AL-IDRAK RESEARCH JOURNAL

OPEN ACCESS
Al-Idrak
Khasais-E-Nabwi (S.A.W)
ISSN (Online): 2789-3227
ISSN (Print): 2789-3235
www.alidrakresearchjournal.com

نبی اکرم ﷺ کے مستعمل ماکولات: جدید علم غذائیت کی روشنی میں تجزیہ

Foods and Beverages Used by the Holy Prophet ﷺ: an analysis in the light of modern nutrition

☆Dr Nadia Alam:Kasur

☆☆Dr Ali Akbar

Citation:
Alam, Dr Nadia Alam and Dr Ali Akbar" Foods and Beverages Used by the Holy Prophet ﷺ: an analysis in the light of modern nutrition."Al-Idrāk Research Journal, 2, no.1, Jan-June (2022): 29– 62.

ABSTRACT

Food is the most important necessity for the survival and well-being of not only humans but every kind of living organism. All our life activities are dependent on the energy that we get from eating. Even our daily worships cannot be done if we do not take in proper nutrition. Better intake of food facilitates better acts of worship. Like all other aspects of life, we have a source of guidance regarding food and beverages in the Holy life of Prophet ﷺ. He ﷺ always taught to take a balanced diet and also demonstrated the proper etiquettes of eating for the learning of his followers. Modern research has revealed the amazing results and benefits of the food items he ﷺ consumed and the way he ﷺconsumed them. By looking into his food practices in the light of modern nutrition and adopting them in our lives, we can achieve better health for ourselves and our coming generations. This short article analyzes the foods used by the Holy Prophet ﷺ in the light of modern nutrition and trophology.

Key Words: Prophet Muhammed ﷺ، İslam, food, nutrition, trophology

غذا لازمہ حیات ہے۔ یہ صرف انسان کی ہی نہیں بلکہ ہر جاندار کی زندگی اور صحت کے لیے بنیادی اور لازمی شئے ہے۔ پھر صحت سے ہی تمام تر افعال اور اعمال ممکن ہیں اور اچھی اور بہتر عبادات کا تعلق بھی اچھی صحت سے ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حیات مبارکہ میں ہمیں زندگی کے ہر شعبے کی مانند ماکولات ومشروبات کے بارے میں بھی راہنمائی حاصل ہوتی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غذا کو ہمیشہ توازن اور اعتدال سے کھانے کی تعلیم فرمائی اور کھانے اور پینے کے باقاعدہ آداب بیان فرمائے۔ جن اشیاء کو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے استعمال فرمایا اور انہیں جس طریقے سے استعمال فرمایا۔ جدید تحقیق سے ان کے حیران کن اثرات ونتائج معلوم ہوئے ہیں۔ اس کے بارے میں جان کر اور اس پر

عمل کر کے ہم اپنی اور اپنے عزیزوں کی بہترین صحت کا حصول اور اپنی نئی نسل کی صحیح نشوونما کر سکتے ہیں۔ آپ ﷺ کی استعمال شدہ غذاؤں کو اگر جدید علم غذائیت کی روشنی میں دیکھا، پرکھا اور جانا جائے تو اس کی افادیت اور اہمیت کا ہم بہتر ادراک کر سکتے ہیں۔ اس مختصر مقالہ میں نبی اکرم ﷺ کی مستعمل ماکولات کا تجزیہ جدید علم غذائیت کی روشنی کیا گیا ہے۔

نبی اکرم ﷺ کی استعمال کردہ ماکولات:

نبی اکرم ﷺ نے ماکولات میں گوشت، سبزی، پھل، چکنائی (گھی، تیل، مکھن) اور اناج ہر طرح کی اشیاء استعمال فرمائی ہیں۔

نبی اکرم ﷺ کا گوشت کا استعمال:

نبی اکرم ﷺ نے گوشت کو پسند فرمایا اور اسے آپ ﷺ دنیا اور آخرت میں تمام کھانوں کا سردار قرار دیا ہے۔ حضرت ابودرداءؓ سے روایت کہ آپ ﷺ نے فرمایا: سَيِّدُ طَعَامِ أَهْلِ الدُّنْيَا، وَأَهْلِ الْجَنَّةِ اللَّحْمُ([1]) ''یعنی دنیا و جنت میں کھانوں کا سردار گوشت ہے'' آپ ﷺ کو گوشت پسند تھا۔ اس سلسلے میں حضرت جابر بن عبد اللہؓ روایت کرتے ہیں کہ میں نے والد کے لیے ہوئے قرض کی ادائیگی کے سلسلے میں نبی کریم ﷺ کو اپنے گھر آنے کی دعوت دی اور ان کے لیے بکری کا گوشت سامنے رکھا، اسے دیکھ کر آپ ﷺ نے فرمایا: یَا جَابِرُ کَأَنَّکُمْ عَرَفْتُمْ حُبَّنَا اللَّحْمَ([2]) ''اے جابر! لگتا ہے کہ تمھیں علم ہو گیا ہے کہ ہمیں گوشت پسند ہے''۔ گوشت ایک مکمل غذا ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ لمبے عرصے تک گوشت کو ترک کرنے سے جسم میں لحمیات کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

1۔ ابن ماجہ، محمد بن یزید، سنن ابن ماجہ، کتاب الاطعمۃ، باب اللحم، ص ۱۰۹۹، رقم: ۳۳۰۵۔

Ibn Mājah, Muhammad ibn Yazid, Sunan Ibn Mājah, Kitāb ālāṭʿmah, bāb āllḥm, ṣ 1099, rqm: 3305.

2۔ الحنبل، ابو عبد اللہ احمد، المسند، مسند جابر بن عبد اللہ، ۱۴۸/۲۲، رقم: ۱۴۲۴۵۔

Ibn-e-Hanbal, Abu ʿbdulla Ahmad, Almusnad, Musnad Jabir ibn ʿbdulla, 22/148, rqm: 14245.

نبی اکرم ﷺ نے مختلف جانوروں کا گوشت تناول فرمایا ہے۔ جسے مختلف طریقوں سے پکایا جاتا تھا مثلاً ا- بھون کر، ۲-خشک کیے ہوئے گوشت (قدید) کا سالن اور ۳- شوربے والا تازہ گوشت کا سالن۔ آپ ﷺ نے یہ سب کھانے تناول فرمائے ہیں۔ نبی اکرم ﷺ نے جانور کے کئی خاص حصوں مثلاً دستی اور پشت کے گوشت کو پسند فرمایا اور ان کی تعریف بیان فرمائی ہے۔ آپ ﷺ نے کئی جانوروں کے کچھ حصوں کا گوشت زیادہ شوق سے تناول فرمایا ہے۔ ان میں مغز، دستی یا شانہ، پشت کا گوشت، نلی، کلیجی اور پائے شامل ہیں۔

نبی اکرم ﷺ کا مختلف جانوروں کے گوشت کا استعمال:

نبی اکرم ﷺ نے مختلف جانوروں میں چوپایوں، پرندوں اور مچھلی کا گوشت تناول فرمایا ہے۔ ان میں بکرا، گائے، نیل گائے یا زیبرا، اونٹ، خرگوش، مرغ، سرخاب، ٹڈی، مچھلی وغیرہ شامل تھے۔

بکرے کا گوشت:

نبی اکرم ﷺ نے بکرے کا گوشت تناول فرمایا ہے۔ ایک روایت میں آتا ہے۔:"تَعَرَّقَ رَسُوْلُ اللهِ كَتِفاً" (1) (رسول اللہ ﷺ نے بکری کی دستی کا گوشت نوچ کر کھایا) حضرت عمرو بن امیہؓ بیان کرتے ہیں:"رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى ﷺ يَأْكُلُ مِنْ كَتِفٍ يَحْتَزُّ مِنْهَا" (2) (میں نے نبی کریم ﷺ کو دیکھا کہ بکری کے شانہ کو پکڑے اس میں سے کاٹ کر کھا رہے ہیں) بکرے کا گوشت مزاج کے لحاظ سے گرم تر اور زود ہضم ہوتا ہے۔ (3) جسمانی کمزوری میں اس کی یخنی مفید ہوتی ہے۔ فاضل اطبا کا کہنا ہے کہ بکرے کا ہر عضو جسم انسانی کے لیے انتہائی نافع ہے۔

1۔ بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح البخاری، کتاب الاطعمۃ، باب النھش وانتشال اللحم، ص ۱۱۷۱، رقم: ۵۴۰۴۔

bẖāri, Muhammad ibn āsmāʿil, ṣḥiḥ ālbẖāri, Kitāb ālāṭʿmah, bāb ālnhš w āntšāl āllḥm, ṣ 1171, rqm:5404۔

2۔ ایضاً، کتاب الجھاد والسیر، باب ما یذکر فی السکین، ص ۵۹۲، رقم: ۲۹۲۳۔

āiḍā، Kitāb ālğhād wālsir, bāb mā iḏKir fi ālsKiin, ṣ 592, rqm: 2923.

3۔ اعوان، مظفر حسین (حکیم)، کتاب المفردات، لاہور: شیخ غلام علی اینڈ سنز، ۱۹۸۴ء، ص ۴۲۳۔

āʿwān, mẓfr ḥsin(ḥKiim), Kitāb ālmfrdāt, lāahwr: šiẖ ġlām ʿli āinD snz, 1984, ṣ 423.

اس کے جس عضو کو کھایا جائے انسان کے اسی عضو کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔([1])یعنی جو انسانی عضو یا حصہ کمزور یا بیمار ہو بکرے کا وہی عضو کھایا جائے، یہ بہت نافع ہے۔دوسرے سرخ گوشت کی نسبت اس میں چکنائی کی مقدار کم اور فولاد زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ جلد گلنے والا اور زود ہضم ہے۔ سبزی کے ساتھ پکا ہوا بکرے کا گوشت غذائیت اور افادیت کے لحاظ سے بہترین ہوتا ہے۔

بکرے کا گوشت لحمیات کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔اس میں شامل انسانی جسم کے لیے فائدہ مند کولیسٹرول دل کی صحت کے لیے بہتر مانا گیا ہے، یہ کینسر سے بچاؤ اور خون کی کمی روک تھام میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔غذائیت کے لحاظ سے ۱۰۰ گرام بکرے کے بھنے ہوئے گوشت میں ۵۷ ملی گرام کولیسٹرول، ۱۴۳ حرارے ، ۲۷ گرام لحمیات، موجود ہوتی ہیں۔ جبکہ یومیہ تجویز کردہ مقدار کے مطابق معدنیات اور حیاتین میں سے فولاد ۲۰ فیصد، کیلشیم ایک فیصد، سوڈیم ۸۶ ملی گرام (۳ فیصد)، پوٹاشیم ۴۰۵ ملی گرام (۱۱%) اور ب ۱۲ تقریباً ۲۰% پائی جاتی ہیں جبکہ چکنائی کی مقدار صرف ۴% ہوتی ہے۔([2])

گائے کا گوشت:

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ :''وَأُتِيَ النَّبِيُّ ﷺ بِلَحْمِ بَقَرٍ فَقِيلَ: هَذَا مَا تُصُدِّقَ بِهِ عَلَى بَرِيرَةَ، فَقَالَ هُوَلَهَا صَدَقَةٌ وَلَنَا هَدِيَّةٌ''([3])(حضور ﷺ کی خدمت میں گائے کا گوشت لایا گیا تو آپ ﷺ سے یہ کہا گیا کہ یہ گوشت (حضرت) بریرہؓ کو صدقہ دیا گیا ہے۔آپ ﷺ نے فرمایا کہ یہ گوشت ان کے لیے صدقہ اور ہمارے لیے ہدیہ ہے) ایک دوسری روایت میں ہے کہ '' پھر اسے تناول فرمالیا اور اپنے اہل خانہ کو بھی کھانے کا ارشاد

1۔شاہین، محمد اسلم (حکیم)، علاج بالغذا، فیصل آباد: مکتبہ نوریہ رضویہ، ۲۰۰۸ء، ص ۱۱۴۔

šāahin, Muhammad āslm(ḥKiim),ʿlāğ bālġḏā́,fiṣl ʾ̄bād: mKitbah nwriah rḍwiah, 2008, ṣ 114۔

2۔ See for details:N.H.CASEY, GOAT MEAT IN HUMAN NUTRATION. NEW DELHI: INDIAN CONCIL OF AGRICULTURAL RESEARCH, 1992.

3۔ قشیری، مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، کتاب الزکوۃ، باب اباحۃ الہدیہ للنبی ﷺ، ص۴۷۹، رقم: ۱۷۱(۱۰۷۵)۔

qširi, mslm ibn ḥğāğ, ṣḥiḥ mslm, Kitāb ālzKiwah, bāb ābāḥah ālahdiah llnbiﷺ, ṣ 479, rqm: 171(1075).

فرمایا"۔ایک مرتبہ جب رسول اللہ: "فَلَمَّا قَدِمَ صِرَارًا أَمَرَ بِبَقَرَةٍ، فَذُبِحَتْ فَأَكَلُوا مِنْهَا"([1])(مقام صرار پر پہنچے تو آپ ﷺ نے ایک گائے ذبح کرنے کا حکم فرمایا وہ ذبح کی گئی اور سب لوگوں نے اس میں سے کھایا) یہ بات مشہور ہے کہ حج کے موقع پر ازواج مطہرات کی جانب سے آپ ﷺ نے گائے ذبح فرمائی: "نَحَرَ عَنْ آلِ مُحَمَّدٍ ﷺ فِي حَجَّةِ الْوَدَاعِ بَقَرَةً وَاحِدَةً"([2])(رسول اللہ ﷺ نے حجۃ الوداع میں آل محمد کی طرف سے ایک گائے کی قربانی کی)ان سب احادیث مبارکہ سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے گائے کا گوشت تناول فرمایا ہے۔

ملیکہ بنت عمروؓ سے روایت کہ: "أَلْبَانُهَا شِفَاءٌ، وَسَمْنُهَا دَوَاءٌ، وَلُحُومُهَا دَاءٌ"([3])(گائے کے دودھ میں شفا اس کا مکھن دوا اور اس کا گوشت بیماری ہے)ڈاکٹر خالد غزنوی لکھتے ہیں: "موجودہ تحقیقات سے یہ بات درست ثابت ہوئی ہے کیونکہ سور کے گوشت کے بعد جس گوشت میں زیادہ خطرناک طفیلی کیڑے ہوتے ہیں وہ گائے کا گوشت ہی ہے"([4]) یہ گوشت حلال ہے مگر اس کا کم استعمال کرنا بہتر ہے۔گائے کے سو گرام گوشت میں ٦١% فیصد پانی ہوتا ہے اور ٢٥٠ حرارے حاصل ہوتے ہیں۔کولیسٹرول ٩٠ ملی گرام، ٢٦.١ گرام لحمیات جبکہ ١٥ گرام چکنائی پائی جاتی ہے۔معدنیات میں سے سوڈیم ٥١.٨ ملی گرام (٢%)، کیلشیم ١١.١ ملی گرام (١%)، پوٹاشیم ٢٥٥ ملی گرام (٧%)، فولاد ٥.٢ ملی گرام (١٤%)، میگنیشیم ١٧.٩ ملی گرام (٤%)، فارسفورس ١٦٤ ملی گرام (١٦%)، زنک ٥.٧ (ملی

1۔قشیری، مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، کتاب المساقاۃ، باب بیع البعیر واستثناء رکوبہ، ص ٧٥٢، رقم: ١١٥(١٥٩٩)۔

qširi,mslm ibn ḥğāğ, ṣḥiḥ mslm, Kitāb ālmsāqāah,bāb biʿ ālbʿir w āsttnāʾ rKiwbah, ṣ 752, rqm: 115(1599)۔

2۔ابن ماجہ، سنن، کتاب الاضاحی، باب عن کم تجزیٔ البدنۃ والبقرۃ، ص ١٠٤٧، رقم: ٣١٣٥۔

Ibn Mājah, Sunan , Kitāb ālāḍāḥi, bāb ʿn Kim tğzi ālbdnah w ālbqrah, ṣ 1047, rqm: 3135.

3۔الطبرانی، سلیمان بن احمد، المعجم الکبیر، باب ملیکہ بنت عمرو السعدیہ، الموصل: مکتبۃ العلوم والحکم، ١٤٠٤ھ، ٤٢/٢٥، رقم ٩۔

ālṭbrāni, slimān ibn āḥmd, ālmʿğm ālKibir, bāb mliKiah ibnt ʿmrw ālsʿdiah,ālmwṣl: mKitbah ālʿlwm wālḥKim,1504h, 25/42, rqm 9.

4۔خالد غزنوی(ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ٣٤٧/٢۔

ẖāld ġznwi (Doctor), ṭb nbwi ﷺ āwr Jadid Science, 2/347.

گرام(۳۸%) کاپر ۰.۱ ملی گرام (۳%) سیلینئم ۱۸.۴ مائکرو گرام(۲۶%)اور فلورائیڈ ۱۹.۰ مائکرو گرام پائے جاتے ہیں۔ جبکہ تجویز کردہ یومیہ مقدار کے مطابق حیاتین میں سے ب۲(رائیبو فلیون) ۹%،ب۳(نیاسین) ۲۲%،ب۵(پینٹو تھینک ایسڈ)۵%،ب۶(پیریڈوکسن)۱۵%،حیاتین ب۱۲(کوبال من)۳۵%،حیاتین د ۵% ،حیاتین ک ایک%، کولین ۳۷ ملی گرام اور بیٹائین ۶.۱ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔([1])

اونٹ کا گوشت:

نبی کریم ﷺ نے اونٹ کا گوشت تناول فرمایا ہے، آپ ﷺ کو اور صحابہ کرامؓ کو اونٹ کا گوشت مرغوب تھا۔اونٹ کا گوشت قدرے نیلاہٹ مائل سرخ اور سخت ہوتا ہے۔ذائقہ نمکین،تاثیر گرم اور خشک، ثقیل اور دیر ہضم ہے۔([2])اطبأ نے جانوروں کے گوشت میں ایک اصول یہ بیان کیا ہے کہ جو جانور جثہ میں جتنا بڑا ہوتا ہے اس کا گوشت اسی قدر دیر ہضم اور اور ثقیل ہوتا ہے۔اونٹ کا گوشت دوسرے سرخ گوشت سے زیادہ غذائیت والا ہوتا ہے۔ یہ نمونیا، تیزابیت اور جلن سے بچاتا ہے،دل کی نالیوں کی حفاظت کرتا ہے،پرانے بخار، کالا یرقان،ہیپاٹائٹس ،کندھوں کے درد میں مفید ہے۔پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔ جسم میں خون کے سرخ ذرات یعنی ہیموگلوبن بناتا ہے۔ جسم میں رطوبت فراہم کرتا ہے اور زہریلے مادوں کے اخراج کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔آنکھوں کی بینائی کیلئے بھی اس کا گوشت بھی مفید ہے،اس کی یخنی آشوب چشم کیلئے بہترین نسخہ ہے۔وٹامن سی کی وجہ سے بخار کو کم کرکے قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔جوڑوں کا درد اور پھیپھڑوں میں دمہ کے انفیکشن کو روکتا ہے۔گائے کے گوشت کی بجائے اس کا گوشت صحت کے مفید اور جسمانی فوائد سے بھرپور ہے۔جو لوگ بڑا گوشت نہیں کھاتے ان کے لئے بہترین غذا ہے۔مذکورہ بالا فوائد حاصل کرنے کیلئے اس کی مقدار خوراک ایک سو گرام ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق اونٹ کا گوشت کینسر کی روک تھام میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔اس کے علاوہ اس کے ذریعے کئی بیماریوں کا علاج ہوتا ہے اور بے حد کم چکنائی رکھنے کی بدولت وزن کم کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔([3]) سو گرام اونٹ کے گوشت میں تقریباً ۹۸ حرارے ،۶۱ گرام کولیسٹرول، ایک گرام چکنائی جبکہ ۲۲ گرام لحمیات

1_healthlaine.com/nutrition/foods/beef/6-3-2020/

2- baseeratonline.com/بہترین غذا ہے گوشت Apr12-2020 / bahtrin ġḏā ahay gwšt.

3_ nutritionride.com/benefits of camel meat/Saad Shah.30/09/2019.

حاصل ہوتی ہیں۔ معدنیات میں سے سوڈیم ۷۰ ملی گرام اور پوٹاشیم ۲۹۳ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔([1])حیاتین میں سے حیاتین الف، حیاتین ج اور ب گروپ کے کئی حیاتین وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

گورخر کا گوشت:

نبی اکرم ﷺ نے گورخر (جنگلی گدھے) کا گوشت بھی تناول فرمایا ہے۔ اس بارے میں کئی احادیث کتب احادیث میں ملتی ہیں۔ حضرت ابو قتادہؓ سے مروی ہے، وہ بیان فرماتے ہیں کہ انہوں نے (ایامِ حج میں جبکہ ابھی انہوں نے احرام نہیں باندھا تھا) ایک جنگلی گدھا دیکھا اور اسے شکار کیا اور صحابہ نے اس میں سے کھایا۔ پھر کہا کہ اس بارے میں حضور ﷺ سے دریافت کر لیتے تو بہتر تھا۔ پھر آپ ﷺ سے دریافت کیا گیا: تو آپ ﷺ نے فرمایا: قَدْ أَحْسَنْتُم، فَقَالَ لَنَا: هَلْ مَعَكُمْ مِنْهُ شَيْءٌ، قُلْنَا: نَعَمْ، قَالَ: فَأَهْدُوا لَنَا، قَالَ: فَأَتَيْنَاهُ مِنْهُ فَأَكَلَ مِنْهُ وَهُوَ مُحْرِمٌ([2]) "تم نے ٹھیک کیا، پھر فرمایا: کیا تم لوگوں کے پاس اس میں سے کچھ ہے؟ ہم نے کہا کہ جی، فرمایا کہ ہمیں بھی دو، تو ہم اس میں سے کچھ گوشت آپ ﷺ کے پاس لائے، آپ ﷺ نے اس میں سے کھایا حالانکہ آپ ﷺ احرام باندھے ہوئے تھے" حضرت جابرؓ روایت کرتے ہیں: اَكَلْنَا زَمَنَ خَيْبَرَ الْخَيْلَ وَ الْحُمُرَ الْوَحْشِ ([3]) "ہم نے غزوہ خیبر کے موقع پر گھوڑے اور جنگلی گدھے کا گوشت کھایا"

1۔ my fitnesspal.com/food/camel meat/6-3-2020

2۔ النسائی، احمد بن شعیب، السنن الکبریٰ، کتاب الصید، باب اباحۃ اکل لحوم الحمر الوحش، ۴/۴۸۷، رقم: ۴۸۳۸۔

ālnsāii, āḥmd ibn šʿib, ālSunan ālKibri, Kitāb ālṣid, bāb ābāḥah āKil lḥwm ālḥmr ālwḥš, 4/487 , rqm: 4838.

3۔ قشیری، مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، کتاب الصید والذبائح، باب فی اکل لحوم الخیل، ص۹۳۶، رقم: ۱۹۴۱۔

qširi, mslm ibn ḥğāğ, ṣḥiḥ mslm,Kitāb ālṣid wālḏbāiḥ, bāb fi āKil lḥwm ālḫil, ṣ 936, rqm: 1941.

یہ گوشت کافی غذائیت والا ہوتا ہے۔مزاج کے لحاظ سے یہ گرم خشک ہوتا ہے(1)۔الدمیری کے مطابق اس کا گوشت کھانا گٹھیا اور نقرس میں مفید ہے اور چربی کی مالش سے برص ٹھیک ہوتا ہے۔(2)اس میں بکرے اور گائے کے گوشت کی مانند وافر لحمیات پائی جاتی ہیں۔اس لیے لحمیات کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔۱۰۰ گرام گوشت میں ۲۵ گرام لحمیات ملتی ہیں اور اس کے ایک پاؤ(۲۵۰ گرام) گوشت سے ایک ہزار(۱۰۰۰) حرارے حاصل ہوتے ہیں۔کمال الدین الدمیری کہتے ہیں کہ فالج کے مرض میں نیل گائے کا مغز کھانا مفید تر ہے۔(3)

خرگوش کا گوشت:

نبی کریم ﷺ نے خرگوش کا گوشت تناول فرمایا۔حضرت انسؓ روایت کرتے ہیں:''أَنْفَجْنَا أَرْنَباً بِمَرِّ الظَّهْرَانِ، فَسَعَى القَوْمُ، فَلَغَبوا، فأَدْرَكْتُهَا، قَالَ: بِوَرِكِهَا وَفَخِذَيْهَا فَقَبِلَهُ، قُلتُ وأَكَل منهُ''(4)(مر ظہران میں کے پاس ایک خرگوش کو دیکھا، سب لوگ اس کو پکڑنے دوڑے حتیٰ کہ تھک گئے۔مگر میں نے اس کو پکڑ لیا اور اسے حضرت ابو طلحہؓ کے پاس لے کر آیا۔انہوں نے اسے ذبح کیا اور نبی کریم ﷺ کے پاس کولہوں یارانوں کو بھیجا، تو آپ ﷺ نے اسے قبول کر کے تناول فرمالیا) خرگوش کا شمار گوشت کی سفید اقسام میں کیا جاتا ہے۔یہ زود ہضم ہے۔اس کا ریشہ پلپلا نرم ہوتا ہے۔فالج، لقوہ اور تمام استرخائی امراض میں خرگوش کا گوشت مفید ہے۔خرگوش کے گوشت

1۔الجوزیہ،ابو عبداللہ ابن القیم،طب نبوی،لاہور:اسلامی کتب خانہ،س ن۔ص ۴۹۵۔

ālǧwziah, ābw ʿbdāllah āibn ālqim,ṭb nbwi, lāahwr: āslāmi Kitb ẖānah,s n۔ṣ 495.

2۔الدمیری،کمال الدین،حیات الحیوان،مترجم:مولانا محمد عباس فتح پوری ودیگر،لاہور:ادارہ اسلامیات،۱۹۹۳ء،۱/۵۸۴۔

āldmiri, Kimāl āldin,ḥiāt ālḥiwān , mtrǧm:mwlānā Muhammad ʿbās ftḥ Pwri wdigr,lāahwr: ādārah āslāmiāt,1993ʾ, 1/584.

3۔الدمیری،کمال الدین،حیات الحیوان،۱/۳۹۵۔

āldmiri, Kimāl āldin,ḥiāt ālḥiwān, 1/395.

4۔بخاری،صحیح البخاری،کتاب الذبائح والصید،باب الارنب،ص ۱۱۹۵،رقم:۵۵۳۵۔

bẖāri, ṣḥiḥ ālbẖāri,Kitāb ālḏbāiḥ w ālṣid,bāb ālārnb, ṣ1195, rqm: 5535.

کے دھوون میں نقرس، گٹھیا اور وجع المفاصل کے مریضوں کو بٹھانا نفع بخش ہے۔(1) دماغ، ریڑھ کی ہڈی اور جگر کی سنگین بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ کم چکنائی اور لحمیات کی وافر مقدار کی بنا پر اسے بوڑھوں، چھوٹے بچوں اور دودھ پالنے والی ماؤں کے لیے بہترین سمجھا جاتا ہے۔ پٹھوں اور عضلات کی تعمیر میں اہم ہونے کی وجہ سے کھلاڑیوں کے لیے بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔

خرگوش کا گوشت خون میں گلوکوز کی سطح کو برقرار رکھتا ہے۔(2) یہ گوشت پیشاب آور ہے اور گردوں کی پتھری تحلیل کرتا ہے۔ اس کا بھیجا یا سر کھانا رعشہ کے مرض میں مفید ہے۔(3) نئی تحقیق کے مطابق کینسر کی روک تھام اور تابکاری اثرات کو کم کرنے کی خاصیت کی بنا پر کیمو تھراپی کروانے والے کینسر کی مریضوں کو بھی تجویز کیا جاتا ہے۔(4) بھنے ہوئے خرگوش میں ۲۶.۰% لحمیات اور ۷.۷% چکنائی پائی جاتی ہے۔ یوں اپنے لحمیات کی زیادتی اور چکنائی کی کمی کی وجہ سے وزن کم کرنے والے افراد اور خصوصاً کھلاڑیوں کے لیے کافی مفید ہوتا ہے۔ معدنیات میں سے میگنیشیم، فارسفورس، سلفر، پوٹاشیم، کیلشیم، سوڈیم، کلورین، زنک، منگنیز، آیوڈین اور لوہے کی موجودگی اسے انسانی صحت کے لیے بہترین بناتی ہے۔(5) ان معدنیات کی وافر موجودگی کی بنا پر خرگوش کا گوشت کافی قابل قدر ہے۔ حیاتین میں سے اس میں حیاتین ب۳ (نیکوٹینک ایسڈ)، ب۱۲ (کوبال من) اور حیاتین ج پائے جاتے ہیں۔

مرغ کا گوشت:

مرغ کے گوشت کو سفید گوشت کی قسم میں شمار کیا جاتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے مرغ کا گوشت تناول فرمایا ہے۔ حضرت ابو موسیٰ الاشعریؓ سے روایت کہ: قَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَأْكُلُ مِنْهُ(6) "بے شک میں نے

1۔ baseeratonline.com/ Apr12-2020/بہترین غذا ہے گوشت/ bahtrin ġḏā ahay gwšt.

2۔ ur.indtics.com/خرگوش گوشت فائدہ اور نقصان/ẖrgwš gwšt fāidah āwr nqṣān.

3۔ خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲/۳۴۹۔

ẖāld ġznwi (Doctor),ṭb nbwi ﷺ āwr Jadid Science,2/349.

4- ur.delachieve.com/Apr12-2020/خرگوش کا گوشت نفع اور نقصان/ẖrgwš Kiāgwšt nfʿ āwrnqṣān.

5 ۔ ur.tierient.com/خرگوش گوشت۔ اچھا اور برا/Apr12-2020/ ẖrgwš gwšt -āčhā āwr brā.

6۔ النسائی، السنن الکبریٰ، کتاب الصید، باب اکل لحم الدجاج، ۴/۴۸۸، رقم الحدث: ۴۸۴۰۔

رسول اللہ ﷺ کو بھی مرغی کے گوشت سے کھاتے دیکھا ہے“ ابن قیم طب نبوی میں لکھتے ہیں کہ مرغی کا گوشت پہلے درجہ میں گرم تر ہوتا ہے، یہ معدہ پر ہلکا اور زود ہضم ہے۔ جبکہ مرغ کا گوشت بہت زیادہ گرم ہوتا ہے اور اس میں نسبتاً رطوبت کم ہوتی ہے۔(1) بعض اطباً کے نزدیک مرغ کے چوزے میں تری پائی جاتی ہے۔ مرغ کو زیادہ اور ہمیشہ کھانا بواسیر اور نقرس پیدا کرتا ہے۔ دیسی گھی اصلاح کر کے اس کی مضرت کو کم کر دیتا ہے۔ اعتدال کے ساتھ مرغ کے گوشت کا استعمال عقل کو تیز، دماغ، فہم، ادراک اور ذہن کو قوی کرتا ہے۔ آنتوں کے درد کو نافع ہے۔ رنگت اور آواز کو صاف کرتا ہے۔(2)

ڈاکٹر خالد غزنوی کے مطابق مرغی کا گوشت پیٹ سے گندی ہوا خارج کرتا ہے۔ مصلح معدہ، زود ہضم اور دماغ کے لیے مقوی ہے۔ عقل بڑھاتا اور صالح خون پیدا کرتا ہے، درد قولنج، دمہ، پرانی کھانسی کو دور کرتا ہے۔ کمزوری رفع کرتا ہے، خصوصاً نوجوان چوزے یخنی بے حد مفید ہے۔ مرغی کے ۱۰۰ گرام گوشت میں ۱۱۹ حرارے پائے جاتے ہیں۔ لحمیات ۲۱.۴ گرام، چکنائی ۳.۱ گرام، کولیسٹرول ۷۰ ملی گرام ملتے ہیں۔ معدنیات میں سوڈیم ۷۷ ملی گرام، کیلشیم ۱۵ ملی گرام، فارسفورس ۱۸۷ ملی گرام، آئرن ۱.۹ ملی گرام ملتے ہیں۔(3) تجویز کردہ روزانہ ضرورت کے مطابق حیاتین الف ۳%، کیلشیم ایک %، حیاتین ب$_{۱۲}$ ۵%، حیاتین ب$_{۶}$ ۲۰%، اور میگنیشیم ۵% ملتے ہیں۔

ālnsāii, ālSunan ālKibri,Kitāb ālṣid, bāb āKil lḥm āldǧāǧ, 4/488, rqm:4840.

1۔ الجوزیہ، ابو عبداللہ ابن القیم، طب نبوی، ص ۴۹۷۔

ālǧwziah ,ābw ʿbdāllah āibn ālqim,ṭb nbwi,ṣ 497.

2- baseeratonline.com/بہترین غذا ہے گوشت Apr12-2020 / bahtrin ġḏā ahay gwšt.

3۔ مرغ کے کچے اور بھنے ہوئے گوشت اور ان کے مختلف حصوں میں غذائی اجزا کے لیے دیکھیں: سعیدہ غنی، و دیگر، غذا اور غذائیت، ص۷۹؛ nationalchickencouncil.org>The Nutritional Value of Chicken

sʿidah ġni,(professor)w digr, ġḏā āwr ġḏāiit,ṣ 79.

نبی اکرم ﷺ کا دودھ سے حاصل ہونے والی اشیاء کا استعمال

دودھ حیوانی ذرائع سے حاصل ہونے والی اللہ تعالیٰ کی بیش بہا نعمت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے دودھ سے دنیا میں ہی ہمیں کئی مزید نعمتیں عطا فرمائی ہیں۔ مثلاً دہی، پنیر، مکھن اور گھی۔ نبی کریم ﷺ نے انھیں استعمال فرمایا اور سے ان کی اہمیت اور فوائد کا ذکر بھی فرمایا ہے۔

دہی:

دودھ سے حاصل ہونے والی متعدد اشیأ میں سے دہی ایک اہم شئے ہے۔ نبی کریم ﷺ سے دہی کے استعمال کے بارے میں سوال پوچھا گیا تو آپ ﷺ نے اسے مباح قرار فرمایا۔ حضرت سلمان فارسیؓ سے مروی ہے کہ :''سُئِلَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ عَنِ السَّمْنِ، وَالْجُبْنِ، وَالْفِرَاءِ قَالَ: الْحَلَالُ مَا أَحَلَّ اللّٰهُ فِي كِتَابِهِ، وَالْحَرَامُ مَا حَرَّمَ اللّٰهُ فِي كِتَابِهِ، وَمَا سَكَتَ عَنْهُ، فَهُوَ مِمَّا عَفَا عَنْهُ'' ([1])(رسول اللہ ﷺ سے گھی، پنیر اور دہی کے بارے میں دریافت کیا گیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: جو اللہ نے کتاب میں حلال کر دیا وہ حلال، جو حرام فرمادیا وہ حرام ہے اور جس سے سکوت اختیار فرمایا تو وہ معاف ہے) دہی میں دودھ کی مانند لحمیات کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہیں۔ مگر دہی کے بننے کے عمل سے اس میں موجود لحمیات زود ہضم بن جاتی ہیں۔

۱۰۰ گرام دہی میں پانی تقریباً ۸۰% فیصد ہوتا ہے۔ ۷۱ حرارے، لحمیات ۵.۳ گرام، ۰.۴ گرام چکنائی، نشاستہ ۳.۵ گرام ملتے ہیں۔ معدنیات میں کیلشیم ۱۲۶ ملی گرام، فارسفورس ۱۴۲ ملی گرام، میگنیشیم ۱۱ ملی گرام، پوٹاشیم ۱۴۱ ملی گرام، سوڈیم ۳۵ ملی گرام، میگنیز ۰.۰۰۹ ملی گرام، زنک ۰.۵۲ گرام اور فولاد ۰.۴ گرام ملتے ہیں۔([2]) حیاتین میں سے حیاتین الف اور حیاتین ب کی اکثر اقسام پائی جاتی ہیں۔ حیاتین الف ۲۶ مائکرو گرام، ب۱ (تھایامین) ۰.۰۲۳ ملی گرام، ب۲ (رائبوفلیون) ۰.۲۷۸ ملی گرام، ب۳ (نیاسین) ۰.۲۰۸ ملی گرام، ب۵ (نیکوٹینک ایسڈ) ۰.۳۳۱ ملی گرام، ب۶ (پائری ڈوکسن) ۰.۰۶۳ ملی گرام، اور ب۱۲، (کوبال من) ۰.۷۵ مائکرو گرام ملتے ہیں۔

1۔ابن ماجہ، سنن، کتاب الاطعمۃ، باب اکل الجبن والسمن، ص۱۱۱۷، رقم: ۳۳۶۷۔

Ibn Mājah, Sunan, Kitāb ālāṭʿmah, bāb āKil ālǧibn, ṣ 1117, rqm: 3367.

2۔ سعیدہ غنی، (پروفیسر) ودیگر، غذا اور غذائیت، ص۷۹۔

sʿidah ġni,(Professor)w digr, ġḏā āwr ġḏāiit ,ṣ 79.

پنیر:

پنیر چکنائی اور لحمیات سے بھرپور ہوتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے پنیر بھی استعمال فرمایا ہے۔ اس بارے میں شیخ محدث دہلویؒ فرماتے ہیں: ''حضور ﷺ نے 'اقط' یعنی پنیر کو تناول فرمایا جسے دودھ سے مسکہ نکال کر جماتے ہیں جو ترش اور سخت ہوتا ہے۔ پھر اسے پگھلا کر کھانوں اور سالنوں میں ڈالتے ہیں۔۔۔اور حضور ﷺ نے 'جبن' تناول فرمایا''(1) حضرت عبداللہ بن عمرؓ روایت کرتے ہیں کہ: ''أُتِيَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِجُبْنَةٍ فِي تَبُوكَ، فَدَعَا بِسِكِّينٍ، فَسَمَّى وَقَطَعَ'' (نبی کریم کی خدمت میں (غزوہ) تبوک کے موقع پر پنیر پیش کیا گیا۔ آپ ﷺ نے چھری منگوائی اور بسم اللہ پڑھ کر اسے کاٹا)(2) شیخ عبدالحق محدث دہلویؒ لکھتے ہیں کہ ''رسول اللہ ﷺ کو میٹھا پسند تھی اور وہ شیرینی جسے آپ ﷺ پسند فرماتے تھے اس نام ''مَجِیْع'' تھا۔ یہ ایک کھجور کی مٹھائی تھی جسے ایک قسم کے پنیر سے بنایا جاتا تھا''(3)

آج پنیر کی چار سو سے زائد اقسام ملتی ہیں۔ دودھ سے بننے والی اشیاء میں دہی اور پنیر دو ایسی غذائیں ہیں جو بآسانی ہضم ہو جاتی ہیں۔ پنیر کے غذائی اجزا میں ایک خوش آئند بات چکنائی کی کمی اور لحمیات کی زیادتی ہے۔ پنیر کھانے سے جسم میں قوت آتی ہے، اس میں بیماری کا مقابلہ کرنے کے لیے لحمیات کی معقول مقدار میسر آتی ہے اور چکنائی کم ہونے کی بدولت انسان کا وزن نہیں بڑھتا۔ کھجور کے ساتھ پنیر کو شامل کرنے سے اس کی غذائی استعداد میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے اور یہ جسمانی کمزوری کے لیے ایک مؤثر غذائی دوا بن جاتا ہے۔ پنیر کی اہم اقسام میں چیڈر (Cheddar) پنیر اور کاٹیج (Cottage) پنیر اہم اور تقریباً سب سے زیادہ استعمال ہونے والی اقسام ہیں۔

1۔ دہلوی، عبدالحق محدث (شیخ)، مدارج النبوت، مترجم: غلام معین الدین، لاہور: مکتبہ اعلیٰ حضرت، ۲۰۱۲ء، ۲/۲۲۶۔

dahlwi,ʿbdālḥq mḥdṯ(šiẖ), mdārğ ālnbwt, mtrğm: ġlām mʿin āldin,lāahwr: mKitbah āʿli ḥḍrt,2012ʾ, 2/226.

2۔ ابوداؤد، سنن، کتاب الاطعمۃ، باب فی اکل الجبن، ص ۶۸۷، رقم: ۳۸۱۹۔

ābw dāwd́, Sunan, Kitāb ālāṭʿmah, bāb fi āKil ālğibn,ṣ 687, rqm: 3819.

3۔ دہلوی، عبدالحق محدث (شیخ)، مدارج النبوت، ۲/۲۲۲۔

dahlwi,ʿbdālḥq mḥdṯ(šiẖ), mdārğ ālnbwt, 2/222.

احادیث مبارکہ میں چونکہ ایک نرم قسم کے پنیر اور ایک سخت قسم کے پنیر کا ذکر ہے۔اس لیے یہاں پنیر کی دو اہم اقسام چیڈر پنیر اور کاٹیج پنیر اور ان کے غذائی اجزائے کے بارے میں تفصیلات شامل ہیں۔ایک کپ کش کئے ہوئے چیڈر پنیر (یا ۱۱۳ گرام) میں ۳۷% پانی، ۴۵۵ حرارے، لحمیات ۲۸ گرام،چکنائی ۳۷ گرام، کولیسٹرول ۱۱۹ ملی گرام، نشاستہ ایک گرام، کیلشیم ۸۱۵ ملی گرام، فولاد ۰.۸ ملی گرام، پوٹاشیم ۱۱۱ ملی گرام، سوڈیم ۷۰۱ ملی گرام، وٹامن الف ۱،۱۹۷ بین الاقوامی اکائیاں، تھایامین (ب۱) ۰.۰۳ ملی گرام، رائبو فلیون (ب۲) ۰.۴۲ ملی گرام اور نیا سین (نیکوٹینک ایسڈ) ۰.۱ ملی گرام ملتے ہیں۔(1) تناسب کے لحاظ سے کولیسٹرول ۳۵%، جبکہ لحمیات کا تناسب ۵۰% ہوتا ہے۔ تجویز کردہ رزومرہ کی ضرورت کے مطابق سوڈیم ۲۵%، پوٹاشیم ۲%، کیلشیم ۷۲%، فولاد ۳%اور میگنیشیم ۷%، حیاتین الف ۲۰%، کوبال من (ب۱۲) ۱۳%، پیریڈوکسن (ب۶) ۵%اور حیاتین د ۶% ملتے ہیں۔

سادہ کاٹیج پنیر کے ایک کپ یا ۲۲۵ گرام پنیر میں ۲۳۳ حرارے، لحمیات ۲۸ گرام،چکنائی ۱۰ گرام، کولیسٹرول ۳۴ملی گرام، نشاستہ ٦ گرام، کیلشیم ۱۳۵ملی گرام، فولاد ۰.۳ ملی گرام، پوٹاشیم ۱۹۰ملی گرام، سوڈیم ۹۱۱ ملی گرام، وٹامن الف ۳٦۷ بین الاقوامی اکائیاں، تھایامین (ب۱) ۰.۰۵ ملی گرام، رائبو فلیون (ب۲) ۰.۳۷ ملی گرام اور نیاسین (ب۳) ۰.۳ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔(2) پنیر کی اس قسم میں حیاتین الف ۵%، کیلشیم ۸%، میگنیشیم ۲%، فارسفورس ۲۳%، پوٹاشیم ۲%، سوڈیم ۲۴%اور زنک ۴% پائے جاتے ہیں۔

مکھن:

مکھن دودھ کی چکنائی/بالائی سے حاصل کیا جاتا ہے۔رسول اللہ ﷺ نے مکھن تناول فرمایا اور اسے پسند فرمایا ہے۔ آپ ﷺ نے مکھن کو کھجور کے ساتھ، روٹی پر لگا کر اور کئی کھانوں میں ملا کر تناول فرمایا ہے۔ بسر اسلمی کے دو بیٹوں سے روایت کہ :"دَخَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللهِ ﷺ فَقَدَّمْنَا زُبْدًا وَتَمْرًا وَكَانَ يُحِبُّ الزُّبْدَ وَالتَّمْرَ" (3)

1۔ Nutritive Value of Foods, p16-17

2۔Ibid, p18-19

3۔ابوداؤد، سنن، کتاب الاطعمۃ، باب فی الجمع بین اللونین عند الاکل، ۱۴۱۷ھ، ص۶۸۹، رقم: ۳۸۳۷۔

ābw dāwd́, Sunan, Kitāb ālāṭʿmah,bāb fi ālğmʿ bin āllwnin ʿnd ālāKil ,1417h, ṣ689, rqm: 3837.

(رسول اللہ ﷺ ہمارے ہاں تشریف لائے تو ہم نے آپ کی خدمت میں مکھن اور کھجور پیش کیے اور آپ ﷺ کو مکھن اور کھجور بہت پسند تھے) نبی کریم ﷺ نے روٹی کو گھی اور مکھن سے تر کر کے تناول فرمایا ہے۔([1])

سادہ مکھن میں اسی فیصد (۸۰%) چکنائی اور تقریباً ۱۸% پانی ہوتا ہے۔ اگر اس میں نمک ملا یا جائے تو یہ پانی زیادہ مقدار میں جذب کر لیتا ہے۔ بغیر نمک ملے سادہ مکھن کے غذائی اجزا: ایک چوتھائی پاؤنڈ (چار اونس) یا ۱۱۳ گرام سادہ مکھن میں ۱۸ فیصد پانی، ۸۱۳ حرارے، لحمیات ایک گرام، چکنائی ۹۲ گرام، کولیسٹرول ۲۴۸ گرام، کیلشیم ۲۷ ملی گرام، فولاد ۰.۲ ملی گرام، پوٹاشیم ۲۹ ملی گرام، سوڈیم ۱۲ ملی گرام، حیاتین الف ۴۶۸۳، ۳ بین الاقوامی اکائیاں، ب۱ (تھایامین) ۰.۰۱ ملی گرام، ب۲ (رائبوفلیون) ۰.۰۴ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔([2])

نبی اکرم ﷺ کا اناج کا استعمال:

نبی اکرم ﷺ نے اناج میں گندم اور جو کا استعمال فرمایا۔

گندم:

نبی کریم ﷺ نے گندم کی روٹی کے علاوہ گندم کے آٹے سے بنے ہوئے کئی دوسرے کھانے بھی استعمال فرمائے ہیں۔ جن میں ثرید، حریزہ (یا حریرہ) اور عصید وغیرہ شامل ہیں۔ شیخ عبد الحقؒ مدارج النبوت میں روایت نقل کرتے ہیں کہ حضور نے حزیرہ یعنی لپٹے کو بھی نوش فرمایا ہے۔ جسے آٹے سے گاڑھا کر کے بنایا جاتا ہے۔([3]) آپ ﷺ نے گندم کی روٹی ہمیشہ آٹا چھانے بغیر استعمال فرمائی۔ روایات کے مطابق آٹا پیس کر اسے چھلنی میں چھانا نہیں جاتا تھا۔ صرف ان پر ہلکی سی پھونک ماری جاتی جس سے کچھ موٹے چھلکے اُڑ جاتے۔ روایت ہے: "مَا رَأَى رَسُولُ اللهِ

1۔ ایضاً، ۲/۲۲۵۔

āiḍā,2/225.

2۔ www.healthline.com/nutrition/is-butter-bad-for-you#nutrition/09-10-2021

3۔ دہلوی، عبد الحق محدث (شیخ)، مدارج النبوت، ۲/۲۲۶۔

dahlwi,ʿbdālḥq mḥdṯ(šiḫ), mdārğ ālnbwt, 2/226.

ﷺ النَّقِيَّ، مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللهُ حَتَّى قَبَضَهُ اللهُ"([1])(رسول اللہ ﷺ نے اپنی بعثت سے وفات تک میدہ دیکھا بھی نہیں)یعنی کبھی بھی نہیں کھایا۔

آج تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اناج اور دالوں کا چھلکا خواہ وہ کسی بھی بیج کا ہو، انسانی صحت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ چھلکے اور بیج کے درمیان میں مفید کیمیاوی عناصر اور حیاتین ب گروپ کی ایک تہہ پائی جاتی ہے۔ چھلکا بذات خود تو ہضم نہیں ہوتا مگر یہ ہضم ہونے کے عمل کو سہل بنادیتا ہے۔ سو گرام مکمل گندم کے آٹے میں ۳۵۷ حرارے، ۲.۱۳ گرام لحمیات، ۲.۲ گرام چکنائی، ۲.۱۷ ملی گرام نشاستہ اور ۹.۶ گرام غذائی ریشہ پائے جاتے ہیں۔ معدنیات میں سے کیلشیم ۳۵ملی گرام، فولاد ۴ ملی گرام، زنک ۳ملی گرام، فارسفورس ۳۴۰ملی گرام اور کولین ۳۷ملی گرام ملتے ہیں۔ حیاتین میں سے حیاتین الف، حیاتین ب گروپ، اور کسی قدر حیاتین ای پائی جاتی ہے۔ حیاتین الف ۱۰ بین الاقوامی اکائیاں، ب۱ (تھایامین) ۰.۴۵ ملی گرام، ب۲ (رائبوفلیون) ۰.۰۸ ملی گرام، ب۳ (نیاسین) ۱.۸ ملی گرام، ب۵ (پینٹو تھینک ایسڈ)، ب۶ (پیریڈوکسین) ۰.۵۰ ملی گرام، ب۹ (فولک ایسڈ) ۵۷ مائکرو گرام، حیاتین ای ایک ملی گرام ([2])اور بیٹائن ۸۷ ملی گرام پائی جاتی ہیں۔

جو:

نبی اکرم ﷺ کو جو بہت پسند تھے۔ مختلف روایات سے علم ہوتا ہے کہ آپ ﷺ کی غذاؤں میں جو بطور روٹی، دلیہ (تلبینہ)، حلوہ (حیس)، سالن (جو اور چقندر کا) اور ستو استعمال ہوئے ہیں۔ آپ ﷺ نے نہ صرف خود جَو کو مختلف اشکال میں استعمال فرمایا بلکہ جَو کو بیماری میں اور غم میں کھانے کی تلقین بھی فرمائی۔ خصوصاً جَو کا دلیا کھانے جسے عربی میں تلبینہ کہتے ہیں کی خصوصاً تاکید فرمائی۔ تلبینہ میں جو کو کوٹ کر اسے دودھ میں پکاتے ہیں اور اس میں شہد ملاتے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ کے اہل خانہ سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو آپ ﷺ اسے یہ دلیہ کھلواتے تھے۔:"إِذَا أَخَذَ

1۔ بخاری، صحیح البخاری، کتاب الاطعمۃ، باب مَا كَانَ النَّبِيُّ وَأَصْحَابُهُ يَأْكُلُونَ، ص ۱۱۷۲، رقم: ۵۴۱۳۔

bhāri, ṣhiḥ ālbhāri,Kitāb ālāṭʿmah, bāb mā kān ālnby wʾṣḥābh yʾklwn, ṣ ۱۱۷۲, rqm: 5413.

2۔ مفید غذائیں دوائیں، ص ۱۹۱۔

mfid ghzai dwaiyan,ṣ 191.

أَهْلَهُ الْوَعْكُ أَمَرَ بِالْحَسَاءِ، وَكَانَ يَقُولُ: إِنَّهُ لَيَرْتُو فُؤَادَ الْحَزِينِ، وَيَسْرُو عَنْ فُؤَادِ السَّقِيمِ كَمَا تَسْرُو إِحْدَاكُنَّ الْوَسَخَ عَنْ وَجْهِهَا بِالْمَاءِ ''([1]) (جب کوئی اہل خانہ سے بیمار ہوتا تو حکم ہوتا کہ اس کے لیے جَو کا دلیہ تیار کیا جائے۔ پھر آپ ﷺ فرماتے کہ یہ بیمار کے دل سے غم اتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو دھو کر اس سے میل اتار دیتا ہے)

سو گرام چھلکوں سمیت جو میں ۳۴۵ حرارے پائے جاتے ہیں۔ اس کے غذائی اجزأ میں نشاستہ ۷۳.۵ گرام، غذائی ریشہ، ۱۷.۳ گرام، لحمیات ۱۲.۵ گرام، چکنائی ۲.۳ گرام ملتے ہیں۔ حیاتین میں سے حیاتین ب گروپ کی اچھی مقدار ملتی ہے۔ ب۲ (رائبو فلیون) ۱۷ فیصد، ب۳ (نیاسین) ۲۳ فیصد، ب۶ (پیریڈوکسن) ۱۶ فیصد، ب۹ (فولک ایسڈ) ۵ فیصد پائے جاتی ہیں۔([2]) معدنیات میں سے کیلشیم ۳۳ ملی گرام، فولاد ۳.۶ ملی گرام، میگنیشیم ۱۳۳ ملی گرام، فارسفورس ۲۶۴ ملی گرام، پوٹاشیم ۴۵۲ ملی گرام، سوڈیم ۱۲ ملی گرام، میگنیز ۱.۹ ملی گرام، سیلینئم ۳۷.۷ مائکرو گرام، فولیٹ ۱۹ مائکرو گرام، زنک ۳.۵ ملی گرام، تانبا ملتے ہیں۔([3])

آپ ﷺ نے اکثر جَو کی روٹی تناول فرمائی۔ رسول اللہ ﷺ نے جَو کی روٹی کو سرکہ، روغنِ زیتون، کھجوروں، اور مختلف سالنوں کے ساتھ تناول فرما کر ان کے بہترین فوائد کو حاصل کرنے کی تعلیم دی ہے۔ یوسف بن عبد اللہ بن سلامؓ بیان کرتے ہیں: ''أَخَذَ كِسْرَةً مِنْ خُبْزِ شَعِيرٍ فَوَضَعَ عَلَيْهَا تَمْرَةً وَقَالَ هَذِهِ إِدَامُ هَذِهِ'' ([4]) (آپ ﷺ جو کی روٹی کے ٹکڑے پر کھجور رکھے ہوئے تھے۔ پھر فرمایا کہ یہ اس روٹی کا سالن ہے) حضرت انسؓ سے مروی حدیث میں حضور نے ایک دعوت میں جو کی روٹی اور کدو کے ساتھ خشک گوشت کا سالن تناول فرمایا ہے۔([5])

1۔ ابن ماجہ، سنن، کتاب الطب، باب التلبینہ، ص ۱۱۴۰، رقم الحدیث: ۳۴۴۵۔

Ibn Mājah, Sunan, Kitāb ālṭb, bāb āltlbinah, ṣ 1140, rqm: 3445.

2۔healthline.com>nutritionan>barly. 28/8/2018

3۔medicalnewstoday.com/articles>Barley:nurtition12/11/2019

4۔ ابوداؤد،، سنن، کتاب الاطعمۃ، باب فی التمر، ص ۶۸۸، رقم: ۳۸۳۰۔

ābw dāwd́,Sunan, Kitāb ālāṭʿmah, bāb fi āltmr, ṣ 688, rqm: 3830.

5۔ ایضاً، باب فی اکل الدباء، ص ۶۸۰، رقم: ۳۷۸۲۔

āiḍā́, bāb fi āKil āldbā', ṣ 680, rqm Al Hadith: 3782.

نبی اکرم ﷺ کا سبزیوں کا استعمال:

نبی اکرم ﷺ نے حیات مبارکہ میں کئی سبزیوں مثلاً ادرک، پیاز، چقندر، زیتون، کدو، ککڑی اور کھیرا وغیرہ کا استعمال فرمایا ہے۔

ادرک:

ادرک جسے عربی زبان میں زنجبیل کہا جاتا ہے۔ اس کا ذکر قرآن کریم میں بڑے شاندار طریقے سے آیا ہے جس سے اس کی شان مرتبے اور خصوصیات کا علم ہوتا ہے۔ ارشاد باری تعالی ہے کہ: "وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا" [1] (جنت میں انہیں) ایسے پیالوں میں پلایا جائے گا جن میں ادرک کی مہک شامل ہو گی)۔ ادرک پودے کی جڑ ہے اور اللہ تعالی کی بڑی زبردست پیداوار ہے۔ اسے خشک کر کے سونٹھ بنائی جاتی ہے۔ ادرک کا پاؤڈر اور اس کا تیل بھی بنایا جاتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ادرک تناول فرمایا ہے۔ حضرت ابو سعید الخدریؓ بیان فرماتے ہیں کہ: "أهدى ملك الروم إلى النبى ﷺ جرة فيها زنجبيل فأطعم كل إنسان قطعة وأطعمنى قطعة" [2] (روم کے بادشاہ نے نبی کریم ﷺ کو ادرک کے مربے کا ایک برتن تحفتاً بھیجا۔ آپ ﷺ نے اسے قبول فرمایا اور (وہاں موجود) لوگوں کو اس مربہ کا ایک ایک ٹکڑا عنایت فرمایا مجھے بھی ایک ٹکڑا ملا جسے میں نے کھایا)

ڈاکٹر اقتدار حسین لکھتے ہیں کہ ادرک معدے اور آنتوں کو تحریک دیتی ہے، بہت ہاضم ہوتی ہے، یہ ضعف معدہ، نفخ، تبخیر، دردِ معدہ، قے، متلی، تشنج اور معدے کی دوسری تکالیف کے ساتھ دمے کے مرض میں بھی بہت مفید ہے۔ اطباء پیلیاء (یرقان) اور ہذیان میں بھی اس کا استعمال تجویز کرتے ہیں۔ گلے کے درد، آواز بیٹھ جانے اور خناق کی تکالیف میں ادرک چبانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ذیابیطس، پرانے گنٹھیا، اور جگر کی خرابی کے

1۔ سورۃ الدھر (الانسان) ۷۶:۱۷۔

Surah āldhr (ālānsān) 76: 17.

2۔ الاصفھانی، ابو نعیم احمد، الطب النبوی، فصول في المقالة الثانية، باب استعمال المعجونات، دار ابن حزم، بیروت، ۲۰۰۶ء، ۱/۲۶۷، رقم: ۱۶۱۔

ālāṣfhāni, ābw nʿim āḥmd, ālṭb ālnbwi, fṣwl fy ālmqālẗ ālṯāniah, bāb āstʿmāl ālmʿğwnāt, dār āibn ḥzm ,birwt, 2006, 1/267, rqm:161.

ابتدائی مرحلے میں مؤثر ثابت ہوتی ہے۔[1] ڈاکٹر خالد غزنوی لکھتے ہیں کہ ادرک اسہال لائے بغیر قبض رفع کرتا ہے۔ پیٹ اور جگر کے پرانے سدے جلد خارج کر دیتا ہے۔ سوزش کی وجہ سے اگر بینائی کم ہو گئی ہو تو اس کا تدارک کرتا ہے۔ ثقیل اشیاء کی وجہ سے ہونے والی تبخیر کو ختم کرتا ہے۔ کھانسی اور بلغم کو دور کرنے والی ادویہ میں اس کا اضافہ مثبت نتائج کو بڑھا دیتا ہے۔ سو گرام خشک ادرک (سونٹھ) میں ۳۴۳ حرارے مہیا ہوتے ہیں۔ اس کے دیگر غذائی اجزاء میں ۳.۳ گرام چکنائی، ۲۰.۷ گرام نشاستہ، ۵ ملی گرام سوڈیم، ۹۴۳ ملی گرام پوٹاشیم، ۲۵۶ ملی گرام میگنیشیم، ۱۷۷ ملی گرام فارسفورس وغیرہ پائے جاتے ہیں۔[2]

پیاز:

پیاز ایک قدیم سبزی ہے۔ قدیم مصری اس کے کھانے کے بہت شائق تھے۔ قرآن کریم میں سورۃ بقرۃ میں بنی اسرائیل کے دوسری کئی زمینی نباتات کے ساتھ پیاز کھانے کے مطالبے کا ذکر ہے۔ اس کی تیز بو کی وجہ سے نبی کریم ﷺ نے اس کو لہسن کی مانند کھانا ناپسند فرمایا اور حکم جاری فرمایا کہ اسے (کچی) حالت میں کھا کر مسجد میں نہ آئیں۔ فرمایا اگر اسے کھانا ہی ہو تو پکا کر اس کی بو ختم کر دو۔[3] ام المومنین سیدہ عائشہ صدیقہؓ کا ارشاد ہے کہ: "إِنَّ آخِرَ طَعَامٍ أَكَلَهُ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامٌ فِيهِ بَصَلٌ"[4] (رسول اللہ ﷺ نے جو آخری کھانا تناول فرمایا تھا، اس میں پیاز شامل تھی)

1۔ فاروقی، محمد اقتدار حسین (ڈاکٹر)، قرآن کے پودے، الفیصل تاجران وناشران، لاہور، ۲۰۱۴ء، ص ۱۵۴۔

fārwqi, Muhammad āqtdār ḥsin(Doctor),Qur'an Kiay Pwday,ālfiṣl tāğrān w nāšrān,lāahwr,2014', ṣ 154.

2۔ خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲/۲۴۸-۲۵۶۔

ẖāld ġznwi (Doctor), ṭb nbwi ﷺ āwr Jadid Science,2/248-256.

3۔ ابوداؤد، سنن، کتاب الاطعمۃ، باب فی اکل الثوم، ص ۶۸۸، رقم: ۳۸۲۷۔

ābw dāwd, Sunan, Kitāb ālāṭʿmah, bāb fi āKil ālṯwm, ṣ688, rqm: 3867.

4۔ ابوداؤد، سنن، کتاب الاطعمۃ، باب فی اکل الثوم، ص ۶۸۸، رقم: ۳۸۲۹۔

ābw dāwd, Sunan, Kitāb ālāṭʿmah, bāb fi āKil ālṯwm, ṣ688, rqm: 3829.

محسوس تیز بو اور ذائقے کے باوجود پیاز اپنی افادیت اور غذائی اجزاء کی بنا پر ساری دنیا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ڈاکٹر خالد غزنوی اس کے فوائد کے بارے میں لکھتے ہیں کہ پیاز مقوی باہ ہے، بھوک لگاتا، رنگت صاف کرتا اور معدہ کو زندگی بخشتا ہے۔کان کے درد میں اس کا رس ٹپکانا فائدہ مند ہے۔اس سے کان میں میل پیدا نہیں ہوتی، سرخی و سوجن کو دور کر کے درد ختم کرتا ہے۔اس کے رس کو سلائی پر لگا کر بار بار آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں میں موتیا نہیں اترتا۔گنجے پن کو دور کرنے کے لیے اس کا رس لگانا آزمودہ ہے۔پکی ہوئی پیاز سے یرقان، پرانی کھانسی سینے کی جلن، اور جمی ہوئی بلغم کے اخراج میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔پیشاب آور ہے، پیٹ کو نرم کرتا ہے۔(1) کھانے کا ایک درمیانی پیاز (۱۱۰ گرام) میں ۹۰% پانی، ۴۲ حرارے، ۱ گرام لحیات، ۹ گرام نشاستہ، ۲ گرام غذائی ریشہ، ۲۲ ملی گرام کیلشیم، ۲ ملی گرام فولاد، ۱۷۳ ملی گرام پوٹاشیم، ۳ ملی گرام سوڈیم، ۰۵ ملی گرام تھامین، ۰۲ ملی گرام (رائبو فلیون)، ۲ ملی گرام نیاسین اور ۷ ملی گرام حیاتین ج پائے جاتے ہیں۔(2)

چقندر:

چقندر ساگ کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔شلجم کی مانند خوراک اس کی جڑ میں جمع ہوتی ہے۔یورپ میں اس میں موجود مٹھاس سے چینی تیار کی جاتی ہے۔اس کے پتے اور جڑ دونوں خوراک میں استعمال ہوتے ہیں۔نبی کریم ﷺ نے چقندر کی سبزی استعمال فرمائی ہے۔آپ ﷺ نے اسے کمزوری کو فوری دور کرنے والی زود ہضم غذا قرار دیا۔بیماری کے بعد جو اور چقندر کے بنے کھانے کی اہمیت حضرت ام المنذرؓ کی روایت سے ظاہر ہوتی ہے وہ بیان کرتی ہیں کہ: "دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ وَمَعَهُ عَلِيٌّ وَلَنَا دَوَالِي مُعَلَّقَةٌ فَقَامَ۔۔۔فَقَالَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ يَا عَلِيُّ أَصِبْ مِنْ هَذَا فَهُوَ أَنْفَعُ لَكَ" (3) (میرے گھر رسول اللہ ﷺ کے ساتھ تشریف لائے، علیؓ پر (بیماری کے بعد کی) کمزوری طاری تھی، ہمارے ہاں کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے، دونوں ان میں سے کھانے لگے آپ ﷺ نے

1۔خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲/۱۰۳۔

ẖāldġznwi(Doctor), ṭb nbwi ﷺ āwr Jadid Science, 2/103.

2۔ Nutritive Value of Foods, P80-81.

3۔ابوداؤد، سنن ابی داؤد، کتاب الطب، باب فی الحمیۃ، ص ۶۹۳، رقم الحدیث: ۳۸۵۶۔

ābw dāwd́, Sunan ābi dāwd́, Kitāb ālṭb, bāb fi ālḥmiah, ṣ 693, rqm: 3856.

حضرت علیؓ سے فرمایا: ٹھہر و تم نہ کھاؤ کہ تم ابھی کمزور ہو۔ میں نے جو اور چقندر پکایا تھا، وہ لے کر ان کی خدمت میں گئی تو آپ ﷺ نے فرمایا علی! اس میں سے کھاؤ یہ تمھارے لیے مفید ہے) تحقیق سے معلوم ہوا کہ چقندر میں موجود شکر (گلوکوز)، اہم حیاتین اور معدنیات کی موجودگی کے ساتھ جو کی غذائیت مل کر فوری کمزوری دور کرنے میں بے حد مددگار ثابت ہوتی ہے۔

یہ کثیر الفوئد سبزی ہے۔اس میں حیاتین ب اور ج کے علاوہ کیلشیم، فارسفورس، اور فولاد ملتے ہیں۔ یہ سبزی غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ کینسر کے مرض کو بھی روکتی ہے۔ فرانسیسی معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چقندر روزانہ کھانے کی تاکید کرتے ہیں۔ آئرلینڈ میں اس کے پتے بطور سبزی بہت پسند کئے جاتے ہیں۔ ایران میں اس کا گرم رس بڑے شوق سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی مٹھاس کی بناپر ذیابیطس کے مریضوں کو اس کا استعمال کم کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ یہ قبض کشا ہے، جسمانی ورموں کو دور کرتے ہیں۔ بالوں کی اکثر شکایات مثلاً، کمزور اور گرتے بال، خشکی اور جوؤں کے لیے چقندر کے پانی سے سر دھونا مفید ثابت ہوا ہے۔ سو گرام چقندر میں ۴۳ حرارے، ا گرام لحمیات، ۷ گرام نشاستہ اور ۲ گرام غذائی ریشہ پایا جاتا ہے۔([1]) ۵۰ گرام کے ایک ثابت چقندر میں ۸۷% پانی، ۲۲ حرارے، ا گرام لحمیات، ۵ گرام نشاستہ، ا گرام غذائی ریشہ، ۸ ملی گرام کیلشیم، ۴ ملی گرام فولاد، ۱۵۳ ملی گرام پوٹاشیم، ۳۹ ملی گرام سوڈیم، حیاتین الف ۱۸ بین الاقوامی اکائیاں، ۰۱. ملی گرام تھایامین، ۰۲. ملی گرام رائبوفلیون، ۲. ملی گرام نیاسین اور حیاتین ج ۲ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔([2])

1۔ درانی، مسعود احمد خان (مرتب و محقق)، قدرتی غذاؤں کا انسائیکلوپیڈیا، (چقندر، مصنف: حکیم محمد انور) علم و عرفان پبلشرز، لاہور، ۲۰۰۷ء، ص ۲۷۶-۲۷۷۔

drāni, msʿwd āḥmd ẖān(mrtb w mḥqq), qdrti ġḏāwں Kiā ānsāiiKilwPiDiā, (چqndr, mṣnf: ḥKiim Muhammad ānwr) ʿlm w ʿrfān Pblšrz,lāahwr,2007ʾ, ṣ 276-277.

2۔ Nutritive Value of Foods, p 76-77.

زیتون:

زیتون کا ذکر قرآن کریم میں کئی بار آیا ہے۔ سورۃ التین میں اس کے نام سے قسم بھی کھائی گئی ہے۔ جس سے اس کی بے پناہ اہمیت معلوم ہوتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے زیتون کا تیل روٹی کے استعمال فرمایا اور اسے اس کا سالن قرار دیا۔ آپ ﷺ نے زیتون کے تیل کی بہت تعریف فرمائی اور صحابہ کرام کو اس کے استعمال کا ارشاد فرمایا۔ حضرت ابو اسید انصاریؓ سے روایت کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "كُلُوا الزَّيْتَ فَإِنَّهُ مُبَارَكٌ وَائْتَدِمُوا بِهِ، وَادَّهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ يَخْرُجُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ "([1])(زیتون کا تیل کھاؤ، یہ برکت والا ہے اور اس سے علاج کرو اور مساج /مالش کرو بے شک وہ ایک مبارک درخت سے ہے) حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "کلوا الزیت و ادھنوا بہ فإن فیہ شفاء من سبعین داء منھا الجذام"([2])(زیتون کا تیل کھاؤ، اس سے مالش کرو۔ اس میں ستر بیماریوں سے شفاء ہے جس میں کوڑھ (جذام) بھی شامل ہے)

زیتون کے پھل کا اچار بنایا جاتا ہے جو بھوک بڑھاتا ہے۔ یہ اگر زیادہ مقدار میں لیا جائے تو قبض ختم کرتا ہے۔ ([3])زیتون کا تیل ٹھوس حالت میں تبدیل نہیں ہوتا۔ اس کی طبّی افادیت مسلمہ ہے۔ یہ غذائیت بخش، تسکین بخش، اور ہلکا سا ملین ہے۔ امراض قلب اور موٹاپے سے بچنے کیلئے انتہائی مفید ہے، جوڑوں اور پٹھوں کے درد، سانس کی بیماریوں، کولیسٹرول کے مسائل، بلڈ پریشر، گردوں کے امراض، موٹاپے اور فالج سمیت مختلف امراض سے

1۔ الدارمی، ابو محمد عبد اللہ، المسند الجامع، کتاب الاطعمۃ، باب فی فضل الزیت، دار البشائر الاسلامیہ، مکہ المکرمہ، ۱۴۱۲ھ، ص ۴۹۴، رقم: ۲۲۱۷۔

āldārmi, ābw Muhammad ʿbdāllah, ālmsnd ālǧāmʿ, Kitāb ālāṭʿmah,bāb fi fḍl ālzit, dār ālbšāir ālāslāmiah, mKiah ālmKirmah,1412h ،ṣ 494, rqm: 2217.

2۔ الاصفھانی، ابو نعیم احمد، الطب النبوی، فصول في المقالة الرابعة في معرفة العقاقير، باب الزیت، ۲/۶۳۵، رقم: ۶۸۴۔

ālāṣfhāni, ābw nʿim āḥmd, ālṭb ālnbwi, fṣwl fy ālmqālꞔ ālrābʿꞔ fy mʿrfꞔ ālʿqāqyr, bāb ālzit, 2/635, rqm :684.

3۔ خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۱/۱۱۴۔

ḥāld ġznwi (Doctor), ṭb nbwi ﷺ āwr Jadid Science, 1/114.

انسان کو محفوظ رکھنے کی غیر معمولی صلاحیت رکھتا ہے۔اکثر جلدی امراض میں مفید ہے اکثر مرہموں کا ایک بنیادی اور اہم جزو ہے۔(1)ڈاکٹر خالد غزنوی امام ذھبیؒ اور ابن قیم الجوزیہ کی تحقیقات کو پیش کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ طب نبوی ﷺ پر کام کرے والے ان دونوں محققوں نے زیتون کے متفقہ فوائد بیان کئے ہیں،ان کے مطابق زیتون کا تیل مقوی، امراض جلد میں شفاء اور جلی ہوئی جلد کے علاوہ پیٹ کی بیماریوں کا مکمل علاج ہے۔(2)پختہ زیتون میں ۸۰% فیصد تک پانی ہوتا ہے۔ڈبہ بند ۱۰۰ گرام زیتون سے ۱۱۵ حرارے، ۸۰ گرام لحمیات، ۶.۳ گرام نشاستہ، ۳.۲ گرام غذائی ریشہ، ۱۰.۷ گرام چکنائی، حاصل ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ حیاتین ای، فولاد، تانبا، کیلشیم، سوڈیم اچھی مقدار میں ملتے ہیں۔(3)زیتون کے تیل میں حیاتین ای وافر مقدار میں ملتا ہے۔ایک چمچ (۱۴ گرام) زیتون کے تیل میں ۱۲۰ حرارے، ۲.۲ گرام چکنائی، اور ۰.۱% فولاد مہیا ہوتے ہیں۔(4)

کدو:

کدو خربوزہ، کھیرا، پیٹھا، توری وغیرہ کے خاندان سے ہے۔یہ ذائقہ میں لذیذ اور تاثیر میں زود ہضم، صحت بخش اور دماغی صلاحیتوں کو بڑھانے والا ہے، مفرح قلب، جگر اور اعصاب کے لیے مفید سبزی ہے۔رسول اللہ ﷺ نے کدو کی سبزی کو بڑے شوق سے تناول فرمایا ہے۔حضرت انسؓ بیان کرتے ہیں کہ: "كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُحِبُّ الْقَرْعَ"(5)(کہ نبی کریم ﷺ کو کدو بہت پسند تھا)نبی کریم ﷺ کا ایک غلام تھا جسے آپ ﷺ نے آزاد فرما دیا تھا، اس نے درزی کا کام شروع کیا۔۔ایک مرتبہ اس نے آپ ﷺ کی دعوت کی۔ جس میں حضرت انسؓ بھی شریک

1۔فاروقی، محمد اقتدار حسین، قرآن کے پودے، ص۵۵۔

fārwqi, Muhammad āqtdār ḥsin, Qur’an Kiay Pwday, ṣ 55.

2۔خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۱/۱۱۴۔

ẖāld ġznwi (Doctor), ṭb nbwi ﷺ āwr Jadid Science, 1/114.

3۔ healthline.com/nutrition/foods/olives#vitamins-and-minerals/ 21-5-2021

4۔ oliveoillovers.com/blogs/our-journal/calories-in-olive-oil-nutrition-facts /18-8-21

5۔ابن ماجہ، سنن، کتاب الاطعمۃ، باب الدباء، ص۱۰۹۸، رقم: ۳۳۰۲۔

Ibn Mājah, Sunan, Kitāb ālāṭʿmah , bāb āldbāʾ, ṣ 1098, rqm: 3302۔

تھے۔ وہ بیان فرماتے ہیں کہ اس دعوت میں: "وَصَنَعَ ثَرِيدَةً بِلَحْمٍ وَقَرْعٍ، قَالَ: فَإِذَا هُوَ يُعْجِبُهُ الْقَرْعُ، قَالَ فَجَعَلْتُ أَجْمَعُهُ، فَأُدْنِيهِ مِنْهُ" ([1])اس نے گوشت اور کدو کا ثرید تیار کیا تھا۔ میں نے دیکھا کہ آپ ﷺ کو کدو بہت اچھالگ رہا ہے تو میں چن کر اسے آپ ﷺ کی جانب بڑھانے لگا) رسول اللہ ﷺ نے کدو کی سبزی سے اپنے سالن کو زیادہ کرنے کا بھی ارشاد فرمایا ہے۔ حضرت جابر بیان کرتے ہیں، میں نبی کریم ﷺ کے گھر گیا۔ آپ ﷺ کے پاس کدو رکھا ہوا تھا۔ میں نے اس کے بارے میں دریافت کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ: "هَذَا الْقَرْعُ، هُوَ الدُّبَّاءُ نُكْثِرُ بِهِ طَعَامَنَا" ([2])(یہ کدو ہے اس سے ہم اپنے کھانے کو زیادہ کرتے ہیں)

ڈاکٹر خالد غزنوی نے اس بارے میں مختلف کتب احادیث سے احادیث نقل کی ہیں جن کے مطابق نبی کریم ﷺ نے کدو کو دماغ بڑھانے والا، عقل میں اضافہ کرنے والا اور غمگیں دل کو مضبوط کرے والا کہہ کر اس کی تعریف فرمائی ہے۔ کدو کے طبّی خواص میں ہے کہ یہ پیاس بجھانے والا، جگر کی گرمی اور صفراء کو دور کرنے والا، سدے کھولنے والا، پیشاب آور اور پیٹ کو نرم کرنے والا ہے۔ ایک کپ (۲۴۵ گرام) پکے ہوئے کدو میں ۹۴ فیصد پانی، ۴۹ حرارے، ۲ گرام لحمیات، ۱۲ گرام نشاستہ، ۲.۷ گرام غذائی ریشہ، ۳۷ ملی گرام کیلشیم، ۱.۴ ملی گرام فولاد، ۵۶۴ ملی گرام پوٹاشیم، ۲ ملی گرام سوڈیم، ۲۶۵۱ بین الاقوامی اکائیاں حیاتین الف، تھایامین ۰۸ ملی گرام، رائبوفلیون ۱۹ ملی گرام، ۱۰ ملی گرام نیاسین، اور حیاتین ج ۱۲ ملی گرام ملتے ہیں۔([3])اس کے علاوہ اہم معدنیات میں ۰۸. ملی گرام تانبا، ۵.۹ ملی گرام سلفر، نائٹروجن اور ۴.۱۹ ملی گرام فارسفورس بھی پائے جاتے ہیں۔([4])

1۔ ابن ماجہ، سنن، کتاب الاطعمۃ، باب الدباء، ص۱۰۹۸، رقم: ۳۳۰۳۔

Ibn Mājah, Sunan, Kitāb ālāṭʿmah , bāb āldbāʾ, ṣ 1098, rqm: 3303.

2۔ ابن ماجہ، سنن، کتاب الاطعمۃ، باب الدباء، ص۱۰۹۸، رقم: ۳۳۰۴۔

Ibn Mājah, Sunan, Kitāb ālāṭʿmah, bāb āldbāʾ, ṣ 1098, rqm: 3304.

3۔ Nutritive Value of Foods, P 84-85.

4۔ خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲/۲۸۳-۲۸۴۔

ẖāld ġznwi (Doctor), ṭb nbwi ﷺ āwr Jadid Science, 2/283-384.

ککڑی/کھیرا

عربی میں قثاء کھیرا یا ککڑی دونوں سمجھے جاتے ہیں۔ کھیرا دنیا بھر میں کچی حالت میں بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ یہ سبزی بھی کدو اور خربوزہ کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے کھیرا تناول فرمایا ہے۔ اس بارے میں حضرت عبداللہ بن جعفرؓ بیان فرماتے ہیں: رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالْقِثَّاءِ ([1])"میں نے نبی کریم ﷺ کو پکی کھجوریں ککڑی کے ساتھ ملا کر کھاتے ہوئے دیکھا ہے" حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ: "يَأْكُلُ الْبِطِّيخَ بِالرُّطَبِ وَالْقِثَّاءَ بِالْمِلْحِ "([2])(خربوزہ پکی کھجور کے ساتھ اور ککڑی نمک کیساتھ تناول فرماتے) حضرت ربیع بنت معوذ بن عفراءؓ فرماتی ہیں کہ میرے چچا معاذ بن عفراءؓ نے تازہ کھجوروں کا ایک تھال، جن پر چھوٹی چھوٹی روئیں دار ککڑیاں بھی تھیں، مجھے دے کر حضور رسولِ کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں بھیجا۔ آپ ﷺ کو ککڑی خوب مرغوب تھی۔ میں جس وقت حاضرِ خدمت ہوئی: "أَتَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ بِقِنَاعٍ مِنْ رُطَبٍ وَأَجْرٍ زُغْبٍ فَأَعْطَانِي مِلْءَ كَفِّهِ حَلْيًا أَوْ قَالَتْ ذَهَبًا([3])(اس وقت آپ ﷺ کے پاس بحرین سے آئے ہوئے کچھ زیورات رکھے تھے آپ ﷺ نے ان میں سے لپ بھر کر مجھے عنایت فرمایا)

پکا ہوا کھیرا بہترین ہوتا ہے۔ یہ جسم کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ معدے اور آنتوں کی حدت دور کر کے سکون دیتا ہے اور ان کی سوزش ختم کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے، اس کا مسلسل استعمال جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ مثانہ کی سوزش اور پیشاب کی جلن دور کرتا ہے۔ جسم میں زیادہ گرمی نہ ہو تو اس کی ٹھنڈک نقصان دہ ہو سکتی ہے اس لیے اس کو متوازن کرنے کے لیے اسے کسی گرم تاثیر والی چیز کے ساتھ کھانا مناسب ہوتا ہے۔ اس کی تعلیم بھی نبی کریم ﷺ

1۔ بخاری، صحیح البخاری، کتاب الاطعمۃ، باب القثأ بالرطب، ص۱۱۷۷، رقم الحدیث: ۵۴۴۰۔

bẖāri, ṣḥiḥ ālbẖāri, Kitāb ālāṭʿmah, bā b ālqṯā ́bālrṭb, ṣ 1177, rqm: 5440.

2۔ بغوی، حسین بن مسعود، الانوار فی شمائل النبی المختار، باب فی اکلہ التمر والفاکہۃ، دمشق: دارالمکتبی، ۱۴۱۶ھ، ۶۳۹/۱، رقم: ۹۸۹۔

bġwi, ḥsin ibn msʿwd, ālānwār fi šmāil ālnbi ālmẖtār, bāb fi āKilah āltmr wālfāKiahah, dmšq: dārālmKitbi, 1416h, 1/639, rqm: 989.

3۔ ایضاً، رقم الحدیث: ۹۹۰/۱۔

āiḍā ́, rqm Al Hadith:1/990.

نے عطا فرمائی کہ وہ اسے کھجور کے ساتھ ملا کر کھاتے تھے۔اطباء کا مشورہ ہے کہ اگر کھجور نہ ہو تو اصلاح کے لیے اسے منقہ کے ساتھ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔([1])ایک بڑے چھلکوں سمیت کھیرے (وزن ۳۰۱ گرام) میں پانی کی مقدار ۹۶ فیصد اور حراروں کی تعداد ۱۴ ہوتی ہے۔ ا گرام لحمیات، ۷ گرام نشاستہ، ۲ گرام غذائی ریشہ، ۳۹ ملی گرام کیلشیم، ۴ ملی گرام فولاد، ۴۱۴ ملی گرام پوٹاشیم، ۶ ملی گرام سوڈیم، حیاتین الف ۲۰۷ بین الاقوامی اکائیاں، تھایامین ۰.۰۶ ملی گرام، رائبو فلیون ۰.۰۳ ملی گرام، نیاسین ۰.۰۳، ملی گرام اور حیاتین ج ۸ ملی گرام ملتے ہیں۔([2])

نبی اکرم ﷺ کا پھلوں کا استعمال:

نبی کریم ﷺ نے کئی پھل مثلاً انار، انجیر، انگور، بہی، پیلو (اراک)، تربوز اور کھجور تناول فرمائے ہیں۔

انار:

انار کا شمار قدیم ترین پھلوں میں ہوتا ہے۔اس کا ذکر قرآن کریم میں آیا ہے۔ جس میں اسے دنیاوی و جنتی دونوں کا پھل بتایا گیا ہے۔رسول اللہ ﷺ نے انار کا یوں ذکر فرمایا ہے، جس اندازہ ہوتا ہے کہ آپ ﷺ نے اسے تناول بھی فرمایا ہوگا۔ حضرت انس بن مالک سے روایت کہ میں نے نبی کریم ﷺ سے انار کے بارے میں دریافت کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: ''یاأنس! ما من رمّانة إلا وفیھا حبةً من حب رمّان الجنّةِ''([3])(اے انس! ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہوتا ہو)ابن قیم حضرت علیؓ سے روایت نقل کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''كُلُوا الرُّمَّانَ بِشحمِه، فإنه دباغُ المَعِدَةِ''([4])(انار اس کے اندرونی چھلکے سمیت کھاؤ کیونکہ یہ معدے کو نئی زندگی عطا کرتا ہے)

1۔خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲/۳۲۲۔

ẖāld ġznwi (Doctor), ṭb nbwiﷺ āwr Jadid Science, 2/322.

2۔ Nutritive Value of Foods, p 80-81.

3۔الاصفھانی، ابو نعیم احمد، الطب النبوی، فصول فی المقالۃ الخامسۃ۔۔، باب الرمان، ۲/۷۱۲، رقم: ۷۹۹۔

ālāṣfhāni,ābw nʿim āḥmd, ālṭb ālnbwi, fṣwl fi ālmqālah ālẖāmsah --,bāb ālrmān,2/712, rqm: 799.

4۔الجوزیۃ، محمد ابن قیم، الطب النبوی، فصل فی علاجہ ﷺ۔۔۔، حرف الراء، دار الکتاب العربی، بیروت، ۱۹۹۰ء، ۱/۲۳۹۔

انار ایک نفیس و لذیذ پھل ہونے کے ساتھ ایک اہم دوا بھی ہے۔ یہ امراض دل میں موثر اور معدے کی سوزش میں مفید ہے، معدے اور آنتوں کے امراض میں خصوصاً پیچش اور اسہال میں پیاس بجھاتا ہے۔ بڑی آنت کی عفونت، خون کی کمی، یرقان، بلند فشار خون، بواسیر، نقرس اور تپدق میں صحت کے لیے انار کا رس جادوئی اثرات رکھتا ہے۔ انار کی جڑ کا جوشاندہ پیٹ کے کیڑوں کو نکالنے میں نہایت مفید ہے۔ اس کی چھال چڑار نگنے میں صدیوں سے استعمال ہو رہی ہے۔([1]) آدھا کپ انار کے دانوں میں ۷۲ حرارے ملتے ہیں۔ ۸۹ گرام شکر، ۷ء۲ گرام نشاستہ، ۵ گرام غذائی ریشہ، ۲۰۵ ملی گرام پوٹاشیم، ۹ ملی گرام حیاتین ج اور ۳۱ مائکرو گرام حیاتین ک (k) پائے جاتے ہیں۔([2])

انجیر:

انجیر ذائقے دار اور اہم ادویاتی پھل ہے۔ اس کی اہمیت اس بات سے ظاہر ہے کہ اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں اس کی قسم کھائی۔ اس نے نام پر ایک سورہ (والتین، ۹۵) ہے۔ انجیر رسول اللہ ﷺ کا پسندیدہ پھل ہے، آپ ﷺ نے اسے نہ صرف خود تناول فرمایا بلکہ اسے صحابہ کرام کو کھانے کی ترغیب دی۔ فرمایا انجیر جنت کا پھل ہے اور پھر اس کے فائدے بیان فرمائے۔ حضرت ابوہریرہؓ بیان فرماتے ہیں کہ: ''أهدى إلى رسول الله ﷺ طبق فيه تين فأكل وقال لأصحابه: كلوا التين فلو قلت: إن فاكهة نزلت من الجنة بلا عجم لقلت هي التين كلوه فإنه يقطع البواسير وينفع من النقرس''([3]) (نبی کریم ﷺ کی خدمت میں کہیں سے انجیر کا بھرا ہوا تھال آیا۔ آپ ﷺ نے اس میں سے کھایا اور صحابہؓ کو فرمایا، انجیر کھاؤ! پھر فرمایا کہ اگر مجھے کہا جائے کہ جنت سے کوئی پھل زمین پر آسکتا ہے تو میں کہوں گا کہ بے شک وہ یہی انجیر ہے۔ اسے کھاؤ یہ بواسیر ختم کرتی ہے اور گنٹھیا میں مفید ہے) انجیر مدینہ

ālğwziah, Muhammad āibn qim, ālṭb ālnbwi, fṣl fi ʿlāğah ﷺ---, ḥrf ālrāʾ, dār ālKitāb alʿarbi, birwt,1990ʾ, 1/239.

1۔ فاروقی، محمد اقتدار حسین، قرآن کے پودے، ص ۸۱۔

fārwqi, Muhammad āqtdār ḥsin, Qur’an Kiay Pwday, ṣ 81.

2۔ https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/diet/pomegranates-nutrition-health-benefits-/7-7-2019.

3۔ الاصفهانی، ابو نعیم احمد، الطب النبوی، باب فی النقرس، ۲/۴۸۶، رقم: ۴۶۸۔

ālāṣfhāni,ābw nʿim āḥmd, ālṭb ālnbwi, bāb finqrs, 2/486, rqm: 468.

طیبہ کا مقامی پھل نہیں۔اس لیے نبی کریم ﷺ نے اپنے صحابہؓ کو اس سے متعارف کروایا، اس کے اہم طبّی خواص بیان فرمائے اور اسے جنت کا پھل قرار دیا۔ گو کئی محدثین اس حدیث کو مستند قرار نہیں دیتے مگر یہ حدیث دو مختلف راویوں سے تین کتب احادیث میں ملتی ہے جو اس کے ضعف کو کم کر دیتی ہے۔(1)

طبّی ماہرین کے مطابق انجیر کا پھل غذائیت سے بھرپور ہے۔ یہ بڑھاپے کو روکتا ہے، کمزور اور دبلے پتلے لوگوں کے لئے نعمت بیش بہا ہے، اس میں کسی قسم کا ریشہ نہیں ہوتا اس لیے لمبی بیماری سے اٹھنے والے لوگوں کے لیے خصوصاً اسے تجویز کیا جاتا ہے۔ خشک انجیر میں تقریباً ۶۰% فیصد تک شکر پائی جاتی ہے۔ یہ ایسی مکمل اور متوازن غذا ہے جو باآسانی ہضم ہو جاتی ہے۔ گردوں اور مثانے کی پتھری کے اخراج میں نہایت مؤثر ہے۔ ابتدائی مرحلے میں انجیر کا استعمال جگر اور تلی کے افعال کی رکاوٹ دور کر دیتی ہے۔(2) اس کا استعمال ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس میں اہم غذائی اجزاء شامل ہیں، ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک انجیر انسانی جسم کو درکار فولاد کی دو فیصد ضرورت کو پوری کرتا ہے۔ خشک انجیر میں ۲۸ فیصد پانی ہوتا ہے، فارسفورس اور حیاتین ج اس کے اہم جزو ہیں۔ دو خشک انجیروں (وزن ۳۸ گرام) میں ۹۷ حرارے، ۱ گرام لحمیات، ۰.۱ گرام چکنائی، ۲۵ گرام نشاستہ، ۴.۶ گرام غذائی ریشہ، ۵۵ ملی گرام کیلشیم، ۰.۸ ملی گرام فولاد، ۲۷۱ ملی گرام پوٹاشیم، ۴ ملی گرام سوڈیم، حیاتین الف ۵۱ بین الاقوامی اکائیاں، ۰.۰۳ ملی گرام تھایامین، ۰.۰۳ ملی گرام رائبوفلیون، ۰.۳ ملی گرام نیاسین، ملتے ہیں۔(3)

انگور:

انگور لذیذ ترین پھل ہے۔ اس کا ذکر قرآن کریم میں گیارہ مرتبہ آیا ہے۔ جن میں سے چھ مرتبہ اللہ تعالیٰ نے اسے اپنی ان نعمتوں میں شمار کیا ہے جو بندوں پر دنیا اور جنت دونوں جگہ ملیں گی۔ اس سے انگور کی اہمیت اور افادیت ظاہر ہوتی ہے۔ انگور ساری دنیا میں تازہ اور خشک (کشمش) دونوں حالتوں میں استعمال ہوتا ہے۔ عرب میں بھی زمانہ

1۔ خالد غزنوی نے ان راویوں اور کتب کا تفصیل سے ذکر کیا ہے: خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲۹/۱۔
ẖāld ġznwi (Doctor), ṭb nbwiﷺ āwr Jadid Science,1/29.

2۔ فاروقی، محمد اقتدار حسین، قرآن کے پودے، ص۸۹-۹۰۔
fārwqi, Muhammad āqtdār ḥsin,Qur’an Kiay Pwday, ṣ 89-90.

3۔ Nutritive Value of Foods, p30-31.

قدیم سے ہی مشہور و معروف تھا۔ اس کی خوبیوں کی بنا پر اہل عرب نے اسے ''کرم'' کا نام دیا ہوا تھا۔ مگر نبی کریم ﷺ نے شراب کی مکمل ممانعت کے بعد اسے کرم کہنے سے منع فرمادیا۔: ''لاَ تُسَمُّوا العِنَبَ الكَرْمَ'' (انگور کو کرم نہ کہو) اور فرمایا کہ: ''لوگ انگور کو 'الکرم' کہتے ہیں حالانکہ کرم تو مومن کا دل ہے'' ([1]) سیدنا عبد اللہ ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ: ''میں نے نبی کریم ﷺ کو انگور کے خوشے اس طرح تناول فرماتے ہوئے دیکھا کہ (چھوٹا سا) خوشہ منہ میں لے جا کر منہ سے اس کے دانے توڑ لیتے'' ([2]) انگور اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ایک ہے۔ یہ انتہائی لذیذ اور بے مثال قوت بخش پھل ہے۔ اسے صحت و توانائی اور فرحت و انبساط فراہم کرنے کے لحاظ سے ایک اچھوتا اور پر کشش پھل تصور کیا جاتا ہے۔

انگور میں ایسے غذائی اجزاء وافر پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کیلئے نہایت مفید ہیں، یہ ہر عمر کے افراد کی توانائی کی ضروریات پوری کرتا ہے، جسم میں تازہ اور مصفی خون پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے، اس کا رس نہ صرف معدے کی رطوبت کو مزید ہاضم بناتا ہے بلکہ نظام انہضام کے بعد خون میں شامل ہو کر خون کو صحت مند بھی بناتا ہے۔ انگور کا رس آدھے سر کے درد اور معدے کی بیماریوں، تپ دق یا قبض، کھانسی، جسم کی کمزوری، خون کی کمی اور دیگر امراض کے لیے بہت مفید ہے۔ ابن قیم انگور کے بارے میں لکھتے ہیں کہ انگور ان تین پھلوں (انگور، کھجور، انجیر) میں شمار ہوتا ہے جنہیں لوگ پھلوں کا بادشاہ کہتے ہیں۔ ([3]) تازہ انگور میں تقریباً ۸۱ فیصد پانی ہوتا ہے۔ بغیر بیج کے ایک کپ تازہ انگور (۱۶۰ گرام) میں ۱۱۴ حرارے، ا گرام لحمیات، ا گرام چکنائی، ۲۸ گرام نشاستہ، ۱.۶ گرام غذائی ریشہ، ۰.۴ ملی گرام فولاد، ۱۸ ملی گرام کیلشیم، ۲۹۶ ملی گرام پوٹاشیم، ۳ ملی گرام سوڈیم، ۱۱۷ بین الاقوامی اکائیاں حیاتین الف، ۱۵

1۔ بخاری، صحیح البخاری، کتاب الادب، باب قول النبی ﷺ انما الکرم۔۔۔، ص ۱۳۱۱، رقم: ۶۱۸۲-۶۱۸۳۔
bẖāri, ṣḥiḥ ālbẖāri,Kitāb ālādb, bāb qwl ālnbi ﷺ ānmā ālKirm---, ṣ 1311, rqm: 6182-6183.

2۔ الطبرانی، سلیمان بن احمد، (م ۳۶۰ھ)، المعجم الکبیر، عب حبیب بن یسار، مکتبہ ابن تیمیہ، قاہرہ، ۱۴۱۵ھ، ۱۲/۱۴۹، رقم: ۱۲۷۲۷۔
ālṭbrāni, slimān ibn āḥmd,(m۳۶۰h), ālmʿğm ālKibir, ʿb ḥbib ibn isār, mKitbah āibn timiah, qāahrah,1415h, 12/149, rqm: 12727.

3۔ الجوزیہ، ابن قیم، الطب النبوی، فصل فی علاجہ ﷺ۔۔۔، حرف العین، ۱/۲۵۵۔
ālğwziah, āibn qim,ālṭb ālnbwi, fṣl fi ʿlāğah ﷺ---, ḥrf ālʿin, 1/255.

۰.ملی گرام حیاتین ب۱ (تھایامین)، ۰۹.۰ ملی گرام حیاتین ب۲ (رائبوفلیون)،۵.۰ ملی گرام حیاتین ب۳ (نیاسین)،۷املی گرام حیاتین ج پائی جاتی ہیں۔(1)

بہی:

بہی سیب جیسا ایک خوش ذائقہ اور مزیدار پھل ہے۔زیادہ تر پہاڑی علاقوں میں ہوتا ہے۔خودرو اور بستانی دونوں صورتوں میں ملتا ہے۔رسول اللہ ﷺ نے اس پھل کی تعریف فرمائی ہے۔اس بارے میں حضرت طلحہ بن عبید اللہؓ بیان کرتے ہیں: ''دَخَلْتُ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ: وَبِيَدِهِ سَفَرْجَلَةٌ فَقَالَ، دُونَكَهَا يَا طَلْحَةُ فَإِنَّهَا تُجِمُّ الْفُؤَادَ''(2) (میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا،آپ ﷺ کے ہاتھ میں بہی کا پھل تھا،آپ ﷺ نے مجھے فرمایا اے طلحہ اسے لو! یہ دل کے لیے راحت بخش ہے)رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''بہی کھاؤ یہ دل کے دورے کو صحت دیتی اور دل کو مضبوط کرتی ہے''(3)ڈاکٹر خالد غزنوی نے اس سلسلے میں کئی اور احادیث تحریر کی ہیں۔جن کے مطابق بہی کا پھل ماں کو کھلایا جائے تو اس سے بچہ خوبصورت پیدا ہوتا ہے،دل کو مضبوط کرتا ہے،اسے کھانے کا بہترین وقت نہار منہ کھانا ہے۔(4)ماہرین کے مطابق بہی کا پھل دل،دماغ اور معدے کو طاقت دینے والا، قابض،پیشاب آور ہے۔یہ دل و جگر کی کمزوری،اسہال، قے اور متلی میں فائدہ مند ہے۔اس کا رُب، شربت اور مربہ بنا کر اسے محفوظ کیا جاتا ہے۔(5)ایک درمیانے حجم کی بہی(وزن ۹۲ گرام)میں ۵۲ حرارے،۳.۰ گرام لحمیات، ۱۴ گرام

1۔ Nutritive Value of Foods, p 30-31.

2۔ابن ماجہ، سنن، کتاب الاطعمة، باب اکل الثمار، ص۱۱۱۸،رقم:۳۳۶۹۔

Ibn Mājah, Sunan , Kitāb ālāṭʿmah, bāb āKil ālṯmār, ṣ 1118, rqm: 3369.

3۔الدیلمی،ابو شجاع شیرویہ(م۵۰۹ھ)،الفردوس بمأثور الخطاب،دار الکتب العلمیہ،بیروت،۱۴۰۶ھ،۴۱۹/۱،رقم:۱۷۰۴۔

āldilmi, ābw šǧāʿ širwiah(m ۵۰۹h), ālfrdws bmāṯwr ālẖṭāb,dār ālKitb ālʿlmiah,birwt,1406h, 1/419,rqm: 1704.

4۔خالد غزنوی(ڈاکٹر)،طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس،۴۲/۱-۴۳۔

ẖāld ġznwi(Doctor), ṭb nbwiﷺ āwr Jadid Science, 1/42-43.

5۔ https://www.tibbohi kmat.com/bahi-safrjaal/08-10-2021.

نشاستہ، ۷۵.۱ گرام غذائی ریشہ، ملتا ہے۔ روز مرہ غذائی ضرورت کے لحاظ سے ۱.۵% حیاتین ب۱ (تھایامین)، ۲% حیاتین ب۲، ۱۵% حیاتین ج، ۱۳% تانبا، ۳.۶% فولاد، ۴% پوٹاشیم اور ۲% میگنیشیم پایا جاتا ہے۔[1]

پیلو (اراک):

پیلو یا اراک، بیری کی مانند ایک خودرو صحرائی درخت ہے۔ اونٹ اور بکریاں اس کے پتے شوق سے کھاتے ہیں۔ احادیث مبارکہ میں اس کا ذکر ''کباث'' کے نام سے آیا ہے۔ ڈاکٹر اقتدار حسین فارقی نے ''قرآن کے پودے'' میں اس کا ذکر ''خمط'' کے نام سے کیا ہے اور لکھا کہ یہ پیلو ہی کا نام ہے۔[2] یہ درخت سارے کا سارا ہی بہت فائدہ مند ہے۔ مگر اسکی مسواک خاص طور پر مفید ہے، اسی بناپر اس کا نام ہی مسواک والا درخت (Toothbrush Tree) پڑ گیا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اسے استعمال فرمایا اور اسے سب مسواکوں سے زیادہ پسند فرمایا ہے۔ آپ ﷺ نے اس کا پھل بھی تناول فرمایا ہے۔ اس بارے میں حضرت جابر بن عبد اللہؓ بیان فرماتے ہیں: ہم پیارے آقا ﷺ کے ہمراہ مر الظہران میں پیلو چُن رہے تھے، آپ ﷺ نے ہمیں ارشاد فرمایا کہ: ''عَلَيْكُمْ بِالأَسْوَدِ مِنْهُ فَإِنَّهُ أَيْطَبُ۔۔۔''[3] (کالے کالے (پیلو) چُننا! کیونکہ یہ لذیذ ہوتے ہیں۔ جب میں بکریاں چَراتا تھا تو اسے کھایا کرتا تھا)

پیلو کے پھل کو بھی پیلو ہی کہا جاتا ہے۔ پیلو اگرچہ بہت زیادہ لذیذ نہیں ہوتے پھر بھی شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ پیلو مارچ اپریل کے میں پھلتے پھولتے ہیں اور مئی جون تک پک کر تیار ہو جاتے ہیں۔ پیلو کی مٹھاس ذیابیطس کے مریضوں کیلئے نقصان دہ نہیں ہے۔ یہ بھوک بڑھاتے ہیں، ریح خارج کرتے، خون صاف کرتے، پیٹ کے کیڑے مارتے اور بلغم خارج کرتے ہیں۔ اس کے تازہ پتوں اور کونپلوں کے بھی بہت خواص ہیں۔ جن اونٹنیوں اور

1۔ https://www.healthline.com/nutrition/what-is-quince-fruit/08-10-2021.

2۔ فاروقی، محمد اقتدار حسین، قرآن کے پودے، ص۱۲۶۔

fārwqi, Muhammad āqtdār ḥsin, Qur'an Kiay Pwday, ṣ 126.

3۔ بخاری، صحیح البخاری، کتاب الاطعمۃ، باب الکباث وھو ورق الاراک، ص۱۱۸۰، رقم: ۵۴۵۳۔

bẖāri, ṣḥiḥ ālbẖāri, Kitāb ālāṭʿmah, bāb ālKibāṯ whw wrq ālārāKi,ṣ 1180, rqm: 5453.

بکریوں کی خوراک میں پیلو شامل ہو، ان کا دودھ مختلف بیماریوں کا قدرتی علاج ہے۔ان کے دودھ میں پیلو کا ذائقہ اور خوشبو شامل ہو جاتی ہے۔([1])

پیلو کا درخت پتوں سے لے کر جڑ تک بہت فائدہ مند ہے۔اس کی چھال کو پیس کر چھ گرام ہمراہ سات عدد مرچ سیاہ سات روز تک کھانے سے بواسیر ختم ہو جاتی ہے، پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔پیلو کے چٹکی بھر خشک پسے پھول شہد میں ملا کر دن میں دو تین مرتبہ لینے سے آنتوں کے زخم بھر جاتے ہیں۔پیلو کے پتے ابال کر ان سے غرارے کرنے سے منہ کے زخم میں فائدہ ہوتا ہے۔پیلو کی تازہ مسواک بلغم خارج کرتی ہے۔اس کی جڑ کی مسواک دانتوں کو صاف اور مضبوط رکھتی ہے اور حس ذائقہ واپس لاتی ہے۔اس کی چھال کا جوشاندہ بطور مقوی و محرک اور خرابی حیض میں پلاتے ہیں۔پیلو کا پھل بھی اس مقصد کیلئے کھلایا جاتا ہے۔پیلو کا بنیادی عنصر فلورائیڈ ہے جو کہ دانتوں کی حفاظت کے سلسلے میں سند مانا جاتا ہے۔اس میں فلورائیڈ کا ذائقہ اور خوشبو بھی موجود ہے۔فلورائیڈ کے علاوہ اہم اجزاء میں کلورین، گندھک، بیروزہ اور دانتوں کے لئے بے حد ضروری حیاتین ج بھی پایا جاتا ہے۔([2])

تربوز:

تربوز دنیا کے اکثر گرم علاقوں میں پایا جاتا ہے۔رسول اللہ ﷺ نے اسے تناول فرمایا ہے۔اکثر محدثین کرام نے یہ ذکر کیا ہے کہ رسول اللہ ﷺ پھلوں میں انگور اور تربوز کو بہت پسند فرماتے تھے۔حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ: ''يَأْكُلُ الْبِطِّيخَ بِالرُّطَبِ''([3])(تربوز کو تازہ کھجوروں کے ساتھ تناول فرماتے تھے)ابوداؤد میں کچھ زائد ہے اور اس میں حضور سیدِ عالم ﷺ نے کھجور اور تربوز کی تاثیر کے بارے میں واضح فرمایا ہے کہ: ''نَكْسِرُ حَرَّ هَذَا بِبَرْدِ هَذَا، وَبَرْدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا'' ([4])(کھجور کی گرمی کو تربوز کی سردی سے اور تربوز کی سردی کو کھجور کی

1۔https://chiltanpure.com//18-05-2021.پیلو-دانتوں-کا-امراض-کا-قدرتی-علاج/

Plw -dāntwں-Kiā-āmrāḍ-Kiā-qdrti-ʿlāğ

2۔/ https://chiltanpure.com/ Plw -dāntwں-Kiā-āmrāḍ-Kiā-qdrti-ʿlāğ

3۔الترمذی، محمد بن عیسی، جامع ترمذی، ابواب الاطعمۃ، ص۴۳۳، رقم الحدیث: ۱۸۴۳۔

āltrmḏi, Muhammad ibnʿisā, ğāmʿtrmḏi, ābwāb ālāṭʿmah, ṣ433, rqm: 1843.

4۔ابوداؤد، سنن، کتاب الاطعمۃ، باب فی الجمع بین اللونین، ص۶۸۹، رقم: ۳۸۳۶۔

گرمی سے دور کی جائے گی) یوں رسول اللہ ﷺ نے صحت کو برقرار رکھنے کا بہت ہی بہترین طریقہ تعلیم فرمایا۔ اس سے بہترین غذائیت مہیا ہوتی ہے اور طبیعت میں زیادہ تیزی، سستی، گرمی یا ٹھنڈک بھی نہیں ہو پاتی اور انسان بیمار نہیں ہوتا۔ صرف ذائقہ ہی میسر نہیں آتا بلکہ یہ اشیاء جسم کی بہترین نشو و نما بھی کرتی ہیں۔ حضرت ابن عباسؓ سے مروی کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "فی البطیخ عشر خصال هو طعام وشراب ويغسل المثانة۔۔۔ یکثر الجماع وینقی البشرة" ([1]) (تربوز میں دس خصوصیات ہیں: یہ کھانا، مشروب، خوشبو ہے، ٹھنڈک کاٹتا ہے، مثانہ دھوتا ہے، پیٹ کی صفائی کرتا ہے، کمر کے پانی اور باہ میں اضافہ کرتا ہے اور چہرہ نکھارتا ہے)

تربوز مفرح، پیشاب آور، پیٹ سے جلن اور سوزش کو ختم کرنے والا، غذائیت سے بھرپور پھل ہے۔ اس کے بیج بھی بہت فائدہ مند ہیں، پیٹ سے کیڑوں کو خارج کرتے ہیں۔ اس کا عرق پیاس بجھاتا ہے۔ معدے اور آنتوں کے زخم مندمل کرتا ہے۔ اہم غذائی عناصر کی موجودگی اسے جسم کے لیے مقوی بلکہ وزن بڑھانے والا بنا دیتی ہے۔ ([2]) تربوز میں ۹۲ فیصد پانی ہوتا ہے۔ ایک کپ (۱۵۲ گرام) کٹے ہوئے تربوز میں ۴۹ حرارے، ۱ گرام لحمیات، ۱ گرام چکنائی، ۱۱ گرام نشاستہ، ۰.۸ گرام غذائی ریشہ، ۱۲ ملی گرام کیلشیم، ۰.۳ ملی گرام فولاد، ۱۷۶ ملی گرام پوٹاشیم، ۳ ملی گرام سوڈیم، ۵۵۶ بین الاقوامی اکائیاں حیاتین الف، ۰.۱۲ ملی گرام تھایامین، ۰.۰۳ ملی گرام رائبو فلیون، ۰.۳ ملی گرام نیاسین اور ۱۵ ملی گرام حیاتین ج ملتا ہے۔ ([3])

کھجور:

کھجور ایک مقوی غذا ہے۔ دنیا کے اکثر علاقوں میں اس کے درخت پائے جاتے ہیں۔ اس کی اہمیت اس بات سے بھی واضح ہوتی ہے کہ قرآن کریم میں سب پھلوں سے زائد ۲۰ مرتبہ کھجور کا ذکر آیا ہے جس میں آٹھ جگہوں پر اس کا تنہا

ābw dāwd, Sunan, Kitāb ālāṭʿmah,bāb fi ālğmʿbin āllwnin, ṣ689, rqm: 3836.

1۔ الدیلمی، ابو شجاع، الفردوس بمأثور الخطاب، ۱۳۸/۳، رقم: ۴۳۷۱۔

āldilmi, ābw šğāʿ, ālfrdws bmāṯwr ālḫṭāb, 3/138, rqm: 4371.

2۔ خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۵۸/۱۔

ḫāld ġznwi (Doctor), ṭb nbwiﷺ āwr Jadid Science, 1/58.

3۔ Nutritive Value of Foods, p 36-37.

ذکر کیا گیا ہے۔ گو اس کی ایک وجہ اہل عرب کا اس سے متعارف اور ان کا عام استعمال بھی ہو سکتی ہے مگر جب اس کی غذائی افادیت اور اہمیت پر کو دیکھیں تو صرف یہی وجہ کافی نہیں لگتی۔ یہ اللہ تعالیٰ کی واقعی بہت عظیم نعمت ہے۔ رسول اللہ ﷺ کو کھجور بہت زیادہ پسند تھی اور اس کا بہت استعمال فرماتے تھے۔ آپ ﷺ نے کھجور خصوصاً عجوہ کھجور کی بہت تعریف فرمائی ہے۔ فرمایا کہ: ''مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلاَ سِحْرٌ''([1])(جو شخص روزانہ صبح کے وقت سات عجوہ کھجوریں کھالیا کرے اسے اس دن زہر اور جادو سے کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتا) ایک اور جگہ ارشاد ہے عجوہ جنت کا پھل ہے۔([2])اس میں زہر سے شفا دینے کی تاثیر ہے۔

کھجور سب پھلوں میں سے زیادہ توانائی بخش ہے۔ جسم انسانی کو جس قدر حیاتین کی ضرورت ہوتی ہے اسی قدر کھجور میں ہے۔ جسم کو فربہ کرتی ہے۔ صالح خون پیدا کرتی ہے۔ سینہ اور پھیپھڑوں کو قوت بخشنے کے لیے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے۔ اہل عرب کھجور کو خوراک کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ کھجور میں پانی کی مقدار تقریباً ۲۳ فیصد ہوتی ہے۔ ایک کپ کھجور (۱۷۸ گرام) میں ۴۹۰ حرارے، ۴ گرام لحمیات، ۱ گرام چکنائی، ۱۳۱ گرام نشاستہ، ۱۳.۴ گرام غذائی ریشہ، ۵۷ ملی گرام کیلشیم، ۲ ملی گرام فولاد، ۱۱۶۱ ملی گرام پوٹاشیم، ۵ ملی گرام سوڈیم، ۸۹ بین الاقوامی اکائیاں حیاتین الف، ۰.۱۶ ملی گرام تھایامین، ۰.۱۸ ملی گرام رائبو فلیون، ۳.۹ ملی گرام نیاسین پائے جاتے ہیں۔([3])

خلاصہ بحث:

کھانا انسان کی اولین ضرورت ہے۔ اس بارے میں قرآن حلال اور پاکیزہ کھانے تعلیم دیتا ہے۔ اگر اس تعلیم کو ''لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيْ رَسُوْلِ اللّٰهِ اُسْوَةٌ حَسَنَةٌ'' (سورۃ الاحزاب ۳۳: ۲۱) کی روشنی میں دیکھیں تو رسول اللہ ﷺ نے ہمیں باقاعدہ کھانا کھانے کے طریقے، اس کے آداب اور خوراک کو احسن طریقے سے استعمال کرنے کی تعلیم مرحمت فرمائی ہے۔ رسول اللہ ﷺ کے مشروبات، ماکولات، انہیں لینے کے طریقے اور آداب سب پر تحقیقات ہوئی ہیں

1۔ بخاری، صحیح البخاری، کتاب الاطعمۃ، باب العجوہ، ص۱۱۷۸، رقم: ۵۴۴۵۔

bḥāri, ṣḥiḥ ālbḥāri, Kitāb ālāṭʿmah, bāb ālʿğwah, ṣ1178, rqm:5445.

2۔ ابن ماجہ، سنن، کتاب الطب، باب الکماۃ والعجوۃ، ص ۱۱۴۲، رقم: ۳۴۵۶۔

Ibn Mājah, Sunan, Kitāb ālṭb, bāb ālKimāah wālʿğwah, ṣ 1142, rqm: 3456.

3۔ Nutritive Value of Foods, p30-31

اور ہو رہی ہیں، جن سے ان کی بے پناہ افادیت اور اہمیت کا پتہ چل رہا ہے۔ اب ضرورت اس امر کی ہے کہ ان تعلیمات اور معلومات کو معاشرے میں عام کیا جائے تاکہ اس کی روشنی میں ہم صحت اور اس سے متعلق مالی اور ذہنی بے شمار مسائل سے چھٹکارا حاصل کر سکیں۔ یہ مقالہ اسی سلسلے میں ایک ادنی سی کاوش ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆