے کی شکایت میں تھوڑا سا بہی کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔

Marfat.com

بیر

بیر دنیا کے اکثر ممالک میں ہوتے ہیں۔ بیر کے درخت جنگلوں میں بھی اگے ہوتے ہیں۔ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اپنی پیاری غذاؤں میں بیر کا تذکرہ بھی فرمایا ہے۔ بیر کا ذکر اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں بھی کیا ہے اور متعدد بار اس کا ذکر آیا ہے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بیر کے پھل کو پسند فرمایا اور بیری کے پتوں کی افادیت کا تذکرہ بھی فرمایا ہے۔

قرآن حکیم کی روشنی میں

اللہ تعالیٰ نے بیر کے درخت کا تذکرہ قرآن مجید میں اس طرح کیا ہے ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

"اور جو داہنے (ہاتھ) والے ہیں وہ داہنے والے کیسے اچھے ہیں وہ ان باغوں میں ہوں گے جہاں بے خار بیریاں ہوں گی اور تہ بتہ کے لیے ہوں گے اور لمبا لمبا سایہ ہوگا اور چلتا ہوا پانی ہوگا اور کثرت سے میوے ہوں گے جو ختم نہ ہوں گے۔" (سورۂ واقعہ)

اس طرح سورۂ سبا میں وہاں کے لوگوں کو ان کی ناسپاسی کے سبب وعید سناتے ہوئے ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

"سبا کے (لوگوں) کے لیے ان کے وطن (کی مجموعی حالت) میں نشانیاں موجود تھیں، دو قطاریں تھیں باغ کے دائیں اور بائیں اپنے رب کا

Marfat.com

(دیا ہوا) رزق کھاؤ اور اس کا شکر کرو (کہ رہنے کو عمدہ شہر اور بخشنے والا پروردگار۔ سوانہوں نے سرتابی کی تو ہم نے ان پر بند کا سیلاب چھوڑ دیا اور ہم نے ان کے ان دو رویہ باغوں کے بدلے اور دو باغ دے دیئے جن میں دو چیزیں رہ گئیں بدمزہ پھل اور جھاؤ اور قدرے قلیل بیری ۔" (سورۂ سبا)

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بیر کے پھل کے خواص بیان فرمائے ہیں احادیث میں ان کا تذکرہ ملتا ہے چنانچہ ایک حدیث میں ہے۔

"بیری کے پھل کا کسی اور سے کیا موازنہ' کہ اس کے تین اہم خواص ہیں اس کا سایہ ٹھنڈا اور گھنا' اس کا پھل کھانے میں لذیز اور اس سے اچھی خوشبو آتی ہے۔" (بخاری شریف)

بیری کے درخت کی خصوصیت

کتب میں بیر کے درختوں کے بارے میں حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ارشادات کا تذکرہ پایا جاتا ہے اسی طرح ذکر ہوتا ہے کہ ایک دفعہ ایک دیہاتی آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی بارگاہ اقدس میں حاضر ہوا اور بیر کے درخت کی جنت میں موجودگی کے بارے میں وضاحت چاہی اور پوچھا!

یارسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! اللہ تعالیٰ نے جنت میں ایک ایسے درخت کا تذکرہ کیا ہے جو لوگوں کو تکلیف پہنچاتا ہے۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پوچھا وہ کیسا درخت ہے' کہا کہ وہ بیری ہے اس لیے کہ اس کے کانٹے تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ اس پر حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا کہ کیا تم کو معلوم نہیں کہ قرآن پاک نے ایسی بیریاں

Marfat.com

بیان فرمائی ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے ان کے کانٹے ختم کر کے ان کی جگہ پر پھل لگائے ہیں اور وہ ایسے پھل ہیں جن کے بہتر ذائقے اور رنگتیں ہیں اور ہر رنگ اور مزہ دوسرے سے الگ ہے۔" (ابن النجار)

بیری کے پتے

بیری کے پتوں کا ذکر کرتے ہوئے امام مالک رحمۃ اللہ علیہ حضرت ام عطیہ انصاریہ رضی اللہ عنہا کے حوالے سے ایک واقعہ نقل فرماتے ہیں جس میں آپ رضی اللہ عنہا ارشاد فرماتی ہیں کہ۔

"رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم ہمارے پاس تشریف لائے جبکہ اس وقت آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی صاحبزادی انتقال کر گئی تھی آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا کہ اسے غسل دو، تین بار یا پانچ مرتبہ یا اس سے بھی زیادہ یہ غسل پانی اور بیری کے پتوں سے دیا جائے اور پھر آخر میں کافور یا اس سے (کافور سے) بنی ہوئی شے شامل کرو۔ پھر فرمایا کہ جب تم غسل سے فارغ ہو تو مجھے اطلاع کرو۔ جب ہم غسل سے فراغت پا چکے تو آپ کو مطلع کیا۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اپنا تہ بند عطا فرما کر ارشاد فرمایا کہ یہ اس کے جسم پر لپیٹ دو۔" (موطا امام مالک)

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے فرمان کی روشنی میں معلوم ہوتا ہے کہ بیر اور بیری کے پتوں میں بے شمار خواص پوشیدہ ہیں انسان کی زندگی میں بیر کا استعمال طبی طریق سے فائدہ مند ہے چونکہ بیری کے پتوں میں اللہ تعالیٰ نے صفائی کرنے والے بہت سے اجزا شامل کر رکھے ہیں اس لیے مسلمان کو غسل دیتے ہوئے اس کی جسمانی صفائی اچھی طرح کرنے کی غرض سے پانی میں بیری کے پتوں کو شامل کرتے ہیں اکثر علاقوں کی خواتین سر سے میل کچیل دور کرنے کے لیے اپنے بالوں کو ریٹھے اور بیری کے پتوں کو پانی میں ابال

Marfat.com

کر دھوتی ہیں اس سے ان کے بالوں کی میل کچیل آسانی سے نکل جاتی ہے اس کے علاوہ ماہرین طب نے بیر اور بیری کے پتوں کے بے شمار خواص بیان کیے ہیں جو انسان کو جسم کی اکثر اندرونی اور بیرونی بیماریوں سے نجات دیتے ہیں یا مرض کی شدت کو کم کرتے ہیں سب سے بڑھ کر ہمارے پیارے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بیر کی افادیت کا ذکر فرما کر ہمارے لیے بیر کی اہمیت کو اجاگر کر دیا ہے۔

بیر کا پھل

ایک حدیث میں آتا ہے کہ حضرت آدم علیہ السلام جب زمین پر تشریف لائے تو انہوں نے یہاں کے پھلوں میں سب سے پہلے جو پھل تناول فرمایا وہ بیر تھا۔ (ابونعیم)

بیر کی طبی افادیت

اطباء قدیم اور جدید اس بات پر متفق ہیں کہ دنیا میں سب سے زیادہ غذائی اور طبی افادیت ان بیروں سے حاصل ہوتی ہے جو پہاڑی علاقوں میں پائے جاتے ہیں زمین سے جتنی اونچائی پر بیر کا درخت ہوگا اس کا فائدہ زیادہ ہوگا۔ بیر کا رس پینے سے دل کو تسکین حاصل ہوتی ہے بے چینی اور گھبراہٹ کی کیفیت دور ہو جاتی ہے جو بچے یا بڑے نیند کی حالت میں سوئے ہوئے ڈر جائیں ان کے لیے بیر کا رس شکر ملا کر پینا فائدہ مند ثابت ہوتا ہے اس سے بے خوابی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔

جن افراد کو آنتوں میں سوزش اور جلن ہو ان کے لیے بیر کھانا فائدہ مند ہے۔ بیر کا استعمال اسہال کو سرے سے ختم کر دیتا ہے۔ پیٹ کی آنتوں کو درست رکھتا ہے۔ بیر خون کی خرابی میں بھی فائدہ دیتے ہیں یہ مصفیٰ خون ہیں خون کی خرابی کی وجہ سے کئی جلدی امراض مثلاً خارش وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں ایسی صورت میں بیر کھانے سے افاقہ حاصل ہوتا ہے۔ معدہ کی خرابی بھی بیر کھانے سے درست ہو جاتی ہے اگر کسی وجہ سے معدہ کی سوزش اتنی

Marfat.com

بڑھ جائے کہ اس سے خون رسنے لگے یا آنتوں سے خون رس رہا ہو تو اس حالت میں بیر کھانے سے آرام آجاتا ہے اور مرض رفع ہو جاتا ہے بیر کھانے سے منہ کی جلن بھی دور ہو جاتی ہے۔ جن افراد کا منہ اور زبان ہر وقت خشک رہتا ہو ان کے لیے بیر کھانا فائدہ مند ہے۔

شدید دستوں اور پیچش کی حالت میں بیری کی چھال کا جوشاندہ فائدہ دیتا ہے جگر کے امراض میں بیر کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔ گردوں کی خرابی میں بیر فائدہ دیتے ہیں۔ بیر کھانے سے جسمانی کمزوری بھی دور ہو جاتی ہے۔ زیادہ میٹھے بیر دائمی قبض کو دور کرتے ہیں بلغم کا آسانی سے اخراج کرتے ہیں۔ بیر معدہ کے لیے تقویت کا باعث ہوتے ہیں نظام ہضم کی خرابی بیروں کے استعمال سے درست ہو جاتی ہے سوزش والے ورم میں بیری کی جڑوں کا جوشاندہ شہد گھول کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ بیروں میں سیب جتنی غذائیت ہوتی ہے اس لیے جو لوگ مہنگے ہونے کی وجہ سے سیب نہیں خرید سکتے وہ بیروں سے وہی مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں جو کہ ایک سیب میں پائے جاتے ہیں۔ بیروں کا جوشاندہ پینے سے بڑھی ہوئی تلی کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔ جن مریضوں کے پیٹ میں پانی پڑا ہوا ہو ان کے لیے بیروں کا جوشاندہ پینا فائدہ دیتا ہے۔ معدہ کی کمزوری میں بیر کھانا معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ ہر قسم کے پیچش میں بیروں کا استعمال مفید ہے۔ صفراوی طبیعت والوں کے لیے بیروں کا کھانا مفید ثابت ہوا ہے اس سے ان کی طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔

نیند سکون سے آتی ہے اور نیند میں چونک کر اٹھ جانے کی حالت جاتی رہتی ہے۔ بیر کے درختوں کی جڑوں کا جوس پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے معدہ کے السر میں بیر کھانا فائدہ دیتا ہے۔ معدہ کی تیزابیت بیر کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔ جوڑوں کے درد میں بیروں کا جوس تارامیرے تیل میں ملا کر جوڑوں پر مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے ساتھ بیری کی جڑوں کا جوس پینے کے لیے دیا جاتا ہے اس سے جلد افاقہ ہوتا ہے۔ آنتوں کے السر میں بھی بیر کھانا مفید ہے۔

Marfat.com

جلے ہوئے زخم پر بیری کی کونپلیں باریک پیس کر دہی میں ملا کر لگانے سے زخم مندمل ہو جاتا ہے۔ بیروں کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس کا زیادہ مقدار میں استعمال دست آور ہوتا ہے۔ موسم گرما میں جس شیر خوار بچے کو زیادہ پیاس لگتی ہو اس کو چند گھنٹے خشک بیر پانی میں بھگو کر یہ پانی پلائیں تو افاقہ ہوگا۔ شیریں بیروں کا رس پینے سے آنتوں میں جمع صفراوی مادہ خارج ہو جاتا ہے جس سے آنتوں کو تقویت ملتی ہے اس سے پیٹ کے سدے بھی نکل جاتے ہیں۔

پرانے وقتوں کے لوگ گنج پر بال اگانے کے لیے نیم اور بیری کے پتے پیس کر گنج پر لیپ کرتے تھے۔ جن افراد کے منہ کے اندر چھالے پڑے ہوں زبان سے رال بہتی ہو ان کے لیے بیری اور کیکر کی چھال کے جوشاندہ سے کلیاں کرنا انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے۔ پیٹ کے اکثر امراض میں بیر کا استعمال فائدہ دیتا ہے اس سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ خشک بیر باریک پیس کر ٹھنڈے پانی میں گھول کر پینے سے معدہ کی رطوبت خشک ہو جاتی ہے۔ تھکاوٹ کی حالت میں تھوڑے سے بیر کھا لینا فائدہ دیتا ہے اس سے تھکاوٹ اتر جاتی ہے۔ بخار کی حالت میں بیر اور بیری کی جڑیں پیس کر پانی میں ابال کر جوشاندہ بنائیں اس جوشاندہ کے پینے سے بخار میں آرام آ جاتا ہے۔ متلی کی کیفیت میں بیر کی گٹھلی اور لونگ پیس کر چینی کے ساتھ ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

جس طرح بیر فائدہ دیتے ہیں اسی طرح بیری کے پتے اس کی جڑیں اور بیر کی گٹھلی بھی فائدہ مند ہے اگر کسی کو بچھو کاٹ لے تو فوری طور پر بیری کے پتے اور گولر کے پتے باریک پیس کر مرہم سا بنا کر متاثرہ حصے پر لیپ کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔ بیری کی جڑوں کو پانی میں ابال کر اس پانی میں شہد ملا کر نیم گرم پینے سے جسم کو قوت حاصل ہوتی ہے کمزوری رفع ہو جاتی ہے اور جسم میں چستی آ جاتی ہے اگر جسم کی کوئی ہڈی کسی وجہ سے ٹوٹ جائے اور شدید درد کی حالت ہو تو بیری کی گٹھلی باریک پیس کر متاثرہ مقام پر لگائیں اس سے درد کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ جسم کے اوپر پسی ہوئی گٹھلی لگانے سے اندرونی طور پر بھی اثر ہوتا ہے جس سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جلد ٹھیک ہو جاتی۔

Marfat.com

جن افراد کو بھوک کم لگتی ہے ہوا گر وہ کھانے سے کچھ دیر پہلے چند دانے بیر کھالیں تو ان کی بھوک بڑھ جائے گی اور ان کا دل کھانے کو چاہے گا۔ بیر جتنا زیادہ پکا ہوا اور میٹھا ہو اتنا ہی فائدہ مند ہوتا ہے اس کے کھانے سے طبیعت میں فرحت پیدا ہوتی ہے۔ بیر قابض نہیں ہوتے مگر اسہال کو روکتے ہیں۔ بیر دیر سے ہضم ہوتے ہیں مگر دیر ہضم غذاؤں کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہو ان کے لیے بیروں کا استعمال فائدہ مند ہے اس سے ان کی پیاس بجھ جاتی ہے۔

حلق کی سوزش میں بیر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے زکام کی وجہ سے جن افراد کا ناک بند ہو جائے ان کے لیے بیر کھانا بہت مفید ہے اس سے بند ناک کھل جاتا ہے اور زکام سے آرام آ جاتا ہے۔ کھانسی کے مرض میں بھی بیر کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ جن زخموں کا منہ پک رہا ہوں ان سے گندہ مواد نکلنے کے لیے بیری کے پتے باریک پیس کر زخم پر باندھنے سے زخم جلد پک جاتا ہے۔ زخموں کو جلدی مندمل کرنے کے لیے بیری کے پتے باریک پیس کر زیتون کے تیل میں ملا کر مرہم بنائیں اور متاثرہ حصے پر لگائیں اس مرہم کے لگانے سے زخموں کی سوزش اور درد بھی دور ہو جاتی ہے۔

Marfat.com

تربوز

پاکستان میں تربوز کے بارے میں کون نہیں جانتا۔ یہ موسم گرما کا پھل ہے اس کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے چھلکے کی رنگت سبز اور گودا سرخ رنگ کا ہوتا ہے پاکستان میں تربوز کی فروخت موسم گرما میں عام ہوتی ہے۔

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری وپسندیدہ غذاؤں میں تربوز کا شمار بھی ہوتا ہے۔ حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے تربوز کو تناول فرمایا ہے اور اس کے خواص کے متعلق بھی ارشاد فرمایا ہے تربوز کے حوالے سے بہت سی احادیث مبارکہ ہیں۔

کھانا اور مشروب

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

> ''تربوز ایک کھانا بھی ہے اور مشروب بھی ریحان کے ساتھ۔ یہ مثانہ دھو کر صاف کر دیتا ہے' پیٹ کی صفائی کرتا ہے۔ کمر سے پانی نکال دیتا ہے۔ قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے چہرے کو نکھارتا ہے اور بدن سے ٹھنڈک کو ختم کرتا ہے۔'' (ذہبی۔ مسند فردوس)

Marfat.com

کھجوروں کے ساتھ تربوز

حضرت سہل بن سعد الساعدی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روائیت ہے کہ وہ فرماتے ہیں۔

"نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام تازہ پکی ہوئی کھجوروں کے ساتھ تربوز کھایا کرتے تھے۔" (ابن ماجہ۔ ترمذی)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام تربوز کو تر کھجوروں کے ساتھ تناول فرماتے تھے۔ (شمائل ترمذی)

تربوز کی ٹھنڈک کھجور کی گرمی

ایک حدیث پاک میں آتا ہے کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام تربوز کو تر کھجور کے ساتھ تناول فرماتے تھے اور ارشاد فرماتے'

"ہم اس کھجور کی گرمی کو تربوز کی ٹھنڈک کے ذریعے اور تربوز کی ٹھنڈک کو کھجور کی گرمی کے ذریعے ختم کرتے ہیں۔" (ابوداود۔ ترمذی)

تربوز اور کھجور

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ میں نے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو تربوز اور کھجور ایک ساتھ تناول فرماتے ہوئے دیکھا۔

(ترمذی)

پیٹ کی صفائی

ایک حدیث پاک میں آتا ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

Marfat.com

”کھانے سے پہلے تربوز کا استعمال پیٹ کو دھو کر صاف کر دیتا ہے اور وہاں کی بیماریوں کو بھی دور کرتا ہے۔“ (ابن عساکر)

تربوز کی طبی افادیت

تربوز کا شمار حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے پسندیدہ پھلوں میں ہوتا ہے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام اس پھل کو شوق سے کھایا کرتے تھے اس کے بے شمار طبی اور غذائی فوائد ہیں جن کا ذکر اللہ کے رسول علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اور دیگر اطباء کرام نے بیان فرمایا ہے۔ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ بظاہر ایک عام سا پھل کتنے فوائد کا حامل ہے جو جسم انسانی پر بڑے ہی صحت مندانہ اثرات ڈالتا ہے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام اکثر تربوز کو کھجور کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے اور اس میں یہ حکمت بیان فرمایا کرتے کہ اس کی گرمی کو اس کی ٹھنڈک ماردیتی ہے اور اس کی ٹھنڈک کو اس کی گرمی ماردیتی ہے۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے اس فرمان سے ہمیں یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام ہر غذا کی طبی خاصیت ہر انداز سے جانتے تھے اور جس بھی غذا کے طبی فوائد کا بیان آپ نے فرمایا آج کے ماہرین طب حیران ہوتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے آج سے چودہ سو سال قبل یہ خواص بیان فرما دیئے ہیں جبکہ آج تحقیق کے بعد ان حقیقتوں کا اعتراف ہو رہا ہے۔

تربوز ایک خوش ذائقہ پھل ہے یہ جب پک جائے تو گودا سرخ ہو جاتا ہے پکا ہوا تربوز انتہائی میٹھا اور شیریں ہوتا ہے کچا تربوز نہیں کھانا چاہیے اس لیے کہ ایک تو اس کا ذائقہ ٹھیک نہیں ہوتا دوسرے اس کے اتنے فوائد نہیں ہوتے جتنے کہ ایک پکے ہوئے تربوز میں ہوتے ہیں پیٹ کے لیے تربوز ایک بہت ہی اچھا پھل ہے پیٹ کی تمام بیماریوں کو ختم کر کے پیٹ کو دھو کر صاف کر دیتا ہے اس کے علاوہ بھی تربوز کے بے شمار طبی فوائد ہیں۔

تربوز قوت باہ کے لیے بھی بڑی فائدہ مند غذا ہے اس کے استعمال سے قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے اس کے مسلسل استعمال سے جسم میں موجود

Marfat.com

مدافعتی قوتوں کو طاقت حاصل ہوتی ہے جس کی وجہ سے انسانی جسم امراض کا مقابلہ اعضاء پر بیماری کے اثرات نہ ڈالتے ہوئے بہتر طریقے سے کرتا ہے۔ جن افراد میں قوتِ مدافعت کی کمی ہوتی ہے وہ تربوز کے ساتھ ادرک کا استعمال کریں تو ان کو بہت فائدہ ہوگا۔ عام طور پر شوگر کے مریضوں کے لیے مٹھاس نقصان دہ ہوتی ہے مگر ایسے مریض اگر تربوز کا استعمال کریں تو ان کو تربوز کی مٹھاس نقصان نہیں دیتی۔

تربوز کھانے سے معدے کی اکثر بیماریاں دور ہوجاتی ہیں معدہ درست ہوجاتا ہے چونکہ اکثر بیماریوں کی ابتداء ہی معدے کی خرابی سے ہوتی ہے جس کا معدہ درست ہوگا وہ کئی بیماریوں سے بچ جاتا ہے۔ اس لیے معدے کو درست رکھنے کے لیے تربوز کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہے۔ معدے کی سوزش بھی تربوز کھانے سے دور ہوجاتی ہے۔ جگر کی سوزش میں بھی تربوز کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ اسہال کے مرض میں تربوز کھانا بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے اس کے استعمال سے پیٹ میں موجود کیڑے ختم ہوجاتے ہیں پیٹ صاف ہوجاتا ہے پیٹ کی آنتوں میں موجود سوزش اور جلن ختم ہوجاتی ہے۔ حلق کی سوزش میں بھی تربوز کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ تربوز صفراوی کیفیت کو دور کرتا ہے شدید پیاس کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہے وہ تربوز کا جوس استعمال کریں تو ان کی یہ حالت ٹھیک ہوجاتی ہے۔ تربوز کے بیج بھی انسانی جسم کے لیے مفید ثابت ہوئے ہیں پیٹ کے کیڑے نکالنے کے لیے بیج انتہائی کارآمد چیز ہیں۔ تربوز کا جوس پیچش کی حالت میں پینے سے آرام آجاتا ہے۔

قبض کی حالت میں تربوز کا استعمال مفید ہے۔ مثانے کے امراض میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے گردے اور مثانے کی پتھری کو خارج کرنے میں تربوز بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے مثانے کی نالیوں میں موجود سوزش اس کے کھانے سے دور ہوجاتی ہے جس نے پیشاب کرتے ہوئے جلن کی کیفیت ختم ہوجاتی ہے۔ بھوک نہ لگنے کی حالت میں بھی تربوز کا استعمال فائدہ دیتا ہے اس کے کھانے سے بھوک بڑھ جاتی ہے۔ تربوز جسم کے تمام اعضاء کو قوت پہنچاتا ہے جن افراد کا وزن نہ بڑھ رہا ہو ان کے لیے تربوز کا استعمال بہت

Marfat.com

مفید ثابت ہوتا ہے۔تربوز کا شربت دل کو فرحت پہنچاتا ہے اس میں تمام غذائی حرارے موجود ہوتے ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ یہ معدے پر بوجھ نہیں بنتا بلکہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔یرقان کے مریضوں کے لیے تربوز کا استعمال بہت فائدہ دیتا ہے۔تپ محرقہ کی کیفیت میں بھی تربوز کھانا بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

جن افراد کو کھانا ہضم نہ ہوتا ہو اور کھٹے ڈکار آتے ہیں ان کے لیے تربوز کے ساتھ ادرک ملا کر کھانا انتہائی فائدہ مند ہے۔تربوز کے استعمال سے معدے کی گندگی دور ہو جاتی ہے جس سے معدہ فعال ہو جاتا ہے ہر غذا کو جلد ہضم کرتا ہے۔ چہرے کی سوجن بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے چہرے کی شادابی اپنی اصلی حالت پر آ جاتی ہے۔تربوز کا استعمال بخار کی حالت میں بھی فائدہ دیتا ہے سرکے کے ساتھ اس کا کھانا بخار کی حالت میں مرض سے جلد نجات کا باعث بنتا ہے۔تربوز کے ان طبی خواص کا تذکرہ قدیم اور جدید اطباء کرام نے بھی کیا ہے معلوم ہوا کہ تربوز انسانی جسم کے لیے بہت فائدہ مند غذا ہے۔

Marfat.com

جَو

دنیا کے بے شمار ممالک میں جو کی پیداوار ہوتی ہے مگر سب سے زیادہ جو کی پیداوار بھارت، امریکہ، کینیڈا، روس، چین، جنوبی فرانس، جنوبی اٹلی، شمالی افریقہ، یونان اور مصر میں ہوتی ہے۔ بھارت میں راجستھان کا علاقہ جو کی پیداوار کے لیے خاصا مشہور ہے۔

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

پیارے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری غذاؤں میں جو کا شمار بھی ہوتا ہے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے جو کو بڑی رغبت کے ساتھ استعمال فرمایا ہے احادیث میں جو کی افادیت کا ذکر بیان ہوا ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کو جو بہت پسند تھے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے جو کو ہر اعتبار سے استعمال فرمایا ہے جو کی روٹی، جو کے ستو اور جو کا دلیہ بنا کر تناول کرنے کا ذکر احادیث میں آیا ہے۔

مریض کے لیے فائدہ مند

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے فرماتی ہیں کہ
”رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے گھر والوں میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو ارشاد ہوتا تھا کہ اس کے لیے جو کا دلیہ تیار کیا جائے، پھر ارشاد فرماتے تھے کہ یہ مریض کے دل سے غم کو دور کر دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو ایسے

Marfat.com

اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔" (ابن ماجہ)

اس روایت سے یہ پتہ چلتا ہے کہ مریضوں کے لیے جو کا دلیہ بطور غذا اور دوا نہایت فائدہ مند ہے مرض کی وجہ سے جسم میں پیدا ہونے والی نقاہت اور کمزوری کو رفع کرتا ہے اور قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔

جَو کی روٹی

احادیث مبارکہ میں جو کی روٹی کا تذکرہ بھی ملتا ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام جَو کی روٹی کو بہت پسند فرماتے تھے اور تناول فرماتے تھے چنانچہ حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلام رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی حدیث پاک کے الفاظ ہیں۔

"حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلام رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ میں نے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو دیکھا کہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے جو کی روٹی کا ٹکڑا لیا اس کے اوپر کھجور رکھی اور فرمایا کہ یہ اس کا سالن ہے اور تناول فرمایا۔" (سنن ابوداؤد)

قوت وطاقت کے لیے

حضرت ام منذر رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام ایک مرتبہ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ہمراہ میرے یہاں تشریف لائے ہمارے یہاں کھجور کے خوشے لٹکے ہوئے تھے سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام ان میں سے تناول فرمانے لگے' حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ جو حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ساتھ تھے وہ بھی تناول فرمانے لگے۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ان کو روک دیا کہ تم ابھی بیماری

Marfat.com

سے اٹھے ہو تم مت کھاؤ۔ وہ رک گئے اور حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام تناول فرماتے رہے' ام منذر رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ پھر میں نے ان کے لیے جو کی روٹی اور چقندر تیار کیئے تو حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا کہ تم اس میں سے کھاؤ کہ یہ تمہارے لیے بہتر ہے۔ (ابن ماجہ۔ ترمذی۔ ابوداؤد۔ مسند احمد)

پسندیدہ روٹی

حضرت سہل بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے کسی نے پوچھا کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کبھی سفید میدہ کی روٹی بھی تناول فرمائی ہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے سامنے آخر عمر مبارک تک کبھی میدہ آیا بھی نہیں۔ پھر سائل نے پوچھا کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے زمانہ اقدس میں تم لوگوں کے یہاں چھلنیاں تھیں؟ انہوں نے فرمایا کہ نہیں تھیں۔ سائل نے پوچھا' تو پھر جو کی روٹی کیسے پکائی جاتی تھی؟ انہوں نے فرمایا کہ اس آٹے میں پھونک مارلیا کرتے اور جو موٹے ریشے ہوتے تھے وہ اڑ جاتے تھے باقی گوندلیا کرتے تھے۔ (شمائل ترمذی)

صرف جو کی روٹی

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے وصال مبارک تک حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے اہل وعیال نے مسلسل دو دن کبھی جو کی روٹی سے پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھایا۔ (شمائل ترمذی)

جو کی روٹی غذا

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے گھر والے کئی کئی رات پے در پے بھوکے گزار

Marfat.com

دیتے تھے کہ رات کو کھانے کے لیے کچھ موجود نہیں ہوتا تھا اور اکثر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی غذا جو کی روٹی ہوتی تھی۔ (شمائل ترمذی)

جو کی روٹی نہیں بچتی تھی

حضرت ابو امامہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے گھر میں جو کی روٹی کبھی نہیں بچتی تھی۔ (شمائل ترمذی)

جو کے دانے کے برابر ایمان

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"(حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام سے روز محشر) اللہ تعالیٰ یہ فرمائے گا کہ جاؤ جس شخص کے دل میں گیہوں یا جو کے دانہ کے برابر ایمان ہو اس کو دوزخ سے نکال لو۔" (مسلم شریف)

صدقہ فطر

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ایک صاع چھوہارے یا ایک صاع جو صدقہ فطر واجب کیا تھا۔ (مسلم شریف)

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ ہم (حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے دور اقدس میں) تین قسم کی چیزیں صدقہ فطر کے لیے دیتے تھے پنیر' چوہارہ اور جو۔ (مسلم شریف)

بیان کی گئی روایات سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام

Marfat.com

کھانوں میں جو کی روٹی کا استعمال کثرت سے فرماتے تھے اور دیگر اجناس کی روٹیوں کے مقابلے میں جو کی روٹی کو زیادہ پسند فرماتے تھے۔

جو کے ستو

جو سے ستو بھی بنائے جاتے ہیں اور ستو کا ذکر بھی بہت سی احادیث مبارکہ میں آیا ہے چنانچہ حضرت ابی بردہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ

''میں مدینہ طیبہ میں وارد ہوا تو میری ملاقات حضرت عبداللہ بن سلام رضی اللہ عنہ سے ہوئی' انہوں نے مجھے اپنے پاس ٹھہرنے کی دعوت دی اور فرمایا کہ میں تمہیں اس پیالہ میں پلاؤں گا جس میں رسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پیا اور اس مسجد میں نماز پڑھواؤں گا جس میں نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے نماز پڑھی چنانچہ میں ان کے پاس ٹھہر گیا اور انہوں نے مجھے ستو اور کھجور کھلائے اور میں نے ان کی مسجد میں نماز پڑھی۔'' (بخاری شریف)

ایک حدیث پاک میں آتا ہے کہ ام المومنین حضرت صفیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے ساتھ نکاح کے موقع پر دعوت ولیمہ میں کھجوریں اور ستو تھے۔ (ترمذی۔ ابن ماجہ)

ان تمام احادیث میں جو کو مختلف انداز سے تناول اور نوش کرنے کا تذکرہ ملتا ہے۔ جو ایک زود ہضم غذا ہے معدہ اسے بہت جلدی ہضم کر لیتا ہے یہ معدے پر بوجھ نہیں ڈالتی اس کے بے شمار غذائی اور طبی فوائد ہیں اطباء کرام اس بات پر متفق ہیں کہ جو جسم کو طاقت بخشتے ہیں اور جلد ہضم ہو کر جسم کی تعمیر کرتے ہیں۔

جو کے طبی خواص

جو ایک ہلکی پھلکی غذا ہے دل اور دماغ کو فرحت بخشتی ہے دماغ کو سکون پہنچاتی

Marfat.com

ہے جگر کی گرمی کو جو دور کر دیتے ہیں۔جن افراد کے مثانے میں گرمی ہو اور پیشاب جل کر آتا ہو ان کے لیے جو کا جوشاندہ ٹھنڈا کر کے پینا انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے اس سے مثانے میں موجود فاسد فضلات پیشاب کے راستے جلد خارج ہو جاتے ہیں اور مثانے کی گرمی دور ہو جاتی ہے گردوں کے مرض میں مبتلا افراد بھی اسی جوشاندہ کو استعمال کریں تو ان کے لیے بھی مفید ہے۔

جو کا جوشاندہ معدے کو درست کرتا ہے چونکہ جلد ہضم ہونے والی غذا ہے اس لیے معدے پر بوجھ نہیں ڈالتا اور معدے کی اکثر بیماریوں سے نجات دیتا معدے کی جلن کو دور کرتا ہے۔دل کی گرمی میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔خاص طور پر گرم مزاج والے افراد کے لیے بہت مفید ہے۔یہ چڑ چڑے پن کی کیفیت کو دور کرتا ہے اور ہیجانی حالت میں فائدہ پہنچاتا ہے۔معدے کے السر میں مبتلا مریض صبح ناشتے میں جو کا دلیہ استعمال کریں تو چند ماہ میں ہی ان کا مرض دور ہو جائے گا۔جن افراد کو پیشاب کے راستے پیپ اور خون آتا ہو ان کے لیے جو کے جوشاندہ کو ٹھنڈا کر کے شہد میں ملا کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔دائمی قبض کے مریضوں کے لیے بھی جو کا دلیہ کھانا فائدہ دیتا ہے۔گردے میں پتھری والے مریض جو کے ٹھنڈے جوشاندے میں شہد ملا کر پئیں تو پتھری جلد خارج ہو جاتی ہے۔آنتوں کے السر میں مبتلا مریض صبح نہار منہ جو کا دلیہ استعمال کریں تو ان کو اس مرض سے شفا حاصل ہوگی۔

خون کی خرابی کی وجہ سے چہرہ پر یا جسم پر پھوڑے پھنسیوں کی حالت پیدا ہو جاتی ہے ایسے میں جو کا استعمال خون کی گرمی اور جوش کو اعتدال پر لاتا ہے اور پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے۔گرمی دانوں کی کیفیت میں جَو کے ستو کا شربت پینا فائدہ دیتا ہے۔جلدی خارش کے مرض میں جو کا استعمال انتہائی مفید ثابت ہوا ہے جو کا ہر طرح سے استعمال جسم کے اندرونی اور بیرونی طور پر حصوں کو درست رکھتا ہے جو میں دیگر تمام اجناس اور پھلوں سے بڑھ کر وٹامنز ہوتے ہیں جو جسم کی ہر قسم کی ضرورتوں کو پورا کر کے اس کی تعمیر کرتے ہیں۔سردی کے موسم میں بھی جو کا دلیہ فائدہ دیتا ہے۔جن افراد کی جلد شدید سردی کی وجہ

Marfat.com

سے خشک ہو کر پھٹ جاتی ہے یا اس میں کھر دراپن آ جاتا ہے ایسی صورت میں جو کا دلیہ فائدہ مند ہوتا ہے اور جلد کی خشکی کو دور کرتا ہے۔

پیشاب کی نالی میں موجود سوزش کی حالت میں جو کے پانی میں شہد ملا کر پینا سوزش کو دور کرتا ہے اس کے علاوہ بھی جو کے بے شمار طبی فوائد ہیں جو جسم میں خون کی کمی کو دور کرتے ہیں ان کو کھانے سے صالح خون پیدا ہوتا ہے اور خون میں موجود فاسد مادوں کو خارج کرتے ہیں۔اس کے مسلسل استعمال سے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ جو کی روٹی جسم کی تمام غذائی ضرورتوں کو پورا کرتی ہے۔ یرقان کے مریضوں کے لیے جو کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے یہ جسم میں گرمی کی زیادتی کو دور کر کے اعتدال پر لاتے ہیں۔

پٹھوں کو کمزوری کی حالت میں جو کا استعمال فائدہ دیتا ہے جن افراد کو بھوک نہیں لگتی ان کے لیے جو کا دلیہ استعمال کرنا انتہائی مفید ہے اس سے ان کی بھوک بڑھ جاتی ہے۔ اس کا استعمال نظام ہضم کو درست رکھتا ہے اور بد ہضمی کی کیفیت پیدا نہیں ہونے دیتا۔ بدن کو مضبوط بنانے میں جو ایک فعال کردار ادا کرتے ہیں۔جسم کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے جو کا جوشاندہ انتہائی مفید ہے یہ جوشاندہ جسم میں قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے جسم کو تسکین پہنچاتا ہے بیمار کے چہرے پر تازگی لاتا ہے طبیعت میں بے چینی کی کیفیت کو ختم کر کے مریض کو ہشاش بشاس بناتا ہے۔معدہ کی سوزش کو دور کرنے میں بھی جو مفید ثابت ہوئے ہیں۔دماغی کام کرنے والوں کے لیے نہار منہ جو کا دلیہ کھانا فائدہ مند ہے۔ جو بے خوابی کی کیفیت کو بھی دور کرتے ہیں ان کے استعمال سے نیند کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔ جو مرض نسیان میں فائدہ دیتے ہیں۔ بھول جانے کی عادت اکثر لڑکے اور لڑکیوں میں پائی جاتی ہے ایسے افراد اگر جو کا استعمال باقاعدگی سے کریں تو ان کو بھول جانے کی عادت سے جلد چھٹکارا حاصل ہو جائے گا اور ان کی دماغی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔ یادداشت تیز ہو جائے گی۔ جو کا استعمال بڑھی ہوئی ذکاوتِ حس کو دور کرتا ہے اس حالت میں جَو کے ستو شربت کے ساتھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ان سے معدے کی جلن بھی دور ہو جاتا ہے۔ جو کا استعمال خون میں تیزابی کیفیت کو ختم کرنے میں فائدہ دیتا ہے۔جلدی

Marfat.com

امراض میں بھی جَو کا استعمال مفید ہے۔ جو خون کی خرابیوں کو دُور کرتے ہیں یہ مصفّی خون ہوتے ہیں خون سے فاسد مادوں کا اخراج کرتے ہیں جن افراد کا پیٹ اکثر خراب رہتا اور بار بار اجابت کی حالت رہتی ہے ان کے لیے جو کا دلیہ بنا کر کھانا انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے۔ گلے کی سوزش میں جو کا گرم جوشاندہ پینے سے شفا حاصل ہوتی ہے۔ جو کا شربت صفراوی حالت میں تسکین پہنچاتا ہے۔ پیاس کی وجہ سے زبان خشک ہونے کی کیفیت میں یہ شربت اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ پیاس کی زیادتی کو کم کرتا ہے اور پیاس بجھا دیتا ہے جگر کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ خارش کی حالت میں جو کا آٹا سرکے میں خوب اچھی طرح ملا کر مرہم بنائیں اور متاثرہ حصوں پر لیپ کریں اس سے افاقہ ہوگا۔ جسم کے ورم زدہ حصوں پر جو کا آٹا شہد کے پانی میں ملا کر لیپ کرنے سے ورم دور ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھوں کے درد میں بھی جو فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں جو کو پانی میں اُبالیں پھر اس پانی سے کلیاں کریں تو مسوڑھوں کا درد دُور ہو جاتا ہے۔

Marfat.com

چقندر

کھانے پینے کے شوقین چقندر کے نام سے بخوبی واقف ہیں۔ اس کا استعمال دنیا میں عام ہوتا ہے یہ سبزیوں میں شمار ہوتا ہے۔ چقندر سے بے شمار فوائد حاصل کیے جاتے ہیں پاکستان میں چقندر کو سالن کے طور پر پکایا جاتا ہے اور سلاد کے طور پر بھی چقندر کو دستر خوان کی زینت بنایا جاتا ہے۔ چقندر کے پتے بھی غذا کے طور پر استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ اب تو چقندر سے چینی بھی حاصل کی جاتی ہے کیونکہ اس میں مٹھاس کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔

چقندر کی عام طور پر دو قسمیں پائی جاتی ہیں ایک سفید اور دوسری لال چقندر کی کاشت دنیا کے بے شمار ممالک میں کثرت سے کی جاتی ہے۔ پاکستان میں بھی چقندر بڑی تعداد میں کاشت کیے جاتے ہیں۔

ہمارے پیارے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری غذاؤں میں چقندر کا شمار بھی ہوتا ہے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے چقندر کو پسند فرمایا ہے اور دوسروں کو بھی اسے کھانے کی تلقین فرمائی جس کا تذکرہ احادیث میں ملتا ہے۔

خوشی کی وجہ

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ

''ہم جمعہ کے روز بہت خوشی محسوس کرتے تھے کیونکہ اس دن ایک بوڑھی

Marfat.com

عورت آتی جو چقندر کی جڑیں اور جو ہنڈیا میں ڈال کر خوب اچھی طرح پکاتی تھی' اللہ کی قسم! اس میں نہ تو چربی ہوتی تھی اور نہ چکنائی۔ ہم جمعہ کی نماز پڑھ کر اس کے قریب جاتے' اسے سلام کہتے اور وہ اپنا پکوان ہمارے آگے رکھ دیتی' ہم اسے کھا کر جمعہ کے روز خوش وخرم رہتے۔''
(بخاری شریف۔ مسلم شریف)

چقندر کا سالن

حضرت ام المنذ ر رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میرے گھر تشریف آور ہوئے اور حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بھی ساتھ تھے۔ میرے ہاں اس وقت کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں وہ پیش کیے گئے۔ وہ دونوں تناول فرماتے رہے۔ اور اس کے دوران رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا کہ اب تم مزید نہ کھاؤ کیونکہ ابھی بیماری سے اٹھنے کی وجہ سے کمزور ہو پھر میں نے ان کے لیے چقندر کا سالن اور جو کی روٹی پکائی' اس پر نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ہاں! علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ تم اس میں سے کھاؤ کیونکہ یہ تمہارے لیے فائدے مند ہے۔'' (ترمذی شریف)

اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام چقندر کا سالن خوش ہو کر تناول فرماتے تھے۔ اس سے یہ بات بھی روشن ہوتی ہے کہ چقندر کا سالن جو کی روٹی کے ساتھ کھانا جسم میں توانائی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ بیماری سے اٹھنے کے بعد چقندر کا سالن صحت کے لیے از حد مفید ہے۔ چقندر کی جڑیں اور پتے انسانی جسم کو طبی طور پر بے شمار فائدے دیتے ہیں اطباء کرام نے چقندر کی لاتعداد طبی افادیت بیان کی ہیں جن سے یہ ظاہر

Marfat.com

ہوتا ہے کہ چقندر انسانی جسم کی نشوونما اور اکثر امراض میں فائدہ مند ہیں۔

چقندر کی طبی افادیت

ترمذی شریف کی بیان کی گئی حدیث مبارکہ کے تحت حافظ اکرام الدین واعظ ''طب نبوی ؐ'' میں تحریر فرماتے کہ علماء کرام نے لکھا ہے کہ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی دونوں آنکھیں دکھ رہی تھیں اور آنکھیں دکھنے کی صورت میں کھجوریں کھانا مضر ہے اس لیے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو منع فرمایا اور جب آپ کے سامنے چقندر پیش کیئے گئے تو حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا کہ یہ کھاؤ یہ تمہارے لیے مفید ہے اور تمہاری ناطاقتی کو دور کردے گا۔

اس حدیث پاک سے یہ بھی معلوم ہوا کہ پرہیز کرنا سنت ہے اور یہ بھی معلوم ہوا کہ چقندر کھانے سے کمزوری دور ہوتی ہے اسی لیے حکماء نے لکھا ہے کہ چقندر کے بے پناہ طبی خواص ہیں اس سے بے شمار امراض کا شافی علاج کیا جاتا ہے چقندر کے استعمال سے جسم انسانی کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

جلد کے امراض میں بھی چقندر کو مفید مانا گیا ہے چقندر کو باریک کاٹ کر سرکہ اور پانی میں ابال کر ٹھنڈا کریں پھر اس پانی کو خشک خارش پر لگائیں تو مرض سے جلد شفا حاصل ہوگی۔ اسی پانی کو خارش کی وجہ سے پیدا شدہ جلد کے زخم پر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے یہ پانی پورے جسم میں کسی بھی جگہ خارش ہونے کی صورت میں لگانے سے فائدہ دیتا ہے حتیٰ کہ اگر سر پر خشکی کی وجہ سے خارش ہوتی ہو تو ایسی حالت میں بھی اس پانی کا لگانا مفید ثابت ہوا ہے۔ چقندر کی جڑوں کا پانی نکال کر ماتھے کے اطراف میں لگانے سے آنکھوں کی جلن اور سوزش جلد دور ہو جاتی ہے سر درد میں بھی شفا دیتا ہے۔ جوڑوں کے درد اور سوجن کی حالت میں بھی چقندر کی جڑوں کا پانی فائدہ دیتا ہے اس مرض میں چقندر کو باریک کاٹ کر سرکہ اور پانی میں خوب اچھی طرح ابال کر سوجے ہوئے جوڑوں کو اس نیم گرم پانی سے بار بار دھوئیں

Marfat.com

اس سے درد اور سوجن دور ہو جائے گی۔ جسم کے دیگر حصوں پر بھی ورم کی صورت میں اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھونے سے افاقہ حاصل ہوتا ہے۔

جلے ہوئے متاثرہ جسم کے حصے پر چقندر کا پانی روغن زیتون میں ملا کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے زخم جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ چقندر کی جڑوں کا پانی چند قطرے ناک میں ٹپکانے سے سر درد جلد دور ہو جاتا ہے۔ جن عورتوں کو حیض کی کمی کی شکایت ہوتی ہے ان کے لیے چقندر کا استعمال انتہائی مفید ہے اس کے استعمال سے ماہواری کا خون بڑھ جاتا ہے معدہ اور آنتوں کی سوزش چقندر کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

چقندر ایک فائدہ مند اور جسم کو تقویت بخشنے والی غذا ہے۔ جگر کے امراض میں چقندر کا استعمال فائدہ دیتا ہے چقندر کھانے سے جگر کا نظام بہتر ہو جاتا ہے جگر اپنا کام ٹھیک طریقے سے انجام دیتا ہے۔ چقندر بیماری کے بعد پیدا ہونے والی ہر قسم کی جسمانی کمزوری کو دور کر دیتے ہیں۔ تلی کی ورم میں چقندر مفید ہیں اسے کھانے سے تلی کی سوزش کم ہو جاتی ہے اس کی سفید قسم مسور کی دال کے ساتھ پکا کر کھانے سے مرض قولنج کی حالت میں افاقہ ہوتا ہے۔ سفید چقندر کا پانی بھی جگر کے امراض میں فائدہ مند ثابت ہوا ہے یہ جگر کی اصلاح کرتا ہے۔ جگر کے مرض میں مبتلا مریض سرخ چقندر کو سرکہ اور رائی کے ساتھ شامل کر کے پکا کر کھائیں تو ان کو اس مرض میں فائدہ ہوگا یہ جگر اور تلی سے سُدے نکال دیتا ہے۔ چقندر دل کو فرحت بخشتے ہیں سکون پہنچاتے ہیں۔ چقندر کے پانی میں شہد ملا کر پینے سے بڑھی ہوئی تلی کم ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ ہی جگر میں پیدا شدہ ہر قسم کی رکاوٹیں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

چقندر کو سرکہ اور رائی کے ساتھ پکا کر کھانے سے مرگی کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے اور دوروں کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ یہی سالن گردوں کی درد میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ مثانہ کے امراض اس سے دور ہو جاتے ہیں۔ چقندر کھانے سے پیشاب رُک رُک کر اور کم آنے کی شکایت بھی رفع ہو جاتی ہے اس لیے کہ چقندر پیشاب آور ہوتا ہے۔ سرخ قسم

Marfat.com

کا چقندر پکا کر کھانے سے کمزوری باہ میں فائدہ ہوتا ہے یہ کمزوری کو دور کر کے قوتِ باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

جن لوگوں کے سر کے بال تیزی سے گر رہے ہوں ان کے لیے چقندر کے پانی سے سر دھونا مفید ثابت ہوا ہے اس سے ان کے سر سے سکری اور خشکی دور ہو جاتی ہے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں کمزور بالوں کی جڑوں کو مضبوطی ملتی ہے بالوں کی ٹھیک طرح سے نشوونما ہوتی ہے جس کی وجہ سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ اطباء کرام چقندر کے پتے کی بہت ہی زیادہ افادیت بیان کرتے ہیں گنجے پن کی حالت میں چقندر کے پتوں کا پانی نکال کر سر پر مسلسل لگانے سے سر پر بال اگ آتے ہیں۔ چقندر کی جڑیں چہرے کی بیماریوں میں بھی فائدہ دیتی ہیں جن لوگوں کے چہرے کی جلد پر داغ' چھائیاں' دھبے پڑ گئے ہوں یا چہرے کی رنگت سیاہ ہو گئی ہو ان کے لیے چقندر کی جڑیں کاٹ کر چہرے پر رگڑنے سے داغ دھبے اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں چہرے پر دوران خون درست طرح سے دوڑتا ہے چہرے پر تازگی اور شادابی آ جاتی ہے جس سے چہرے کی رونق میں اضافہ ہو جاتا ہے جن افراد کے سر میں جوئیں پڑی ہوں ان کے لیے چقندر کی جڑوں کا پانی سر میں مالش کرنے سے جوئیں مر جاتی ہیں اور جوؤں کی وجہ سے سر میں ہونے والی خارش بھی دور ہو جاتی ہے۔ جلے ہوئے میں بھی چقندر کی جڑوں کا پانی فائدہ مند ہے جل جانے کی صورت میں متاثرہ مقام پر چقندر کا پانی لگائیں بہت جلد شفا حاصل ہو گی۔ چقندر کا جوس جلد کی بیماری داد اور چنبل میں بھی فائدہ دیتا ہے یہ جوس جلد پر لگانے سے داد اور چنبل کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

چقندر کی سرخ قسم خواتین کے پیچیدہ امراض میں بہت فائدہ دیتی ہے رحم کی اندرونی خرابی کی حالت میں چقندر پانی میں ابال کر یہ پانی ٹھنڈا کر کے شہد کے ساتھ ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے اس سے جسم کے دیگر اعضاء کو بھی تقویت ملتی ہے۔ دائمی قبض کی صورت میں چقندر کو باریک کاٹ لیں اور پانی میں خوب اچھی طرح ابال کر اس کا جوشاندہ بنائیں اور صبح نہار منہ پئیں اس سے قبض دور ہو جائے گی پیٹ میں کھچاؤ اور اکڑاؤ کی کیفیت

Marfat.com

دور ہوجاتی ہے۔ آنتوں کا کھچاؤ بھی دور ہوجاتا ہے۔ بواسیر کے مرض میں بھی چقندر کا جوشاندہ نہار منہ پینے سے شفا حاصل ہوتی ہے۔

چقندر کا استعمال جسم میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے یہ جسم کے سدے کھول دیتا ہے۔ چقندر کا سالن معدہ پر بوجھ نہیں ڈالتا بلکہ بہت جلد ہضم ہوجاتا ہے اس سے جسم کی نقاہت دور ہوجاتی ہے۔ بیماری سے اٹھنے کے بعد کمزوری کی صورت میں اس کا ہر طرح سے استعمال فائدہ دیتا ہے۔ یرقان کے مرض میں چقندر کے پانی کو شہد کے ساتھ ملا کر مریض کو دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ صفراوی امراض میں بھی چقندر مفید ہیں۔ سفید چقندر مسور کی دال کے ساتھ پکا کر کھانے سے اسہال کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے بدن کو تقویت ملتی ہے کان میں درد اور ورم ہونے کی صورت میں چقندر کا پانی روغن بادام میں ملا کر نیم گرم کر کے کان میں ٹپکائیں اس کے چند قطرے بہت جلد آرام پہنچاتے ہیں۔ چقندر کا پانی پیچش کو بھی دور کرتا ہے بار بار دست آنے کی حالت میں چقندر کا پانی پینا مفید ثابت ہوا ہے یہ دستوں کو روکتا ہے اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔ چقندر کے پتوں کا پانی مسوڑھوں پر ملنے سے پائیوریا کے مرض میں فائدہ دیتا ہے۔ رحم کی کمزوری اور دیگر نسوانی امراض چقندر کے استعمال سے دور ہوجاتے ہیں۔

Marfat.com

دُودھ

دُودھ کا استعمال انسان زمانہ قدیم سے ہی کرتے چلے آ رہے ہیں، دُودھ سے بے شمار اشیاء بنائی جاتی ہیں مثلاً دہی' گھی' پنیر' کھویا اور مکھن وغیرہ۔ اس کے علاوہ بھی دُودھ سے کھیر مٹھائیاں اور ربڑی بنائی جاتی ہے جس کا استعمال دنیا کے تقریباً تمام ملکوں میں عام ہوتا ہے۔ دُودھ سے اس قسم کی مصنوعات بنانے کے لیے با قاعدہ طور پر ڈیری فارم اور فیکٹریاں قائم ہیں۔ اب تو دودھ' دہی' ملائی' پنیر اور مکھن کو زیادہ دیر تک محفوظ رکھنے کے لیے فیکٹریاں ان مصنوعات کو پیک کر کے بازار میں فروخت کے لیے پیش کرتی ہیں اور مارکیٹ میں با قاعدہ طور پر مقابلے کی فضا قائم ہے جس کی وجہ سے ان مصنوعات کا معیار بھی برقرار ہے۔

زمانہ قدیم سے ہی انسان دُودھ کا کاروبار کرتا چلا آ رہا ہے۔ پاکستان میں گائے' بھینس' بکری اور اونٹنی کا دُودھ تجارتی بنیادوں پر فروخت کیا جاتا ہے۔ ہمارے یہاں زیادہ تر بھینس کا دُودھ پسند کیا جاتا ہے کیونکہ بھینس کا دُودھ گاڑھا ہوتا ہے اس میں لحمیات اور چکنائی گائے کے دُودھ کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ تمام حلال جانوروں کا دُودھ اللہ تعالیٰ نے حلال قرار دیا ہے اور تمام حرام جانوروں کا دُودھ بھی حرام کر دیا گیا ہے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے دُودھ کو پسند فرمایا ہے۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام دُودھ سے بنے ہوئے اکثر پکوان تناول فرماتے تھے اور خوش ہوتے تھے اللہ تعالیٰ نے دُودھ کا تذکرہ قرآن پاک میں بھی کیا ہے اور جنتیوں کے لیے یہ خوشخبری گئی ہے کہ ان کے لیے جنت میں دُودھ کی نہریں ہوں گی جن سے وہ فائدہ اٹھائیں گے۔

Marfat.com

قرآن حکیم کی روشنی میں

اللہ رب العزت قرآن حکیم میں ارشاد فرماتا ہے۔

''اور تمہارے لیے چار پایوں میں بھی عبرت (اور نشانی) ہے کہ جو ان کے پیٹوں میں ہے اس سے ہم تمہیں (دودھ) پلاتے ہیں اور تمہارے لیے ان میں (اور بھی) بہت سے فائدے ہیں اور بعض کو تم کھاتے بھی ہو۔'' (سورۂ مومنون)

دُودھ کی نہریں

جنت کی نعمتوں کا بیان کرتے ہوئے ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

''جنت جس کا پرہیز گاروں سے وعدہ کیا جاتا ہے اس کی صفت یہ ہے کہ اس میں پانی کی نہریں ہیں جو بُو نہیں کرے گا اور دُودھ کی نہریں ہیں جس کا مزہ نہیں بدلے گا اور شراب کی نہریں ہیں جو پینے والوں کے لیے لذت ہے اور شہد مصفا کی نہریں ہیں اور ان کے لیے ہر قسم کے میوے ہیں اور ان کے پروردگار کی طرف سے مغفرت ہے (کیا یہ پرہیز گار)ان کی طرح (ہو سکتے) ہیں جو ہمیشہ دوزخ میں رہیں گے اور جن کو کھولتا ہوا پانی پلایا جائے گا جو ان کی انتڑیوں کو کاٹ ڈالے گا۔'' (سورۂ محمد آیت ۱۵)

خوشگوار خالص دُودھ

دُودھ ایک نعمت ہے اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسانوں کے لیے اس کا ذائقہ انسان دنیا میں تو چکھتا ہی ہے ایمان والے اس کی حلاوت جنت میں بھی پائیں اور ایسے

Marfat.com

ذائقے والا دُودھ جو کبھی بھی خراب نہ ہوگا اور نہ ہی اُس کا ذائقہ کبھی بدلے گا۔ اللہ تعالیٰ نے اس میں انسانوں کے لیے مقام عبرت رکھا ہے کہ وہ جانوروں میں سے دُودھ نکالتا ہے اور یہ کسی انسان کا خاصہ نہیں یہ تو اللہ تعالیٰ ہی کا انعام ہے کہ وہ انسانوں کے لیے کیسی کیسی نعمتیں مہیا کرتا ہے قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

''اور تمہارے لیے چار پایوں میں بھی (مقام) عبرت (وغور) ہے کہ

ان کے پیٹوں میں جو گوبر اور لہو ہے اس سے ہم تم کو خالص دُودھ پلاتے ہیں جو پینے والوں کے لیے خوشگوار ہے۔'' (سورۃ النحل)

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بکری، گائے اور اونٹنی کے دُودھ کو پسند فرمایا ہے اور خوش ہو کر نوش فرماتے تھے انسانی جسم کے لیے طبی طور پر بھی دُودھ کی افادیت کا تذکرہ فرماتے تھے۔ چنانچہ ارشاد فرماتے ہیں

''میں سوائے دُودھ کے ایسی کسی شے کو نہیں جانتا جس کے اجزاء ایک ہی وقت میں کھانے اور پینے کا کام دے سکیں۔'' (ترمذی شریف)

گائے کے دُودھ سے علاج کرو

گائے کا دُودھ بھی حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام پسند فرماتے تھے اور اسے بھی امراض میں شفا کا باعث قرار دیتے تھے چنانچہ حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔

''گائے کے دُودھ سے علاج کرو اس لیے کہ اللہ تعالیٰ نے اس میں شفا رکھی ہے کیونکہ یہ ہر قسم کے درختوں پر چرتی ہے۔'' (طبرانی)

Marfat.com

اُونٹنی کا دُودھ

حضرت طارق رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

''تمہارے لیے اونٹنی کا دودھ ایک مفید شے ہے اس لیے کہ یہ ہر قسم کے درختوں سے چرتے ہیں اور اس میں ہر مرض سے شفا ہے۔'' (ابن عساکر)

بکری کا دُودھ

احادیث میں یہ بھی آیا ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام بکری کا دُودھ بھی خوشی سے نوش فرماتے تھے اور اس کو پسند فرماتے تھے چنانچہ حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ ارشاد فرماتے ہیں۔

''رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے لیے گھر میں پالی گئی بکری کا دُودھ دوہا گیا پھر اس میں (حضرت) انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے گھر میں واقع کنویں کا پانی شامل کیا گیا رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے یہ دُودھ قبول فرمایا اور نوش کیا۔'' (بخاری شریف)

دُودھ کی لسی

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام اپنے ایک صحابی کے ہمراہ ایک انصاری کے باغ میں تشریف لے گئے وہ انصاری صحابی اپنے باغ کو پانی دے رہے تھے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ان سے فرمایا' اگر تمہارے پاس مشکیزہ میں رات کا باسی پانی موجود ہو تو لاؤ ورنہ ہم منہ لگا کر پانی نوش فرمالیتے ہیں انہوں نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! میرے پاس مشکیزے

Marfat.com

میں رات کا باسی پانی موجود ہے۔ چنانچہ وہ اپنے جھونپڑے میں گئے پیالے میں پانی ڈالا پھر اس میں بکری کا دُودھ دوہا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اسے نوش فرمایا ان انصاری صحابی نے دوبارہ ایسے ہی کیا تو اس صحابی نے بھی نوش کیا جو حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ساتھ تھے۔ (بخاری شریف)

مولانا عبدالحق محدث دہلوی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کبھی کبھار خالص دودھ نوش فرماتے تھے اور کبھی سرد پانی ملا کر دُودھ نوش فرمایا کرتے تھے۔ (مدارج النبوۃ)

دُودھ غذا بھی دوا بھی

حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے۔

"اللہ تعالیٰ جس کو کھانا کھلائے اسے کہنا چاہیے کہ یا اللہ اس میں ہمارے لیے برکت عطا فرما اور ہمیں اس میں سے بہتر رزق عطا فرما۔ اور جس کو اللہ دُودھ پلائے اسے کہنا چاہیے کہ یا اللہ! اس میں ہمارے لیے برکت عطا فرما اور اس کو زیادہ کر اس لیے کہ میں دُودھ کے علاوہ دوسری کسی چیز کو نہیں جانتا جو کھانے اور پینے دونوں کے لیے کافی ہوتی ہے۔"

ضروری بات

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نفاست پسند تھے اور صفائی کو پسند فرماتے تھے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام غذاؤں کے استعمال میں بھی صفائی کا بہت لحاظ رکھتے تھے چنانچہ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ۔

"رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے گندگی کھانے والے جانور کا گوشت کھانے اور اس کا دُودھ پینے سے منع فرمایا۔" (ترمذی شریف)

Marfat.com

دائیں طرف سے تقسیم کرنے کا حکم

سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں دُودھ پیش کیا گیا جس میں پانی ملا ہوا تھا آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نوش فرمایا اور پھر حکم فرمایا کہ دائیں طرف سے تقسیم کرو۔ (بخاری شریف)

گائے کا دُودھ مفید ہے

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"تمہارے فائدے کے لیے گائے کا دُودھ ہے کیونکہ یہ اور اس کا مکھن مفید دوا ہے البتہ اس کے گوشت میں بیماری ہے۔"

(ابن السنی۔مستدرک حاکم۔ابونعیم)

بکری کا دُودھ

حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرما۔

"بنی اسرائیل کے ایک گروہ کو تجسس کی عادت تھی اندیشہ ہے کہ ان کو چوہا بنا دیا گیا اور یہ اس لیے ہوا کہ جب ان کو بکری کا دُودھ ملتا تھا تو وہ اسے خوش ہو کر پی لیتے تھے لیکن جب ان کو اونٹنی کا دُودھ دیا جاتا تو وہ اسے نہیں پیتے تھے۔" (بخاری شریف۔مسلم شریف)

Marfat.com

دُودھ کی چکنائی

حضرت عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے دُودھ نوش فرمایا پھر پانی طلب فرمایا اور کلی کی پھر ارشاد فرمایا کہ

"دُودھ میں چکنائی ہوتی ہے جو بخار کے مریضوں اور سر درد کے لیے بیکار ہے۔" (بخاری شریف۔ مسلم شریف)

بنیادی غذا

انسانی جسم کی نشو ونما کے لیے دُودھ بنیادی غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد اس کی سب سے پہلی غذا دُودھ ہی ہوتی ہے ماں اپنے بچے کی پرورش دُودھ سے کرتی ہے وہ اسے اپنا دُودھ پلاتی ہے قرآن پاک نے بچے کی مدتِ رضاعت مقرر کر دی ہے جس سے ماؤں پر یہ فرض ہو گیا ہے کہ وہ بچے کو مقررہ مدت تک اپنا دُودھ پلائیں اس کے علاوہ جب بچہ ذرا بڑا ہونے لگے تو اسے جانوروں کا تازہ دُودھ بھی دیا جا سکتا ہے اس لیے کہ دُودھ کے بے شمار غذائی اور طبی فائدے ہیں دُودھ سے بننے والی دیگر مصنوعات انسانی جسم کی تعمیر میں بہتر کردار ادا کرتی ہیں بے شمار امراض کا علاج دُودھ اور اس سے بنائی جانے والی چیزوں سے کیا جاتا ہے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بھی دُودھ کو اکثر امراض کے لیے شفا قرار دیا ہے ماہرین طب اس بات پر متفق ہیں کہ دُودھ انسانی جسم کے لیے بہترین غذا ہے۔ خود حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو دُودھ پلانے کے لیے شیر خوارگی کی عمر مبارک میں حضرت دائی حلیمہ سعدیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا اپنے ساتھ لے گئی تھیں اور رضاعت کی عمر مبارک پوری کرنے کے بعد واپس مکہ مکرمہ لے آئی تھیں۔ بچے کو ماں کا دودھ پلانے سے ماں کی صحت بھی برقرار رہتی ہے اور بچہ بھی تندرست رہتا ہے تحقیق سے یہ

Marfat.com

بات ثابت ہوئی ہے کہ جو خواتین بچوں کو اپنا دُودھ نہیں پلاتیں ان کو دوسری خواتین کی نسبت چھاتی کا کینسر زیادہ ہوتا ہے اور دیگر نسوانی عارضے بھی اس کو لاحق ہو جاتے ہیں۔

دُودھ کی طبی افادیت

افادیت کے اعتبار سے اول نمبر پر بکری کے دُودھ کو شمار کیا گیا ہے اس کے بعد گائے اور پھر اونٹنی کا دُودھ غذائیت میں بہتر مانا گیا ہے لیکن ان سب میں ایک قدر مشترک ہے کہ دُودھ جس قدر تازہ ہوگا اور صاف برتن میں دوہا گیا ہوگا اسی قدر اس کی غذائی افادیت زیادہ ہوگی۔ دُودھ میں تھوڑا سا پانی ملا کر پینا زیادہ فائدہ دیتا ہے جن افراد کو دُودھ پینے سے پیٹ میں گڑبڑ ہوتی ہو ان کے لیے دُودھ سے دہی بنا کر پینا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے اس لیے کہ دہی اور دہی کی لسی پیٹ میں خرابی پیدا نہیں کرتی جبکہ اس طرح دودھ کے استعمال سے اس کی غذائیت میں کوئی کمی نہیں آتی اور پیٹ میں نفخ پیدا نہیں ہوتا۔ دُودھ میں وہ تمام اجزاء موجود ہوتے ہیں جو جسم کو مکمل غذا فراہم کرنے کے لیے ضروری ہیں یعنی دُودھ میں لحمیات' چکنائی اور پانی کی مناسب مقدار موجود ہوتی ہے۔ حاملہ عورتوں کو ایام حمل کے دوران روزانہ دُودھ پینے سے فائدہ ہوتا ہے کیونکہ ان کے شکم میں نشو ونما پانے والے بچے کے لیے ہڈیوں کی بناوٹ میں فاسفورس اور کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے ماں کے دُودھ پینے سے یہ ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔ ہر قسم کے زہریلے مرض میں دُودھ پینا مفید ہے۔ دُودھ پینے سے معدہ کی جلن دور ہوتی ہے دل کو تسکین پہنچاتا ہے اگر کوئی زہر یا سنکھیا لے تو اُس کو دُودھ دینا چاہیے اس سے جسم میں زہریلے اور فاسد مادوں کو خارج کرنے میں مدد ملتی ہے۔

پیٹ کی بیماری کا علاج

احادیث مبارکہ کی ترکیب میں پیٹ کی بیماری کے علاج کے ضمن میں ایک ایسا واقعہ بیان کیا گیا ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اونٹنی کے دُودھ میں اللہ رب العزت نے

Marfat.com

کس قدر افادیت اور شفائی خواص رکھے ہیں۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ عرنیہ اور عکل کے کچھ لوگ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئے اسلام لانے کی خواہش کا اظہار کیا اس کے بعد کہنے لگے کہ یارسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! ہم اُونٹ اور بکریوں والے ہیں اور ہم زراعت پیشہ نہیں ہیں ہماری زمینیں چارہ اور کھجوریں نہیں اُگاتیں ہم شہری زندگی کے عادی نہیں ہیں۔ مدینہ طیبہ کی آب وہوا ہمیں راس نہیں آئی ہم بیمار ہوگئے ہیں ہماری رنگت پیلی پڑگئی ہے اور پیٹ پر ورم آگیا ہے جس سے پیٹ بڑھ گئے ہیں اس پر حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے حکم فرمایا کہ ان کو کچھ دن تک کے لیے اونٹ دے دو۔ پھر فرمایا کہ ان کا دُودھ اور پیشاب پیو۔

سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے اونٹ مسجد قبا کے نواح میں جبل عسیر کے نزدیک تھے ایک روائیت میں آتا ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ایک غلام تھے جن کا اسم مبارک حضرت یسار رضی اللہ تعالیٰ عنہ تھا ایک دن حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے دیکھا کہ وہ خوب اچھی طرح نماز ادا فرما رہے ہیں تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ان کو آزاد کر کے ان اونٹوں کی حفاظت اور ان کی خدمت کے لیے بھیج دیا۔ یہ وہیں رہتے تھے چنانچہ ان لوگوں نے جب حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے فرمان کے مطابق اونٹوں کا دودھ اور پیشاب پیا تو وہ تمام صحت منداور تندرست ہوگئے۔

صحت مند ہونے کے بعد وہ لوگ اسلام سے پھر گئے اور کافر ہوگئے مرتد ہونے کے بعد انہوں نے حضرت یسار رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو پکڑ کر ان پر بے انتہا ظلم کیا ان کی آنکھوں میں کانٹے چبھوئے اور ان کو ذبح کر کے شہید کر دیا اور اونٹوں کو چرا کر بھاگ کھڑے ہوئے۔ جب یہ خبر حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو ملی تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فوری طور پر ان کے تعاقب میں حضرت کرز بن جابر فہری رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو مسلمانوں کی ایک جماعت کے ساتھ روانہ فرمایا اور وہ ان کو پکڑ کر لے آئے۔ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ان کے جرم عظیم کا یہ فیصلہ فرمایا کہ ان کی آنکھوں میں سلاخ پھیر کر دھوپ میں ڈال دیا جائے تاکہ مرجائیں ایک روائیت میں ہے کہ فرمایا ان کے ہاتھوں کو بھی کاٹ دیا

Marfat.com

جائے تاکہ مرجائیں اور کٹے ہوئے ہاتھ کو داغا نہ جائے تاکہ خون بند نہ ہو اور وہ ہلاک ہو جائیں۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے ان میں سے ایک کو دیکھا ہے جو درختوں سے زمین کو کاٹتا تھا یہاں تک کہ وہ مرگیا۔ مروی ہے کہ وہ پانی مانگتے تھے مگر حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام فرماتے تمہارے لیے دوزخ کی آگ ہے۔ اس واقعہ سے یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ مجرموں کی آنکھوں میں سلاخ پھیرنا اور ہاتھ کاٹ کر دھوپ میں پھینک دینا اور داغنے کی ممانعت فرمانا تاکہ خون بہہ جانے سے وہ ہلاک ہو جائیں قصاص کے طریق پر تھا کیونکہ ان لوگوں نے بھی حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے خادم حضرت یسار رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ساتھ ایسا ہی کیا تھا۔ اس واقعہ سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ان لوگوں کے پیٹ کی بیماری کا علاج اونٹنی کا دودھ قرار دیا جس سے بفضل باری تعالیٰ ان کو شفا حاصل ہوئی اور وہ تندرست ہو گئے۔

(بخاری شریف۔ مسلم شریف۔ ابوداؤد۔ نسائی۔ ترمذی۔ ابن ماجہ)

تیزابیت کا خاتمہ

اگر کوئی شخص تیزاب پی لے تو اُسے بھی فوری طور پر دودھ پلانا فائدہ دیتا ہے کیونکہ اس کے پینے سے تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔

یرقان اور جسمانی کمزوری کا علاج

دودھ سے بنایا گیا پنیر بھی انسانی صحت کے لیے یہ مفید ہے یہ یرقان کے مریضوں کے لیے بہترین دوائی ہے پنیر میں یہ خاصیت پائی جاتی ہے کہ وہ بیماری کے بعد ہونے والی کمزوری کی حالت میں جسم کو توانائی پہنچاتا ہے جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے اور اس میں اضافہ کرتا ہے۔

Marfat.com

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پنیر کو پسند فرمایا ہے۔ ابوداؤد میں حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت نقل ہے کہ۔

"غزوہ تبوک کے موقع پر نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں پنیر پیش کیا گیا۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے چھری منگوائی اور اس کو بسم اللہ پڑھ کر کاٹا۔"

پنیر میں چکنائی اور لحمیات کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں جن لوگوں کے جسم میں کمزوری کی وجہ سے لحمیات کی کمی واقع ہو جائے ان کے لیے پنیر کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔

دُودھ سے جملہ امراض میں افاقہ

بخار کی حالت میں نیم گرم دُودھ پینا فائدہ مند ہے۔ پیٹ کے السر میں بھی دُودھ کا استعمال مفید ہے دُودھ پینے سے بھوک بڑھ جاتی ہے۔ جسم سے صفراوی مادوں کا اخراج کرتا ہے جگر کو تقویت دینے کے لیے دُودھ پینا اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے دُودھ پینے سے دِل کو طاقت ملتی ہے۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روائیت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے نزدیک پینے کی چیزوں میں دودھ بہت عزیز تھا۔

علماء کرام تحریر کرتے ہیں کہ دُودھ قوت باہ پیدا کرتا ہے بدن کی خشکی دور کرتا ہے اور جلدی ہضم ہو کر غذا کے قائم مقام ہو جاتا ہے چہرے کی رنگت سرخ کرتا ہے اور خراب فضلات نکالتا ہے۔ دماغ کو قوی کرتا ہے طبیعت میں نرمی اور دماغ میں تیزی پیدا کرتا ہے۔ دُودھ کو اگر چہار مغز کے ساتھ استعمال کیا جائے تو جسم کو قوی اور فربہ کرتا ہے مگر اس طرح زیادہ استعمال سے آنکھوں میں غبار اور ہمیشہ دُودھ پینے سے معدے میں نفخ پیدا ہوتا ہے اور جوڑوں کے درد بڑھاتا ہے۔

دُودھ سے بنی ہوئی دہی کی لسی فوراً ہضم ہو جاتی ہے اور جسم کو مکمل غذائیت فراہم

Marfat.com

کرتی ہے۔دائمی پیچش کے مریضوں کے لیے دہی کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔جن افراد کو بجلی کا جھٹکا لگ جائے ان کو فوری طور پر نیم گرم خالص دُودھ پلانا فائدہ دیتا ہے۔دُودھ پیٹ کی تیزابیت کو کم کرتا ہے۔بکری کا دُودھ سل اور دق کے امراض میں مفید ہے۔دُودھ میں شہد ملا کر پینے سے چہرے کی رونق میں اضافہ ہوتا ہے۔چہرے پر تازگی اور نکھار آتا ہے۔استسقاء کے مرض میں دُودھ پینا فائدہ مند ہے۔دُودھ پینے سے دماغ کو تقویت ملتی ہے طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔جسم کی خشکی کو دُور کرنے کے لیے دُودھ کا استعمال مفید ہے۔ جلدی امراض اور خشک خارش کی حالت میں دُودھ فائدہ دیتا ہے۔السر کے مرض میں دُودھ پینا مفید ہے۔دل اور گردوں کے امراض میں بھی دُودھ کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔شوگر کے مریضوں کے لیے دُودھ پینا مفید ہے۔تپ دق کے مریضوں کے لیے روزانہ ایک لٹر دُودھ پینا فائدہ مند ہوتا ہے۔

Marfat.com

زیتون

اللہ رب العزت نے قرآن حکیم میں جن ناموں کی قسم کھائی ہے ان میں زیتون کا شمار بھی ہوتا ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

''قسم ہے انجیر کی اور قسم ہے زیتون کی اور قسم ہے طور سینا کی اور قسم ہے اس امن والے شہر کی۔''

اسی طرح قرآن پاک کی سورۃ الانعام میں مختلف پھلوں کے ساتھ اللہ تعالیٰ نے زیتون کا تذکرہ بھی کیا ہے ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

''اور وہ (اللہ) ایسا ہے جس نے آسمان سے پانی برسایا۔ پھر ہم نے اس کے ذریعے سے ہر قسم کی نباتات کو نکالا پھر ہم نے اس سے سبز شاخ نکالی کہ اس سے ہم اوپر تلے دانے چڑھے ہوئے نکالتے ہیں اور کھجور کے درختوں سے یعنی ان کے گچھے میں سے خوشے ہیں جو (مارے بوجھ) کے نیچے کو لٹکے جاتے ہیں اور (اسی پانی سے ہم نے) انگوروں کے باغ اور زیتون اور انار (کے درخت پیدا کیے) جو کہ ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہوئے ہیں اور ایک دوسرے سے ملتے جلتے نہیں ہوتے (ذرا) ہر ایک کے پھل کو تو دیکھو جب وہ پھلتا ہے (اور (پھر) اس کے پکنے کو دیکھو ان میں (بھی) دلائل ہیں ان لوگوں کے لیے جو ایمان رکھتے ہیں۔''

سورۃ الانعام ہی میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے۔

''اور وہی (اللہ پاک) ہے جس نے باغات پیدا کیے وہ بھی جو ٹیٹوں پر

Marfat.com

چڑھائے جاتے ہیں (جیسے انگور) اور وہ بھی جو ٹیٹوں پر نہیں چڑھائے جاتے اور کھجور کے درخت اور کھیتی جن میں کھانے کی چیزیں مختلف طور کی ہوتی ہیں اور زیتون کو اور انار جو (انار انار) باہم اور (زیتون زیتون) باہم ایک دوسرے کے مشابہ ہوتے ہیں اور (کبھی) ایک دوسرے کے مشابہ نہیں بھی ہوتے ہیں ان سب کی پیداوار کھاؤ۔"

زیتون کی پہچان

زیتون کی پیداوار دنیا کے بے شمار ممالک میں ہوتی ہے اس کا درخت تقریبا ساڑھے تین گز اونچا ہوتا ہے جس کے پتے تقریباً چمکدار ہوتے ہیں زیتون کے پھل کی رنگت جامنی اور اودھی ہوتی ہے پھل کی شکل بیر کی مانند ہوتی ہے زیتون کے پھل کا ذائقہ ذرا کسیلا ہوتا ہے اسی لیے عام طور پر اسے شوق سے نہیں کھایا جاتا مگر ذائقے کے برخلاف اسکی افادیت بہت زیادہ ہے بے شمار بیماریوں کا علاج زیتون میں مضمر ہے۔ زیتون اور زیتون کے تیل سے علاج قدیم زمانے سے لے کر آج تک جاری ہے جن ممالک میں زیتون کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے وہاں زیتون کے تیل سے بے شمار اشیاء تیار کی جاتی ہیں اور انسانی جسم کے لیے بے شمار طبی فوائد حاصل کیے جاتے ہیں اور اکثر بیماریوں کا علاج بھی صرف زیتون کے تیل سے ہی کیا جاتا ہے۔

زیتون کا تیل

زیتون کا پھل کھایا بھی جاتا ہے اور اس کے تیل کی مالش بھی کی جاتی ہے۔ زیتون کے تیل کو بھی کھایا جاتا ہے۔ ہمارے پیارے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری غذاؤں میں زیتون کا شمار بھی بے شمار اور لاتعداد فوائد و برکات میں ہوتا ہے زیتون کا تیل طبی طور پر انسانی جسم پر بہت ہی اچھے اثرات ڈالتا ہے زیتون کے تیل میں انسانی جسم کے لیے

Marfat.com

اتنے فائدے اور شفا ہیں کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے زیتون کے تیل کو پسند فرمایا خود بھی استعمال کیا اور دوسروں کو بھی استعمال کرنے کی تلقین کی۔ چنانچہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

"زیتون کا تیل کھاؤ۔ اس کو لگاؤ کیونکہ یہ پاک طیب اور مبارک ہے۔"

(ابن ماجہ)

مبارک درخت

حضرت اسید الانصاری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روائیت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

"زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے بدن کی مالش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے۔" (ترمذی شریف)

فائدہ مند تیل

حضرت علقمہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روائیت کرتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"تمہارے لیے زیتون کا تیل موجود ہے اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے۔" (ابن السنی۔ ابونعیم۔ الجوزی)

روغن زیتون بطور سالن

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مرفوعاً روائیت ہے کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"زیتون کا تیل بطور سالن استعمال کرو اسے (بدن پر) لگاؤ کیونکہ یہ ایک

Marfat.com

مبارک درخت سے ہے۔" (بیہقی۔ ابن ماجہ)

بیماریوں سے شفا

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روائیت ہے کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے جن میں ایک کوڑھ بھی ہے۔" (ابن ماجہ۔ الحاکم۔ ابونعیم)

شیطان کی دُوری

حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا' اے علی (رضی اللہ تعالیٰ عنہ)! زیتون کھایا کرو اور اس کے تیل کی مالش کیا کرو کیونکہ جو شخص زیتون کے تیل کی مالش کرتا ہے اس کے پاس چالیس یوم تک شیطان نہیں آتا۔ (ابونعیم فی کتاب الطب)

ذات الجنب کا علاج

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روائیت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام ذات الجنب کے علاج میں درس اور روغن زیتون کی تعریف فرماتے تھے۔

(ترمذی شریف)

زیتون کی طبی افادیت

زیتون کا تیل مسلسل پینے سے نمونیہ اور زکام کی بیماری کبھی لاحق نہیں ہوتی۔ پیٹ کے سرطان میں مبتلا مریضوں کے لیے زیتون کا تیل پینا بیماری سے نجات دیتا ہے جن افراد

Marfat.com

کا معدہ خراب ہو کھانا ٹھیک طرح سے ہضم نہ ہوتا ہو بدہضمی کی کیفیت کی وجہ سے کھٹے ڈکار آتے ہوں ایسے میں زیتون کا تیل پینے سے فوری صحت بخش نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

امراض چشم میں بھی زیتون کے تیل کا استعمال فائدہ دیتا ہے ایک سلائی زیتون کے تیل میں ڈبو کر آنکھوں میں پھیرنے سے آنکھوں کی جلن دور ہو جاتی ہے بے خوابی کی وجہ سے آنکھوں میں جو سرخی آجاتی ہے اس کو ختم کر دیتا ہے۔

زیتون کا تیل جو کے پانی میں ملا کر پینے سے دائمی قبض سے نجات مل جاتی ہے پیٹ کے دیگر امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں آنتوں کا تناؤ ختم ہو جاتا ہے زیتون کا تیل پینے سے پیٹ کے اندر پائے جانے والے کیڑے اجابت کے راستے باہر نکل جاتے ہیں جن سے جسم انسانی پر صحت مندانہ اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ آنتوں کی سوزش ختم ہو جاتی ہے۔ گردے کے مرض میں مبتلا افراد زیتون کے تیل کے استعمال سے جلد شفا یاب ہو جاتے ہیں۔ ایگزیما اور چنبل کے مریضوں کے لیے روغن زیتون کی مالش بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ سردیوں میں جن افراد کی جلد خشک ہو جاتی ہے یا پھٹ جاتی ہے ان کے لیے زیتون کے تیل کی مالش کرنا انتہائی مفید ہے۔

آنتوں میں سوزش یا کسی قسم کے زخم ہونے کی وجہ سے درد ہوتی ہو تو زیتون کا تیل پینے سے آہستہ آہستہ آرام آجاتا ہے۔ تبخیر معدہ کے مرض میں زیتون اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ دائمی نزلہ اور زکام کے مریضوں کے لیے اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ تپ دق کے مریضوں کے لیے روزانہ زیتون کا تیل پینا مرض سے شفا بخشتا ہے۔ پرانی کھانسی کے مرض میں مبتلا افراد زیتون کے تیل کا استعمال کریں تو ان کو جلد ہی افاقہ ہوگا۔ جدید تحقیق کے مطابق جو افراد زیتون کا تیل پیتے ہیں ان کو کبھی بھی پیٹ کا کینسر لاحق نہیں ہوتا۔ جذام اور کوڑھ کے مریضوں کے لیے زیتون کے تیل کے مالش بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

زیتون کا تیل بیرونی جسم پر بھی صحت مندانہ اثرات ڈالتا ہے جلے ہوئے زخموں پر زیتون کا تیل لگانے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں جلدی امراض میں تیل کا استعمال

Marfat.com

اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ بواسیر کے مرض میں زیتون کے تیل کا استعمال فائدہ دیتا ہے اس سے بواسیر کا مرض جاتا رہتا ہے اور مکمل طور پر شفا حاصل ہو جاتی ہے۔

زیتون کا تیل مردانہ کمزوری کے لیے بھی مفید ہے اس کے علاوہ بھی زیتون کے تیل کے بے شمار فوائد ہیں حتیٰ کہ اگر کان میں پانی پڑ جائے جس کی وجہ سے تنگی ہو رہی ہو تو فوراً زیتون کے تیل کے چند قطرے کان میں ٹپکائیں جس سے کان میں پڑا ہوا پانی نکل جاتا ہے۔ اگر زیتون کے پھل کا اچار بنا کر استعمال کیا جائے تو معدے کی گرمی دُور ہو جاتی ہے جس سے بھوک خوب زیادہ لگتی ہے۔ نہ ٹھیک ہونے والے زخموں اور پھوڑوں پر زیتون کا تیل لگانے سے آرام آجاتا ہے اگر زخم بدبودار ہو جائیں تو اُن پر بھی زیتون کا تیل لگانے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں اور بدبو جاتی رہتی ہے۔ زیتون کا تیل پیشاب کی جملہ بیماریوں کو ٹھیک کر دیتا ہے۔ پیشاب میں رکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور پیشاب آنے کا عمل آسانی کے ساتھ ہو جاتا ہے۔

زیتون کے تیل کو مسلسل پینے والے کی طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے چہرے پر شادابی آجاتی ہے رنگ نکھر جاتی ہے۔ دانتوں کے امراض میں زیتون کے تیل کا استعمال فائدہ دیتا ہے زیتون کے تیل میں خوردنی نمک ملا کر دانتوں پر ملنے سے دانت صاف ہو جاتے ہیں مسوڑھوں پر ملنے سے پائیوریا جیسی بیماری سے نجات حاصل ہو جاتی ہے مسوڑھوں سے خون رِسنا بند ہو جاتا ہے مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں جس سے ان میں ہونے والے درد سے آرام آجاتا ہے۔

فالج اور لقوہ کے مریضوں کو ہر روز مسلسل زیتون کے تیل کی مالش کی جائے تو جلد ہی اس کے اچھے اثرات نکلتے ہیں ان کے اعضاء میں خون کی گردش رواں ہو جاتی ہے اور تھوڑے ہی عرصے میں ان کو اس عارضے سے نجات مل جاتی ہے۔ عرق النساء کے مریضوں کے لیے زیتون کا تیل فائدہ دیتا ہے۔ زیتون کا تیل ہر قسم کے زہریلے اثرات کو زائل کر دیتا ہے زہر خورانی کی وجہ سے پیٹ میں جو خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں ان کو درست کرنے کے لیے

Marfat.com

زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔زہرخورانی کے مریض کو مسلسل زیتون کا تیل پلانے سے اُسے جلد شفا حاصل ہو جاتی ہے۔پیچش کے مرض میں مبتلا افراد اس کا استعمال کریں تو ان کو اس مرض سے جلد ہی نجات مل جاتی ہے۔

پٹھوں اور جوڑوں کے درد میں زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے آرام آجاتا ہے ہر روز بلاناغہ سر پر زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں جن افراد کے بال کثرت سے جھڑتے ہوں ان کے لیے زیتون کے تیل کی مالش کرنا انتہائی فائدہ مند ہے وقت سے پہلے سفید ہونے والے بالوں کو روکتا ہے سر پر زیتون کے تیل کی مالش سے بالوں کی نشوونما میں اضافہ ہو جاتا ہے جس جگہ بالوں کی جڑیں کمزور ہوگئی ہوں وہاں پر زیتون کے تیل کی مالش سے جڑوں میں طاقت اور قوت آجاتی ہے۔

بچھو کے کاٹے پر لگانے سے اسی وقت ٹھنڈک پڑ جاتی ہے روغن زیتون بالوں کو سیاہ کرتا ہے۔اس کا استعمال سدے کھول دیتا ہے۔قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔زیتون کے ضماد سے دردسر میں آرام آجاتا ہے۔

علماء کرام تحریر کرتے ہیں کہ اللہ رب العزت نے زیتون میں بہت ہی زیادہ فوائد رکھے ہیں اگر زیتون کا اچار سرکہ میں ڈال کر کھایا جائے تو معدہ قوی ہو جاتا ہے اور خوب بھوک لگتی ہے اس کے کھانے سے آدمی تندرست رہتا ہے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔اور اگر زیتون کا مغز آٹے اور چربی میں ملا کر برص کی جگہ پر لگائیں تو انشاء اللہ تعالیٰ برص جاتا رہے گا۔زیتون سے کلی کرنے سے دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔دردقولنج کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔

Marfat.com

سنگترہ

سنگترہ کا ذکر اکثر احادیث مبارکہ میں اترج کے نام سے آیا ہے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کی خوشبو کو عمدہ اور ذائقے کو لذیز قرار دیا ہے دنیا کے بے شمار ممالک میں سنگتروں کی کاشت کی جاتی ہے جہاں دیگر شعبوں میں افراد نے ترقی کی ہے وہاں پر زراعت کے شعبے میں بھی انسانوں نے ترقی کی منزلیں طے کی ہیں اب سنگترے کے ساتھ آپس میں پیوند کاری کے ذریعے نئی نئی قسمیں ایجاد ہوئی ہیں جن میں کینو بھی شامل ہے جس کا ذائقہ بہت لذیذ اور میٹھا ہوتا ہے مگر اکثر کینو ترش بھی ہوتے ہیں۔

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

ذائقے کے اعتبار سے سنگترہ بنیادی طور پر میٹھا ترش پھل ہے۔اسی لیے ایک حدیث میں ہمیں یہ ملتا ہے کہ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا ایک نابینا صحابی کو سنگترے کی قاشیں شہد میں ڈبو ڈبو کر کھانے کے لیے دے رہی تھیں۔

سنگترہ بے شمار خوبیوں اور فوائد کا حامل ہے جس پھل کی تعریف حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمائی ہو یقیناً اس کے فوائد اعلیٰ پائے کے ہوتے ہیں۔

حضرت ابو موسیٰ الاشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے ایک روایت ہے۔آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ۔

”فرمایا رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کہ قرآن پڑھنے والے مومن

Marfat.com

کی مثال اترج کی طرح کی ہے جس کی خوشبو پاک عمدہ اور ذائقہ بھی پاک اور لذیذ ہوتا ہے۔" (بخاری شریف)

سنگترہ کی طبی افادیت

سنگترے کے طبی خواص کے بارے میں مسند فردوس الدیلمی میں لکھا ہوا ہے کہ اترج لاتعداد امراض سے شفا دیتا ہے یہ دل کو تقویت پہنچاتا ہے دل کو مضبوط کرتا ہے اور دل کے دورے کی شدت کو کم کرتا ہے اس کے علاوہ بھی سنگترے میں امراض کا شافی علاج پایا جاتا ہے۔ اطباء کرام نے اپنے طویل مشاہدوں کے بعد سنگترے کے بے شمار طبی خواص بیان فرمائے ہیں۔

سنگترہ کھانے سے صفراوی اسہال دور ہو جاتے ہیں۔ قبض کی حالت میں صبح نہار منہ چند سنگترے کھالینا فائدہ کرتا ہے۔ جسم میں اندرونی طور پر موجود ہر قسم کی سوزش اور ورم سنگترے کھانے سے ختم ہو جاتی ہے۔ گرمی کے موسم میں ہونے والے بخار میں سنگترے کے جوس میں شہد ملا کر دینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ بواسیر کے مرض میں بھی سنگترے کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔ سنگترے کا چھلکا دانتوں تلے چبانے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے پانچ منٹ تک چبانے سے پیٹ کی گندی ہوا خارج ہو جاتی ہے۔ زمانہ قدیم سے ہی سنگترے کا چھلکا کھانوں میں دیگر مصالحہ جات کے ساتھ ڈالا جاتا ہے اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ کھانا جلد ہضم ہوتا ہے۔ سنگترے کو خالص شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے خون کی کمی دور ہوتی ہے۔ سنگترے کا چھلکا خشک کر کے کھانے سے پیٹ میں کیڑے نہیں پڑتے۔ سینے کی جلن اور بوجھ کی کیفیت میں سنگترے کا جوس پینا فائدہ کرتا ہے۔ چہرے پر کیل اور مہاسوں کی وجہ سے پڑنے والی چھائیوں میں سنگترے کا تازہ چھلکا رگڑنا فائدہ مند ہے چہرے کی رنگت کو صاف کرتا ہے اور داغ دھبے دور کرتا ہے۔

سنگترہ مصفّی خون ہوتا ہے۔ شوگر کے مرض میں اس کا کھانا مفید ہے۔ معدہ کی

Marfat.com

گرمی کو دور کرتا ہے۔ بھوک کی اشتہا کو تیز کرتا ہے۔ سنگترے کے استعمال سے وبائی امراض کے خلاف جسم میں قوتِ مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہو ان کے لیے سنگترہ کھانا مفید ہے یہ پیاس کو بجھاتا ہے جگر کی تپش کو دور کرتا ہے۔ سنگترے کے گودے کو عرق گلاب اور شہد میں ملا کر رات کو فریج میں رکھ دیں صبح نہار منہ یہ ٹھنڈا آمیزہ نوش کریں اس سے جسم کو تقویت ملتی ہے جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔ معدہ طاقتور ہوتا ہے۔ طبیعت میں بے چینی اور ہیجانی کیفیت کو ختم کر کے سکون پیدا کرتا ہے چہرے کی رونق دوبالا ہو جاتی ہے۔

سنگترے کے جوس میں پانی اور شہد ملا کر گرم کریں اور سردی کے موسم میں زکام ہونے کی صورت میں نیم گرم پینے سے افاقہ حاصل ہوتا ہے گلے کی خراش بھی اس سے دور ہو جاتی ہے۔ سنگترے کا استعمال نظام ہضم کو درست رکھتا ہے۔ ہاضمہ کرتا ہے۔ تبخیر معدہ کی کیفیت کو دور کرتا ہے۔ سنگترے کا چھلکا خشک کر کے پیس لیں پھر اس میں خالص شہد ملا کر درد قولنج کے مرض میں چاٹنا فائدہ مند ہوتا ہے اس کے کھانے سے پیٹ کی گیس خارج ہو جاتی ہے۔ سنگترے کا جوس یرقان کے مرض میں فائدہ دیتا ہے حاملہ عورتوں میں متلی اور قے کی کیفیت کو دور کرتا ہے۔ سنگترے میں چونکہ وٹامن سی ہوتا ہے اس لیے ایسے مریض جن میں وٹامن سی کی کمی ہو ان کے لیے سنگترے کھانا بہت ہی مفید ہے۔ سنگترہ اسہال کے مرض میں مفید ہے۔ آنتوں کی سوزش میں سنگترے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ سنگترے کے چھلکے کا عرق یا جوس نکال کر اس میں زیتون کا تیل شامل کریں اور خوب اچھی طرح مکس کر کے چنبل کے داغوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے گنٹھیا کے مرض میں بھی یہ تیل فائدہ مند ہے اور جوڑوں پر مالش کرنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔

Marfat.com

سرکہ

سرکہ کا استعمال زمانہ قدیم سے ہی ہوتا چلا آرہا ہے۔ موجودہ دور میں بھی گھرانوں کی اکثریت اپنے دسترخوان کی زینت بنانے میں دیگر پکوان کے ساتھ ساتھ سرکہ کو بھی پیش کرتی ہے۔ سرکہ مختلف قسم کے پھلوں اور اجناس سے بنایا جاتا ہے بہترین سرکہ وہ ہے جو خالص اشیاء سے بنایا گیا ہو عام طور پر بازار میں ملنے والا سرکہ خالص نہیں ہوتا بلکہ وہ مصنوعی طور پر ایسڈ وغیرہ سے تیار کیا جاتا ہے۔ پھلوں سے بنایا ہوا سرکہ خال خال ہی ملتا ہے اس لیے ہمارے ہاں اکثر گھریلو خواتین گھر ہی میں سرکہ تیار کر لیتی ہیں جو بہت اعلیٰ ہوتا ہے۔

کسی بھی نشاستہ والے محلول یا مٹھاس میں خمیر ملا کر اس میں خمیر اٹھاتے ہیں جس سے سرکہ تیار ہو جاتا ہے۔ سرکہ غذا اور دوا دونوں کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور یقیناً اس کے اثرات جسم انسانی پر خوشگوار اور اچھا تاثر ڈالتے ہیں۔

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

ہمارے پیارے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے سرکہ کو پسند فرمایا ہے اور سرکہ کی تعریف بھی فرمائی ہے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے دسترخوان پر جب سرکہ پیش کیا جاتا تھا تو خوشی محسوس فرماتے تھے۔ اکثر احادیث میں سرکہ کا تذکرہ ملتا ہے چنانچہ حضرت اُم ہانی رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے فرماتی ہیں کہ

”ایک مرتبہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہمارے گھر تشریف لائے اور

Marfat.com

دریافت فرمایا کہ کیا تمہارے پاس کچھ کھانے کے لیے ہے' میں نے کہا' نہیں! ہاں البتہ باسی روٹی اور سرکہ ہے۔ فرمایا کہ اس کو لے آؤ' وہ گھر غریب نہ ہوگا کبھی بھی جس میں سرکہ موجود ہے۔'' (ترمذی شریف)

بہترین سالن

تقریباً اسی طرح کی ملتی جلتی روایت حضرت اُم سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے حوالے سے ہے آپؓ بیان فرماتی ہیں کہ میں حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے حجرہ مبارک میں موجود تھی کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام تشریف لائے اور حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے فرمایا۔

''کیا تمہارے پاس کچھ کھانے کے لیے ہے' انہوں نے کہا کہ ہمارے پاس روٹی' کھجور اور سرکہ ہے۔ پس رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا' سرکہ بہترین سالن ہے' اے اللہ! تو سرکہ میں برکت ڈال دے کہ یہ مجھ سے پہلے انبیاء کرام کا سالن تھا اور وہ گھر کبھی غریب نہ ہوگا جس میں سرکہ موجود ہے۔'' (ابن ماجہ)

عمدہ سالن

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اپنے گھر میں سالن طلب فرمایا گھر کے لوگوں نے کہا کہ سرکہ کے علاوہ کچھ نہیں ہے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے منگوایا اور اس کو کھانے لگے اور فرماتے رہے کہ بہترین سالن سرکہ ہے کیا ہی عمدہ سالن سرکہ ہے۔ (صحیح مسلم شریف)

Marfat.com

سرکہ کی طبی افادیت

سرکہ سالن کے طور پر استعمال میں لانا سنت نبوی ؐ میں شمار کیا جاتا ہے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے سرکہ کو پسند فرمایا ہے۔ سرکہ سے بے شمار غذائی اور طبی فوائد انسانی جسم کو حاصل ہوتے ہیں اطباء کرام نے سرکہ کی طبی افادیت کا تذکرہ جابجا کیا ہے جس سے معلوم ہوتا ہے سرکہ جسم انسانی کی اندرونی اور بیرونی امراض میں بے حد مفید ہے۔

سرکہ کا استعمال پیٹ کے امراض میں بھی مفید ہے یہ پیٹ سے سدے نکال دیتا ہے۔ خون کے جریان میں سرکہ پینا مرض میں افاقہ کرتا ہے حیض کی کمی اور شدید درد ہونے کی صورت میں سرکہ میں شہد ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یرقان اور خون میں کمی والے افراد اگر سرکہ میں پکایا گوشت کھائیں تو ان کو فائدہ ہوگا۔ یہ گوشت بھوک کی کمی کو بھی دور کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اور معدہ کی گرمی کو دور کرتا ہے جس سے خوب بھوک لگتی ہے۔ سرکہ پینے سے پھیپھڑوں اور اندرونی طور پر نکلنے والا خون بند ہو جاتا ہے اور سینے پر بوجھ کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارنے کے لیے منقہ کو سرکہ میں ملا کر صبح نہار منہ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بڑھی ہوئی تلی کے مرض میں انجیر کو چند روز تک سرکہ میں بھگو کر رکھنے کے بعد مریض کو کھلانے سے مرض میں شفا حاصل ہوتی ہے۔ تلی کے ہر امراض کے لیے سرکہ اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ سرکہ کے استعمال سے بڑھی ہوئی تلی درست ہو جاتی ہے۔ جن افراد کو جوئیں پڑی ہوں وہ اپنا سر سرکہ سے دھوئیں تو جوئیں مر جائیں گی۔

مسوڑھوں اور دانتوں کے شدید درد میں بھی نیم گرم پانی میں سرکہ اور نمک ملا کر منہ بھر کے کلیاں کرنا فائدہ کرتا ہے اس سے درد ختم ہو جاتا ہے۔ شدید بخار کی حالت میں جسم کی تپش اور حرارت کو کم کرنے کے لیے تازہ اور ٹھنڈے پانی میں سرکہ ملا کر کپڑا اس پانی میں بھگو کر مریض کے جسم پر پھیرنے سے بخار کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ ہر قسم کی بیرونی خارش اور دانوں پر خالص سرکہ میں کپڑا بھگو کر پھیرنا فائدہ دیتا ہے۔

Marfat.com

جلی ہوئی جلد پر عرق گلاب میں سرکہ ملا کر لگانا فائدہ دیتا ہے۔ سرکہ بنیادی طور پر ٹھنڈی اور گرم دونوں تاثیر رکھتا ہے۔ منہ کی بدبو اور گندگی دور کرنے کے لیے نیم گرم سرکہ میں نمک ملا کر پینے سے منہ کی بدبو اور غلاظت دور ہو جاتی ہے۔ سخت گرمی کے موسم میں سرکہ ٹھنڈا کر کے پینے سے جسم کی اضافی گرمی زائل ہوتی ہے۔ بے چینی اور گھبراہٹ کا خاتمہ ہوتا ہے طبیعت میں بشاشت اور سکون پیدا ہوتا ہے زیادہ گرمی محسوس نہیں ہوتی سینے میں بوجھ اور طبیعت میں ہیجانی کیفیت کی صورت میں نیم گرم سرکہ میں نمک ملا کر پینا فائدہ دیتا ہے اس سے سینے کی جلن اور بوجھ دور ہو جاتا ہے۔ گلے کی سوزش میں مفید ہے ہر قسم کی بلغمی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے اور حلق کی اندرونی صفائی کرتا ہے۔

لاغر اور کمزور جسم والے افراد سرکہ میں گوشت پکا کر کھائیں تو اُن کی توانائی میں اضافہ ہوگا اور کمزوری جاتی رہے گی۔ ناشپاتی سے تیار کیا ہوا سرکہ جسم کو تقویت دیتا ہے اسی طرح سیب سے تیار کردہ سرکہ بھی جسمانی توانائی کے لیے فائدہ مند ہے۔ معدہ کو طاقت دینے اور مثانے کی پتھری ختم کرنے کے لیے پیاز سے بنایا ہوا سرکہ انتہائی مفید ہوتا ہے۔ جن افراد کے دانت ہلتے ہوں ان کے مسوڑھے کمزور ہوتے ہیں ایسے افراد اگر پیاز سے بنائے گئے سرکہ کی کلیاں کریں تو اُن کے مسوڑھے مضبوط ہو جائیں گے اور دانت ہلنا بھی بند ہو جائیں گے مسوڑھوں کی سوزش اور ورم جاتا رہے گا۔ ہیضہ کے موسم میں پیاز کا سرکہ استعمال کرنے سے ہیضہ کے مرض سے بچاؤ ہو جاتا ہے اور جو افراد ہیضہ میں مبتلا ہو جائیں ان کے لیے بھی یہ سرکہ فائدہ دیتا ہے۔ ہر قسم کی زہریلی امراض میں بھی سرکہ کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔

شدید گرمی کی حالت میں سن سٹروک ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے اس سے محفوظ رہنے کے لیے سرکہ میں نمک اور تھوڑا سا پانی ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہے زبان خشک ہو جاتی ہے ایسی کیفیت میں پیاس کی شدت کم کرنے کے لیے پانی میں نمک اور سرکہ ملا کر پینے سے دل کو سکون ملتا ہے اور گرمی کی حدت جسم میں کم ہو جاتی ہے۔ اطباء کرام کا کہنا ہے کہ اکثر غذائیں دیر سے ہضم ہوتی ہیں اگر ان غذاؤں کے ساتھ

Marfat.com

سرکہ کو بھی کھانے میں شامل کرلیا جائے تو غذائیں بہت جلد ہضم ہوکر جسم کا حصہ بن جاتی ہیں۔ ہر طرح کے نشے کو زائل کرنے کے لیے فوری طور پر سرکہ پی لیا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔

سرکہ کا بیرونی طور پر استعمال بھی فائدہ دیتا ہے۔ جوڑوں کی درد میں سرکہ کے ساتھ میٹھا تیل ملا کر متاثرہ حصوں پر مالش کر کے افاقہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ مسوڑھوں کی درد میں خالص سرکہ مسوڑھوں پر ملنے سے آرام آتا ہے۔ مسوڑھوں میں پیپ اور خون نکلنے کو روکتا ہے اس سے پائیوریا کے مرض میں شفا حاصل ہوتی ہے۔ اگر کسی کو بچھو یا کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو فوری طور پر متاثرہ حصے پر خالص سرکہ لگانے سے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے اور درد سے آرام آجاتا ہے بازاری قسم کے مصنوعی سرکہ میں خالص سرکہ کے فوائد نہیں ہوتے اس لیے گھر میں ہمیشہ اچھی قسم کا اور خالص سرکہ رکھنا چاہیے تاکہ اس سے وہ مطلوبہ فوائد حاصل کیے جاسکیں جو اطباء کرام نے بیان فرمائے ہیں۔ پٹھوں کی اکڑاہٹ اور درد کی صورت میں حب الرشاد اور سرکہ خوب گرم کر کے نیم گرم کریں پھر اس میں زیتون کا تیل ملا کر پٹھوں پر مالش کریں اس سے پٹھوں کی اکڑاہٹ' کھچاؤ اور درد دُور ہو جائے گا اور تکلیف سے آرام آجائے گا خناق اور گلے کی سوزش میں نیم گرم پانی میں سرکہ اور نمک ملا کر غرارے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

Marfat.com

شہد

اللہ رب العزت نے قرآن حکیم کی سورۃ النحل میں شہد اور شہد کی مکھی کا ذکر کر کے گویا شہد کی اہمیت اور خاصیت کا بیان کیا ہے۔ جس غذا کی افادیت اور شفائی خواص کے متعلق قرآن حکیم میں بیان کیا گیا ہو اور اس غذا کو حضور سرکار دو عالم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے بھی پسند فرمایا ہو اس کے استعمال کو محبوب رکھا ہو اس غذا کے فوائد کے لیے مزید کسی سند کی ضرورت نہ ہے اللہ تعالیٰ جل جلالہ ارشاد فرماتا ہے۔

"تمہارے رب نے شہد کی مکھی پر یہ بات وحی کر دی کہ پہاڑوں اور درختوں اور ٹیلوں پر چڑھائی ہوئی بیلوں میں اپنے چھتے بنا اور ہر طرح کے پھلوں کا رس چوس اور اپنے رب کی ہموار کی ہوئی راہوں پر چلتی رہ۔ اس مکھی کے اندر سے رنگ برنگ کا ایک شربت نکلتا ہے جس میں لوگوں کے لیے شفا ہے یقیناً اس میں بھی ایک نشانی ہے ان لوگوں کے لیے جو غور و فکر کرتے ہیں۔" (سورہ النحل)

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری غذاؤں میں شہد کا استعمال بھی کثرت سے ہوتا ہے۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کو شہد بہت ہی پسند تھا اور اس کا شمار مرغوب غذاؤں میں ہوتا ہے پینے والی چیزوں میں حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو سب سے زیادہ شہد پسند تھا۔ بخاری شریف کی ایک حدیث میں آیا ہے کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اپنی زندگی میں شہد کا استعمال مسلسل رکھا اور ہمیشہ تندرست رہے۔

Marfat.com

مہینہ میں کم از کم تین مرتبہ شہد چاٹنا

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ روائیت فرماتے ہیں کہ
نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔
''جو شخص ہر مہینہ میں کم از کم تین دن صبح نہار منہ شہد چاٹ لے اس کو اس مہینہ میں کوئی بڑی بیماری نہ ہوگی۔'' (بیہقی۔ابن ماجہ)

شفا کے دو مظہر

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روائیت ہے کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا،
''قرآن اور شہد تمہارے لیے دو شفا کے مظہر ہیں۔''
(ابن ماجہ۔ مستدرک حاکم)

بھلائی کا عنصر

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو ارشاد فرماتے ہوئے سنا ہے کہ۔
''تمہاری دواؤں میں سے اگر کسی چیز میں بھلائی کا کوئی عنصر ہے تو وہ پچھنے لگانے اور شہد پینے میں ہے۔''

شہد کا شربت

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روائیت ہے فرماتے ہیں کہ میں نے سیدنا

Marfat.com

رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو شربت پلایا جو شہد نبیذ کا پانی اور دُودھ کا بنا ہوا تھا۔

(مسلم)

شہد کا تحفہ

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں تحفہ کے طور پر شہد آیا آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ہم سب کو تھوڑا تھوڑا چاٹنے کے لیے عنایت فرمایا میں نے اپنا حصہ چاٹ کر مزید مانگا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے عطا فرمایا۔(ابن ماجہ)

شہد اور گھی کا فالودہ

حضرت عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ ہم نے ابھی فالوہ کے متعلق نہیں سنا تھا کہ ایک روز حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے پاس حضرت جبرائیل علیہ السلام تشریف لائے اور فرمایا کہ آپ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم) کی اُمت بہت سے ملکوں کو فتح کرے گی اور ان کو بہت زیادہ مال و دولت حاصل ہوگا اور وہ فالودہ کھائیں گے۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے دریافت فرمایا کہ یہ فالودہ کیا ہوتا ہے؟ انہوں نے فرمایا کہ گھی اور شہد کو ملا کر بناتے ہیں۔اس پر نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام رونے کی آواز نکال کر روئے۔(ابن ماجہ)

شفا کے تین ذرائع

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روائیت ہے کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

Marfat.com

''شفا کے تین ذریعے ہیں۔ شہد کا استعمال پچھنے لگوانا اور داغ دینے سے میں اپنی امت کو روکتا ہوں۔'' (بخاری و مسلم)

شہد کی پسندیدگی

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روائیت ہے فرماتی ہے کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام حلوہ اور شہد کھانا پسند فرماتے تھے۔ (بخاری و مسلم)

شہد سے علاج

اللہ تعالیٰ نے شہد میں شفا رکھی ہے اس کے استعمال سے امراض کا شافی علاج ثابت ہے بہت سے امراض شہد کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں بلا شبہ شہد شفا بھی ہے اور دوا بھی ذیل میں اسی حوالے سے بیان کیا جاتا ہے کہ شہد سے کس طرح امراض کا علاج ممکن ہے اس کے غذائی اور شفائی خواص سے فوائد حاصل ہوتے ہیں اور شہد کے استعمال سے انسان تندرست و توانا رہتا ہے۔

اسہال کا علاج

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روائیت فرماتے ہیں کہ

''ایک شخص نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا اور بیان کیا کہ اس کے بھائی کو اسہال ہو رہے ہیں۔ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے سچ کہا ہے اور تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹ کہتا ہے اس نے پھر شہد پلایا تو مریض تندرست ہو گیا۔'' (بخاری و مسلم)

اس حدیث پاک سے معلوم ہوا کہ شہد غذا بھی ہے اور علاج بھی۔ حضور علیہ

Marfat.com

الصلوٰۃ والسلام کا چاروں مرتبہ اسہال کے مریض کے لیے شہد تجویز کرنا حکمت سے خالی نہیں ہے ایک مرتبہ مریض کو شہد پلانے سے بیماری پیدا کرنے والے جراثیم ختم نہیں ہو سکتے تھے تین مرتبہ جب شہد پلایا تو وہ جراثیم ہلاک ہو گئے اور چوتھی مرتبہ شہد پلانے سے جراثیم اور دیگر زہریلا مواد اس کے پیٹ سے نکل گیا اور مریض صحت یاب ہو گیا۔

یہاں معلوم ہونا چاہیے کہ اگرچہ علماء نے طب نبوی اور طب جالینوس میں حتی الامکان مطابقت پیدا کرنے کی کوشش کی ہے مگر حقیقت میں دونوں طریقوں میں بڑا فرق ہے کیونکہ طب نبوی وحی الٰہی ہے اور دوسری طب صرف ذہنی سوچ اور تجربہ سے تعلق رکھتی ہے اس لیے دونوں طریقوں میں زمین و آسمان کا فرق ہے۔ طب نبوی سے وہی لوگ شفایاب ہو سکتے ہیں جن کا ایمان مضبوط اور اعتقاد محکم ہو۔ بعض ملحدین کا یہ اعتراض ہے کہ شہد تو دست آور ہے اس لیے دست روکنے میں کیسے کارآمد ہو گا تو اس کا جواب یہ ہے کہ دست کبھی تو بدہضمی کی وجہ سے آتے ہیں اور کبھی معدے میں فاسد مادے جمع ہونے کی وجہ سے دستوں کی شکائیت لاحق ہو جاتی ہے۔ فاسد مادہ کی وجہ سے جب دست آتے ہیں تو ایسی صورت میں دست بند کرنا مضر ہو گا ایسی صورت میں دستوں کے ذریعہ فاسد مادے کا اخراج ہونا ضروری ہے اور اس کے نکالنے کے لیے خصوصاً گرم پانی میں شہد ملا کر دینا مفید ہوتا ہے اسی لیے حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا کہ جا کر مریض کو شہد پلاؤ تاکہ اس کا مادہ خارج ہو جائے اور وہ تندرست ہو جائے۔

اس حدیث کے تحت بیان کرتے ہوئے ''طب نبوی'' کے مصنف حافظ اکرام الدین واعظ فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے یہ جو فرمایا ہے کہ اللہ تعالیٰ سچا ہے اور تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے تو اس کا مفہوم یہ ہے کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کو وحی کے ذریعے معلوم ہو گیا تھا کہ اس شخص کے بھائی کے پیٹ میں کوئی خراب مادہ جمع ہو گیا ہے اور دستوں کے ذریعہ اس کا اخراج ضروری تھا اور شہد چونکہ مسہل ہے اس لیے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو یقین تھا کہ اس طریقہ سے اس شخص کو اسہال کے عارضہ سے صحت یابی مل جائے گی اور پھر وہی ہوا کہ شہد پلانے سے مریض تندرست ہو گیا۔

Marfat.com

بیماری کی دوا

حضرت خشرم بن حسان بن عامر بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ میں بیمار ہوا تو حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں پیغام بھیجا کہ مجھے دوا اور دعا سے فیض یاب فرمائیں حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کے جواب میں مجھے شہد کی کپی روانہ فرمائی۔ (ابن عساکر۔ ابن ابی شیبہ)

تمام بیماریوں کا علاج

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"اپنی حلال کی کمائی کے درہم سے شہد خرید کر اسے بارش کے پانی میں ملا کر پینا تقریباً تمام بیماریوں کا علاج ہے۔" (مسند فردوس)

بہترین علاج

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا۔

"علاجوں میں تمہارے لیے بہترین علاج پچھنے لگوانا اور شہد کھانا ہے۔"

(بخاری شریف)

پھنسی اور زخم کا علاج

علامہ جلال الدین سیوطی رحمۃ اللہ علیہ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا یہ

Marfat.com

واقعہ آپ کے غلام حضرت نافع رضی اللہ عنہ کے حوالے سے بیان فرماتے ہیں۔

"وہ جب بھی بیمار ہوئے یا ان کو کوئی زخم ہوتا فوری طور پر علاج کرتے حتیٰ کہ اگر ان کو پھنسی بھی نکلتی تو اس پر شہد لگاتے تھے ہم نے ایک روز حیرانی کے عالم میں پوچھا کیا آپ پھنسی پر شہد لگاتے ہیں؟ فرمایا! کیا اللہ تعالیٰ نے یہ نہیں فرمایا کہ اس میں لوگوں کے لیے شفاء ہے۔"

شفایابی

جامع الاصول میں حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ کے حوالے سے یہ ذکر کیا گیا ہے کہ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ یہ فرماتے تھے کہ قرآن پاک کی کوئی بھی آیت لکھ کر اس پر شہد لگائیں اور پھر اس کو چاٹ لیں تو شفا ہو جائے گی۔

مرض سے شفا

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ تم میں سے جب کوئی بیمار ہو تو اپنی بیوی سے تین درہم یا اس سے کچھ کم لے کر اس کا شہد خرید کر لائے پھر اس میں آسمان کا پانی ملا کر ان کو خلوص دل سے پی لے کہ یہ شفا بھی ہے اور مبارک بھی۔

(ابن المنذر ر۔ابن ابی حاتم احمد بن الفرات)

جملہ امراض کا شہد سے علاج

اطباء قدیم میں سے حکیم جالینوس کا کہنا ہے کہ شہد بیشتر امراض کی کامیاب دوا ہے۔

اطباء میں سے امراض قلب کے مشہور ڈاکٹر کرچ کا کہنا ہے کہ دل کے مرض کو دور کرنے اور دل کی تقویت کو بحال رکھنے میں شہد سے بہتر کوئی دوا نہیں ہے۔

Marfat.com

مشہور تاریخ دان اور مؤرخ پلوتارک لکھتے ہیں کہ قدیم برطانیہ کے لوگوں کی لمبی عمروں کا راز صرف شہد کے استعمال میں مضمر تھا۔

ایک اور ماہر ڈاکٹر آرنلڈ لورینڈ کا کہنا ہے کہ شہد انسانی اعصاب اور دل کو طاقت دینے کے لیے قدرت کا انمول عطیہ ہے۔

دماغی کام کرنے والے افراد کے لیے شہد کا استعمال بہترین ٹانک ہے۔ شہد دودھ میں ملا کر پینے سے حافظہ تیز ہو جاتا ہے دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے حافظے کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔ سرسام کے مرض میں شہد کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ دل کو تقویت پہنچاتا ہے۔ نزلے اور زکام میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ پرانے سر درد اور دائمی نزلہ کی کیفیت کو ختم کر کے آرام پہنچاتا ہے۔ مرض نسیان میں فائدہ مند ہے۔ دل و دماغ کی کمزوری کو دور کر کے یادداشت کو تیز کرتا ہے شہد کے کھانے سے سر کے بال جھڑنا بند ہو جاتے ہیں وقت سے پہلے سفید ہونے والے بالوں کو روکتا ہے۔ قوتِ باہ کے لیے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے اعصاب کو طاقت دیتا ہے دبلے جسم والوں کے لیے شہد کا استعمال انتہائی مفید ہے۔

شہد امراض قلب کے لیے بھی بہترین ہے طبیعت میں گھبراہٹ اور اختلاج کی کیفیت کو ختم کرتا ہے۔

طبیعت میں بے چینی، سستی اور کاہلی پائی جائے تو دو چمچ شہد چاٹ لینے سے آرام آ جاتا ہے دل کو سکون اور طاقت حاصل ہو جاتی ہے۔ سکتہ اور اختناق کے مریض اگر شہد کا استعمال مسلسل جاری رکھیں تو ان کو افاقہ ہوگا۔ شہد بلغمی امراض میں بھی فائدہ مند ہے۔ انتشار قلب کی کیفیت میں فائدہ بخش ہے۔

امراض چشم میں شہد کا استعمال فوری فائدہ کرتا ہے اس کی ایک سلائی لگانے سے آنکھوں سے پانی بہنا بند ہو جاتا ہے۔ آنکھوں میں کسی قسم کی بھی درد ہو دور ہو جاتی ہے۔ شہد آنکھوں میں ڈالنے سے بینائی میں تیزی آ جاتی ہے آنکھوں کی چمک میں اضافہ ہو جاتا

Marfat.com

ہے۔موتیا بند کی ابتداء میں شہد آنکھوں میں لگانے سے اترتا ہوا موتیا رک جاتا ہے آنکھوں کی دیگر پرانی امراض میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔معدے کے لیے بہترین ٹانک ہے آشوب چشم کے مرض کو دور کرتا ہے۔آنکھوں میں دھند اور جالے کی کیفیت کو رفع کرتا ہے۔صبح وشام شہد چاٹنے سے پھیپھڑوں کو تقویت ملتی ہے بلغمی دمے کے مرض میں فائدہ دیتا ہے سینے میں موجود بلغم اس سے دور ہو جاتا ہے۔شہد پینے سے غذا کو ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرنے کے لیے بہترین علاج ہے اس سے بلغمی کھانسی کو آرام آجاتا ہے تنگی سے سانس لینے کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ذات الجنب اور نمونیہ کے مرض میں شہد کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔شدید سردی میں چھوٹے بچوں کو شہد چٹانے سے نمونیہ کے مرض سے نجات ملتی ہے دائمی کھانسی کے لیے اس کا استعمال انتہائی مفید ہے۔

شہد جسمانی قوتوں کو طاقت دے کر فعال بناتا ہے معدے اور بدن کو قوت پہنچاتا ہے شہد کے استعمال سے بھوک نہ لگنے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے باؤلے پن کی حالت میں فائدہ مند ہے۔شہد کو دانتوں پر منجن کی طرح لگایا جائے تو دانتوں کی حفاظت کرتا ہے میل اُتار کر چمکدار اور شفاف کر دیتا ہے پائیوریا جیسے مرض کو دور کر کے مسوڑھوں کو قوت بخشتا ہے۔

نہار منہ شہد کو پانی میں گھول کر پینے سے جسم کے فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں قبض کی حالت کو دور کر کے پیٹ کی بیماریوں میں آرام پہنچاتا ہے۔سوزاک کے مرض میں مبتلا افراد شہد کا استعمال کریں تو ان کو اس مرض سے نجات مل جائے۔گردے کے مرض اور عسر البول کے عارضے میں افاقہ کرتا ہے۔مثانے اور گردے کی پتھری کو خارج کرتا ہے۔ آنتوں کے ورم اور یرقان کی حالت میں شہد کا استعمال آرام پہنچاتا ہے۔شہد کو آٹے میں ملا کر مرہم کی طرح زخموں اور پھنسیوں پر لگانے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں۔اگر چہرے پر کیل اور چھائیاں ہوں تو سرکہ میں شہد ملا کر لگانے سے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔اگر شہد کو گلاب کے خالص عرق میں ملا کر بالوں میں لگایا جائے تو بالوں کی چمک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔عرق النساء کے عارضہ میں شہد کے مرہم کا لیپ فائدہ دیتا ہے۔

Marfat.com

عام طور پر ہر قسم کی مٹھاس شوگر کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے مگر یہ خاصیت اللہ تعالیٰ نے صرف شہد میں رکھی ہے کہ شوگر کے مریض اگر شہد کا استعمال بطور مٹھاس کریں تو ان کو اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ معدے کے السر میں مبتلا مریض شہد کا استعمال کریں تو ان کو افاقہ ہوگا۔ جگر کے امراض میں شہد پینے سے بہت ہی اچھا نتیجہ نکلتا ہے۔ جوڑوں کے درد' تھکان اور کمزوری کی حالت میں شہد کا استعمال فائدہ مند ہے۔ ٹی بی کے مریضوں کے لیے بھی شہد اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

شہد کا سب سے بڑا فائدہ انسانی جسم کو یہ ہے کہ اس کے استعمال سے کوئی نقصان نہیں ہوتا نزلے اور زکام کی حالت میں ایک کپ گرم پانی میں ایک چمچ شہد اور آدھا چمچ لیموں نچوڑ کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ امراض نسواں میں بھی شہد کا استعمال فائدہ مند ہے زچگی سے پہلے اور بعد کی حالت میں شہد چاٹنے سے رحم کے امراض کو آرام آجاتا ہے۔ درد اور جلن کی کیفیت ختم ہوجاتی ہے گنٹھیا کے مریضوں کے لیے شہد کا استعمال فائدہ مند ہے۔ شیر خوار بچوں کو شہد چٹانے سے ان کی جسمانی نشوونما پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ قبض تمام بیماریوں کی بنیاد تصور کی جاتی ہے شہد کا مسلسل استعمال کرنے والے افراد کے لیے شہد قبض کی حالت میں اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ ایک کپ نیم گرم پانی میں شہد کا چمچ ملا کر پینے سے دائمی قبض سے نجات حاصل ہوجاتی ہے۔ شہد میں دار چینی کا عرق ملا کر چاٹنے سے ہر قسم کی درد سے افاقہ ہوجاتا ہے۔ کمر درد کے لیے اخروٹ کی گریوں کے ساتھ شہد کا کھانا کمر درد سے نجات دیتا ہے۔

جو بچے سوتے ہوئے بستر پر پیشاب کر دیتے ہیں ان کے لیے شہد کا استعمال فائدہ مند ہے۔ کنٹھ مالا کے مرض میں مبتلا افراد شہد پینے سے شفایاب ہوجاتے ہیں۔ عرق مکو میں شہد گھول کر پینے سے ریح اور بادی کے درد سے نجات مل جاتی ہے۔ بکری کے دودھ میں شہد ملا کر پینے سے جذام اور کوڑھ کے مرض سے فوراً آرام آجاتا ہے۔ شہد میں لیموں کا رس ملا کر نہار منہ پینے سے موٹاپے کی کیفیت ختم ہوجاتی ہے۔ آگ سے جلے ہوئے زخم پر شہد لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ اگر کسی کے حلق میں ورم آجانے کے سبب آواز بیٹھ جائے

Marfat.com

تو وہ شہد چاٹے تو اسے افاقہ ہوگا۔

اکثر افراد سوتے ہوئے دانت پیستے ہیں یہ بہت ہی بری عادت ہے اس عادت میں مبتلا افراد ہر روز سونے سے قبل دو چمچ شہد چاٹ لیا کریں تو ان کی یہ عادت ختم ہو جائے گی۔ جن بچوں کے دانت نکل رہے ہوں شہد کو مکھن میں ملا کر بچوں کو چٹائیں اور مسوڑھوں پر بھی لگائیں اس سے بچوں کو دانت نکالنے میں آسانی اور سہولت ہوگی۔ شہد کا استعمال کرنے والے کو کھٹی ڈکاریں نہیں آتیں اور بدہضمی کی کیفیت پیدا نہیں ہوتی۔ دمہ کے مرض میں مبتلا افراد شہد میں مولی کا نمک ملا کر شہد چاٹیں تو ان کو جلد شفا حاصل ہوگی۔ شہد میں مولی کا خشک چھلکا پیس کر ملانے سے سانپ کے کاٹے افراد کو چٹائیں تو زہر کا اثر فوراً زائل ہو جاتا ہے۔

احتلام اور لیکوریا کے مریض شہد کا استعمال کریں تو اُن کے لیے انتہائی فائدہ مند ہے۔ شہد میں پسی ہوئی ملٹھی ملا کر کھانے سے لیکوریا کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ عرق گاؤزبان میں شہد ملا کر پینے سے فالج اور لقوہ کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ اگر شہد میں کالے چنوں کا پانی بھی ملا کر پیا جائے تو اس سے بھی فالج اور لقوہ کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ اگر شہد میں تازہ اخروٹ کی گریاں ملا کر ایک برتن میں چالیس یوم تک رکھنے کے بعد استعمال کی جائیں تو گردے کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے اور منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ شہد کو گائے کے دُودھ میں ملا کر پینے سے گردوں میں موجود زخموں کو آرام آجاتا ہے اور گردوں کے گرد پائی جانے والی فاضل چربی بھی زائل ہو جاتی ہے۔ اگر عرق بادیان میں شہد ملا کر پیا جائے تو اس سے گردے کی درد میں شفا حاصل ہوتی ہے۔ اگر آنکھوں میں پھنسی یا زخم ہو جائے تو پیاز کے رس میں شہد ملا کر سلائی سے آنکھوں میں لگائے چند دنوں میں ہی آرام آجائے گا۔ منہ کے چھالوں کے لیے شہد میں سہاگہ بریاں کر کے لگائیں اور چاٹیں یا چھالوں پر لگائیں اس سے فوری آرام آجاتا ہے شہد میں خوردنی نمک ملا کر جہاں چوٹ لگی ہو اور خون جم گیا ہو وہاں پر لیپ کریں تو اس مقام کی نیلاہٹ دور ہو جاتی ہے۔ خناق اور آتشک کے مرض میں بھی شہد کا استعمال مفید ہے۔ جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہو وہ دن میں تین مرتبہ ایک کپ

Marfat.com

پانی میں شہد ملا کر پئیں تو ان کی تشنگی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے شہد کی غذائی اور شفائی اہمیت و افادیت بیان کر کے انسان کے لیے ایک ایسی غذا اور دوا کی تعریف کی ہے کہ جس کے استعمال سے انسانی جسم نہ صرف اندرونی امراض سے محفوظ ہو جاتا ہے بلکہ بیرونی طور پر بھی جسم پر اس کا استعمال خوشگوار اور صحت مندانہ تبدیلیاں لاتا ہے۔شہد کا استعمال انسان کی درازی عمر کا سبب ہے اس کا مسلسل استعمال چہرے کے حسن کو بڑھانے اور عام چہروں میں حسن بخش تاثر دے کر کشش پیدا کرتا ہے جس سے انسان کے چہرے کی رونق بڑھ جاتی ہے۔

بلاشبہ شہد کی اہمیت کو اطباء قدیم سے لے کر آج تک کے جدید دور کے ڈاکٹروں، سائنسدانوں اور حکیموں نے تسلیم کیا ہے اور کسی صورت بھی شہد کی افادیت کا انکار نہیں کیا۔ جب سے شہد کی افادیت کے اسرار انسانوں پر کھلنا شروع ہوئے ہیں اس وقت سے لے کر آج تک شہد کا استعمال مختلف صورتوں میں ہوتا آ رہا ہے۔کبھی شہد کو غذا کے طور پر اور کبھی امراض میں شفا کے لیے اس کا استعمال آج بھی مانا جا رہا ہے۔

خالص شہد کی پہچان

چونکہ فی زمانہ ہر چیز میں ملاوٹ کی وباء عام طور پر کچھ زیادہ ہی پھیلتی جا رہی ہے اس لیے کسی بھی چیز کے معیار کو پرکھنے کے لیے اور اس کی اصلی پہچان کے لیے کئی طریقے پائے جاتے ہیں اسی طرح شہد کے اصلی ہونے کی پہچان کے چند طریقے درج ذیل ہیں۔

1۔ شہد کے چند قطرے پانی کے گلاس میں ٹپکائیں اگر وہ قطرے اسی حالت میں گلاس کے پیندے پر پڑے رہیں تو شہد خالص ہے اس لیے کہ شہد آسانی کے ساتھ پانی میں حل نہیں ہوتا جبکہ شیرہ یا شربت کے قطرے پیندے تک پہنچنے سے پہلے ہی ٹوٹ کر بکھر جاتے ہیں۔

2۔ نمک کی ڈلی کو شہد پر رگڑیں پھر شہد چکھیں اگر شہد کا ذائقہ نمکین محسوس نہ ہو تو شہد

Marfat.com

خالص ہے۔

3۔ ایک کاغذ یا کپڑے پر شہد کا قطرہ ڈال کر اسے ترچھا کریں اگر شہد کا قطرہ کاغذ یا کپڑے پر لگے بغیر پھسل جائے تو شہد خالص ہے۔

4۔ شہد کو ایک کاغذ پر ڈالیں پھر پنسل کے ساتھ شہد کی لکیر بنائیں اگر شہد نہ پھیلے تو شہد خالص ہے۔

5۔ شہد کو روٹی پر لگائیں اور پھر بھوکے کتے کے آگے ڈالیں اگر شہد خالص ہوگا تو کتا نہیں کھائے گا کیونکہ کتا شہد نہیں کھاتا۔

شہد کے مجرب و آزمودہ آسان نسخہ جات

کسی بھی حوالے سے شہد کی اہمیت وافادیت سے انکار ممکن نہیں ہر طرح سے اس کا استعمال فائدہ پہنچاتا ہے شہد میں رکھی ہوئی چیزیں تادیر اپنی اصلی حالت پر قائم رہتی ہیں اور مدت تک خراب نہیں ہوتیں کیونکہ شہد جراثیم و کرم کش ہوتا ہے۔ تازہ پھلوں کو دیر تک ان کی اصلی حالت پر قائم رکھنے کے لیے شہد میں محفوظ کیا جائے تو تازہ پھل مدت تک اپنی اصلی حالت پر قائم رہتے ہیں۔ زمانہ قدیم میں لاشوں کو حنوط کرنے کے لیے شہد دیگر مصالحوں کے ساتھ ملا کر لاشوں کو لگایا جاتا ہے اس عمل سے لاشیں ہزاروں برس تک اپنی اصلی حالت پر قائم رہتی تھیں چنانچہ اہرام مصر سے نکالی گئی مصری ممی لاشیں اس وقت بھی اپنی اصلی حالت پر قائم و موجود ہیں جو دنیا کے لیے ایک حیرت ناک عجوبہ ہے۔

جیسا کہ اس سے قبل بیان کیا گیا ہے کہ شہد میں جملہ امراض کا شافی علاج مضمر ہے اور اطباء قدیم و جدید نے شہد کے استعمال سے کامیاب اور شفا بخش علاج کیئے ہیں مریضوں کو شہد کے شفائی خواص و اثرات سے فائدہ پہنچایا ہے اسی حوالے سے ذیل میں شہد سے تیار شدہ مختلف امراض کے مجرب و آزمودہ نسخہ جات پیش کیئے جاتے ہیں جن کے استعمال سے ان شاء اللہ تعالیٰ فائدہ حاصل ہوگا۔

Marfat.com

پیٹ کی اصلاح کے لیے

شہد ملا کر دُودھ پینے سے پیٹ کی اصلاح ہوتی ہے کیونکہ شہد دُودھ کے بادی اور بلغمی اثر کی اصلاح کرتا ہے مگر اس بات کا خیال رکھا جائے کہ گرم دُودھ میں شہد ملا کر نہ پیا جائے شہد ہمیشہ ٹھنڈی چیزوں میں فائدہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

بچوں کے کان بہنا

اس عارضہ میں شفا کے لیے بیس گرام نیم کے پتوں میں بیس گرام خالص شہد ملائیں اور پتوں کو شہد میں جوش دے کر بھپارہ کریں بچوں کے کان بہنے میں مفید ہے۔

آواز بیٹھ جانا

آواز بیٹھ جانے کی صورت میں صندل کی لکڑی کے برادے کو سفوف کی شکل میں پیس لیں اور اس میں تھوڑا سا خالص شہد ملا کر دن میں پانچ چھ مرتبہ تھوڑا تھوڑا چاٹ لیں انشاء اللہ تعالیٰ بیٹھی ہوئی آواز ٹھیک ہو جائے گی۔

سینے کے امراض

امراض سینہ میں شہد کا استعمال بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے خصوصاً کھانسی، دمہ، کالی کھانسی اور سانس کی رکاوٹ میں اس کا استعمال شفا بخش ہے سانس کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور سانس کھل کر آتا ہے اگر کسی پیالے میں خالص شہد بھر کر مریض کی ناک کے پاس اس طرح سے رکھا جائے کہ مریض کی ناک میں جو ہوا داخل ہو وہ شہد کی سطح کو چھوتی ہوئی داخل ہو تو اس طریقہ سے مریض کو سانس کی تنگی و دشواری نہ ہوگی اور اس کو سانس لینے

Marfat.com

میں آسانی ہو جائے گی اور مریض آرام و سکون سے لمبے لمبے سانس لینا شروع ہو گا۔

منہ کی بدبو

اگر منہ سے بدبو آتی ہو تو بیس گرام خالص شہد پانی کے ایک چھوٹے سے گلاس میں مکس کر کے غرغرہ کریں ان شاء اللہ تعالیٰ منہ کی بدبو کا خاتمہ ہو جائے گا۔

امراض کا شافی علاج

شہد کے علاوہ شہد کی مکھی کی افادیت کو بھی اطباء نے تسلیم کیا ہے شہد کی مکھی کا سفوف مرض استسقاء' سرطان' دماغی امراض اور ضعف البصر کے لیے نہایت فائدہ مند ہے۔

قوت باہ میں اضافہ

خالص دُودھ میں خالص شہد ملا کر میٹھا کریں اور اسے روزانہ پیا کریں ان شاء اللہ تعالیٰ قوتِ باہ میں خوب اضافہ ہو گا۔

پرانے زخموں کے لیے مرہم

پرانے زخموں کو مندمل کرنے کے لیے شہد اور کلیجی ملا کر خوب اچھی طرح کھرل کریں یہ ایسا مرہم تیار ہو گا جو کہ مومیائی تاثیر رکھتا ہے پرانے زخموں پر لگانے سے بہت جلد آرام آ جاتا ہے اور زخم خشک ہو کر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

Marfat.com

جسمانی کمزوری کا علاج

جسمانی کمزوری کو دور کرنے اور قوت باہ میں اضافے کی غرض سے شہد کا استعمال نہایت تیر بہدف ہے اس مقصد کے لیے شہد کو انڈے' پیاز اور گاجر کے ساتھ استعمال کیا جائے تو کمزوری کا خاتمہ ہو جاتا ہے قوت باہ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

بچوں کی کھانسی

شہد میں تھوڑا سا نمک ملا کر آگ پر رکھیں جب شہد پھٹ جائے تو صاف پانی میں ملا کر تھوڑا سا بچوں کو پلائیں بچوں کو کھانسی میں جلد افاقہ ہوگا اور آرام آ جائے گا۔

گنجے پن کا علاج

گنجے پن کے لیے پیاز چھیل کر کچل لیں اور اسے شہد میں ملا کر خوب اچھی طرح مکس کر کے جہاں بال اگانے ہوں اس جلد کو کھردرے کپڑے سے رگڑ کر لیپ کریں گنج کا عارضہ ختم ہو جائے گا۔ اس مقصد کے لیے یہ بہت ہی سریع الاثر نسخہ ہے۔

دکھتی آنکھوں اور دکھتے مسوڑوں کا علاج

زمانہ قدیم میں اطباء شہد کی مکھیوں کے ڈنک کا زہر اور ان کی موم بھی استعمال میں لایا کرتے تھے اور اس سے بھی بہت سی بیماریوں کا علاج کیا کرتے تھے۔ پسی ہوئی شہد کی مکھیوں کو شہد میں ملا کر مکس کریں اور اس مرہم کو دکھتی ہوئی آنکھوں کے اوپر لگائیں دانت درد ہونے کی صورت میں ہی دانتوں پر اور سوجے ہوئے مسوڑھوں پر انے پھوڑوں اور مندمل نہ ہونے والے زخموں پر لگائیں۔ قدیم اطباء کا یہ مجرب و آزمودہ نسخہ ہے۔

Marfat.com

زخموں کے لیے اکسیر

شہد میں زخموں کے جلد مندمل کرنے کی خاصیت موجود ہے اگر تازہ لگے ہوئے زخم پر شہد کا پھاہا رکھ دیا جائے تو بہت جلد زخم بھر جاتا ہے اس کے علاوہ تیز دھار ہتھیاروں کے زخم مندمل کرنے کے لیے بھی شہد اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے جلی ہوئی جلد پر شہد کا لیپ کرنے سے بہت جلد آرام آتا ہے۔

بالوں کی حفاظت

بالوں میں موجود جوؤں اور لیکھوں کے خاتمے کے لیے خالص شہد بالوں میں لگائیں اس عمل سے نہ صرف جوؤں اور لیکھوں کا خاتمہ ہوگا بلکہ سر کی جلد بھی صحت مند ہو جائے گی بالوں میں نرمی اور ملائمت پیدا ہوگی۔

گرتے بالوں کا علاج

حکیم جالینوس شہد کی مکھیوں کو شہد کے ساتھ پیس کر ایسے سروں پر لگایا کرتا تھا جن کے بال گر گئے ہوں اور دوبارہ نہ اگتے ہوں اس کے مسلسل استعمال سے گرتے بال رک جاتے ہیں اور نئے بال پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

نقرس کا علاج

نقرس کے مرض میں مبتلا مریض کو اگر کسی دوا سے افاقہ نہ ہوتا ہو تو اس کو شہد کی مکھیوں سے کٹوایا جائے ان شاء اللہ تعالیٰ شفا حاصل ہوگی۔

Marfat.com

عمدہ بدرقہ

چھوٹے بچوں کو شہد کسٹرائل میں ملا کر دیا جائے تو یہ ایک عمدہ بدرقہ ہے۔

پھیپھڑوں کے امراض

پھیپھڑوں کے امراض کے لیے بھی شہد اکسیر کی حیثیت رکھتی ہے جدید تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ شہد کی اجزائے ترکیبی میں ایسے خمریات اور روغنیات بھی شامل ہیں کہ اس سے اٹھنے والے بخارات پھیپھڑوں کے لیے بہت فائدہ مند ہیں۔

Marfat.com

کاسنی

جن غذاؤں کی تعریف اور افادیت کا بیان اللہ کے پیارے رسول عایہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا ہے ان میں کاسنی کا شمار بھی ہوتا ہے دوسرے مما لک کی طرح برصغیر پاک و ہند میں بھی کاسنی کی کاشت کی جاتی ہے اس کو ویسے بھی کھایا جاتا ہے شربت بنا کر بھی استعمال میں لایا جاتا ہے اور اس سے عرق بھی نکال کر پینے میں استعمال کرتے ہیں‘ عربی میں کاسنی کو ہندباء کہتے ہیں۔

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اکثر احادیث میں کاسنی کی تعریف فرمائی ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ فرمایا رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے

”تمہارے لیے کاسنی موجود ہے۔ اس لیے کہ کوئی دن ایسا نہیں گزرتا جب جنت کے پانی کے قطرے اس کے اوپر نہ گرتے ہوں۔“ (ابونعیم)

تقریباً انہی الفاظ اور اسی مطلب کی دیگر احادیث بھی مختلف روایتوں کے ساتھ کتب میں موجود ہیں حضور عایہ الصلوٰۃ والسلام کا یہ فرمانا کہ کاسنی کو استعمال کرو اور کوئی دن ایسا نہیں گزرتا جب اس پر جنت کے پانی کے قطرے نہ گرتے ہوں یہ بہت بڑی بات ہے اس سے معلوم ہوا کہ جنت کے پانی کے قطرے میں جتنے فوائد اور برکات موجود ہیں وہ تمام

Marfat.com

فوائداس کاسنی میں بھی موجود ہیں کیونکہ وہ غذا جس پر جنت کے پانی کے قطرے گریں کسی بھی طرح انسانی جسم کے لیے ضرر رساں نہیں ہوسکتی اوراس کے استعمال سے فائدے ہی فائدے ہوتے ہیں بلکہ بے شمار قسم کے امراض اس کے استعمال سے دور ہوسکتے ہیں۔حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی حدیث مبارک کے اس فرمان سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ گویا کوزے میں دریا بند کر دیا گیا ہو یعنی اس کاسنی کے کھانے سے شفا ہی شفا ہے جنت کے پانی کے قطرے صرف شفا ہی دیتے ہیں اوران سے مَس ہونے والی غذا کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے گویا تمام بیماریوں کا علاج اس میں چھپا ہوا ہے اور یہ بات اس طرح بھی درست ثابت ہوتی ہے کہ ہمارے قدیم اور جدید ماہرین طب نے اس کا استعمال بے شمار امراض میں کیا اور کاسنی کو بہترین غذا اور دوا کے طور پر پایا۔

کاسنی کی طبی افادیت

کاسنی کی اہمیت اور افادیت تو اُسی وقت بڑھ گئی تھی جب ہمارے پیارے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کے بارے میں فرمادیا تھا۔اس کی پوشیدہ افادیت کو اجاگر کرنے کے لیے اطباء کرام نے جو تجربات کیے ان کی روشنی میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ کاسنی بے شمار فوائد کی حامل انسانی جسم کے لیے بہترین غذا ہے۔کاسنی کا استعمال دنیا کے بیشتر مما لک کے اطباء زمانہ قدیم سے ہی کرتے چلے آرہے ہیں۔مغرب کے مما لک میں بھی اس کا استعمال عام ہوتا ہے اور وہاں پر کاسنی کے پتوں سے بے شمار دوائیں اور شربت تیار کیے جاتے ہیں جن کی جسم انسانی کو ضرورت ہوتی ہے کاسنی کے بے شمار روحانی اثرات کا بھی پتہ چلتا ہے۔

مثلاً محمد بن ابوبکر القیمؒ ایک مرفوع حدیث بیان کرتے ہیں کہ

”جس نے کاسنی کھائی اور پھر وہ سو گیا اس پر سحر اور زہر بھی اثر نہیں کرتے۔“

اس سے معلوم ہوا کہ کاسنی طبی اثرات کے ساتھ ساتھ روحانی اثرات کی بھی

Marfat.com

حامل ہے۔کاسنی کے تازہ پتے بطور سلاد بھی کھانے کے ساتھ استعمال میں لائے جا سکتے ہیں مگر یہ ان علاقے کے لوگوں کی سہولت ہے جہاں پر کاسنی کی کاشت ہوتی ہے یا جہاں پر با آسانی تازہ کاسنی دستیاب ہو جاتی ہے۔

جگر کی نالیوں میں موجود ہر قسم کی رکاوٹ کاسنی کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے اس مرض میں کاسنی کے پتوں کا عرق بہت فائدہ دیتا ہے۔کاسنی کی جڑیں باریک پیس کر سفوف کی شکل میں بنا کر بچھو کے کاٹے ہوئے حصے پر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔پیٹ کی سوزش میں بھی کاسنی کا استعمال فائدہ مند ہے اگر اس کے شربت کو جو کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

اس کا استعمال پیشاب کی نالیوں میں پائی جانے والی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے مثانے کی گرمی اس سے دور ہو جاتی ہے مثانے میں ہونے والی درد ختم ہو جاتی ہے اس کے استعمال سے پیشاب کے ساتھ آنے والا خون بند ہو جاتا ہے اور پیشاب کھل کر ٹھیک طریقے سے درست حالت میں آتا ہے۔

دائمی سر درد کے مریضوں کے لیے کاسنی کا استعمال بہت فائدہ دیتا ہے۔ اعصاب کو قوت پہنچاتی ہے ناطاقتی اور تھکاوٹ کی علامتوں میں اس کا شربت بنا کر پینا جسم میں توانائی اور چستی پیدا کرتا ہے بے چینی اور مالیخولیا کی کیفیت میں اس کا استعمال فائدہ کرتا ہے۔جگر کے مرض میں بھی اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے جگر کی گرمی دور کر کے ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔کھانسی کی حالت میں کاسنی بہت مفید ثابت ہوئی ہے گلے کی خراش کو دور کرتی ہے جمے ہوئے بلغم کو نکالتی ہے جس سے کھانسی دور ہو جاتی ہے اس کے استعمال سے بدہضمی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے نظام ہضم کو درست کرتی ہے۔جس سے غذا جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

کاسنی کے استعمال سے پتہ میں موجود تیزابی اور گندے مادے جلد خارج ہوتے ہیں۔اس کا زیادہ استعمال پیشاب میں اضافے کا باعث بنتا ہے کاسنی پیشاب آور بھی ہے۔بار بار پیاس لگنے کی کیفیت میں کاسنی کا استعمال انتہائی فائدہ ہے۔یہ روح کو تسکین

Marfat.com

پہنچاتی ہے معدے کی گرمی کو دُور کرتی ہے۔ کاسنی کے پتوں کا جوشاندہ امراض نسواں کی بعض بیماریوں میں فائدہ دیتا ہے حیض کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

کاسنی کی جڑوں کا جوشاندہ معدے کے امراض میں فائدہ دیتا ہے اس کے پتوں کا جوشاندہ نمک ڈال کر غرارے کیے جائیں تو حلق کی سوزش ختم ہو جاتی ہے۔ کاسنی کا استعمال دوران خون کو درست رکھتا ہے خون کی شریانوں میں موجود رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔ یرقان کے مریضوں کے لیے کاسنی کے پتوں کا عرق بہت فائدہ مند ہے۔ اگر کسی کو بچھو کاٹ جائے تو فوری طور پر کاسنی کے پتے متاثرہ مقام پر رگڑنے سے یا پتوں کا رس لگانے سے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ کاسنی کے بیج پیس کر سونف کے عرق میں ابالیں اور کاسنی یا بنفشہ کے شربت کے ساتھ ملا کر پینے سے بے خوابی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ نیند کی حالت میں بڑبڑانے کی کیفیت بھی اس کے استعمال سے ختم ہو جاتی ہے۔

کاسنی جگر کی اصلاح کرتی ہے۔ دمے کے مریضوں کے لیے کاسنی کا جوشاندہ بنا کر پینا فائدہ دیتا ہے۔ جن افراد کو بھوک کم لگتی ہو ان کے لیے کاسنی کے پتوں کا شربت بنا کر پینا بھوک کی کمی کو دور کرتا ہے اس کے مسلسل استعمال سے بھوک لگتی ہے۔ کاسنی کے پتوں کا عرق معدے کی سوزش کو دور کر دیتا ہے۔ گردوں میں موجود سوزش بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ کاسنی کا استعمال پیٹ کے امراض میں بھی فائدہ دیتا ہے اس کے پتے بہت فائدہ دیتے ہیں قبض کو دور کرتے ہیں۔ کاسنی کے پتوں کا رس اگر آنکھوں میں موتیا اتر آنے والے ڈالیں تو ان کو مرض سے افاقہ ہوگا۔ استسقاء کے مرض میں مبتلا افراد کے لیے کاسنی پتوں کا شربت فائدہ دیتا ہے۔

کاسنی کے پتے جسم کے ان حصوں پر باندھنے سے جن پر ورم اور سوجن پیدا ہو گئی ہو انتہائی مفید ہے کئی بار باندھنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے اور متاثرہ جلد اپنی اصلی حالت پر آ جاتی ہے۔ کاسنی کے پتوں کا شربت شربت بزوری کے ساتھ ملا کر پینے سے پیچش کی بیماری میں فائدہ ہوتا ہے شدید قسم کی پیچش کی حالت میں اور خونی پیچش میں بھی استعمال

Marfat.com

انتہائی مفید ہے۔ یہ شربت پینے سے خون کے دست رک جاتے ہیں۔

جو افراد جوڑوں کی سوجن میں مبتلا ہوں ان کو چاہیے کہ وہ کاسنی کے پتے باریک پیس کر مرہم سا بنائیں اور متاثرہ جسم کے حصوں پر لگائیں اس سے ان کو بہت فائدہ ہوگا اور سوجن آہستہ آہستہ جاتی رہے گی۔ اسہال کے مرض میں کاسنی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

معدہ پر دباؤ کی حالت میں کاسنی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ ہر قسم کے بخاروں کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ کمزور جسم کے افراد اس کا مسلسل استعمال کریں تو ان کے جسم میں توانائی پیدا ہو۔ کاسنی کے پتوں کا سفوف مغز تربوز کے ساتھ ملا کر استعمال میں لایا جائے تو گردے کے مرض میں مفید ثابت ہوتا ہے اس سے گردے میں موجود پتھری جلد خارج ہو جاتی ہے۔ گردے کی درد میں بھی اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

Marfat.com

کلونجی

حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پسندیدہ غذاؤں میں کلونجی کا شمار بھی ہوتا ہے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنی پسندیدہ غذاؤں میں کلونجی کو انسانی صحت کے لیے بہترین طبی افادیت کا مظہر قرار دیا ہے اس کی شفائی حیثیت مسلمہ ہے اس لیے کہ جس غذا کی تعریف حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام فرمائیں وہ بے شمار فوائد کی حامل ہوتی ہے۔

کلونجی کی کاشت‘ مزاج اور خوراک

کلونجی کی کاشت دنیا کے مختلف ممالک کے علاوہ پاکستان میں بھی کی جاتی ہے اس کی کاشت گندم کے ساتھ ہوتی ہے اور یہ گندم کے ساتھ پکتی ہے پاکستان کے میدانی علاقوں ملتان‘ بہاولپور اور سندھ میں اس کی کاشت آسانی سے کی جاسکتی ہے۔کلونجی کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے اس کا مزاج گرم خشک ہونے کی وجہ سے اس کا استعمال تین گرام سے زیادہ مقدار ایک خوراک میں نہیں کرنا چاہیے اور اسے کسی چیز کے ساتھ ملا کر کھانا چاہیے خاص طور پر حاملہ خواتین کلونجی یا روغن کلونجی کا استعمال نہ کریں‘ کلونجی کا استعمال سالن میں کرنے سے سالن کا ذائقہ مزیدار اور خوشبو دار ہو جاتا ہے عام طور پر مختلف قسم کے اچار بناتے ہوئے کلونجی کا استعمال ان میں کیا جاتا ہے“

احادیث مبارکہ کی روشنی میں کلونجی کی افادیت

احادیث مبارکہ کی روشنی میں ثابت ہوتا ہے کہ کلونجی ایک ایسی غذا ہے جس کا

Marfat.com

استعمال بہت ہی فائدہ مند ہے تمام بیماریوں کا اس سے شافی علاج کیا جاتا ہے حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کلونجی کی تعریف فرمائی ہے۔

ہر بیماری کا علاج

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ میں نے سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو یہ فرماتے ہوئے سنا کہ آپ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم) فرماتے ہیں کہ

"کالے دانے (کلونجی) میں ہر بیماری سے شفا ہے سوائے موت کے۔"

(بخاری۔ مسلم۔ ابن ماجہ)

ہر مرض کے لیے شفا

حضرت خالد بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ میں غالب بن الجبر کے ہمراہ سفر میں تھا وہ راستہ میں بیمار ہو گئے ہماری ملاقات کو ابن ابی عتیق (حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے بھتیجے) تشریف لائے۔ مریض کی حالت دیکھ کر فرمایا پانچ یا سات دانے کلونجی کے لے کر ان کو پیس لو پھر انہیں زیتون کے تیل میں ملا کر چند قطرے ناک کے دونوں اطراف میں ڈالو کیونکہ مجھے حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے بتایا ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام فرماتے تھے کہ ان کالے دانوں (کلونجی) میں ہر بیماری سے شفا ہے مگر سام سے۔ میں نے پوچھا کہ سام کیا ہے؟ انہوں نے کہا موت۔

(بخاری۔ ابن ماجہ)

اس حدیث پاک کی شرح میں ابن حجر عسقلانی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ تحریر کرتے ہیں کہ اطباء نے زکام کے علاج میں جس میں بکثرت چھینکیں آتی ہیں وہ کہتے ہیں کہ کلونجی کو تیل

Marfat.com

میں پیس لیں پھر اس کے قطرے ناک کے اندر ڈالیں دائیں نتھنے میں دو قطرے اور بائیں نتھنے میں ایک قطرہ۔ بعض امراض میں منفرد استعمال ہوتی ہے اور بعض امراض میں کلونجی دیگر اشیا کے مرکب کے ساتھ استعمال ہوتی ہے بعض اوقات پیس کر اور بعض مرتبہ سالم اور بعض اوقات اسے شربت کے ساتھ کھایا جاتا ہے اور بعض دفعہ سعوط اور لیپ کیا جاتا ہے۔
ابن حجر عسقلانی فرماتے ہیں کہ حدیث نبوی میں جو کہا گیا ہے کہ کلونجی موت کے علاوہ ہر مرض کے لیے شفا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ کمون اور نمک کو ملا کر استعمال کیا جاتا تھا۔

(فتح الباری)

بہترین علاج

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"جن چیزوں کے ساتھ علاج کیا جاتا ہے ان میں بہتر سنگی لگوانا' قسط۔ کلونجی ہے۔" (ابونعیم)

موت کے علاوہ

حضرت بریدہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"کلونجی علاج ہے ہر بیماری کا سوائے موت کے۔" (اخرجہ ابن سنی۔ مسند احمد)

کلونجی غذا بھی شفاء بھی

چونکہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کلونجی کے بارے میں یہ فرمایا کر کہ

Marfat.com

اس میں ہر مرض کے لیے شفا موجود ہے سوائے موت کے' گویا اس حقیقت سے آگاہ فرمادیا ہے کہ ہر بیماری میں چاہے وہ کسی بھی طرح کی ہو اس میں کلونجی کے بیجوں کو اس کی طبی تاثیرات کے مطابق استعمال کیا جائے تو مرض سے افاقہ حاصل ہو جاتا ہے اس سے یہ بھی معلوم ہوا کہ کلونجی کو مختلف اقسام کے نسخہ جات میں شامل کر کے اطباء کرام کے مشورے سے استعمال میں لایا جائے تو جسم کی اندرونی اور بیرونی بیماریوں سے یقیناً شفا حاصل ہوتی ہے۔

کلونجی کی خاصیت وافادیت کو حدیث مبارکہ کی روشنی میں مدنظر رکھتے ہوئے یہ بات کہی جاسکتی ہے کہ کوئی بیماری ایسی نہیں کہ جس کا شافی علاج کلونجی سے ممکن نہ ہو بلاشبہ ہر مرض میں کلونجی کے استعمال سے شفا حاصل ہوتی ہے۔ حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے فرمان پر عمل کرتے ہوئے اطباء کرام نے ہر بیماری کا کلونجی سے شافی علاج کیا ہے۔

دماغی امراض سے بچاؤ

جناب قتادہ فرماتے ہیں کہ اگر کلونجی کے اکیس دانے کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر پانی میں جوش دے کر داہنے نتھنے میں دو قطرے اور بائیں میں ایک قطرہ ٹپکائے یہ عمل تین روز تک کرنے سے انسان دماغی امراض سے محفوظ رہتا ہے۔

بند ناک کھل جائے

اطباء جدید کے مشاہدات کے مطابق جن افراد کو سردی کی وجہ سے سو کر اٹھتے ہی چھینکیں آنی شروع ہو جائیں تو وہ ان کے لیے بڑی پریشانی کا باعث ہوتا ہے ان کی ناک بند ہو جاتی ہے اور اکثر زکام کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے ایسے میں باریک کپڑے کی پوٹلی میں کلونجی کو توے پر گرم کر کے باندھیں اور ناک کے آگے نیم گرم حالت میں اس پوٹلی سے ہلکی ہلکی ٹکور کریں تو تھوڑی دیر کے بعد بند ناک کھل جاتی ہے اور زکام کی کیفیت بھی ختم ہو جاتی ہے۔

Marfat.com

نسیان کا علاج

کلونجی کا استعمال مرض نسیان کو دور کرتا ہے یادداشت کو تیز کرتا ہے اس سے حافظہ تیز ہوجاتا ہے یادداشت بہتر ہوجاتی ہے اگر اس کے چند دانے نہار منہ کھا لیے جائیں تو بھول جانے کی کیفیت رفتہ رفتہ دور ہوجاتی ہے حافظہ درست ہوجاتا ہے دماغی حالت بہتر ہوجاتی ہے حفاظ کرام کے لیے اس کا استعمال بہت ہی فائدہ مند ہے کیونکہ یہ حافظے کو جلا بخشتی ہے۔

بواسیر کے لیے مفید

بواسیر کے مرض میں بھی اس کا استعمال مفید ہے سرکہ میں کلونجی کے بیج پیس کر ملائیں۔اور متاثرہ حصے پر لگائیں اس سے مسے جھڑ جاتے ہیں اگر کلونجی کے بیج باریک پیس کر پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا کریں پھر اس کو پئیں تو بواسیر کا مرض دور ہوجاتا ہے۔اس کا استعمال نظام ہضم کو بھی درست رکھتا ہے بدہضمی کی حالت میں فائدہ مند ہے۔

پیٹ کے امراض میں

اطباء قدیم میں سے حکیم جالینوس کا کہنا ہے کہ کلونجی پیٹ کے امراض میں بہت فائدہ مند ہے یہ ریح' بادی گیس اور نفخ کو ختم کرتی ہے اور اس کے کھانے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔

پتھری کا اخراج

گردے یا مثانے میں پتھری کی صورت میں کلونجی' سفید زیرہ' لہسن اور حرمل ہم

Marfat.com

وزن لے کر باریک پیس لیں اس میں شہد شامل کر کے معجون بنالیں ایک چھوٹا چمچہ صبح نہار منہ مریض کو کھلائیں ان شاء اللہ تعالیٰ شفا حاصل ہوگی۔

بھوک بڑھانے کے لیے

کلونجی باریک پیس کر رکھ لیں ایک کپ ٹھنڈے پانی میں چند قطرے سرکہ ڈالیں اور ایک چمچ کلونجی کے سفوف کو کھا کر اوپر سے کپ والا پانی پی لیں کھانا کھانے سے دس منٹ پہلے استعمال کریں ان شاء اللہ تعالیٰ بھوک میں خوب اضافہ ہوگا۔

موٹاپا دور کرنا

1/4 کپ لیموں کے رس میں پانچ قطرے روغن کلونجی ملا کر دن میں تین مرتبہ روزانہ بلا ناغہ پی لیں کھانا بہت کم کھائیں اور قبض نہ ہونے دیں انشاء اللہ تعالیٰ ایک مہینے کے استعمال سے ہی فائدہ ہوگا۔

دُودھ میں اضافہ

کلونجی کو شہد کے میٹھے شربت کے ساتھ چند یوم تک کھائیں ان شاء اللہ تعالیٰ دودھ کثرت سے اترنا شروع ہو جائے گا اور مطلوبہ مقصد پورا ہوگا۔

دانتوں اور مسوڑھوں کی درد میں فوری آرام

اطباء کا آزمودہ اور مجرب نسخہ اس مقصد کے لیے یہ ہے کہ کلونجی 25 گرام اور تخم پیاز 50 گرام دونوں کو ثابت لے لیں اور جس وقت دانتوں یا مسوڑھوں میں درد ہو رہا ہو اس وقت اس وقت دہکتے ہوئے کوئلے لے کر ان پر دونوں مذکورہ چیزیں ایک چمچہ میں ڈال کر رکھ دیں اوپر حقے کی چلم الٹا کر رکھ دیں اور اپنا سانس اندر کی طرف کھینچ کر روکیں اور فوراً چلم کے پیندے کے اوپر اپنا منہ کھلا کر کے رکھیں تا کہ دھواں منہ کے اندر داخل ہو جب برداشت ختم ہو جائے تو منہ میں اکٹھا ہو جانے والا لعاب پانی کی بھری بالٹی میں ڈال دیں

Marfat.com

پانی کے اوپر چھوٹے چھوٹے کیڑے تیرتے نظر آئیں گے اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے دانتوں کا درد فوراً دور ہو جائے گا۔

کلونجی سے جملہ امراض میں شفا

شوگر کے مریضوں کے لیے بھی کلونجی کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوا ہے اگر ایک حصہ کلونجی اور چوتھائی حصہ کاسنی کے بیج ملا کر باریک پیس لیں اور صبح ایک چائے کا چمچ شوگر کے مریض کو بطور دوا استعمال کرایا جائے تو اس سے شوگر کے مرض میں مبتلا افراد کو حیرت انگیز طور پر فائدہ ہوگا اور ان کا مرض جاتا رہے گا۔ کلونجی کا استعمال یرقان کے مرض میں فائدہ مند ہے اس کے بیج پیس کر دودھ میں ملا کر پینے سے یرقان کا مرض جاتا رہتا ہے۔ کلونجی کے بیجوں کو سرکہ میں خوب جوش دے کر ٹھنڈا کریں اور پھر اس کے غرارے کریں اس سے مسوڑھوں کی سوزش دور ہو جاتی ہے مسوڑھوں سے پیپ آنا بند ہو جاتی ہے اور درد جاتی رہتی ہے۔ حاملہ عورتوں کے لیے کلونجی کا استعمال فائدہ مند نہیں ہے۔

اعصابی تناؤ' بے چینی اور بے سکونی کی کیفیت میں کلونجی کا استعمال فائدہ دیتا ہے اور طبیعت میں بشاشت پیدا کرتا ہے جس سے ہیجانی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔

جن افراد کے جسم پر تل ہوں تو کلونجی کے بیجوں کا لیپ کرنے سے جلد صاف ہو جاتی ہے۔ کلونجی کا استعمال معدے کو تقویت پہنچاتا ہے آنتوں میں موجود فاسد فضلات کو خارج کرتا ہے دائمی قبض کے مرض میں فائدہ مند ہے۔ سانس میں گھٹن کی حالت میں کلونجی فائدہ مند ہے چھاتی پر بلغم جم جانے سے سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے کلونجی کے استعمال سے یہ حالت ٹھیک ہو جاتی ہے۔ جن افراد کو کثرت سے ڈکار آتے ہوں ان کے لیے کلونجی فائدہ مند ہے۔ بھوک لگاتی ہے بھوک کی کمی کی شکایت کو رفع کرتی ہے۔

جن افراد کی آنکھوں میں درد ہوتا ہو ان کے لیے کلونجی کو روغن ایرسا میں ملا کر سونگھنا آنکھوں کو آرام پہنچاتا ہے اور درد جاتا رہتا ہے۔ جن افراد کو کھانا ہضم نہ ہوتا ہو جس

Marfat.com

کی وجہ سے جسمانی نقاہت پیدا ہوجاتی ہے اور چہرے کی رونق جاتی رہتی ہے چہرے پر پیلاہٹ قائم ہوجاتی ہے ایسے مریض ایک کپ دودھ میں ایک چمچ روغن زیتون اور نصف چمچ کلونجی کے بیج پیس کر ملائیں اور ہر روز صبح پی لیں تو ان کو مرض سے افاقہ ہوگا۔

گنجے پن کے مرض میں بھی کلونجی کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے اس کے بیج پیس کر مہندی میں ملائیں اور سرکہ میں خوب اچھی طرح گھول کر سر پر لگانے سے گرتے بال رک جاتے ہیں اور گنج پر بالوں کی دوبارہ نشوونما ہونا شروع ہوجاتی ہے بال مضبوط ہوجاتے ہیں۔ جلد کے دیگر امراض میں بھی کلونجی کی حیثیت شفا بخش ہے حب الرشاد اور کلونجی کے بیج یکساں وزن میں لے کر توے پر بریاں کریں پھر پیس کر سرکہ میں شامل کر کے لیپ بنائیں اور برص کے داغ پر لگانے سے رفتہ رفتہ یہ مرض ختم ہوجاتا ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کی حالت میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔ کلونجی کے بیج پیس کر سرکہ میں ملا کر مرہم سا بنائیں اور چنبل اور ایگزیما سے متاثرہ جسمانی حصوں پر لگائیں تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ کلونجی کے بیجوں کا جوشاندہ پینے سے جسم میں موجود ہر قسم کا زہر خارج ہوجاتا ہے زہریلے کیڑوں اور سانپ کے کاٹے میں اس کا جوشاندہ زہر کو زائل کرتا ہے۔

کلونجی معدے کو ٹھیک کرتی ہے اس کے استعمال سے معدے میں ہونے والی درد ختم ہوجاتی ہے۔ معدہ مضبوط ہو کر اپنا فعل درست انداز سے انجام دیتا ہے۔ جگر کے امراض میں کلونجی کا استعمال فائدہ کرتا ہے اس سے جگر کی خرابی درست ہوجاتی ہے۔ پیٹ کے درد میں کلونجی افاقہ کرتی ہے۔ فالج کی حالت میں کلونجی کے بیج مفید ثابت ہوئے ہیں اعصابی کمزوری کے مریضوں کے لیے کلونجی کا استعمال فائدہ مند ہے۔ درد قولنج اس سے دور ہوجاتا ہے۔ رعشہ کے مرض میں بھی فائدہ کرتی ہے کلونجی کے بیج پیشاب آور ہوتے ہیں درد سے حیض آنے کی کیفیت کو ٹھیک کرتی ہے اس کے استعمال سے عورتوں کی پیچیدہ بیماریاں درست ہوجاتی ہیں حیض کے خون کی کمی کو دور کر کے حیض کا خون بڑھانے میں مفید ہے۔ کلونجی جسم کے سدے کھولتی ہے خون کی شریانوں میں موجود رکاوٹوں کو دور کرتی ہے۔ تبخیر معدہ کی کیفیت میں فائدہ کرتی ہے۔

Marfat.com

کلونجی کے بیج پیس کر سرکہ میں ملا کر کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں روٹی کے ساتھ کھانے سے پیٹ میں گیس پیدا نہیں ہوتی اسی طرح کلونجی کے پسے ہوئے بیج ایک چمچ ایک گلاس نیم گرم پانی میں دو چمچ شہد کے ساتھ ملا کر پینے سے مثانے اور گردوں کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے مثانے اور گردے کی درد دُور ہو جاتی ہے مثانے اور گردوں سے پتھری خارج ہو جاتی ہے۔ بلغمی امراض میں بھی کلونجی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ تنگی سانس کی حالت میں بھی کلونجی سے افاقہ ہوتا ہے اس کے استعمال سے تلی کا ورم دُور ہو جاتا ہے۔ کھانسی اور دمے کے مریضوں کے لیے کلونجی فائدہ مند ہے بلغم کو دُور کرتی ہے۔ قسط شیریں کے ساتھ کلونجی یکساں وزن میں ملا کر صبح شام کھانے سے دائمی پیچش کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے آنتوں کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔

جوڑوں کے دائمی درد میں مبتلا مریضوں کے لیے کلونجی مفید ثابت ہوئی ہے اس کے استعمال سے جوڑوں کی سوجن اور درد دُور ہو جاتا ہے ایک کپ دودھ میں ایک چمچ روغن زیتون اور ایک چھوٹا چمچ پسی ہوئی کلونجی ملا کر صبح کے وقت پینے سے ہاضمہ درست رہتا ہے اور چہرے کی چمک میں اضافہ ہو جاتا ہے چہرے پر جو چھائیاں ہوتی ہیں وہ دور ہو جاتی ہیں چہرے پر رونق آ جاتی ہے اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے جن بچوں کو رات سوتے ہوئے بستر پر پیشاب کرنے کی عادت ہوتی ہے ان کے لیے کلونجی بڑی فائدہ مند ہے ایک گنا کلونجی کے بیج باریک پیس کر دو گنا شہد میں ملا کر مکس کریں اور رات کو سوتے وقت بچوں کو نصف چمچ کھلا دیں اس سے ان کی بستر پر پیشاب کرنے کی عادت ختم ہو جائے گی۔ اس کے استعمال سے بند حیض جاری ہو جاتا ہے۔ قوتِ باہ کے لیے بھی کلونجی کا استعمال نہایت مفید ہے۔ عورت کا دُودھ بڑھانے کے لیے موثر دوا ہے اگر کسی وجہ سے عورت کا دُودھ خشک ہو گیا ہو تو کلونجی استعمال کرنے سے دُودھ اُتر آتا ہے۔ اس کا استعمال زیادہ کرنے سے حاملہ عورت کا حمل ساقط بھی ہو سکتا ہے اس لیے احتیاط ضروری ہے

Marfat.com

کھجور

اللہ رب العزت نے قرآن حکیم میں بھی کھجور کا ذکر کیا ہے چنانچہ سورۃ النحل میں ارشاد ہوتا ہے۔

"وہ زمین سے تمہارے لیے کھیتیاں اور زیتون اور کھجور اور انگور اور ہر قسم کے پھل اگاتا ہے۔"

سورۃ انعام میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

"اور وہی تو ہے کہ جس نے باغات بنائے جو ٹیلے پر چڑھے ہیں یا بغیر چڑھے ہیں اور کھجوریں اور کھیتیاں جن کے ذائقے جدا ہیں۔"

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پسندیدہ غذاؤں میں کھجور کی اہمیت بہت زیادہ ہے احادیث کی کتب میں جا بجا ہمیں کھجوروں کے بارے میں تذکرہ ان کی طبی اور دیگر خواص کے ساتھ ملتا ہے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے جہاں پر کھجوریں بطور غذا کے کثرت کے ساتھ استعمال کی ہیں وہاں پر دوسروں کو بھی اس کی اہمیت وافادیت بتائی ہے۔

گھر میں کھجوروں کا ہونا

"حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے بیان فرمایا کہ نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا کہ جس گھر میں کھجور ہو اس گھر والے کبھی بھوکے

Marfat.com

نہ رہیں گے۔" (مسلم شریف)

اس حدیث پاک سے ہمیں معلوم ہوا کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے نزدیک کھجور کی اہمیت اس قدر زیادہ ہے کہ آپ یہ فرمار ہے ہیں کہ جس گھر میں کھجوریں موجود ہیں گویا اس گھر والوں کو کسی دوسری غذا کی حاجت نہیں ہے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے اس قول سے بھی اس بات کو تقویت ملتی ہے جس کی روایت حضرت سلمٰی رضی اللہ عنہا نے فرمائی ہے۔

حضرت سلمٰی رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں۔

"حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا جس گھر میں کھجوریں نہ ہوں وہ گھر ایسا ہے کہ جیسے اس میں کھانا نہ ہو۔"

اس روایت سے معلوم ہوا کہ وہ گھر جس میں کھانے پینے کی دوسری غذائیں تو موجود ہوں مگر کھجوریں نہ ہوں تو گویا اس گھر میں کھانے کی کوئی چیز موجود نہیں ہے۔

کھجوریں بطور سالن

روایات میں ہمیں یہ بھی ملتا ہے کہ اکثر اوقات حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے روٹی کے ساتھ کھجور کو بطور سالن کے استعمال کیا چنانچہ حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلام رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ۔

"میں نے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو دیکھا کہ وہ جو کی روٹی کے ٹکڑے پر کھجوریں رکھے ہوئے تھے پھر ارشاد فرمایا کہ یہ اس روٹی کے ساتھ سالن ہے۔" (سنن ابوداؤد)

یعنی حضور علیہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کو کھجوریں اس حد تک پسند تھیں کہ ان کو روٹی کے ساتھ بطور سالن بھی تناول فرمایا۔ اس چیز کا تذکرہ بھی ملتا ہے کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے مکھن اور تربوز کے ساتھ بھی کھجوریں تناول فرمائی ہیں۔

Marfat.com

نیم پکی ہوئی کھجوریں تناول فرمانا

بیہقی کی روایت ہے اور راوی حضرت ابو عسیب رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہیں فرماتے ہیں کہ ایک شام حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے مجھے ساتھ لیا چلتے چلتے راستے میں حضرت ابو بکر رضی اللہ تعالیٰ عنہ اور حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو ساتھ لے لیا اور ہم سب ایک انصاری کے باغ میں گئے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے باغ کے مالک سے فرمایا کہ ہمیں نیم پکی ہوئی کھجوریں کھلائے وہ انصاری گیا اور کھجوریں لے کر آیا اس میں سے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام اور صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نے سیر ہو کر کھجوریں تناول فرمائیں۔(بیہقی)

کھجور کے درخت کی مثال

حضرت عبداللہ ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ ہم صحابہ (رضی اللہ تعالیٰ عنہم) سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں حاضر تھے کہ اسی اثناء میں کھجور کا گابھہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پاس لایا گیا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا' درختوں میں ایک ایسا درخت ہے جو مسلمان مرد کی طرح ہوتا ہے اس کی پتیاں نہیں جھڑتیں۔ بتاؤ وہ درخت کون سا ہے؟ لوگوں نے جنگلی درختوں کو شمار کرنا شروع کر دیا جبکہ میرے دل میں یہ بات آئی کہ یہ کھجور کا درخت ہے چنانچہ میں نے ارادہ کیا کہ کہہ دوں یہ کھجور کا درخت ہے پھر جب میں نے مجلس پاک پر نظر دوڑائی تو میں سب سے کم عمر تھا چنانچہ میں خاموش رہا حتیٰ کہ خود حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا' یہ کھجور کا درخت ہے۔ جب یہ بات میں نے اپنے والد حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو بتائی تو انہوں نے مجھ سے فرمایا' عقل مند! اگر تو کہہ دیتا تو بہت ہی اچھا ہوتا۔ (صحیح بخاری شریف۔صحیح مسلم شریف)

Marfat.com

پرانی کھجور کے ساتھ تازہ کھجور

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا روایت فرماتی ہیں کہ حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

''پرانی کھجور کے ساتھ تازہ کھجور ملا کر کھاؤ کیونکہ جب شیطان ایسا کرتے ہوئے کسی کو دیکھتا ہے تو افسوس کرتا ہے کہ پرانی کے ساتھ نئی کھجور کھا کر ابن آدم تنومند ہو گیا۔ (ابن ماجہ۔نسائی)

کھجوریں اور کھیرے

حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ میں نے سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو دیکھا کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کھجوروں کے ساتھ کھیرے تناول فرما رہے تھے۔ (مسلم۔ترمذی۔ابن ماجہ)

رات کا کھانا

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

''رات کا کھانا ہرگز نہ چھوڑو خواہ ایک مٹھی کھجور کی میسر ہو کیونکہ رات کا کھانا چھوڑنے سے بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے۔ (ترمذی شریف)

کھجور سے افطاری

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ سیدنا

Marfat.com

رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام پکی ہوئی تازہ کھجور سے روزہ افطار فرماتے تھے اگر وہ میسر نہ ہوتو پھر پرانی کھجور سے اور اگر وہ بھی میسر نہ ہوتو پانی اور ستو سے (افطار فرماتے تھے)

مٹھی بھر کھجور

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

''ہرگز رات کا کھانا نہ چھوڑ و خواہ ایک مٹھی کھجور ہی کھالو کیونکہ رات کا کھانا ترک کرنے سے بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے۔'' (ابن ماجہ)

دعوت ولیمہ

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ام المومنین حضرت صفیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی شادی اور ولیمہ کے ضمن میں فرمایا کہ'

''میں لوگوں کو دعوتِ ولیمہ پر بلا کر لایا۔ چمڑے کا دستر خوان بچھایا گیا اور اس پر کھجور' پنیر اور گھی رکھا گیا (بخاری شریف)

بعض روایات میں آتا ہے کہ یہ تینوں چیزیں الگ الگ نہ تھیں بلکہ ان کو مکس کر کے ان کا حلوہ تیار کر کے دستر خوان کی زینت بنایا گیا تھا اور اسے حلوہ حسیس کہا جاتا ہے۔

حضرت سہل بن سعد الساعدی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ ابو اسید الساعدی (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) نے اپنی شادی کے ولیمہ پر سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو بلایا۔ ان کی بیوی خدمت کرتی رہیں اور آپ جانتے ہیں کہ انہوں نے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو کیا پلایا؟ انہوں نے رات کو مٹی کے ایک کونڈے میں کھجوریں بھگو کر رکھ دیں اور صبح کے وقت آپ کو یہ پانی پلایا گیا۔ (بخاری شریف)

Marfat.com

بیٹھ کر کھجوریں تناول فرمانا

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ میں نے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو دیکھا کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اکڑوں بیٹھ کر کھجوریں تناول فرمارہے تھے۔ (مسلم شریف)

دوسری روایت میں یہ اضافہ ہے کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام اس طرح بیٹھے ہوئے جلدی جلدی کھجوریں تناول فرمارہے تھے۔

کھجوریں کھول کر دیکھنا

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے پاس پرانی کھجوریں آئیں تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ان کو کھول کر دیکھا اوران میں سے سریاں نکالتے رہے۔ (ابوداؤد شریف)

دوسری روایت میں سسری نکالنے کا ذکر نہیں ہے صرف یہی بیان ہوا ہے کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام ان کو کھول کر دیکھتے تھے۔ (ابن ماجہ)

کھجوریں اور مکھن

حضرت بسر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے صاحبزادے سے روایت فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام ہمارے یہاں تشریف لائے تو ان کی خدمت میں ہم نے مکھن اور کھجوریں پیش کیں کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو مکھن کے ساتھ کھجوریں پسند تھیں۔ (ابوداؤد۔ ابن ماجہ)

Marfat.com

ادب کالحاظ

سفیان جبلہ بن سحیم سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ میں نے حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کوفرماتے ہوئے سنا کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس بات سے منع فرمایا کہ کوئی شخص دوسرے اہل مجلس کی اجازت کے بغیر بیک وقت دو یا ان سے زائد کھجوریں اکٹھی کھائے۔(بخاری۔ مسلم۔ ابن ماجہ)

کھجور کے شفائی خواص

کھجوروں میں بے شمار شفائی خواص مضمر ہیں بہت سی بیماریوں کا شافی علاج اس سے کیا جاسکتا ہے بہت سی احادیث مبارکہ میں کھجوروں کے شفائی خواص پر روشنی ڈالی گئی ہے جن کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ کھجوروں کو بطور غذا استعمال کرنے سے نہ صرف غذائی ضرورت پوری ہوتی ہے بلکہ بہت سی بیماریوں سے بھی نجات حاصل ہوتی ہے پروردگار عالم اپنے فضل وکرم سے شفائے کاملہ عطا فرماتا ہے۔ذیل میں اسی حوالے سے چند احادیث مبارکہ کو بیان کیا جاتا ہے۔

امراض قلب کا علاج

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ میں بیمار ہوا تو حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام میری عیادت کے لیے تشریف لائے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنا دست اقدس میری چھاتیوں کے درمیان (سینہ پر) رکھا۔اس دست مبارک کی ٹھنڈک مجھے دل تک محسوس ہوئی پھر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا' تمہیں دل کی تکلیف ہے (یا دل کا دورہ پڑا ہے) تم حارث بن کلدہ ثقفی (طبیب) کے پاس جاؤ کیونکہ وہ طبیب ہے۔اسے چاہیے کہ وہ مدینہ طیبہ کی عجوہ کھجور کے سات دانے لے کر انہیں کوٹ

Marfat.com

لے اور تمہیں کھلا دے۔ (ابوداؤد۔ مشکوٰۃ المصابیح۔ مسند احمد۔ ابونعیم)

علماء کرام نے تحریر کیا ہے کہ اللہ رب العزت نے مدینہ طیبہ کی کھجوروں میں یہ خاصیت رکھی ہے کہ وہ دل کے دورے کے لیے فائدہ مند ہوتی ہیں دل کی ہر بیماری میں ان کے استعمال سے شفا حاصل ہوتی ہے اور پھر جس بیماری کا علاج حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے سات عجوہ کھجوریں بتایا ہو اس سے زیادہ مستند بات اور کیا ہو سکتی ہے اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے جو سات کا عدد فرمایا ہے اس کی حکمت کے متعلق اللہ تعالیٰ اور اس کے پیارے رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام ہی جانتے ہیں۔

زہر اور جادو سے بچاؤ

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"جو شخص ہر روز صبح کے وقت سات عجوہ کھجوریں کھا لیا کرے اسے اس دن زہر اور جادو سے کوئی نقصان نہ پہنچائے گا۔ (بخاری۔ مسلم)

ہر بیماری کا علاج

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ ہجر کے رہنے والوں کا ایک وفد حضور سرکار مدینہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا۔ گفتگو کے دوران حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ان کے علاقہ کی کھجوروں کے نام شمار کرنا شروع کیئے جو کہ کافی تعداد میں تھے اس پر ان میں سے ایک شخص نے عرض کیا یارسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! میرے ماں باپ آپ پر قربان ہوں۔ اگر آپ کی ولادت باسعادت ہجر میں ہوئی ہوتی تو اس سے زیادہ ناموں کے بارے میں علم نہ ہوتا میں گواہی دیتا ہوں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بلاشبہ اللہ کے رسول ہیں۔ حضور علیہ الصلوٰۃ

Marfat.com

والسلام نے فرمایا ابھی میرے سامنے تمہاری سرزمین کو پیش کیا گیا اور اس کو میں نے ایک سرے سے دوسرے سرے تک دیکھ لیا اور تمہاری کھجوروں میں بہترین کھجور برنی ہے وہ بیماری کو دور کرتی ہے اور اس میں کوئی بیماری نہیں۔ (مستدرک حاکم)

زہر اثر نہ کرے

حضرت عامر بن سعید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"جس کسی نے مدینہ طیبہ کے دو پہاڑوں کی درمیانی وادی میں پیدا ہونے والی کھجوروں میں سے نہار منہ سات کھجوریں کھالیں اسے شام تک کوئی زہر اثر نہ کرے گا اور جس نے شام کو کھائیں تو وہ صبح تک حفاظت میں رہے گا۔

(مسند احمد)

مرض قولنج سے بچاؤ

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"کھجور کھانے سے قولنج نہیں ہوتا۔" (ابونعیم)

پیٹ کے کیڑوں کا خاتمہ

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"صبح نہار منہ کھجوریں کھایا کرو کیونکہ ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے

Marfat.com

ہلاک ہو جاتے ہیں۔" (مسند فردوس)

زہر سے شفا

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

"عجوہ کھجور جنت سے ہے اس میں زہر سے شفا ہے۔ (ابن النجار)

دُبلے پن کا علاج

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے فرماتی ہیں کہ (شادی سے قبل) میں نے کھیرے اور کھجوریں کھائیں اور میں خوب موٹی ہو گئی۔

(بخاری۔ مسلم۔ ابن ماجہ)

احتیاط کی بات

حضرت منذر بنت قیس انصاریہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام اور حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ خوشوں سے کھجوریں کھانے لگے پھر حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا' اے علی (رضی اللہ تعالیٰ عنہ)! تم بس کرو کیونکہ تم ابھی کمزور ہو اور بیماری سے اٹھے ہو۔

(ترمذی۔ ابوداؤد۔ مسند احمد)

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے منقیٰ اور کھجور کو ایک ہی وقت میں کھانے سے منع فرمایا۔

(بخاری شریف)

Marfat.com

حضرت صہیب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ فرماتے ہیں حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے مجھ سے فرمایا'

''تم کھجوریں کھا رہے ہو حالانکہ تمہاری آنکھیں دُکھ رہی ہیں ۔''(طبری)

جملہ امراض کا کھجور سے علاج

خشک کھجوریں دُودھ میں پکا کر کھانے سے قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ نہار منہ کھجوریں کھانا جسمانی کمزوری کو ختم کرتا ہے اس کا باقاعدہ استعمال جگر کو تقویت پہنچاتا ہے۔ معدے کی جملہ بیماریاں اس سے دور ہو جاتی ہیں اور معدے کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔

مردانہ کمزوری کے مریض اس کا استعمال مسلسل جاری رکھیں تو ان کو فائدہ ہوگا۔ نہار منہ کھانے سے پیٹ کے کیڑے اور دوسری بیماریاں رفع ہو جاتی ہیں۔ کھجوریں کھانا بلغم کے مریضوں کے لیے بھی فائدہ مند ہے یہ بلغم کا اخراج آسانی کے ساتھ کرتی ہیں۔ گردوں کی سوزش میں کھجوروں کا پانی یا شربت بنا کر پلانا افاقہ کرتا ہے۔ پرانی قبض اس سے دور ہو جاتی ہے آنتوں کے ورم کو تندرست رکھتی ہیں۔ کھجور کی گٹھلیاں پیس کر ان کا سرمہ بھی بنایا جاتا ہے جو آنکھوں کی جملہ امراض میں مفید ثابت ہوا ہے کالا موتیا اور دیگر امراض چشم میں ان کا سرمہ اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ کھجور کو ابال کر خوب اچھی طرح جوشاندہ کی شکل میں بنا کر پینے سے سوزاک اور صفراوی طبیعت کے مریضوں کے لیے اس سے شافی اور کوئی علاج نہیں ہے۔

تپ دق کے مرض میں مبتلا افراد کھجوروں کا مسلسل استعمال کریں تو ان کا عارضہ جلد جاتا رہے۔ کھجور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے اس لیے بخار کے بعد کمزوری کی حالت میں ہر روز چند کھجوریں کھا لینا جسم کی توانائی کو بحال کر دیتا ہے۔

کھجور تو مفید ہے ہی اس کی گٹھلی بھی بے شمار فوائد کی حامل ہوتی ہے۔ کھجور کی

Marfat.com

گٹھلیاں جلا کر باریک پیس لیں اور منجن کی طرح اس کا استعمال کریں اس سے پائیوریا کا مرض جاتا رہتا ہے دانتوں پر جمی ہوئی میل کی تہہ کو ختم کر دیتی ہے مسوڑھوں سے رستا ہوا خون اس منجن کے ملنے سے بند ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے منہ سے اٹھنے والی بدبو بھی ختم ہو جاتی ہے اس سے معلوم ہوا کہ کھجور کی گٹھلی کا منجن دانتوں کی جملہ امراض میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

دل کے مریضوں کے لیے کھجوروں کا استعمال بہترین ہے شریانوں میں دوڑنے والے خون کی رکاوٹ کو دُور کر کے فائدہ پہنچاتی ہیں۔ بلڈ پریشر کے مریض روزانہ چند دانے کھجوروں کے کھائیں تو ان کا دوران خون اعتدال پر رہتا ہے خون کے فساد کو کھجوریں دور کرتی ہیں جس سے چہرے پر رونق بڑھ جاتی ہے۔ بدن کی چستی اور پھرتی میں اضافہ ہو جاتا ہے اس کی گٹھلی کا سرمہ آنکھوں کی چمک کو بڑھاتا ہے آنکھوں میں دھند اور جالے کی کیفیت کو ختم کر کے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ کرتا ہے۔ اطباء قدیم وجدید کے نزدیک کھجوریں جسم انسانی کی تمام غذائی ضروریات کو پورا کرنے کی ہر طرح سے صلاحیت رکھتی ہیں۔ کھجور کے درخت کی جڑیں بھی فائدہ مند ہیں ان کو جلا کر سفوف بنائیں اور رستے ہوئے زخموں پر لگانے سے آرام آجاتا ہے اس کا مرہم زخموں پر لگانے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ کھجوروں کا استعمال یرقان کے مرض میں بھی فائدہ مند ہے۔ کھجوریں کھانے سے جسم کے فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں اسہال اور پیچش کے مریض کھجوریں کھانے سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

کھجوروں کے بے شمار طبی فوائد ہیں آج ہمارے جدید حکماء تحقیق کے بعد کھجوروں کے جو فوائد انسانی جسم پر مرتب ہوتے ہیں ان کا بیان کر کے دراصل اس حقیقت کا اعتراف کرتے ہیں جو آج سے چودہ سو سال قبل حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کھجوروں کے غذائی اور شفائی خواص بیان فرما دیئے تھے۔

کھجوروں کی بطور غذا جتنی بھی تعریف کی جائے کم ہے اس سے وہ فوائد حاصل ہوتے ہیں جن کی انسانی جسم کو ضرورت ہوتی ہے یہ جنت کا میوہ ہے۔ حاملہ عورتوں کے لیے بھی کھجوروں کا استعمال مفید ہے۔ حیض کی خرابی میں مبتلا عورتیں کھجوروں کو بطور علاج

Marfat.com

استعمال کریں تو ان کو فائدہ ہوگا۔ کھجور ایک جلد ہضم ہو جانے والی غذا ہے اسے نہار منہ بھی کھایا جائے تو معدے پر بھاری پن پیدا نہیں کرتی جسم میں موجود تیزابیت کو رفع کرتی ہے۔ قولنج کے درد میں کھجوروں کا استعمال فائدہ مند ہے۔مدینہ منورہ کی مشہور کھجور کی قسم عجوہ کے بارے میں حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کا فرمان ہے کہ عجوہ کھجور ہر بیماری کا شافی علاج ہے اگر اس کو نہار منہ کھایا جائے تو یہ زہر کے لیے بھی بہترین تریاق ہے۔(مسلم شریف)

حدیث کی کتب میں ملتا ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام اکثر اوقات رات کو کھجوریں بھگو کر رکھ دیتے تھے اور صبح اس کا پانی نوش فرماتے تھے یہ پانی جسم میں توانائی اور تازگی پیدا کرتا ہے۔

کھجور کو دودھ میں پکا کر استعمال کرنے سے اعصاب کو تقویت حاصل ہوتی ہے حکماء کہتے ہیں کھجور کے درخت سے نکلنے والی گوند پیشاب کی تکالیف میں فائدہ مند ہوتی ہے اس کے استعمال سے مثانے کی نالیوں میں موجود سوزش دور ہو جاتی ہے جس سے پیشاب کی جملہ بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔امراض قلب کے مریض ہر روز چند کھجوریں کھائیں تو ان کو فائدہ ہوگا۔ ہمارے پیارے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری غذاؤں میں کھجور کا بطور غذا استعمال انتہائی مفید ہے قدیم دور سے لے کر آج تک کے تمام اطباء نے کھجور کو اس کی غذائی اور شفائی افادیت کے ساتھ تسلیم کیا ہے۔جہاں پر بھی کھجوروں کا ذکر آیا ہے وہیں ان کی غذائیت سے بھرپور فائدہ پہنچانے والی صلاحیت سے کسی صورت بھی انکار نہیں کیا گیا ہے۔

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کھجوروں کا استعمال جس بھی انداز میں کیا ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ کھجوروں کی غذائی اور طبی حیثیت ہر حالت میں برقرار رہی ہے کہیں تذکرہ ملتا ہے کھجوروں کا حلوہ بنانے کا کہیں دودھ میں پکا کر۔ کہیں سادہ کھجوریں کھانے کا کہیں کھجوروں سے شربت بنا کر گویا ہر حالت میں کھجور کا استعمال انسان کے لیے فائدہ مند ہے اور جسم کی بیماریوں کے لیے شفا بخش غذا ہے اس کے مسلسل استعمال سے بھی کوئی نقصان نہیں اس کی غذائی حیثیت مسلمہ ہے۔

Marfat.com

کھیرا

کھیرا موسم گرما کی سبزیوں میں شمار کیا جاتا ہے مگر اکثر پھلوں اور سبزیوں کی طرح یہ سارا سال بازار میں دستیاب ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں کھیرے کو ویسے بھی کھایا جاتا ہے اور سلاد کے طور پر بھی دستر خوان کی زینت بنایا جاتا ہے۔ تقریباً دنیا کے تمام ممالک میں کھیرے کی کاشت کی جاتی ہے۔ کھیرے کو کاٹ کر کھانے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے اُس کو اوپر سے تھوڑا سا ٹکڑا کاٹ لیتے ہیں اور اس ٹکڑے کو کٹی ہوئی جگہ پر رگڑنے سے جھاگ سی پیدا کر کے اس کی کڑواہٹ دور کر لی جاتی ہے پھر تھوڑا سا مزید جھاگ والا ٹکڑا کاٹ کر پھینک دیا جاتا ہے اس کے بعد کھیرے کے چھلکے اتار کر کاٹ دیا جاتا ہے اور نمک مرچ لگا کر کھاتے ہیں اس طرح کھانے سے کھیرا کڑوا نہیں لگتا اور اس کا ذائقہ اچھا ہو جاتا ہے۔

قرآن وحدیث کی روشنی میں

کھیرے کا ذکر قرآن پاک میں اور احادیث مبارکہ میں بھی ہوا ہے۔ قرآن پاک کی سورۃ البقرہ میں بنی اسرائیل کے واقعہ کا تذکرہ کرتے ہوئے کھیرے کا بیان ہوا ہے جس میں فرمایا گیا ہے کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم کو آسمان سے ان کی غذائی ضروریات پوری کرنے کے لیے ''من وسلویٰ'' کھانے کے لیے اترتا تھا مگر حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم بہانہ باز تھی اور اس مقصد کے لیے لگی رہتی تھی کہ کسی طرح اللہ تعالیٰ کے پیغمبر کو تنگ کیا جائے انہوں نے اس آسمانی غذا پر ناشکری کا اظہار کیا اور اس کے مقابلے میں دیگر غذائیں مثلاً لہسن، مسور اور پیاز طلب کیا اس کے ساتھ انہوں نے کھیرا بھی طلب کیا۔ ایسی چیزیں چونکہ مصر میں عام ہوا کرتی تھیں اس لیے اس قوم نے وہ چیزیں طلب کیں جو وہاں موجود نہ

Marfat.com

تھیں۔ چنانچہ اسی واقعہ کا ذکر کرتے ہوئے ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

''اور جب تم نے کہا کہ اے موسیٰ! ہم سے ایک (ہی) کھانے پر صبر نہیں ہوسکتا تو اپنے پروردگار سے دعا کیجئے کہ ترکاری اور کھیرے اور گیہوں اور مسور اور پیاز (وغیرہ) جو نباتات زمین سے اگتی ہیں ہمارے لیے پیدا کر دے' انہوں نے (حضرت موسیٰ علیہ السلام نے) کہا کہ بھلا عمدہ چیزیں چھوڑ کر ان کے بدلے ناقص چیزیں کیوں چاہتے ہو (اگر یہی چیزیں مطلوب ہیں) تو کسی شہر میں جا اُترو وہاں جو مانگتے ہو مل جائے گا۔''

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کھیرے کو پسند فرمایا ہے بخاری شریف اور مسلم شریف کی اکثر احادیث میں کھیرے کا تذکرہ ملتا ہے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پسندیدہ اور پیاری غذاؤں میں کھیرے کا بھی شمار ہوتا ہے۔

ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہا ارشاد فرماتی ہیں کہ۔

''میری امی جان یہ چاہتی تھیں کہ میں جب رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں (رخصتی کے بعد) جاؤں تو ذرا موٹی ہو کر جاؤں اس مقصد کے لیے کئی دوائیں دی گئیں لیکن کچھ نتیجہ نہ نکلا پھر میں نے کھیرا اور کھجور کھائے اور خوب موٹی ہوگئی۔'' (بخاری شریف)

اس سے یہ معلوم ہوا کہ کھیرے کو کھجوروں کے ساتھ ملا کر کھانے سے دبلے پن کی حالت ختم ہو جاتی ہے جسم کی کمزوری اور لاغر پن جاتا رہتا ہے جسم فربہ اور توانا ہو جاتا ہے کھیرے کے ساتھ کھجوروں کے کھانے کی ایک روایت ترمذی شریف میں بھی بیان ہوئی ہے جس کے راوی حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہیں وہ ارشاد فرماتے ہیں کہ

''میں نے رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو دیکھا (آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام) کھیرے کے ساتھ کھجوریں تناول فرما رہے تھے۔''

Marfat.com

کھیرے کی طبی افادیت

کھیرے کے ساتھ کھجوریں کھانے سے یقیناً جسم کو اچھی غذا ملتی ہے کھیرے کی تاثیر چونکہ سرد ہوتی ہے اور کھجوروں کی گرم اس لیے ان دونوں کو ملا کر ایک دوسرے کی تاثیر پر غلبہ پایا جاتا ہے اور تاثیر معتدل ہو جاتی ہے جو کہ جسم انسانی کے لیے انتہائی فائدہ مند ہوتی ہے یہ اس لیے بھی ضروری ہوتا ہے کہ بعض اطباء کرام کے نزدیک اکثر غذاؤں کی سرد تاثیر جسم کے لیے نقصان کا باعث ہوتی ہے اور اگر اس سرد غذا کے ساتھ کوئی گرم تاثیر والی غذا دے دی جائے تو تاثیر معتدل ہو جاتی ہے اور جسم کو نقصان نہیں ہونے دیتی بلکہ فائدہ پہنچاتی ہے یہ اصول آج سے چودہ سو سال قبل حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ہمیں سمجھا دیا ہوا ہے جس کا اعتراف آج کے طبی ماہرین بھی کرتے ہیں۔ کھیرے کے بے شمار طبی فوائد ہیں اس کا استعمال انسانی جسم کے لیے ایک بہترین غذا اور ایک بہترین دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔

کھیرا زود ہضم ہوتا ہے اسے دیگر غذا کے ساتھ کھانے سے غذاؤں کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کی سوزش کو ختم کرتا ہے پیشاب آور ہے۔ اعصابی کمزوری کو دُور کرتا ہے جسم انسانی میں بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم میں گرمی کی حدت کو بجھاتا ہے جسم کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ طبیعت میں ہر قسم کی بے چینی گھبراہٹ اور ہیجانی کیفیت کو ختم کرتا ہے۔ گرمی کے بخار میں مبتلا مریض کو کھیرے کے ٹکڑے کاٹ کر ماتھے اور چہرے پر ملنے سے بخار کی تپش کم ہو جاتی ہے اور بخار کی حالت میں افاقہ ہوتا ہے۔ کھیرے کی غذائیت میں اضافہ کرنے کے لیے کھیرا چھیل کر اس پر سیاہ مرچیں پسی ہوئی، نمک اور لیموں کا رس ڈال کر کھایا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔

اگر کسی کو کتا کاٹ لے تو کھیرے کے چھلکے سوکھا کر خشک کریں پھر ان کو باریک پیس لیں اس سفوف کو خالص شہد میں ملا کر مریض کو کھلائیں تو مرض میں افاقہ ہوگا۔ معدہ اور

Marfat.com

آنتوں میں ہر قسم کی رکاوٹ کو دور کر کے ٹھنڈک پہنچاتا ہے فاضل حدت کو اعتدال پر لاتا ہے جسم کو سکون اور دل کو فرحت پہنچاتا ہے۔ معمولی قسم کی قبض کو بھی دور کر دیتا ہے۔ پیٹ کی سختی کو کھیرا دور کرتا ہے پیٹ کے کھچاؤ میں مفید ثابت ہوا ہے پیٹ نرم کرتا ہے پیٹ میں موجود فاسد مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر کھیرا خالی پیٹ کھانا مقصود ہو تو اس کے ساتھ کھجور یا منقہ وغیرہ کھا لینا جسم کو زیادہ فائدہ پہنچاتا ہے۔

کھیرا آنتوں کی سوزش میں فائدہ مند ہے۔ آنتوں کی سوزش اور دیگر آنتوں کے امراض میں کھیرے کے بیج نکال کر چھلکے اتار دیں پھر ان کو سکھا کر خشک کر لیں ان کو باریک پیس کر شہد میں ملا کر کھائیں اس سے افاقہ ہوگا اور جسم کو توانائی بہم پہنچے گی جسم میں غذائی کمی کو دور کرتا ہے۔ کھیرے کے بیج پیشاب کے امراض میں فائدہ دیتے ہیں جن افراد کو پیشاب رُک رُک کر اور قطرہ قطرہ آتا ہے ان کو پیشاب کرتے ہوئے نالی میں جلن اور مثانے میں درد محسوس ہوتی ہو تو ان کے لیے کھیرے کے بیج کھانا فائدہ دیتا ہے۔ کالی کھانسی اور دائمی کھانسی کے مریضوں کو کھانسنے کی وجہ سے پھیپھڑوں میں سوزش یا زخم ہو جاتے ہیں یا اندرونی طور پر سوجن واقع ہو جاتی ہے ایسی صورت حال میں کھیرے کے بیج فائدہ پہنچاتے ہیں ہر قسم کی سوجن اور پھیپھڑوں کے زخم کو ٹھیک کر دیتے ہیں۔ تلی اور جگر کے ورم ہونے کی کیفیت میں بھی کھیرے کے بیج کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔ کھیرا کھانے سے معدہ اور جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہو حلق خشک ہو جاتا ہو اور زبان میں بھی خشکی آ جاتی ہو ان کے لیے کھیرے کا استعمال فائدہ دیتا ہے یہ پیاس کو بجھاتا ہے جسم کو تسکین پہنچاتا ہے جگر سے سدے نکال دیتا ہے آنتوں میں ہر قسم کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

سر درد کی حالت میں کھیرا فائدہ دیتا ہے۔ تازہ کھیرا کھانے سے آنتوں اور معدہ کے صفراوی مادے نکل جاتے ہیں۔ تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ مثانے کی جلن اور سوزش کو دور کرتا ہے۔ کھیرے کا زیادہ استعمال جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ شدید گرمی کے دنوں میں دستوں کی شکایت کو رفع کرتا ہے۔ پیچش کی وجہ سے ہونے والی جسمانی کمزوری کی صورت میں مفید ہے۔ یرقان کے مرض میں کھیرا کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کھیرا حیض کی کمی کو دور

Marfat.com

کرتا ہے۔درد سے آنے والے حیض کے خون میں آرام پہنچاتا ہے۔مثانہ کی پتھری نکالنے کے لیے کھیرے کا جوس نکال کر زیتون کے تیل میں ملا کر خوب اچھی طرح گرم کریں پھر ٹھنڈا کر کے مریض کو پلایا جائے تو مرض میں فائدہ دیتا ہے اسی تیل کو پٹھوں کے امراض میں پٹھوں پر مالش کرنے سے پٹھوں کا کھچاؤ ختم ہوتا ہے پٹھوں کو آرام ملتا ہے اور دوران خون میں اضافہ ہوتا ہے۔

Marfat.com

کدو

ہمارے ہاں کدو کا شمار مشہور سبزیوں میں ہوتا ہے۔ کدو کی بے شمار اقسام کاشت کی جاتی ہیں ان میں سرخ کدو' حلوہ کدو' سفید کدو یا پیلا کدو' گول اور لمبا کدو زیادہ مشہور ہیں۔ کدو کی کاشت دنیا کے تقریباً کئی ممالک میں کی جاتی ہے۔ کدو سے کئی پکوان تیار کیے جاتے ہیں جن میں اس کو سبزی کے طور پر سالن کی طرح پکانا' کدو سے حلوہ اور کھیر تیار کرنا اور کدو کا مربہ اور رائیتہ بنانا شامل ہیں۔

کدو کا استعمال زمانہ قدیم سے ہی کھانے کے طور پر ہوتا آ رہا ہے ہمارے پیارے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بھی کدو کو بہت زیادہ پسند فرمایا ہے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کدو کا سالن شوق سے تناول فرماتے تھے۔

قرآن حکیم کی روشنی میں

اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں حضرت یونس علیہ السلام کے واقعہ میں کدو کا تذکرہ کیا ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

> ''پھر ہم نے ان کو جبکہ وہ بیمار تھے فراخ میدان میں ڈال دیا اور ان پر کدو کا درخت اگایا اور ان کو لاکھ یا اس سے زیادہ (لوگوں) کی طرف (پیغمبر بنا کر) بھیجا' تو وہ ایمان لائے سو ہم بھی ان کو (دنیا میں) ایک وقت (مقرر) تک فائدہ دیتے رہے۔''

Marfat.com

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

احادیث میں بھی کدو کا تذکرہ اس لحاظ سے آیا ہے کہ نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کو پسند فرمایا ہے چنانچہ حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ارشاد فرماتے ہیں۔

”رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں میری والدہ حضرت ام سلیم رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے مجھے کھجوروں کا ایک ٹوکرہ دے کر روانہ کیا آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام بیت اطہر میں تشریف فرما نہ تھے اپنے ایک غلام کے گھر دعوت پر تشریف لے گئے ہوئے تھے چنانچہ میں وہاں گیا تو آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کھانا تناول فرما رہے تھے۔ کھانے میں گوشت اور کدو کا ثرید خدمت میں پیش کیا گیا تھا اُنہوں نے مجھے بھی کھانے میں شامل فرمالیا۔ میں جانتا تھا کہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کدو کو پسند فرماتے ہیں چنانچہ میں اس کے ٹکڑے اکٹھے کر کے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے سامنے کرتا گیا۔ کھانے سے فارغ ہونے کے بعد ہم گھر چلے گئے تو میں نے کھجوروں کا ٹوکرہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت میں پیش کیا آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام اس میں سے تناول بھی فرما رہے تھے اور لوگوں میں تقسیم بھی کرتے جاتے تھے اور اس طرح اس کو اسی وقت ختم کر دیا۔“ (ابن ماجہ)

کدو کا سالن

اس حدیث مبارک کو بھی حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہی بیان فرماتے ہیں

Marfat.com

آپ رضی اللہ تعالیٰ بیان فرماتے ہیں۔

''نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی ایک درزی نے دعوت کی، میں نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے ہمراہ گیا اس نے جو کی روٹی اور خشک گوشت سالن میں کدو پکا کر پیش کیا، میں نے دیکھا کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم تھالی میں سے کدو کے ٹکڑے تلاش کر کر کے تناول فرماتے تھے۔ اس دن کے بعد مجھے کدو سے محبت ہوگئی۔'' (بخاری شریف)

دماغی تقویت کے لیے

کدو طبی طور پر بہت زیادہ فائدہ مند ہے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کدو کی طبی افادیت کو بیان فرمایا ہے۔ چنانچہ حضرت عطاء بن ابی رباح رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔

''تمہارے لیے کدو موجود ہے وہ عقل میں اضافہ کرتا ہے اور دماغ کو تقویت دیتا ہے۔'' (ابن حبان)

کدو کے ٹکڑے

حضرت جابر بن طارق رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا تو کدو کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کیئے جارہے تھے میں نے عرض کیا کہ اس کا کیا بنے گا؟ فرمایا کہ اس سے سالن میں اضافہ کیا جائے گا۔ (ترمذی شریف)

دماغ کی قوت میں اضافہ

حضرت واثلہ بن الاسقع رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سیدنا رسول کریم

Marfat.com

علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

''اے لوگو! کدو زیادہ کھایا کرو کیونکہ یہ دماغ کی قوت کو بڑھاتا ہے۔''

(ابونعیم)

دلوں کی مضبوطی

''غیلانیات'' میں ہشام بن عروہ اپنے والد عروہ سے اور انہوں نے حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روائیت کی ہے کہ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمایا کہ مجھ سے سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

''اے عائشہ (رضی اللہ تعالیٰ عنہا)! جب تم کوئی ہانڈی پکانے کے لیے تیار کرو تو اس میں زیادہ مقدار میں کدو ڈال لو اس لیے کہ کدو رنجیدہ دلوں کو مضبوط کرتا ہے۔'' (طب نبوی مرتبہ ابن قیم)

کدو کی پسندیدگی

ابن قیم نے ''طب نبوی'' میں تحریر کیا ہے کہ ابو طالوت بیان کرتے ہیں کہ میں حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس آیا جبکہ وہ کدو کھا رہے تھے اور کہتے تھے کہ اے درخت! تو بھی کیا چیز ہے میں تجھے رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پسند کرنے کی وجہ سے پسند کرتا ہوں۔

کدو زیادہ کھانا

حکیم بن جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ اپنے والد حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کرتے ہیں میں سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا ان کے پاس ایک کدو تھا میں نے پوچھا کہ یہ کیا چیز ہے؟ انہوں نے فرمایا کہ یہ کدو

Marfat.com

ہے ہم اسے بہت کھاتے ہیں۔(ابن ماجہ)

کدو کی طبی افادیت

کدو کھانا سنت نبویؐ ہے اس میں بے شمار امراض کا علاج پایا جاتا ہے بے شمار بیماریوں میں کدو کے استعمال سے افاقہ حاصل ہوتا ہے اطباء کرام نے کدو کے لاتعداد خواص بیان فرمائے ہیں انسانی جسم کے لیے طبی طور پر اس کی افادیت بہت زیادہ ہے۔ابن القیم نے اپنی کتاب میں بیان کیا ہے کہ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمایا۔

"جس کسی نے مسور کی دال کے ساتھ کدو پکا کر کھایا اس کا دل مضبوط ہوا اور قوتِ باہ میں اضافہ ہو۔اور اگر اس کو شیریں انار اور سماق کے ساتھ ملا لیا جائے تو یہ صفرا کے مرض میں فائدہ دیتا ہے۔"

اس بیان میں سماق کا ذکر کیا گیا ہے سماق ایک قسم کا پتھر ہے جس سے اشیاء کو کھرل کیا جاتا تھا چنانچہ اس کا مطلب یہ ہے کہ کدو کو انار کے دانوں کے ساتھ ملا کر سماق سے رگڑ کر کھرل کر کے کھایا جائے تو مفید ہوتا ہے۔

سر درد ہونے کی صورت میں کدو کے بیجوں کا تیل سر پر مالش کرنے سے آرام آجاتا ہے سر درد جاتا رہتا ہے اور طبیعت کو سکون ملتا ہے۔خفقان، جنون اور مالیخولیا کے مرض میں مبتلا مریضوں کو کدو چینی کے ساتھ ملا کر پکا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔اس سالن کے کھانے سے بے چینی، الجھن اور جنون کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ مرض سے مکمل طور پر شفا حاصل ہو جاتی ہے۔بار بار پیاس لگنے کی کیفیت میں کدو کا استعمال فائدہ مند ہے۔اس کے کھانے سے سدے کھل جاتے ہیں۔یہ صفرا کو دور کرتا ہے اس کے کھانے سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔اس کا سالن کھانے سے پیٹ کا کھچاؤ اور تناؤ ختم ہوتا ہے پیٹ نرم ہو جاتا ہے۔پیشاب کم آنے اور رُک رُک کر آنے کی صورت میں کدو کا استعمال مفید ہے کیونکہ یہ پیشاب آور ہے۔گرمی کے موسم میں ہونے والی سر درد کدو کا سالن کھانے

Marfat.com

سے دور ہو جاتی ہے۔

کدو کا تیل جوڑوں کی درد میں بھی مفید ہے اس کی جوڑوں پر مالش کرنے سے دردیں ختم ہو جاتی ہیں۔ کان میں ورم اور سوزش ہونے کی صورت میں کدو کے چھلکے کا پانی گلاب کے عرق میں ملا کر چند قطرے کان میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اسی پانی کو عرق گلاب میں ملا کر آنکھوں کی سوزش ہونے میں آنکھوں میں ڈالنے سے افاقہ ہوتا ہے۔ کدو کے چھلکے کا پانی مسوڑھوں کے امراض پائیوریا وغیرہ میں فائدہ دیتا ہے مسوڑھوں کی درد میں اس پانی کی کلیاں کرتے ہوئے مسوڑھوں پر ملنے سے ورم دور ہو جاتا ہے اور درد میں آرام آتا ہے۔ پیشاب جلن کے ساتھ آنے کی صورت میں کدو کے بیج باریک پیس کر خالص شہد کے ساتھ مریض کو دینے سے جلن میں آرام ہے اور نالی کی سوزش ختم ہو جاتی ہے۔ کدو کو مسور کی دال کے ساتھ پکا کر کھانے سے قوت مردی میں اضافہ ہوتا ہے یہ جلد ہضم ہو کر جسم کو تقویت اور توانائی پہنچاتا ہے۔

پیٹ کے امراض میں کدو کا استعمال فائدہ دیتا ہے اس سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں۔ حاملہ عورتوں کے لیے کدو کا استعمال مفید ہے حمل کے ابتدائی دنوں میں متلی اور قے کی کیفیت کو روکتا ہے۔ جو مریض بیماری کی حالت میں ادویات کا زیادہ استعمال کرتے ہیں اس سے ان کے پیٹ میں سوزش اور ورم پیدا ہو جاتا ہے ایسی صورت میں کدو پکا کر کھانا جسم کی اندرونی سوزش کو ختم کرتا ہے اور جسم کو طاقت پہنچاتا ہے۔

خون کی خرابی کی صورت میں کدو کو میٹھے انار کے ساتھ کھانا مفید ہے خون کی خرابی کی وجہ سے جسم پر نکلنے والے دانے اور پھنسیوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ جن افراد کو نیند نہیں آتی ان کے لیے کدو کا تیل سر پر مالش کرنا مفید ہے اس سے ان کو نیند آسانی سے آجائے گی۔ یرقان کے مرض میں مبتلا مریض کدو کی بیل کے پتے ابال کر چینی ملا کر پئیں تو افاقہ ہوگا۔ جگر کے امراض میں کدو کا مربہ فائدہ دیتا ہے اس کے کھانے سے جگر کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ بخار کی حالت میں کدو کا سالن از حد مفید ہے بخار کی حالت میں جسم کو آرام پہنچاتا ہے۔

Marfat.com

گردوں کے امراض میں کدو کھانا فائدہ مند ہے اس سے گردوں کی درد کو آرام ملتا ہے اور گردوں سے پتھری نکل جاتی ہے۔ کدو کے استعمال سے پیٹ کی تیزابیت دور ہو جاتی ہے بواسیر کے مرض میں مبتلا مریضوں کو کدو کے سوکھے ہوئے گودے کا جوشاندہ بنا کر پلانے سے شفا حاصل ہو جاتی ہے قبض کی صورت میں کدو کی بیل کے پتوں کا جوشاندہ اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ اندھراتے کے مریض اگر کڑوے کدو کو سکھا کر جلائیں اور پھر اس کو باریک پیس کر خالص شہد میں ملا کر ہر رات آنکھوں میں ایک ایک سلائی لگائیں تو ان کی بینائی میں اضافہ ہوگا ان کی نظر ٹھیک ہو جائے گی اور رات کو بھی دکھائی دینا شروع ہو جائے گا۔

Marfat.com

کُھنبی

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے جن پیاری غذاؤں کی تعریف فرمائی ہے ان میں کھنبی بھی شامل ہے۔ سفید رنگت والی کھنبی جو کہ موسم برسات میں عام طور پر اگتی ہے۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

"کھنبی میں آنکھوں کی بیماریوں کے لیے شفا ہے۔" (جامع کبیر)

آنکھوں کے امراض کے لیے شفا

کھنبی بے شمار فوائد کی حامل ہے احادیث میں زیادہ تر اس کا ذکر آنکھوں کے امراض میں شفا کے بارے میں آیا ہے۔ ایک حدیث ہے جس کے راوی حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہیں آپ بیان فرماتے ہیں کہ۔

"نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نے ایک دن آپ (علیہ الصلوٰۃ والسلام) کو مخاطب کر کے کہا کہ کھنبی زمین کی چیچک ہے اس پر رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ کھنبی من میں سے ہے اور اس کا پانی آنکھوں کے امراض کے لیے شفا ہے اور عجوہ کھجوہ جنت سے ہے اور وہ زہروں کی تریاق ہے۔"

Marfat.com

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ اس کے بعد میں نے تین یا پانچ یا سات کھمبیاں لے کران کا پانی نچوڑا اور ایک شیشی میں ڈال لیا پھر میں نے یہ پانی اپنی ایک ایسی لونڈی کی آنکھوں میں ڈالا جس کی آنکھیں چندھی تھیں اس پانی سے وہ صحت یاب ہوگئی۔" (ترمذی شریف)

جنت کا تبسم فرمانا

اسی طرح کھمبی کی تعریف میں حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے حوالے سے ایک روایت ہے آپ نے بیان فرمایا کہ۔

نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

"جب جنت نے تبسم فرمایا تو اس میں سے کھمبی نکلی اور جب زمین نے تبسم فرمایا تو اس میں سے خزانہ نکلا۔" (ابونعیم)

من وسلویٰ

حضرت سعید بن زید رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

"کھمبی اس من میں سے ہے جو اللہ تعالیٰ نے بنی اسرائیل کے لیے نازل فرمایا تھا' اس کا پانی آنکھوں کے لیے شفا ہے۔" (مسلم شریف۔ ابن ماجہ)

اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم کے لیے آسمان سے من وسلویٰ نازل فرمایا تھا۔ من کے زمرے میں کئی اقسام کی سبزیاں آتی ہیں اور سلویٰ پرندوں کے گوشت کو کہتے ہیں چنانچہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا یہ فرمانا کہ کھمبی من میں سے ہے معلوم

Marfat.com

ہوا کہ کھنبی ایک طرح کی سبزی کا نام ہے اور اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم پر جو من اتارا اس میں کھنبی بھی شامل تھی اس سے یہ بھی ثابت ہوا کہ کھنبی وہ غذا ہے جسے خود اللہ تعالیٰ نے آسمان سے دیگر غذاؤں کے ساتھ بنی اسرائیل کے لوگوں پر اتاری۔

کھنبی کی اقسام

اطباء کرام نے کھنبی کی کئی اقسام بیان کی ہیں مگر عام طور پر تین اقسام کی کھنبیاں پائی جاتی ہیں اس کی ایک قسم سیاہ رنگت والی ہوتی ہے جو کہ زہریلی ہوتی ہے اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے دوسری قسم سفیدی مائل سرخ ہوتی ہے اس کا استعمال بھی درست نہیں اس کی تیسری قسم فائدہ مند ہوتی ہے جس کی رنگت سفید ہوتی ہے اور یہ بے شمار طبی خواص کی حامل ہوتی ہے۔ اطباء کرام نے اپنے برسہا برس کے تجربات اور تحقیق کے بعد کھنبی کی لاتعداد خوبیاں بیان کی ہیں۔ کھنبی کا پانی امراض چشم کے لیے شفا ہے اور کھنبی کا بطور غذا استعمال دیگر امراض سے نجات دیتا ہے۔

کھنبی کی طبی افادیت

کھنبی کو سکھا کر باریک پیس کر اس کا سفوف زخموں پر لگانے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں کھنبی کا پانی سرمے میں خوب اچھی طرح مکس کر کے آنکھوں میں لگایا جائے تو اس سے پلکوں کے گرتے ہوئے بال رک جاتے ہیں ان میں مضبوطی پیدا ہو جاتی ہے اس طرح سرمہ لگانے سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہو جاتا ہے آنکھوں کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

اسہال کے مرض میں کھنبی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ اسہال کے بعد ہونے والی

Marfat.com

جسمانی کمزوری کی کیفیت اس سے دور ہو جاتی ہے جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے دائمی کھانسی کے مریضوں کے لیے اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے بلغم کو خارج کرتی ہے گلے کی خراش کو ختم کرتی ہے جن افراد کو بہت زیادہ پسینہ آتا ہو ان کے لیے اس کا استعمال مفید ہے۔ زخموں سے بہنے والے خون کو روکتی ہے۔ کھنبی کو شہد ملا کر ٹائیفائیڈ اور دیگر بخاروں کے مریضوں کو دینے سے ان کو مرض سے شفا حاصل ہوتی ہے۔ ٹی بی جیسے مرض میں بھی اس کا استعمال انتہائی فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ ٹی بی کے ایسے مریض جن کو تھوک میں خون آتا ہو وہ کھنبی کا استعمال کریں تو ان کو افاقہ ہوگا۔

غذا کے طور پر بھی کھنبی کا استعمال کیا جاتا ہے مغرب کے ہوٹلوں میں دیگر کھانوں کے ساتھ ساتھ کھنبی کا پکوان بھی تیار کر کے گاہکوں کو پیش کیا جاتا ہے جو وہ بڑے شوق سے کھاتے ہیں چائینز کھانوں میں بھی کھنبی کا استعمال عام کیا جاتا ہے اور گوشت کے ساتھ اس کی لذیذ ڈشیں تیار کی جاتی ہیں۔

کھنبی کو صعتر کے ساتھ ملا کر پکایا جائے تو زیادہ فائدہ دیتی ہے اس سے کھنبی کے برے اثرات بھی زائل ہو جاتے ہیں۔ کھنبی کو گوشت کے ساتھ ملا کر پکایا جائے تو اس طرح کھانے سے قوتِ باہ کو تقویت پہنچاتی ہے۔ ہرنیا کے مریض سوکھی ہوئی کھنبی پیس کر سرکہ میں ملائیں پھر اس کا لیپ متاثرہ حصے پر کریں تو ان کو فائدہ ہوگا۔ کھنبی کا پانی آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھ کا جالا بھی کٹ جاتا ہے آنکھ کی سرخی دور ہو جاتی ہے اور چند دنوں کے بعد آنکھیں شفاف اور صاف ہو جاتی ہیں رات کو سونے سے قبل سرمے کے ساتھ اس کے پانی کو آنکھوں میں لگانا آنکھوں کو جلا بخشتا ہے اور آنکھوں سے پانی بہنے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔

جو مریض آشوبِ چشم میں مبتلا ہوں اور ان کی آنکھوں میں سوزش کے ساتھ ساتھ جلن بھی ہوتی ہو صبح سو کر اٹھیں تو ان کی پلکیں آپس میں چپکی ہوئی ہوں آنکھوں سے

Marfat.com

گندا مواد نکلتا ہو اور سورج کی روشنی آنکھوں میں چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہو اور آنکھوں میں دردٹیسیں اٹھتی ہوں ان کے لیے کھنبی کا پانی آنکھوں میں ڈالنا مرض سے شفا دیتا ہے۔

زہریلی قسم کی کھنبی کا استعمال ہرگز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ جسم انسانی پر برے اثرات ڈالتی ہے اور اس کے زیادہ استعمال سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

پیٹ کی آنتوں میں اکڑاؤ اور درد کی حالت میں کھنبی کا عرق فائدہ دیتا ہے۔ یہ بات تو طے ہے کہ کھنبی کا پانی امراض چشم کے لیے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ سوکھی ہوئی کھنبی باریک پیس کر سر پر ملنے سے گنجے پن کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ کھنبی کے پانی کو آنکھوں میں ڈالنے سے بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ سوکھی ہوئی کھنبی کو پیس کر سرکہ میں ملا دیا جائے اور اس کا لیپ ناف پر کیا جائے تو ٹلی ہوئی ناف اپنی اصلی جگہ پر آجاتی ہے۔ کھنبی کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ماہرین طب کے مطابق اس کا زیادہ استعمال کئی دوسرے امراض کو پیدا کر دیتا ہے۔

ایسے افراد جن میں خون کی کمی ہو وہ کھنبی کا استعمال کریں تو ان کی یہ کمی دور ہو جاتی ہے کیونکہ کھنبی خون بھی پیدا کرتی ہے یہ دیر سے ہضم ہوتی ہے کھنبی کو خشک کر کے باریک پیس لیں اور پیچش کے مریضوں کو کھلائیں اس سے ان کو مرض سے افاقہ ہوگا۔ کھنبی کو حلوے کے ساتھ پکا کر کھانے سے جسم کا لاغر پن دور ہو جاتا ہے اور جسم فربہ ہوتا ہے کھنبی کو چاولوں کے ساتھ پکا کر پلاؤ بنا کر کھانا جسم میں توانائی پیدا کرتا ہے۔

سر کے بھاری پن اور درد کی حالت میں کھنبی کا استعمال فائدہ مند ہے۔ کالی کھانسی کے مرض میں بھی کھنبی کا عرق فائدہ دیتا ہے۔ عورتوں کے بعض امراض میں اس کا استعمال مفید ہے جن خواتین کو ماہواری درد کے ساتھ اور کم آتی ہو ان کے لیے کھنبی کا عرق

Marfat.com

استعمال کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جانے' دماغ چکرانے کی کیفیت میں بھی کھلی کا پانی فائدہ دیتا ہے۔ بدہضمی کی حالت میں بھی کھلی کا استعمال مفید ہے۔ کانوں میں خارش اور سوزش کے مرض میں کھلی کا عرق فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ کھلی کا پانی جراثیم کش ہوتا ہے۔ اس لیے اس کا استعمال وبائی امراض میں فائدہ مند ہوتا ہے۔

Marfat.com

گوشت

انسان نے جب سے کھانے پینے کی سوجھ بوجھ اپنے اندر پیدا کی ہے اس وقت سے لے کر انسانی غذاؤں میں گوشت کا شمار اول نمبر پر رہا ہے۔ دنیا کے تمام مذاہب میں جانوروں، پرندوں اور مچھلیوں کا گوشت کھانے کی اجازت ملتی ہے مگر دنیا کے ہر مذہب نے بعض جانوروں کے گوشت کو کھانے کی ممانعت بھی کی ہے مثال کے طور پر اسلام سے قبل حضرت موسیٰ علیہ السلام کی شریعت میں اونٹ کا گوشت کھانا حرام تھا، اسی طرح اسلامی تعلیمات کی رو سے سور اور درندوں کا گوشت کھانا حرام ہے تو راۃ اور انجیل کے مطابق بھی سور اور درندوں کا گوشت کھانا حرام قرار دیا گیا ہے۔ ہندو مذہب میں بعض فرقوں نے اپنے اوپر گائے کا گوشت حرام کر رکھا ہے۔

قرآن حکیم کی روشنی میں

قرآن پاک اور احادیث میں مسلمانوں کو حرام سے بچنے اور حلال جانوروں اور پرندوں کا گوشت کھانے کی اجازت ملتی ہے۔ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری غذاؤں میں گوشت کا شمار بھی ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں سور اور مردار گوشت کو حرام قرار دیتے ہوئے ارشاد فرمایا ہے۔

"تم پر مرا ہوا جانور اور (بہتا) لہو اور سور کا گوشت اور جس چیز پر خدا کے سوا کسی اور کا نام پکارا جائے اور جو جانور گلا گھٹ کر مر جائے اور جو چوٹ

Marfat.com

لگ کر مر جائے اور جو گر کر مر جائے اور جو سینگ لگ کر مر جائے یہ سب حرام ہیں اور وہ جانور بھی جس کو درندے پھاڑ کھائیں مگر جس کو تم (مرنے سے پہلے) ذبح کرلو۔'' (سورۂ مائدہ)

اسی طرح اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں اس جانور کے گوشت کو بھی مسلمانوں کے لیے حلال قرار دیا ہے جو شکاری جانور شکار کرتے ہیں مگر اس میں ساتھ ہی یہ بھی فرمادیا کہ شکاری جانور چھوڑتے وقت اللہ تعالیٰ کا نام لے لیا کرو۔ چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

''تم سے پوچھتے ہیں کہ کون کون سی چیزیں ان کے لیے حلال ہیں (اُن سے) کہہ دو کہ سب پاکیزہ چیزیں تم کو حلال ہیں اور وہ (شکار) بھی حلال ہے جو تمہارے لیے ان شکاری جانوروں نے پکڑا ہو جن کو تم نے سدھا رکھا ہو اور جس (طریق) سے خدا نے تمہیں (شکار کرنا) سکھایا (اس طریق سے) تم نے ان کو سکھایا ہو تو جو شکار وہ تمہارے لیے پکڑ رکھیں اس کو کھا لیا کرو اور شکاری جانوروں کے چھوڑتے وقت اللہ تعالیٰ کا نام لے لیا کرو اور اللہ سے ڈرتے رہو بے شک اللہ جلد حساب لینے والا ہے۔''

(سورۂ المائدہ)

قرآن میں ایمان والوں کے لیے چار پائے یعنی وہ جانور جو چرتے ہیں ان کے حلال ہونے کی نوید سنائی گئی ہے چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

''اے ایمان والو اپنے وعدوں کو پورا کرو۔ تمہارے لیے چار پائے (جو چرنے والے ہیں) حلال کردیئے گئے ہیں سوائے اس کے جن کا تذکرہ الگ کیا گیا ہے مگر احرام (حج) میں شکار کو حلال نہ جاننا اللہ تعالیٰ جیسا چاہتا ہے حکم دیتا ہے۔'' (سورۂ المائدہ)

قرآن پاک میں مچھلی کے گوشت کا ذکر کرتے ہوئے ارشادِ باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

Marfat.com

''اور وہی تو ہے جس نے دریا کو تمہارے اختیار میں کیا تاکہ اس میں سے تازہ گوشت کھاؤ۔'' (سورۃ النحل)

جنت کی نعمتوں کا ذکر کرتے ہوئے میں رب تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے۔

''اور جس طرح کے میوے اور گوشت کو ان کا جی چاہے گا ہم ان کو عطا کریں گے۔'' (سورۃ الطور)

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پسندیدہ غذاؤں میں بکری۔ اونٹ۔ اور مچھلی کے گوشت کا شمار بھی ہوتا ہے علاوہ ازیں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے گوشت کی تعریف بھی فرمائی ہے گوشت کے ضمن میں بہت سی احادیث مبارکہ ہیں جن میں سے مختصر کا بیان کیا جاتا ہے۔

بکری کا شانہ

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے گوشت کو پسند فرمایا ہے چنانچہ ایک حدیث میں ہے جس کے راوی حضرت عمرو رضی اللہ تعالیٰ عنہ بن امیہ ہیں وہ فرماتے ہیں کہ۔

''میں نے نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو اس حالت میں دیکھا کہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے دستِ مبارک میں بکری کا شانہ ہے اور اس سے گوشت کاٹ کر تناول فرما رہے ہیں آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کو نماز کے لیے بلایا گیا تو آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے شانہ اور وہ چھری رکھ دی جس سے گوشت کاٹ رہے تھے پھر کھڑے ہوئے اور دوبارہ وضو کیے بغیر نماز پڑھی۔'' (بخاری شریف)

Marfat.com

کھانوں کا سردار

گوشت کی اہمیت کا ذکر کرتے ہوئے حضرت ابو الدرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

''اہل دنیا اور اہل جنت کے لیے کھانوں کا سردار گوشت ہے۔'' (ابن ماجہ)

بھنا ہوا گوشت

حضرت عبداللہ بن الحارث الجزالزبیدی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ۔

''ہم نے رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کے ہمراہ مسجد میں بھنا ہوا گوشت کھایا پھر اپنے ہاتھ پتھروں سے صاف کر کے دوبارہ بغیر وضو کیے نماز ادا کی۔'' (ابن ماجہ)

دستی کا گوشت

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کو پشت اور دست کا گوشت بہت زیادہ پسند تھا چنانچہ ایک حدیث ہے جس کے راوی حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہیں آپ ارشاد فرماتے ہیں کہ۔

''ایک روز رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کی بارگاہ اقدس میں گوشت آیا وہ دستی کا تھا کیونکہ وہ آپ کو پسند تھا آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام اس میں سے دانتوں کے ساتھ توڑ کر تناول فرما رہے تھے۔'' (ترمذی شریف)

بکری کا گوشت

حضرت مغیرہ بن شعبہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں۔

''میں ایک رات رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کے پاس مہمان

Marfat.com

تھا۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے میرے لیے بکری کے گوشت کے ایک حصہ کو بطور خاص بھنوایا اور پھر اس میں سے چھری کے ساتھ کاٹ کاٹ کر مجھے عنایت کرتے جاتے تھے۔'' (ترمذی شریف)

مرغی کا گوشت

حضرت زہدم الجرمی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں حضرت ابوموسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس تھا ان کے پاس کھانے میں مرغی کا گوشت آیا۔ مجمع میں سے ایک شخص پیچھے ہٹ گیا۔ حضرت ابوموسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اس سے ہٹنے کی وجہ دریافت کی تو اس نے کہا کہ میں نے مرغی کو گندگی کھاتے ہوئے دیکھا ہے اس لیے میں نے مرغی نہ کھانے کی قسم کھا رکھی ہے حضرت ابوموسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا' آؤ اور بلا تکلف کھاؤ۔ میں نے خود سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو مرغی کا گوشت تناول فرماتے دیکھا ہے۔ (شمائل ترمذی)

بکری کا گوشت تناول فرمانا

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام ایک انصاری عورت کے مکان پر تشریف لائے میں بھی حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ہمراہ تھا۔ انہوں نے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے لیے بکری ذبح کی۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس میں سے کچھ تناول فرمایا اس کے بعد کھجور کی چنگیر میں کچھ تازہ کھجوریں لائی گئیں حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس میں سے بھی کچھ تناول فرمایا پھر نماز ظہر کے لیے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے وضو کیا اور نماز پڑھی۔ پھر واپس تشریف لائے تو انہوں نے بچا ہوا گوشت سامنے رکھا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کو تناول فرمایا اور نماز عصر کے لیے دوبارہ وضو نہیں کیا اسی پہلے وضو سے نماز ادا فرمائی۔ (ترمذی شریف)

Marfat.com

پشت کا گوشت

حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

''پشت کا گوشت بہترین گوشت ہے۔'' (ترمذی شریف)

بونگ کا گوشت

حضرت ابو عبید رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے لیے ہنڈیا پکائی چونکہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کو بونگ کا گوشت زیادہ پسند تھا اس لیے میں نے ایک بونگ پیش کی پھر حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے دوسری طلب فرمائی میں نے دوسری پیش کی۔ پھر حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے مزید طلب فرمائی۔ میں نے عرض کیا یارسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! بکری کی دو ہی بونگیں ہوتی ہیں۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا' اس ذات پاک کی قسم! جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے اگر تم خاموش رہتے تو میں جب تک مانگتا رہتا اس دیگچی سے بونگیں نکلتی رہتیں۔

(ترمذی شریف)

مسجد میں گوشت کھانا

حضرت عبداللہ بن حارث رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ہم نے سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ساتھ مسجد میں بھنا ہوا گوشت کھایا۔ (ترمذی شریف)

Marfat.com

حباری کا گوشت

حضرت سفینہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ساتھ حباری (ایک پرندہ) کا گوشت کھایا ہے۔ (ترمذی شریف)

بہترین سالن

حضرت بریدہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے ایک مرفوع حدیث مروی ہے کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا'

''دنیا و آخرت کا بہترین سالن گوشت ہے۔'' (بیہقی)

خشک گوشت

حضرت ثوبان رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ ہم نے سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے لیے ایک بکری ذبح کی ہم مسافر تھے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اس کے گوشت کو خشک کرلو چنانچہ گوشت خشک کرلیا گیا اور ہم مدینہ طیبہ تک برابر کھاتے رہے۔ (سنن ابوداؤد)

اس کے علاوہ بھی اکثر احادیث مبارکہ میں گوشت کا تذکرہ موجود ہے حلال جانور کی اوجڑی بھی کھائی جاتی ہے مگر حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اسے زیادہ پسند نہیں فرمایا حلال جانور کے پائے کو پسند فرماتے تھے۔ گوشت جسم کو طاقت پہنچاتا ہے مگر اس کا زیادہ استعمال نقصان دہ بھی ہوسکتا ہے اسی لیے سرور کائنات علیہ الصلوٰۃ والسلام نے گوشت کو ہر روز کھانے اور زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے منع فرمایا ہے۔

Marfat.com

گوشت کی طبی افادیت

مختلف جانوروں اور پرندوں کے گوشت میں طبی نقطہ نگاہ سے الگ الگ طبی خواص پائے جاتے ہیں حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے گوشت کو تمام کھانوں کا سردار قرار دیا ہے اور یہ بھی فرمایا کہ گوشت دنیا اور آخرت کا بہترین سالن ہے۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے گوشت کی افادیت کا تذکرہ بھی فرمایا ہے خود بھی شوق سے تناول فرماتے تھے اور دوسروں کو بھی کھلاتے تھے۔ حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ جب تم سالن پکاؤ تو اس میں پانی ذرا زیادہ ڈال دیا کرو اور اس کا کچھ حصہ اپنے ہمسایوں کو بھی بھیج دیا کرو۔

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے گوشت کو ہر طریقے سے پسند فرمایا ہے۔ گوشت کی طبی طور پر خاصیتوں کے بارے میں قدیم اور جدید دور کے طبی ماہرین نے تحقیق کے بعد جو نتائج اخذ کیئے ہیں ان کے مطابق گوشت بے شمار خوبیوں کا حامل ہے۔

محمد بن واسع فرماتے ہیں کہ گوشت کھانے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ امام زہری رحمۃ اللہ علیہ کا فرمانا ہے کہ گوشت کھانے سے جسم کو ستر قسم کی طاقتیں حاصل ہوتی ہیں۔

گوشت کو زیادہ دیر تک گھی میں پکانے سے اس کی افادیت میں کمی آ جاتی ہے۔ بکرے کا گوشت صحت کے لیے بہت مفید ہے یہ صالح خون پیدا کرتا ہے۔ جسم کو توانائی دیتا ہے قوتِ باہ میں مفید ہے جسم سے کمزوری اور سستی کو دور کرتا ہے۔ گائے کا گوشت عرق النساء اور جوڑوں کے درد میں مضر ثابت ہوا ہے جبکہ اس کے زیادہ استعمال سے مسوڑھوں کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ فاسد ہوتا ہے یہ زود ہضم ہوتا ہے مگر ہاضمے کو خراب کرتا ہے۔ اونٹ کا گوشت گنٹھیا کے مرض میں فائدہ دیتا ہے۔ پیشاب کی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے اس کی چربی کا لیپ بواسیر کے مرض میں افاقہ کرتا ہے۔ بخار کی حالت میں اونٹ کا گوشت فائدہ دیتا ہے عرق النساء میں مفید ہے کولہے کی درد کو دور کرتا ہے

Marfat.com

یرقان کی حالت میں اونٹ کا گوشت کھانا فائدہ مند ہے۔

مرغ کا گوشت جلد ہضم ہو کر خون کی پیدائش کرتا ہے۔ جسم کو قوت بخشتا ہے یرقان کے مرض میں فائدہ مند ہے یادداشت کو تیز کرتا ہے دماغ کو درست رکھتا ہے۔ حلق کی بیماریوں میں مفید ہے آواز کو نکھارتا ہے۔ مرغی کی کھال اتار کر گرم گرم اور تازہ گوشت سانپ کے کاٹے والے متاثرہ جسم کے حصے پر رکھنے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ سرسام میں فائدہ دیتا ہے قولنج کے مرض میں مفید ہے۔ بطخ کا گوشت ریح کو دور کرتا ہے گردوں کی درد میں مفید ہے گردوں کو قوت بخشتا ہے قوت باہ میں مفید ہے جسم کو تقویت پہنچاتا ہے۔ مور کا گوشت گو کہ ثقیل اور بدذائقہ ہوتا ہے مگر جن افراد کے ہاتھ پاؤں سوکھ جائیں ان کے لیے فائدہ مند ہے۔ مور کے گوشت کا شوربہ پسلیوں کی درد میں مفید ہے۔ نمونیہ کی حالت میں اس کی یخنی فائدہ دیتی ہے۔ مور کا گوشت معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ خرگوش کا گوشت بواسیر کے مرض میں فائدہ دیتا ہے دل اور معدہ کو قوت بخشتا ہے۔ تپ دق کی حالت میں فائدہ دیتا ہے۔ یرقان کے مرض میں نافع ہے بخار کی صورت میں افاقہ کرتا ہے خرگوش کا گوشت فالج کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے اس کے گوشت کی یخنی جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ بٹیر کا گوشت قابض ہوتا ہے مگر معدہ کو قوت دیتا ہے تپ دق کے مرض میں مفید ہے۔ جسم کے تمام اعضاء کو طاقت دیتا ہے جن افراد کو بھوک نہ لگتی ہو ان کے لیے بٹیر کا گوشت کھانا فائدہ دیتا ہے اس کے کھانے سے بھوک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ہاضمہ کو قوت بخشتا ہے تیتر کا گوشت دماغی کام کرنے والوں کے لیے مفید ہے۔ یہ اکثر دماغی امراض میں فائدہ دیتا ہے۔ یادداشت کو تیز کرتا ہے۔ تیتر کا گوشت نکسیر کو بند کرتا ہے۔ نظام ہضم کو درست رکھتا ہے۔ دماغ اور معدہ کو قوت دیتا ہے دل کو تقویت پہنچاتا ہے۔ چڑیا کا گوشت معدہ اور دل کے لیے فائدہ مند ہے۔ دل کو سکون دیتا ہے جسم کو قوت بخشتا ہے۔ مرغابی کا گوشت قابض ہوتا ہے۔ کھانسی میں آرام پہنچاتا ہے۔ یرقان کی حالت میں مفید ہوتا ہے۔ تپ دق اور بخار کے عارضہ میں فائدہ دیتا ہے۔

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام بکری کے گوشت میں سے دستی کو پسند فرماتے تھے کیونکہ اس میں بے شمار بیماریوں سے شفا ہے۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا فرمان ہے

Marfat.com

کہ گوشت رنگت کو نکھارتا ہے اس کے کھانے سے انسان میں خوش خلقی کی عادت پیدا ہوتی ہے۔ خرگوش کا گوشت گردوں کے مرض میں فائدہ دیتا ہے گردوں میں پیدا شدہ پتھری کو خارج کرتا ہے۔ ہرن کا گوشت جسم کو طاقت دیتا ہے اس کے گوشت کی یخنی نزلہ زکام کو دور کرتی ہے۔ کبوتر کا گوشت اعصاب کو قوت دیتا ہے۔ سکتہ کی حالت میں مفید ہے کبوتر کا گوشت کھانے سے جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

حکیم جالینوس کے مطابق جانور کے جسم کا دایاں حصہ بائیں سے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ چربی والے اور موٹے جانور کا گوشت دیر سے ہضم ہوتا ہے اور اس میں غذائیت بھی کم ہوتی ہے حکیم صاحب کے نزدیک سب سے اچھا گوشت دبلے اور جوان جانور کا ہوتا ہے۔

Marfat.com

مچھلی

دنیا کے سمندروں اور دریاؤں میں مچھلیوں کی بے شمار اقسام پائی جاتی ہیں زمانہ قدیم سے ہی انسان نے مچھلی کو غذا کے طور پر استعمال کرنا شروع کر دیا تھا۔ مچھلی کے گوشت کو حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے پسند فرمایا ہے' مچھلی چونکہ سمندروں اور دریاؤں میں عام ہوتی ہے اس لیے اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں سمندر اور دریا سے حاصل ہونے والے گوشت کا تذکرہ کر کے گویا مچھلیوں کا بیان فرمایا ہے۔ پاکستان میں سارا سال مچھلی بازاروں میں ملتی ہے ہمارے یہاں زیادہ تر رہو مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے اس کا ذائقہ بھی لذیذ ہوتا ہے اس کے علاوہ بھی لاتعداد اقسام کی مچھلیاں غذا کے طور پر استعمال میں لائی جاتی ہیں۔

دنیا میں مچھلی کا کاروبار باقاعدہ ایک تجارت کی شکل اختیار کر گیا ہے ہر روز لاکھوں ٹن مچھلی سمندروں اور دریاؤں سے نکال کر لائی جاتی ہے اس کے علاوہ گھریلو صنعت کے طور پر تالابوں اور فش فارم میں مچھلی کی افزائش نت نئے طریقوں کے مطابق کی جاتی ہے پاکستان میں فش فارم کی تجارت کو ترقی دینے کے لیے اس مقصد کے لیے حکومت کی طرف سے قرضے بھی فراہم کیے جاتے ہیں اور باقاعدہ طور پر مچھلیوں کی افزائش اور دیگر معلومات بہم پہنچانے کے لیے ایک محکمہ وجود میں لایا گیا ہے اس کی وجہ سے پورے ملک میں بیشتر مقامات پر فش فارم قائم ہو چکے ہیں جو ملک میں کافی حد تک گوشت کی ضروریات کو پورا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

Marfat.com

قرآن حکیم کی روشنی میں

اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے لیے خوراک کی ضروریات پوری کرنے کی غرض سے سمندر کے شکار کا کھانا حلال قرار دیا ہے چنانچہ قرآن پاک کی سورۃ المائدہ میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

''تمہارے لیے سمندر (کی چیزوں) کا شکار اور ان کا کھانا حلال کر دیا گیا ہے۔''

قرآن پاک میں مچھلی کا تذکرہ حضرت موسیٰ علیہ السلام کے واقعہ میں سورۃ الکہف میں وارد ہوا ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

''اور جب موسیٰ (علیہ السلام) نے اپنے شاگرد سے کہا کہ جب تک میں دو دریاؤں کے ملنے کی جگہ نہ پہنچ جاؤں ہٹنے کا نہیں خواہ برسوں چلتا رہوں۔ (چنانچہ) جب ان کے ملنے کے مقام پر پہنچے تو اپنی مچھلی بھول گئے تو اس نے دریا میں سرنگ کی طرح اپنا رستہ بنالیا۔ جب آگے چلے تو (موسیٰ علیہ السلام نے) اپنے شاگرد سے کہا کہ ہمارے لیے کھانا لاؤ اس سفر سے ہم کو بہت تکان ہوگئی ہے۔ (اُس نے) کہا کہ بھلا آپ نے دیکھا کہ جب ہم نے پتھر کے پاس آرام کیا تھا تو میں مچھلی (وہیں) بھول گیا اور مجھے (آپ سے) اس کا ذکر کرنا شیطان نے بھلا دیا اور اس نے عجب طرح سے دریا میں اپنا رستہ لیا۔''

اسی طرح سورۃ الاعراف میں بھی مچھلی کا تذکرہ بیان کیا گیا ہے بنی اسرائیل اپنی نت نئی شرارتوں کے ساتھ پیغمبروں کو تنگ کیا کرتے تھے اللہ تعالیٰ نے ان پر بے شمار عنایات اور نوازشیں بھی کی تھیں مگر وہ بڑے ہی ناشکرے تھے اور بہت بے صبرے واقع ہوئے تھے اللہ تعالیٰ کی طرف سے بنی اسرائیل کو یہ وعید سنائی گئی تھی کہ وہ ہفتے کے روز مچھلیاں نہ پکڑا

Marfat.com

کریں چنانچہ وہ جب ہفتے کے روز دریا پر جاتے تو ان کو خوب بڑی تعداد میں مچھلیاں نظر آتیں لیکن جب وہ باقی دنوں میں مچھلیاں پکڑنے جاتے تو ان کو دریا میں کوئی بھی مچھلی نظر نہ آتی تھی یہ سب رب کائنات کی قدرت تھی اس سے ان کا امتحان لینا مقصود تھا مگر بنی اسرائیل اس آزمائش پر پورے نہ اترے اور نقصان اٹھایا چنانچہ اسی واقعہ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے سورۃ الاعراف میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

"اور ان سے اس گاؤں کا حال تو پوچھو جو دریا کے کنارے واقع تھا۔ جب یہ لوگ ہفتے کے دن کے بارے میں حد سے تجاوز کرنے لگے (یعنی) اس وقت کہ ان کے ہفتے کے دن مچھلیاں ان کے سامنے پانی کے اوپر آتیں اور جب ہفتے کا دن نہ ہوتا تو نہ آتیں۔ اسی طرح ہم ان لوگوں کو ان کی نافرمانیوں کے سبب آزمائش میں ڈالنے لگے۔"

سمندروں اور دریاؤں میں مچھلی کثرت سے ہوتی ہے چنانچہ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں سمندر اور دریا سے حاصل ہونے والے گوشت کا تذکرہ کر کے گویا مچھلیوں کا بیان فرمایا ہے چنانچہ سورۃ فاطر میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

"اور دونوں دریا (سمندر اور دریا) یکساں نہیں ہو جاتے (ایک) یہ تو میٹھا ہے پیاس بجھانے والا جس کا پانی خوشگوار ہے اور دوسرا یہ کھاری ہے کڑوا اور سب سے تم تازہ گوشت کھاتے ہو اور زیور نکالتے ہو جسے پہنتے ہو۔ اور تم دریا میں کشتیوں کو دیکھتے ہو کہ (پانی کو) پھاڑتی چلی آتی ہیں تاکہ تم اس کے فضل سے (معاش) تلاش کرو اور تاکہ شکر کرو۔"

احادیث مبارکہ کی روشنی میں

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری غذاؤں میں مچھلی کا شمار بھی ہوتا ہے احادیث میں یہ تذکرہ ملتا ہے کہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے مچھلی کا گوشت پسندیدگی کے

Marfat.com

ساتھ قبول فرمایا ہے۔ اسلامی تعلیمات کی رو سے کسی بھی حلال جانور اور پرندے کو ذبح کر کے کھانے کے لیے استعمال میں لایا جاتا ہے مگر مچھلی کا معاملہ اس سے یکسر مختلف ہے حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے

وہ ارشاد فرماتے ہیں کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہمارے لیے دو مردے حلال ہیں اور دو خون، مردے سے مراد مچھلی اور ٹڈی ہے جبکہ خون سے مراد کلیجی اور تلی ہیں۔'' (ابن ماجہ)

عنبر نامی مچھلی

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ہمیں تین سو سواروں کے ساتھ بھیجا اور ہمارے کمانڈر حضرت ابوعبیدہ بن الجراح رضی اللہ تعالیٰ عنہ تھے جب ہم سمندر کے ساحل تک پہنچے تو ہمیں شدید بھوک محسوس ہوئی اور اس بھوک میں ہم نے درختوں کے پتے جھاڑ کر کھائے۔ اتفاق سے سمندر کی موجوں نے عنبر نامی ایک مچھلی کو پھینکا جس کو ہم نے پندرہ دن تک کھایا اور اس کی چربی کا شوربہ تیار کیا جس سے ہمارے جسم فربہ ہو گئے۔ حضرت ابوعبیدہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اس مچھلی کی ایک پسلی کو کھڑا کیا اور ایک شخص کو اونٹ پر سوار کر کے اس پسلی کی کمان کے نیچے سے گزارا تو وہ اس کے نیچے سے آسانی کے ساتھ گزر گیا۔

(بخاری شریف۔ مسلم شریف)

مچھلی کی طبی افادیت

مچھلی سے بے شمار غذائی، طبی اور دیگر فوائد حاصل کیے جاتے ہیں سمندر کی بڑی بڑی مچھلیوں کا وزن ٹنوں کے حساب سے ہوتا ہے ان سے تیل، چربی، گوشت اور ہڈیاں

Marfat.com

حاصل کی جاتی ہیں جن کو مختلف طریقوں سے انسانی استعمال کے قابل بنا کر کام میں لایا جاتا ہے مچھلیوں کی چونکہ لاتعداد اقسام پائی جاتی ہیں اس لیے اطباء کرام نے ان کے الگ الگ طبی خواص کا تذکرہ کیا ہے لیکن ان سب میں ایک قدر مشترک ہے وہ یہ کہ مچھلی انسانی جسم کو طاقت اور توانائی پہنچانے کے ساتھ ساتھ جسم کی تمام غذائی ضروریات کو پوری کرتی ہے۔

معدہ اور آنتوں کی سوزش یا کسی بھی قسم کا زخم تازہ مچھلی کے کھانے سے آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے' بعض مچھلیوں کی اقسام طبی طور پر انسانی جسم پر بڑے اچھے اثرات ڈالتی ہیں مثلاً دل کو تقویت دے کر دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ہیں جلد ہضم ہو جاتی ہیں معدہ کو درست رکھتی ہیں یادداشت کو تیز کرتی ہیں۔ اکثر مچھلیاں تمام جسمانی کمزوریوں کو دور کر دیتی ہیں۔ مچھلیوں کی ایک قسم مورولاش ہے یہ عورتوں کے لیے بڑی مفید ہے جن ماؤں کے دودھ میں کمی واقع ہو اس کے کھانے سے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے جسم کو طاقت ملتی ہے اور جسم میں گوشت کو پیدا کرتی ہے۔

سرد مزاج والے افراد کے لیے مچھلی کا کھانا بہت مفید ہے۔ گردے کے امراض میں بھی مچھلی فائدہ دیتی ہے۔ کالی کھانسی' تپ دق اور دیگر بلغمی امراض میں مچھلی کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔ مچھلی کو کسی بھی طرح پکا کر' تل کر' سینک کر یا بھون کر کھانے سے طبی خواص میں فرق نہیں پڑتا۔

رہو مچھلی کھانے سے دل کو تقویت ملتی ہے توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ صاف اور چلتے ہوئے پانی میں پائی جانے والی مچھلی کا ذائقہ بہت اچھا ہوتا ہے۔ بام مچھلی زود ہضم ہوتی ہے نظام ہضم کو درست رکھتی ہے جلد ہضم ہو جاتی ہے اور جسم میں صفراوی مادوں کو کم کرتی ہے۔ سنگھی مچھلی جلد ہضم ہو جاتی ہے قوتِ باہ کو تحریک دیتی ہے جسم کو تقویت پہنچاتی ہے۔ مہا شیر مچھلی منہ اور حلق کے امراض میں فائدہ مند ثابت ہوئی ہے بلغم کو خارج کرتی ہے اور بلغمی امراض میں فائدہ پہنچاتی ہے۔ کمزور اور لاغر جسم والے بچوں کو مچھلی کے تیل کی مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے ہڈیوں کی سوزش' جوڑوں کے درد اور ورم کی حالت میں اور دیگر

Marfat.com

جلدی امراض میں مچھلی کے تیل کی مالش اکسیر کی حیثیت رکھتی ہے اندھ راتے کے مرض میں مچھلی کا تیل پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔آنکھوں کی اندرونی جلد کی سوزش کو دور کرنے کے لیے مچھلی کا تیل مفید ثابت ہوا ہے۔تازہ مچھلی کھانے سے جسم میں بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ ہے جسم کو طاقت اورتوانائی ملتی ہے پیٹ کے کھچاؤ کو دور کرتی ہے آنتوں کے ورم کوٹھیک کر کے پیٹ کونرم کرتی ہے۔

Marfat.com

منقہ

منقہ بڑے انگور کو سکھا کر تیار کیا جاتا ہے۔ دنیا کے بیشتر سرد مما لک میں انگور کی کاشت ہوتی ہے پاکستان میں بھی صوبہ سرحد اور صوبہ بلوچستان میں انگور کی کاشت ہوتی ہے۔ انگور میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے اور بڑے شوق سے اسے کھایا جاتا ہے۔ منقہ کی مٹھاس کا بھی اپنا ہی ایک ذائقہ ہوتا ہے۔

قرآن وحدیث کی روشنی میں

قرآن پاک میں بھی انگور کا تذکرہ اکثر مقامات پر آیا ہے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی پیاری غذاؤں میں منقہ کا ذکر احادیث میں آیا ہے جس میں حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے منقہ کو پسند فرمایا ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

”وہ ایسا ہے جس نے تمہارے واسطے آسمان سے پانی برسایا جس سے تم کو پینے کو ملتا ہے اور اس (کے سبب) سے درخت (پیدا ہوتے) ہیں جن میں تم (اپنے مویشی) چرنے چھوڑ دیتے ہو (اور) اس (پانی) سے تمہارے لیے کھیتی اور زیتون اور کھجور اور انگور اور ہر قسم کے پھل (زمین سے) اگاتا ہے بے شک اس میں غور کرنے والوں کے لیے نشانیاں ہیں۔“ (سورۃ النحل)

Marfat.com

جنت کی نعمت

قرآن پاک کی سورۃ النبا میں بھی اللہ تعالیٰ نے انگور کا تذکرہ فرمایا ہے جنت کی نعمتوں کا ذکر کرتے ہوئے ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

''خدا سے ڈرنے والوں کے لیے بے شک کامیابی ہے (یعنی کھانے اور سیر کو) باغ (جن میں طرح طرح کے میوے ہوں گے) اور انگور اور (دل بہلانے کو) نوخواستہ ہم عمر عورتیں اور (پینے کو) لبالب بھرے ہوئے جام شراب۔'' (سورۃ النبا)

اہل عقل کے لیے دلیل

قرآن حکیم ہی میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

''اور (نیز) کھجور اور انگوروں کے پھلوں سے تم لوگ مسکرات اور عمدہ کھانے کی چیزیں بناتے ہوئے بے شک اس میں ان لوگوں کے لیے بڑی دلیل ہے جو عقل (سلیم) رکھتے ہیں۔'' (سورۃ النحل)

فرمان نبوی ﷺ

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام ہر غذا کی طبی افادیت کا ذکر ضرور فرمایا کرتے تھے منقہ کے بارے میں بھی آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے انسانی جسم پر اچھے اثرات مرتب کرنے کا تذکرہ اکثر احادیث میں کیا ہے۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا۔

تمہاری افادیت کے لیے منقہ موجود ہے۔ یہ رنگت کو نکھارتا، بلغم

Marfat.com

خارج کرتا' اعصاب کو مضبوط بناتا' کمزوری کو رفع کرتا مزاج کو خوشگوار بناتا' سانس کو خوشبودار کرتا اور غم کو دور کرتا ہے۔'' (ابونعیم)

منقہ کے اکیس دانے

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہی اس حدیث کے راوی ہیں کہ نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا۔

''جس نے ہر روز سرخ منقہ کے اکیس دانے کھائے وہ ان تمام امراض سے بچا رہے گا جن سے خوف لگتا ہے۔'' (ابونعیم)

منقہ کے گودے میں شفا

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا:

''منقہ کھایا کرو' لیکن اس کا چھلکا اتار دیا کرو' اس لیے کہ اس کے چھلکے میں بیماری اور گودے میں شفا ہے۔'' (ذہبی)

منقہ کا شربت

حضرت عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے فرماتے ہیں کہ سیدنا رسول کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے لیے منقہ بھگو دیا جاتا تھا وہ اس شربت کو اس روز پیتے' اگلے روز پیتے اور بعض اوقات اس کے اگلے روز (ابوداؤد شریف)

Marfat.com

منقہ اور کھجور

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ منقہ اور کھجور کو بیک وقت کھانے سے منع فرمایا گیا ہے۔(ابوداؤد شریف)

منقیٰ کی طبی افادیت

اکثر احادیث میں یہ بھی آیا ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام منقہ کو پانی میں بھگو کر اس کا شربت بنا کر نوش فرمایا کرتے تھے خود بھی نوش فرماتے تھے اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو بھی پینے کو دیتے تھے۔ احادیث میں منقہ کی غذائی اور شفائی خاصیتوں کا ذکر ملتا ہے قدیم اور جدید ماہرین طب نے بھی منقہ کی طبی افادیت پر روشنی ڈالی ہے۔

تبخیر معدہ کی کیفیت انگوروں کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ چھوٹے انگور کو سکھا کر کشمش بنائی جاتی ہے جبکہ بڑے انگور کو سکھا کر منقہ بنایا جاتا ہے کشمش سے زیادہ منقہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ غصے کی حالت میں مبتلا افراد انگور کا استعمال کریں تو ان کی یہ حالت آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے یہ غصے کو ٹھنڈا کرتا ہے جسمانی اعصاب کو طاقتور بناتا ہے۔اس کے مسلسل استعمال سے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ چہرے پر سرخی دوڑنے لگتی ہے۔ انار کے ساتھ منقے کا استعمال ہاضمے کے لیے بڑا مفید ہے۔ اگر انگور کا گودا ملتے ہوئے ناخنوں پر لگایا جائے تو ان کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور ملتے ہوئے ناخن مضبوط ہو جاتے ہیں۔ بغیر بیج کے منقہ کا استعمال پھیپھڑوں کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ اس کا استعمال نظام تنفس کو درست رکھتا ہے۔ منقہ کا زیادہ استعمال جسم میں حدت پیدا کرتا ہے خون میں ٹھنڈک کی کیفیت کو دور کرتا ہے اور بدن میں توانائی پیدا کرتا ہے۔

منقہ کو پانی میں جوشاندہ کی طرح پکا کر خوب ابال لیں پھر اس پانی سے غرارے کریں تو حلق میں موجود سوزش اور ورم دور ہو جاتے ہیں اس جوشاندے کو پینے سے نکسیر کا

Marfat.com

مرض جاتا رہتا ہے۔ قے کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ یہی جوشاندہ پینے سے قبض جیسی بیماری سے نجات مل جاتی ہے۔ انگور کے کھانے سے اعضائے رئیسہ کو طاقت ملتی ہے جگر میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے اس کے استعمال سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے جگر کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ فوری اور بہت ہی جلد ہضم ہو جانے والے پھلوں میں اس کا شمار ہوتا ہے۔

مٹی کے پیالے میں پانی ڈال کر اس میں رات کو منقہ بھگو دیا جائے اور صبح نہار منہ پینے سے دائمی قبض کو آرام آ جاتا ہے یہ سدوں کو کھول دیتا ہے پیٹ کے کھچاؤ کو ختم کرتا ہے آنتوں کا ورم دور کر کے ملائمت پیدا کرتا ہے جس سے اجابت کھل کر آتی ہے۔ دل کے امراض میں انگور کھانا بہت مفید ثابت ہوا ہے اس کے کھانے سے دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے دل کو تقویت پہنچاتا ہے' گھبراہٹ اور بے چینی کی کیفیت دور کرتا ہے۔ قلب کو تسکین دیتا ہے خفقان جیسے مرض میں انگور کا استعمال فائدہ مند ہے۔ مالیخولیا کے مرض میں مبتلا افراد انگور کا استعمال کریں تو ان کو اس مرض سے نجات مل جاتی ہے۔ پیٹ کی جملہ بیماریاں اس سے دور ہو جاتی ہیں۔

انگور کے استعمال سے جسمانی تھکاوٹ جیسے عارضے سے نجات مل جاتی ہے۔ سستی اور بے چینی کی کیفیت کو دور کرتا ہے۔ سانس کی بیماری میں بھی اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے سانس پھول جانے کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے انگور کے استعمال سے جسم میں چستی آ جاتی ہے اور معمولی معمولی کاموں سے تھکاوٹ کا احساس جاتا رہتا ہے۔

انگور انسانی جسم کے لیے ایک بہترین میوہ ہے اس کے بے شمار غذائی اور طبی فوائد ہیں جو جسم انسانی پر صحت مندانہ اثرات ڈالتے ہیں۔ بیج کے بغیر منقہ کھانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے اس کے استعمال سے تلی کا مرض درست ہو جاتا ہے۔ یہ کمزور جسم والے افراد کو فربہ کرتا ہے۔ ذہن کو طاقتور بنانے کے لیے نہار منہ اس کا کھانا فائدہ دیتا ہے۔ جسم سے زہریلے مادوں کو نکالنے کے لیے منقہ بہترین غذا ہے۔ سینے سے بلغم کو خارج کرتا ہے اگر روٹی کے ساتھ سالن کے طور پر انگور کھائے جائیں تو جسم کو پوری توانائی اور غذائیت حاصل ہوتی ہے۔

Marfat.com

انگور مثانے کی بیماریوں کو دور کرنے کے لیے بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ مثانے کے امراض کے لیے جو کے پانی میں منقہ ابال کر ٹھنڈا کریں اور پھر نہار منہ پینے سے پیشاب کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے پیشاب کھل کر آتا ہے مثانے میں ہونے والا درد بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ گردوں کے عارضے میں انگور کا استعمال فائدہ مند ہے گردے کی ذرد کو دور کرتا ہے اور گردے سے پتھری کو نکالنے کے لیے بہترین دوا ہے۔ انگور معدے کی گرمی کو دور کرتا ہے اور معدے کو طاقت پہنچاتا ہے۔ معدے کی بے شمار خرابیاں اس کے استعمال سے درست ہو جاتی ہے۔ بادام کی گریاں رات کو بھگو دیں صبح ان کا چھلکا اتار کر گریاں انگوروں کے ساتھ کھانے سے خفقان کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ مالیخولیا کے مرض میں اس کا استعمال مفید ہے بادام کی گریوں کے ساتھ کھانے سے دماغ کو طاقت ملتی ہے مرض نسیان کے مریضوں کے لیے یہ ایک بہترین نسخہ ہے۔ حافظے کی کمزوری اس سے دور ہو جاتی ہے۔ یادداشت تیز ہو جاتی ہے ہیجان کی کیفیت جاتی رہتی ہے۔ اگر انگور شہد کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو ہر قسم کی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے دائمی کھانسی کے مریضوں کے لیے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ دماغی کمزوری کی حالت میں انگور کا کھانا بہت فائدہ مند ہے اس کے استعمال سے پیٹ کی بیماریاں بھی درست ہو جاتی ہیں۔ منقہ کو پانی میں بھگو کر نرم کر کے باہر نکال لیا جائے اور پھر اس کو کچل کر مرہم کی مانند بنا لیا جائے تو بواسیر کی جگہ پر لگانے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے مرض کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

انگور کھانے سے حلق کے اکثر امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں گلے کی خراش میں انگور کا استعمال فائدہ مند ہے کھانسی کے مرض سے چھٹکارا دیتا ہے زکام کی وجہ سے ناک بند ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں انتہائی دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے ایسی حالت میں انگور کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ ہر قسم کے بخار میں مبتلا مریضوں کے لیے انگور کا کھانا مفید ہے بخار کی وجہ سے جو کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اس کو پورا کرتا ہے۔ دق کے مرض میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ نزلے کی کیفیت کو ختم کرتا ہے نزلے کی وجہ سے ناک سے بہنے والے پانی کو روکنے کے لیے انگور کا استعمال بہت مفید ہے دائمی نزلے کے مریض بھی انگور کا

Marfat.com

استعمال کریں تو ان کو افاقہ ہوگا۔ جن لوگوں کو بار بار پیاس لگتی ہے ان کے لیے انگور کا استعمال پیاس کو بجھاتا ہے اور روح کو تازگی پہنچاتا ہے۔ اس کے کھانے سے جسم میں صاف خون پیدا ہوتا ہے خون میں موجود فاسد مادوں کو خارج کر کے چہرے کی رونق کو دوبالا کرتا ہے۔ انگور ہاضمے کو بھی درست رکھتا ہے اور خود بھی جلد ہضم ہو جانے والی غذا ہے یہ جلد ہضم ہو کر جسم کو قوت پہنچاتا ہے۔ انگور کے باقاعدہ استعمال سے کمزور جسم والے افراد کو بہت فائدہ ہوتا ہے جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ مرگی کے مریض انگور کا مسلسل استعمال کریں تو ان کے لیے یہ بڑی مفید غذا ہے۔

Marfat.com