

صلى الله  
عليه وسلم

# رسول اکرم

کا

## دستبرخوان

تحقیق و ترتیب

شیریں زادہ خدیو خیل

297.99

شہ 28

9342



رسول اکرم ﷺ کے پسندیدہ کھانوں، پکوانوں  
سبزیوں، پھلوں اور مشروبات کا بیان

رسول اکرم  
کا  
دستر خوان

تحقیق و ترتیب

شیریں زادہ خدیو خیل

**بک سیلز انٹرنیشنل**

پبلشر، بک سیلز، امپورٹرائیڈ ایکسپورٹرز  
غزنی سٹریٹ، اردو بازار، لاہور۔ فون: 042-7006290

297.9921

نمبر ۹۳۲۵

۹۳۲۵

۱۱

نام کتاب : رسول اکرمؐ کا دسترخوان  
مصنف : شیریں زادہ خدیو خیل  
سال اشاعت : مئی 2004  
پبلشرز : بک سیلز انٹرنیشنل، لاہور  
پرنٹرز : زاہد بشیر پرنٹرز، لاہور  
قیمت : 90/- روپے

## انتساب

عتبہ بن ربیعہ کے غلام ”عداس“ کے نام  
جنہوں نے سفر طائف میں آپ ﷺ کی خدمت میں انگور پیش کئے اور  
آپ ﷺ کے ہاتھ پاؤں چوم لئے۔

مولانا سید دلاور شاہ (مرحوم) غور غشتو۔ خدوخیل

اور

مولانا محمد شفیق الرحمن حقانی (مرحوم) گوبائی۔ صوابی

کے نام

جو اپنی غربت اور ناداری کے باوجود انتہائی مہمان نواز شخصیتیں تھیں  
جن کی صحبتوں میں بیٹھ کر اللہ تعالیٰ نے مجھے شعور دین عطا فرمایا



## فہرست

16	چھری کانٹے کا استعمال	9	یہ دسترخوانِ نبی ﷺ ہے
17	کھانا کھاتے وقت اگر لقمہ گر جائے		سیرت النبی کی روشنی میں
17	کم کھائیے		
	اجتماعی طور پر کھانا کھانے کی صورت	13	آدابِ طعام
	میں سب کے ساتھ ہی کھانے سے	13	کھانے سے قبل
17	ہاتھ کھینچو۔	13	جو تانا تار کر کھائیے
18	چلتے پھرتے کھانا	14	دسترخوان پر بیٹھئے
	کھانے پینے کی اشیاء میں اگر مکھی گر	14	کھانا شروع کیجئے
18	جائے	14	ٹھنڈا کر کے کھائیے
18	کھانے کے دوران پانی کا استعمال		کھانے میں دوسروں کو بھی شریک
19	کھانے کا برتن انگلیوں سے چاٹ لینا	15	کریں
19	کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا	15	مل جل کر کھائیے
19	کھانے کے بعد ہاتھ دھونا	15	تین انگلیوں سے کھائیے
19	کھانے کے بعد شکر و حمد	16	اپنے سامنے سے کھانا
20	ڈکارمت لیجئے	16	ایک وقت میں ایک سالن
20	خلال کرنا	16	خوراک ناپ تول کر لیا کرو

41	کدو	20	پھل کھانے کے آداب
42	میٹھی	20	مہمان نوازی کے آداب
	میٹھے پکوان	21	دعوت میں شرکت
44	تلپینہ	21	مہمان نوازی کا بدلہ لازمی نہیں
45	حریرہ	22	مشکوک آمدنی والے کے ہاں کھانا
45	حیس	22	جہاں حرام کاشمک ہو، سبزیاں کھاؤ
46	سونٹھ کا مربہ	22	مہمان کا استقبال و وداع
46	تل	23	مہمان کی رعایت
	نمک اور مسالہ جات	23	کھانے میں خادم کو شریک کرو
49	پیاز	24	کھانے کے اوقات
51	کالی مرچیں اور زیرہ		روٹی اور سالن
52	لہسن	26	حضور ﷺ کی روٹی
54	نمک	27	گوشت
56	زیتون کا تیل	30	مچھلی
	پھل	31	ثرید
59	اخروٹ	32	ہریسہ
61	انار	32	پنیر
63	انجیر	33	سرکہ
64	انگور	34	مکھن اور گھی
67	بیر	36	ستو
69	بہی	37	مسور کی دال
70	پیلو		سبزیاں
		40	چقندر



	72	مشروبات میں پھونک مارنے کی	72	تربوز
83	73	ممانعت	73	ترنج
	75	اگر محفل میں مشروبات پلانا ہوں تو	75	ککڑی
83	75	پہلے دائیں طرف سے شروع کریں	75	کھجور
84	79	پلانے والا آخر میں	79	کھیرا
		سونے چاندی کے برتنوں میں کھانا		
84		پینا حرام ہے		مشروبات
84	82	کھانے پینے کے برتنوں کو ڈھانپا کرو	82	آداب مشروبات سیرت النبیؐ کی
85	82	پانی پینا منع ہے	82	روشنی میں
85	82	آب زم زم	82	پانی کو تین سانسوں میں پیا جائے
87	82	دودھ	82	پیتے وقت برتن میں سانس نہ لینا
90	82	شہد	82	پانی بیٹھ کر پیا جائے
92	83	نقیح اور نبید	83	پینے کا برتن اگر کسی جگہ سے ٹوٹا ہوا
93		کتاب کے ماخذ		ہو تو وہاں منہ لگا کر نہ پیو



## یہ دسترخوانِ نبی ﷺ ہے

یہ دسترخوانِ نبی ﷺ ہے۔ یہاں آپ ﷺ کو نہ کوئی رکابدار نظر آئے گا نہ لذیذ مرغن اور متنوع قسم کے کھانے نظر آئیں گے۔ نہ مختلف انواع کے اچار چٹنیاں مرے ہوں گے نہ قسم قسم بیٹھے خوش ذائقہ پکوان ہوں گے۔ نہ متفرق فرحت بخش مشروبات ہوں گی نہ سونے چاندی کے برتن اور نہ آراستہ و پیراستہ دسترخواں۔ نہ آگے پیچھے ملازمین اور غلاموں کی فوجیں صف بستہ دست بستہ نظر آئیں گی۔ حالانکہ یہ اس ہستی کا دسترخواں ہے جو سردارِ دو جہاں ہے، جو ختم الرسل ہے، جو خاتم الانبیاء ہے، جو عرب و عجم کے آنکھوں کا تارا ہے، جس کے ابرو کے ایک اشارے پر جانثار سب کچھ نچھاور کرنے کو لپکتے ہیں۔ اپنا سب کچھ نثار کرنا باعثِ فخر و سعادت سمجھتے ہیں۔ پھر بھی اس دسترخوان کا یہ حال ہے کہ اس پر کبھی بھی تین دن مسلسل گیہوں کی روٹی نظر نہیں آتی۔ یہ دسترخوان اکثر روٹی اور سالن سے خالی نظر آتا ہے۔ اس کی عمومی زینت کھجور اور دودھ ہے، لیکن اس دسترخواں کی اصلی زینت صدق ہے، سچائی ہے، شرم و حیا ہے، قناعت ہے، عفو ہے، درگزر ہے، حلم ہے، بردباری ہے، تواضع ہے، خاکساری ہے، اعتدال ہے، میانہ روی ہے، خودداری ہے، عزتِ نفس ہے، شجاعت ہے، دلیری ہے، بہادری ہے، استقامت ہے، حق گوئی ہے، استغنا ہے، تزکیہ ہے، حکمت ہے، دانائی ہے، ایمان ہے، تقویٰ ہے، فقر و فاقہ ہے، صبر ہے، محبت ہے، اخلاص ہے، ایثار ہے، وقار ہے، فیاضی ہے، احسان ہے، متانت ہے، مہمان داری ہے، خدمت گزاری ہے۔ کیونکہ دراصل ان کے سامنے ایک اعلیٰ نصب

العین تھا۔ ان کے نزدیک اصلی مقصد زندہ رہنے کے لئے کھانا تھانہ کہ کھانے کے لئے زندہ رہنا تھا۔ یہی وجہ ہے کہ جب اس دسترخواں کے خوشہ چیں اٹھے تو انہوں نے دنیا پر اپنے عظمت و شجاعت اور کردار کے علم گاڑے۔ مگر جب اس دسترخواں کو بھول گئے، جینا کھانے کے لئے ٹھہرا، مقصد پیٹ اور اس کے متعلقات ٹھہرے، فکر و نظر کا محور پیٹ ٹھہرا تو کیا حال ہوا۔ عبدالحلیم شرر ”ہندوستان میں مشرقی تمدن کے آخری نمونے“ میں لکھتے ہیں۔

”نواب شجاع الدولہ نے جب ۱۲۲ اکتوبر ۱۷۶۳ء میں انگریزوں سے بکسر کی لڑائی میں شکست کھائی تو اسباب شکست کا مداوا کرنے کی بجائے نواب صاحب کھانوں کی طرف متوجہ ہو گئے۔ ۳۴ سیر گوشت کی بچنی تیار کر کے مقطر کر لی جاتی تھی اور اسی میں چاول دم کئے جاتے تھے۔ لقمہ منہ میں رکھتے ہی معلوم ہوتا تھا کہ سب چاول خود ہی گھل کے حلق میں اتر گئے۔“

حیدرآباد دکن میں کامل الفن باورچی ماش کی دال میں بادام اس خوبی و صفائی سے تراشتا کہ اصل اور نقل میں فرق نہ معلوم ہوتا تھا۔ جن بھینسوں کے دودھ سے بالائی بنائی جاتی تھی ان کو صبح و شام بادام اور پتے کھلائے جاتے تھے۔ واجد علی شاہ کار کا بدارتین پیسے کی مسور کی دال میں ۳۶ روپے کے اجزاء ڈالتا تھا۔

ملا واحدی کے لئے حیدرآباد دکن میں حضور نظام کا خانساماں اکیس کھانے دوپہر اور اکیس شام کو دسترخوان پر چن دیتا ہے۔ روز نئے کھانے ہوتے تھے۔ ایک ہفتہ میں دو سو سے زیادہ کھانے خانساماں نے پکوائے جن میں چپاتی کے سوا کوئی چیز دوبارہ نہیں آئی۔

آخری دو مغل بادشاہوں کے روزمرہ معمولات میں ۲۴ روٹیوں ۲۷ پلاؤں چاولوں ۹ کبابوں اور سات حلوؤں کا ذکر ہے۔ کرسی تندور کے سامنے لگی ہے۔ بیگمات، شہزادیاں

اپنے ہاتھ سے بیسنی روٹی میٹھی روٹیاں کلچے تندور میں لگا رہی ہیں۔ بادشاہ سلامت بیٹھ  
ہیں تماشہ دیکھ رہے ہیں۔ بیسیوں چولہے گرم ہیں۔ پُر خوری اور لذتِ کام و دہن میں اس  
قدر مگن ہوئے، اس قدر کھانے لگے کہ اپنی آزادی تک کھا گئے مگر خبر نہ ہوئی۔ ابتدا پیٹ  
کی غلامی سے ہوئی اور اختتامِ گردن میں طوقِ غلامی پر ہوا۔ ہمارے اسلاف جینے کے لئے  
کھاتے رہے تو فاتح کہلائے ہم کھانے کے لئے جینے لگے تو مفتوح بن گئے۔ امام شافعیؒ  
نے کیا خوب کہا ہے۔

من کان ہمتہ ما یدخل فی جوفہ کان قیمتہ ما یدخرج

(جس شخص کی ساری کوشش اس بات پر لگی ہوئی ہے کہ پیٹ بھرا جائے

اس شخص کی قیمت وہ ہے جو پیٹ سے خارج ہوتا ہے۔)

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ آپ ﷺ نے کبھی سیر ہو کر کھانا نہیں کھایا۔  
آپ ﷺ نے کبھی کسی سے اپنے فقر و فاقہ کا ذکر نہیں کیا کیونکہ آپ ﷺ کو فقر و غنا اور  
بھوک پیٹ بھر کر کھانے سے زیادہ محبوب اور پسندیدہ تھا۔ آپ ﷺ بسا اوقات بھوک کی  
وجہ سے تمام رات بے چین رہتے مگر آپ ﷺ کی یہ بھوک آپ ﷺ کو اگلے روز کے  
روزہ رکھنے سے روک نہ سکتی۔ رات کو کچھ کھائے پئے بغیر ہی آپ ﷺ روزہ رکھ لیتے  
تھے حالانکہ اگر آپ ﷺ چاہتے تو اللہ تعالیٰ سے دنیا و جہاں کے تمام خزانے اور ہر قسم کی  
نعمتیں اور فراوانیاں مانگ سکتے تھے مگر آپ ﷺ نے فقر و فاقہ کو عیش پر ہمیشہ ترجیح دی۔  
میں حضور ﷺ کی یہ حالت دیکھ کر رونے لگتی اور خود میری اپنی یہ حالت ہوتی کہ بھوک  
سے برا حال ہوتا اور پیٹ پر ہاتھ پھیرنے لگتی اور حضور ﷺ سے کہنے لگتی کہ کاش ہمیں  
صرف گزر بسر کی حد تک کھانے پینے کا سامان میسر ہو جاتا۔ فراخی اور عیش سامانی نہ سہی کم  
از کم اتنا تو ہوتا تا کہ اطمینان سے ہمارا گزر بسر چلتا۔

میری یہ بات سن کر آپ ﷺ فرماتے۔ اے عائشہ! ہمیں دنیا سے کیا غرض! مجھ

سے پہلے میرے بہت سے بھائی جو جلیل القدر پیغمبر تھے اس دنیا میں آئے۔ انہوں نے مجھ سے زیادہ سختیاں برداشت کیں مگر صبر کیا اور اسی حال میں اپنے خدا سے جا ملے۔ وہاں انہیں بلند مقامات سے نوازا گیا اور طرح طرح کی نعمتیں ان کو عطا کی گئیں۔ میں ڈرتا ہوں کہ مجھے اس دنیا میں فراخی دے دی جائے اور آخرت کی لازوال نعمتوں میں کمی ہو جائے۔ میرے نزدیک اس سے زیادہ محبوب اور پسندیدہ کوئی بات نہیں کہ میں اپنے دوستوں اور بھائیوں سے اس حالت میں جا ملوں۔

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ جس وقت حضور ﷺ نے یہ بات فرمائی اس کے بعد مشکل سے ایک ماہ آپ ﷺ ہم میں رہے پھر آپ ﷺ کا وصال ہو گیا اور اپنے مالک حقیقی سے جا ملے۔

خدا ہمیں سیرت النبی ﷺ کی روشنی میں زندگی گزارنے کی توفیق عطا فرمائے۔

آمین۔

دعاؤں کا طالب

شیریں زادہ خدیجہ

ماہر مضمون اردو

گورنمنٹ ہائر سیکنڈری سکول طوطا لئی (بونیر)

براستہ صوابی۔ صوبہ سرحد

۱۳ دسمبر ۲۰۰۲ء

☆☆☆

## سیرت النبی ﷺ کی روشنی میں آدابِ طعام

کھانا انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ اس کے بغیر چارہ نہیں۔ تاہم اگر اس کو دین کے احکامات کی روشنی میں کھایا جائے تو نہ صرف صحت و تندرستی کے لئے نافع ہوگا بلکہ عبادت بھی شمار ہوگا جو دین و دنیا دونوں کے لئے باعث خیر اور اجر و ثواب ہوگا۔ یہاں ہم آدابِ طعام کا جائزہ سیرت النبی ﷺ کی روشنی میں لے رہے ہیں تاکہ ہمیں معلوم ہو سکے کہ آپ ﷺ کس طرح دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا تناول فرماتے تھے۔

### کھانے سے قبل:

کھانا کھانے سے قبل ہاتھ دھونے چاہئیں کیونکہ طہارت اور نفاست کا تقاضا ہے کہ کھانے میں پڑنے والے ہاتھوں کی طرف سے طبیعت مطمئن رہے۔ یہ خیال رہے کہ دونوں ہاتھ کلائی تک دھونے چاہئیں۔ بعض لوگ صرف ایک ہاتھ یا انگلیاں دھو لیتے ہیں بلکہ بعض حضرات صرف چٹکی دھونے پر اکتفا کرتے ہیں مگر اس سے سنت ادا نہیں ہوتی۔ اس طرح کھانے سے پہلے ہاتھ دھو کر پونچھنا بھی بہتر نہیں۔ بعض لوگ صبح سویرے اٹھ کر ہاتھ منہ دھوئے بغیر چائے (بیڈٹی) پی لیتے ہیں۔ یہ بھی درست نہیں کیونکہ ارشاد ہے کہ صبح سویرے تین بار ہاتھ منہ دھوئے بغیر کھانے کی کسی چیز کو ہاتھ نہ لگاؤ۔

### جو تانا تار کر کھائے:

حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ جب تمہارے سامنے

کھانا رکھا جائے اور تم کھانے بیٹھو تو جوتے اتار دو کیونکہ جوتے اتار دینا پیروں کے لئے باعث راحت ہے۔

### دستر خوان پر بیٹھئے:

کھانا کھانے کے لئے کبھی ٹیک لگا کر مت بیٹھئے۔ ہمیشہ خاکساری کے ساتھ اکڑوں بیٹھئے یا دو زانوں ہو کر بیٹھئے یا ایک گھٹنا بچھا کر اور ایک کھڑا کر کے بیٹھئے کیونکہ آپ ﷺ دسترخوان پر ہمیشہ اس طرح بیٹھتے تھے۔ علاوہ ازیں آپ ﷺ نے کبھی لکڑی کی سینی پر نہیں کھایا۔ اس لئے میز کے بجائے دسترخوان کو ترجیح دیجئے کیونکہ یہ سنت نبوی ﷺ ہے۔

### کھانا شروع کیجئے:

کھانا شروع کرنے سے قبل بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھنا سنت ہے۔ اگر بھول جائیں تو یاد آنے پر بسم اللہ اولہ و آخرہ کہہ لیجئے کیونکہ جس کھانے پر خدا کا نام نہیں لیا جاتا، اس کو شیطان اپنے لئے جائز کر لیتا ہے اور اس میں برکت بھی نہیں ہوتی۔ اگر بسم اللہ ذرا بلند آواز میں کہہ لیں تو مفید ہے اس سے دوسرے ساتھیوں کو بھی ایک طرح کی یاد دہانی ہوگی اور وہ بھی بسم اللہ پڑھ سکیں گے۔ اگر دسترخوان پر کئی لوگ بیٹھے ہوں تو ان میں سے جو بزرگ ہو وہ کھانا پہلے شروع کرے اور پھر اور لوگ، کیونکہ اس میں حسن ادب بھی ہے اور تعظیم بھی۔

### ٹھنڈا کر کے کھائیے:

کھانا جب ذرا ٹھنڈا ہو جائے تب شروع کرنا چاہئے۔ آپ ﷺ کا ارشاد مبارک ہے کہ کھانے سے گرمی کا نکل جانا برکت میں زیادتی کا موجب ہے۔ کھانے میں عیب نکالنے سے احتراز کیجئے اور نہ بلا ضرورت کھانا سونگھئے کیونکہ آپ ﷺ کو جب کوئی کھانا پسند نہ آتا تو ہاتھ کھینچ لیتے تھے۔ کھانے کے دوران زیادہ گفتگو اور ہنسی مذاق سے بھی گریز



کرنا چاہئے۔

### کھانے میں دوسروں کو بھی شریک کیجئے:

آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ دو آدمیوں کا کھانا تین آدمیوں کو اور تین کا کھانا چار کو کافی ہوتا ہے۔ اصل میں غرض اس طرف متوجہ کرنا ہے کہ اگر تمہیں کھانا میسر ہو تو دوسروں کو بھی اس میں شریک کیجئے۔ اصل مقصد غرباء کی خبر گیری اور لوگوں کو ایثار و قناعت کی طرف راغب کرنا ہے۔

### مل جل کر کھائیے:

ایک مرتبہ صحابہ کرامؓ نے عرض کیا کہ ہم کھاتے ہیں مگر سیری نہیں ہوتی۔ آپ ﷺ نے فرمایا۔ شاید تم لوگ الگ الگ کھاتے ہو۔ صحابہ کرامؓ نے عرض کیا جی ہاں۔ آپ ﷺ نے فرمایا۔ سب مل کر کھانا کھایا کرو اور اللہ کے نام کا ذکر بھی کرو۔ تمہارے کھانے میں برکت ہوگی۔

ایک دفعہ ایک صحابی نے پوچھا کہ آپس میں محبت بڑھانے کا عملی طریقہ کیا ہے۔ آپ ﷺ نے انتہائی حکیمانہ اور بلیغ مشورہ دیا۔ مل جل کر کھایا کرو۔ کیونکہ ایک ہی دسترخوان پر مل جل کر کھانا محبت بڑھانے کا واقعی بہترین طریقہ ہے۔ بڑے سے بڑا دشمن بھی اگر ایک وقت کا کھانا مشترک دسترخوان پر بیٹھ کر کھائے تو دشمنی کا جذبہ سرد پڑ جاتا ہے۔

### تین انگلیوں سے کھائیے:

آپ ﷺ ہمیشہ دائیں ہاتھ کی تین انگلیوں سے کھاتے تھے۔ ویسے اگر ضرورت محسوس ہو تو چھنگلی کو چھوڑ کر چار انگلیوں سے کام لیا جاسکتا ہے۔ لیکن انگلیاں جڑوں تک ساننے سے پرہیز کریں۔ ضرورت پڑنے پر آپ ﷺ بائیں ہاتھ سے بھی مدد لیتے تھے۔

## اپنے سامنے سے کھائے:

آپ ﷺ کھانا ہمیشہ اپنے سامنے سے کھاتے تھے۔ برتن میں ادھر ادھر ہاتھ مارنا آپ ﷺ کو ناپسند تھا۔ نہ برتن کے بیچ میں ہاتھ ڈالتے تھے۔ کیونکہ آپ ﷺ کا ارشاد مبارک ہے کہ بیچ میں برکت نازل ہوتی ہے۔

## ایک وقت میں ایک سالن:

آپ ﷺ نے ہمیشہ ایک وقت میں ایک سالن پر اکتفا کیا۔ حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ میں نہیں جانتا کہ آپ ﷺ نے کبھی چھوٹے چھوٹے پیالوں میں ایک وقت میں مختلف قسم کے سالن کھائے ہوں۔

## خوراک ناپ تول کر لیا کرو:

حضرت مقداد ابن معدی کربؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ کھانے پینے کی چیزوں کو ناپ تول کر لیا کرو۔ اس میں تمہارے لئے برکت عطا کی جائے گی۔

اس حدیث کی کئی شرحیں ہو چکی ہیں لیکن یہ بھی مراد ہو سکتا ہے کہ جب کھانے پر بیٹھو تو ہر آدمی کو ناپ تول کر کھانا اپنی پلیٹ میں لینا چاہئے تاکہ کھانا ضائع نہ ہو اور بے جا اصراف سے بچا جاسکے۔

## چھری کانٹے کا استعمال:

کھانے میں چھری کانٹے کا استعمال آپ ﷺ کو ناپسندیدہ تھا۔ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ گوشت کی چھری سے مت کاٹو یعنی چھری سے کاٹ کر نہ کھاؤ کیونکہ یہ عجیبوں کا طریقہ ہے بلکہ دانتوں سے نوج نوج کر کھاؤ۔ کیونکہ دانتوں سے نوج کر کھانا زیادہ لذت بخش اور خوشگوار ہے۔ تاہم آپ ﷺ نے چھری سے گوشت کاٹ کر بھی کھایا

ہے لیکن چھری کانٹے کا استعمال تکلفات میں شمار کیا گیا ہے اس لئے اس کے استعمال سے ممکنہ حد تک گریز بہتر ہے۔

### کھانا کھاتے وقت اگر لقمہ گر جائے:

آپ ﷺ کا ارشاد ہے کہ ”جب تم کھانا کھا رہے ہو اور کسی سے نوالہ گر جائے تو اس کو چاہئے کہ اس کو اٹھالے اور اس کو صاف کر کے کھالے۔ اس کو شیطان کے لئے نہ چھوڑے۔“

اس کو شیطان کے لئے نہ چھوڑے یعنی اس نوالے کو حقیر نہ جانے کیونکہ یہ متکبر لوگوں سے مشابہت اور ان کی عادت اختیار کرنا ہے۔

### کم کھائے:

آپ ﷺ نے ہمیشہ کم کھایا۔ آپ ﷺ کا ارشاد ہے ”مومن ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے۔“ کتاب الطب میں ابو نعیم نے روایت نقل کی ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا ہے کہ ”اللہ تعالیٰ نے پیٹ سے زیادہ بڑا کوئی برتن پیدا نہیں کیا ہے۔“ اس لئے انسان کو چاہئے کہ جب کھائے تو معدے کا ایک خانہ کھانے کے لئے ایک پانی کے لئے اور ایک سانس کی آمد و رفت کے لئے چھوڑ دے۔

کم کھانے سے نہ معدے پر بوجھ ہوگا اور نہ کاہلی اور نیند کا غلبہ ہوگا اور نہ دیگر عوارض لاحق ہوں گے۔ آپ ﷺ نے ایک اور جگہ فرمایا ہے۔ ”مومن کی شان یہ ہے کہ وہ غذا کم کھایا کرے۔“

### اجتماعی طور پر کھانا کھانے کی صورت میں سب کے ساتھ ہی کھانے

#### سے باتھ کھینچو:

آپ ﷺ جب لوگوں کے ساتھ مل کر کھاتے تھے تو سب سے آخر تک کھانے

والے شخص ہوتے تھے۔ یعنی دسترخوان پر موجود دوسرے لوگوں سے پہلے اپنا ہاتھ کھانے سے نہیں کھینچتے تھے بلکہ آخر تک کھاتے رہتے تھے اور اس طرح کھانے کے آخر تک سب کا ساتھ دیتے تھے تاکہ دوسرے لوگ شرم و لحاظ میں کھانا نہ چھوڑیں اور سب سیر ہو کر کھائیں۔

### چلتے پھرتے کھانا:

حضرت ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ رسول کریم ﷺ کے زمانہ میں ایسا بھی ہوتا تھا کہ ہم چلتے پھرتے کھاتے تھے اور کھڑے ہونے کی حالت میں پانی وغیرہ پی لیا کرتے تھے۔ اس حدیث کی شرح میں علماء نے لکھا ہے کہ چلتے پھرتے کھانا اور کھڑے ہو کر پینا اصل میں جائز تو ہے لیکن زیادہ بہتر اور پسندیدہ یہ ہے کہ اس سے اجتناب کیا جائے کیونکہ یہ نہ صرف خلاف ادب ہے بلکہ آپ ﷺ نے ہمیشہ دسترخوان پر بیٹھ کر کھایا ہے۔

### کھانے پینے کی اشیاء میں اگر مکھی گر جائے:

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ اگر کھانے کے برتن میں مکھی گر جائے تو اس کو کھانے میں غوطہ دے کر نکال دو کیونکہ اس کے ایک پر میں زہر اور دوسرے میں شفا ہے اور مکھی کی یہ عادت ہے کہ وہ گرتے ہی زہر والا پر ڈبوتی ہے۔ (غوطہ دینے سے شفا والا پر بھی کھانے میں جا پڑتا ہے۔ اس طرح اس کے مفید جراثیم زہریلے جراثیم کے اثرات ختم کر دیتے ہیں)۔

### کھانے کے دوران پانی کا استعمال:

آپ ﷺ کی عادت مبارکہ تھی کہ کھانے کے بعد پانی نوش نہ فرماتے تھے کیونکہ یہ ہاضمے کے لئے مفید نہیں۔ اس لئے پانی کھانے کے شروع یا درمیان میں پینا مناسب ہے۔

## کھانے کا برتن انگلیوں سے چاٹ لینا:

پلیٹ میں جو کھانا رہ جائے اگر رقیق ہو تو پی لیجئے ورنہ انگلی سے پلیٹ صاف کرنا چاہئے کیونکہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ ”جو شخص پیالے یا طشتری وغیرہ میں کھائے اور انگلیوں سے اس کو چاٹ لے تو وہ پیالہ اس کے لئے استغفار کرتا ہے۔“ پیالہ یا پلیٹ انگلی سے چاٹنا اصل میں تواضع کو اختیار کرنا اور تکبر سے بری ہونا ہے اور یہ چیز گناہوں سے مغفرت و بخشش کا موجب ہے۔

## کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا:

حضرت ابن کعبؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ تین انگلیوں سے یعنی انگوٹھے شہادت کی انگلی اور بیچ کی انگلی کے ساتھ کھانا کھایا کرتے تھے اور کھانے سے فراغت کے بعد اپنا ہاتھ (کسی رومال وغیرہ سے) پونچھنے (یا دھونے سے) پہلے چاٹ لیا کرتے تھے۔

## کھانے کے بعد ہاتھ دھونا:

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ کھانے کے بعد ہاتھ دھونے کی تاکید ہے۔ اس سے نہ صرف ہاتھوں سے چکنائی دور ہو جاتی ہے بلکہ اس کی بو بھی ختم ہو جاتی ہے اور پاکی اور طہارت بھی حاصل ہوتی ہے۔ آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ جس کے ہاتھ میں (کھانے کی) چکنائی ہو اور وہ دھوئے بغیر سو گیا اور اسے نقصان پہنچا تو وہ اپنے آپ کو ہی ملامت کرے۔ کھانے کے بعد کلی کرنا بھی مستحب ہے۔

## کھانے کے بعد شکر و حمد:

آپ ﷺ کا معمول تھا کہ کھانے کے بعد اللہ تعالیٰ کا شکر ادا فرماتے تھے۔ حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ کھانے سے فارغ ہونے کے بعد آپ ﷺ یہ دعا فرماتے تھے۔ الحمد لله الذی اطعمنا و سقانا و جعلنا من المسلمین۔ اس

طرح کھانا اللہ کے نام سے شروع کرتے اور اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے پر ختم فرماتے تھے۔  
مہمان ہونے کی صورت میں کھانے کے بعد میزبان کے حق میں دعائے خیر کے ساتھ  
مہمان کے گھر سے منتشر ہونے کا حکم ہے۔

### ڈکار مت لیجئے:

آپ ﷺ کو کھانے کے بعد ڈکار سخت ناپسند تھی۔ فرماتے تھے کہ اتنا زیادہ کیوں  
کھا جاتے ہو۔ اس لئے کھانے کے بعد ڈکار لینے کی عادت سے گریز کرنا چاہئے۔

### خلال کرنا:

کھانے کے بعد خلال کرنے کی تاکید ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ کھانے  
کے بعد خلال اور کلی کرنے سے بہت سی تکالیف رفع ہوتی ہیں۔ تاہم میٹھے اور پھل دار  
درختوں کی لکڑی سے خلال کرنا مفید نہیں اور خلال کے لئے تلخ لکڑی تجویز کی گئی ہے۔

### پھل کھانے کے آداب:

آپ ﷺ نے اگرچہ کھانا کھاتے وقت اپنے سامنے سے کھانے کی ہدایت فرمائی  
ہے۔ تاہم اگر ایک طباق میں مختلف قسم کے پھل پیش ہوں تو پھر اس کی ممانعت نہیں۔  
تاہم ایک ساتھ دو دو دانے یا قاشیں اٹھانے سے منع فرمایا ہے کیونکہ یہ نہ صرف ناشائستگی  
ہے بلکہ حریص ہونے کی علامت ہے۔

### مہمان نوازی کے آداب:

بغیر کسی لالچ اور طمع کے کسی پر دیسی کی خاطر تواضع اور مہمان داری کرنا خواہ وہ  
دوست، رشتہ دار یا اجنبی ہو، ایک اچھے مسلمان کے اوصاف میں سے ایک وصف ہے۔  
آپ ﷺ کا ارشاد مبارک ہے کہ ”جو شخص اللہ اور آخرت کے دن پر ایمان رکھتا ہے،  
اسے چاہئے کہ مہمان کی عزت کزے۔ خاطر مدارت ایک دن اور مہمانی تین دن تک

ہے۔ اس کے بعد جو کچھ ہے، خیرات ہے۔“ اور مہمان کے لئے مناسب نہیں کہ اتنی دیر تک ٹھہرا رہے کہ جس سے میزبان کو تکلیف ہو۔

حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا ہے کہ جس گھر میں مہمانوں کو کھانا کھلایا جاتا ہے۔ وہاں خیر (یعنی رزق برکت اور بھلائی) اتنی تیزی سے پہنچتی ہے جتنی تیزی سے چھری بھی اونٹ کے کوہان کی طرف نہیں پہنچتی۔

جب اونٹ ذبح کیا جاتا ہے تو سب اعضاء سے پہلے اس کے کوہان کے گوشت کو کاٹا جاتا ہے۔ چونکہ کوہان کا گوشت لذیذ ہوتا ہے اس لئے وہ شوق سے کھایا جاتا ہے۔ پس فرمایا کہ جس طرح کوہان پر چھری جلد پہنچتی ہے، اس سے بھی زیادہ جلد اس گھر میں خیر و بھلائی پہنچتی ہے جس میں مہمان کو کھانا کھلایا جاتا ہے۔

### دعوت میں شرکت:

آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ ”جسے دعوت میں مدعو کیا جائے تو اسے چاہئے کہ دعوت قبول کر لے پھر چاہے کھائے یا نہ کھائے۔“ یعنی دعوت منظور کر کے میزبان کے ہاں جانا چاہئے کیونکہ کسی کی دعوت مسترد کرنا رعونت اور تکبر کی علامت ہے جو کہ آپ ﷺ کو سخت ناپسند تھی۔

حضرت اسماء بنت یزیدؓ فرماتی ہیں کہ رسول کریم ﷺ کے سامنے کھانا لایا گیا پھر ہمارے سامنے کھانے کو پیش کیا گیا۔ ہم اگر چہ بھوکے تھے تاہم نے تکلفاً کہا کہ ہم کو خواہش نہیں تو آپ ﷺ نے فرمایا ”بھوک اور جھوٹ کو جمع نہ کرو۔“ یعنی اگر خلوص سے دعوت دی جائے تو کھایا کرو۔

### مہمان نوازی کا بدلہ لازمی نہیں:

حضرت مالک ابن فضلہؓ سے روایت ہے کہ میں نے ایک بار عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ! اگر میں کسی شخص کے ہاں گزروں یعنی اس کے یہاں مہمان بنوں اور وہ میری

مہمانداری نہ کرے اور نہ میری مہمان داری کا حق ادا کرے پھر اس کے بعد اس کا گزر میرے یہاں ہو، یعنی وہ میرے یہاں آ کر مہمان ہو تو کیا میں اس کی مہمانداری کروں یا اس سے بدلہ لوں۔ اس کے ساتھ وہی سلوک کروں جو وہ میرے ساتھ کر چکا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا نہیں اس سے بدلہ نہ لو بلکہ اس کی مہمان داری کرو۔

### مشکوٰۃ آمدنی والے کے یہاں کھانا:

اگر کسی شخص کے بارے میں یقین ہو کہ اس کی آمدنی کا بڑا حصہ حرام پر مبنی ہے تو اس شخص کے ہاں نہ تو کھانا چاہئے اور نہ ہی اس سے کوئی تحفہ قبول کرنا چاہئے۔ یہ بات درست ہے کہ بعض لوگ اپنی آمدنی کے بارے میں غیر محتاط ہوتے ہیں۔ ممکن ہے کسی شخص کی آمدنی کا معمولی حصہ جائز آمدنی مثلاً اس کی تنخواہ یا کاروبار سے ہونے والے منافع پر مبنی ہو۔ اگر آپ کو ایسے شخص کی جانب سے کھانے کی دعوت ملتی ہے اور آپ کو یہ توقع ہو کہ اسے زیادہ بہتر اسلامی زندگی گزارنے پر مائل کیا جاسکے ایسی صورت میں آپ یہ دعوت قبول کر سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں مسلمان کسی یہودی عیسائی وغیرہ کی دعوت قبول کر سکتا ہے بشرطیکہ ان کی آمدنی کا کچھ حصہ ایسے ذرائع سے حاصل ہوتا ہو جس کی اسلام نے اجازت دی ہے۔

### جہاں حرام کا شک ہو، سبزیاں کھاؤ:

آپ ﷺ کا ارشاد مبارک ہے کہ ”تم اگر اس جگہ ہو جہاں کھانے میں حرام کا شبہ ہو تو سبزیاں کھاؤ۔“

آج کل مغربی ممالک میں اکثر کھانے کے معاملہ میں اس صورت حال سے سابقہ پڑتا ہے۔ اس لئے وہاں کھانے میں سبزیوں کو ترجیح دینی چاہئے۔

### مہمان کا استقبال و وداع:

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ یہ سنت ہے کہ آدمی اپنے مہمان کا استقبال



کرے۔ اس کو رخصت کرنے کے لئے گھر کے دروازے تک نکل کر آئے۔  
 مہمان کا استقبال اور ان کو الوداع کہنے کے لئے گھر کے دروازے تک جانا نہ  
 صرف تہذیب اور شائستگی کا مظہر ہے بلکہ اس سے مہمان کے دل میں بھی میزبان کے لئے  
 نیکی اور احترام کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ جس سے معاشرے میں خلوص و محبت اور بھائی  
 چارے کی فضا کو فروغ ملتا ہے۔

### مہمان کی رعایت:

آپ ﷺ کی یہ عادت مبارک تھی کہ اپنے مہمانوں سے کھانے کے لئے اصرار  
 فرماتے تھے اور بار بار مزید کھانے کا تقاضا کرتے تھے۔ ایک بار ایک شخص آپ ﷺ کا  
 مہمان ہوا۔ آپ ﷺ اسے بار بار دودھ پلاتے رہے اور فرماتے اور پیو اور پیو۔ یہاں  
 تک کہ اس شخص نے قسم کھا کر عرض کیا۔ قسم ہے، اس خدائے برتر کی جس نے آپ ﷺ  
 کو حق کے ساتھ بھیجا ہے۔ اب پیٹ میں مزید گنجائش نہیں ہے۔ اس کے ساتھ مہمان کے  
 لئے یہ تاکید ہے کہ جب وہ کسی اور کے ہاں کھانا کھانے جائیں تو یہ دعا پڑھیں  
 (ترجمہ)۔

اے اللہ! ان کے رزق میں برکت دے اور ان کو بخش دے اور ان پر رحم فرما۔  
 یہ دعا آپ ﷺ نے حضرت عبداللہ بن بسرؓ کے ہاں مانگی تھی۔

### کھانے میں خادم کو شریک کرو:

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ غلام (خادم) کھانا  
 تیار کر لے تو بہتر ہے کہ اسے دسترخوان پر ساتھ بٹھا لو لیکن اگر دل نہ مانے تو پھر اس  
 کھانے سے اس غلام (خادم) کو ضرور تھوڑا بہت دو کیونکہ کھانا تیار کرنے میں انہوں نے  
 کافی تکلیف برداشت کی ہوتی ہے۔

یہ اگر ایک لحاظ سے غلام (خادم) کی خدمت کا اعتراف ہوگا تو دوسرے پہلو سے اگر دیکھا جائے تو یہ ملازمین سے نیک اور اچھا سلوک روار کھنے کا حکم بھی ہے۔

## کھانے کے اوقات:

آپ ﷺ کا ارشاد مبارک ہے۔ بہترین ناشتہ وہ ہے جو صبح جلدی کیا جائے۔ کیونکہ صبح کو پیٹ خالی ہوتا ہے اور اس وقت انسان کو ہلکی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوپہر کے کھانے کے بعد کچھ دیر کے لئے قیلولہ کا حکم ہے کیونکہ اس سے انسان پھر سے تروتازہ اور توانا ہوتا ہے جبکہ رات کے کھانے کے بارے میں ارشاد ہے۔ ”رات کا کھانا کھایا کرو کیونکہ رات کا کھانا ترک کر دینے سے بڑھاپا طاری ہوتا ہے۔ چاہے یہ کھانا قلیل ہی کیوں نہ ہو۔“ رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی کا حکم ہے۔ ایک صحابی نے عذر کیا کہ حضور ﷺ میں دن کو کافی چل لیتا ہوں۔ اس لئے کافی تھکا ہوا ہوتا ہوں اور چہل قدمی نہیں کر سکتا تو آپ ﷺ نے فرمایا۔ اگر زیادہ ممکن نہیں تو کم از کم سو قدم ضرور چل لیا کرو۔ اطباء کے نزدیک رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی دل کے حملے سے بچاتی ہے۔ قبض نہیں ہونے دیتی۔ پیٹ میں ہوا جمع نہیں ہوتی۔ علاوہ ازیں چہل قدمی کی وجہ سے ٹانگوں میں خون کو ٹھیک سے دورہ کرنے کا موقع ملتا ہے اور آنتوں میں گردش کرنے والا خون وریدوں میں ٹھہراؤ کی وجہ سے مسہ بن کر بواسیر کی صورت میں ظاہر نہیں ہوتا۔



## روٹی اور سالن

- |                    |          |                 |
|--------------------|----------|-----------------|
| (۱) حضور ﷺ کی روٹی | (۲) گوشت | (۳) مچھلی       |
| (۴) ٹرید           | (۵) پنیر | (۶) سرکہ        |
| (۷) مکھن اور گھی   | (۸) ستو  | (۹) مسور کی دال |

جیسا کہ شروع میں بتایا گیا ہے کہ آپ ﷺ کے ہاں کھانے کا کوئی اہتمام نہیں ہوتا تھا کہ روزانہ معمولاً کوئی خاص سالن دسترخوان پر ضرور موجود رہے۔ آپ ﷺ کے دسترخوان کی سادگی مثالی تھی۔ یہاں پر کوئی لذیذ اور پر تکلف طعام نظر نہیں آتا بلکہ آپ ﷺ کھر چن یعنی تہہ دیگی میں بچا ہوا سالن پسند فرماتے تھے کیونکہ آپ ﷺ کی یہ عادت مبارک تھی کہ آپ ﷺ دوسروں کی ضروریات کو مقدم رکھتے تھے۔ چنانچہ آپ ﷺ اپنا کھانا اپنے اہل و عیال، مہمانوں محتاجوں اور فقراء کو بانٹ دیتے تھے اور آخر میں جو کھانا بچتا اس کو اپنے لئے رکھتے تھے۔ یہ آپ ﷺ کے جذبہ ایثار و سخاوت کا غماز بھی تھا اور آپ ﷺ کے وصف تواضع و انکسار اور صبر و قناعت کا مظہر بھی۔

آپ ﷺ کی روٹی کیا تھی۔ بس جو اور کبھی گیہوں کی روٹی ہوتی تھی اور وہ بھی کبھی کبھی میسر ہوتی تھی۔ آپ ﷺ نے روٹی اور جو سالن تناول فرمائے ہیں ان کی تفصیل کچھ یوں ہے۔

- |          |                  |                 |           |          |          |
|----------|------------------|-----------------|-----------|----------|----------|
| (۱) گوشت | (۲) مچھلی        | (۳) ٹرید        | (۴) ہریسہ | (۵) پنیر | (۶) سرکہ |
| (۷) ستو  | (۸) مکھن اور گھی | (۹) مسور کی دال |           |          |          |

## روٹی

ایران، افغانستان اور برصغیر پاک و ہند میں روٹی لوگوں کا من بھاتا کھانا ہے اور ہر دسترخوان کی لازمی زینت ہے۔ اس کے بغیر دسترخوان ادھورا تصور ہوتا ہے۔ ابتدا میں مسلمانوں کی روٹی انتہائی سادہ ہوا کرتی تھی۔ جب مسلمان آسودہ حال ہوئے تو آٹا چھاننے لگے اور خمیری روٹی کھانے لگے۔ ایران سے جب مسلمان ہندوستان آئے تو یہاں انہوں نے تنور گاڑے۔ اہل ہند کو پوریاں تلتے دیکھ کر مسلمانوں نے پراٹھے ایجاد کئے۔ مزید ترقی ہوئی تو باقر خانی، شیرمال اور نان جلیبی ایجاد کی گئی۔ دہلی والوں کا کمال اس حد تک پہنچا کہ سیر بھر آٹے میں پورا سیر گھی کھا دیتے تھے۔ غازی الدین حیدر کا رکابدار ہر روز چھ پراٹھے پکاتا اور فی پراٹھا پانچ سیر کے حساب سے ۳۰ سیر گھی روز لیا کرتا تھا۔ یہی نفس کی غلامی بالآخر انگریز کی غلامی پر منتج ہوئی۔

عہد نبوی ﷺ میں عام طور پر لوگ جو کی روٹی کھاتے تھے یا گندم اور جو ملا کر روٹی پکائی جاتی تھی۔ خالص گیہوں کی روٹی تقریبات تک محدود تھی۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی روٹی بھی کبھی جو اور کبھی گیہوں کے آٹے سے بنی ہوتی تھی بلکہ جو کے آٹا کو بھی بغیر چھانے گوندھا جاتا تھا۔ سہل بن سعد فرماتے ہیں کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانہ میں ہم نے میدہ نہیں دیکھا تھا۔ جو کا آٹا بھی نہیں چھانتے تھے بلکہ اسے صرف پھونک لیا کرتے تھے جس سے بھجھ اڑ جاتی تھی۔ حضرت ابو ہریرہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ اس دنیا سے رخصت ہوئے مگر آپ ﷺ نے کبھی جو کی روٹی بھی آسودہ ہو کر نہیں کھائی۔ حضرت عائشہ فرماتی ہیں کہ مدینہ ہجرت کرنے کے بعد آل محمد ﷺ نے کبھی متواتر تین دن تک گیہوں کا کھانا شکم سیر ہو کر نہیں کھایا یہاں تک کہ آنحضور ﷺ کی وفات ہو گئی۔ حضرت انس فرماتے ہیں کہ میں نہیں جانتا کہ نبی کریم ﷺ نے کبھی پتلی روٹی (چپاتی) دیکھی ہو یہاں تک کہ آپ ﷺ اللہ تعالیٰ سے جا

ملے۔

حضرت یوسفؑ بن عبد اللہ بن سلام فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ نے جو کی روٹی کا ایک ٹکڑا لیا اور اس کے اوپر ایک کھجور رکھی اور فرمایا یہ سالن ہے اس کا، اور اس کو کھایا۔

ایک بار ام ایمنؓ نے آٹے کو چھان لیا تو فرمایا کہ تم نے جو کچھ چھانا ہے اس کو دوبارہ شامل کر کے روٹی پکاؤ۔

اب جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ آٹے کا چھان قبض اور شوگر کا بہترین علاج ہے کیونکہ چھان میں ریشے دار غذائی اجزاء کے علاوہ وٹامن ”ب“ وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو کہ اعصاب کو طاقت مہیا کرتے ہیں۔ اگر 2 چمچ چھان لے کر ایک گلاس پانی میں ابالیں اور اس میں دو چمچ شہد ملا کر پیئیں تو دائمی قبض کا بہترین علاج ہے۔ لیکن یہ ضمنی فوائد ہیں۔ آپ ﷺ جو کی روٹی بیمار ہونے کے سبب یا کسی بیماری کے سدباب کی وجہ سے نہیں کھایا کرتے تھے، نہ آپ ﷺ کو خالص گیہوں کی روٹی ناپسند تھی۔ بلکہ یہ آپ ﷺ کا فقر تھا، عجز تھا، انکسار تھا۔ یہ آپ ﷺ کی شان سے بعید تھا کہ دوسرے لوگ فاقہ سے رہیں اور آپ ﷺ گیہوں کی روٹی تناول فرمایا کریں۔

مسند میں آیا ہے کہ ایک بار ایک صحابی نے شادی کی۔ ولیمہ کے لئے اس کے پاس کچھ نہ تھا۔ آپ ﷺ نے اس سے کہا کہ عائشہؓ کے ہاں جاؤ اور آٹے کی ٹوکری لے آؤ۔ وہ صحابی گئے اور لے آئے حالانکہ آپ ﷺ کے گھر میں اس کے سوا شام کے کھانے کو کچھ نہ تھا۔

## گوشت

گوشت انسانوں کی سب سے پسندیدہ غذا ہے جو دنیا بھر میں استعمال ہوتا ہے اور انتہائی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ گوشت سے جس قدر مختلف انواع و اقسام کے کھانے

بنائے جاتے ہیں شاید کسی اور چیز سے بنائے جاتے ہوں۔ بالخصوص جب مسلمانوں نے علوم و فنون سے منہ موڑ کر پیٹ کی بندگی اختیار کی تو اس میں وہ جدتیں پیدا کی گئیں کہ باید و شاید اور یہی ترقی دوسرے علوم و فنون کا زوال ٹھہری۔ وہ پیٹ کی تنگنائے میں ایسے پھنس گئے کہ ابھی تک نکل نہیں سکے۔ عرب ممالک میں اب ایسے ایسے ماہر باورچی ہیں کہ سالم اونٹ پکا لیتے ہیں۔ پھر اس کے پیٹ میں بکرے اور ان کے پیٹوں میں مرغیاں، انڈے، میوے اور بادام بھرے ہوتے ہیں۔

تاریخ کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ انسان ابتدا ہی سے گوشت کا رسیا چلا آ رہا ہے۔ اس کے حصول کی خاطر انسان نے نہ صرف شکار کا پیشہ ایجاد کیا بلکہ پالتو جانوروں کے پالنے کی ایک بڑی وجہ حصول گوشت بھی ہے کیونکہ دیگر غذاؤں کے مقابلے میں گوشت لحمیات کے حصول کا سب سے آسان اور سستا ذریعہ ہے۔ علاوہ ازیں گوشت خوری اچھوت امراض سے حفاظت کا ایک قدرتی ذریعہ بھی ہے۔

گوشت آپ ﷺ کو بھی بہت مرغوب تھا۔ آپ ﷺ نے دنبہ، مرغ، اونٹ، بکری، بھیڑ، گورخر، خرگوش، مچھلی اور تلور کا گوشت تناول فرمایا ہے۔ دست کا گوشت آپ ﷺ کو بہت پسند تھا۔ شامل ترمذی میں حضرت عائشہؓ کا قول نقل کیا گیا ہے کہ دست کا گوشت فی نفسہ آپ ﷺ کو چنداں مرغوب نہ تھا۔ بات یہ تھی کہ کئی کئی دن تک گوشت نصیب نہیں ہوتا تھا۔ اس لئے جب بھی مل جاتا تو آپ ﷺ چاہتے تھے کہ جلد پک کر تیار ہو جائے کیونکہ دست کا گوشت جلدی گل جاتا ہے، اس لئے آپ ﷺ اسی کی فرمائش کرتے تھے لیکن متعدد روایتوں سے ثابت ہوتا ہے کہ آپ ﷺ کو یہ گوشت پسند تھا۔ تازہ گوشت کے علاوہ آپ ﷺ نے سوکھا گوشت بھی تناول فرمایا ہے۔

چونکہ گوشت مختلف انواع کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے، اس لئے آپ ﷺ نے اسے تمام سالنوں کا سردار قرار دیا ہے۔ ابن ماجہ کے علاوہ کتاب الطب میں ابو نعیم

نے حضرت ابو ہریرہؓ سے یہ روایت بیان کی ہے کہ گوشت دنیا اور جنت دونوں میں تمام سالنوں کا سردار ہے۔ کتاب الطب میں حضرت ابو ہریرہؓ کی یہ روایت بھی بیان ہوئی ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ گوشت کھاتے وقت دل کو فرحت ہوتی ہے۔ اس لئے دعوتوں میں گوشت سے بنے سالنوں کو انتہائی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔

ابن ماجہ میں ہے کہ رسول کریم ﷺ کو جب بھی گوشت کھانے کی دعوت دی گئی آپ ﷺ نے قبول فرمائی جس کسی نے بھی آپ ﷺ کو گوشت کا حصہ بھیجا قبول فرمایا۔ تاہم گائے کے گوشت کے بارے میں ارشاد ہے کہ یہ زیادہ مفید نہیں۔ علاوہ ازیں آپ ﷺ نے زیادہ گوشت کھانے اور روزانہ کھانے کو متعدد مقامات پر ناپسند فرمایا ہے۔ عہد نبوی ﷺ میں چونکہ ناداری اور مفلسی تھی، گوشت کبھی کبھار ملتا تھا، اس لئے جب بھی پکتا تھا شوق سے کھایا جاتا تھا۔ ترمذی شریف میں ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ جب بھی گوشت پکاؤ تو اس میں زیادہ شوربہ کرو اس میں ایک چلو پانی اپنے ہمسائے کے لئے بھی ڈال دیا کرو یعنی جب بھی عمدہ سالن تیار کیا جائے تو اس میں اپنے پڑوسیوں کو ضرور یاد رکھا جائے کیونکہ پڑوسی کا حق بہت زیادہ ہے۔

امام احمد لکھتے ہیں کہ ایک دفعہ ایک بدواونٹ کا گوشت بیچ رہا تھا۔ آپ ﷺ کا خیال تھا کہ گھر میں کھجوریں موجود ہیں لہذا آپ ﷺ نے ایک وسق کھجوروں پر گوشت چکا لیا۔ گھر آ کر دیکھا تو کھجوریں نہیں تھیں۔ واپس تشریف لا کر گوشت بیچنے والے سے کہا کہ میں نے کھجوروں پر گوشت کا سودا کیا تھا لیکن میرے پاس تو کھجوریں نہیں ہیں۔ اس پر اس شخص نے شور مچایا کہ مجھ سے بددیانتی ہوئی ہے۔ لوگوں نے سمجھایا کہ رسول ﷺ کیسے بددیانتی کریں گے؟ آپ ﷺ نے فرمایا رہنے دو۔ اسے کہنے کا حق حاصل ہے۔ اس شخص نے کئی بار یہ فقرہ دہرایا۔ لوگوں نے کئی بار روکا اور آپ ﷺ نے کئی مرتبہ فرمایا کہ اسے کہنے کا حق حاصل ہے۔ اس کے بعد آپ ﷺ نے اسے ایک انصاریہ کے ہاں

بھجوا یا کہ وہ مطلوبہ قیمت کی کھجوریں حاصل کریں۔ جب وہ کھجور لے کر واپس پلٹا تو آپ ﷺ کو صحابہ کرام کے ساتھ تشریف فرما دیکھا۔ وہ آپ ﷺ کے علم و حسن معاملہ سے بہت متاثر ہوا تھا۔ اس لئے دیکھتے ہی بولا۔

”محمد ﷺ اللہ آپ ﷺ کو جزائے خیر دے۔ آپ ﷺ نے پوری قیمت دی

اور اچھی دی۔“

فتح مکہ کے دن جب آپ ﷺ مکہ میں داخل ہوئے تو ایک بڑھیا عورت آپ ﷺ کی سواری دیکھ کر دیوار کے ساتھ لگ گئی اور خوف کے مارے کانپنے لگی۔ تو آپ ﷺ نے سواری روک کر ان سے فرمایا۔ تو مجھ سے خوفزدہ کیوں ہے۔ میں تو وہی محمد ﷺ ہوں جن کی ماں سوکھا گوشت کھایا کرتی تھی۔

## مچھلی

مچھلی کا گوشت چونکہ بہت لذیذ، قوت بخش اور زود ہضم ہوتا ہے، اس لئے زمانہ قدیم سے انسانوں کے کھانوں میں اس کا گوشت شامل چلا آ رہا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت دنیا کے سمندروں اور دریاؤں سے ہر سال اوسطاً ساڑھے چار کروڑ ٹن مچھلی پکڑی جاتی ہے۔ مچھلی سل، دق، خشک کھانسی اور ضعف گردہ کے لئے نہ صرف مفید ہے بلکہ آیوڈین کی کمی کو بھی پورا کرتی ہے۔ اس سے حاصل ہونے والے تیل کو لیسٹرول کی مقدار گھٹاتے ہیں جبکہ بدن میں سردی کے مقابلہ کی قوت بڑھتی ہے۔ فشارِ خون کے مریضوں کے لئے بھی ہفتے میں کم از کم دو بار سمندری مچھلی کا کھانا مفید سمجھا جاتا ہے جبکہ کاڈ مچھلی کا تیل بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں عموماً مئی جون جولائی اور اگست کے مہینوں میں مچھلی کھانے سے احتراز کیا جاتا ہے۔

آپ ﷺ کو مچھلی بھی بہت پسند تھی۔ آپ ﷺ کا ارشادِ گرامی ہے کہ اہل جنت کی تواضع سب سے پہلے جس دعوت سے کی جائے گی اس میں مچھلی کا گوشت بھی شامل



ہوگا۔

مچھلی کے بارے میں آپ ﷺ فرماتے ہیں کہ ہمارے لئے بغیر ذبح کے مری ہوئی دو چیزیں اور دو خون حلال ہیں۔ دو بغیر ذبح کے مری ہوئی چیزیں مچھلی اور ٹڈی ہیں جبکہ دو خون کلجی اور تلی ہیں۔ لیکن مچھلیوں میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم کو مار ماہی ناپسند تھی کیونکہ ایک بار آپ ﷺ نے حضرت عمارؓ کو مچھلی لانے کے لئے بازار بھیجا تو تاکید فرمائی کہ ”مار ماہی مت خریدنا“ لیکن اس حدیث سے مار ماہی (بام مچھلی) کی حرمت ثابت نہیں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ ﷺ کو یہ مچھلی اپنی ہیئت کی وجہ سے پسند نہ ہو کیونکہ اس مچھلی کی ظاہری شکل بالکل سانپ کی سی ہوتی ہے۔

### ثرید

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو جو کھانا بہت مرغوب تھا، وہ ثرید تھا۔ آپ ﷺ اسے نہایت شوق سے تناول فرماتے تھے اور اس کی تعریف کرتے تھے۔

ثرید کی ترکیب یہ تھی کہ روٹی کو چورا کر کے گوشت کے شوربے میں ڈال دیا جائے اور اس میں گوشت کی بوٹیاں بھی شامل رہیں۔ کبھی کبھی اس میں مکھن یا گھی بھی ڈالا جاتا ہے جس سے ثرید بہت مرغن اور لذیذ ہو جاتا ہے۔

ثرید آج بھی پختونوں کا مرغوب طعام ہے۔ پختونوں میں شادی بیاہ کی دعوت عام عموماً اون ڈش پر مشتمل ہوتی ہے۔ شادی بیاہ کے موقع پر پختون گائے، بھینس کو ذبح کرتے ہیں پھر اس کے گوشت میں شوربہ بناتے ہیں۔ مہمانوں کے آگے گوشت اور شوربہ بھری تھالی رکھی جاتی ہے۔ مہمان اس میں روٹی چورا کر کے ڈال دیتے ہیں اور پھر اس کے اوپر خالص دیسی گھی ڈالا جاتا ہے۔

عام روزمرہ کھانوں میں بھی پختون زیادہ گوشت خور واقع ہوئے ہیں۔ شوربہ میں روٹی چورا کر کے کھانا دیہاتی پختونوں کی ایک روزمرہ غذا ہے۔ ڈیرہ اسماعیل خان کا ایک

ثرید بطور سوغات مشہور ہے جس کو وہ ”صحبت“ کا نام دیتے ہیں۔

حضرت ابو موسیٰ اشعری سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ ”مرد تو بہت مکمل انسان بنے، عورتوں میں مریم بنت عمران اور آسیہ فرعون کی بیوی مکمل انسان ہوئیں اور عائشہؓ کو عورتوں پر ایسی فضیلت و فوقیت حاصل ہے جیسے ثرید کو دوسرے کھانوں پر حاصل ہے۔“

آپ ﷺ نے ثرید ہمیشہ ٹھنڈا کر کے تناول فرمایا ہے۔

### ہریسہ

ہریسہ بھی آپ ﷺ کا پسندیدہ طعام تھا جو ثرید سے ملتا جلتا ہے۔ یہ عموماً گیہوں کے آٹے گوشت کی نیچنی اور دودھ سے پکایا جاتا ہے۔

### پنیر

پنیر دودھ کی ایک ذیلی پیداوار ہے۔ دہی کی پوٹلی باندھ کر لٹکائی جاتی ہے جس سے پانی رستار ہتا ہے حتیٰ کہ پوٹلی خشک ہو جاتی ہے۔ اب جو کچھ پوٹلی میں رہ جاتا ہے وہ پنیر کہلاتا ہے۔ اس کی ٹکیاں بنا کر فروخت کی جاتی ہیں۔

پنیر لذیذ اور مقوی ہوتا ہے اور بعض اسے گوشت کا نعم البدل بتاتے ہیں لیکن زیادہ مقدار میں ثقیل ہوتا ہے۔

پنیر کو پکا کر بطور سالن کھایا جاتا ہے اور کچا بھی استعمال ہوتا ہے۔ ہالینڈ اور امریکہ اس کے بڑے برآمد کنندہ ممالک ہیں۔ پاکستان میں مقامی طور پر صوبہ سرحد میں پنیر بنایا جاتا ہے۔

پنیر کو کئی بار آپ ﷺ کے دسترخوان کی زینت بنایا گیا ہے۔ حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے لئے ان کی خالہ نے دسترخوان پنیر، دودھ اور گوہ سے سجایا تو آپ ﷺ نے پنیر اور دودھ کو تناول فرمایا تاہم گوہ کو ہاتھ نہیں لگایا

کیونکہ آپ ﷺ گوہ کو طبعاً ناپسند فرماتے تھے۔

حضرت عبداللہ بن عمرؓ کی روایت ہے کہ غزوہ تبوک کے موقع پر پنیر پیش کیا گیا تو آپ ﷺ نے چھری طلب فرمائی اور پھر بسم اللہ پڑھ کر چھری سے کاٹ کر اس کو تناول فرمایا۔

ام حلیہ بنت حرث بن حزنؓ نے مہمانی میں گھی پنیر اور گوہ کو پیش کیا تو اس موقع پر آپ ﷺ نے گھی اور پنیر کو تناول فرمایا جبکہ گوہ کو نظر انداز کیا۔ گوہ اگرچہ حرام نہیں لیکن آپ ﷺ کی نفاست طبع کو اس کا تناول فرمانا گوارا نہ تھا۔ تاہم دوسرے صحابہ کرامؓ نے اسے آپ ﷺ کے سامنے کھایا مگر آپ ﷺ نے انہیں روکا نہیں۔

جامع الکبیر میں زیادہ پنیر کھانے سے منع فرمایا گیا ہے اور اسے نسیان اور بھول کا سبب بتایا گیا ہے۔

## سرکہ

عربی ممالک میں سرکہ کے استعمال کا رواج زمانہ قدیم سے دوسرے ممالک کے بہ نسبت زیادہ ہے۔ سرکہ عموماً اچار اور چٹنیوں میں یا قوتِ انہضام کی خاطر استعمال کیا جاتا ہے۔ روٹی کے ساتھ اس کا استعمال کرنے والے کے جسم میں کبھی بھی سوزش کا مادہ پرورش نہیں پاتا۔ روٹی کے ساتھ استعمال کرنے سے ہیضہ، دست اور پیچش کو فائدہ دیتا ہے اور طبیعت کو خوشگوار بناتا ہے۔ گرم ملکوں میں گرمی کی شدت اور تمازت کو کم کرنے میں سرکہ بے نظیر ہے۔

سرکہ آپ ﷺ سے پہلے بھی انبیاء کرام علیہم السلام کی خوراک رہا ہے۔ حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ ایک دن حضور نبی کریم ﷺ نے اپنے گھر والوں سے سالن طلب کیا تو گھر والوں نے کہا کہ گھر میں سالن نہیں البتہ سرکہ موجود ہے۔ آپ ﷺ نے سرکہ منگوایا اور اس کے ساتھ روٹی تناول فرمانے لگے اور یہ فرماتے جاتے تھے کہ سرکہ بہترین

سالن ہے سرکہ بہترین سالن ہے۔

ایک بار آپ ﷺ ام ہانی کے یہاں تشریف لے گئے جو آپ ﷺ کی چچا زاد بہن اور حضرت علیؑ کی ہمیشہ تھیں۔ آپ ﷺ نے ان سے انتہائی بے تکلفی سے فرمایا۔ ام ہانی کھانے کو جو کچھ ہولاؤ۔ انہوں نے انتہائی تاسف سے کہا۔ یا حضور ﷺ! گھر میں سوکھی روٹی اور سرکہ کے علاوہ اور کچھ نہیں۔

تو آپ ﷺ نے فرمایا۔ وہی لے آؤ۔ وہ گھر سالن سے خالی نہیں جس میں سرکہ ہو۔ یہ سن کر ام ہانی بہت مسرور ہوئیں۔ انہوں نے سوکھی روٹی اور سرکہ آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کیا جس کو آپ ﷺ نے تناول فرمایا۔

### مکھن اور گھی

مکھن اور گھی دونوں آپ ﷺ کو بہت مرغوب تھیں۔ مکھن اور کھجور کو تو آپ ﷺ بہت شوق سے تناول فرماتے تھے۔ ایک مرتبہ آپ ﷺ حضرت بسرؓ کے یہاں تشریف لے گئے تو ان کے دو بیٹوں نے مکھن اور کھجور سے آپ ﷺ کی تواضع کی۔

زراعتی معاشرہ میں جہاں مویشی پالے جاتے ہیں وہاں مکھن مہمانوں کے لئے بطور سوغات پیش کرنا ایک عام دستور ہے۔ خاص کر تازہ مکھن کا ایک منفرد ذائقہ ہوتا ہے۔ ہمارے پختون دیہاتی معاشرے میں اب بھی کسی حد تک یہ رواج باقی ہے کہ مکھن میں گڑ چورا کر کے ڈالا جاتا ہے اور پھر خاص مہمان کو فسٹ ڈش کے طور پر پیش کیا جاتا ہے پھر اس کے بعد خرید اور دیگر طعام رکھے جاتے ہیں۔

مکھن بیش قیمت اور قوت بخش غذا ہے۔ چکنائی کی تمام اقسام میں یہ سب سے زیادہ زود ہضم ہوتا ہے۔ تاہم باسی مکھن سے بد ہضمی ہو جاتی ہے۔ عمدہ مکھن کا رنگ قدرے زردی مائل سفید ہوتا ہے۔

مکھن قوتِ باہ کے لئے بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے بدن

بڑھتا ہے اور آواز صاف ہوتی ہے۔ مکھن کو پگھلا کر دیسی گھی حاصل کیا جاتا ہے کیونکہ مکھن جلد خراب ہوتا ہے۔ اس لئے گھریلو خواتین عموماً جمعہ کے جمعہ مکھن پگھلاتی ہیں۔ اس کو خوب جوش دیا جاتا ہے اس سے ترش سفید جھاگ علیحدہ کیا جاتا ہے جو عموماً کڑی یا تریڈ پر ڈالا جاتا ہے۔ اس کے بعد مکھن کی دپیگی کو ٹھنڈا کیا جاتا ہے جو اصل دیسی گھی ہوتا ہے جو طویل عرصہ تک خراب نہیں ہوتا۔

ماضی قریب میں خالص دیسی گھی سے مہمانوں کی تواضع پختون معاشرہ میں ایک اعلیٰ معیار سمجھا جاتا ہے۔ کسی کی مہمان نوازی اور سخاوت کا اندازہ ان کے دیسی گھی کے پیمانے سے لگایا جاتا تھا۔ کیونکہ دیسی گھی کا استعمال ایک کھانے کے طور پر عام تھا۔ دیسی گھی گرم کرنے کے بعد اس میں گڑ چورا کر کے ڈالا جاتا تھا اور فسٹ ڈش کے طور پر مہمانوں کے سامنے پیش کیا جاتا اس کے بعد دیگر کھانے رکھے جاتے۔ بعض متمول افراد صرف دیسی گھی کے تھال پیش کر کے ضیافت دیتے تھے اور اس کے کھانے پر شرطیں باندھی جاتی تھیں۔ اب بھی بعض پختون علاقوں میں خالص دیسی گھی کو مکمل کھانے کے طور استعمال کیا جاتا ہے۔

گھی سے مہمانوں کی تواضع کا رواج صدیوں پرانا ہے۔ عرب میں بھی مہمانوں کی تواضع گھی سے کی جاتی تھی۔ آپ ﷺ نے حضرت صفیہؓ سے نکاح کے بعد جو دعوتِ ولیمہ دیا تھا اس میں مہمانوں کے لئے آپ ﷺ نے کھجور پنیر اور گھی سے اپنے دسترخوان کو سجایا تھا۔

آپ ﷺ کو جب بھی گھی اور گوشت پیش کیا گیا تو آپ ﷺ نے ان دونوں میں سے ایک کو تناول فرمایا اور دوسرے کو صدقہ میں دے دیا۔

بطور مقوی غذا دیسی گھی کا استعمال اب بھی بہت عام ہے۔

ستو وہ طعام ہے جو زیادہ تر آپ ﷺ نے تناول فرمایا۔ یہ غالباً واحد طعام ہے جس کے بارے میں بخاری، ابن ماجہ، النسائی، ابوداؤد، ترمذی اور احمد بن حنبل نے کئی احادیث بیان کی ہیں کیونکہ اس زمانہ میں ستو کا استعمال عام تھا۔ یوں تو عرب میں گندم سے بھی ستو بنائے جاتے تھے مگر آپ ﷺ کو جو سے بنے ہوئے ستو پسند تھے۔ النسائی اور مسند احمد بن حنبل کی روایات میں ہے کہ نبی کریم ﷺ نے روزہ کھولنے میں اکثر ستوؤں کا شربت نوش فرمایا کیونکہ دن بھر کے روزے کی کمزوری رفع کرنے کے لئے یہ بہت مفید ثابت ہوتا تھا۔

حضرت ابو ہریرہ فرماتے ہیں کہ میں مدینہ منورہ میں داخل ہوا تو میری ملاقات حضرت عبداللہ بن سلام سے ہوئی۔ انہوں نے مجھے اپنے پاس اترنے کی دعوت دی اور فرمایا کہ میں تمہیں اس کا پیالہ پلاؤں گا جس میں رسول کریم ﷺ نے پیا اور اس مسجد میں نماز پڑھاؤں گا جس میں نبی کریم ﷺ نے نماز پڑھی۔ پس میں ان کے پاس اتر گیا تو انہوں نے مجھے ستو اور کھجور کھلائے اور میں نے ان کی مسجد میں نماز پڑھی۔

فتح خیبر والے سال آپ ﷺ صہبا کی طرف پہنچے جو کہ خیبر کے نشیب میں ہے۔ آپ ﷺ نے نماز عصر پڑھی پھر توشے منگوائے تو سوائے ستو کے اور کچھ نہ تھا۔ آپ ﷺ نے حکم دیا تو وہ بھگو دیا اور اس کو سب نے تناول فرمایا۔ آنحضرت ﷺ بھی عام مجاہدوں کی طرح رہے۔ انہوں نے کبھی بھی اپنے لئے کوئی تقاخر یا کھانے پینے میں تفاوت نہیں کی۔

ستو کے حوالہ سے سیرت النبی ﷺ میں غزوہ سویق بھی مشہور ہے۔ غزوہ بدر کا انتقام لینے کے لئے ابوسفیان ذوالحجہ ۲ ہجری کو اپنے ساتھ سواروں کا ایک گروہ لے کر مدینہ منورہ کی طرف روانہ ہوا۔ مدینہ کے قریب مسلمانوں کے ساتھ اس کی ایک معمولی سی

جھڑپ ہوئی۔ حضور ﷺ کو جب خبر ہوئی اور مقابلہ کے لئے رفقاء سمیت چل پڑے تو کفار مکہ بھاگ نکلے اور بھاگتے وقت اپنا سامانِ خوراک (جو کہ ستوؤں پر مشتمل تھا) پھینک گئے تاکہ بوجھ ہلکا رہے۔ مسلمانوں نے ان ستوؤں کو اٹھالیا۔ چونکہ ستو کو عربی میں سولق کہا جاتا ہے اس لئے یہ جھڑپ غزوہ سولق کے نام سے مشہور ہوئی۔

## مسور کی دال

ماہرین کا خیال ہے کہ اناج اور دالوں کا استعمال بیک وقت آج سے تقریباً دس ہزار سال قبل مسیح کے لگ بھگ شروع ہوا۔

دالیں دنیا کے سب حصوں میں کاشت کی جاتی ہیں اور انہیں انسانی خوراک میں ایک اہم مقام حاصل ہے۔ جنوب اور مشرق میں سبھی طبقوں کے لوگوں کی غذاؤں میں دال کا کردار قابل ذکر ہے۔ ہندوستان میں جہاں لوگوں کی اکثریت ”سبزی خور“ ہے ان کی غذا کا بہت بڑا حصہ اناج اور دالوں پر مشتمل ہے۔ دالوں میں پائی جانے والی پروٹین تمام پودوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ کم خرچ اور لوگوں کی اکثریت کی ضرورت پوری کرتی ہے۔ اس لئے انہیں جائز طور پر ”غریب آدمی کا گوشت“ کہا جاتا ہے۔ برصغیر میں اس کا سالن اور چپاتی غریبوں کی مقبول عام غذا ہے۔ دال ان غذاؤں میں شامل ہے جن کی خاطر یہودیوں نے من و سلوئی کو ٹھکرایا تھا اور حضرت موسیٰ علیہ السلام سے مطالبہ کیا تھا کہ خدا سے کہو کہ ان کو وہ چیزیں دی جائیں جو کہ زمین سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کا مطالبہ کھیرا، ساگ، لہسن، پیاز اور دال مسور پر مشتمل تھا۔

غذائیت کے تقابلی جائزہ کے مطابق دالوں میں سب سے اچھی دال مسور کی ہے اور اسے دنیا کے ہر ملک میں کسی نہ کسی صورت میں پسند کیا جاتا ہے۔

طبرانی میں حضرت واثلہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا ہے کہ ”تمہارے لئے کدو ہے۔ یہ دماغ کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے اور تمہارے لئے مسور کی

دال موجود ہے جس کی تعریف کم از کم ستر انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام کی زبان مبارک پر رہی۔

حضرت عائشہؓ سے منقول ہے ”جس کسی نے کدو کے ساتھ دال مسور کھائی، اس کا دل تندرست ہوا، اس کی قوتِ مردی میں اضافہ ہوا اور اگر اس کے ساتھ بیٹھے انا اور سماق کو استعمال کرے تو صفرا کی تلخی بھی کم ہو جائے گی۔“ (سماق ایک ہاضم اور مقوی نباتات میں سے ہے)

محمد احمد ذہبیؒ نے بیہقی کے حوالے سے بیان کیا ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس کا کھانا دل کو نرم اور سبک کرتا ہے۔ آنکھوں سے پانی کے اخراج میں اضافہ کرتا ہے اور غرور کو کم کرتا ہے۔

”کبر“ کا اردو معنی غرور کیا گیا ہے لیکن بعض اہل علم کے نزدیک ”کبر“ یہاں پر ذومعنی لفظ ہے۔ اس کا مطلب بڑھاپا بھی ہو سکتا ہے یعنی بڑھاپے کے امراض کو قابو میں رکھتا ہے اور غرور کے معنی میں بھی کہ اس کے کھانے سے امارت کا غرور ٹوٹتا ہے کیونکہ یہ زمانہ قدیم سے غریبوں کی غذا ہے جبکہ آپ ﷺ تو غریبوں کے ملجا و ماویٰ تھے۔





## سبزیاں

(۱) سبزیاں (۲) چقندر (۳) کدو (۴) میتھی

عام طور پر سبزیوں کو سستا اور وافر مقدار میں دستیاب ہونے کی وجہ سے وہ اہمیت نہیں دی جاتی جو کہ گوشت اور مچھلی کو حاصل ہے۔ لحمیات کی اہمیت اپنی جگہ لیکن سبزیاں کسی طرح سے بھی اپنی افادیت میں کسی دوسری جنس سے کم نہیں کیونکہ سبزیاں اہم محافظ غذا، صحت برقرار رکھنے میں معاون اور امراض سے بچاؤ کا قدرتی ذریعہ ہیں جو جسم کی نشوونما اور ٹوٹ پھوٹ کی اصلاح کے لئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

سبزیاں بطور سالن عام استعمال کی جاتی ہیں لیکن ان کی ادویاتی خصوصیات کا علم نہ ہونے کی وجہ سے ہم قدرت کی ان نعمتوں سے پوری طرح استفادہ حاصل نہیں کر پاتے حالانکہ یہ قدرت کا بہت بڑا احسان ہے کہ جو جنس یا سبزی جس موسم میں پیدا ہوتی ہے اس میں اس موسم سے متعلقہ بیماریوں کے لئے شفا رکھی ہے۔ اس لئے بزرگ اپنے تجربے کی بنیاد پر اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ہر موسم کا پھل اور سبزی ضرور استعمال کریں۔ اس لئے آپ ﷺ کا ارشاد ہے۔

”اپنے دسترخوان کو سبز چیزوں (یعنی سبزیوں اور سلاڈ وغیرہ) سے زینت دیا کرو۔

اس لئے سبز چیز اللہ کے نام کی برکت سے شیطان کو دور رکھتی ہے۔“

اس باب میں ان سبزیوں کا تذکرہ ہے جن کو آپ ﷺ نے تناول فرمایا

## چقندر

چقندر ایک قوت بخش سبزی ہے جو اپنے منفرد ذائقہ کی وجہ سے ممتاز ہے۔ یہ دیگر جڑوں پر مشتمل سبزیوں سے زیادہ رنگ دار ہوتی ہے۔ چقندر کی بہت سی قسمیں ہیں جن کی تقسیم ان کی شکل و صورت کی بنیاد پر کی گئی ہے۔ ان میں لمبی بیضوی، گول چپٹی لمبوتری وغیرہ شامل ہیں۔ تاہم برصغیر میں دو قسمیں زیادہ تر کاشت کی جاتی ہیں جو گول اور عنابی سرخ رنگ پر مشتمل ہیں۔ ان علاقوں میں جہاں گنا نہیں ہوتا خصوصاً مغربی اور وسطی یورپ میں شکر سازی کے لئے چقندر کی بڑے پیمانے پر کاشت ہوتی ہے۔

چقندر میں زبردست طبی افادیت پائی جاتی ہے۔ اس کے اجزاء گردوں اور پتے کو صاف کرتے ہیں۔ اس میں الکالین رکھنے والے عناصر یعنی پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیشیم اور آرن پائے جاتے ہیں جو تیزابیت کا مقابلہ کرتے ہیں اور بدن سے فاسد مادوں کے اخراج میں مدد دیتے ہیں۔ اس کا استعمال لیہما، امراضِ معدہ، قبض، بواسیر، امراضِ جلد، خشکی اور سکری کے علاوہ گردوں اور پتے کی بیماریوں میں بھی مفید ہے۔

چقندر مزاج میں طبی نکتہ نظر سے گرم تر ہے۔ اس لئے آپ ﷺ نے ایک بار حضرت علیؑ کو کھجور کھانے سے منع فرمایا اور دسترخوان پر موجود چقندر کھانے کی ہدایت کی۔ مشکوٰۃ شریف میں حضرت ام منذرؓ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ ہمارے یہاں تشریف لائے۔ آپ ﷺ کے ساتھ حضرت علیؑ بھی تھے۔ ہمارے گھر میں کھجوروں کے خوشے لٹکے ہوئے تھے۔ ان خوشوں سے آپ ﷺ اور حضرت علیؑ نے کھانا شروع کیا تو آپ ﷺ نے حضرت علیؑ سے فرمایا:

علی تم نہ کھاؤ۔ اس لئے کہ تم کمزور ہو۔ اس کے بعد جب میں نے جو اور چقندر ان کے لئے دسترخوان پر رکھے تو آپ ﷺ نے حضرت علیؑ سے فرمایا۔ علی! اس میں سے کھاؤ۔ یہ تمہارے لئے بہت مفید ہے۔

بخاری شریف میں حضرت سہیل بن سعدؓ سے روایت ہے کہ: ہمیں جمعہ کے دن بڑی خوشی ہوتی تھی۔ ہماری ایک بوڑھی خاتون تھیں۔ وہ چقدر لے کر اپنی ہانڈی میں پکاتی تھیں اور جو کے کچھ دانے اس میں ڈال دیتی تھیں۔ ہم نماز جمعہ پڑھ کر ان کی زیارت کو جاتے تو وہ ہمارے سامنے یہ پکوان رکھتی تھیں۔ جمعہ کے دن ہمیں بڑی خوشی اسی وجہ سے رہتی تھی۔ ہم نماز جمعہ کے بعد ہی کھانا کھاتے تھے۔ واللہ نہ اس میں چربی ہوتی تھی اور نہ چکنائی۔

## کدو

کدو برصغیر کی عام سبزی ہے۔ اسے لوکی، دودھی اور گھیا بھی کہتے ہیں۔ کدو کارنگ زردی مائل سبز ہوتا ہے۔ اس کی شکل بوتل نما ہوتی ہے۔ اس کا گودا سفید ہوتا ہے۔ بیج بھی سفید رنگ کے گدازا سفنجی حصہ میں ملفوف ہوتے ہیں۔

کدو نامعلوم زمانہ سے انسان کی غذا میں شامل ہے۔ انسان اسے صدیوں سے کاشت کرتا آ رہا ہے اور غالباً ان سبزیوں میں سے ایک ہے جسے انسان نے ابتدائی دور میں کاشت کرنا شروع کیا تھا۔ ماہرین کے مطابق اس کا آبائی وطن افریقہ ہے۔ اب یہ منطقہ حارہ اور نیم استوائی علاقوں میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔ خاص کر برصغیر جنوبی ایشیا، انڈونیشیا، ملائیشیا، فلپائن، چین، افریقہ اور جنوبی امریکہ میں اسے وسیع پیمانے پر اگایا جاتا ہے۔ چونکہ کدو موسم گرما کی سبزی ہے۔ اس لئے گرم مرطوب علاقوں میں خوب نشوونما پاتی ہے۔

پکایا ہوا کدو مسکن پیشاب آور سرد مزاج اور دافع صفر ہے۔ اس کو کھانے کے بعد آسودگی کا احساس ملتا ہے لیکن کچا کدو نہیں کھانا چاہئے کیونکہ یہ معدے اور آنتوں کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ پیشاب کے امراض، پیاس کی شدت، بے خوابی و شوگر وغیرہ میں کدو کا جوس انتہائی مفید ہے۔ کدو کے پتوں کا ساگ بھی پرسکون نیند کا باعث

ہے۔

حضور ﷺ کو کدو بہت مرغوب تھا اور آپ ﷺ اسے نہایت شوق سے کھاتے تھے۔ بخاری شریف میں ہے کہ ایک بار ایک درزی نے آپ ﷺ کی دعوت کی اور کھانے میں گوشت اور کدو پیش کیا تو آپ ﷺ شوربے میں سے کدو چن چن کر کھاتے تھے۔

ابونعیم نے کتاب الطب میں وائلہ بن الاسقع سے روایت بیان کی ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ اے لوگو! کدو یعنی لوکی زیادہ کھایا کرو کیونکہ یہ دماغ کی قوت بڑھاتا ہے اور حضرت عائشہؓ نے فرمایا ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا۔ اے عائشہ! تم جب ہانڈی (گوشت) پکاؤ تو اس میں کدو ڈال دیا کرو کیونکہ یہ غمگین دل کے لئے تقویت کا باعث ہے۔

حکماء کے نزدیک گوشت کے ساتھ کدو کے استعمال کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ اس کی ٹھنڈک گوشت کی حرارت کو دور کر کے معتدل کر دیتی ہے۔

### میتھی

میتھی قدرت کی طرف سے انسان کے لئے ایک بیش بہا تحفہ ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جسمانی صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ میتھی کے بارے میں سمجھا جاتا ہے کہ اس کا آبائی وطن مشرقی یورپ اور ایتھوپیا ہے۔ تاہم یہ شمالی ہندوستان اور پاکستان میں خودرو حالت میں بھی پائی جاتی ہے۔ ایشیا اور بحر روم کے ساحلی علاقے کے لوگ اسے صدیوں سے غذا اور دوا کے طور پر استعمال کرتے آ رہے ہیں۔ برصغیر میں سردیوں میں بڑے پیمانے پر اس کی کاشت کی جاتی ہے۔

برصغیر میں میتھی کے پودوں کو پتوں سمیت بطور ساگ عام استعمال کیا جاتا ہے۔ عموماً پالک اور میتھی کو ملا کر لہسن کا تڑکا دیا جاتا ہے۔ سالن کو خوشبودار اور چٹ پٹا بنانے

کے لئے بھی اس کا استعمال برصغیر میں زیادہ ہوتا ہے۔

میتھی کے پتے خوشبودار سرد اور معتدل قسم کے اشتہا انگیز ہوتے ہیں۔ ان پتوں کا سر پر لیپ کرنے کے بعد نہانے سے بال گھنے سیاہ ملائم اور چمکدار ہوتے ہیں اور ان کی قدرتی رنگت برقرار رہتی ہے۔ اس لئے میتھی کے بیجوں کو ہیئر ٹانک اور کاسمیٹکس میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ روزانہ رات کو چہرے پر میتھی کے تازہ پتوں کا لیپ لگانا اور سونے سے قبل گرم پانی سے منہ دھونا چہرے کو کیل چھائیوں اور خشکی سے محفوظ رکھتا ہے۔ جھریاں نہیں پڑتیں۔ رنگ نکھر جاتا ہے اور عمر کم نظر آتی ہے۔

اطباء میتھی کو گرم قرار دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اسے زیادہ تر سردیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گھٹیا، کمر کے درد، کھانسی، بادی اور بلغمی امراض میں میتھی کا ساگ بہت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزوری دودھ کی پیداوار بڑھانے اور جنسی قوت میں اضافہ کے لئے اس کا استعمال اکسیر ہے۔ ایبیمیا، سونگھنے اور چکھنے کی حس کو تروتازہ اور توانا رکھنے، خشکی، سکری، بخارا، امراضِ معدہ، سانس کی نالیوں میں انفیکشن، گلے کی خراش، بدن اور سانس کی ناگوار بو، شوگر اور سوجن کے علاوہ اس کا استعمال جسم کو فاسد مادوں سے پاک کرنے میں بھی مفید ہے۔ پیشاب آور ہونے کے علاوہ اس کے بیج خراش کو کم کر کے سکون دیتے ہیں۔ اس کا تیل مچھلی کے تیل کا نعم البدل ہے اور اس کا استعمال خنازیر اور گلٹیوں کی دق میں بہت مفید ہے۔ اس کے نرم پتے کچے سلاد کی صورت میں کھائے جائیں تو زیادہ نافع ہیں۔

امام ذہبی نے میتھی کی تعریف میں آنحضرت ﷺ کی ایک روایت بیان کی ہے کہ ”اگر میری امت کو یہ معلوم ہو جائے کہ میتھی میں کتنے فوائد ہیں تو وہ اسے سونے کے بھاؤ خریدنے میں بھی دریغ نہ کریں۔“ نثر الطیب میں عبدالرحمن بن قاسم سے مرفوعاً نقل ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ میتھی سے شفا حاصل کرو۔

## میٹھے پکوان

- (۱) تلپینہ (۲) حریرہ (۳) حیس  
(۴) سوٹھ کامربہ (۵) تل

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ حضرت صلی اللہ علیہ وسلم میٹھی چیز اور شہد کو بہت پسند فرماتے تھے۔ خطابؓ نے لکھا ہے کہ آنحضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا میٹھی چیزوں کا پسند کرنا طبعی خواہش کی بنا پر نہیں تھا کہ آپ ﷺ اکثر و بیشتر میٹھی چیزیں کھانا پسند فرماتے تھے بلکہ بہت پسند کرنے کا مطلب محض یہ ہے کہ جب آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے دسترخوان پر میٹھی چیز آتی تو آپ ﷺ اس کو اتنی رغبت کے ساتھ تناول فرماتے کہ معلوم ہوتا کہ یہ آپ ﷺ کو بہت مرغوب ہے۔ یہاں ان چند میٹھے پکوانوں کا تذکرہ ہے جن کی تفصیل ہمیں کتب سیرت و احادیث سے معلوم ہو سکی ہے۔

### تلپینہ

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ میں نے رسول کریم ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ تلپینہ ذل کی بیماری کے لئے راحت ہے اور رنج و غم کو کھودیتا ہے۔ آنحضرت ﷺ کے گھر میں کسی قسم کا یا حضرت عائشہؓ کا کوئی رشتہ دار انتقال کر جاتا تھا تو آپ ﷺ تلپینہ پکوا یا کرتے تھے اور اس کو شرید کے ساتھ ڈال کر فرماتے کہ اس کو کھاؤ کیونکہ اس میں شفا ہے۔ جب کوئی نبی کریم ﷺ سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ ﷺ اسے تلپینہ کھانے کا حکم دیتے تھے۔

تلبینہ دراصل ”جو“ کا دلیہ ہے۔ اس کے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ جو کا آٹا بغیر چھانے دودھ میں پکایا جاتا ہے اور مٹھاس کے لئے اس میں شہد ڈالا جاتا ہے۔

### حریرہ

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ جب رسول کریم ﷺ کے گھر والوں میں کسی کو بخار آ جاتا تو آپ ﷺ حریرہ تیار کرنے کا حکم دیتے چنانچہ حریرہ تیار کیا جاتا اور پھر آپ ﷺ مریض کو پلاتے اور فرماتے ”حریرہ غمزہ دل کو طاقت پہنچاتا ہے اور بیمار کے دل سے رنج و کلفت اتار دیتا ہے۔ اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے کہ جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کرتا ہو۔ اس پر حضرت عائشہؓ کی ایک اور روایت میں یہ اضافہ ہوا ہے کہ جب بیمار کے لئے حریرہ پکایا جاتا ہے تو حریرے کی ہنڈیا اس وقت تک چولہے پر چڑھی رہتی جب تک وہ بیمار یا تو تندرست ہو جائے یا فوت ہو جائے۔

حریرہ بھی دراصل تلبینہ کی طرح ہے مگر یہ آٹا پانی اور گھی کو ملا کر تیار کیا جاتا ہے اور اس میں مٹھاس کے لئے شیرینی ڈالی جاتی ہے۔ تلبینہ اور حریرہ میں فرق یہ ہے کہ تلبینہ دودھ، جو کا آٹا اور شہد پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ حریرہ میں آٹا (غالباً گیہوں کا) پانی گھی اور شکر بنیادی اجزاء ہوتے ہیں۔

حریرہ اور تلبینہ کے بارے میں لکھا گیا ہے کہ آپ ﷺ اسے گرم گرم کھانے، بار بار کھانے اور خالی پیٹ کھانے کو زیادہ پسند فرماتے تھے۔

### حیس

حضرت عائشہؓ سے منقول ہے کہ حیس آپ ﷺ کو بہت پسند تھا۔ یہ میٹھا پکوان کھجور، مکھن اور جے ہوئے دہی سے بنتا ہے اور بہت مقوی ہوتا ہے۔ بعض روایات میں ہے کہ آپ ﷺ نے ام المومنین حضرت صفیہؓ سے نکاح کے بعد جو دعوت ولیمہ دیا تھا اس میں پنیر اور گھی کے ساتھ حیس بھی شامل تھا۔

## سونٹھ کا مربہ

ابونعیم نے ابوسعیدؓ سے روایت کی ہے کہ بادشاہِ روم نے آنحضرت ﷺ کی خدمت اقدس میں سونٹھ کا مربہ ایک مرتبان میں بطور تحفہ بھیجا۔ اس سے آپ ﷺ نے خود بھی کھایا اور صحابہ کرامؓ کو بھی کھلایا۔

سونٹھ کے مربہ کی یہ خاصیت ہے کہ بھوک لگاتا ہے۔ کھانا ہضم کرتا ہے۔ تے کو روکتا ہے۔ کسلمندی کے لئے مفید ہے۔ ریاچ کو تحلیل کرتا ہے۔ مقوی دماغ ہے اور غلیظ مادے جسم سے نکال باہر کرتا ہے۔

## تل

تل ایک جانا پچانا روغنی بیج ہے۔ یہ غالباً کاشت ہونے والی فصلوں میں سب سے قدیم ہے۔ ایشیا میں یہ زمانہ قدیم سے ہی بہت غذائیت رکھنے والا بیج سمجھا جاتا ہے۔ اس کا اصل وطن مجمع الجزائر ہند تصور کیا جاتا ہے لیکن اس کے بیج مختلف مقامات کے آثارِ قدیمہ سے بھی برآمد ہوئے ہیں۔ ہڑپہ (پاکستان) سے ملنے والے بیجوں کا تعلق دو ہزار سال قبل مسیح سے ہے۔ جبکہ مصر کے آثارِ قدیمہ سے ملنے والے بیج تیرہ سو سال قبل مسیح کے ہیں۔ یہ وہی دور ہے جب بنی اسرائیل کو مصر سے نکالا گیا۔

تلوں کے بیج اور تیل کا تذکرہ ہندوستان کے ویدک دور کی تحریروں میں بھی موجود ہے۔ اس زمانہ میں انہیں مذہبی تقریبات شراذھا اور پتریانہ میں استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ ابتدائی ادوار میں مغربی ایشیا سے ہندوستان چین اور جاپان تک پھیل گیا۔ آج کل لاطینی امریکہ میں وسیع پیمانے پر اس کی کاشت ہوتی ہے۔

تلوں کی تین قسمیں ہوتی ہیں۔ یہ سفید، کالے اور سرخ رنگ میں پائے جاتے ہیں۔ کالے تلوں سے حاصل ہونے والا تیل سب سے بہتر اور ادویات میں استعمال ہوتا



ہے۔ سفید تلوں میں کیشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جبکہ سرخ تلوں میں آرن زیادہ ہوتا ہے۔ تل جلد کو نرم کرتے ہیں۔ ان میں پایا جانے والا مادہ جلد کو تسکین دیتا ہے اور اندرونی اور بیرونی طور پر پیدا ہونے والی خراش کو ختم کر کے تسکین دیتا ہے اور اندرونی اور بیرونی طور پر پیدا ہونے والی خراش کو ختم کر کے سکون پہنچاتا ہے۔ تلوں کی دیگر خوبیوں میں بہتر نشوونما کرنا، حیض جاری کرنا، اجابت لانا، پیشاب لانا، مٹانے کو قوت دینا اور جسم کو فرہ کرنا ہے اس کے علاوہ بواسیر، امراض جلد، ایلیمیا، پچش، اسہال، اسقاط حمل، سانس کی بیماریوں اور بالوں کے لئے بھی مفید ہے۔

تلوں کا تیل اعلیٰ قسم کی طبی خوبیاں رکھتا ہے۔ قدیم ہندوستانی معالج جراثیم کے مطابق تلوں کا تیل سب سے بہتر ہے۔ اس کا ذائقہ عمدہ اور نکتہ ابال بہت اونچا ہے۔ یہ خوبی صحت کے حوالے سے بہت اہم ہے کیونکہ اس کا مطلب ہے کہ تلوں کے تیل کے مالیکیول آسانی سے نئی ہیئت میں تبدیل نہیں ہوتے جیسا کہ دوسرے نباتاتی تیلوں میں ہوتا ہے۔

تل عموماً خوردنی تیل کے لئے کاشت کیا جاتا ہے اور اس کا تیل کھانے پکانے کے مقاصد میں زیتون کے تیل کا متبادل ہے۔ علاوہ ازیں افریقہ اور ایشیا میں تل کی مٹھائی بہت مرغوب ہے۔ ریوڑیوں میں اس کا استعمال بہت اہم ہے۔ صوبہ سرحد کے کوہاٹ میں سفید اور سیاہ تل کے بیٹھے کیک بنائے جاتے ہیں جو صوبہ بھر کے بچوں کے پسندیدہ سویٹ میں شمار ہوتے ہیں۔

ایک بار حضرت سعد بن معاذؓ نے آپ ﷺ کی خدمت میں تل اور کھجوریں پیش کیں۔ آپ ﷺ نے ان دونوں میں سے کھایا اور ان کے لئے دعائے خیر فرمائی۔ چونکہ کھجور سے سوداوی مادے پیدا ہوتے ہیں اور تل سودا ختم کرتا ہے۔ کھجور سے پیدا کرتی ہے اور تل سے کھل جاتے ہیں۔ اس لئے آپ ﷺ نے دونوں کو ملا کر

تناول فرمایا کہ غذا معتدل ہو جائے۔ طعام کے بابت میں جب ہم سیرت النبی ﷺ کا جائزہ لیتے ہیں تو یہ امر آشکارا ہوتا ہے۔ آپ ﷺ نے ہمیشہ معتدل کھانا تناول فرمایا ہے اور اس میں صحت کاراز پنہاں ہے۔

تل اگرچہ ایک روغنی بیج ہے مگر ہم نے یہاں اس کو بیٹھے میں اس لئے شامل کیا کہ آنحضور ﷺ نے اس کو کھجور کے ساتھ تناول فرمایا اور آج کل بھی اسے عام حالت میں بیٹھے کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔



## نمک اور مسالہ جات

- (۱) پیاز  
(۲) کالی مرچیں اور زیرہ  
(۳) نمک  
(۴) زیتون کا تیل  
(۵) لہسن

زمانہ قدیم سے کھانوں کو لذیذ، چٹخارے دار اور ذائقہ دار بنانے کے لئے مختلف قسم کے مسالہ جات نمک اور تیل کا استعمال ہوتا چلا آ رہا ہے۔ اس باب میں ہم ان مسالہ جات، نمک اور تیل کے بارے میں احادیث اور سیرت النبی ﷺ کے حوالہ سے جائزہ لیں گے جو آپ ﷺ کے طعام میں شامل رہے۔

### پیاز

پیاز وہ سبزی ہے جو دنیا میں سب سے زیادہ کھائی جاتی ہے اور بطور سبزی مسالہ اور سلاد استعمال ہوتی ہے۔ اسے اطباء اور غذائی ماہرین ایک منفرد قسم کی غذا قرار دیتے ہیں۔ یہ پکوان کا ذائقہ بہتر بنانے گوشت کی بو ختم کرنے اور کھانوں کو محفوظ کرنے میں بے مثال ہے۔ کسی حکیم نے اسے قدرتی غذاؤں کا ڈائنامیٹ قرار دے کر اس کی خوبیوں کی بہت اچھی عکاسی کی ہے۔

پیاز زمانہ قدیم سے استعمال ہو رہا ہے۔ قدیم مصر میں یہ مقبول غذا تھی۔ جہاں اس کا تذکرہ اہرام کے ان کتبوں پر درج ہے جن میں ۳۲۰۰ قبل مسیح پرانی میاں پائی گئیں۔ ہندوستان کے عظیم رشی مہارشی اتر لیا اور بھگوان دھن وتری نے پیاز کے استعمال کا تفصیل سے ذکر کیا ہے۔ پیاز کا تذکرہ بائبل اور قرآن میں بھی موجود ہے۔ جب

حضرت موسیٰ علیہ السلام بنی اسرائیل کو لے کر مصر سے کنعان کی سرزمین کی طرف نکلے اور ان پر من و سلویٰ کا نزول شروع ہوا تو انہوں نے کفرانِ نعمت کرتے ہوئے دیگر غذاؤں کے ساتھ پیاز کو بھی یاد کیا تھا۔ جو انہیں مصر میں میسر تھا۔ یہودی پیاز سے اتنی محبت کرتے تھے کہ انہوں نے اس کی نسبت سے ”اونین“ نام کا شہر آباد کیا تھا جو کہ ۷۳۷ ق م میں خلیج سوز کے قریب آباد تھا۔ تاریخ کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ قوم یہود نے پیٹ کا غلام بن کر من و سلویٰ جیسی نعمتِ عظمیٰ کو ٹھکرایا تو مردود ٹھہرے۔ ہم مسلمانوں نے دسترخوانِ نبی کو بھلایا تو ذلیل و خوار ہو گئے۔

علاج بالغذا کی حیثیت سے پیاز کا استعمال نامعلوم زمانہ سے چلا آ رہا ہے۔ اطباء کے نزدیک پیاز سانس کی بیماری، امراضِ دنداں، اینیما، امراضِ قلب، مردانہ کمزوری، امراضِ جلد و کان، ہیضہ، خونی بواسیر اور پیشاب کی تکالیف میں کارآمد سمجھی جاتی ہے۔ لیکن اس کے ساتھ اس کے بعض مضر اثرات بھی ہیں۔ ڈاکٹر خالد غزنوی کے مطابق اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ یہ سر میں درد پیدا کرتا ہے۔ پیٹ میں ریاح کو بناتا ہے۔ بینائی کو کم کرتا ہے۔ مسلسل کھانے سے حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔ عقل کمزور پڑتی ہے۔ منہ کا ذائقہ خراب کرتا ہے۔ اگر پکایا جائے تو نقصانات کم ہوتے ہیں۔

پیاز کی ۲۰ کے لگ بھگ قسمیں ہیں۔ تاہم سفید پیاز کو سرخ اور زرد پیاز پر ترجیح دی جاتی ہے۔ پیاز میں پائی جانے والی تیز بو اس کے گندھک کے نامیاتی مرکبات کی وجہ سے ہے اور صرف اس وقت پھوٹی ہے جب پیاز کو کاٹا یا کچلا جائے اس کی بو کھانے کے بعد بھی کافی دیر تک منہ میں موجود رہتی ہے۔ کیونکہ اس کے چھوٹے چھوٹے ذرات برش کرنے کے باوجود منہ میں رہتے ہیں۔ جو محفل میں انتہائی ناگوار محسوس ہوتی ہے۔ اس لئے آپ ﷺ نے فرمایا کہ جو بندہ کچا پیاز کھائے وہ مسجد میں نہ آئے۔ بخاری شریف میں ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ جس نے لہسن یا پیاز کھائی ہو (اور منہ میں بدبو ہو) تو

اسے چاہئے کہ ہم سے دور رہے یا (یہ فرمایا کہ) ہماری مسجد سے دور رہے۔

دراصل آپ ﷺ جس طرح طہارت اور نفاست پسند فرماتے تھے اور خوشبو کو پسندیدہ نظروں سے دیکھتے، اسی طرح آپ ﷺ کی خواہش ہوتی تھی کہ یہ طہارت نفاست اور صفائی ہر طرح کی ہو۔ دین ایمان روحانی اور جسمانی ہر لحاظ سے مکمل ہو۔ یہاں اگر ذرا غور فرمایا جائے تو اس میں اپنی ذات سے دوسروں کی ناگواری کا احساس زیادہ تھا کیونکہ آپ ﷺ کے ارد گرد ہر وقت صحابہ کرام کا جھگھٹا رہتا تھا تا کہ پیاز کی بو ان کے لئے بوجھ نہ رہے۔ جہاں تک پیاز کا کھانے میں استعمال کا تعلق ہے تو اس کو آپ ﷺ نے استعمال فرمایا ہے۔ ابو داؤد میں آیا ہے کہ رسول کریم ﷺ نے اپنی زندگی میں جو کھانا آخری مرتبہ کھایا تھا، اس کو پکاتے وقت اس میں پیاز ڈالی گئی تھی۔

اس لئے پیاز اور لہسن کے سلسلہ میں حضرت عمرؓ نے یہ اصول وضع کر دیا کہ پیاز کو کچا کھانا نامناسب اور ممنوع ہے البتہ پکا کر کھایا جاسکتا ہے وہ بھی اس لئے کہ پکنے کے بعد ان کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔

### کالی مرچیں اور زیرہ

آپ ﷺ کے کھانے میں جو سالہ جات استعمال ہوئے ہیں ان میں زیرہ اور کالی مرچیں بھی شامل ہیں۔

کالی مرچیں برصغیر پاک و ہند میں عام طور پر سالہ جات کا لازمی جز تصور کیا جاتا ہے اس سے نہ صرف کھانا چٹخارے دار ہوتا ہے بلکہ یہ تمام زہروں کے لئے تریاق ہے۔ نظر کی کمی میں اس کا استعمال بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ یہ غذاؤں کو لطیف کرتی ہے۔ پٹھوں، معدہ، جگر اور ہاضمہ کو قوت دیتی ہے۔ کالی مرچ کے بارے میں یہ یاد رہے کہ یہ سیاہ رنگ کے ایک پہاڑی درخت کا پھل ہے اور اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ ہندوستان میں بہت پیدا ہوتا ہے۔ جبکہ زیرہ دو قسم کا ہے۔ ایک زیرہ سفید، یہ سفید رنگ کا سفوف

جیسے بیج کی طرح ہوتا ہے۔ ان کی بوتیز ہوتی ہے۔ مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ معدے اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ زیرہ سیاہ کے سوائے جیسا بیج اور اس کی بوتیز ہوتی ہے۔ مشہور سائنی جز ہے۔ مزاج گرم خشک ہوتا ہے۔ بھوک کھولتا ہے۔ گرمی کرتا ہے اور طبیعت کو لطافت دیتا ہے۔ تمام دنیا میں اس کی پیداوار ایک اندازے کے مطابق دو ہزار ٹن ہے۔ زمانہ قدیم سے عرب، ہندوستان، چین اور رومی خطے کے گرد و نواح میں کاشت ہو رہا ہے۔ یہ ادویات میں بھی مستعمل ہے۔

حضور ﷺ نے اس کا استعمال شاید جو کے دلیہ میں فرمایا ہے کیونکہ حضرت سلمیٰؓ سے ایک بار امام حسینؓ اور حضرت عبداللہ بن عباسؓ نے فرمائش کی کہ آج ہم کو وہ کھانا پکا کر کھلاؤ جو حضور ﷺ کو بہت مرغوب تھا۔ آپؐ نے فرمایا کہ شاید آپ لوگوں کو وہ مرغوب نہ ہو۔ انہوں نے اصرار کیا تو آپؐ نے جو کا آٹا پیس کر ہانڈی میں چڑھایا۔ اوپر سے روغن زیتون زیرہ اور کالی مرچیں ڈالیں۔ پک گیا تو لوگوں کے سامنے رکھا کہ یہ آپ ﷺ کی محبوب ترین غذا تھی۔ اس سے ہم کو عہد نبوی ﷺ کی فاقہ کشی غربت اور سادگی کا اندازہ ہوتا ہے کہ آقائے دو جہاں کا دسترخوان کس قدر سادہ فقیرانہ شان لئے ہوئے تھا اور تکلفات سے کسی قدر مبرا تھا۔

## لہسن

لہسن مسالوں میں شمار کی جانے والی فصل ہے۔ اسے زمانہ قدیم سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ اسے مختلف حوالوں سے اہمیت حاصل ہے۔ اسے غذا، بوٹی، طبی پودا، جراثیم کش دوا، آرائشی پودا، معاون حسن اور معجز نما تریاق کے طور پر مختلف زمانوں میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

لہسن امراض سینہ، دمہ، امراض معدہ، امراض قلب، جوڑوں کا درد، کینسر، امراض جلد، خناق، کالی کھانسی، جنسی کمزوری، زخم اور ناسور کے علاوہ دیگر امراض میں بھی مفید

خیال کیا جاتا ہے۔

لہسن میں پائی جانے والی ناگوار بو دراصل اس کا کمزور پہلو ہے جس نے اسے مقبول عام ہونے سے روک رکھا ہے۔ یہ بو اس کے سلفر کے اجزاء کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ سلفر کا معدنی جز لہسن میں پائے جانے والے نباتاتی تیل میں ہوتا ہے۔ اطباء کے نزدیک یہی تیل اسے شفا بخش صلاحیت سے مالا مال کرتا ہے چونکہ یہ بو عام مجلس میں ناگوار ہوتی ہے، اس لئے یہ بو آپ ﷺ کو ناپسند تھی۔ بخاری شریف میں حضرت انسؓ سے جو روایت ہے اس میں وہ فرماتے ہیں کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو لہسن کے بارے میں کچھ کہتے نہیں سنا۔ البتہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص لہسن کھائے اور اس کے منہ میں بدبو ہو، وہ ہماری مسجد کے قریب نہ آئے۔

علامہ نوریؒ فرماتے ہیں کہ جس شخص کے منہ سے لہسن کی بو آ رہی ہو اس کا نماز کے لئے مسجد جانا مکروہ ہے۔ اس لئے لہسن کھانے کے بعد اگر ٹوتھ برش کیا جائے اور لہسن کی بو ختم ہو تو کوئی مضائقہ نہیں۔

بعض روایات کے مطابق آپ ﷺ نے وہ کھانا تناول نہیں فرمایا جس میں لہسن شامل ہوتا۔ تو اس کی تصریح یہ کی جاتی ہے کہ آپ ﷺ پر چونکہ اکثر وحی نازل ہوتی تھی اور حضرت جبرائیل علیہ السلام تشریف لاتے تھے، اس لئے آپ ﷺ ان کی خاطر لہسن کھانے سے احتراز فرماتے تھے تاکہ لہسن کی بو سے ان کو کراہت نہ ہو۔ تاہم امام جلال الدین سیوطیؒ نے جمع الجوامع میں دیلمیؒ سے ایک روایت نقل کی ہے جو دیلمیؒ نے حضرت علیؓ سے نقل کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ لوگو! لہسن کھایا کرو اور اس سے علاج کیا کرو کیونکہ اس میں بیماریوں سے شفا ہے۔ جامع ترمذی اور ابوداؤد میں حضرت علیؓ سے بھی اس مضمون کے ضمن میں ایک روایت بیان کی گئی ہے کہ رسول کریم ﷺ نے لہسن کھانے سے منع فرمایا الا یہ کہ وہ پکا ہوا ہو۔ یعنی پکے ہوئے لہسن سے منع نہیں فرمایا

کیونکہ پکنے کے بعد اس کی بو بھی پیاز کی طرح ختم ہو جاتی ہے۔

احادیث سے یہ ثابت ہے کہ نبی کریم ﷺ لہسن کو ناپسند فرماتے تھے، اس کے لئے انہوں نے شرط لگائی کہ کچا نہ کھایا جائے۔ احادیث میں مذکور ہے کہ لہسن میں فوائد بھی ہیں چونکہ اسے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ناپسند فرمایا ہے اس لئے یہ کبھی تریاق نہ ہوگا۔ شراب میں فوائد بھی ہیں اور بیسویں صدی تک یہ متعدد بیماریوں میں بطور دوا مستعمل رہی مگر آہستہ آہستہ اس کا استعمال متروک ہو گیا۔ اس لئے یہ کبھی مفید نہیں ہو سکتی اور اب بھی ایسا ہی ہوگا بشرطیکہ اس کا احادیث کی روشنی میں تحقیقی مطالعہ کیا جائے۔

## نمک

نمک تمام کھانوں کا بنیادی جزو ہے۔ اعلیٰ سے اعلیٰ سالن نمک کے بغیر پھیکا اور بد مزہ ہوتا ہے۔ کھانے میں نمک کی افادیت کا اندازہ اس امر سے لگائیے کہ پرانے زمانہ میں نمک کا بطور کرنسی استعمال ہوتا تھا اور ملازمین کو تنخواہ میں ایک مخصوص مقدار میں نمک بھی باقاعدہ دیا جاتا جس سے نمک خوار، نمک حلال اور نمک حرام جیسے محاوروں نے جنم لیا۔ عام لوگوں میں نمک کی اہمیت اور افادیت اس قدر بڑھ گئی تھی کہ اس اوہام نے جنم لیا تھا کہ اگر کسی سے نمک گر جائے تو اسے قیامت کے روز اس نمک کو اپنی پلکوں سے جمع کرنا پڑے گا۔

قدرتی طور پر نمک دنیا کے تمام خطوں میں پایا جاتا ہے۔ اکثر چٹانوں کو کاٹ کر نکالا جاتا ہے۔ پاکستان میں کھیوڑے کی کان دنیا کی بہت بڑی کان ہے۔ بعض مقامات پر نمک کی چٹانیں اتنی نیچی ہوتی ہیں کہ انہیں کاٹنا آسان نہیں ہوتا چنانچہ زمین میں سوراخ کر کے ان چٹانوں تک پانی پہنچایا جاتا ہے اور جب اس پانی میں نمک کا محلول تیار ہو جاتا ہے تو پمپ کے ذریعے اسے اوپر لا کر عمل تبخیر سے پانی خشک کر کے نمک حاصل کیا جاتا ہے۔



سمندری نمک حاصل کرنے کے لئے سمندر کے پانی کو ساحل پر لا کر پھیلا دیا جاتا ہے۔ سورج کی گرمی سے پانی بھاپ بن کر اڑ جاتا ہے اور نمک باقی رہ جاتا ہے کیونکہ خالص نمک پانی جذب نہیں کرتا۔ البتہ سمندروں اور چٹانوں سے جو نمک حاصل کیا جاتا ہے اس میں میگنیشیم کلورائیڈ شامل ہوتا ہے۔ اس لئے وہ پانی کو جذب کر لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موسم برسات میں نمک کے اندر نمی پیدا ہو جاتی ہے۔

طبی نکتہ نظر سے نمک کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ بلغم اور سودا کا مسہل ہے۔ کھانا ہضم کرتا ہے۔ رنگ نکھارتا ہے۔ سرد غذا کو معتدل بناتا ہے۔ کھانے کے بعد بد ہضمی کو روکتا ہے۔ جذام کے لئے مفید ہے۔ سکینجین کے ساتھ ایون اور زہر کے اثرات کو ختم کرتا ہے اور تے کے ذریعے معدہ صاف کرتا ہے۔ اس کی کلی کرنے سے مسوڑھوں سے خون بہنا بند ہو جاتا ہے اور یہ نزلہ و زکام میں بھی مفید ہے۔ زکام کے دوران چائے میں اس کا استعمال بھی مفید ہے۔ چوٹ لگنے سے اگر خون جم جائے تو شہد کے ساتھ نمک ملا کر لگانے سے خون پھٹ جاتا ہے۔ بچھو وغیرہ کے کاٹے میں اس کے پانی سے مطلوبہ جگہ دھونے سے آرام ملتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ ایک طاقتور محفوظ کرنے والا جز بھی ہے۔ یہ پانی کوسبزیوں، پھلوں اور گوشت کے اندر سے باہر نکال دیتا ہے اور خود ان پر چمٹ جاتا ہے اور وہ دیر تک محفوظ رہتے ہیں۔

لیکن اطباء نے تیز نمک کھانے سے منع فرمایا ہے۔ خاص کر ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس کے مریضوں کو تو نمک کے استعمال میں انتہائی محتاط رہنا چاہئے۔ تاہم نمک کے افادی پہلو بے شمار ہیں۔ اپنی بے شمار خصوصیات کی وجہ سے آپ ﷺ نے اسے تمام کھانوں کا سردار کہا ہے۔ صاحب جامع الکبیر نے حضرت علیؑ سے روایت نقل کی ہے کہ رسول کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”اے علی! کھانا نمک کے ساتھ شروع کرنا چاہئے، اس لئے کہ ستر امراض اور

بیماریوں سے نمک میں شفا رکھی گئی ہے۔ ان میں سے چند یہ ہیں۔ جنون، جذام، کوڑھ، پیٹ کا درد، دانت کا درد۔ واللہ اعلم۔“

## زیتون کا تیل

زیتون وہ درخت ہے جس کی قسم اللہ تعالیٰ نے کھائی ہے جبکہ بین الاقوامی برادری میں اس کی شاخ کی علامت امن کی علامت کے طور پر پہچانی جاتی ہے۔ زیتون بنیادی طور پر ایک سرد بہار درخت ہے۔ قرآن کے علاوہ اس کا ذکر افریقی اور رومانی صحیفوں کے ساتھ تورات اور انجیل میں بھی ملتا ہے۔

دورِ حاضر میں روم کے علاقوں میں روغنی بیج کے لئے وسیع پیمانے پر اس کو کاشت کیا جاتا ہے۔ پاکستان کے شمالی اضلاع کے پہاڑی علاقوں میں جنگلی حالت میں بھی پایا جاتا ہے لیکن اس کی صرف لکڑی قابل استعمال ہے۔ کچھ عرصہ قبل تجرباتی طور پر اٹلی اور سپین سے درآمد کردہ پودے پورے کیمبل پور میں لگائے گئے ہیں۔ بلوچستان میں بھی اس کے جنگلات ہیں جبکہ سرزمین عرب میں زیتون ایک جانا پہچانا درخت ہے۔

اس کا درخت عموماً ۲۵ تا ۷۰ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے لمبوترے اور تین انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ درخت میں سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے خوشبودار پھولوں کے گچھے لگتے ہیں۔ اس کا پھل سرخی مائل یا سیاہی مائل نیلگوں ہوتا ہے۔ تازہ پھل تلخ ہونے کے باعث کھانے کے قابل نہیں ہوتا۔ تاہم کیمیائی عمل سے اس کی تلخی دور کی جاتی ہے۔ عموماً اس کا اچار ڈالتے ہیں۔ عہدِ قدیم سے اس کا تیل کھانوں میں استعمال ہو رہا ہے جبکہ دورِ حاضر میں یہ صابن سازی میں بھی مستعمل ہے۔

اطباء زیتون کو بواسیر، امراضِ معدہ، قوتِ باہ، برص، قونج، امراضِ نسواں کے علاوہ اور بے شمار امراض میں مفید خیال کرتے ہیں۔ بچھو کے کاٹے پر لگانے سے اسی وقت ٹھنڈک پڑتی ہے۔ اس کا تیل بالوں کو سیاہ کرتا ہے، سدے کھول دیتا ہے، دافعِ قبض،

ضماد، تپ، وق، زکام، نکسیر کے علاوہ دیگر امراض میں بھی مفید ہے۔ سچی بات یہ ہے کہ زیتون کا تیل غرباء کے لئے بہترین ٹانگ ہے مگر زیتون کا وہ تیل جو سبز اور سنہری ہو وہی مفید ہے۔ سیاہی مائل رنگ کا تیل بے کار اور مضر صحت ہے۔ مشہور مسلمان سائنسدان ابو علی سینا کا قول ہے کہ زیتون کا تیل اگر چار ہزار سال پرانا بھی ہو جائے تو بھی مفید ہے کیونکہ یہ خراب نہیں ہوتا۔ اس تیل کی منفرد خصوصیت یہ ہے کہ بوتل خواہ کھلی بھی رہے اس پر چیونٹیاں نہیں آتیں اور جب اسے دیئے میں جلایا جائے تو یہ دوسرے تیلوں کی طرح دھواں نہیں دیتا۔

زیتون اور زیتون کے تیل کے بارے میں آپ ﷺ نے کئی جگہوں پر اس کے استعمال کی بہت تاکید کی ہے۔

ترمذی شریف روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا ہے کہ زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے جسم کی مالش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے۔

ابونعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت علیؑ سے ارشاد فرمایا کہ اے علی! زیتون کھایا کرو اور اس کے تیل کی مالش کیا کرو اس لئے کہ جو شخص روغن زیتون کی مالش کرتا ہے، اس کے پاس چالیس روز تک شیطان نہیں آتا۔

ایک مرتبہ حضرت عمر فاروقؓ کے پاس ایک مہمان ٹھہرا۔ آپؓ نے رات کے کھانے میں اسے اونٹ کی سری اور زیتون کا تیل پیش کرتے ہوئے کہا کہ میں یہ تمہیں اس لئے کھلا رہا ہوں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کو مبارک درخت قرار دیا ہے۔



## پھل

- |           |           |            |            |
|-----------|-----------|------------|------------|
| (۱) اخروٹ | (۲) انار  | (۳) انجیر  | (۴) انگور  |
| (۵) بیر   | (۶) بیہی  | (۷) پیلو   | (۸) تربوز  |
| (۹) ترنج  | (۱۰) گلڑی | (۱۱) کھجور | (۱۲) کھیرا |

خالق کائنات نے جن نعمتوں سے اپنی مخلوقات کو نوازا ہے اس میں پھل ایک خاص مقام رکھتا ہے۔ پھل وہ غذا ہے جس کی بے شمار انواع و اقسام ہیں۔ جس خطہ میں جو پھل پیدا ہوتا ہے وہ وہاں کے باشندوں کی جسمانی ضروریات اور موسم کے عین مطابق ہوتا ہے اور ہر جگہ انتہائی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ کھانوں اور مشروبات کی صورت میں ان سے حظ اٹھایا جاتا ہے کیونکہ غذائی اعتبار سے پھل اعلیٰ درجے کی خوبیاں اپنے اندر رکھتا ہے۔ یہ ایک ایسی غذا ہے جس سے کوئی مضرت نہیں پہنچتی۔

پھل انسانی خوراک کی سب سے قدیم اور جانی پہچانی شکل ہے۔ عیسائیوں کے مذہبی عقیدے کے مطابق سب پہلا پھل تھا جو حضرت آدم علیہ السلام نے جنت میں کھایا۔ یہ جنت کا ممنوعہ پھل تھا جس کو کھانے کی پاداش میں آپ کو جنت بدر ہونا پڑا۔ قدیم تحریروں میں پھلوں کا ذکر بہت ملتا ہے۔ ویدوں میں کہا گیا ہے کہ پھل دیوتاؤں کی خوراک ہے۔ قرآن پاک میں انگور، کھجور، انجیر، زیتون اور انار جیسے پھلوں کو عطیہ خداوندی اور جنت کا پھل کہا گیا ہے۔

تازہ اور خشک پھل انسان کے لئے قدرتی خام خوراک ہے۔ ان میں غذائیت کی

ضروری اور لازمی مقدار ایک مناسب شرح سے پائی جاتی ہے۔ یہ معدنیات وٹامنز اور انزائمز کا عمدہ ترین اور بھرپور ذریعہ ہوتے ہیں۔ یہ آسانی سے ہضم ہوتے ہیں۔ خون اور اعضائے ہضم کو صاف کرتے ہیں۔ جن افراد کی غذا کا زیادہ انحصار پھلوں پر ہوتا ہے، ان کی صحت ہمیشہ بہت اچھی اور تندرست و توانا رہتی ہے۔ اس کے ساتھ غیر فطری کھانوں کے استعمال سے لائق ہونے والی بیماریوں کا علاج بھی پھلوں کے ساتھ انتہائی کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح تازہ اور خشک پھل نہ صرف ایک اچھی خوراک بلکہ ایک اچھی دوا بھی ثابت ہوتے ہیں۔

مطالعہ سیرت سے معلوم ہوتا ہے کہ پھل آپ ﷺ کو بے حد محبوب تھے۔ خاص کر کھجور کا پھل آپ ﷺ کو بے حد پسند تھا اور جو پھل بھی آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کئے گئے آپ ﷺ نے دعائے خیر و برکت کے ساتھ انہیں تناول فرمایا۔ آپ ﷺ کی عادت مبارکہ تھی کہ موسم کا جو بھی پہلا پھل آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کیا جاتا تو آپ ﷺ اس کو اپنی آنکھوں اور ہونٹوں پر رکھتے اور یہ الفاظ ادا فرماتے۔

”اے اللہ! جس طرح آپ ﷺ نے ہمیں اس پھل کا شروع دکھایا، اس طرح اس کا آخر بھی ہمیں دکھلا۔“ اس کے بعد حاضرین میں جو سب سے کم عمر بچہ ہوتا تو اسے عنایت فرماتے۔ اس باب میں ہم ان پھلوں کا جائزہ لے رہے ہیں جو آپ ﷺ کے دسترخوان کی زینت بنے یا جن کے بارے میں آپ ﷺ نے کچھ فرمایا ہے۔ ان پھلوں کی تفصیل ہماری تحقیق کے مطابق یہ ہے۔

(۱) اخروٹ (۲) انار (۳) انجیر (۴) انگور (۵) بیر (۶) بی (۷) پیلو (۸) تربوز (۹) ترنج (۱۰) گلزی (۱۱) کھجور (۱۲) کھیرا

### اخروٹ

اخروٹ مشہور خشک میوہ ہے۔ ابتدا میں صرف یونان، آرمینیا، افغانستان اور

اے کو جگر میں محفوظ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ بدن میں قوتِ مدافعت بڑھا کر اسے مختلف قسم کی انفیکشن خصوصاً تپِ دق سے بچاتا ہے۔ اس کی چھال چمڑا رنگنے کے کام آتی ہے۔ علاوہ ازیں اس کے خشک چھلکے ابال کر پینے سے بلغمی کھانسی میں خاص کر آرام ملتا ہے۔ ڈاکٹر خالد غزنوی کے مطابق دل اور گردوں کی کسی بھی بیماری میں انار بے کھٹکے دیا جا سکتا ہے۔ اس میں مٹھاس کی ایسی کوئی قسم موجود نہیں جو ذیابیطس کے مریضوں کے لئے مضر ہو۔ اس لئے شکر کے مریض کھلے دل سے انار کا جوس پی سکتے ہیں۔

میکسیکو میں انار سے شربت کے علاوہ شراب بھی کشید کی جاتی ہے۔ انار کے بارے میں یہ بھی مشہور ہے کہ جس نے کم از کم تین پورے پھل موسم میں کھائے وہ اگلے سال تک آنکھوں کی سوزش سے مامون رہے گا۔ اس کا پھل کاٹنے کے فوراً بعد استعمال کر لینا چاہئے کیونکہ اس کے بیج بہت جلد اپنی رنگت کھونے لگتے ہیں۔ انار کھاتے وقت تمباکو نوشی سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ اس سے انتڑیوں پر برے اثرات پڑتے ہیں اور اپینڈکس کا احتمال رہتا ہے۔

انار کے بارے میں حضرت انس بن مالکؓ کی ایک روایت ابو نعیم نے نقل کی ہے کہ ”میں نے رسول اللہ ﷺ سے انار کے بارے میں پوچھا تو حضور ﷺ نے فرمایا کہ ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہو (بعض کا ترجمہ ہے ”ہر انار میں ایک قطرہ جنت کے پانی کا ضرور ہوتا ہے“)

حضرت عبداللہ بن عباسؓ کے بارے میں ابن قیم فرماتے ہیں کہ جب بھی انہیں انار کا کوئی دانہ بھی میسر آ جاتا تو اسے بڑے شوق سے کھاتے اور مندرجہ بالا حدیث دہراتے۔

محمد احمد ذہبیؒ نے یہ روایت بغیر سند کے بیان کی ہے کہ ”جب کسی نے انار کھایا تو شیطان اس سے بھاگ گیا۔“ یہ روایت دل کی تقویت اور بیماریوں سے بچاؤ کی صفت کی

نشاندہی کرتی ہے۔ محمد احمد ذہبیؒ نے سند کے بغیر حضرت علیؓ سے یہ روایت بھی منسوب کی ہے کہ ”جس نے انار کھایا اللہ تعالیٰ اس کے دل کو روشن کر دے گا۔“ بعض علماء کے نزدیک دل کو روشن کرنے سے صوفیاء کی اصطلاح میں حیات القلب مراد لیا جاسکتا ہے۔

## انجیر

انجیر افادیت کا مجموعہ اور دنیا کا قدیم ترین پھل ہے۔ یہ وہ پھل ہے جس کی قسم اللہ تعالیٰ نے کھائی ہے۔ ہندوستان میں اسے مسلمان لائے۔ اس کا درخت زیادہ گھنا اور بڑا نہیں ہوتا۔ اس کی زیادہ سے زیادہ اونچائی ۲۵ فٹ تک ہوتی ہے۔ انجیر کو پھلوں میں بہت اعلیٰ مقام حاصل ہے۔ نرم میٹھی اور گودے سے بھرپور انجیر لذیذ اور صحت بخش ہوتی ہے۔ اس کا گودا شکر سے لبریز اور متعدد بیجوں سے بھرپور ہوتا ہے۔ سنہری رنگ کے بیج پھل کے اندرونی خلا کی دیواروں سے چپکے ہوتے ہیں۔ انجیر جسامت اور رنگ میں مختلف ہوتے ہیں۔ پکا ہوا تازہ پھل رس دار لذیذ اور صحت بخش ہوتا ہے۔ چونکہ یہ بہت جلدی گل سڑ جاتا ہے، اس لئے اسے بروقت خشک کر کے فروخت کیا جاتا ہے۔

انجیر میں متعدد طبی خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ اس میں طویل بیماری کے بعد بحالی صحت کے لئے زبردست قوت پائی جاتی ہے۔ یہ ذہنی اور جسمانی تکان دور کر کے نئی توانائی اور قوت عطا کرتی ہے۔ جن لوگوں کے ہونٹ زبان اور منہ پھٹ جاتے ہیں ان کے لئے انجیر ایک عمدہ ٹانک ہے۔ قبض، بواسیر، دمہ، قوتِ باہ اور جوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہے۔ اطباء قدیم کے یہاں انجیر کا استعمال عہد رسالت کے بعد سے شروع ہوتا ہے۔ البتہ اطباء یونان میں بقراط نے اس کا سرسری سا ذکر کیا ہے اور تواریخ میں فصل کے طور پر مذکور ہے۔

حضرت ابو درداءؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کی خدمت اقدس میں انجیر کا ایک تھال بھرا ہوا تحفہ میں آیا۔ آپ ﷺ نے صحابہؓ کو فرمایا: اس میں سے کھاؤ۔ اگر کوئی پھل جنت سے زمین پر آ سکتا ہے تو میں کہوں گا کہ یہی ہے۔ بلاشبہ انجیر جنت کا میوہ ہے۔ اس کو کھاؤ۔ یہ یواسیر کو کاٹ کر پھینک دیتا ہے اور جوڑوں کے درد میں فائدہ دیتا ہے۔ جامع الکبیر میں روایت نقل کی گئی ہے کہ انجیر کھاؤ۔ اس کی وجہ سے انسان امن میں رہتا ہے۔

### انگور

انگور ایک نہایت خوش ذائقہ پھل ہے جس کی بے شمار اقسام ہیں۔ یہ زیادہ تر تازہ حالت میں کھایا جاتا ہے۔ تاہم خشک ہونے پر اس کے رس بھرے دانے منقہ اور کشمش کی شکل میں کھائے جاتے ہیں۔ یہاں یہ خیال رہے کہ کشمش چھوٹے انگور اور منقہ بڑے انگور کو سکھا کر حاصل کیا جاتا ہے۔

انگور نامعلوم زمانوں سے کاشت ہو رہا ہے۔ قدیم مصری بادشاہوں کے جو مقبرے دریافت ہوئے ان میں بادشاہوں کی لاشوں کے پاس انگور کے بیج پائے گئے ہیں۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ پھلوں میں غالباً انگور سب سے پہلے کاشت کیا گیا۔ ایشیا میں افغانستان اور بلوچستان کا انگور مشہور ہے۔ اس کے علاوہ بلغاریہ، امریکہ، آسٹریلیا، جنوبی افریقہ میں اچھی قسم کا انگور کاشت ہوتا ہے۔ فرانس، جرمنی، سپین وغیرہ میں لاکھوں ٹن انگور پیدا ہوتا ہے مگر ان کی اکثریت بدمزہ اور کھانے کے قابل نہیں ہوتی۔ اس لئے یورپ کا انگور زیادہ تر شراب سازی میں استعمال ہوتا ہے۔ عہد نبوی ﷺ میں طائف کے گرد و نواح میں انگور کے بڑے بڑے باغات تھے۔

انگور اپنے قیمتی غذائی اجزاء کی بدولت زبردست غذائی اہمیت رکھتا ہے۔ اس میں پائی جانے والی وافر مقدار میں شکر زیادہ تر گلوکوز پر مشتمل ہوتا ہے جو معدے میں پہنچنے کے



فوراً بعد خون میں جذب ہو جاتی ہے۔ اس لئے یہ فوری طور پر جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں۔ علاج بالغذا کے موضوعات پر لکھی جانے والی کتب میں انگور کا ذکر بہت زیادہ ہے۔ صرف خاص انگور پر بھی بے شمار کتب شائع ہو چکی ہیں اور انگور کو مستقبل میں کینسر کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ اطباء انگور کو قبض، فساد، ہضم، عارضہ قلب، درد شقیقہ، امراض گردہ و جگر، امراض اطفال، بیرونی پھوڑوں اور زخم کے علاوہ دمہ میں مفید قرار دیتے ہیں۔ ڈاکٹر اولڈ فیلڈ کے مطابق اگر دمہ کے مریض کو انگوروں کے باغ میں رکھا جائے تو وہ بہت جلد صحت یاب ہوتا ہے۔

پھلوں کے اشجار میں انگور کو یہ انفرادیت حاصل ہے کہ اس کی عمر کافی زیادہ ہوتی ہے اور یہ تین چار سو سال تک پھل دیتا ہے۔

پھلوں میں آپ ﷺ کو انگور بہت زیادہ پسند تھا اور آپ ﷺ نے اسے تازہ اور خشک دونوں حالتوں میں تناول فرمایا ہے۔ حضرت سعدؓ نے ایک مرتبہ خشک انگور آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کئے تھے۔ حضرت تمیم الداریؓ نے ایک مرتبہ منقہ کا تحفہ آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کیا تو آپ ﷺ نے اسے اپنے ہاتھوں میں لے کر فرمایا: ”اسے کھاؤ یہ بہترین کھانا ہے۔ یہ تھکن کو دور کرتا ہے۔ غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ اعصاب کو مضبوط بناتا ہے۔ چہرے کو نکھارتا ہے۔ بلغم کو نکالتا ہے اور چہرے کی رنگت سنوارتا ہے۔“

تقریباً تقریباً یہ مضمون ایک دو جگہوں پر اور بھی معمولی رد و بدل کے ساتھ دہرایا گیا ہے۔

تازہ انگور کھانے کے حوالہ سے سفر طائف خاص کر قابل ذکر ہے۔ جب آپ ﷺ کفار مکہ سے مایوس ہو کر دعوتِ دین کے سلسلہ میں طائف تشریف لے گئے کہ شاید ان میں کوئی دعوتِ حق کو قبول کر لے مگر طائف کے سرداروں نے نہ صرف

آپ ﷺ کی دعوتِ حق کو ٹھکرایا بلکہ اوباشوں کو ابھار کر آپ ﷺ کے پیچھے لگایا کہ آپ ﷺ کی ہنسی اڑائیں۔ شہر کے اوباش ہر طرف سے ٹوٹ پڑے۔ یہ مجمع دورویہ صف باندھ کر کھڑا ہوا۔ جب آپ ﷺ ادھر سے گزرے تو انہوں نے آپ ﷺ کے پاؤں پر پتھر مارنے شروع کئے۔ یہاں تک کہ آپ ﷺ کی جوتیاں خون سے بھر گئیں۔ جب آپ ﷺ زخموں سے چور ہو کر بیٹھ جاتے تو وہ سنگدل آپ ﷺ کو بازوؤں سے تھام کر پھر سے کھڑا کر دیتے۔ جب آپ ﷺ پھر چلنے لگتے تو پتھر برسائے کے ساتھ ساتھ گالیاں دیتے، تالیاں بجاتے، ہنسی اڑاتے اور طنز کے نشتر چلاتے حالانکہ آپ ﷺ کا جرم صرف اس قدر تھا کہ آپ ﷺ نے ان کے سرداروں کو توحید کی صرف دعوت دی تھی۔ یہ بڑا ہی رقت انگیز منظر تھا۔ شاید دنیا میں کسی مبلغ کے ساتھ ایسا ناروا سلوک ہوا ہو۔ آخر آپ ﷺ نے ایک باغ میں انگوروں کی ٹٹیوں میں پناہ لی۔ یہ باغ عتبہ بن ربیعہ کا تھا۔ وہ باوجود کفر و شرک کے شریف الطبع اور نیک نفس انسان تھا۔ اس نے آپ ﷺ کو اس حالت میں دیکھا تو اپنے خادم کے ہاتھ جس کا نام ”عداس“ تھا، انگور کا خوشہ ایک کشتی میں رکھ کر بھیجا۔ آپ ﷺ نے بسم اللہ پڑھ کر دانہ منہ میں رکھا تو وہ حیران ہوا۔ انہوں نے آپ ﷺ کا نام اور احوال دریافت کیا تو فرمایا ”محمد ﷺ“۔ انہوں نے عرض کیا کہ میں نے توریت میں آپ ﷺ کا اسم گرامی دیکھا ہے اور گفتگو فرمائی تو کہا میں تو مدت سے یہاں آپ ﷺ کے انتظار میں ہوں۔ مجھے اسلام کی تعلیم دیجئے۔ آپ ﷺ نے عداس کو اسلام پیش کیا۔ انہوں نے سچے دل سے کلمہ پڑھا اور آپ ﷺ کے ہاتھ اور پاؤں چوم لئے اور شہر طائف سے دل شکستہ نکلنے کے بعد ”عداس“ کے کلمہ طیبہ پڑھنے سے آپ ﷺ کی ساری تھکن اور کلفت دور ہوئی۔

انگور کے حوالہ سے یہ واقعہ بھی قابل ذکر ہے جس سے آپ ﷺ کے بچوں پر شفقت فرمانے کی ایک جھلک نظر آتی ہے کہ عبد اللہ بن بشرؓ کو ان کی والدہ ماجدہ نے

کچھ انگور دے کر آپ ﷺ کی خدمت میں بطور ہدیہ بھجوائے مگر یہ صاحبزادے میاں راستے میں ہی کھا گئے۔ بعد میں معاملہ کھلا تو آپ ﷺ نے پیار سے عبداللہ بن بشر کے دونوں کان پکڑ کر فرمایا۔

اودھو کے باز، اودھو کے باز۔

بیرے

بیر ایک جانا پچانا ثمر ہے جو برصغیر پاک و ہند میں عام پایا جاتا ہے۔ بیر کی عام طور پر دو بڑی قسمیں ہیں۔ چھوٹی قسم کو جنگلی بیر یا جھڑ بیر کہتے ہیں۔ اس کے درخت جھاڑیوں کی صورت میں پائے جاتے ہیں اور خود رو ہوتے ہیں۔ پھل کی شکل گول رنگ پکنے پر سرخ عناب کی طرح اور مزہ کھٹا ہوتا ہے۔ اعلیٰ قسم کے درخت باقاعدہ اگائے جاتے ہیں۔ ان کے پھل کی شکل لمبوتری مزہ کھٹ مٹھایا مٹھا ہوتا ہے۔ طبی رو سے جنگلی بیروں کا مزاج خشک اور باغاتی بیروں کا سرد ہے۔

بیر کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ اس کا جو شانہ پینے سے بڑھی ہوئی تلی کم ہو جاتی ہے اور مسلسل پلانے سے پیٹ میں اگر پانی پڑا ہوا ہو تو اس میں فائدہ ہوتا ہے۔ نظام ہضم اور پیش، آنتوں کی خراش اور جلن میں بھی مفید ہے۔ کھانسی زکام اور گلے کی سوزشوں کے علاوہ اور بھی بے شمار امراض میں مستعمل ہے۔

احادیث میں بیر کا ذکر بطور پھل جنت میں ملنے والے میوہ اور غسل میت کے سلسلہ میں اس کے پتوں کی افادیت کے بیان میں ملتا ہے۔

سلیم بن عامر سے روایت ہے کہ صحابہ کرامؓ نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے بات کی تشریح بڑی بے تکلفی سے پوچھ لیا کرتے تھے۔ ایک روز ایک دیہاتی آیا۔ اس نے پوچھا۔

اے رسول اللہ ﷺ! اللہ تعالیٰ نے جنت میں ایک ایسے درخت کا ذکر کیا ہے جو لوگوں کو تکلیف دیتا ہے۔ آپ ﷺ نے پوچھا وہ کیا ہے؟ اس نے کہا وہ بیر ہے کیونکہ

اس کے کانٹے تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ اس پر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ کیا تم کو معلوم نہیں کہ قرآن مجید نے ایسی بیریاں بیان فرمائی ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے ان کے کانٹے دور کر کے ان کی جگہ پھل لگائے ہیں اور وہ ایسے پھل ہیں جن کے ۷۲ رنگ اور ہر ذائقہ اور رنگ دوسرے سے جدا ہے۔ (ابن النجار)

قرآن میں بیر کا ذکر سورہ سبأ، سورہ واقعہ اور سورہ النجم میں مختلف مضامین کے تحت آیا ہے۔ یہ دیہاتی غالباً اس بات سے گھبرار ہے تھے کہ بیویوں کے ساتھ تو کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ کیا جنت میں بھی ان کو کانٹے ہی سنبھالنے پڑیں گے۔

بخاری شریف میں ہے کہ بیری کے پھل کا کسی اور سے کیا مقابلہ کہ اس کے تین اہم اوصاف ہیں۔ اس کا سایہ گھنا اور ٹھنڈا، اس کو لذیذ پھل لگتے ہیں اور اس سے اچھی خوشبو آتی ہے۔ حضرت ام عطیہ انصاریہؓ فرماتی ہیں کہ

”جب آپ ﷺ کی صاحبزادی کی وفات ہوئی تو آپ ﷺ ہمارے پاس تشریف لائے اور فرمایا کہ اسے غسل دو تین یا پانچ بار یا اس سے بھی زیادہ۔ یہ غسل پانی اور بیری کے پتوں سے دیا جائے اور اس کے آخر میں کافور یا اس سے بنی ہوئی چیز شامل کرو۔ پھر فرمایا کہ جب تم لوگ غسل سے فارغ ہو جاؤ تو مجھے مطلع کرو۔ جب ہم غسل میت سے فارغ ہوئے تو آپ ﷺ کو مطلع کیا گیا تو آپ ﷺ نے اپنا تہ بند عطا فرمایا کہ یہ اس کے بدن پر لپیٹ دو۔“ (موطا امام مالک)

اس کے علاوہ دیگر مواقع پر بھی بیری کے پتوں سے غسل دینے کے احکامات ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے بیر کو لذیذ پھل قرار دینے، اسے جنت کا میوہ ہونے کی حیثیت سے اہمیت عطا فرمانے کے بعد اس کے پتوں کو صفائی کے لئے منفرد قرار دیا ہے۔

بیر کی تعریف میں محمد احمد ذہبیؒ نے راوی کا ذکر کئے بغیر یہ حدیث بیان کی ہے کہ ”آپ ﷺ نے فرمایا کہ جب حضرت آدم علیہ السلام زمین پر تشریف لائے تو انہوں

نے یہاں کے پھلوں میں سے جو پھل سب سے پہلا کھایا، وہ بیر تھا۔“ اگر اس حوالہ سے دیکھا جائے تو پھر بیر سب سے قدیم ترین پھل ٹھہرتا ہے۔

## بہی

بہی یعنی سفر جل سب کی شکل کا پھل ہے جو جنگلوں میں خود رو بھی ہے اور اس کی کاشت بھی کی جاتی ہے۔ سنسکرت میں اس کے نام کے معنی ”وسعت کی دیوی“ کے ہیں۔ ہندی دیومالا کے مطابق یہ پھل زرخیزی، وسعت رزق اور فارغ البالی کی علامت ہے۔ اسے بھگوان شیو کا پرتو قرار دے کر ہندو اس کی پوجا کرتے ہیں اور مندروں میں پوجا کے دوران اس کی موجودگی باعث برکت خیال کی جاتی ہے۔

یہ پھل دنیا کے اکثر ممالک کے پہاڑی علاقوں میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ بھارت میں آسام، جنوبی ہند، بنگال اس کے بڑے مسکن ہیں۔ جبکہ پاکستان میں آزاد کشمیر، مری، سوات اور مردان میں پیدا ہوتا ہے۔ بہی کا پھل عام طور پر ستمبر اکتوبر کے دوران منڈیوں میں ملتا ہے۔ پکا ہوا پھل بہت لذیذ ہوتا ہے مگر جاپانی پھل کی طرح قابض ہوتا ہے۔ اس پھل کے درخت کے تمام حصے دواؤں میں استعمال ہوتے ہیں۔ بعض اطباء اسے بیلگری بھی کہتے ہیں۔

ابن ماجہ میں روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ ”سفر جل کھاؤ کہ دل کے دورے کو دور کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ایسا کوئی نبیٰ مامور نہیں فرمایا جسے جنت کا سفر جل نہ کھلایا ہو کیونکہ یہ فرد کی قوت کو چالیس افراد کے برابر کرتا ہے۔“

عوف بن مالکؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا۔ ”سفر جل کھاؤ یہ دل کے دورے کو ٹھیک کرتا ہے اور دل کو مضبوط کرتا ہے۔“

حضرت جابر بن عبد اللہؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ ”سفر جل کھاؤ کیونکہ یہ دل کے دورے کو ٹھیک کر کے سینہ سے بوجھ اتار دیتا ہے۔“ حضرت انسؓ سے

بھی یہی مضمون مروی ہے کہ ”سفرِ جل کھانے سے دل سے بوجھ اتر جاتا ہے۔“ انہی سے سفرِ جل کھانے کے صحیح وقت کی نشاندہی یوں ملتی ہے۔ ”سفرِ جل نہار منہ کھانا چاہئے۔“ ایک اور جگہ ارشاد ہے۔ ”اپنی حاملہ خواتین کو سفرِ جل کھلایا کرو کیونکہ یہ دل کی بیماریوں کو ٹھیک کرتا ہے اور لڑکے کو حسین بناتا ہے۔“ (ذہبی)

حضرت طلحہ بن عبد اللہ سے روایت ہے کہ ”میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو اس آپ ﷺ اپنے اصحاب کی مجلس میں تشریف فرما تھے۔ آپ ﷺ کے ہاتھوں میں سفرِ جل تھا۔ جس سے آپ ﷺ کھیل رہے تھے۔ جب میں آپ ﷺ کی مجلس میں بیٹھ گیا تو آپ ﷺ نے اسے میری طرف کر کے فرمایا۔ ”اے ابا ذر! یہ دل کو طاقت دیتا ہے۔ سانس کو خوشبودار بناتا ہے اور سینہ سے بوجھ کو اتارتا ہے۔“

الغرض آپ ﷺ کے پسندیدہ پھلوں میں سفرِ جل کو ایک اعلیٰ مقام حاصل ہے۔

## پیلو

پیلو بنیادی طور پر ایک صحرائی درخت ہے جو صحراؤں کے علاوہ خلیج عرب کے گرم ساحلوں اور ایران میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ پنجاب، سندھ، بلوچستان، سرحد کے علاوہ بھارت، سری لنکا، وسطی افریقہ، حبشہ، مصر، نائیجیریا، سینی گال، سوڈان، تزانیا اور عرب میں عام پیدا ہوتا ہے۔ سعودی عرب کے بحیرہ قلمزم کے ساحل سے لے کر یمن، نجران اور نجد تک ملتا ہے۔ اونٹ اور بکریوں کی محبوب غذا ہے جبکہ اس کا پھل چرواہے بہت رغبت سے کھاتے ہیں۔ بازار میں بکنے والی سفید مسواکیں اس کی شاخوں اور جڑوں سے بنتی ہیں۔ امراضِ دندان میں پیلو اور پیلو کی مسواک لاجواب ہے۔ آپ ﷺ نے نہ صرف پیلو کی مسواک خود فرمائی ہے بلکہ دوسروں کو بھی مرحمت فرمائی ہے اور فرمایا ہے کہ اس سے مسواک کرو۔ منہ کے علاوہ دیگر امراض میں بھی پیلو کی افادیت مسلمہ ہے۔

پیلو کو آپ ﷺ نے خاص کر اس زمانہ میں خوب کھایا ہے جب آپ ﷺ ابھی

بچے تھے اور بکریاں چراتے تھے۔ زمانہ رسالت میں آپ ﷺ اس سادہ اور پر لطف مشغلہ کا ذکر فرماتے تھے۔

جب آپ ﷺ کے دادا نے رحلت فرمائی اور آپ ﷺ بے سہارا ہو گئے تو حضرت ابوطالب آپ ﷺ کو اپنے گھر لے آئے۔ حضرت ابوطالب آپ ﷺ سے اس قدر محبت رکھتے تھے کہ آپ ﷺ کے مقابلے میں اپنے بچوں تک کی پروا نہیں کرتے تھے۔ وہ آپ ﷺ کو اپنے ساتھ لے جاتے اور جب باہر جاتے تو ساتھ لے کر جایا کرتے تھے۔

جب آپ ﷺ کی عمر دس بارہ برس ہوئی تو آپ ﷺ نے اپنے چچا کی مالی پریشانیوں کو محسوس کیا کیونکہ وہ کثیر العیال تھے۔ اس لئے آپ ﷺ اجرت پر بکریاں چرانے لگے اور جو کچھ ملتا وہ اپنے کریم النفس چچا کی نظر کرتے تھے۔ عرب میں بکریاں چرانا کوئی معیوب کام نہ تھا۔ بڑے بڑے شرفاء اور امراء کے بچے بکریاں چراتے تھے۔

حضرت جابر بن عبد اللہ سے روایت ہے جو کہ بخاری و مسلم دونوں میں آئی ہے کہ ”ہم رسول اللہ ﷺ کی ہمراہی میں مرا نظہر ان میں تھے کہ پیلو کے درختوں کا پھل (کباث) چننے کو نکلے تو آپ ﷺ نے ہدایت فرمائی۔ جو سیاہ ہو گئے ہوں، وہ زیادہ مزے کے ہوتے ہیں۔ یہ میرا اس زمانہ کا تجربہ ہے جب میں بچپن میں بکریاں چرایا کرتا تھا۔ صحابہ کرامؓ نے عرض کیا۔ یا رسول اللہ! کیا آپ ﷺ بھی بکریاں چرایا کرتے تھے تو فرمایا۔ ہاں کوئی پیغمبر ایسا نہیں گزرا جس نے بکریاں نہ چرائی ہوں۔“

اس ارشاد سے اس حقیقت کی طرف اشارہ مقصود ہے کہ اللہ تعالیٰ نے نبوت کبھی بھی دنیا داروں، بادشاہوں اور متکبر و مغرور لوگوں کے طبقہ کو عطا نہیں فرمائی بلکہ دین و دنیا کے اس سب سے بڑے منصب کی ذمہ داری ہمیشہ ان لوگوں کے سپرد کی گئی ہے جو بکریاں چراتے تھے۔ مفلس نادار ہوتے اور انتہائی تواضع و انکساری کے ساتھ دست کاری

دکارگیری کا پیشہ اختیار کئے ہوتے تھے۔

## تربوز

تربوز ایک عام ملنے والا پھل ہے۔ استوائی علاقوں اور جنوبی افریقہ کی پیداوار ہے۔ اس کو بطور پھل زمانہ قدیم سے کاشت کیا جاتا ہے۔ قدیم مصری نقاشی میں تربوز کی اشکال ملتی ہیں۔

تربوز گرم معتدل علاقوں مثلاً چین، جنوبی روس، مصر، جنوبی افریقہ، جنوبی فرانس، امریکا اور برصغیر پاک و ہند میں بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔ باقاعدہ کاشت شدہ اقسام میں سے دس سیر سے پچیس سیر وزنی پھل دستیاب ہو سکتے ہیں۔ سعودی عرب میں نجد اور حجاز کے علاقوں کا تربوز اپنی لذت کے لئے شہرت رکھتا ہے۔

تربوز پیشاب آور اور قاطع صفرا ہے۔ یرقان کو روکتا ہے بلکہ اطباء کے نزدیک یرقان کے مریضوں کو دیگر ادویہ کے ساتھ تربوز ضرور استعمال کرنا چاہئے۔ قدیم و جدید حکماء اسے تپ محرقہ اور تپ صفراء کے لئے مفید قرار دیتے ہیں۔ تربوز موسم گرما کی سختی کو جیسے خود برداشت کرتا ہے، اس طرح انسان میں قوتِ مدافعت بڑھا کر موسم گرما کی تمازت کو کم کرتا ہے اور گرمی برداشت کرنے کے قابل بناتا ہے۔ تربوز کھانے میں یہ احتیاط بہت ضروری ہے کہ اس کو کھانے کے بعد کم از کم ڈیڑھ گھنٹہ بعد تک پانی نہ پیا جائے کیونکہ فوراً پانی پینے سے پیٹ میں نفخ ہو کر ہیضہ ہو جانے کا احتمال ہو سکتا ہے۔ سی کا استعمال بھی بعض اوقات درد کا موجب بن سکتا ہے۔ تربوز کو نمک لگا کر کھائیں تو جلدی ہضم ہو جاتا ہے اور جسم سے بذریعہ پسینہ خارج ہونے والے نمکیات کی کمی کو بھی پورا کرتا ہے۔

ابن ماجہ اور ترمذی میں ہے کہ آپ ﷺ تازہ پکی ہوئی کھجوروں کے ساتھ تربوز کھایا کرتے تھے جس پر سنن ابوداؤد میں یہ اضافہ ہے کہ ”اس کی گرمی کو اس کی ٹھنڈک مار



دیتی ہے اور اس کی ٹھنڈک کو اس کی گرمی ماردیتی ہے۔“  
چونکہ کھجور گرم اور تربوز سرد ہے، اس لئے دونوں مل کر معتدل خوراک بن جاتے  
ہیں اور جسم کو بھرپور فائدہ پہنچاتا ہے۔

## ترنج

ترنج یا چکوترا لیموں کی مانند ایک پھل ہے۔ پوست رنگت میں زرد سرخی مائل اور  
خوشبودار ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ اشتہا انگیز ہوتا ہے۔ مفید اجزا اور فرحت بخش تاثیر اسے  
پھلوں میں ایک نمایاں مقام دیتے ہیں۔ چکوترا (ترنج) کا پھل غذائیت بخش، مفرح اور  
ان تمام اجزاء کا مالک ہوتا ہے جو سنگترے یا مالٹے اور لیموں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ نہ  
صرف نظام انہضام کو تقویت دیتا ہے بلکہ مقوی اور صحت بخش بھی ہے۔ تیزابیت ختم کر  
دیتا ہے۔ امراضِ معدہ کے علاوہ شوگر، انفلوئنزا، بخار، ملیریا، اضمحلال اور امراضِ گردہ میں  
اسے مفید پایا جاتا ہے۔ گرم مزاج والوں کے لئے یہ بے حد مفید ہے۔

آپ ﷺ نے مومن کی مثال ترنج سے دی ہے۔ بخاری شریف میں حضرت ابو  
موسیٰ الاشعریؓ کی روایت ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا کہ وہ مومن جو قرآن پڑھتا ہے،  
اس کی مثال اندج کی طرح ہے جس کی خوشبو بھی عمدہ ہوتی ہے اور ذائقہ بھی لطیف اور  
لذیذ ہوتا ہے۔

حضرت مسروقؓ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضرت عائشہؓ کے پاس حاضر ہوا تو میں  
نے دیکھا کہ ان کے قریب ایک اندھا شخص بیٹھا ہوا تھا اور حضرت عائشہؓ ترنج کا ٹکڑا  
شہد میں لگا کر اس کو کھلا رہی تھیں۔ میں نے عرض کیا کہ اُم المؤمنین یہ صاحب کون ہیں۔  
فرمایا کہ یہ وہ شخص ہے۔ جس کی وجہ سے اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی ﷺ پر غصہ کیا تھا۔ یعنی  
حضرت عبداللہ ابن ام مکتومؓ ہیں۔

یہ مکہ کا واقعہ ہے کہ آنحضرت ﷺ کے پاس چند اکابر قریش بیٹھے تھے اور

آپ ﷺ ان کو اسلام کی دعوت دے رہے تھے کہ اتفاق سے عبداللہ بن اُم مکتوم جو آنکھوں سے معذور اور غریب تھے۔ ادھر آنکے اور وہ بھی ان لوگوں کے ساتھ بیٹھ کر آپ ﷺ سے باتیں کرنے لگے۔ رؤسائے قریش چونکہ سخت متکبر اور فخر تھے۔ ان کو برابری ناگوار گزری۔ آپ ﷺ نے اس امید پر کہ ان رؤسا مکہ میں کوئی اسلام قبول کر لے۔ عبداللہ بن اُم مکتوم کے بجائے انہیں توجہ دی لیکن خدا کو یہ امتیاز پسند نہ آیا اور سورہ عبس کی یہ آیت اتری۔

”پیغمبر نے ترش روئی کی اور منہ پھیر لیا کہ اس کے پاس اندھا آیا۔ (اے پیغمبر) تجھے کیا خبر کہ تیری باتوں سے وہ پاک ہو جاتا یا نصیحت حاصل کرتا تو نعمت اس کو نفع پہنچاتی لیکن جو بے پروائی برتا ہے اس کی طرف متوجہ ہوتا ہے اور تیرا کیا نقصان ہے کہ اگر وہ پاک و صاف نہ بنے اور تیرے پاس دوڑا آتا ہے اور وہ خدا سے ڈرتا بھی ہے تو تو اس سے بے اعتنائی کرتا ہے نہیں ہرگز یہ نصیحت علم ہے جو چاہے اس کو قبول کر لے۔“

اللہ تعالیٰ نے ابن اُم مکتومؓ کے خلوص کی قدر فرمائی۔ اس کے بعد مسلمانوں میں آپؐ کی قدر منزلت بہت بڑھ گئی اور آپ ﷺ ان کے ساتھ امتیازی سلوک فرماتے تھے کیونکہ غربا اور مفلس اسلام کے سب سے پہلے جانثار بنے۔ آپ ﷺ ان کو لے کر حرم میں نماز پڑھنے جاتے تو رؤسا قریش ان مفلس اور ناداروں کو دیکھ کر بطور طنز و استہزاء کہتے تھے۔ ”یہی وہ لوگ ہیں جن پر خدا نے ہم لوگوں کو چھوڑ کر احسان کیا ہے۔“

عبداللہ بن اُم مکتوم قرشی اور عامری بھی کہلاتے ہیں۔ ان کی والدہ محترمہ کا نام اُم مکتوم تھا۔ وہ مکہ مکرمہ کے قدیمی باشندے تھے اور دیگر مسلمانوں کے ساتھ آپؐ نے مدینہ ہجرت فرمائی۔ جنگ احد کے موقع پر آپؐ کو مدینہ میں قائم مقام امیر مقرر کیا گیا تھا۔ جنگ قادسیہ میں شریک رہے۔ حضرت بلالؓ کے ساتھ مؤذن کے فرائض بھی انجام دیتے رہے۔ آپؐ کی اسی خلوص اور جانثاری کی وجہ سے حضرت عائشہؓ ان کی خاطر داری

میں شہد لگا ترنج پیش فرما رہی تھیں۔

## کلثی

حضرت عبداللہ ابن جعفرؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم ﷺ کو کلثی اور تازہ کھجور ملا کر کھاتے دیکھا ہے۔ (بخاری شریف)

کلثی اور کھجور کو ملا کر کھانے کی صورت یا تو یہ ہوتی ہے کہ دونوں کو ملا کر ایک منہ میں رکھتے اور کھاتے تھے یا پہلے کھجور تناول فرمائی اور اس کے بعد کلثی یا کلثی کی ایک قاش اور ایک کھجور تناول فرماتے تھے۔

آپ ﷺ نے ان دونوں کو ملا کر اس لئے کھایا ہے کہ کھجور گرم ہے اور کلثی کا مزاج سرد تر ہے اور ایک حد تک بادی ہے۔ دونوں مل کر مائل بن جاتے ہیں۔ اس طرح بعض حضرات کو اگر کھجور اس نہ آتی ہو تو کلثی کے ساتھ ملا کر کھانے سے بھی کھجور ان کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے۔

صاحب مظاہر حق کے مطابق یہ حدیث اس پر دلالت کرتی ہے کہ ایک وقت میں کھانے کی دو چیزوں کو غذا بنانا یا کھانے پینے میں وسعت و فراخی اختیار کرنا، کھانے کی ایک نئے زائد چیزیں تیار کرانا اور کھانا جائز ہے۔ چنانچہ اس کے جواز کے بارے میں علماء کا اختلاف نہیں ہے۔ البتہ جن علماء نے اس کو مکروہ کہا ہے وہ اس صورت پر محمول کرتے ہیں جبکہ کھانوں کی زیادہ مقدار و قسمیں تیار کرانا اور کھانا بطور عادت اپنائی جائے۔ کھانوں کی تنوع و کثرت دینی مصلحت و فائدے کی بجائے محض لذت کام و دہن اور حصول عیش پر ہو تو پھر وہ جائز نہیں۔

## کھجور

کھجور بھر پور نشوونما کرنے والے پھلوں میں سے ایک ہے۔ یہ زبردست اہمیت رکھنے والی غذا ہے جسے ”صحرا کی خوراک“ کہا جاتا تھا مگر اب اس کا استعمال پوری دنیا میں

ہوتا ہے۔ اس کا شمار خشک اور تازہ دونوں پھلوں میں ہوتا ہے۔

کھجور انتہائی اعلیٰ اجزاء رکھنے والا پھل ہے۔ دودھ کے ساتھ کھانے سے اس میں زبردست غذائی افادیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے بیج یعنی گٹھلی کو بھون کر سفوف بنا لیتے ہیں۔ اس سفوف سے کافی جیسا مشروب تیار کیا جاتا ہے جس کا نام ہی ڈیٹ کافی ہے۔

کھجور اپنے مقوی اثرات کی بدولت شفا بخش غذا ہے۔ چونکہ یہ زود ہضم ہے، اس لئے جسمانی توانائی اور توڑ پھوڑ کی اصلاح کے لئے بہت مفید ہے۔ مردانہ کمزوری، خون کی کمی، امراضِ معدہ، امراضِ اطفال، قبض، امراضِ گردہ، لقوہ اور جگر کو تقویت دینے کے لئے اس کو بہت مفید خیال کیا جاتا ہے۔

کھجور کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ کھجور کا درخت اس مٹی سے تخلیق کیا گیا جو حضرت آدم علیہ السلام کی تخلیق کے بعد بیج گئی تھی۔ اس لئے زمانہ قدیم سے اسے بہت اہمیت اور احترام حاصل ہے۔ عراق سے ملنے والے پانچ ہزار سال پرانے کتبوں میں کھجور کی شجر کاری کے لئے ہدایات تحریر ہیں۔ مصر کے قدیم اہراموں اور آثارِ قدیمہ میں کھجور کے درختوں کی تصویریں کندہ ہیں۔ سندھ میں موہنجوداڑو کے قدیم کھنڈرات میں سے کھجور کے بیج دستیاب ہوئے ہیں جن سے اس حقیقت کا انکشاف ہوا کہ پاکستانی علاقوں میں دو ہزار سال قبل بھی کھجور موجود تھی۔

پھلوں میں کھجور وہ پھل ہے جو نہ صرف آپ ﷺ کو بہت پسند تھی بلکہ آپ ﷺ کا دسترخوان بھی عموماً اس سے سجا رہتا تھا اور یہ آپ ﷺ کی عمومی خوراک تھی۔ بطور دوا بھی مستعمل رہی۔ کھجور کے متعلق کئی ایک احادیث ہیں جن میں سے صرف چند ایک کے ذکر پر ہم یہاں اکتفا کریں گے۔

بخاری شریف میں حضرت عامر بن سعد بن ابی وقاصؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ جس نے صبح اٹھتے ہی عجمہ کھجور کے سات دانے

کھائے۔ اس دن اسے جادو اور زہر نقصان نہ دے سکیں گے۔  
 ”عجوة“ مدینہ کی کھجوروں میں سب سے عمدہ اور اعلیٰ ہے۔ بعض کے خیال میں اس  
 کھجور کا اصل درخت آپ ﷺ نے لگایا تھا۔

بخاری اور مسلم میں ہے کہ مسلمانوں کے ہاں جب بھی بچہ پیدا ہوتا تھا، وہ دعائے  
 خیر و برکت کے لئے آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کیا جاتا تھا۔ آپ ﷺ بچے کے  
 لئے دعائے خیر و برکت مانگتے اور اس کے بعد چھوہارہ منہ میں چبا کر اس کا گودا بچے کے  
 منہ میں چپکا دیتے کیونکہ اس سے نہ صرف بچے کا پیٹ صاف ہوتا اور پیٹ میں کیڑے  
 پیدا نہ ہوتے بلکہ چھوہارہ ان کی گھٹی میں بھی پڑتا۔ چونکہ یہ ان کی روزمرہ کی خوراک تھی  
 اور حکماء کہتے ہیں کہ جو چیز گھٹی میں بچے کو دی جائے اس کے مضر اثرات سے بچہ عمر بھر کے  
 لئے محفوظ ہوتا ہے۔

مستدرک الحاکم میں ابو نعیم سے روایت بیان کی ہے کہ ”تمہاری کھجوروں میں سب  
 سے اچھی کھجور برنی کھجور ہے۔ یہ پیٹ سے بیماری نکالتی ہے اور اس میں کوئی بیماری  
 نہیں۔“ تاہم بعض مواقع پر آپ ﷺ نے کھجور کھانے سے منع فرمایا ہے جیسے حضرت علیؓ  
 کو کمزوری کی حالت میں اور حضرت صہیب رومیؓ کو آشوب چشم میں کھجور کھانے سے  
 پرہیز کی تاکید کی تھی۔ علاوہ ازیں نیم پختہ کھجور کو پرانی کھجور کے ساتھ ملا کر کھانے اور منقہ  
 اور کھجور کو بیک وقت کھانے سے منع فرمایا ہے۔ اس کے ساتھ آداب دسترخوان کے حوالہ  
 سے بخاری مسلم اور ابن ماجہ میں یہ روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے اس امر سے منع کیا  
 کہ کوئی شخص دوسرے شرکائے مجلس کی اجازت کے بغیر بیک وقت دو یا ان سے زائد  
 کھجوریں اکٹھی کھائے۔

ابوداؤد اور سنن ابن ماجہ میں ہے کہ حضرت سعد بن ابی وقاصؓ کے سینے میں ایک  
 بار انتہائی شدید درد اٹھا (یعنی دل کا دورہ پڑا) لوگ اسے آپ ﷺ کے پاس لے گئے تو

آپ ﷺ نے اپنا ہاتھ ان کے کندھوں کے درمیان رکھا جس سے دل کی تکلیف ختم ہوئی پھر فرمایا۔ اسے دل کی تکلیف ہوگئی ہے۔ اسے حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ۔ کیونکہ وہ حکیم تھا اور لوگوں کا علاج کرتا تھا۔ تاہم وضاحت کی کہ اسے چاہئے کہ وہ مدینہ کی سات کھجوریں لے اور ان کو گٹھلی سمیت کوٹ لے اور پھر اسے کھلائے۔ یہ وضاحت آپ ﷺ نے اس لئے فرمائی تھی کہ اس سے پہلے دل کے دورے میں یہ نسخہ کسی حکیم کو معلوم نہ تھا۔ اس علاج سے حضرت سعدؓ کو مکمل افاقہ ہوا اور پھر اسے کبھی دل کی تکلیف محسوس نہیں ہوئی۔

آپ ﷺ کا معمول تھا کہ رمضان المبارک میں کھجور سے روزہ افطار فرماتے تھے۔ آپ ﷺ نے نہ صرف کھجوروں سے مہمانوں کی تواضع فرمائی ہے بلکہ اس کے بدلے خریداری بھی کی ہے۔ سنن ابن ماجہ میں ہے کہ مدینہ منورہ کے باہر ایک مختصر قافلہ آ کر فروش ہوا۔ ان کے پاس ایک سرخ اونٹ بھی تھا۔ اتفاقاً آپ ﷺ کا گزر ہوا تو آپ ﷺ نے اس کی قیمت دریافت کی۔ انہوں نے کھجور کی ایک مقدار بتائی۔ آپ ﷺ نے مول تول کئے بغیر اس کی قیمت قبول کی اور اونٹ لے کر چل دیئے۔ بعد میں اہل قافلہ کو خیال آیا کہ انہوں نے جان پہچان کے بغیر اونٹ حوالہ کر دیا۔ انہیں اپنے رویئے پر ندامت ہو رہی تھی مگر قافلہ میں موجود ایک خاتون نے یہ کہہ کر ان سب کو تسلی دی کہ مطمئن رہو۔ میں نے کسی شخص کا چہرہ اتنا روشن اور پُر نور نہیں دیکھا۔ وہ دعا کرنے والا شخص ہرگز نہیں۔ میں اس کا ذمہ لیتی ہوں۔

رات ہوئی تو آپ ﷺ نے اہل قافلہ کے لئے کھانا اور اونٹ کی قیمت میں طے شدہ کھجوریں بھیج دیں۔ آپ ﷺ کی شخصیت اپنے اخلاقی فضائل اور پیغمبرانہ جمال کے باعث اتنی موثر تھی کہ لوگ از خود اعتماد کرتے تھے۔ آپ ﷺ کی شخصیت کے نور کی تاثیر اس واقعہ سے عیاں ہے۔

حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ کا ارشاد ہے کہ ”جس گھر میں کھجور نہ ہو، اس گھر کے رہنے والے بھوکے ہیں۔“ آپ ﷺ نے یہ الفاظ تین مرتبہ فرمائے۔ بعض علماء نے اس کی وضاحت یہ کی ہے کہ اس گھر کے رہنے والوں سے مراد اہل مدینہ اور وہ لوگ ہیں جن کی غذا کھجور ہے۔

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ بعض مہینہ ہم پر ایسا گزرتا کہ ہم اس میں آگ نہ جلاتے یعنی بعض مرتبہ پورا مہینہ ایسا گزرتا تھا کہ ہمارے گھر میں سامانِ خوراک نہ ہونے کی وجہ سے چولہے میں آگ بھی نہیں جلتی تھی۔ اور (اس عرصہ میں) ہماری غذا کا انحصار صرف کھجور اور پانی پر ہوتا تھا۔ الا یہ کہ کہیں سے تھوڑا گوشت تحفہ میں آ جاتا۔ جس کو پکانے کے لئے آگ جلا لیا کرتے تھے۔

دوسری جگہ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ ایسا کبھی نہیں ہوا کہ آنحضرت ﷺ کے گھر والوں نے دو دن گیہوں کی روٹی سے اپنا پیٹ بھرا ہو اور ان دو دنوں میں سے ایک دن کی غذا کھجور نہ ہوئی ہو۔ حتیٰ کہ بعض اوقات صاف کھجور بھی میسر نہ ہوتی۔ حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ ایک دن نبی کریم ﷺ کی خدمت میں پرانی کھجور لائی گئی جس میں کیڑے پڑ گئے تھے۔ آپ ﷺ اس کو چھیرتے اور اس میں سے کیڑا نکال کر کھجور تناول فرماتے رہے۔

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ ایک دن آپ ﷺ نے اپنے صحابہؓ میں کھجوریں تقسیم کیں اور ہر شخص کو سات سات کھجوریں عنایت فرمائیں۔ میرے حصہ میں جو کھجوریں آئیں۔ ان میں سے ایک سخت اور خراب تھی لیکن مجھے وہی سب سے زیادہ اچھی معلوم ہوئی کیونکہ وہ دیر تک چبتی رہی۔

## کھیرا

کھیرا بنیادی طور پر سبزی مگر غریب لوگوں کا خاص پھل ہے جسے وسیع پیمانے پر

کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر مفرح ہے اور اس میں وہ تمام اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔

کھیرے میں دیگر سبزیوں کے بہ نسبت زیادہ معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کا چھلکا انتہائی قیمتی ہوتا ہے کیونکہ نمکیات اور وٹامنز اس میں اور اس کے قریب پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ اسے چھیل کر نہیں کھانا چاہئے۔ کھیرے کو ہمیشہ کچی حالت میں کھانا چاہئے کیونکہ پکانے پر اس کی پوٹاشیم اور فاسفورس ضائع ہو جاتے ہیں۔ کھیرا اطباء کے نزدیک خون کی تیزابیت دور کرنے، امراضِ معدہ، قبض، ہیضہ، امراضِ پیشاب کے علاوہ جلد کا پھٹ جانا اور حسن و زیبائش میں بھی کارآمد ہے۔

کھیرے کو سبزیوں، اناج، پھلوں اور سلاد کے ساتھ استعمال کرنے سے ان چیزوں کی غذائیت بڑھ جاتی ہے۔ اس لئے بخاری شریف میں ہے کہ آپ ﷺ اس کو کھجور کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے۔

ابو نعیم نے حضرت انس بن مالکؓ سے روایت کی ہے کہ آپ ﷺ کھیرے کو نمک کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے۔ چونکہ کھیرے میں رطوبت ہوتی ہے اور وہ بعض اوقات تلخ ہوتی ہے، اس لئے چاہئے کہ کھیرے کو ایک سرے سے ذرا سا کاٹ لیں اور پھر اس پر نمک کی ڈلی مل دیں تو اس کی تلخی نکل جاتی ہے۔ اس کے بعد کاٹ کر نمک کے ساتھ کھانا چاہئے۔ خاص کر کھیرے کو نمک لگانے کے بعد اگر ٹھنڈا کر کے کھایا جائے تو اس کا لطف دو بالا ہو جاتا ہے۔





## مشروبات

- (۱) آداب مشروبات (۲) آب زمزم (۳) دودھ  
(۴) شہد (۵) نقیج ونبید

حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ کو ٹھنڈی اور میٹھی چیز بہت زیادہ پسند تھی۔ علماء کے نزدیک میٹھی چیز سے مراد مشروبات ہیں کیونکہ آپ ﷺ کو ہر میٹھا مشروب بہت پسند تھا۔ خواہ وہ میٹھا پانی ہوتا یا میٹھا دودھ یا شہد وغیرہ کا شربت۔

حضرت عائشہؓ سے یہ روایت بھی نقل کی گئی ہے کہ نبی کریم ﷺ کے لئے میٹھا پانی سقیا سے لایا جاتا تھا۔ بعض حضرات نے بیان کیا ہے کہ سقیہ ایک چشمہ کا نام ہے جو مدینہ سے دو منزل کے فاصلے پر واقع تھا۔

کتب احادیث و سیرت میں ان مشروبات کا بھی مکمل حال درج ہے جن کو آپ ﷺ نے نوش فرمایا جن کو آپ ﷺ نے پسند فرمایا ہے۔ ان مشروبات میں آب زمزم، دودھ، شہد، نقیج اور نبید کا نام خاص کر قابل ذکر ہے۔ جن کو آپ ﷺ خاص اہتمام سے نوش فرماتے تھے۔



## آدابِ مشروبات سیرت النبی ﷺ کی روشنی میں

### پانی کو تین سانسوں میں پیا جائے

حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ آپ ﷺ پانی پینے میں تین مرتبہ سانس لیا کرتے تھے اور فرماتے تھے کہ اس طرح سے پانی پینا زیادہ خوشگوار ہے جو پیاس بجھانے والا اور حصولِ شفا کے لئے اچھا ہے۔

### پیتے وقت برتن میں سانس نہ لینا

حدیث میں صراحت کے ساتھ وارد ہے کہ جب تم میں سے کوئی پانی پئے تو پیالے میں سانس نہ لے بلکہ پیالے سے منہ ہٹالے کیونکہ ایک تو یہ چوپائیوں کی عادت ہے۔ علاوہ ازیں سانس لینے کے ذریعہ بدن سے خارج ہونے والے جراثیم اس پانی میں پڑتے ہیں جس سے پانی مضر صحت ہو جاتا ہے۔

### پانی بیٹھ کر پیا جائے

حضور ﷺ کی عادت مبارکہ تھی کہ پانی بیٹھ کر پیتے تھے۔ صحیح روایات میں آپ ﷺ سے منقول ہے کہ آپ ﷺ نے کھڑے ہو کر پینے کو منع فرمایا ہے۔ نیز ایک ہاتھ سے بھی پینے کو منع فرمایا ہے۔ تاہم بعض کا قول ہے کہ کھڑے ہو کر پانی پینا آب وضو اور آب زمزم کے ساتھ خاص ہے کیونکہ آب زمزم آپ ﷺ نے کھڑے ہو کر نوش فرمایا

ہے۔

## پینے کا برتن اگر کسی جگہ ٹوٹا ہوا ہو تو وہاں منہ لگا کر نہ پیو

حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ پینے کا برتن اگر کسی جگہ ٹوٹا ہوا ہو تو اس جگہ سے منہ لگا کر پانی نہ پیو۔

یہ ممانعت ایک تو اس لئے ہے کہ اس جگہ سے پانی کپڑوں پر گرنے کا احتمال ہے۔ اس کے ساتھ حفظانِ صحت اور پاکیزگی کا بھی یہ تقاضا ہے کہ اس جگہ منہ نہ لگایا جائے کیونکہ یہ جگہ بہتر طور پر صاف بھی نہیں ہوتی لیکن اس سے یہ مراد نہیں کہ ٹوٹے ہوئے برتن میں پانی نہ پیا جائے۔

## مشروبات میں پھونک مارنے کی ممانعت

حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے پانی میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے۔ ایک شخص نے یہ ممانعت سن کر عرض کیا کہ اگر پانی میں تنکے پڑے ہوئے ہوں تو کیا کروں۔ تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ اوپر کا تھوڑا سا پانی بہا دو تا کہ تنکے وغیرہ نکل جائیں۔

## اگر محفل میں مشروبات پلانا ہوں تو پہلے دائیں طرف سے شروع کریں

ایک بار آپ ﷺ کی خدمت میں دودھ پیش کیا گیا جس میں سے آپ ﷺ نے تھوڑا بہت پیا۔ اس وقت حضرت ابوبکر صدیقؓ آپ ﷺ کے بائیں طرف تشریف فرما تھے۔ حضرت عمر فاروقؓ نے فرمایا ”بچا ہوا دودھ حضرت ابوبکرؓ کو دیجئے“ لیکن آپ ﷺ نے اس دیہاتی کو عنایت فرمایا جو آپ ﷺ کے دائیں طرف بیٹھا ہوا تھا۔ پھر فرمایا کہ دایاں مقدم ہے۔

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ کسی چیز کے دینے میں اپنی داہنی طرف کی رعایت ملحوظ

رکھنا مستحب ہے اگرچہ داہنی طرف کا شخص بائیں طرف کے شخص کی بہ نسبت کم رتبہ بھی ہو۔ تب بھی پہلے اس کو دی جائے۔ کیونکہ نبی کریم ﷺ نے اس دیہاتی کو حضرت ابو بکر صدیقؓ پر اسی لئے مقدم رکھا کہ وہ دائیں طرف تھا۔ نیز یہ حدیث آپ ﷺ کے عدل و انصاف اور آپ ﷺ کے وصف حق شناسی پر بھی دلالت کرتی ہے۔

### پلانے والا آخر میں

آپ ﷺ جب بھی اپنے احباب کو کوئی چیز پلاتے تو خود سب سے آخر میں نوش فرماتے تھے اور فرماتے کہ ساقی سب سے آخر میں پیتا ہے۔

### سونے چاندی کے برتنوں میں کھانا پینا حرام ہے

حضرت ام سلمہؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص چاندی کے برتن میں پینے کی کوئی چیز پیتا ہے تو اس کا پینا اس کے علاوہ اور کوئی نتیجہ پیدا نہیں کرے گا کہ اس کے پیٹ میں دوزخ کی آگ کو غٹ غٹ اتار دے گا۔ ایک اور جگہ بھی ارشاد ہے کہ جو شخص چاندی اور سونے کے برتن میں کھاتا اور پیتا ہے اس کا حشر یہی ہے۔ خود نبی کریم ﷺ کا جو پیالہ تھا وہ لوہے کے تاروں سے بندھا ہوا تھا۔ روایت میں اسی قدر ہے کہ قہینہ سے معلوم ہوتا ہے کہ ٹوٹ گیا ہوگا اس لئے تاروں سے جوڑ دیا ہوگا۔

### کھانے پینے کے برتن کو ڈھانپنا کرو

حضرت جابرؓ فرماتے ہیں کہ ایک دن ابو حمیدؓ جو کہ انصاری تھا، آپ ﷺ کی خدمت میں مقام نقیج سے دودھ سے بھرا ہوا برتن لے کر آیا۔ آپ ﷺ نے جب اس برتن کو کھلا ہوا دیکھا تو فرمایا کہ تم نے اس برتن کو ڈھانپنا کیوں نہیں، اگرچہ ڈھانپنے کی صورت یہ کیوں نہ ہوتی کہ تم اس برتن پر عرضاً کوئی لکڑی رکھ دیتے۔

کھانے پینے کی چیزوں کو لازماً ڈھانپنا چاہئے۔ اس طرح وہ نہ صرف گرد و غبار

سے محفوظ رہیں گی بلکہ دوسرے اسے دیکھ کر ان کا دل بھی نہ لپجائے گا۔  
دوسری جگہ ارشاد ہے کہ ”رات آنے پر اپنے مشکیزوں (یعنی پانی کے برتن) کے  
منہ کو باندھ دو۔“ تاکہ کیڑے مکوڑے وغیرہ اس میں گرنے جائیں اور پانی محفوظ رہے۔

### پانی پینا منع ہے

لوٹے کی ٹونٹی یا صراحی یا اس طرح کی دوسری چیزوں سے پانی نہیں پینا چاہئے۔  
پانی پینے کے لئے ایسا برتن ہونا چاہئے جس میں پیتے وقت منہ میں جانے والا پانی نظر  
آئے۔ تاکہ کوئی مضر صحت چیز پیٹ میں نہ جائے۔ زاد المعاد نے لکھا ہے، آپ ﷺ  
کی یہ عادت مبارک تھی کہ ورزش کے بعد تھکان پر کھانا یا پھل کھانے کے بعد پانی پینے  
سے احتراز فرماتے تھے۔ جماع اور غسل کے بعد بھی پانی پینے کو اچھا نہیں سمجھتے تھے۔

### آب زمزم

آپ ﷺ کو آب زمزم نہ صرف بہت پسند تھا بلکہ آپ ﷺ نے اسے باعث خیر  
و برکت بھی قرار دیا ہے۔ آب زمزم کا کنواں دیوارِ کعبہ سے ۳۳ گز کے فاصلہ پر واقع ہے  
جو چار گز چوڑا اور ۶۹ گز گہرا ہے۔ روایت ہے کہ جب حضرت ابراہیم علیہ السلام اپنی  
زوجہ مبارک حضرت ہاجرہ اور اپنے بچے اسماعیلؑ کو مکہ میں لائے تو یہاں جھاڑیوں کے سوا  
کچھ بھی نہ تھا۔ خانہ کعبہ کی جگہ سرخ پتھر کا ایک ٹیلا تھا۔ بی بی ہاجرہ وہاں اتریں جہاں آج  
حطیم ہے۔ مشکیزے کا پانی ختم ہوا تو پانی کی تلاش میں ادھر ادھر دوڑیں لیکن کہیں پانی کا  
سراغ نہیں ملا۔ حضرت اسماعیلؑ پیاس سے بیتاب ہو کر ایڑیاں رگڑ رہے تھے۔ خدا کی  
قدرت عین اسی جگہ پانی کا چشمہ اہل آیا۔ حضرت ہاجرہ نے دیکھا تو کہا زم! زم! (ٹھہر  
جا، ٹھہر جا) جس سے اس کا نام زمزم پڑ گیا۔

جب قبیلہ بنو جرہم کو مکہ سے بے دخل ہونا پڑا تو انہوں نے جاتے وقت اس کنویں  
کو عمداً پاٹ دیا اور زمین کے برابر کر دیا جسے ایک عرصہ کے بعد آپ ﷺ کے دادا

عبدالمطلب نے جو کہ دین ابراہیمی کے پیرو تھے از سر نو تلاش کیا۔ بعض روایات کے مطابق ایک بار خواب میں آپ کو یہ جگہ دکھائی گئی۔ جب آپ نے اس کے کھودنے کا ارادہ کیا تو قریش نے مخالفت کی کیونکہ انہیں قربان گاہ کے کھودنے پر بتوں کی ناراضگی کا خوف تھا۔ اس لئے اس کام میں ہاتھ بٹانے کے لئے کوئی تیار نہ تھا۔ آخر کار آپ اور آپ کے بڑے بیٹے حارث نے اس کو ڈھونڈ نکالا۔ اس وقت سے وقتاً فوقتاً پانی خشک یا کم ہونے کی وجہ سے اس کی گہرائی میں اضافہ ہوتا گیا اور تاحال یہ لاکھوں آدمیوں کے لئے پانی مہیا کر رہا ہے۔

موجودہ کنواں مربع پتھروں کا بنا ہوا ہے اور سترہویں صدی عیسوی کی تعمیر ہے۔ اسلام سے پہلے ایرانی بھی اس کنویں سے برکت حاصل کرنے کے لئے آتے تھے۔ ایران کا بادشاہ ساسان بن بابک جو ساسانی خاندان کا بانی تھا۔ ۲۲۶ قبل مسیح میں اس کنویں کی زیارت کو آیا تھا۔

آب زمزم کی مقبولیت اور تقدس سے متاثر ہو کر دیگر کئی مذاہب نے اپنے ماننے والوں کے لئے مقدس پانی تلاش کر لئے۔ ان میں اکثر پانی بیماریوں کا باعث ہوئے کیونکہ آلودہ پانی پینے سے پیٹ کی متعدد بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں، لیکن پوری تاریخ اسلام میں آج تک کوئی شخص زمزم کا پانی پی کر بیمار نہیں ہوا ہے۔ ابن حبان اور طبرانی میں حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے منقول ہے کہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے کہ اس کرۂ ارض پر سب سے بہترین، مفید اور عمدہ پانی زمزم کا ہے۔

دارقطنی میں حضرت عبداللہ بن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ زمزم کا پانی جس غرض سے پیا جائے تو اللہ تمہیں شفا دے گا۔ اگر پیاس کے لئے پیو گے تو اللہ اس سے تسلی دے گا اور سیراب ہونے کے لئے پیو گے تو اللہ تمہیں سیراب کر دے گا۔ یہ حضرت جبرائیلؑ کا کنواں ہے اور یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے حضرت اسماعیلؑ کا

پیاؤ ہے۔

بخاری اور مسلم میں حضرت ابو ذرؓ کا حال درج ہے کہ آپؓ نے کعبہ شریف اور اس کے پردوں کے درمیان چالیس شب و روز گزارے۔ کھانے کو کچھ نہ تھا اس دوران صرف آب زمزم پیتے رہے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس پر فرمایا کہ یہ بابرکت پانی ہے اور بھوک کی تسکین کی غذا ہے بلکہ بیماریوں سے شفا بھی ہے۔

آپ ﷺ کو جس طرح شہر مکہ سے محبت تھی۔ اس طرح آپ ﷺ اس کنویں کو بھی بہت پسند فرماتے تھے اور جو شخص اس کا پانی آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کرتا اس سے مسرت کا اظہار فرماتے تھے۔

صلح حدیبیہ میں مذاکرات کے دوران آپ ﷺ نے قریش کے ایک شخص کو اس بات پر حدیبیہ میں مامور کیا کہ وہ زمزم لائے۔ وہ لایا اور آپ ﷺ اسے واپسی میں مدینہ بھی ہمراہ لے گئے۔ ترمذی میں لکھا ہے کہ حضرت عائشہؓ کا دستور تھا کہ وہ زمزم اپنے ہمراہ (مکہ سے مدینہ) لے جایا کرتی تھیں اور بتاتی کہ رسول ﷺ بھی اس طرح لے جایا کرتے تھے۔ آج بھی لاکھوں حجاج کرام ہر سال اسے ایک نادر تحفہ حرم کے تبرک کے طور پر اپنے ہمراہ لاتے ہیں اور اپنے احباب اور مہمانوں کی تواضع اس تحفہ حرم سے کرتے ہیں۔

آب زمزم کو ان تمام کاموں کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے جن کاموں کے لئے عام پانی استعمال ہوتا ہے۔

### دودھ

دودھ ایک موثر اور بڑی حد تک مکمل غذا ہے۔ دودھ معدے میں جاتے ہی پھٹ کر ٹھوس شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس طرح وہ معدے کو بھرنے میں دوسری ٹھوس اشیائے خوراک کی طرح کام دیتا ہے۔ اس لئے دنیا بھر میں دودھ عام غذائی اشیاء میں سے ایک

ہے۔

انسان مویشیوں کا دودھ نامعلوم زمانوں سے استعمال کرتا آ رہا ہے۔ گائے، بھینس اور بکری کا دودھ تو عام استعمال کی غذا ہے۔ کچھ ممالک میں بھیڑ، گھوڑی اور اونٹ کا دودھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گائے کے دودھ میں انسانی دودھ سے دوگنا زیادہ پروٹین ہوتی ہے لیکن شکر کم ہوتی ہے جبکہ بھینس کے دودھ میں گائے کے دودھ سے زیادہ چکنائی پائی جاتی ہے۔

دودھ میں وہ تمام معدنی اور غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو زندگی کی بقا اور صحت برقرار رکھنے کے لئے ضروری سمجھے جاتے ہیں۔ دودھ میں پائی جانے والی پروٹین اعلیٰ درجہ کی نباتاتی صلاحیت رکھتی ہے۔ اس میں جسمانی ترقی اور خلیوں کی افزائش کے لئے درکار تمام ضروری اجزاء ہوتے ہیں۔ زود ہضم غذاؤں میں دودھ سرفہرست ہے۔ اس کی چکنائی ۹۹ فیصد قابل ہضم ہوتی ہے۔

دودھ ایک ایسی غذا ہے جسے ہر عمر کے افراد کے لئے صحت بخش قرار دیا گیا ہے اور اس میں شیر خوار بچے سے لے کر بوڑھے افراد تک سبھی شامل ہیں۔ یہ مریضوں کے لئے بھی ایک مکمل صحت بخش غذا ہے۔ اس کے علاوہ بے شمار امراض میں علاج بالغذا کے طور پر بھی لا جواب ہے۔

مشروبات میں دودھ آپ ﷺ کو بہت پسند تھا۔ حضرت ابن عباسؓ کی ایک روایت مشکوٰۃ شریف سے نقل کی گئی ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا ”جب تم میں سے کوئی شخص کھانا کھائے تو یوں کہے ”اے اللہ ہمارے لئے اس کھانے میں برکت عطا فرما اور ہم کو اس سے بھی اچھا کھلا اور جب تم میں سے کسی شخص کو دودھ ملے تو یہ دعا پڑھے۔ اے اللہ ہمارے لئے اس دودھ میں برکت عطا فرما اور ہم کو اس سے زیادہ پینے کو دے۔“ دودھ پینے کی اس دعا میں اس سے بھی اچھا پینے کو دے کے الفاظ نہ کہے کیونکہ



دودھ سے بہتر کوئی کھانے پینے کی چیز نہیں جو خدا سے مانگی جاسکے۔ یہ ایسی غذا ہے جو کھانے پینے دونوں کا نعم البدل ہے۔ یہ شکم سیر کرنے اور سیراب کرنے دونوں کی خاصیتیں رکھتا ہے۔

سفر معراج میں آپ ﷺ کے پینے کے لئے تین پیالے پیش کئے گئے۔ ایک میں پانی دوسرے میں دودھ اور تیسرے میں شراب تھی۔ آپ ﷺ نے دودھ کا پیالہ اٹھا لیا جس پر حضرت جبرائیلؑ نے آپ ﷺ کو مبارکباد دی کہ آپ ﷺ فطرت کی راہ پا گئے۔

دودھ میں آپ ﷺ کو بکری کا دودھ پسند تھا۔ آپ ﷺ نے خالص دودھ بھی پیا ہے اور اس میں پانی ملا کر بھی نوش فرمایا ہے۔ دودھ نوش فرمانے کے بعد آپ ﷺ نے کلی فرمائی ہے۔ تاہم گندگی کھانے والے جانور کا گوشت کھانے اور اس کا دودھ پینے سے آپ ﷺ نے منع فرمایا ہے۔ تفسیر زاہدی میں ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے کہ اپنے بچے کو احمق اور فاحشہ عورتوں سے دودھ نہ پلاؤ کیونکہ دودھ کا اثر بچہ کے جسم اور اخلاق دونوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔

اسلام نے حرام جانوروں کا دودھ بھی حرام قرار دیا ہے۔ دودھ کے متعلق سیرت النبی ﷺ میں بے شمار واقعات کا ذکر ہمیں ملتا ہے۔ ایک مرتبہ ایک کافر آپ ﷺ کا یہاں مہمان ہوا۔ آپ ﷺ نے اسے ایک بکری کا دودھ پلایا وہ سیر نہ ہوا پھر دوسری بکری کا پلایا تو پھر بھی سیر نہ ہوا۔ حتیٰ کہ سات بکریوں کا دودھ پلایا تب کہیں جا کر وہ سیر ہوا۔ مگر آپ ﷺ کے ماتھے پر بل تک نہ آیا اور نہ ہی آپ ﷺ نے اس کی اس عجیب حرکت پر کسی تعجب کا اظہار فرمایا۔

ایک دفعہ ایک غفاری مہمان ہوا۔ آپ ﷺ کے گھر میں پینے کے لئے بکری کا تھوڑا سا دودھ تھا۔ آپ ﷺ نے یہ دودھ انہیں پلایا اور خود ساری رات فاقے میں

گزاری۔

شہد

بخاری شریف میں حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ پینے والی چیزوں میں رسول اللہ ﷺ کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا۔ آپ ﷺ کا معمول تھا کہ روزانہ ایک پیالہ میں شہد کو پانی میں ملا کر گھونٹ گھونٹ نوش فرماتے تھے۔ ابن ماجہ میں ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ شفا دینے والی دو چیزوں کو اپنے اوپر لازم کر لو۔ ایک شہد اور دوسرا قرآن۔

قرآن کریم بھی اس بات کو بیان کرتا ہے۔ ہدی و شفاء لما فی صدور یعنی۔ یہ قرآن دلوں کی بیماریوں کے لئے ہدایت اور شفا ہے۔ شہد کے بارے میں ہے کہ ”فیہ شفاء للناس“ یعنی شہد میں لوگوں کے لئے شفا ہے۔ روحانی امراض کے لئے شفا قرآن اور جسمانی امراض کے لئے اور اس سے محفوظ رہنے کا علاج شہد ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ ابن ماجہ میں راوی ہیں کہ جو شخص ہر ماہ تین دن صبح کے وقت شہد چاٹ لیا کرے تو وہ کسی بڑی مصیبت میں مبتلا نہیں ہوتا۔ یعنی شہد کی وجہ سے بڑی سے بڑی بیماری کے حملہ آور ہونے سے پہلے جسم میں قوتِ مدافعت پیدا ہوتی ہے اور اگر بیماری کے جراثیم حملہ آور بھی ہو جائیں تو بہت جلد خون کے مدافعتی نظام کے سامنے بے کار ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔

درحقیقت شہد پر جس قدر تاکید قرآن اور حدیث میں آئی ہے اس پر کما حقہ تحقیق نہیں ہوئی ہے۔ حضرت عمر فاروقؓ کو کوئی مرض لاحق ہوتا تو وہ ہمیشہ شہد سے علاج فرماتے تھے۔ یہاں تک کہ پھوڑے پھنسی پر بھی شہد کا مرہم لگایا کرتے تھے۔ ”کنز العمال“ میں حضرت انس بن مالکؓ سے ایک روایت کا خلاصہ ان الفاظ میں ملتا ہے جو انہوں نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے بیان کی ہے۔

”اپنی حلال کی کمائی کے درہم سے شہد خرید کر اسے بارش کے پانی میں ملا کر پینا

تقریباً سبھی بیماریوں کا علاج ہے۔“ پیٹ کے عوارض میں بھی شہد بیماریوں کے لئے آپ ﷺ نے خود تجویز فرمایا تھا۔

شہد چونکہ شہد کی مکھی کی محنت شاقہ کا ثمر ہے، اس لئے آپ ﷺ نے شہد کی مکھی مارنے سے منع فرمایا ہے۔ سنن بوداؤد میں حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے چار جانوروں کو مارنے سے منع فرمایا ہے۔ چیونٹی، شہد کی مکھی، ہدہد اور لٹورا۔ ایک اور حدیث مبارکہ میں مومن کو شہد کی مکھی سے تشبیہ دی گئی ہے۔ ارشاد ہے۔

”مومن کی مثال شہد کی مکھی کی طرح ہے کہ وہ اپنے چھتہ سے نکلتی ہے۔ حلال کھاتی ہے، بیٹ کرتی ہے، مگر نہ کسی کو نقصان پہنچاتی ہے نہ کہیں توڑ پھوڑ کرتی ہے۔ اس طرح مومن بھی اپنے کام سے کام رکھتا ہے۔ کسی کو ایذا نہیں پہنچاتا ہے۔ رزق حلال کھاتا ہے۔“

جدید تحقیق کے مطابق شہد ایک مکمل غذا ہے۔ یہ مکمل توانائی فراہم کرتا ہے۔ اس میں وہ تمام عناصر موجود ہوتے ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں ۷۱ فیصد پانی اور ۷۱ فیصد گلوکوز ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، مگنیشیم، مینگینیز اور دیگر پروٹین اور حیاتین ہوتی ہیں۔ معدے کی تیزابیت اور جگر کے عوارض میں مفید ہے اور پیٹ کی جملہ بیماریوں کے لئے تریاق ہے۔ شہد کو گرم کرنے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ اس سے اس کی افادیت اور کارکردگی شدید متاثر ہوتی ہے۔

شہد کی سال میں عموماً دو فصلیں ہوتی ہیں۔ ایک موسم بہار میں یعنی مارچ تا مئی اور دوسری فصل موسم خزاں میں اکتوبر تا نومبر۔

شہد کے حوالہ سے قابل غور نکتہ یہ ہے کہ آپ ﷺ نے روزانہ شہد کا استعمال فرمایا اور ایک دن بھی مرض الوصال کے علاوہ کوئی بیماری آپ ﷺ سے منسوب نہیں۔

## نقیح اور نبید

آنحضرت ﷺ جو مشروبات عموماً نوش فرمایا کرتے تھے، ان میں ایک نقیح اور دوسرا نبید خاص کر قابل ذکر ہے۔ یہ دونوں مشروبات ایک طرح کے شربت ہیں۔ ان میں نقیح کو اس طرح بنایا جاتا ہے کہ انگور یا کھجوروں کو پانی میں محض بھگو دیا جاتا ہے، جوش نہیں دیا جاتا۔ اس طرح انگور یا کھجوروں کی مٹھاس اس پانی میں آ جاتی ہے اور عمدہ قسم کا ایک شربت بن کر تیار ہوتا ہے جو انتہائی مفید ہوتا ہے۔ خرما کا نقیح نہ صرف نظام انہضام کو درست رکھتا ہے بلکہ کھانے کو جلد ہضم کرنے میں نہایت مدد ثابت ہوتا ہے جبکہ انگور کا نقیح جسم کی زائد حرارت کو دفع کرنے کی خاصیت رکھتا ہے۔

نبید بھی اسی طرح بنتا ہے۔ مگر فرق صرف اس قدر ہے کہ نبید کی صورت میں کھجور یا منقہ (خشک انگور) پانی میں بھگو کر کچھ وقت کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ اس میں کچھ ہلکی سی تیزی اور تغیر پیدا ہو جائے لیکن اتنی تیزی یا اتنا زیادہ تغیر نہیں کہ جوشہ آور ہو جانے کی حد تک پہنچ جائے کیونکہ جس نبید میں نشہ پیدا ہو جاتا ہے اس کا پینا قطعاً حرام ہے۔ اس لئے رسول کریم ﷺ اس نبید کو ہرگز نہیں پیتے تھے جس پر تین دن سے زائد کا عرصہ گزر جاتا تھا۔ نقیح کی طرح نبید بھی ایک فرحت بخش مشروب ہے۔

واضح رہے کہ نبید انگور (منقہ) اور کھجور کے علاوہ دوسری چیزوں سے بھی بنتی ہے۔ چنانچہ ”نہایہ“ میں لکھا ہے کہ نبید کھجور سے بنتی ہے۔ انگور اور شہد سے بھی بنتی ہے۔ گیہوں اور جو سے بھی بنتی ہے۔ مشکوٰۃ میں اس موضوع پر جو باب ہے اس کا نام ”آنبذ“ جمع کا صیغہ اس لئے استعمال ہوا ہے تاکہ اس کی متعدد اقسام کی طرف اشارہ ہو جائے۔



## کتاب کے ماخذ

- (۱) صحیح بخاری شریف (مکمل) ترجمہ و تشریح مولانا ظہور الباری اعظمی فاضل دیوبند، مکتبہ مدینہ، اردو بازار لاہور۔
- (۲) جامع ترمذی (مکمل) ترجمہ و تشریح مولانا بدیع الزماں، نعمانی کتب خانہ اردو بازار لاہور۔
- (۳) مشکوٰۃ شریف (مکمل مترجم) محمد سعید اینڈ سنز تاجران کتب، قرآن محل، کراچی
- (۴) مظاہر حق (جلد چہارم) ترتیب جدید مولانا عبداللہ جاوید غازی پوری فاضل دیوبند، دارالاشاعت، اردو بازار، کراچی۔
- (۵) کیمیائے سعادت، مصنف امام غزالی مترجم محمد سعید الرحمن علوی، مکتبہ رحمانیہ اردو بازار، لاہور۔
- (۶) حیات الحیوان (مکمل) مصنف علامہ کمال الدین دومیری، ادارہ اسلامیات لاہور۔
- (۷) سیرت النبی ﷺ (مکمل) شبلی نعمانی/سید سلیمان ندوی، مکتبہ تعمیر انسانیت اردو بازار لاہور۔
- (۸) اسوۂ رسول اکرم ﷺ، ڈاکٹر محمد عبدالحی، ادارہ اسلامیات، ۱۹۰ انارکلی، لاہور۔
- (۹) سیرت احمد مجتبیٰ ﷺ، شاہ مصباح الدین شکیل، پی ایس او، کراچی۔
- (۱۰) خلق عظیم ﷺ، پروفیسر ڈاکٹر خالد علوی، دعویہ اکیڈمی، بین الاقوامی اسلامی

یونیورسٹی اسلام آباد۔

(۱۱) معلم اخلاق ﷺ، فقیر محمد ندیم باری، سیرت اکیڈمی انٹرنیشنل، افغان آباد، فیصل

آباد۔

(۱۲) طب نبوی ﷺ حافظ اکرام الدین صاحب واعظ، مکتبہ رحمانیہ، اردو بازار،

لاہور۔

(۱۳) طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس (جلد اول و دوم) ڈاکٹر خالد غزنوی، الفیصل

ناشران و تاجران کتب، اردو بازار، لاہور۔

(۱۴) رسول اکرم ﷺ اور علم حیوانات شیریں زادہ خدیو خیل، حراپلی کیشنز اردو بازار،

لاہور۔

(۱۵) آداب زندگی، مولانا محمد یوسف اصلاحی، اسلامک پبلی کیشنز اردو بازار، لاہور۔

(۱۶) اسلامی طرز فکر (جلد اول) ترجمہ و ترتیب عبدالسلام سلامی، اپکار پی کے ایم اے،

جناح روڈ، کراچی۔

(۱۷) اسلامی طرز فکر (جلد دوم) ترجمہ و ترتیب کلیم چغتائی، اپکار پی کے ایم اے، جناح

روڈ، کراچی۔

(۱۸) دواؤں و جہانوں سردار ﷺ ارشادات، مصنف طالب ہاشمی، پشتو ترجمہ، اعجاز احمد

زابد، دعویہ اکیڈمی، بین الاقوامی اسلامی یونیورسٹی، اسلام آباد۔

(۱۹) گذشتہ لکھنؤ، عبدالحلیم شرر، ایجوکیشنل بک ہاؤس، علی گڑھ (بھارت)

(۲۰) شفا بخش غذائیں، مصنف ایچ کے باکھر و ہترجم طاہر منصور فاروقی، تخلیقات مزنگ

روڈ، لاہور۔

(۲۱) اچار، مرے اور چٹنیاں سائر بانو (کتاب کا سرورق نہ ہونے کی وجہ سے پبلشر

نامعلوم)

(۲۲) مہلک غذائیں، نبوی ﷺ غذائیں اور جدید سائنس تالیف حکیم طارق محمود، علم و عرفان پبلشرز، لاہور۔

(۲۳) جنگ آرہی ہے، محمد عبدالمجید صدیق، فیروز سنز، لاہور۔  
(۲۴) دلی جو ایک شہر تھا۔ ملا واحدی، اکسفر ڈیونیورسٹی پریس، کراچی۔

### انسائیکلو پیڈیا

(۲۵) فیروز سنز اردو انسائیکلو پیڈیا (تیسرا ایڈیشن) فیروز سنز، لاہور۔  
(۲۶) شاہکار اسلامی انسائیکلو پیڈیا، سید قاسم محمود، شاہکار بک فاؤنڈیشن، کراچی۔

### رسائل و جرائد

(۲۷) ماہنامہ ”سیارہ ڈائجسٹ، رسول نمبر“ دو جلد، لاہور۔  
(۲۸) ماہنامہ ”الحسنات“ مدیر ”صابر قرنی“ لاہور (متعدد شمارے)  
(۲۹) ماہنامہ ”ترجمان القرآن“ لاہور، متعدد شمارے  
(۳۰) ماہنامہ ”قومی صحت“ مدیر ”اقبال احمد قرشی“ لاہور (متعدد شمارے)  
(۳۱) ماہنامہ ”خبرنامہ ہمدرد“ مدیر ”حکیم محمد سعید کراچی“ (متعدد شمارے)  
(۳۲) ماہنامہ پلوشہ (پشتو) مدیر ”عبدالحق پشتون“ کراچی (متعدد شمارے)



پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں پیدا ہوتا تھا مگر اب دیگر ممالک میں بھی اس کی کاشت ہونے لگی ہے۔ اس کا درخت تقریباً ساٹھ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پھلکے نیسے زردا سرکہا جاتا ہے، دانتوں کی صفائی کے لئے زمانہ قدیم سے استعمال ہوتے ہیں۔ دانتوں کی صفائی کے ساتھ یہ لپ اسٹک کا کام بھی دیتے ہیں۔ اس کے استعمال سے منہ صاف اور بدبو دور ہوتی ہے۔ اس کی لکڑی کا فرنیچر بہترین اور مضبوط سمجھا جاتا ہے۔

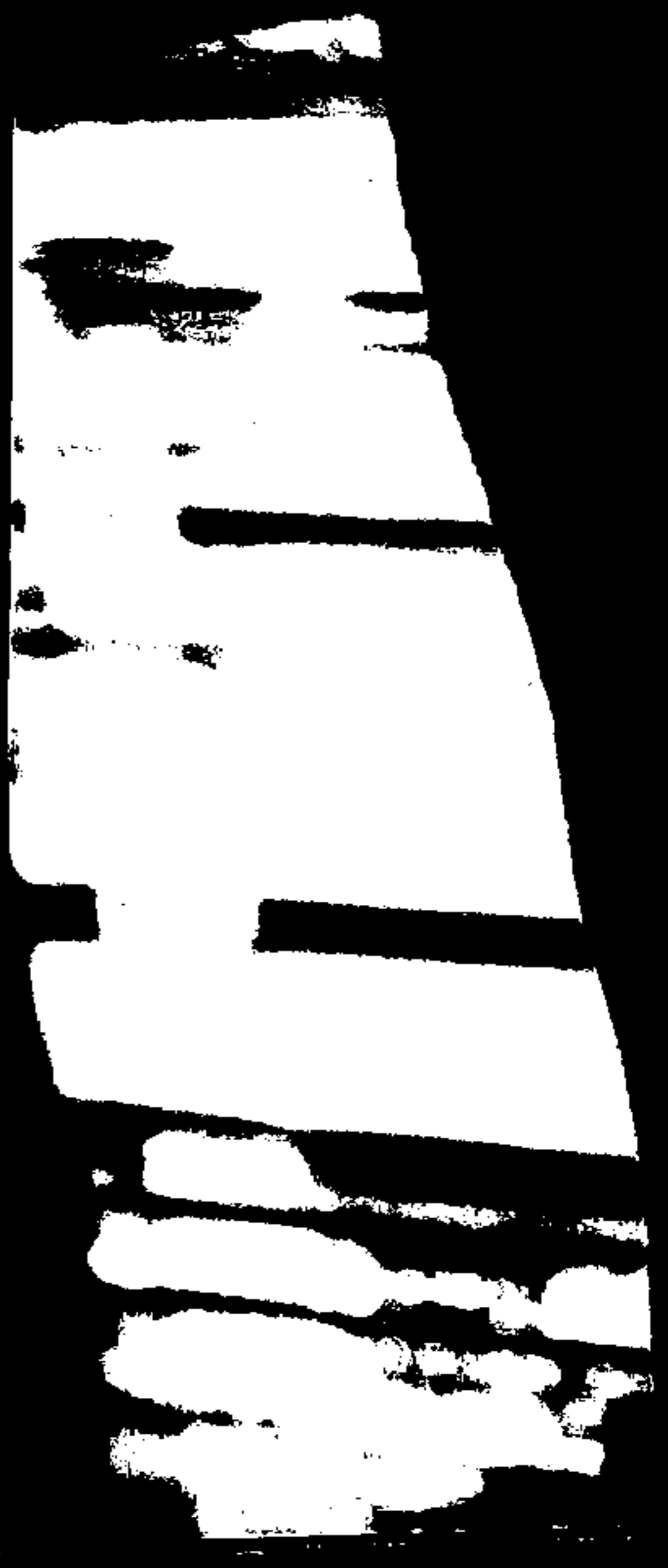
اخروٹ کے پھل کے پھلکے کو توڑنے پر اندر سے گری نکلتی ہے جو بہت لذیذ ہوتی ہے۔ اس سے تیل بھی نکالا جاتا ہے جو وائٹن اور مصوری کے مسالوں میں استعمال ہوتا ہے۔

اخروٹ گرم تر ہے۔ جسم کو طاقت دیتا ہے۔ نظر اور قوت حافظہ بڑھاتا ہے۔ دل جگر اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے۔ سردیوں میں اخروٹ کو کشمش بادام اور مٹھی کے ساتھ تیار کر کے کھانے سے انسان کا جسم اور دل و دماغ طاقتور ہو جاتے ہیں۔ اس کا متواتر استعمال نہ صرف وزن بڑھاتا ہے بلکہ قوت باہ کو بہت زیادہ تقویت بھی پہنچاتا ہے۔ صوبہ سرحد میں اسے ناریل اور بادام کے ساتھ ملا کر گڑ میں ڈالا جاتا ہے اور اس گڑ کو بطور سوغات عموماً تختہ میں دیا جاتا ہے۔

تنزہ الشریعت میں حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا ہے کہ پیڑ بھی بیماری ہے اور اخروٹ بھی لیکن جب یہ دونوں پیٹ میں اتر جاتے ہیں تو شفا ہو جاتی ہے۔

اس حدیث میں اگرچہ بعض علماء نے کلام کیا ہے مگر یہ ارشاد چونکہ طب کے مطابق ہے اس لئے کہ پیڑ دوسرے درجہ میں سرد تر ہے اور اخروٹ دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔ دونوں کو ملا کر کھانے سے دونوں کا اعتدال ہو جاتا ہے اور دونوں چیزیں ایک دوسرے کی مصلح ہو جاتی ہیں۔ اس لئے ہم نے اس کو کتاب میں شامل کیا ہے۔





## اتار

اتار کی اہمیت اور افاقہ دیت کا اندازہ صرف اس محاورے سے ہو سکتا ہے کہ ”ایک اتار سو بیاز“ کیونکہ اتار طیب مشرقی میں ایک بنیادی جز ہے۔ یہ مضرع، مسکن اور زود ہضم تاثیر رکھتا ہے۔ اس کو نامعلوم زمانوں سے ایک غذا اور دوا کی حیثیت سے ایک بلند مرتبہ حاصل ہے۔ اگرچہ اتار کا آبائی وطن ایران اور افغانستان ہے لیکن یہ ابتدائی دور میں ہی بحر روم اور مشرق میں ہندوستان کی طرف پھیل گیا اور آج یہ بحیرہ کاسپین سے لے کر جاپان تک پہنچ گیا ہے۔

تاریخ سے معلوم ہوتا ہے کہ اسے بابل کے معلق باغات میں بھی اگایا گیا تھا۔ قدیم مصری اتار کی خوبیوں سے آگاہ تھے۔ شام اور مصر کے قدیم باشندے اسے خوبصورتی کا نشان سمجھتے تھے۔ اپنے بزرگچندرا پتوں اور انخوانی رنگ کے پھولوں اور یا توفی رنگ کے دانوں کے باعث قدیم لوگوں میں یہ پھل بہت مقبول تھا۔ زمانہ قدیم کے شاعروں اور ادیبوں کے کلام میں بھی اس کا تذکرہ ملتا ہے۔

اتار کی طبیعت تاثر کو اچھائی اعلیٰ حیثیت اور اہمیت حاصل ہے۔ اتار کے بیڑ کے تمام حصے بشمول جڑیں، سرخی، مائل بھوری جھال، پتے، پھول، چھلکا اور بیج ہزاروں برس سے دوا کے طور پر استعمال ہوتے آ رہے ہیں۔ قدیم ہندوستان کے طبیب اسے ملکی غذا اور دل کے لئے بہترین ٹائیک قرار دیتے ہیں۔ قدیم عرب کے حکماء نے اپنی تحریروں میں اتار کو معدے کی سوزش اور دل کے درد میں آکسیر لکھا ہے۔ اتار کی شیریں اقسام عمدہ مسہل ہیں۔ جبکہ ترم ترش اور نیم شیریں اقسام معدے کی سوجن اور دل کے درد کے لئے مفید ہیں۔ اتار کا تازہ جوں مضرع اور مسکن مشروب ہے۔ یہ مختلف بیماریوں اور پیاریوں کے دوران پیاس کی شدت کو مٹاتا ہے۔ یہ جگر، دل، گردوں اور معدے پر خوشگوار اثر ڈال کر انہیں نئی قوت دیتا ہے۔ یہ جسم کو مطلوب معدنی اجزاء مہیا کرتا ہے اور غذا میں سے وٹامن

صلى الله  
عليه وسلم

# رسول اکرم

کا

# دسترخوان

تحقیق و ترتیب

شیریں زاوہ خدوخیل

297.99  
28 شی  
9342