خوراکِ نبوی ﷺ

اور

جدید سائنس

تالیف

مولانا محمد ہارون معاویہ

فاضل جامعہ علوم اسلامیہ بنوری ٹاؤن واستاد مدرسہ عربیہ قاسم العلوم

دار الاشاعت کراچی

خوراکِ نبوی

اور جدید سائنس

خوراکِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم
اور جدید سائنس

تالیف
مولانا محمد ہارون معاویہ
فاضل جامعہ علوم اسلامیہ بنوری ٹاؤن کراچی
واستاد مدرسہ عربیہ قاسم العلوم میرپور خاص

دار الاشاعت
اردو بازار ایم اے جناح روڈ
کراچی پاکستان 2213768

جملہ حقوق ملکیت بحق دارالاشاعت کراچی محفوظ ہیں

باہتمام : خلیل اشرف عثمانی
طباعت : فروری ۲۰۰۹ء علمی گرافکس
ضخامت : 640 صفحات

قارئین سے گزارش

اپنی حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ پروف ریڈنگ معیاری ہو۔ الحمدللہ اس بات کی نگرانی کے لئے ادارہ میں مستقل ایک عالم موجود رہتے ہیں۔ پھر بھی کوئی غلطی نظر آئے تو ازراہ کرم مطلع فرما کر ممنون فرمائیں تاکہ آئندہ اشاعت میں درست ہو سکے۔ جزاک اللہ

...... ملنے کے پتے ......

ادارۃ المعارف جامعہ دارالعلوم کراچی
مکتبہ معارف القرآن جامعہ دارالعلوم کراچی
بیت القرآن اردو بازار کراچی
بیت القلم مقابل اشرف المدارس گلشن اقبال بلاک ۲ کراچی
کتب خانہ رشیدیہ۔ مدینہ مارکیٹ راجہ بازار راولپنڈی
مکتبہ اسلامیہ امین پور بازار۔ فیصل آباد

ادارہ اسلامیات ۱۹۰۔ انارکلی لاہور
بیت العلوم 20 نابھہ روڈ لاہور
مکتبہ سید احمد شہیدؒ اردو بازار لاہور
مکتبۃ المعارف محلہ جنگی۔ پشاور
یونیورسٹی بک ایجنسی خیبر بازار پشاور
مکتبہ اسلامیہ گامی اڈا۔ ایبٹ آباد

انگلینڈ میں ملنے کے پتے

Azhar Academy Ltd.
54-68 Little Ilford Lane
Manor Park, London E12 5Qa
Tel : 020 8911 9797

Islamic Books Centre
119-121, Halli Well Road
Bolton BL 3NE, U.K.

امریکہ میں ملنے کے پتے

MADRASAH ISLAMIAH BOOK STORE
6665 BINTLIFF, HOUSTON,
TX-77074, U.S.A.

DARUL-ULOOM AL-MADANIA
182 SOBIESKI STREET,
BUFFALO, NY 14212, U.S.A

اجمالی فہرست

گندم کا استعمال، خوراک نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۳۱
جو کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۳۶
چاول کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۴۲
گوشت کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۶۱
مچھلی کا استعمال، سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۷۳
کھجور کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۱۲۱
خربوزہ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۱۶۹
تربوز کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۱۷۶
انار کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۱۷۸
انجیر کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۲۱۲
انگور و کشمش کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۲۲۷
ککڑی کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۲۵۹
پیلو کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۲۶۴
سبزیوں کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۲۶۶
کدو کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۲۸۵
چقندر کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۲۹۹

میتھی کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۳۱۱
کھمبی کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۳۱۸
کلونجی کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۳۲۱
شہد کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۳۲۸
زیتون کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۳۸۴
سرکہ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۴۲۷
نبیذ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۴۴۶
ستو کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۴۴۸
دودھ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۴۵۸
آبِ زمزم کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۵۱۲
سادہ پانی کا استعمال، سنتِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۵۷۲
نمک کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۶۲۶
ثرید کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۶۳۶
حریرہ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۶۳۹

تفصیلی فہرست

عرضِ مؤلف.......................................۲۷

دعائیہ کلمات.......................................۲۹

تمہید.......................................۳۰

گندم کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس.......................................۳۱

گندم کی روٹی.......................................۳۱

گندم کے فوائد اور جدید سائنس.......................................۳۲

جو کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس.......................................۳۶

جو کی روٹی.......................................۳۶

جو کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات.......................................۳۷

جو کا دلیہ.......................................۳۸

جو کے فوائد اور جدید سائنس.......................................۳۹

جو سے پیٹ کے امراض کا علاج.......................................۴۴

جو اور طبی ریسرچ.......................................۴۵

جو اور جدید سائنسی ریسرچ.......................................۴۹

جدید تحقیقات.......................................۵۲

چاول کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس.......................................۵۴

چاول کے فوائد اور جدید سائنس.......................................۵۵

گوشت کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس.......................................۶۱

اونٹ کا گوشت ۶۴
مُرغ کا گوشت ۶۶
حبارٰیٰ کا گوشت ۶۸
جراد کا گوشت ۶۹
خرگوش کا گوشت ۷۰
قدید ایک خاص قسم کا گوشت ۷۱
مچھلی کا استعمال، سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۷۳
مچھلی کے خواص ۷۵
نفسیاتی امراض ۷۸
عام ڈیپریشن ۷۸
مینک ڈیپریشن ۷۸
شیزوفرینیا ۷۸
جدید تحقیق ۷۹
طبی افادیت ۸۰
مچھلی کا تیل ۸۲
مچھلی ایک مرغوب غذا ۸۴
مچھلی ایک اہم غذا ۸۶
مچھلی اعلیٰ خصوصیات والی غذا ۸۷
مچھلی ایک مفید اور اہم غذا ۹۱
مچھلیوں کے بارے میں کچھ مفید معلومات ۹۳
مہاشیر مچھلی ۹۶
مچھیوں کی اقسام اور جدید سائنس ۱۰۱

پاکستان کی مچھلیاں..۱۰۷
قرآن مجید میں مچھلی کا ذکر..۱۰۸
مچھلی اور ملیریا..۱۱۱
ماہی گیری..۱۱۱
مچھلی کا تیل اور غذائی افادیت..۱۱۲
مچھلیوں کے بارے میں تجربات و معلومات..۱۱۴
زہریلی مچھلیاں..۱۱۸
کھجور، کا استعمال، خوراکِ نبویﷺ اور جدید سائنس..۱۲۱
کھجور کھانا سنت نبویﷺ اور جدید سائنس..۱۲۵
قرآن پاک میں کھجور کا ذکر..۱۲۵
کھجوروں میں سب سے اعلیٰ کھجور..۱۲۷
کھجور اور سائنسی تحقیق..۱۲۷
کھجور کھایئے......لمبی عمر پایئے..۱۲۹
کھجور کے جسم انسانی پر اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات..۱۲۹
مصلح جگر..۱۲۹
دافع قبض..۱۲۹
کشتہ بادام کھجور..۱۳۰
خون کا بینک..۱۳۰
کولیسٹرول کی مقدار کو متوازن رکھتی ہے..۱۳۰
دل کی دوست..۱۳۱
اعصابی طاقت کا سرچشمہ..۱۳۱
نظام تنفس پر کھجور کے اثرات..۱۳۱

نظام انہضام اور کھجور............۱۳۲
زچہ بچہ کے لیے نعمت............۱۳۳
کھجور اور نظامِ جسم............۱۳۳
ہماری جلد اور کھجور............۱۳۴
مجموئی طور پر کھجور کے جسم پر اثرات............۱۳۴
کیمیائی ساخت اور فوائد............۱۳۵
مقدار خوراک............۱۳۵
کھجور اور طبی تحقیقات............۱۳۵
کھجور کی اہمیت احادیث کی روشنی میں............۱۳۶
کھجور کے بارے میں احتیاط............۱۳۹
نوزائیدہ بچوں کے لیے بہترین گھٹی............۱۴۱
کھجور کی طبی حیثیت............۱۴۲
کھجور سے معالجہ کی قرآنی ترکیب............۱۴۴
کھجور کے بارے میں تجربات و معلومات............۱۴۵
کھجور کا گابھا............۱۴۸
کھجور کی تیاری............۱۵۱
کھجور کے طبی فوائد............۱۵۲
کھجور کی عملی افادیت............۱۵۳
کھجور ایک مرغوب غذا............۱۵۴
کھجور کی معجون بنانے کا طریقہ............۱۵۵
غذائی اجزاء............۱۵۶
احتیاط............۱۵۷
کھجور کے بارے میں معلوماتی وضاحت............۱۵۷

نام ۱۵۷
تعارف ۱۵۷
رنگت ۱۵۷
ذائقہ ۱۵۷
مقام پیدائش ۱۵۸
کھجور کا مزاج ۱۵۸
افعال واثرات ۱۵۸
خواص ۱۵۸
کھجور (قدامت وکاشت) ۱۶۰
کھجور کے فوائد اور جدید سائنس ۱۶۴
خربوزہ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۱۶۹
خربوزے کے فوائد اور جدید سائنس ۱۷۰
تربوز کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۱۷۶
انار کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۱۷۸
انار لذت بخش اور شفا بخش دوا ۱۸۲
انار شیریں ۱۸۲
انار میخوش ۱۸۳
انار ترش ۱۸۳
پوست انار ۱۸۳
پوست بیخ انار ۱۸۴
گلنار ۱۸۴
انار دانہ ۱۸۵

تخمِ انار..........۱۸۵
انار کے طبی فوائد..........۱۸۵
انار کے پھول کا شربت..........۱۹۲
انار کا خضاب..........۱۹۳
انار کا روغن..........۱۹۳
عرق انار..........۱۹۳
انار کے طبی فوائد اور جدید سائنس..........۱۹۴
کھانسی اور آواز کا بیٹھ جانا..........۱۹۵
نظر کی کمزوری..........۱۹۵
کان کا درد..........۱۹۵
ناک کی پھنسیاں..........۱۹۵
کھانسی اور بخار..........۱۹۶
منہ کے چھالے..........۱۹۶
معدے کا درد اور قبض..........۱۹۶
معدہ کی گرمی اور پیاس کی زیادتی..........۱۹۶
پیچس..........۱۹۶
صفراوی قے اور دست..........۱۹۶
عورتوں میں حیض کی زیادتی..........۱۹۷
انار جنت کا پھل..........۱۹۷
ترش انار آنکھ کے دکھنے کے لئے عمدہ لوشن..........۱۹۷
انار کی اہمیت اور جدید سائنس..........۱۹۸
انار کے بارے میں قرآن کے ارشادات..........۱۹۹
انار کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات..........۲۰۱

انار کے بارے میں تجربات و معلومات..........۲۰۳
انار کے فوائد اور جدید سائنس..........۲۰۷
انجیر کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس..........۲۱۲
انجیر کی اہمیت اور جدید سائنس..........۲۱۳
انجیر کے بارے میں قرآن مجید کا ارشاد..........۲۱۴
انجیر کے بارے میں تجربات و مشاہدات..........۲۱۶
انجیر اور بواسیر..........۲۲۱
انجیر کے فوائد اور جدید سائنس..........۲۲۴
ام الامراض قبض..........۲۲۵
انگور و کشمش کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس..........۲۲۷
انگور کی اہمیت اور جدید سائنس..........۲۲۹
قرآن مجید میں انگور کا ذکر..........۲۲۹
احادیث میں انگور کا ذکر..........۲۳۰
انگور کے بارے میں تجربات و معلومات..........۲۳۲
انگور کے بارے میں جدید تحقیقات..........۲۳۴
انگور اور شراب..........۲۳۴
انگور ہمہ صفت پھل..........۲۳۶
انگور میں کینسر اور ایڈز کا شافی علاج موجود ہے..........۲۳۹
انگور ایک خوش ذائقہ اور مفید پھل..........۲۴۱
انگور کے کیمیائی اجزاء..........۲۴۲
انگور طاقت بخش اور قدیم پھل..........۲۴۳
انگور قدامت و کاشت..........۲۴۷

انگور کے فوائد اور جدید سائنس ٢٤٩

منقیٰ کے فوائد اور جدید سائنس ٢٥٦

ککڑی کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ٢٥٩

ککڑی کے فوائد اور جدید سائنس ٢٦١

ککڑی کی طبی تاثیر وافادیت ٢٦٣

پیلو کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ٢٦٤

سبزیوں کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس ٢٦٦

سبزیوں کے انسانی جسم پر اثرات اور ڈاکٹری تحقیقات ٢٦٦

ایک امریکی سائنس دان کی تحقیق ٢٦٩

سبزی خور افراد طویل عمر کیوں جیتے ہیں؟ ٢٧٢

سبزی خوری طویل عمر اور تندرستی کا راز ٢٧٤

گوشت خور افراد اور جدید تحقیق ٢٧٥

میلان یونیورسٹی کے سائنسدانوں کی ریسرچ ٢٧٦

سبزیوں میں غذائیت پر تحقیق ٢٧٧

سبزیوں سے سرطان کو فائدہ ٢٧٩

شکاگو کے ایک ہسپتال کا واقعہ ٢٨٠

امراض قلب کے لئے پھل اور سبزیاں ٢٨١

سبزیوں کا استعمال ...... درازئ عمر کا راز ٢٨١

دل کے امراض ٢٨٢

سبزی خور اور امراض قلب ٢٨٣

سبزیاں اور پھل کھایئے دل کی بیماریوں سے بچئے ٢٨٤

کدو کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس......۲۸۵
کدو کے بارے میں تفصیلی وضاحت اور جدید سائنس......۲۸۸
کدو کے بارے میں قرآنی ارشادات......۲۸۹
کدو کے بارے میں نبویؐ ارشادات......۲۹۰
کدو کے بارے میں تجربات و معلومات......۲۹۲
کدو کے فوائد اور جدید سائنس......۲۹۵
طبی تاثیر و افادیت......۲۹۶
گول کدو/پیٹھا کدو......۲۹۸
طبی تاثیر و افادیت......۲۹۸
چقندر کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس......۲۹۹
چقندر کے بارے میں تفصیلی وضاحت اور جدید سائنس......۳۰۱
چقندر کے بارے میں ارشاداتِ نبوی ﷺ......۳۰۲
چقندر کے بارے میں تجربات و مشاہدات......۳۰۳
چقندر کے فوائد اور جدید سائنس......۳۰۶
طبی تاثیر و افادیت......۳۰۸
میتھی کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس......۳۱۱
میتھی کے فوائد اور جدید سائنس......۳۱۲
طبی تاثیر و افادیت......۳۱۳
سکروی/انیمیا......۳۱۴
کھمبی کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس......۳۱۸
کلونجی کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس......۳۲۱

کلونجی کے بارے میں احادیث نبویؐ............................۳۲۱
کلونجی کے بارے میں تجربات ومعلومات............................۳۲۳
شہد کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............................۳۲۸
شہد کے بارے میں تفصیلی وضاحت............................۳۳۳
دلچسپ معلومات............................۳۳۶
شہد......ایک آبِ حیات............................۳۳۶
شہد قدرت کا گراں قدر عطیہ............................۳۴۰
شہد کے استعمال میں احتیاط............................۳۴۴
شہد کی شکل اور رنگت............................۳۴۵
شہد کے فوائد............................۳۴۶
کچھ شہد کی تیاری کے بارے میں............................۳۴۷
شہد کے اجزائے ترکیبی............................۳۴۸
خالص شہد کی پہچان............................۳۴۹
شہد کی خوبی............................۳۴۹
شہد کے خواص............................۳۵۰
شہد کے ۲۱ شفائی روپ............................۳۵۱
شہد کا موم ایک بہترین دوا؟............................۳۵۴
شہد غذا بھی، دوا بھی، شفا بھی............................۳۵۷
بطور غذا............................۳۵۷
بطور دوا............................۳۵۸
ایک بے مثال بے نظیر غذا اور دوا............................۳۶۰
شہد کے غذائی اور طبی خواص............................۳۶۲

شہد کی کیمیاوی بناوٹ............۳۶۲
اقسام شہد............۳۶۲
خواصِ شہد............۳۶۲
اصلی ونقلی شہد کی پہچان............۳۶۴
شہد نچوڑنے کا طریقہ............۳۶۵
بازاری شہد کوصاف کرنا............۳۶۵
بطور دوا شہد کی خوراک............۳۶۶
تعلیماتِ نبوی ﷺ میں شہد اور جدید سائنسی تحقیقات............۳۶۶
چھتے کا حیرت انگیز نظام............۳۶۸
شہد کی کرشمہ سازی............۳۷۰
شہد اور جدید تحقیقات............۳۷۱
پنگوڑے کی موت اور شہد............۳۷۲
جلا ہوا چہرہ شہد نے بدل ڈالا............۳۷۳
شہد بطور زخم کی دوا............۳۷۴
شہد سے ناکارہ پاؤں کا علاج............۳۷۴
شہد جراثیم کش ہے............۳۷۴
شہد سے زخموں کا علاج............۳۷۵
شہد کی حیرت انگیز شفائی تاثیر............۳۷۵
شہد سستا اور مؤثر اینٹی بائیوٹک............۳۷۶
شہد کے خواص وافعال............۳۷۷
خالص شہد کی پہچان............۳۸۰
انسانی جسم کا تجزیہ اور شہد کی اہمیت............۳۸۱
شہد کے اجزاء............۳۸۲

زیتون کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس..................۳۸۴
زیتون کا استعمال سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات..................۳۸۸
زیتون کے بارے میں ارشادات نبوی ﷺ..................۳۸۹
زیتون کی افادیت پر طبی تحقیقات..................۳۹۱
جسم انسانی پر زیتون کے اثرات..................۳۹۷
زیتون اور جدید سائنسی تحقیقات..................۴۰۲
زیتون کا تیل جلدی کینسر کے لیے مفید ہوتا ہے..................۴۰۳
زیتون کا تیل اور ذیابیطس..................۴۰۳
زیتون کے بارے میں مزید تفصیل..................۴۰۶
زیتون کے بارے میں ارشاد نبوی ﷺ..................۴۱۰
زیتون کے بارے میں تجربات و معلومات..................۴۱۲
زیتون ایک بابرکت درخت کا تیل ہے..................۴۲۰
مختلف امراض میں زیتون کی اہمیت و افادیت..................۴۲۴
مختلف ممالک میں زیتون کا استعمال..................۴۲۵
جسمانی خوبصورتی کے لئے زیتون کا استعمال..................۴۲۵
سرکہ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس..................۴۲۷
سرکہ کا استعمال سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات..................۴۳۱
سرکہ بنانے کی ترکیب..................۴۳۲
سرکہ اور میڈیکل سائنس..................۴۳۳
سرکہ کے بارے میں ارشاداتِ نبویؐ..................۴۳۴
سرکہ کے بارے میں تجربات و معلومات..................۴۳۵
سرکہ کئی بیماریوں کا توڑ ہے..................۴۳۷

سرکہ کے بارے میں وضاحت اور جدید سائنس.................۴۳۹
سرکہ بنانا.................۴۴۰
اطباء قدیم کے مشاہدات.................۴۴۱
سرکہ کے بیرونی استعمال.................۴۴۳
سرکہ بطور غذا.................۴۴۵
نبیذ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس.................۴۴۶
ستو کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس.................۴۴۸
ستو حضور ﷺ کو بہت پسند تھے.................۴۴۹
ستو کے بارے میں محدثین کے مشاہدات.................۴۵۱
ستو کے بارے میں اطباء قدیم کے مشاہدات.................۴۵۱
جدید تحقیقات.................۴۵۲
دودھ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس.................۴۵۸
دودھ اور جدید سائنس.................۴۶۲
دودھ سے علاج.................۴۶۳
دودھ اور جدید طبی تحقیقات.................۴۶۴
دودھ کے فوائد پر میڈیکل سائنس کی ریسرچ.................۴۶۵
بکری کا دودھ سنت نبوی ﷺ اور سائنسی تحقیقات.................۴۶۶
اپنے بچوں کو بکری کا دودھ پلائیے.................۴۶۶
بکری کا دودھ اور جدید تحقیقات.................۴۶۷
بکری کے دودھ کی غذائی افادیت.................۴۶۷
بکری کا دودھ اور جدید سائنسی تحقیقات.................۴۶۹
ایلومینیم کی کثرت.................۴۷۱

الرجی کا علاج بکری کا دودھ............۴۷۲
دودھ کے بارے میں ایک معلوماتی مضمون............۴۷۲
دودھ کی خرابیاں اور اس سے خطرات............۴۷۶
محفوظ دودھ............۴۷۷
دودھ کی مصنوعات............۴۷۸
دہی............۴۷۸
ربڑی............۴۷۹
مکھن اور گھی............۴۸۰
مکھن............۴۸۰
گھی............۴۸۲
پنیر............۴۸۴
پنیر بطور سنت استعمال میں لانا بہت بہتر ہے............۴۸۶
دودھ کے بارے میں ارشاداتِ ربانی............۴۸۷
دودھ کے بارے میں ارشاداتِ نبوی ﷺ............۴۸۸
دودھ کے بارے میں محدثین کے مشاہدات............۴۹۰
دودھ کے بارے میں اطباءِ قدیم کے مشاہدات............۴۹۲
دودھ کی کیمیاوی ساخت............۴۹۵
استسقاء کا علاج............۴۹۸
گردوں کی بیماریاں............۴۹۹
دل کی بیماریاں............۵۰۰
لاعلاج بیماریوں کا ایک مبارک علاج............۵۰۱
دودھ کے بارے میں جدید مشاہدات............۵۰۳
آب و ہوا............۵۰۴

خوراک.. ۵۰۵

نوزائدہ بچوں کی رضاعت...................................... ۵۰۵

دودھ کے فوائد اور جدید سائنس.............................. ۵۰۷

آب زمزم کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس............... ۵۱۲

زمزم کائنات ارضی کا بہترین پانی ہے.......................... ۵۱۳

زمزم ہر مقصد کے لئے ہے...................................... ۵۱۴

زمزم کو نظر بھر دیکھنا بھی ثواب ہے............................ ۵۱۵

حضور ﷺ اور آبِ زم زم کا شوق.................................. ۵۱۵

زمزم کا پانی پینا کیسا ہے؟...................................... ۵۲۰

زمزم کا پانی پیتے ہوئے کیا کہا جائے؟.......................... ۵۲۰

زمزم کا پانی پیتے ہوئے کیا کیا جائے؟.......................... ۵۲۱

زمزم کا پانی اور حوض کوثر کا پانی................................ ۵۲۱

سب سے زیادہ افضل پانی....................................... ۵۲۱

زمزم کے پانی کی فضیلت...................................... ۵۲۳

زمزم تمام پانیوں کا سردار ہے.................................. ۵۲۴

زمزم کے پانی میں بیماری کی شفاء ہے........................... ۵۲۷

حدیث کے مطابق زمزم سے علاج کا طریقہ یہ ہے................. ۵۲۷

زمزم کے پانی سے غسل کرنے کا حکم............................ ۵۲۸

مکہ مکرمہ سے باہر زمزم کا پانی لے جانے کا حکم................... ۵۲۹

زمزم کا پانی پینے کے فوائد.................................... ۵۳۰

سطح زمین پر موجود پانیوں پر زمزم کی فضیلت................... ۵۳۲

جن کو اللہ تعالیٰ نے زمزم کے پانی سے شفاء عطا کی.............. ۵۳۴

زمزم کے پانی سے سرطان (کینسر) کا علاج.....۵۳۴
کینسر کا علاج صرف زمزم کے پانی کے ساتھ روزہ رکھنے سے.....۵۴۰
استعمال کا طریقہ.....۵۴۱
ڈاکٹر عبدالملک الجزائری کا نظریہ اور زمزم کا پانی.....۵۴۱
زمزم کے پانی سے گردوں کا علاج.....۵۴۲
بینائی اور زمزم کا پانی.....۵۴۴
آپریشن کے بغیر پھوڑا جڑ سے اکھڑ گیا.....۵۴۵
آپریشن کے بغیر پتھری کا اخراج.....۵۴۷
آبِ زمزم کے خواص.....۵۴۷
نبی ﷺ کا آبِ زمزم نوش فرمانا اور آبِ زمزم پینے کے آداب.....۵۵۵
آبِ زمزم کا تاریخی پس منظر.....۵۵۸
آبِ زمزم کے بارے میں ارشادِ نبوی ﷺ.....۵۶۳
آبِ زمزم کے بارے میں محدثین کے مشاہدات.....۵۶۵
آبِ زمزم کے بارے میں کیمیاوی تجزیہ.....۵۶۶
زمزم کا جائزہ.....۵۶۹
موجودہ صورتِ حال.....۵۷۱

سادہ پانی کا استعمال، سنتِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس.....۵۷۲
پانی اور جدید سائنسی تحقیقات.....۵۷۳
پانی کے خدائی نظام کا کرشمہ.....۵۷۴
جسم کے اندر پانی کی ضرورت پر ریسرچ.....۵۷۵
علی الصبح اٹھ کر پانی پینا.....۵۷۶
پانی اور جدید تحقیق.....۵۷۷

پانی سے علاج اور جدید میڈیکل سائنس کی تحقیق..........۵۷۹
پانی سے علاج اور جرمنی کے ڈاکٹر لوئی کوہنی کے تجربات..........۵۷۹
پانی سے بخار کے علاج کے موجد..........۵۸۹
پانچ حواس کے قیدی..........۵۸۰
دوا میں پانی ملانے کی طاقت..........۵۸۱
مضحکہ خیز طریقہ کار..........۵۸۲
پانی سے علاج کے دو واقعات..........۵۸۳
واقعہ نمبر......۱..........۵۸۳
واقعہ نمبر......۲..........۵۸۴
طریقہ علاج..........۵۸۵
پانی کے بارے میں تفصیلی وضاحت..........۵۸۷
پانی کی بیماریاں..........۵۹۲
پانی کی صفائی..........۵۹۴
پانی کا کیمیاوی تجزیہ..........۵۹۶
پانی کی اہمیت..........۵۹۷
پانی سے علاج کا عمومی فائدہ..........۶۰۰
پانی کے معالجاتی فوائد میں سے کچھ درج ذیل ہیں..........۶۰۰
پانی اندرونی طور پر جسم کی صفائی کرنے والا ہے..........۶۰۱
پانی کے ذریعے آنتوں کی صفائی..........۶۰۱
پیٹ اور آنتوں کی سکیڑ کا علاج..........۶۰۳
دانتوں اور منہ کے چھالوں (سوزش) کا علاج..........۶۰۳
معدہ اور آنتوں کی سوزش اور معدے کے زخم کا علاج..........۶۰۴
وجع المفاصل۔ پانی سے جوڑوں کے درد کا علاج..........۶۰۵

قبض کا علاج..۶۰۶
بچوں کے سوکھے پن یا سوکڑے کا علاج.............................۶۰۷
درج ذیل طریقے سے سوکھڑے کا علاج ہو جاتا ہے......................۶۰۸
جڑی بوٹیوں سے غسل..۶۰۹
بابونہ.....(عشب البابونج)......................................۶۰۹
پودینہ.....(النعناع)..۶۰۹
مریم پنجہ.....(سمندر سوکھ).......................................۶۰۹
عشب اذن الحمار.....(ایک قسم کی خاردار گھاس).....................۶۱۰
پھلوں کا ایسنس یا جوہر.....(خلاصة الزهور).........................۶۱۰
طبعی روغنیات..۶۱۰
سمندری جڑی بوٹیاں...۶۱۰
سیب کا سرکہ...۶۱۰
گندم کی اُبلی ہوئی بھوسی...۶۱۱
جڑی بوٹیوں سے نقوع تیار کرنے کا طریقہ............................۶۱۱
ایک دوسرا طریقہ..۶۱۱
جڑی بوٹیوں سے غسل کے فوائد.....................................۶۱۲
غسل کا طریقہ...۶۱۲
درج ذیل احتیاط کو ملحوظ رکھا جائے.................................۶۱۳
بھاپ سے غسل..۶۱۳
بھاپ کے غسل کے فوائد درج ذیل ہیں...............................۶۱۳
بھاپ سے غسل کا طریقہ...۶۱۴
بارش کا پانی..۶۱۴
بارش کا عمل..۶۱۵

مصنوعی بارش.. ۶۱۷
آسمانی بجلی اور کیمیاوی مرکبات.. ۶۱۸
بجلی اور کیمیاوی صنعت.. ۶۲۰
بارش کے فوائد.. ۶۲۲

نمک کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس..................... ۶۲۶
نمک اور جدید سائنسی تحقیق.. ۶۲۷
نمک کے بغیر زندگی محال ہے.. ۶۲۷
نمک کا روزانہ استعمال ضروری ہے.. ۶۲۷
نمک اور جسم کا پانی.. ۶۲۸
نمک اور بلڈ پریشر.. ۶۲۸
نمک کی کمی خطرناک ہے.. ۶۲۹
نمک کی کمی کی علامات... ۶۲۹
آپ کا جسم.....نمک کی کان... ۶۲۹
ا۔کیلشیم یا چونا.. ۶۲۹
۲۔کلورین... ۶۳۰
۳۔کوبالٹ... ۶۳۰
۴۔تانبہ.. ۵۶۳۰
۵۔آیوڈین... ۶۳۱
۶۔فولاد.. ۶۳۱
۷۔میگنشیم... ۶۳۱
۸۔مینگنیز.. ۶۳۱
۹۔فاسفورس.. ۶۳۱

۱۰۔ پوٹاشیم ۶۳۲

۱۱۔ سوڈیم ۶۳۲

۱۲۔ گندھک ۶۳۲

۱۳۔ زنک ۶۳۲

نمک کی طبی اہمیت ۶۳۲

ثرید کا استعمال، خوراک نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۶۳۶

حریرہ کا استعمال، خوراک نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۶۳۹

عرضِ مؤلف

محترم قارئین! بندہ عاجز کی نئی کتاب ''خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس'' آپ کے ہاتھوں میں ہے ،اس کتاب میں بندہ نے حضور ﷺ کی خوراک کو سیرتِ نبویؐ اور احادیث رسولؐ کی روشنی میں ترتیب دیا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ آج کی جدید سائنس کے اقوال اور وضاحت کو بھی شامل کیا ہے ،تاکہ اندازہ ہو کہ ہمارے نبی ﷺ نے جو بھی خوراک استعمال فرمائی اس کی افادیت کے بارے میں آج کی جدید سائنس بھی اپنا تجربہ بیان کرتی ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ جدید سائنس ہو یا جدید علمِ نفسیات یہ سب کچھ ہمارے پیارے نبی ﷺ کی تعلیمات میں بدرجہ اتم موجود ہے، یہ تو ہماری بدقسمتی ہے کہ ہم اپنے نبی کی تعلیمات کو فراموش کر کے غیروں کے پیچھے اندھی دوڑ لگاتے چلے جارہے ہیں جہاں تاریکی اور بے سکونی کے سوا کچھ ہاتھ نہیں آتا، آیئے آج کے بعد عہد کریں کہ ماضی میں جو کچھ ہو گیا اس سے توبہ کریں گے اور آئندہ اپنے نبی ﷺ کے دامن کو زندگی کے کسی بھی موڑ پر نہیں چھوڑیں گے اور جو غذائیں حضور پاک ﷺ نے پسند فرمائیں ہم بھی انہیں ہی پسند کریں گے یقیناً اسی میں ہم سب کی کامیابی ہے، اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضور ﷺ کی جملہ تعلیمات پر عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین۔

اللہ کی ذات سے امید ہے کہ یہ کتاب انشاء اللہ تعالیٰ اپنے موضوع کے لحاظ سے ایک بہترین کتاب ثابت ہوگی۔اور اس کتاب کا مطالعہ حضورؐ کی پسندیدہ غذائیں جاننے سے متعلق ہمارے لئے مشعلِ راہ ثابت ہوگا انشاء اللہ۔

آپ سے گزارش ہے کہ دعا کیجئے میں جس نیک مقصد کے تحت یہ کتابیں لکھ رہا

ہوں اس میں مجھے کامیابی نصیب ہو۔اور میں بھی اپنے اللہ وحدہٗ لاشریک کی بارگاہ قدسی میں دعا کرتا ہوں کہ وہ ذات پاک اس کتاب کو میری پہلی کتابوں کی طرح مفید اور کارآمد بنا دے اور ہم سب کو خلوص نیت کے ساتھ دین کی اشاعت کی توفیق عطا فرمائے آمین۔

آخر میں ان تمام احباب کا شکریہ ادا کرتا ہوں، کہ جنہوں نے اس کتاب کی ترتیب سے لے کر کمپوزنگ تک میرے ساتھ کسی بھی قسم کا تعاون کیا،خصوصاً مکتبہ یوسفیہ میرپورخاص کے مالک حضرت مولانا محمد یوسف کھوکھر صاحب مدظلہ اور میرے ساتھ معاونت کرنے والے میرے مخلص ساتھی مولانا ظہورالاسلام صاحب، مولانا عمر فاروق صاحب، مولانا محمد عادل شیخ صاحب مولانا محمد افضل صاحب، اور مولوی محمد کاشف صاحب اوراسی طرح اس کتاب کے ناشر دارالاشاعت کراچی کے مالک محترم خلیل اشرف عثمانی صاحب کا بھی دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں جو اس کتاب کو بڑے اہتمام سے شائع کررہے ہیں،اسی طرح حضرت مولانا محمد یحیٰی لدھیانوی صاحب کا بھی تہہ دل سے شکر گزار ہوں کہ جب بھی ملاقات ہوتی ہے میری حوصلہ افزائی فرماتے ہیں۔

میری دل سے ان حضرات کے لئے دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ان تمام احباب کو دونوں جہانوں کی شادمانیاں نصیب فرمائے۔آمین یارب العٰلمین۔

اور تمام قارئین سے بھی درخواست ہے کہ وہ مجھے، میرے والدین، اساتذہ کرام کو اپنی خصوصی دعاؤں میں ضرور یاد رکھیں، اور اگر آپ کو اس کتاب میں کوئی خامی اور کمزوری نظر آئے تو ضرور آگاہ فرمائیں آپ کا بہت شکریہ ہوگا۔آپ کے ہر مشورے کا دلی خیر مقدم ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنی رضا عطا فرمائے۔آمین!

والسلام آپ کا خیراندیش　　　محمد ہارون معاویہ

فاضل جامعہ بنوریؒ ٹاؤن کراچی

ساکن میرپورخاص سندھ

دعائیہ کلمات

حضرت مولانا محمد یحییٰ لدھیانوی مدظلہ جانشین حضرت لدھیانوی شہیدؒ

برادرم مولانا محمد ھارون معاویہ زید حیاتہ میرے ہم درس رہے ہیں تقریباً چار سال بعد ملاقات ہوئی اور زمانہ طالبعلمی کے تذکروں کے دوران بندہ نے جب پوچھا کہ اس کتاب کا کیا بنا جو دورے کے سال لکھی تھی۔ اور حضرت مفتی نظام الدین شامزئی صاحب شہیدؒ نے اس پر آپ کو انعام بھی دیا تھا؟ تو موصوف نے مسکراتے ہوئے کہا ''مثالی نوجوان'' اس کا تو تیسرا ایڈیشن چھپ چکا ہے۔ اور حضرت مفتی صاحبؒ کی دعاؤں کی برکت سے الحمدللہ فلاں فلاں قلاں..... کتاب بھی چھپ چکی اور مولانا نے تقریباً ۳۰ کتابوں کے نام گنوا دیئے اور ۱۰ کتابوں کے بارے میں کہا کہ یہ زیر طبع ہیں۔

حیرانگی اور رشک کی ملی جلی کیفیت میں میرا منہ کھلا کا کھلا رہ گیا، دل ہی دل میں میں اپنے آپ پر بھی فخر کر رہا تھا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے ایسے انسان کے ساتھ طالبعلمی کی رفاقت دی، جسے قلم کے ذریعہ اپنے دین کے لئے قبول فرمایا۔

مولانا نے اپنی ساری کتابیں دکھلائیں اور نئی آنے والی کتاب پر کچھ لکھنے کا کہہ دیا۔

لکھنا تو مجھے آتا نہیں لیکن دل وجان سے دعا کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ ان کی اس حسین کاوش کو اپنی بارگاہ میں قبول فرمائے اور ان کے علم، عمر اور صحت میں خوب خوب برکت عطا فرمائے اور مزید ان کے قلم میں برکت ڈالے، آمین۔

محتاج دعا محمد یحییٰ لدھیانوی

تمہید

حضور ﷺ نے زندگی بھر خوراک انتہائی پاکیزہ اور ضرورت کے مطابق استعمال فرمائی ہے، بعض دفعہ نفلی روزے رکھنے کی بناء پر بھی خوراک کم کھائی۔ غرضیکہ آپ ﷺ نے کبھی بھی پیٹ بھر کر کھانا تناول نہ فرمایا، حضور ﷺ کی روزمرہ کی خوراک میں گندم اور جو کے آٹے کی روٹی شامل ہے جو کہ حیات کی بقاء کے لئے ضروری ہے، روٹی کے ساتھ سالن کے طور پر جو میسر آیا استعمال فرمالیا۔ زندگی بھر جن جانوروں کا گوشت آپ ﷺ نے سالن کے طور پر استعمال کیا ہے ان میں بکرا، دنبہ، گائے، اونٹ، مرغ اور حباریٰ کا گوشت قابل ذکر ہے۔ مچھلی کا گوشت بھی آپ ﷺ نے کھایا ہے، سالنوں میں عموماً شوربے والے سالن کو پسند فرمایا۔ روٹی اور سالن کے علاوہ محدثین نے آپ ﷺ کی خوراک میں چاولوں کے استعمال کا بھی ذکر کیا ہے۔ پھلوں میں حضور ﷺ نے کھجور، تربوز، خربوزہ، انار، انجیر، انگور اور ککڑی استعمال فرمائی ہے۔ مکہ اور مدینہ میں کھجور چونکہ آسانی کے ساتھ دستیاب ہے اس لئے مختلف انواع کی کھجوروں کا استعمال آپ ﷺ کے شب و روز میں بکثرت شامل ہے۔ سبزیوں میں کدو، چقندر اور میتھی آپ ﷺ کو پسند تھی۔ حضور ﷺ کو گھی، پنیر اور دودھ بھی بہت پسند تھا لہٰذا ان کا استعمال بھی قابل ذکر ہے۔ دودھ کی لسی شہد ملا پانی اور ستو آپ ﷺ کو بہت مرغوب تھے۔ گرمیوں میں اکثر اوقات ان اشیاء کو استعمال میں لاتے ٹھنڈی اور میٹھی چیز بھی آپ ﷺ کو پسند تھی۔ علاوہ ازیں ثرید آپ ﷺ کا پسندیدہ طعام ہے، سرکہ بھی سرکارِ دو عالم ﷺ نے استعمال فرمایا ہے۔ روغنیات میں زیتون کا تیل آپ ﷺ کے معمول کے استعمال میں رہا ہے غرضیکہ حلال اشیاء میں سے جو بھی پاکیزہ چیز میسر آئی اسے استعمال فرمایا، بعض اشیاء کے فوائد کی بناء پر آپ ﷺ نے ان کے استعمال کی ترغیب دی ہے۔

چنانچہ آنے والے اوراق میں حضور ﷺ کی استعمال شدہ خوراک اور ترغیب شدہ اشیاء کی تفصیل جدید سائنس کی روشنی میں پیش کی جارہی ہے، ملاحظہ فرمائیے۔

گندم کا استعمال، خوراک نبوی ﷺ اور جدید سائنس

گندم کی روٹی

حضور ﷺ کی خوراک میں روٹی کا بہت دخل ہے جیسا کہ قدرتی طور پر ہر انسان اسے استعمال میں لاتا ہے۔ نبی اکرم ﷺ اور آپ ﷺ کے اہل خانہ کی گزر اوقات انتہائی صبر اور قناعت کے ساتھ ہوتی تھی۔ اس لئے کھانے میں اکثر سوکھی روٹی استعمال میں لانا پڑی۔ حضور ﷺ نے زیادہ تر گندم کے موٹے آٹے اور جو کی روٹی کھائی ہے اور میدہ کی روٹی کبھی نہ کھائی اور نہ ہی روٹی کو میز پر رکھ کر تناول فرمایا بلکہ زمین پر کسی چیز پر روٹی رکھ کر کھاتے، طبی نقطہ نظر سے روٹی جسم کے لئے لازمی خوراک ہے۔ حضور ﷺ نے گندم کے آٹے کو چھانے بغیر استعمال کرنے کو ترجیح دی ہے کیونکہ اس سے پیٹ پر گرانی محسوس نہیں ہوتی۔ ہمارے یہاں میدہ کی روٹی نان کی صورت میں ملتی ہے۔ حضور ﷺ نے اسے استعمال میں لانے سے گریز فرمایا لیکن ممکن ہے کہ آپ ﷺ نے میدے کا نان استعمال نہ کیا ہو کیونکہ وہ خوراک کے لحاظ سے ثقیل ہے۔ پیٹ میں گرانی پیدا کرتا ہے جو عبادت میں خلل کا باعث بنتا ہے اس لئے آپ ﷺ نے اسے پسند نہیں کیا۔ روٹی صرف اتنی تناول فرماتے جتنی ضرورت ہوتی تھی لذت نفس کے لئے تناول نہ فرماتے۔

حضرت مسروق رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں، حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے میرے لئے کھانا منگوایا اور فرمایا جب میں پیٹ بھر کر کھاتی ہوں تو رو دیتی ہوں (حضرت مسروق رضی اللہ عنہ کہتے ہیں) میں نے پوچھا آپ ایسا کیوں کرتی ہیں؟ تو انہوں (حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا) نے فرمایا میں اس حال کو یاد کرتی ہوں جس میں نبی پاک ﷺ نے اس دنیا سے پردہ فرمایا۔ اللہ کی قسم! آپ ﷺ نے ایک دن میں دو مرتبہ نہ روٹی سیر ہو کر کھائی (تناول فرمائی) نہ گوشت۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

گندم کے فوائد اور جدید سائنس

دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا اناج گندم ہے۔ یہ سب سے زیادہ غذائیت، وٹامنز غذائیت سے بھرپور اور توانائی فراہم کرنے والا اناج بھی ہے۔ اس کا بیرونی حصہ وٹامنز اور معدنی اجزاء سمیت ایک عمدہ صحت بخش جزو ہے۔ گندم کی جو جنگلی اقسام مبینہ طور پر دریائے عرفات کے کناروں پر تل موریبات کے آثار قدیمہ سے ملی ہیں، وہ آٹھ سو سال قبل مسیح کے دور سے تعلق رکھتی ہیں جبکہ ایران کے علاقہ علی کوش سے ملنے والے ذخائر ۷۵۰۰ سے ۶۷۵۰ سال قبل مسیح پرانے زمانے کے ہیں۔ مغربی وسطی اناطولیہ سے ۷۰۰۰ سال قبل مسیح پرانے آثار قدیمہ سے بھی گندم کے ذخائر دریافت ہوئے ہیں اگرچہ قدیم ترین تہذیب بظاہر مشرق قریب تک محدود تھی لیکن یہ بہت جلد گردونواح میں بھی پھیل گئی۔

ملتان میں اس کی ابتدائی کاشت کے بعد گندم یورپ کے دیگر علاقوں میں پہنچی اور ہندوستان میں اگائی جانے والی گندم کی اقسام چار ہزار سال قبل مسیح اور چین میں مسیحی دور سے کچھ دیر پہلے متعارف ہوئیں۔ دنیا میں سب سے زیادہ گندم پیدا کرنے والے ممالک میں ہندوستان چوتھے نمبر پر ہے۔ یہاں اب زیادہ پیداوار دینے والی اقسام تیار کر لی گئی ہے۔ گندم اب ایسا اناج بن چکی ہے جو روٹی تیار کرنے والے دیگر اناجوں میں سب سے اوپر ہے کیونکہ اس کی مقدار اور معیار اور مخصوص پروٹین ''گلوٹین'' اسے سب سے ممتاز بناتی ہے۔

گندم اپنی فطری حالت میں متعدد طبی خوبیاں رکھتی ہے۔ سالم گندم کا ہر حصہ انسانی بدن کو مطلوب تمام عناصر فراہم کرتا ہے۔ اس میں موجود سٹارچ اور گلوٹین حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں۔ چوکر کا اندرونی حصہ فاسفیٹ اور دوسرے معدنی نمک فراہم کرتا ہے۔ بیرونی حصہ انتہائی ضروری مادہ مہیا کرتا ہے جس سے انتڑیاں متحرک ہوتی ہیں جبکہ جنین وٹامن بی اور ای کے حصول کا ذریعہ بنتا ہے۔ گندم کی پروٹین بافتوں کی تعمیر اور مرمت کرتی

ہے۔ ریفائننگ پراسیس میں ضائع ہونے والا جنین وٹامن ای رکھتا ہے۔ جس کی کمی امراض قلب کا سبب بنتی ہے۔ وٹامن اور معدنی اجزاء کے نکل جانے سے سفید آٹا قبض اور نظام ہضم کی بے قاعدگی کے ساتھ ساتھ نشوونما کے عمل کو بھی متاثر کرتا ہے۔ سالم گندم میں چوکر اور جنین ہوتے ہیں۔ جو کہ قبض امراض قلب، مثانے کے امراض، چھوٹی آنت کا مرض سے تحفظ دیتی ہے۔ ہپوکریٹس ہیلتھ انسٹیٹیوٹ بوسٹن امریکہ کی ڈاکٹر این وگمور جو گندم کی گھاس سے علاج متعارف کرانے کے لئے شہرت رکھتی ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ مذہبی سوچ رکھنے والے اور ان پکے اناج کھانے والے لوگوں کی صحت طویل عرصہ تک برقرار رہتی ہے اور کوئی بیماری ان کے نزدیک نہیں آتی۔ ڈاکٹر این گندم کی گھاس میں پائی جانے والی کلوروفل کو انسانی بدن کو صاف کرنے، تعمیر نو کرنے اور زہریلے اثرات کو دور کرنے کے لئے استعمال میں لاتی ہیں۔ گندم کی گھاس کا جوس انسانی جسم کو نشوونما اور اضافی توانائی مہیا کرتا ہے۔ اس جوس میں ستر فیصد تک کلوروفل ہوتی ہے۔ یہ وٹامن اے، بی اور سی کا بھرپور ذریعہ ہوتا ہے۔ اس میں کیلشیم، آئرن، فاسفورس، پوٹاشیم جیسے معدنی اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ گندم کی گھاس کا بڑا جزو یعنی کلوروفل انسانی بدن کے لئے بہت مفید ہے۔ یہ خون کو صاف کرتا ہے۔ اس مادے سے بدن خود کو صاف اور تعمیر نو کے عمل سے گزارتا ہے۔ گندم کے گھاس کا جوس باقاعدگی سے پینے والے کا بدن زہریلے مادوں سے پاک ہو جاتا ہے۔ چنانچہ مثالی صحت برقرار رہتی ہے۔

گندم پائیوریا کا علاج اور تحفظ ہے۔ گندم کو چبا کر کھانے میں وقت لگتا ہے۔ یہ دوسری غذاؤں کے ساتھ کھائی جاتی ہے اس لئے یہ انہیں چبانے کے عمل میں شامل کر لیتی ہے۔ یہ عمل نہ صرف دانتوں اور مسوڑھوں کو مطلوبہ ایکسر سائز مہیا کرتا ہے جبکہ نظام ہضم کو بھی زبردست مدد دیتا ہے۔ گندم کی گھاس کا جوس ایک عمدہ ماؤتھ واش ہے اور گلے کی خراش اور پائیوریا کے امراض میں بہت کارآمد ہے۔ یہ دانتوں کے انحطاط اور درد سے بھی نجات دیتا ہے۔ گندم کی گھاس کو چبانا ان امراض کے ساتھ ساتھ مسوڑھوں اور رخساروں سے زہریلے مادوں اور بیکٹیریا کی نشوونما کو روکتا ہے۔

گندم کا چوکر جو عام طور پر آٹے سے نکال لیا جاتا ہے۔ وہ آٹے کے برعکس زیادہ غذائیت بخش اور صحت بخش ہوتا ہے۔ یہ ایک عمدہ مسہل ہے۔ اس کے مسہل اثرات پھلوں اور سبز ترکاریوں کے خلوص مادے سے زیادہ اچھے ہوتے ہیں کیونکہ پھلوں اور سبزیوں کا خلوی مادہ انتڑیوں سے گزرتے ہوئے بیکٹیریا کا شکار ہو جاتا ہے۔ چوکر قبض کا عمدہ علاج ہے۔ یہ انتڑیوں سے گزرتے ہوئے فضلہ کے اخراج کو آسان بنا دیتا ہے۔

جدید میڈیکل سائنس کی بدولت یہ حقیقت ثابت ہو چکی ہے کہ کلوروفل نقصان دہ بیکٹیریا کی افزائش روکتا ہے۔ گندم کے پودے سے علاج کو جلد کے امراض اور ناسوروں کے اندمال کے لئے بھی کامیابی سے اپنایا جا سکتا ہے۔ یہ بیکٹیریا کو ہلاک کرنے کے ساتھ ساتھ نئے اور صحت مند خلیوں کی تخلیق کا عمل تیز کرتا ہے۔ گندم کے پودے کا جوس باقاعدگی سے پینے پر جسم میں بیکٹیریا کی افزائش کے لئے ماحول سازگار نہیں ہوتا۔ زخموں پر گندم کے پودے کے جوس کا پلٹس باندھنے سے متاثرہ حصہ جلد مندمل ہو جاتا ہے کیونکہ یہ مؤثر جراثیم کش ہے۔

گندم کی گھاس کے جوس کو انیما کے طور پر استعمال کرنا بڑی آنت کی دیواروں سے زہریلا مواد اتار دیتا ہے۔ اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ پہلے معمولی گرم یا نیم گرم پانی کا انیما دیا جاتا ہے۔ پھر ۲۰ منٹ کے وقفے کے بعد ۹۰ سے ۱۲۰ ملی لیٹر گندم کے گھاس کے جوس کا انیما دیا جاتا ہے۔ اسے پندرہ منٹ تک رکھا جاتا ہے۔ یہ انیما بڑی آنت کی سوزش، زخم، پرانی قبض اور خونی بواسیر کے لئے اچھا علاج ہے۔

گندم کی گھاس میں موجود کلوروفل کے اجزاء دل اور پھیپھڑوں کی کارکردگی بڑھاتا ہے۔ اس کی بدولت خون سے مسموم مادے کم ہو جاتے ہیں تو خون کی وریدوں کی کارکردگی بھی بڑھ جاتی ہے۔ خون میں سرخ ذرات کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑوں کی کارکردگی بڑھاتا ہے۔ جسم میں آکسیجن کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کم ہو جاتی ہے۔ انہی خوبیوں کی وجہ سے گندم کی گھاس کا جوس خون کی گردش کے نظام کے لئے نہایت اعلیٰ قرار دیا جاتا ہے۔

اچھی قسم کی گندم کے بیج لے کر انہیں آٹھ سے دس گھنٹے تک بھگوئے رکھتے ہیں پھر پانی کو پھینک دیا جاتا ہے اور بیجوں کو پندرہ گھنٹے تک پھوٹنے کا موقع دیا جاتا ہے۔ گندم کی گھاس اگانے کے لئے مٹی کے برتن یا لکڑی کی ٹرے استعمال کی جاتی ہے۔ ٹرے یا برتن کو مخلوط کھاد سے بھرا ہونا چاہئے۔ بیجوں سے پھوٹنے والی کونپلوں کو گہرے رنگ کے کپڑے سے ڈھانپ دیں یا پھر ٹرے کو کسی کمرے میں دھوپ سے بچا کر رکھیں۔ ٹرے یا برتنوں پر دن میں دو بار پانی چھڑکیں اور انہیں چھ سات دن تک پڑا رہنے دیں۔ یہاں تک کہ گھاس ۵ سے ۷ انچ لمبی ہو جائے۔ اس گھاس کو چبانا، گندم کے جوس پینے کا آسان ترین طریقہ ہے۔ چبانے کے عمل کا متبادل طریقہ یہ ہے کہ گھاس کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر پانی کے ساتھ معمولی سا گرائنڈ کر لیا جائے۔ یہ جوس بننے پر دس سے پندرہ منٹ کے اندر پی لینا چاہئے۔ گندم کی گھاس سے علاج کے ابتدائی مرحلے میں روزانہ ایک سو سے ایک سو پچاس ملی لیٹر یہ جوس پیا جاتا ہے۔ جب جسم اس کی مقدار اور ذائقہ کا عادی ہو جائے تو بتدریج مقدار بڑھاتے ہوئے ۲۵۰ ملی لیٹر سے ۳۰۰ ملی لیٹر روزانہ کر لی جائے۔ یہ جوس پیتے ہوئے لعاب دہن میں شامل ہونے کے لئے منہ میں تھوڑی دیر تک رکھا جائے پھر اسے آہستہ آہستہ پیا جائے۔ یہ جوس کسی بھی کھانے سے پہلے اور پھر دو یا تین گھنٹے بعد پینا چاہئے۔

پاکستان، ہندوستان اور ایران میں گندم کی چپاتی کھانے کا رواج عام ہے۔ اسے سالم آٹے کو گوندھ کر تیار کیا جاتا ہے۔ گندم کو دلیے کی صورت میں بھی کھایا جاتا ہے۔ جو انتہائی اعلیٰ درجہ کا صحت بخش پکوان ہے۔ پرانے وقتوں میں یہ ہندوستان کا مرغوب پکوان تھا۔ اسے پکانے کے لئے کوٹی ہوئی گندم کے دو کھانے کے چمچے آدھا گھنٹہ بھگونے کے بعد دھیمی آنچ پر پکائے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ پانی خشک ہو جاتا ہے۔ پھر اس میں دودھ اور شہد ملا دیتے ہیں تا کہ ذائقہ بہتر ہو جائے ناشتہ میں اس کا استعمال زیادہ غذائیت بخش رہتا ہے۔ (بحوالہ جستہ جستہ آسان غذائی علاج)

جو کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

جو کی روٹی

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں، رسول اللہ ﷺ نے وصال مبارک تک (کبھی) دو دن متواتر جو کی روٹی پیٹ بھر کر نہیں کھائی۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں، حضور ﷺ نے تمام عمر نہ تو میز پر رکھ کر کھانا کھایا اور نہ ہی نان کھایا۔ (آنحضرت ﷺ نے سادگی پسند فرمائی اور فقر کو خود اختیار فرمایا)

(بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں، حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے گھر والوں نے (کبھی) دو دن متواتر پیٹ بھر کر جو کی روٹی بھی نہیں کھائی، یہاں تک کہ رسول اللہ ﷺ کا وصال ہو گیا۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ اور آپ کے اہل بیت کئی راتیں متواتر بھوکے گزارتے تھے (اور) شام کا کھانا نہ پاتے اور عام طور پر آپ ﷺ کے ہاں جو کی روٹی ہوتی تھی۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ سے پوچھا گیا، کیا رسول اللہ ﷺ نے سفید میدہ کی روٹی کھائی؟ حضرت سہل رضی اللہ عنہ نے فرمایا نبی پاک ﷺ نے وصال تک سفید میدہ نہیں دیکھا، (حضرت سہل سے) پوچھا گیا، کیا رسول اللہ ﷺ کے زمانہ مبارک میں تمہارے پاس چھلنیاں ہوا کرتی تھیں؟ انہوں نے فرمایا ہمارے پاس چھلنیاں نہیں تھیں۔ پھر پوچھا گیا، تم جو کے آٹے کو کیا کرتے تھے؟ تو انہوں نے فرمایا، ہم اسے پھونکتے اس سے جو اڑنا ہوتا اڑ جاتا پھر ہم اسے پکا لیتے۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں نبی پاک ﷺ نے نہ تو جو کی پر رکھ

کر (کھانا) کھایا نہ چھوٹی پیالی میں کھایا اور نہ ہی آپ ﷺ کے لئے چپاتی پکائی گئی۔ راوی کہتے ہیں، میں نے حضرت قتادہ رضی اللہ عنہ سے پوچھا (تو پھر) تم کھانا کس پر رکھ کر کھاتے تھے؟ تو انہوں نے فرمایا اس چمڑے کے دستر خوان پر۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلام رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو دیکھا کہ جو کی روٹی کا ٹکڑا لیا اور اس پر کھجوریں رکھ کر فرمایا، یہ اس کا سالن ہے اور تناول فرمائیں۔ (بحوالہ ابوداؤد شریف)

جو کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو جو بہت پسند تھے۔ ان کی ذات گرامی کے ساتھ ان کا واسطہ بطور روٹی۔ بطور دلیہ اور بطور ستو احادیث سے پتہ چلتا ہے۔

عہدِ رسالت 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۔

مسجد نبویؐ کے دروازے پر ایک خاتون چقندر کی جڑیں اور ثابت جو ملا کر ان کی دیگ پکا کر نمازِ جمعہ کے بعد بیچنے آیا کرتی تھیں۔ صحابہ کرامؓ کو یہ پکوان ایسا پسند تھا کہ لوگ جمعہ والے دن کا انتظار کیا کرتے تھے۔

حضرت ام المنذرؓ بیان کرتی ہیں کہ میرے پاس نبی صلی اللہ علیہ وسلم حضرت علیؓ کے ہمرہ تشریف لائے ہمارے یہاں کھجور کے لٹکے ہوئے خوشے موجود تھے وہ ان کی خدمت میں پیش کئے گئے۔ اس میں سے دونوں نے تناول فرمایا۔ جب حضرت علیؓ تھوڑے کھا چکے تو رسول اللہ صلی علیہ وسلم نے روک دیا اور فرمایا کہ تم ابھی بیماری سے اٹھے اور کمزور ہو۔ مزید مت کھاؤ۔ اس کے بعد اس خاتون نے ان کے لئے جو اور چقندر تیار کئے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت علیؓ کو کہا کہ تم اس میں سے کھاؤ کہ یہ تمہارے لئے بہتر ہے۔ (ابن ماجہ، مسند احمد، ترمذی)

اس واقعہ میں حضرت علیؓ بیماری سے اٹھے تھے اور ان کی کمزوری کو دور کرنا ضروری

تھا جس کے لئے جو کی روٹی اور چقندر کو بہترین غذا قرار دیا۔

حضرت انس بن مالک ؓ بیان کرتے ہیں کہ ایک درزی نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی دعوت کی اور اس نے جو کی روٹی کے ساتھ کدو گوشت پکایا۔ حضور ﷺ بڑی محبت کے ساتھ سالن سے کدو کے ٹکڑے تلاش کر کے تناول فرماتے رہے۔ (بخاری و مسلم)

(یوسف بن عبداللہ بن سلام ؓ بیان کرتے ہیں کہ میں نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا کہ آپ نے جو کی روٹی کا ٹکڑا لیا اس کے اوپر کھجور رکھی اور فرمایا کہ یہ اس کا سالن ہے اور کھالیا)۔ (ابوداؤد)

جو کا دلیہ

جو کوٹ کر انہیں دودھ میں پکانے کے بعد مٹھاس کے لئے اس میں شہد ڈالا جاتا تھا۔ اسے تلبینہ کہتے ہیں۔ حضرت عائشہ صدیقہ ؓ بیان فرماتی ہیں۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا تھا کہ اس کے لئے جو کا دلیہ تیار کیا جائے۔ پھر فرماتے تھے کہ یہ بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے)۔ (ابن ماجہ)

اسی مسئلے پر حضرت عائشہ ؓ کی ایک روایت میں اسی واقعہ میں اضافہ یہ ہوا کہ جب بیمار کے لئے دلیہ پکایا جاتا تھا تو دلیہ کی ہنڈیا اس وقت تک چولھے پر چڑھی رہتی تھی جب تک کہ وہ یا تو تندرست ہو جائے یا فوت ہو جائے۔

اس سے معلوم ہوا کہ گرم دلیہ مریض کو مسلسل اور بار بار دینا اس کی کمزوری کو دور کرتا ہے اور اس کے جسم میں بیماری کا مقابلہ کرنے کی استعداد پیدا کرتا ہے۔

عن عائشة انها كانت تامر بالتلبينة وتقول هو البغيض النافع. (ابن ماجہ)

حضرت عائشہ ؓ بیمار کے لئے تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیا کرتی تھیں۔ اور کہتی تھی کہ اگر چہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن وہ اس کے لئے از حد مفید ہے۔

پریشانی اور تھکن کے لئے بھی تلبینہ کا ارشاد ملتا ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ روایت فرماتی ہیں۔

(جب حضرت عائشہؓ کے گھرانے میں کوئی وفات ہوتی تو دن بھر افسوس کرنے والی عورتیں آتی رہتیں۔ جب باہر کے لوگ چلے جاتے اور گھر کے افراد اور خاص خاص لوگ رہ جاتے تو وہ تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیتیں۔ پھر ثرید تیار کیا جاتا۔ تلبینہ کی ہنڈیا کو ثرید کے اوپر ڈال دیتیں اور کہا کرتی تھیں کہ میں نے نبی صلی علیہ وسلم کو فرماتے سنا ہے کہ مریض کے دل کے جملہ عوارض کا علاج ہے اور دل سے غم کو اتار دیتا ہے۔ (بخاری، مسلم، ترمذی، نسائی، احمد)

حضرت عائشہ صدیقہؓ کی ایک روایت میں ہے کہ جب کوئی نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ اسے تلبینہ کھانے کا حکم دیتے اور فرماتے کہ اس خدا کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے یہ تمہارے پیٹوں سے غلاظت کو اس طرح اتار دیتا ہے جس طرح کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کر لیتا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو ثرید کھانا سب سے زیادہ پسند تھا۔ مریض کے لئے انہیں اس کے بعد تلبینہ سے بہتر کوئی چیز پسند نہ تھی۔ اس میں جو کے فوائد کے ساتھ ساتھ شہد کی افادیت بھی شامل ہو جاتی تھی۔ مگر وہ اسے گرم گرم کھانے، بار بار کھانے اور خالی پیٹ کھانے کو زیادہ پسند کرتے تھے۔ (بحوالہ طب نبویؐ)

جو کے فوائد اور جدید سائنس

جو دنیا بھر میں چوتھی بڑی فصل ہے۔ برصغیر میں اس کی کاشت کا تناسب چھٹے نمبر پر ہے۔ یہ زبردست قسم کا غذائیت بخش اور تعمیر بدن کرنے والا اناج ہے۔ غذائی اعتبار سے جو گندم جیسا ہی ہوتا ہے لیکن اس کا ذائقہ ذرا کمتر ہوتا ہے۔ یورپ کے جو میں غلہ کو بیرونی بھوسہ اتارنے کے بعد "پرل بارلے" کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ جو کا گھریلو اور خوردنی استعمال مشرق وسطیٰ میں کم از کم نو ہزار برس پہلے شروع ہوا۔ یہ ابتدائی اناجوں میں سب سے اہم ہے۔ قدیم مصری اسے کاشت کرتے رہے ہیں۔ آج کل یہ وسیع پیمانے پر یورپ

میں صحرا کے قریبی علاقوں اور تبت کے بلند و بالا میدانوں میں کاشت ہوتا ہے۔ دنیا میں اس کی سب سے زیادہ پیداوار وسط ایشیائی ریاستوں جرمنی، چین اور ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں ہوتی ہے۔ جو انتہائی غذائیت بخش اناج ہے۔

جو پروٹین اور وٹامن بی کمپلیکس کا عمدہ ذریعہ ہے۔ اس کی پروٹین کی کوالٹی اور مکئی مٹروں کی پروٹین سے بہت بہتر ہے۔ جو میں چونکہ گلوٹن کے اجزاء کم ہوتے ہیں اسی لئے اسے انفرادی طور پر چپاتی یا روٹی بنانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کا دلیہ اور شوربہ زیادہ مرغوب پکوان ہیں۔ جو مویشیوں کے چارے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مزاج کے لحاظ سے جو پہلے درجے کے آخری مرتبے میں سرد و خشک ہے۔

جو میں متعدد طبی خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ ''پرل بارلے'' جو کی وہ صورت ہے جو مریضوں کو ہی زیادہ تر کھلائی جاتی ہے۔ جو کا پانی بچوں اور مریضوں کی غذاؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔ جزدی طور پر پکے ہوئے اور خشک جو سے ہی آب جو حاصل کرتے ہیں۔ آب جو میں زیادہ غذائیت پائی جاتی ہے۔ اس میں ڈیکسٹرین اور شوگر کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے جو انتڑیوں کے انزائمز پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ان انزائمز میں نشاستہ کو ہضم اور جزو بدن بنانے کی قوت ہوتی ہے۔ چنانچہ نشاستہ دار غذاؤں کو ہضم کرنے کے لئے آب جو کا استعمال بہت مفید ہے۔

جو قلیل الغذا ہے۔ گیہوں سے اس میں غذائیت بہت کم ہے، قابض ہے۔ خشکی پیدا کرتا ہے خون کو تسکین دیتا ہے۔ صفراء اور گرمی کے بخار کی تیزی کو بھی ساکن کرتا ہے۔ سل و دق اور ذات الجنب اور کھانسی اور گرمی کو مفید ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے۔ جو باقلہ کے آٹے سے زیادہ خشکی پیدا کرتا ہے لیکن جب خارج سے استعمال کریں تو تمام خصائص میں اسی کی طرح ہے اور پکے ہوئے جو کا کھانا باقلہ سے بہتر ہے کیونکہ وہ پیٹ پھلاتا ہے اور جو نہیں پھلاتا۔

اطباء کہتے ہیں کہ جو فربہی کو لاغر کرتا ہے، پیٹ کو گھٹاتا ہے، بدن کو مضبوط کرتا ہے، صفراء اور خون کو درست کرتا ہے، یہ رگوں کو بند کر کے بدن کو ثقیل کرنے والا ہے، آواز کے

بگڑ جانے اور حلق کے امراض کو نافع ہے، جلد بدن کے امراض کو مٹاتا ہے، بلغم، صفراء، دمہ، کھانسی، جریان اور گرمی کو مٹاتا ہے۔ زخم والے کے لئے پرہیزی غذا ہے۔ دوا کی چرپراہٹ دور کرتا ہے۔ یہ جلد ہضم ہو جانے کی وجہ سے مریض کو پرہیز میں بہت کام آتا ہے۔ بہت خشک ہے، منی کو بڑھاتا ہے، اس کے پتوں کی راکھ کا بنایا ہوا شربت ٹھنڈا ہوتا ہے، اس کے درخت کی راکھ کا پانی اجیون میں پلاتے ہیں۔

جو کا آٹا پکا کر نیم گرم لیپ کرنے سے چھائیں اور خارش کو صحت ہوتی ہے۔ خاص کر تیز سرکہ کے ساتھ پکا کر اس خارش پر لگائیں جس میں پھنسیاں ہوں تو دفع کر دے اور جو چھاچھ اور تلوں کے تیل میں جو کا آٹا ملا کر لگائیں تو خشک خارش جاتی رہتی ہے۔ مواد دوسری طرف لوٹ جاتا ہے اور ورم تحلیل ہو جاتا ہے گرم پھوڑے پر لگانے سے پھوٹ جاتا ہے جو پھوڑے ایسے ہوں کہ ان میں حرارت نہ ہو تو تھوڑی سی ریوند چینی کے ساتھ لگائیں۔ اس کی قیروطی راتج اور زفت اور موم کے ساتھ بنا کر لگانے سے پھوڑوں میں منہ ہو جاتا ہے اور سخت ورم تحلیل ہو جاتے ہیں۔ کبوتر کی بیٹ اور راتج کے ساتھ اسے لیپ کرنے سے سخت ورم پک جاتے ہیں۔

اجوائن خراسانی کے ساتھ اس کے آٹے کو لیپ کرنے سے موچ آجانے یا ہڈی ٹوٹ جانے اور اکھڑ جانے کو نفع ہوتا ہے۔ اجوائن خراسانی اور افیون کے ساتھ لیپ کرنے سے بھی یہی نفع ہوتا ہے۔

اگر جو مقشر کر کے اور بھون کر کے اور پیس کر دو حصہ یہ آٹا اور ایک حصہ خشخاش سفید خوب پکا کر گلا کر پینے سے صفراوی درد بالکل جاتا رہتا ہے۔ چپکتے ہوئے اخلاط کو قے کی راہ نکالتا ہے، خاص کر معدے کے منہ سے ایسے اخلاط کو بالکل نکال ڈالتا ہے۔ تیز و گرم مواد کی حدت کو کم کرتا ہے تیزی کو بھی کم کرتا ہے اور ان کے فعل کو قوت دیتا ہے اور ان کے ضرر کو زائل کرتا ہے۔ گرمی میں اسے کھانے سے خون اور صفراوی مرض دب جاتا ہے۔ جو کے گندھے ہوئے آٹے کو ترش چھاچھ میں ایک رات بھگو کر رکھیں صبح کو اس کا زلال پینے سے صفراوی قے کو نفع ہوتا ہے۔

گردے اور مثانے کے راستوں کو صاف کرتا ہے۔ جس کے مزاج میں گرمی غالب ہو یا حاد امراض میں مبتلا ہوں ان کے لئے نافع غذا ہے۔ سر کے ساتھ سرخبادہ اور پتی اور اورام صفراوی اور سر کی بھوسی پر لگانا مفید ہے۔ اس کے آٹے کو پانی میں بھگو کر بدن پر ملنے سے میل صاف ہو جاتی ہے۔

یہ عجیب بات ہے کہ آدمی کے بدن کو دبلا اور چوپائے کے بدن کو موٹا کرتا ہے۔ خاص کر ہمیشہ کھانے سے ایسا ہوتا ہے۔ جو کی روٹی بدن میں خشکی بڑھاتی ہے اور ایسا خون پیدا کرتی ہے جو سوداویت رکھتا ہو مگر ایسے آدمی کے لئے بہتر ہے جس کا مزاج گرم ہو اور یہ خواہش رکھتا ہو کہ میری فربہی گھٹ جائے۔

اگر زہریلے درختوں کے دودھ اس کے آٹے میں گوندھ لیے جائیں تو ان کی تیزی اور فساد بہت کم ہو جائے گا۔

بھنے ہوئے جو کا آٹا پالک کے ہرے پتوں کے پانی میں ملا کر آنکھ کے ورم پر لیپ کریں تو حدت اور سوزش بند ہو جائے گی اور ورم تحلیل ہو جائے گی۔ جو کے آٹے کو اجوائن خراسانی کے ساتھ کنپٹیوں پر لیپ کرنے سے وہ مواد جو آنکھوں کی طرف آتا ہو اس کا آنا بند ہو جاتا ہے اور آنکھوں پر ورم نہیں آتا۔

اس کا گندھا ہوا آٹا ترش چھاچھ میں ملا کر پینے سے صفراوی دست بند ہوتے ہیں اس کا حریرہ قابض دواؤں کے ساتھ دست روکتا ہے۔

جو کی اور گیہوں کی بھوسی ابال کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد رفع ہوتا ہے ان کو کوٹ کر پانی میں بھگو دیں جب پانی نتھر جائے تب اس نتھرے ہوئے پانی کو گنگنا کر کے غرارہ کرنے سے حلق کی سوجن اتر جاتی ہے۔ جو پانی میں بھگو کر اتنا ملیں کہ شیرہ نکل آئے تو اس شیرہ سے غرغرہ کرنے سے حلق کے اورام خشک رفع ہوتے ہیں اور ابتداء میں اس کے اورام دوسری طرف چلے جاتے ہیں اور آخر میں غرغرہ کرنے سے پک کر پھوٹ جاتے ہیں۔ دھنیے کے ہرے پتوں کے پانی کے ساتھ جو کے آٹے کا لیپ کرنے سے خنازیر اور گرم سخت ورم اور گلے کے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں۔ جو آٹا انجیر اور ماء العسل کے ساتھ

اورام بلغمی کو تحلیل کرتا ہے۔

پرل بارے یعنی بھوسے الگ کیے ہوئے جو کو مقامی طبیب ہمیشہ سے نظام ہضم کی اصلاح اور نئی طاقت کے لئے استعمال کراتے آئے ہیں۔ ایک اور سادہ اور گھریلو نسخہ بہت مؤثر ہے۔ ان کے مطابق جو کا پانی دن بھر ایک ایک چسکی پیا جاتا ہے۔ اس دوران کوئی اور غذا نہیں لی جاتی۔ معدے کی اصلاح کے لئے یہ علاج آج بھی بہت مقبول ہے۔ جو کا پانی بنانے کے لئے ایک چوتھائی کپ جو کے دانے پانی میں ابالے جاتے ہیں۔ جب یہ پانی ۲۵۔ ا لیٹر رہ جائے تو اسے احتیاط کے ساتھ چھان لیا جائے۔ یہ پانی استعمال کے دو دن میں ہی نظام ہضم کو پھر سے طاقتور بنا دیتا ہے۔ اس کی تسکین دہ تاثیر اعضائے ہضم میں جلن کو دور کرتی ہے۔ اس میں موجود لیس دار مادہ نظام ہضم کو تحفظ دیتا ہے۔ جب ایک دفعہ نظام ہضم درست ہو جاتا ہے تو یہ غذا کو مؤثر طریقے سے جذب کرنے اور جزو بدن بنانا شروع کر دیتا ہے۔ جن کے معدے اور آنتوں میں ریاح کا غلبہ ہو اور پیٹ میں نفخ معلوم ہو ان کے لئے بھی مناسب ہے۔ اگر جو کو جوش دے کر پیا جائے یا آش جو بنا لیا جائے تو معدے اور آنتوں سے جلد خارج ہو جاتا ہے۔

جو کی روٹی سرد وخشک ہے اور گیہوں کی روٹی کی بہ نسبت خون کم بنتا ہے اور یہ نسبت اس کے ہضم بھی دیر سے ہوتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے۔ جو کا آٹا پیس کر پانی میں ملا کر پیٹ پر لیپ کرنے سے نفخ شدید زائل ہوتا ہے۔ اگر نفخ دوبارہ ہو جائے تو دوبارہ لیپ کریں اس کی بھوسی کو پوٹلی میں باندھ کر گرم کر کے سینکنے سے ریاحی درد دور ہو جاتا ہے۔ جس کے پیٹ میں بدہضمی سے درد ہوتا ہو اسے جو کا لپٹہ پلاتے ہیں۔

اطباء کے قول سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ بھوک کم کرتا ہے اور یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ بھوک بڑھاتا ہے۔ جلد ہضم ہو جانے سے چربی دور کرتا ہے اور پیشاب کو روکتا ہے۔

بخار اور سوزش کے علاج کے لئے جو بہت مفید ہیں کیونکہ ان میں بخار اور حدت دور کرنے کی تاثیر بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ اس کی پتلی کھچڑی پکا کر اس میں شہد ملا کر ٹھنڈا کر کے کھانے سے بخار، قے اور صفراوی درد شکم اور گرمی اور پیاس میں بہت نفع ہوتا ہے۔ سرد

مزاج کو مضر ہے، نفخ پیدا کرتا ہے۔ جو کی روٹی پکا کر گرما گرم ٹکڑے کر کے مٹی کے برتن میں رکھ کر پانی سے تر کر کے ایک ہفتہ زمین میں دفن رکھیں پھر نکال کر اس کا صاف پانی لے کر شیشے میں بھر کر رکھیں اور تپ کہنہ کے مریض کو اس میں سے دو تولہ سے پانچ تولہ تک ہموزن عرق گاؤزباں کے ساتھ پلایا کریں مفید ہے۔ اگر نشہ معلوم ہو تو ذرا سا نمک ملا لیا کریں۔

جو کا پتلا دلیہ، لسی اور لیموں کے رس کے ساتھ ایک عمدہ پیشاب آور غذا ہے۔ یہ مثانے کی سوزش اور گردوں کی سوزش میں بھی بہت مفید ہے۔

گھی اور مکھن اور شکر اور مصری اور گوشت کے شوربے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ اسے ہمیشہ کھاتے رہنے سے پیٹ میں مسوس اور مروڑ اور ریاح پیدا ہو جاتی ہے، گرم مصالحہ سے اس کی اصلاح ہوتی ہے، معدے اور آنتوں کو کمزور کرتا ہے۔ مصطگی اور شکر اس کے مصلح ہیں اس کا بدل مونگ ہے۔ (بحوالہ جستہ جستہ آسان غذائی علاج)

جو سے پیٹ کے امراض کا علاج

مسند احمدؒ، ترمذی اور ابن ماجہ میں مذکور ہے، کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ:

کسی خالی برتن کو بھرنا اتنا برا نہیں جتنا کہ آدمی کا خالی شکم بھرنا، انسان کے لیے چند لقمے کافی ہیں، جو اس کی توانائی کو برقرار رکھیں اور پیٹ بھرنے کا ہی خیال ہے تو ایک تہائی کھانا ایک تہائی پانی اور ایک تہائی حفاظت نفس کے لیے رکھے۔''

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی یہ ہدایات اگر اپنا لی جائیں تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ کے پاس جب کسی کے بارے میں یہ اطلاع پہنچتی کہ وہ کمزور ہوتا جا رہا ہے اور اسے بھوک نہیں لگتی تو مستند کتابوں میں مذکور ہے کہ حضور اقدس ﷺ فرماتے:

''تمہارے لیے تلبینہ (جو کا دلیہ) موجود ہے، اسے کھلاؤ''

پھر ارشاد فرماتے:

''قسم ہے اس خدا کی جس کے قبضے میں میری جان ہے، یہ تمہارے پیٹ کو اس

طرح دھو کر صاف کر دیتا ہے جیسے کہ تم لوگ اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کرتے ہو۔"

جو کا دلیہ ایک طاقتور غذا ہے یہ پیٹ سے تیزابیت دور کرنے کے علاوہ خون میں کولیسٹرول کو کم کرتا ہے، اور پرانی قبض کا علاج ہے، حضور ﷺ نے اسے بھوک کی کمی کا مفید علاج قرار دیا ہے۔

متعدد حدیثوں سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ حضور اقدس ﷺ نے جو کی روٹی کیساتھ سرکہ یا کھجور ملا کر اسے اپنی غذا ہونے کا شرف بخشا، میرے ایک دوست طبی گھرانے کے فرد ہیں، عمر یون صدی کے پیٹے میں ہے، وہ کہتے ہیں کہ برسوں ہزاروں بزرگوں سے یہی سنتے گزرے کہ جو کی روٹی عوام میں مرغوب نہیں، جو کم قیمت اور کم غذائیت والا اناج ہے، زیادہ کھردرے ریشے ہونے کی وجہ سے اس میں لیس دار مادہ کم ہوتا ہے، خوب صورت روٹی اس سے بنانی مشکل ہے۔

ذیل میں ہم جو پر طبی اور میڈیکل سائنس کی تحقیقات پیش کر رہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں۔

جَو اور طبی ریسرچ

حکیم نور محمد صاحب کہتے ہیں کہ:

حضور اقدس ﷺ نے ہمیں اپنی صحت وتندرستی قائم رکھنے اور دنیا کی دوڑ دھوپ میں آگے سے آگے قدم بڑھانے کے لیے طب نبوی میں مکمل قانون علاج تجویز فرمادیا صدیوں سے مسلمان اطباء نے جو جیسے اناج کی غذائی قدر و قیمت معلوم کرنے کے لیے اس پر ریسرچ شروع کی، "غایۃ المفہوم فی شرح القانون" میں تسلیم کیا گیا کہ جو سے پیدا ہونے والا خون معتدل القواء یعنی لطافت اور غذائیت کے اعتبار سے درمیانی حالت میں ہوتا ہے۔

علامہ نجیب الدین سمرقندی نے فرمایا کہ جو میں کم غذائیت ہونے کی وجہ سے یہ زود

ہضم غذا ہے، معدہ میں اس کا بوجھ نہیں ہوتا، معدہ اسے جلد پیس کر دو گھنٹے میں اس کے بدن پرورا جزاء کو جدا جدا کر کے رکھ دیتا ہے، یہ جلد معدہ سے آنتوں کی طرف چلا جاتا ہے، کیونکہ اس میں لیس دار مادہ جسے موجودہ سائنس کی اصطلاح میں لحمیات اور پروٹین کہا جاتا ہے، کم مقدار میں ہوتا ہے، زیادہ ریشہ دار اجزاء معدہ کی دیواروں سے چمٹنے نہیں پاتے، بلکہ معدہ اور آنتوں میں رکے ہوئے زہریلے فضلات کو اکھیڑ کر بدن سے باہر نکال دیتے ہیں، اطباء جو کا مزاج سرد تسلیم کرتے ہیں، گرم مزاجوں اور جوانی میں قدم رکھنے والے لڑکے لڑکیوں کے لیے یہ مسکن غذا کا کام دیتا ہے، یہ قبض نہیں کرتا، معدہ میں نفخ اور گیس پیدا نہیں کرتا، پیاس کو بجھاتا اور خون کی تیزابیت کو اعتدال پر لاتا ہے، سالہا سال سے اطباء نے جو کی روٹی، اس کے ستو، دلیہ، جو آش اور مرنڈے بنانے کا رواج جاری کیا۔

جو کے مرکبات کمزوروں، دماغی کام کرنے والوں، بیماری سے اٹھے ہوئے جگر، گردوں اور مثانے کی گرمی کے ستائے ہوئے مریضوں کو شفاء بخش تفریح پیدا کرنے والی غذا مانے جاتے ہیں، آج بھی تپتی لو کے اثرات سے محفوظ رہنے، موسمی ہواؤں اور سورج کی گرمی سے اپنی بیرونی جلد اور اندرونی اعضاء کو صحت مند رکھنے کے لیے بھنے ہوئے جو، شکر، پانی اور برف ملا کر جو مشروب اس کے ستو سے تیار کیا جاتا ہے، اسکے مقابلہ میں دنیا بھر کا کوئی مشروب کم خرچ، پیاس بجھانے، گرمی سے تسکین اور پیٹ میں ہلکی زود ہضم غذا پہنچانے والا نہیں، جو آش آج بین الاقوامی دنیا میں ایک شفاء بخش اور زود ہضم غذا تسلیم کی جاتی ہے۔

امام طب شیخ الرئیس بوعلی سینا نے اسے دل و دماغ کو تسکین دینے والی غذا تسلیم کیا ہے، جگر، گردوں اور مثانہ کی گرمی دور کرنے اور ان کے فضلات پیشاب کی راہ سے خارج کرنے، دل کی تپش اور معدے کی جلن دور کرنے، گرم مزاجوں اور دبلے پتلے نوجوانوں کا چڑچڑا پن دور کر کے بدن پر گوشت چڑھانے کے لیے آش جو سے بہتر شاید ہی کوئی غذا آپ کو مل سکے، ایک چھٹانک چھڑے ہوئے جو جسے عوام جو کی گھاٹ اور انگریزی میں اولس بارلے کہتے ہیں، آٹھ دس چھٹانک پانی میں ملا کر نرم آنچ پر اس قدر جوش دیا جاتا

ہے کہ جو کے دانے پھٹ جائیں، پھر آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے شکر ملا کر یہ پانی پلایا جاتا ہے، آش جو کو زیادہ طاقت ور بنانے کے لیے اس میں آدھی یا چوتھائی مقدار دودھ کی شامل کر لی جاتی ہے، دنیا بھر کے لاکھوں علاج معالجہ کرنے والے اس آش جو کو ایک گھنٹہ کے اندر خون میں شامل ہو جانے کے قابل بنانے کے لیے جوش دیتے وقت اس کی جھاگ اتارنے کا مشورہ دیتے ہیں، اس پیغمبری غذا کو زیادہ بدن پرور بنانے کے لیے اکثر معالج اس میں جوش دیتے وقت سیب کے ٹکڑے یا انار کے نچوڑے ہوئے پانی کا بھی اکثر مریضوں کو اضافہ کرنے کا مشورہ دے کر عمدہ صحت حاصل کرتے دیکھتے ہیں۔

موجودہ تہذیب کی فحاشی اور عریانی کی لپیٹ میں آئے سینکڑوں نوجوان مرد وعورتوں کو بھنے ہوئے جو کا دلیہ اور ستو چند روز سے چند ہفتے تک بطور غذا استعمال کرا کے بڑھی ہوئی حس گرمی دور ہونے کا مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔

یہ بات تو دنیا بھر کے محقق اور سائنس دان تسلیم کرتے ہیں کہ کسی بھی ملک، قبیلہ اور گروہ کی قیادت اس کے بہتریں دماغوں کو نصیب ہوتی ہے، آج تو یورپ کے بڑے سے بڑے فلسفہ دان اور مورخین اس بات کو تسلیم کرنے پر مجبور ہیں کہ حضرت محمد ﷺ دنیا بھر کے ہادیوں، رسولوں، پیغمبروں، ریفارمروں اور لیڈروں سے زیادہ اپنے مشن میں کامیاب ترین نبی برحق ہیں اور حضور ﷺ کا تبلیغی مشن دنیا بھر کے ہادیوں میں سب سے اوپر والا درجہ رکھتا ہے، آپ کا دماغ بھی دنیا بھر کے انسانوں اور نبیوں میں سب سے زیادہ طاقتور ہونا برحق ہے، اس کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لیے خدا نے حضور ﷺ کے لیے سب اناجوں، پھلوں اور گوشتوں سے زیادہ مقدار تھائے مین نامی حیاتین (وٹامنز) سے مالا مال غذا یعنی جو حضور اقدس ﷺ کی غذا مقرر فرمادی۔

پاکستان کے ممتاز ماہر غذا ڈاکٹر اسرار الحق ریٹائرڈ وائس چانسلر زرعی یونیورسٹی لائل پور نے اس میں شامل غذائی اجزاء پر تجزیہ کرتے ہوئے جو میں فی ہزار پانچ اعشاریہ اکتیس حصے اولین دماغ پرور حیاتین تھائے مین نامی جز پر تحقیق کر کے دنیا بھر کے سائنس دانوں کے سامنے جو جیسے نظروں سے گرے غلے کی صحیح قدر و قیمت کا اندازہ کر دیا ہے، حیاتین

"ب الف" یعنی تھائے مین اور حیا تین "بب" یعنی تائے سین جس فراخ دلی سے یعنی فی ہزار پانچ سے بھی زیادہ اس کالی کملی والے کی غذا میں خداوند کریم نے شامل فرمائی ہے اسی نے اس معمولی اناج کو حضور ﷺ کی پسندیدہ غذا ہونے کا شرف بخشا ہے۔

حیا تین تھائے مین نامی میں کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن اور گندھک شامل ہوتی ہیں، یہ حیا تین کم وبیش سب قلمی دانوں میں پائی جاتی ہے، ۲۴۶ء درجہ حرارت پر ضائع ہونے لگتی ہے اور پانی میں حل ہوجاتی ہے، تیزابی اثر والے پھلوں اور سبزیوں میں بخوبی مل جاتی ہے اور کھاری پھلوں اور سبزیوں کے ملاپ سے ضائع ہونے لگتی ہے، بکرے، گائے، مرغی، مچھلی، کلیجی سوکھے مٹر، سویابین، سبز مٹر، بھنی ہوئی مونگ پھلی، گیہوں کے دانوں، روٹی، دلیہ اور سوجی، انڈہ، دودھ، آلو، پتوں والی سب سبزیوں، بادام، تیل اخروٹ، ناریل، ان سب سے زیادہ اس کی مقدار جو میں قدرت کے کیمیا گر نے سمودی ہے۔

بدنی نشو ونما، صحت نظام تنفس وہضم اور مضبوطی عضلات جسمانی اور دماغی اسی حیا تین سے سرانجام پاتے ہیں، حیا تین "ب" کی دوسری قسم جسے نائے سین اور نکوٹینک ایسڈ بھی کہاجاتا ہے، جلدی خارش، کھردرے پن، کمی نیند اور نسیان جیسے امراض ختم کر کے دماغ کے توازن کو قائم رکھنے میں یہ حیا تین سب سے بڑھ کر کام کرتی ہے، یہ حیا تین پنیر، مونگ پھلی، اناجوں، انڈوں، بادام، دالوں اور گوشتوں سے زیادہ ہمیں جو میں حاصل ہوتی ہے۔

ہر قسم کی دالوں، گیہوں، مچھلی، چاول، مکئی، جوار، باجرہ، عام سبزیوں اور پھلوں میں سے کوئی بھی حضور ﷺ کی پیاری غذا یعنی جو کا مقابلہ اس حیا تین کے بارے میں نہیں کرسکتیں، اس مضمون کو پڑھ کر دماغی کام کرنے والے لڑکے لڑکیوں، قانون دانوں، معالجوں، انجینئروں، اور بیوپاریوں اور واعظوں کو حضور اقدس ﷺ کی اس چہیتی غذا کا زیادہ سے زیادہ استعمال کر کے اپنی دماغی صلاحیتوں کو روشن اور اجاگر کرنا چاہیے۔

جو اور جدید سائنسی ریسرچ

جو کا ذکر آتے ہی نفس کشی اور خدا ترسی کا تصور ذہن میں ابھرتا ہے، "جو" اور تزکیہ نفس کے تعلق کا اندازہ وہی لوگ بہتر طور پر لگا سکتے ہیں جنہیں کبھی خالی پیٹ، صرف جو کی سادہ روٹی میسر آئی ہو اور اسے نگلنے کی لذت سے وہ آشنا ہوئے ہوں، یہ سستا اناج اپنے اندر نہ صرف تمام ضروری غذائی اجزاء رکھتا ہے بلکہ بنی نوع انسان کو متعدد تکالیف سے نجات دلانے کی صلاحیت کا مالک ہے۔

جو کو عربی میں "شعیر" اور انگریزی میں "بارلے" کہا جاتا ہے، جو کا پودا اور اس کے بیج دونوں ہی گندم سے مشابہت رکھتے ہیں، تمام میدانی گرم علاقوں میں اسے کاشت کیا جا سکتا ہے، جو کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ زود ہضم ہے، اسے دستوں کی روک تھام کے لیے استعمال کروایا جاتا ہے، گردے اور مثانے کے امراض میں بھی مفید ہے، کھانسی، اور گلے کی خراش کے مریضوں کو بھی جو فائدہ پہنچاتا ہے، جو ہی سے مالٹ بنایا جاتا ہے، جو غذائیت رکھنے کے ساتھ ساتھ دواؤں کو خوش ذائقہ بنانے میں بھی استعمال ہوتا ہے، خاص طور پر روغن جگر ماہی (کاڈلیور آئل) جن نسخوں میں شامل ہو، انہیں مالٹ ملا کر اس کی بدمزگی کو دور کر دیا جاتا ہے۔

وہ مریض جنہیں نگلنے میں دشواری ہو یا وہ جگر، معدے اور آنتوں کی تکلیف کی بناء پر سخت، دیر ہضم یا تیز غذائیں ہضم نہ کر سکتے ہوں، انہیں جو استعمال کرنا چاہئے، ایسے مریضوں کو چاہئے کہ جو اور گندم برابر مقدار میں پسوا کر ملا لیں، اور اس کی روٹی پکوا کر کھائیں ایسی روٹی قبض اور تیزابیت معدہ میں مبتلا لوگوں کو فائدہ پہنچاتی ہے، جو کو پانی میں خوب پکا کر گلایا جاتا ہے، پھر اسے گھوٹ کر کھایا جاتا ہے، اسے "کشک الشعیر" کہا جاتا ہے یہ بھی معدے کے مریضوں اور دستوں کے شکار لوگوں کو خاص طور پر استعمال کروایا جاتا ہے، ایک اور مفید غذا آبِ جو (بارلے واٹر) ہے۔

آبِ جو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک حصہ جو لیکر پہلے اسے پانی سے اچھی

طرح دھولیا جائے، اس کے بعد نو حصے پانی میں اسے بیس منٹ تک پکا کر چھان لیا جائے، چھنے ہوئے پانی میں شکر یا شہد ملا کر نوش کیا جائے، پھلوں کا رس بھی شامل کیا جاسکتا ہے، آبِ جو ان مواقع پر بہت مفید ہ ثابت ہوتا ہے، جب کوئی غذا ہضم نہ ہو رہی ہو اور جسم میں پانی کی قلت پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ کمزوری بڑھتی جارہی ہو، آب جو سہولت کے ساتھ ہضم ہوجاتا ہے، جسم میں پانی کی کمی دور کردیتا ہے، اور ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے، یہ جگر پر بار بننے کی بجائے اس کے فعل اور حالت کو درست کرتا ہے۔

جو چوں کہ پیشاب آور ہے، اس لیے اس کے استعمال سے پیشاب بھی کھل کر آتا ہے، اور گردوں ومثانہ کی حدت اور جلن رفع ہوجاتی ہے، آب جو میں ایک اور خصوصیت یہ ہے کہ یہ معدے اور آنتوں کے زخموں کو مندمل کرنے میں مدد دیتا ہے، جو کا مزاج چونکہ ٹھنڈا ہے، اس لیے اس کی وجہ سے معدے کی بڑھی ہوئی حدت کم ہوجاتی ہے، پھر اس کا ردعمل کھاری ہے، کھاری چیزیں معدے کی تیزابیت کو دور کردیتی ہیں، اپنے مزاج کی ٹھنڈک اور پیشاب لانے کی صلاحیت کی وجہ سے تیز بخار کی صورت میں آب جو پلایا جاتا ہے، اس طرح بخار کی تیزی کم ہوجاتی ہے، اور مریض کو ضروری غذائیت بھی فراہم ہوجاتی ہے۔

جو میں چونکہ گندم کے مقابلے میں غذائیت کم ہے، اس لیے ایسے لوگوں کو جو خاص طور پر استعمال کروایا جاتا ہے، جن کا وزن بڑھا ہوا ہو اور وہ زیادہ کھانے کے عادی ہوں، ایسے افراد کے لیے جو کا ستو بہت مناسب رہتا ہے، جو کا ستو اسی طریقے سے بنایا جاتا ہے جس طرح دیگر اناجوں کے ستو بنائے جاتے ہیں، یعنی جو کو ہلکی آنچ پر بھون کر باریک پسوالیا جائے، بڑھے ہوئے وزن کے حامل افراد کو تو چاہیے کہ جو کا ستو پانی میں ملا کر، کھانے کی جگہ لیں، اس طرح پیٹ بھی بھر جاتا ہے، غذائیت بھی کم حاصل ہوتی ہے اور معدے کی تیزابیت کم ہونے کی وجہ سے بھوک بھی کم لگتی ہے، دیگر افراد جو کے ستو کو دودھ میں ملا کر استعمال کرسکتے ہیں، اس میں شکر ملائی جاسکتی ہے، جو کا ستو استعمال کرنے سے، پیشاب کھل کر آتا ہے اور جلن اور سوزش رفع ہوجاتی ہے، ایسے لوگ جنہیں گردہ یا مثانہ کی پتھری کی شکایت ہو، اسے اپنی غذا میں خاص طور پر شامل کرسکتے ہیں، جو کے ستو

میں گرمی کو تسکین دینے کی خصوصیت ہے، اس لیے موسم گرما میں اور افطار و سحری کے وقت بھی استعمال کرنا چاہیے۔

جو آنتوں پر قابض اثرات رکھتا ہے، جب اسے بھون لیا جائے تو اس کے یہ اثرات بڑھ جاتے ہیں، اس لیے جو کا ستو ان لوگوں کو بھی استعمال کرنا چاہیے جنہیں دستوں کی شکایت ہو یا جن کی آنتیں کمزور ہو گئی ہوں۔

آنتوں کی ایک بیماری ''زلق الامعاء'' (آنتوں کی پھسلن) کہلاتی ہے، اس مرض میں ہوتا یہ ہے کہ جو بھی غذا کھائی جائے وہ معدہ اور آنتوں میں ٹھہرتی نہیں ہے، بلکہ ہضم کا عمل مکمل ہونے سے قبل ہی پھسل کر خارج ہو جاتی ہے، اس لیے کھانے کے فوراً بعد فراغت کے لیے جانا پڑتا ہے، اور اکثر غیر ہضم شدہ چیزیں فضلہ کے ساتھ خارج ہو جاتی ہیں، ایسی صورت میں جو کا ستو بے حد مفید ثابت ہوتا ہے، یہ آنتوں کے پھسلن کو کم کر کے قبض کی صورت پیدا کرتا ہے، اس طرح غذا آنتوں میں اتنی دیر ٹھہرنے لگتی ہے کہ وہ آسانی سے ہضم ہو جائے۔

بھارت کے ماہرین طب نے زچہ کے لیے دستوں کی صورت میں جو کے ستو کو مفید بیان کیا ہے، وہ جو کے ساتھ مسور بھی پانی میں ابال کر یہ پانی زچہ کو پلواتے ہیں، اور ان کا خیال ہے کہ اس طرح کمزوری بھی دور ہو جاتی ہے۔

جو کھانسی گلے کی خراش و خشکی میں بھی فائدہ دیتا ہے، اس غرض سے آب جو پلایا جاتا ہے اور اسے مختلف دواؤں کے ساتھ جوش دے کر پینے کی ہدایت بھی کی جاتی ہے، خاص طور پر گرمی اور خشکی کی وجہ سے ہونے والی کھانسی اور حلق کی سوزش میں یہ بہت مفید ہے، دق کے مریضوں کے لیے بھی جو عمدہ غذا ہے، کیونکہ اس مرض میں مبتلا افراد کی آنتیں بھی متاثر ہوتی ہیں جو کا پانی بخار کو کم کرتا ہے، کیونکہ اس مرض میں مبتلا افراد کی آنتیں بھی متاثر ہوتی ہیں، جو کا پانی بخار کو کم کرتا ہے، جسم کی پرورش کرتا ہے اور خشکی دور کرتا ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ نظام ہاضمہ پر بار نہیں بنتا۔

جو کے پودوں کو جلا کر ان کی راکھ سے مخصوص طریقے پر ''جوار کھار'' تیار کیا جاتا

ہے، ''جوار کھار'' کئی امراض میں مفید ہے، یہ پیشاب آور ہے، اس لیے گردے اور مثانے کے امراض، نیز یرقان کی صورت میں کثرت سے استعمال کروایا جاتا ہے، پیشاب لانے کے ساتھ ساتھ یہ پتھری کو بھی توڑ دیتا ہے، وہ مریض اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں جنہیں بھوک نہیں لگتی یا کھانا ہضم نہیں ہوتا، اپنی اس خصوصیت کی وجہ سے جوکھار کو بہت سی ہاضم دواؤں خصوصاً چورنوں میں شامل کیا جاتا ہے، جوکھار بلغم کو خارج کرتا ہے، اس لیے بلغمی کھانسی اور دمہ کے مریضوں کو بھی استعمال کروایا جاتا ہے، اس کی مقدار، نصف سے ایک گرام تک ہے زیادہ مقدار میں لینے سے متلی اور قے ہونے لگتی ہے، اور طویل عرصہ تک استعمال کرنے سے آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

جدید تحقیقات

جدید تحقیقات کے مطابق یہ مقوی غذا ہے، مقامی طور پر قابض اور پیچش کو ختم کر کے تسکین دیتی ہے، اور اگر دودھ میں پکا کر دیں تو اعلیٰ درجہ کا مقوی ہے۔

دل کے مریضوں کو امریکن ہسپتال میں صرف جو کی خوراک دی جاتی ہے، اور (بیئر بارلے کے نام سے اس کے ڈبے بند خوراک عام طور پر مل جاتی ہے)

بچوں کے امراض جن میں بچوں کا جگر فیل ہو جاتا ہے اس کے لیے جو مفید ہے۔

یونان میں اولمپک کھیل جب شروع ہوتے تھے تو کھلاڑیوں میں توانائی پیدا کرنے کے لئے جو خاص خوراکیں تجویز کی گئیں ان میں جو کی روٹی زیادہ اہم تھی۔

جدید مشاہدات کے مطابق احادیث میں جو کے فوائد دیکھ کر معدے اور آنتوں کے السر کے مریضوں کو صبح کے ناشتے میں حضور اقدس ﷺ کا عظیم نسخہ تلبینہ (جو کوٹ کر اسے دودھ میں پکانے کے بعد اس میں شہد کا میٹھا شامل کیا جاتا ہے اسے جو کا دلیہ یا تلبینہ کہتے ہیں) دیا گیا السر کا ہر مریض دو سے تین ماہ میں تندرست ہو گیا، ایک خاتون کو علامات کے ختم ہونے پر یقین نہ آیا تو وہ مزید معائنوں کے لیے امریکہ گئیں وہاں پر انہیں بتایا گیا کہ

معدہ اور آنتیں مکمل طور پر ٹھیک ہو چکے ہیں جب کہ علاج کے ذریعہ یہ مرض دو سال سے کم عرصے میں نہیں جاتا۔

پیشاب میں خون اور پیپ کے مریضوں میں وجہ جو بھی ہو مناسب علاج کے ساتھ جو کا پانی اگر شہد میں ڈال کر پلایا جائے تو یہ تکلیف پندرہ روز میں ختم ہو جاتی ہے، بعض اوقات یہی طریقہ پتھری نکالنے کا باعث بھی ہوا۔

پرانی قبض کے لیے جو کے دلیے سے بہتر اور محفوظ کوئی دوائی نہیں دیکھی۔

(بحوالہ سنتِ نبوی اور جدید سائنسی تحقیقات)

چاول کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

غذا میں روٹی کے علاوہ حضور اکرم ﷺ چاول بھی کھایا کرتے تھے چاول بھی گندم کی طرح ایک غذائی جنس ہے جو کم وبیش ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ چاولوں میں حضور ﷺ کو تہ دیگی زیادہ پسند تھی اور تہ دیگی چاولوں کی ہوتی ہے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں بے شک رسول اللہ ﷺ کو "ثفل" پسند تھا۔ حضرت عبداللہ (راوی) کہتے ہیں، (ثفل سے مراد) ہنڈیا کا بقیہ ہے۔

(ترمذی شریف)

چاول گندم کے بعد انسان کی سب سے بہتر اور اعلیٰ خوراک ہے اس میں نشاستہ بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ نائٹروجنی مادہ ۵ فیصد ہے انتہائی قلیل مقدار میں نمک اور روغن بھی چاولوں میں ہوتا ہے چاول کا ذائقہ پھیکا ہے۔ چاول کو فصل کے طور پر کاشت کیا جاتا ہے اور دنیا کے بہت سے ملکوں میں وسیع پیمانے پر اس کی کاشت کی جاتی ہے چاول ایک زود ہضم غذا ہے جو صالح خلط پیدا کرتی ہے چاول کا استعمال جسم کو فربہ یعنی موٹا کرتا ہے اور گرمیوں میں پیاس کو ختم کرتا ہے بعض حکماء کا قول ہے کہ دودھ کے ساتھ چاول کھانے سے انسانی جسم بہت جلد موٹا پا پکڑ جاتا ہے۔

اسہال کی صورت میں چاول کو اطباء لوگ لازماً تجویز فرماتے ہیں کیونکہ یہ اسہال کو روکتا ہے چاولوں کو دم بخت کر کے کھانا چاہیے بعض حکماء کا کہنا ہے کہ مشینیں جب چاولوں کو صاف کرتی ہیں تو بے احتیاطی کی بناء پر ان کے اوپر کا پرت بھی صاف ہو جاتا ہے جس میں فاسفورس اور وٹامن بی ہوتا ہے اس لئے دھان کی چھڑائی کے دوران احتیاط برتنی چاہیے۔

چاولوں کو گوشت کے ساتھ کھایا جائے تو زیادہ بہتر ہے پرانے چاول زود ہضم ہوتے ہیں لہٰذا کم از کم چھ ماہ کے پرانے چاولوں کو استعمال کرنا چاہیے، چاولوں سے کھچڑی اور کھیر بھی

بنائی جاتی ہے جو عموماً عورتوں میں استعمال ہوتی ہے۔ چاول اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمتوں میں سے ہے کیونکہ یہ بڑی نفیس طبع قسم کی غذا ہے بلغمی مزاج رکھنے والوں کے لئے چاولوں کا استعمال اچھا نہیں ہوتا لہٰذا چاولوں کو اپنی طبیعت کے مطابق کھانا چاہئے تاکہ جسم میں کبھی کسی قسم کی تکلیف پیدا نہ ہو۔

چاول کے فوائد اور جدید سائنس

چاول برصغیر کی مرغوب غذا اور منطقہ حارہ کا اہم اناج ہے۔ دنیا کی آدھی آبادی کی خوراک کا بنیادی اور بڑا اجزو چاول ہیں۔ لاکھوں لوگ اسی پر زندگی بسر کرتے ہیں اور کیلوریز کا ذریعہ اسی اناج کو بناتے ہیں۔ چھلکے سمیت چاول کو براؤن رائس یا دھان کہتے ہیں۔ اسے پنجابی میں منجی کہا جاتا ہے۔ منجی کو جکل مشینری کے ذریعے رائس ملوں میں چھڑا یعنی صاف کیا جاتا ہے۔ چھڑے ہوئے چاولوں کو سفید چاول کہا جاتا ہے۔ ہاتھوں سے چھڑے یا صاف کئے گئے چاولوں پر گلوکوز یا ٹالکم کی تہہ چڑھا دی جاتی ہے۔ اسی لئے انہیں پالش کئے گئے چاول کہتے ہیں۔ دھان کو پانی میں بھگو کر یا بھاپ دینے کے بعد گرم اور پھر خشک کیا جاتا ہے بعد ازاں اوکھلی میں یا مشینری سے کوٹ کر صاف کیا جاتا ہے۔

چاول جنوب مشرق ایشیا میں قدیم زمانے سے کاشت کئے جا رہے ہیں۔ یہ اس علاقے کی ابتدائی فصلوں میں سے ایک ہے۔ یقینی طور پر نہیں کہا جاسکتا کہ یہ کس زمانے میں اور کس مقام پر سب سے پہلے کاشت کئے گئے۔ چاولوں کا ابتدائی تذکرہ ۲۸۰۰ سال قبل مسیح میں ملتا ہے۔ جب ایک چینی شہنشاہ نے اس کی کاشت کی تقریب کا حکم جاری کیا۔ تب اسے شاہی طبیب علاج معالجے کے لئے کاشت کرواتے تھے۔ قدیم ہندوستان میں یہ ۳۰۰۰ سال قبل مسیح میں بھی کاشت کئے جاتے تھے۔ ان دنوں ان کے پودے کو نیواری کہا جاتا تھا۔ ماہرین میں اس بات پر اتفاق رائے پایا جاتا ہے کہ چاول کا اصل وطن ہندوستان ہے۔ آج کل شمالی اور مشرقی ایشیا کے ایک سو ملین ہیکٹر رقبہ کے ۹۰ فیصد میں چاولوں کی متعدد اقسام کاشت کی جاتی ہیں۔ چاول گرم درجہ اول میں بعض گرم دوسرے درجے میں

اور بعض سرد درجہ اول میں اور خشک دوسرے درجے میں بتاتے ہیں۔ ابن جزلہ کہتا ہے کہ دوسرے درجہ میں سرد وخشک ہے۔

چاول کے اجزاء میں غالب حیثیت نشاستہ کی ہے۔ گندم کے برعکس چاول میں پروٹین کا تناسب بہت کم ہے۔ لیکن چاول میں پائی جانے والی پروٹین، گندم سے بہترین کوالٹی کی ہوتی ہے اور جسم اسے بہتر انداز میں استعمال کر لیتا ہے۔ چاولوں کی پروٹین جو اناج کے آٹھ فیصد تک ہوتی ہے۔ زبردست افادیت کی حامل ہے کہ اس میں آٹھ ضروری امینوایسڈ بھرپور تناسب کے ساتھ پائے جاتے ہیں۔ اس میں پایا جانے والا امینوایسڈ لچکدار پٹھے تعمیر کرتے ہیں جو بدن کی حرکت کے ساتھ مضبوط ہو جاتے ہیں۔ جلد صحت مند ہو جاتی ہے۔ بال مضبوط ہو جاتے ہیں۔ بینائی صاف ہو جاتی ہے۔ دل اور پھیپھڑوں کی نشوونما ہوتی ہے۔ دماغ اور اعصاب کو تقویت ملتی ہے۔ دھان میں مضبوط وٹامن بی کمپلیکس بالخصوص، تھایامین دیبوفلاوین اور نایاسین جلد اور خون کی نالیوں کو بھرپور توانائی اور نشوونما سے ہمکنار کرتی ہے۔ دھایان یا براؤن رائس میں معدنی اجزاء کی فراوانی ہارمونز کے نظام کو تقویت دے کر بلڈ پریشر کو باقاعدہ بناتی ہے۔ اس میں موجود آئرن بڑھیا ہے۔ فاسفورس اور پوٹاشیم جس میں پانی اور دیگر غذائی اجزاء کا تناسب بہتر بناتے ہیں۔ یوں چاول انسانی بدن کے داخلی نظام میں ہم آہنگی بحال کرتے ہیں۔

مشرق میں چاولوں کو ہمیشہ سے جادو اثر اور صحت بخش غذا سمجھا گیا ہے۔ ابتدائی طور پر سمجھا جاتا ہے کہ ان میں ایسی طبی خوبیاں ہیں جو بہت جلد پریشان ہو جانے والے لوگوں کو مطمئن اور پرسکون رکھتی ہے۔ برصغیر کی ابتدائی تحریروں میں کہا گیا ہے کہ سالم براؤن رائس یعنی دھان مکمل طور پر صحت بخش غذا ہے۔ تھائی لینڈ، برما، ملایا اور ہندچینی کی قدیم طبی کتب میں اسے صحت وتندرستی کا ذریعہ قرار دیا گیا۔ چاول ۹۸ فیصد قابل ہضم اناج ہے۔ ایک گھنٹے میں ہضم ہو جانے والی غذاؤں میں سے ایک ہے۔ چاولوں کا نشاستہ دیگر اناج کے نشاستہ سے مختلف ہے۔ کیونکہ اس میں ۱۰۰ فیصد ''امائلوپیکٹین'' پایا جاتا ہے جو مکمل طور پر اور تیزی سے ہضم ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہی خوبی چاولوں کو ان لوگوں کے لئے مثالی

صحت بخش غذا بناتی ہے جو زود ہضم اور تیزی سے جزو بدن بننے والی غذا کے ضرورتمند ہوتے ہیں۔

چونکہ اطباء چاولوں کے مزاج کو خشک مانتے ہیں اس لئے ان کے خیال میں چاول تر مزاج والوں کو زیادہ موافق رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پاک و ہند کے باشندوں کو چاول کا استعمال زیادہ موافق رہتا ہے کیونکہ یہ مرطوب ملک ہے۔ پاک و ہند والے یہ خیال کرتے ہیں یہ بہ نسبت اور غذاؤں کے زیادہ موافق ہے اور یہ خیال صحیح بھی ہے۔ اس لئے اہل پاک و ہند اور ان کی طرح دوسرے ممالک والے چاول زیادہ کھاتے ہیں۔

جب چاول کسی تر چیز کے ساتھ پکایا جاتا ہے تو اس کی تعدیل ہو جاتی ہے اور ایسی حالت میں ان سے بدن کو غذائیت زیادہ حاصل ہوتی ہے۔ چاول معتدل مزاج والوں کو بھی موافق ہوتا ہے۔ اس کا بڑا سبب یہ ہے کہ چاول میں کوئی مضر اور سخت کیفیت نہیں ہے۔ سرد و تر مزاج والوں میں اس سے خشکی کم ظاہر ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سرد تر مزاج میں پہنچنے کے بعد وہ ان سے سردی و تری حاصل کر لیتا ہے پس لامحالہ ایسے آدمیوں کے بعد میں وہ سردی پیدا کرتا ہے۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ چاول کو ایسے وقت میں استعمال نہ کیا جائے جب ہوا میں رطوبت و گرمی موجود ہو یا شدت سے بھوک لگی ہو۔ اکثر متاخرین نے مریض کو چاول پکا کر دینا تجویز نہیں کیا ہے بلکہ کہا ہے کہ خلاف کیفیت اثرات پیدا کرنے والی چیز اسے نہ دی جائے۔ تندرست افراد کو مزاج کے موافق کیفیت کا پیدا ہونا ضروری ہے۔ یہ تمام حالت خراب اور موٹے چاولوں کی بہ نسبت ثابت ہو سکتی ہے ورنہ عموماً چاول اور باریک چاول تو ایسا دیکھا گیا ہے کہ بہ نسبت گیہوں کی روٹی کے مریض کو زیادہ مناسب ہے۔ بعض مریضوں میں یا کسی خاص مرض میں گیہوں کی روٹی زیادہ موافق ہوتی ہے بعض علاقوں میں چاول کی بنسبت گیہوں کو مریض کے لئے بلکہ صحیح مزاج کے لئے بھی بہتر سمجھا گیا ہے۔ بہرصورت چاول گیہوں سے زیادہ عمدہ غذا فراہم کرتا ہے۔ جس غذا میں تھوڑی سی خشکی پائی جاتی ہے، اگر اسے دودھ اور شکر گھی یا مکھن یا بادام کے شیرے کے ساتھ کھائیں تو خشکی اور قبض نہیں کرتا ہے۔ چاول سے خون صالح پیدا ہوتا ہے، بدن کو تیار کرتا

ہے، منی پیدا کرتا ہے، بعض نے یہ تفریق کی ہے کہ چاولوں کا منی بڑھانا گرم وتر مزاج میں ہے، حکیم گیلانی کہتے ہیں کہ چاول چونکہ منی زیادہ پیدا کرتا ہے اور نفخ بڑھاتا ہے، اسلئے اسے باہ کی ادویہ میں داخل کرنا مناسب ہے۔ شکر سفید کے ساتھ کھانے سے ہضم بھی جلدی ہوجاتا ہے۔ سفید چاول بدن میں تازگی اور رونق پیدا کرتا ہے۔ اسے بکری کے دودھ کے ساتھ کھانے سے لطافت بڑھ جاتی ہے، بھیڑ، گائے کے دودھ اور بھینس کے دودھ کے ساتھ کھانا بھی اچھا ہے۔ چاولوں کو کھانے سے گرمی اور پیاس کو تسکین پہنچتی ہے، بھوک بڑھتی ہے مگر ہضم دیر میں ہوتے ہیں اور چاچھ کے ساتھ کھانے سے بھی گرمی اور پیاس مٹتی ہے۔

اطباء کہتے ہیں کہ سرخ دھان کا چاول امراض باد اور پیشاب کے مرض، تپ اور پیاس اور بدن کی جلن دور کرتا ہے۔ اسے جوش کر کے پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور سیاہ دھان کا چاول تپ کو دفع کرتا ہے۔ چاول سبک ہے، بدن میں پتھری پیدا کرتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے اس سے اجابت کھل کر ہوتی ہے، قوت بینائی بڑھاتا ہے، صفراء کو دور کرتا ہے، شیریں اور ہلکا ہے، اسے پکا کر کھانے سے سرسام دفع ہوتا ہے، آنکھ کے امراض جاتے رہتے ہیں، بھوک پیدا کرتا ہے، بدن کو اور باہ کو قوت دیتا ہے، ایسے چاولوں کے دھلے ہوئے پانی کی اصلاح اعلیٰ کرتی ہے، زیادہ گرمی پڑنے پر بغیر موسم میں پکے ہوئے نئے چاول کھانے سے ضعف ہاضمہ ہو کر ہیضہ ہونے کا خطرہ ہے چنانچہ نئے چاول کھانے سے ۱۸۱۷ء میں ریاست راجپوتانہ میں بڑا بھاری ہیضہ پھیلا تھا۔ یوں تو اس سے پہلے بھی ہیضہ آتا تھا مگر اس سال کے بعد اکثر برسوں میں یہ مرض آنے لگا۔ اس لئے پرانے چاول ہی کھانے چاہئیں۔ چاولوں کو پیس کر گھی کے ساتھ لیپ کرنے سے پھنسیاں مٹ جاتی ہیں۔

حکیم قرشی نے کتاب شامل میں لکھا ہے کہ سوداوی بخارات کے اٹھنے سے جو وحشت ناک تکلیف ہوتی ہے اور سوتے میں پریشان کن خواب دکھائی دیتے ہیں، وہ چاولوں کے کھانے سے بند ہوجاتے ہیں، کیونکہ ان سے جو بخارات اٹھتے ہیں، وہ سوداوی بخارات کے مخالف ہوتے ہیں۔

چاولوں میں چکنائی کولیسٹرول اور نمک کے اجزاء بہت کم مقدار میں ہوتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض جنہیں نمک کے بغیر غذائیں لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ان کے لئے چاول مناسب غذا ہیں۔ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ جہاں چاولوں کو مرکزی غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، وہاں ہائی بلڈ پریشر کا مرض بہت کم اور پُرشباب صحت کا تناسب زیادہ پایا گیا ہے۔ دھان میں موجود کیلشیم خاص طور پر اعصابی نظام کو پرسکون کر کے ہائی بلڈ پریشر کی علامات ختم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

چاولوں کی غذا دودھ کے ساتھ شاندار قسم کا جسمانی توازن تخلیق کرتی ہے۔ اس پرہیزی کھانے میں دھان کو ہی سارا دن ٹھوس غذا کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ ہر دفعہ تازہ دودھ اس کے ساتھ پیا جاتا ہے۔ چاولوں کو کسی بھی طرح پکایا جا سکتا ہے مگر ان میں نمک کا اضافہ نہ کیا جائے۔ دودھ بھی معقول حد تک ٹھنڈا ہونا چاہئے۔ چاولوں اور دودھ کے غذائی اجزاء مل کر ایک منفرد قسم کا توازن پیدا کر دیتے ہیں۔ دو قابل ذکر امینو ایسڈ بھی آئسو لیوین اور لائی سین جو دودھ میں پائے جاتے ہیں۔ وہ چاولوں کی پروٹین کیساتھ مل کر قوت بخش ہو جاتے ہیں اور جسم کی تعمیر کے لئے نئے طاقتور خلیے پیدا کرتے ہیں۔ دودھ کا قدرتی لیکٹک ایسڈ چاولوں کی پروٹین کے ساتھ مل کر آئرن کو جزو بدن بنانے کا فعل مؤثر بناتا ہے۔

چاولوں میں نباتاتی ریشہ بہت کم ہوتا ہے چنانچہ یہ نظام ہضم کو تسکین دیتے ہیں۔ اسی وجہ سے چاول نظام ہضم کی بے قاعدگیوں میں مثالی غذا ہے۔ ٹائیفائیڈ، معدے کے السر، غذائی نالی کی سوزش، معدے اور انتڑیوں کے کینسر چھوٹی آنت کی سوزش، اسہال، پیچش، بواسیر، بدہضمی، بخار اور ہرنیا کی وجہ سے بدہضمی اور جلن، انتڑیوں میں گیس کا بہت زیادہ اجتماع اور ان تمام امراض میں جہاں ہلکی پھلکی غذا کی ہدایت کی جاتی ہے۔ چاولوں کے گاڑھے دلیہ میں ایک گلاس لسی اور خوب پکا ہوا کیلا شامل کر کے دن میں دو دفعہ کھانا مناسب ترین غذا ہے۔

بچوں میں اسہال کے مرض کے علاج میں چاول بہت مفید ہیں۔ بھنے ہوے چاولوں کا سفوف ایک چائے کا چمچہ ایک گلاس لسی میں ملا کر اسہال کے مرض میں ہر آدھے

گھنٹے کے بعد ایک اونس مقدار میں پلانا موثر علاج ہے اور عمدہ نتائج دیتا ہے۔

چاولوں کو پولٹس یا سفوف کی صورت میں بیرونی استعمال میں بھی لایا جا سکتا ہے۔ خسرہ، چیچک، گرمی دانوں اور جلد کی دیگر حدت والے امراض جن میں جل جانا شامل ہے، میں جلد پر چاولوں کا آٹا ملنے سے تسکین اور ٹھنڈک ملتی ہے۔ یہ گرمی اور اشتقال کا خاتمہ کرتا ہے۔ جلد جل جانے یا جھلس جانے کی صورت میں فوراً پورے متاثرہ حصہ پر اچھی طرح چاولوں کا آٹا چھڑک دینا چاہئے۔

عموماً چاول پانی میں اُبال کر پکائے جاتے ہیں علاوہ ازیں انہیں بھاپ میں بھی پکایا جاتا ہے۔ اور دالوں، سبزیوں، گوشت یا مچھلی کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ چاولوں کی دو قسمیں ہیں۔ لمبے دانے والی اور چھوٹے یا درمیانے دانے والی قسم، پکانے پر لمبے دانے والی قسم نرم تو ہو جاتی ہے۔ لیکن ایک دوسرے دانے سے چپکتے نہیں۔ یہ قسم شوربے یا کسی پکوان کے ساتھ کھانے کے لئے بہت مناسب ہے۔ دوسری قسم پکنے کے بعد نرم ہو جاتی ہے۔ اس کے دانے آپس میں جڑ جاتے ہیں۔ یہ پڈنگ وغیرہ بنانے کے لئے موزوں رہتی ہے۔ جن کو پتھری یا قولنج یا سدوں کا عارضہ ہو انہیں چاول کھانا نقصان دیتا ہے۔ دودھ، گھی، شکر سفید اور شہد چاولوں کے مضرات کی اصلاح کرتا ہے۔ صاحب تقویم کے نزدیک شکر سرخ بھی اس کی مصلح ہے اور اس سے بھی چاولوں کے ضرر کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

(بحوالہ جستہ جستہ آسان غذائی علاج)

گوشت کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

حضور نبی اکرم ﷺ نے گوشت کو پسند فرمایا ہے اور اکثر اوقات اسے استعمال بھی کیا۔ کہا جاتا ہے کہ آپ ﷺ شوربے والا گوشت اور بُھنا ہوا گوشت شوق سے تناول فرمایا کرتے تھے۔ اس لئے گوشت کا استعمال نبی اکرم ﷺ کی سنت ہے۔ حضور ﷺ کے گوشت تناول فرمانے کے متعلق چند احادیث مندرجہ ذیل ہیں۔

حضرت عبداللہ بن حارث رضی اللہ عنہ نے فرمایا رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں گوشت کے ساتھ روٹیاں لائی گئیں جبکہ آپ ﷺ مسجد میں تھے پس آپ ﷺ نے تناول فرمائیں اور ہم نے بھی آپ ﷺ کے ساتھ کھائیں۔ پھر آپ ﷺ نے کھڑے ہو کر نماز پڑھائی اور ہم نے بھی آپ ﷺ کے ساتھ نماز پڑھی اور ہم نے اس سے زیادہ کچھ نہیں کیا کہ کنکریوں سے اپنے ہاتھ پونچھ لئے۔ (ابن ماجہ)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ راوی ہیں کہ ایک بار حضرت سیدہ فاطمۃ الزہرہ رضی اللہ عنہا کی خدمت اقدس میں ایک عورت نے دو چپاتیاں اور تھوڑا سا پکا ہوا گوشت ہدیۃً پیش کیا۔ حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا نے پیالے میں رکھ کر کسی چیز سے ڈھانپ دیا اور تاجدار عرب وعجم حضور اکرم ﷺ کے حضور پیغام بھیجا۔ حضور ﷺ تشریف لائے تو حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا نے وہ پیالہ اٹھا کر دیکھا تو وہ گوشت اور روٹی سے لبالب بھرا ہوا تھا۔ یہ دیکھ کر حضرت سیدۃ النساء رضی اللہ عنہا حیران رہ گئیں اور سمجھ گئیں کہ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے برکت ہے۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا اے فاطمہ! تمہارے پاس یہ کہاں سے آیا تو انہوں نے عرض کیا، یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے بیشک اللہ تعالیٰ جسے چاہتا ہے بے حساب رزق عطا فرماتا ہے۔

یہ سن کر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، پیاری بیٹی! اللہ تعالیٰ نے تجھے حضرت مریم

علیہا السلام کے مشابہ بنایا ہے ان کی بھی یہی کیفیت تھی کہ جب کوئی ان سے پوچھتا کہ یہ شے کہاں سے آئی تو وہ یہی جواب دیتیں۔

پھر آپ ﷺ حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ عنہ، حضرت فاطمۃ الزہرہ رضی اللہ عنہا، حضرت امام حسن رضی اللہ عنہ، حضرت امام حسین رضی اللہ عنہ اور تمام ازواج مطہرات (رضی اللہ عنہن) نے وہ گوشت اور روٹی سیر ہو کر تناول فرمائی مگر پیالہ میں گوشت (اور روٹی) بدستور موجود رہا۔ پھر سیدہ فاطمۃ الزہرہ رضی اللہ عنہا نے وہ کھانا ہمسایوں میں تقسیم فرمادیا۔ اللہ تعالیٰ نے اس کھانے میں خیر کثیر اور برکت عطا فرمادی۔

(خصائص کبریٰ)

حضرت عمرو بن امیہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ کو بکری کی دستی کاٹ کر کھاتے دیکھا جو دست مبارک میں تھی۔ پس آپ ﷺ کو نماز کے لئے بلایا گیا تو آپ ﷺ نے اسے رکھ دیا اور چھری کو بھی جس کے ساتھ کاٹ رہے تھے۔ پھر نماز پڑھائی اور تازہ وضو نہیں کیا۔

(مشکوٰۃ، بخاری جلد سوم)

حضرت ابو عبیدہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں میں نے نبی پاک ﷺ کے لئے ہانڈی پکائی۔ آپ ﷺ بازو پسند فرماتے تھے۔ میں نے آپ ﷺ کو بازو دیا پھر فرمایا مجھے اور بازو دو، میں نے دیا، پھر فرمایا مجھے اور بازو دو۔ میں نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ، بکری کے کتنے بازو ہوتے ہیں یعنی دو ہی بازو ہوتے ہیں اور وہ میں نے آپ کو پیش کر دیئے تو آپ ﷺ نے فرمایا مجھے اس ذات کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے اگر تو خاموش رہتا تو جب تک میں تجھے کہتا رہتا تو دیتا رہتا۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں، میں نے آنحضرت ﷺ کے سامنے (بکری) کا بُھنا ہوا پہلو پیش کیا آپ ﷺ نے اس سے کھایا اور پھر نماز کے لئے تشریف لے گئے اور آپ ﷺ نے وضو نہیں فرمایا۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں میں نے نبی پاک ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا بیشک پشت کا گوشت بہت اچھا ہوتا ہے۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت عبداللہ بن حارث رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں ہم نے حضور ﷺ کے ہمراہ مسجد میں بُھنا ہوا گوشت کھایا۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں، رسول اللہ ﷺ کو بازو کا گوشت زیادہ پسند نہیں تھا ان کے خیال کے مطابق لیکن چونکہ آپ ﷺ کبھی کبھی گوشت پاتے تھے اور بازو جلدی پک جاتا ہے اس لئے آپ ﷺ اس کی طرف جلدی فرماتے۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں، حضور ﷺ باہر تشریف لے گئے اور میں آپ ﷺ کے ہمراہ تھا۔ آپ ﷺ ایک انصاری عورت کے گھر داخل ہوئے تو اس نے آپ ﷺ کے لئے بکری ذبح کی۔ آپ ﷺ نے اس سے کچھ کھایا۔ پھر وہ آپ ﷺ کی خدمت میں کھجوروں کا ایک تھال لے کر آئی تو آپ ﷺ نے اس میں سے بھی کچھ کھایا اور پھر ظہر کی نماز کے لئے وضو فرمایا اور نماز پڑھی جب آپ ﷺ واپس تشریف لائے تو وہ انصاری عورت آپ ﷺ کی خدمت میں بکری کا بقیہ گوشت لائی آپ ﷺ نے اسے کھایا اور (دوبارہ) وضو کیے بغیر عصر کی نماز پڑھی۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت مغیرہ بن شعبہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں، میں ایک رات حضور ﷺ کے ہمراہ کسی کا مہمان ہوا۔ آپ ﷺ کے سامنے بُھنا ہوا پہلو پیش کیا گیا، آپ ﷺ نے چھری لے کر اس سے میرے لئے کاٹنا شروع کیا اتنے میں حضرت بلال رضی اللہ عنہ نے آکر نماز کے وقت کی اطلاع دی تو آپ ﷺ نے چھری رکھ دی اور فرمایا کہ اسے کیا ہوا۔ اس کے دونوں ہاتھ خاک آلود ہوں، یہ محبت بھرا کلمہ ہے بد دعا نہیں راوی کہتے ہیں میری مونچھیں بڑھی ہوئی تھیں، آپ ﷺ نے فرمایا لاؤ میں مسواک رکھ کر کاٹ دوں یا تم خود مسواک رکھ کر کاٹ لو۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت جعفر بن امیہ ضمری رضی اللہ عنہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے نبی اکرم ﷺ کو دیکھا آپ ﷺ نے بکری کا شانہ چھری سے کاٹا اور پھر اس سے کھایا پھر (نیا) وضو کیے بغیر نماز کے لئے تشریف لے گئے۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں، نبی پاک ﷺ کو (بکری کا) بازو

مرغوب تھا، راوی کہتے ہیں اور آپ ﷺ کو اسی میں زہر ملا کر دیا گیا۔ صحابۂ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کا خیال تھا کہ یہودیوں نے آپ ﷺ کو زہر دیا تھا۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں، حضور ﷺ کی خدمت میں گوشت لایا گیا اور اس میں سے آپ ﷺ کو شانہ (بازو) پیش کیا گیا اور یہ آپ ﷺ کو مرغوب تھا، آپ ﷺ نے اسے دانتوں سے توڑ کا کھایا۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت عبداللہ بن حارث رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں، میرے والد نے میری شادی کی اور چند لوگوں کو بلایا ان میں صفوان بن امیہ بھی تھے۔ انہوں نے بیان کیا کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا، گوشت کو دانتوں سے نوچ کر کھاؤ کیونکہ یہ زیادہ خوشگوار اور زود ہضم ہے۔

(بحوالہ ترمذی شریف)

اونٹ کا گوشت

اونٹ صحرائی علاقے میں عام پایا جاتا ہے یہ بھاری جسم والا جانور بار برداری کے لئے بڑا فائدے مند ہے انسان کے ساتھ اس جانور کا تعلق ابتدائے انسانیت ہی سے ہے۔ پہلے وقتوں میں انسانی سفر کے واحد ذریعے اونٹ، گھوڑے وغیرہ ہی تھے یہ انسان کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پر آسانی کے ساتھ لے جاتا ہے۔ حضور ﷺ کے وقت عربوں میں اونٹ رکھنے کا رواج عام تھا کیونکہ روزمرہ کے سفر اور جنگی سفر کے لئے اونٹ ہی واحد ذریعہ آسانی سے میسر آجاتا تھا اس لئے اس وقت انسانی زندگی میں دوسرے جانوروں کے ساتھ اس کا بڑا دخل تھا۔ حلال حیوانی جانوروں میں سے اونٹ بھی حلال جانور ہے، اس کا گوشت غذا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ حضور ﷺ نے اونٹ کا گوشت خود بھی استعمال کیا ہے اور قربانی کے وقت اس جانور کو ذبح بھی فرمایا ہے اس کے بارے میں آپ ﷺ کی احادیث مبارکہ یہ ہیں۔

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے نبی کریم ﷺ نے تین حج کیے، دو حج ہجرت سے پہلے اور ایک حج ہجرت کے بعد اس کے ساتھ عمرہ بھی کیا، آپ ﷺ

تریسٹھ (۶۳) اونٹ لے گئے باقی اونٹ حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ عنہ یمن سے لیکر آئے ان میں ایک اونٹ ابوجہل کا بھی تھا اس کے ناک میں نکیل تھی، آنحضرت ﷺ نے ان کی قربانی کی اور ہر جانور سے ایک ایک بوٹی لیکر پکانے کا حکم فرمایا، پس گوشت پکایا گیا تو آپ ﷺ نے اس سے کچھ شوربہ نوش فرمایا۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

اونٹ کے گوشت کے استعمال کے بارے میں ایک اور حدیث یہ ہے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ہمیں عصر کی نماز پڑھائی جب آپ ﷺ نماز سے فارغ ہو گئے تو بنوسلمہ کا ایک آدمی آیا اور عرض کیا کہ یارسول اللہ! ہم اپنا ایک اونٹ ذبح کرنا چاہتے ہیں اور ہماری خواہش ہے کہ آپ ﷺ بھی اس موقع پر تشریف لے چلیں، آپ ﷺ نے فرمایا اچھا اور تشریف لے گئے، ہم بھی آپ ﷺ کے ساتھ گئے ہم نے دیکھا کہ اونٹ ابھی ذبح نہیں ہوا تھا پھر وہ ذبح کیا گیا، اس کا گوشت کاٹ کر پکایا گیا ہم نے اس کو کھایا اور ابھی سورج غروب نہیں ہوا تھا۔

(بحوالہ مسلم شریف)

حضرت علی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے حکم دیا کہ میں قربانی کے اونٹ کی نگہداشت کروں اور ذبح کے بعد اس کے گوشت کھال اور جھول کا صدقہ کردوں اور ان کو اجرت قصاب میں مجرانہ کروں نبی علیہ السلام نے فرمایا قصائی کو اجرت ہم اپنے پاس سے دیں گے۔ (بحوالہ بخاری شریف)

حضرت عبداللہ بن قرط سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ کے نزدیک عظیم دن قربانی کا ہے اس کے بعد گیارہ ذی الحجہ ہے نبی علیہ السلام کے پاس پانچ یا چھ اونٹ لائے گئے ان میں سے ہر اونٹ حضور علیہ السلام کے قریب آیا کہ آپ ﷺ کس کو پہلے ذبح کرتے ہیں۔ راوی کہتے ہیں کہ جب اونٹوں کے پہلو زمین پر آئے تو سرکار نے کچھ فرمایا جس کو میں نہ سمجھ سکا، راوی کہتے ہیں میں نے دوبارہ معلوم کیا آپ نے کیا فرمایا، تو نبی ﷺ نے فرمایا جو چاہے اس میں سے گوشت لے جائے۔ (بحوالہ ابوداؤد شریف)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ ہم تین دن سے زیادہ کھانے کے

لئے قربانی کے اونٹوں کا گوشت ذخیرہ نہ کرتے تھے پھر نبی علیہ السلام نے ہمیں اجازت دی اور فرمادیا کہ اس کو کھاؤ اور ذخیرہ کرو اس کے بعد ہم نے کھایا بھی اور ذخیرہ بھی کیا۔ (بخاری)

ان احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ حضور ﷺ نے اونٹ کا گوشت استعمال کیا ہے اور اس کی قربانی بھی کی ہے، لہٰذا اونٹ کے گوشت کو سنت سمجھ کر کھانا باعث فضیلت ہے۔

اونٹ کا گوشت سرخی مائل ہوتا ہے اس کا ذائقہ نمکین ہوتا ہے طبی تحقیق کے مطابق یہ گوشت گرم خشک ہے یہ گوشت کھانے کے بعد عام گوشت کی نسبت دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ حکماء کا قول ہے کہ ان لوگوں کے لئے مفید ہے جن میں قوت باہ کی کمی ہو کیونکہ یہ مقوی باہ ہے اس کے استعمال سے خون پیدا ہوتا ہے بخار میں اس گوشت کے شوربے کا استعمال مریض کے لئے تسکین بخش ہے اگر کسی کو پیشاب جلن کے ساتھ آتا ہو تو اس کے استعمال سے پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے، بعض طبیبوں نے اسے یرقان کے لئے بھی مفید قرار دیا ہے اگر جوڑوں کے دردوں کا مریض اس گوشت کو استعمال کرے تو اس کے درد میں افاقہ ہو جائے گا اس کے علاوہ کولھے کا درد اور عرق النساء میں بھی یہ گوشت انتہائی مفید ہے اگر کسی شخص کو بواسیر کی تکلیف رہتی ہو تو وہ بواسیر کے مسوں پر اس کی چربی کا لیپ کرے جس سے اس کی بواسیر ختم ہو جائے گی، غرضیکہ اونٹ کے گوشت کے فوائد کی بناء پر حضور ﷺ کی سنت سمجھ کر کھانا چاہیے۔

مُرغ کا گوشت

حضور ﷺ نے مرغ کا گوشت بھی تناول فرمایا ہے۔ اس لئے دیسی مرغ کے گوشت کو بھی تناول فرمانا حضور ﷺ کی سنت ہے۔ مرغ کے گوشت میں غذائیت کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ عقل کو بڑھاتا ہے، فہم و فراست کو تیز کرتا ہے اور دماغ کو چست بناتا ہے جسم کے لئے مقوی ہے اکثر بزرگان دین نے اسے سنت سمجھ کر استعمال فرمایا ہے حضرت سید عبدالقادر جیلانی ؒ بانی سلسلہ قادریہ اتباع سنت کی غرض سے اکثر اوقات مرغ کا گوشت تناول فرمایا کرتے تھے۔

حضرت زہدم جرمی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں ہم حضرت ابوموسیٰ رضی اللہ عنہ کے پاس تھے کہ آپ کے پاس مرغ کا گوشت لایا گیا۔ حاضرین میں سے ایک آدمی دور ہٹ گیا۔ حضرت ابوموسیٰ رضی اللہ عنہ نے فرمایا تجھے کیا ہوا؟ اس نے کہا میں نے اس (مرغ) کو گندی چیز کھاتے ہوئے دیکھا تو میں نے قسم کھائی کہ اسے نہیں کھاؤں گا اس پر آپ نے فرمایا کہ قریب ہو جاؤ بیشک میں نے رسول اللہ ﷺ کو مرغ کا گوشت کھاتے ہوئے دیکھا ہے۔ (جامع ترمذی)

یاد رہے کہ مرغ صرف دیسی جس کی نشو ونما اور پیدائش قدرتی طریقے کے مطابق ہوتی ہے استعمال کرنا چاہئے۔ ولایتی مرغ جسے مصنوعی طریقے سے پروان چڑھایا جاتا ہے اسے کھانے سے گریز کریں کیونکہ اس کی خوراک عمدہ نہیں۔ حضور ﷺ نے جو گوشت تناول فرمایا ہے وہ قدرتی مرغ کا تھا۔

حضرت ابوموسیٰ رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو مرغ کا گوشت کھاتے دیکھا۔ (بخاری شریف)

اطباء کے نزدیک مرغ کے گوشت میں ۲۳ فیصد نائٹروجنی اجزاء، ایک فیصد نمکیات، ۳ فیصدی چربی اور باقی کچھ مقدار میں پانی ہوتا ہے۔ مرغ کے گوشت کا ذائقہ پھیکا اور مزاج گرم تر ہے اس کو کھانے سے جسم میں عمدہ خون پیدا ہوتا ہے دماغی کام کرنے والوں کو گاہے بگاہے مرغ کا سالن استعمال کرنا چاہئے کیونکہ اس سے عقل اور فہم وفراست میں اضافہ ہوتا ہے دماغ چست رہتا ہے مرغ کا گوشت کھانے پینے سے دماغی تھکاوٹ نہیں ہونے دیتا۔

جن لوگوں میں جسمانی قوت کی کمی ہو تو انہیں چاہئے کہ ہفتہ میں دو تین مرتبہ دیسی گھی میں بریاں کر کے کھائیں اس سے جسم کو بے پناہ طاقت حاصل ہوتی رہے گی اگر کسی کے گلے میں خراش رہتی ہو اسے مرغ کی یخنی استعمال کرنی چاہئے کیونکہ اس کی یخنی آواز کو صاف کرتی ہے اور رنگ میں نکھار پیدا کرتی ہے اگر کسی کے معدہ کے منہ کے اوپر تبخیرہ معدہ کی وجہ سے گیس رہتی ہو جس سے فم معدہ میں سوزش ہو جاتی ہے اور بعض اوقات ہلکا درد

بھی ہونے لگتا ہو تو اس صورت میں مرغ کا شوربہ استعمال کرنا مرض میں افاقے کا باعث بنتا ہے اگر کسی کو بلغم اور ریشہ تنگ کرتا ہو تو اسے گاہے بگاہے مرغ کے شوربے سے روٹی کھاتے رہنا چاہیئے جو بلغم کے لئے تخفیف اور اخراج کا باعث بنے گا۔ مرغ زیادہ عمر کا نہیں کھانا چاہیئے، درمیان عمر کے مرغ کا گوشت سب سے بہتر ہوتا ہے۔

مرغ کے گوشت کو زیادہ دیر تک گھی میں تلنا صحت کے لئے مضر ہے اسے انتہائی مصالحے دار بنا کر کھانا بھی معدے میں السر کا باعث بن سکتا ہے۔ بعض لوگ مرغ کو بہت مختلف طریقوں سے انتہائی مصالحے دار بنا کر کھاتے ہیں جو صحت کے لئے بہت زیادہ نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے عام طریقے سے ہی مرغ کے گوشت کا استعمال صحت کے لئے موزوں رہتا ہے۔

حباریٰ کا گوشت

حباریٰ ایک پرندہ ہوتا ہے جو عرب ممالک میں پایا جاتا ہے۔ حضور ﷺ کے دور میں اس کا گوشت کھایا جاتا تھا۔ اس لئے حضور ﷺ نے بھی حباریٰ کا گوشت کھایا اور یہ حلال پرندہ ہے۔ حباریٰ کے معنی میں علماء کرام میں اختلاف ہے کسی نے حباریٰ سے مراد تیتر لیا ہے کسی نے بٹیر، کسی نے چکور اور کسی نے سرخاب لیا ہے۔

حضرت ابراہیم بن عمر اپنے والد کے واسطہ سے اپنے دادا حضرت سفینہ (رضی اللہ عنہ) سے روایت کرتے ہیں انہوں نے فرمایا میں نے رسول اللہ ﷺ کے ساتھ حباریٰ (چکور) کا گوشت کھایا۔ (ترمذی شریف)

طبّی نقطہ نظر سے اس پرندے کا گوشت گرم خشک ہوتا ہے جس وجہ سے جسمانی حرارت کے لئے بڑا نفع بخش ہے۔ جس شخص کو جوڑوں کا درد رہتا ہو تو اسے چاہیئے کہ حباریٰ کا گوشت کبھی کبھار پکا کر کھاتا رہے جس سے اس کے مرض میں تخفیف رہے گی فالج زدہ کے لئے بھی اس کا گوشت کھانا بہتر ہے ایسا شخص جس کا جسم موٹاپے کی طرف مائل ہو تو اسے چاہیئے کہ حباریٰ کے گوشت کے شوربے کا استعمال کثرت سے کرتا رہے جس سے اس

کا جسم مزید موٹا ہونے سے رک جائے گا۔ بلغمی امراض کے لئے بھی اس کا گوشت بہت ہی اکسیر ہے۔ جن حضرات کا معدہ کمزور ہو تو انہیں حباریٰ کا گوشت روزمرہ کے استعمال میں لانا چاہئے جس سے ان کے جسم کی کمزوری دور ہو جائے گی کیونکہ یہ لاغر جسموں کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ حباریٰ کا گوشت کھاتے رہنے سے فہم اور حافظہ بڑھ جاتا ہے اگر کسی شخص کو دق کا مرض لاحق ہو جائے جس میں بلغم کے باعث پھیپھڑے کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں سینے کی اگلی اور پچھلی جانب ذرا سی ٹھنڈی ہوا کے باعث درد ہونے لگتی ہے تو ایسی صورت میں مریض کو ۴۰ یوم تک حباریٰ کا گوشت استعمال کروائیں جس سے مرض میں افاقہ ہو جائے گا اور اللہ کو منظور ہو تو مرض ختم بھی ہو سکتا ہے غرضیکہ اس پرندے کا گوشت ہر لحاظ سے جسم کے لئے بہت مفید ہے لہٰذا جب میسر آئے تو حضور ﷺ کی سنت کی اتباع میں اس کا گوشت کھالینا چاہئے۔

جراد کا گوشت

جراد، ایک چھوٹا سا پرندہ ہوتا ہے جو عموماً فصلوں پر غولوں کی صورت میں آتا ہے اور فصل کھاتا ہے۔ شرعاً اس پرندے کا گوشت کھانا جائز ہے، نبی اکرم ﷺ کے زمانہ میں یہ پرندہ عام ملتا تھا۔ اس لئے صحابۂ کرامؓ اس کا گوشت کھالیتے تھے۔

حضرت ابن ابی اوفی رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ ہم نے رسول اللہ ﷺ کیساتھ ایسے سات غزوات کئے جن میں ہم آپ ﷺ کیساتھ ٹڈی کھاتے رہے۔ (مسلم شریف)

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، ہمارے لئے دو مردے اور دو خون حلال فرما دیئے گئے ہیں، مردے مچھلی اور ٹڈی ہیں جبکہ دو خون جگر اور تلی ہیں۔ (ابن ماجہ)

جراد کا گوشت انتہائی مقوی اور مصفّی ہے جوڑوں کے درد والے لوگوں کو جراد کا گوشت کھانا چاہئے جس سے ان کا درد جاتا رہے گا جس شخص کے جسم پر فاسدے نمودار ہو جاتے ہوں یا مہتے نکل آتے ہوں اس کیلئے اس کا گوشت بہت اچھا ہے۔ اسے ہمیشہ

کھاتے رہنا، دبلا پن پیدا کرتا ہے اگر کسی کو قطرہ قطرہ پیشاب آتا ہو یا مشکل سے آتا ہو تو اسے چاہیئے کہ سات یوم تک جراد کے سالن کے ساتھ روٹی کھائے تو اس کا مرض درست ہو جائے گا۔ جراد کا گوشت جذام اور بواسیر کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے البتہ مرگی کے مریضوں کے لئے یہ گوشت مضر ہے اس لئے انہیں جراد کا گوشت استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ عورتوں کے لئے بھی جراد کا گوشت نسوانی امراض میں بعض اطباء تجویز کرتے ہیں اس گوشت کا مزاج گرم خشک ہے۔

خرگوش کا گوشت

خرگوش ایک جانور ہے جس کا گوشت اسلام میں حلال ہے۔ خرگوش دو طرح کے ہوتے ہیں یعنی جنگلی اور پالتو، دونوں کا گوشت شریعت اسلامیہ میں کھانا جائز ہے کیونکہ حضور ﷺ نے خرگوش کا گوشت کھانے کی ترغیب دی ہے۔

خرگوش کا گوشت کھانے کے متعلق حضور ﷺ کے ارشادات حسب ذیل ہیں۔

حضرت انس رضی اللہ عنہ راوی ہیں کہ مکہ مکرمہ سے ایک میل دور مقام مرالظہر ان میں، میں نے ایک خرگوش کو دوڑایا۔ پھر اسے پکڑا اور حضرت ابوطلحہ رضی اللہ عنہ کے پاس لے کر حاضر ہوا۔ آپ نے اسے ذبح فرمایا اور اس کی رانیں اور سرین میرے ذریعے حضور انور ﷺ کی خدمت اقدس میں ارسال کر دی جنہیں آپ ﷺ نے قبول فرمالیا۔

(نسائی شریف، ترمذی)

حضرت صفوان رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ میں نے دو خرگوش پکڑے، پھر انہیں ذبح کرنے کے لئے کچھ نہ پایا تو انہیں پتھر سے ذبح کیا۔ بعد ازاں حضور انور ﷺ سے دریافت کیا آپ ﷺ نے فرمایا، انہیں کھاؤ۔ (نسائی شریف)

خرگوش کا گوشت خوش ذائقہ ہوتا ہے مزاج کے لحاظ سے معتدل ہے مگر قدرے حرارت کی طرف تھوڑا سا مائل ہوتا ہے زیادہ تر اس کے کولہوں کا گوشت پسند کیا جاتا ہے معدہ اور دل کو طاقت دیتا ہے اگر کسی شخص کو پتھری رہتی ہو تو وہ اسے مسلسل چند یوم تک

استعمال میں لائے۔ حکماء کا کہنا ہے پتھری ریزہ ریزہ ہو کر بذریعہ پیشاب خارج ہو جائے گی اس کے علاوہ جس شخص کو پیشاب جل کر آتا ہو تو خرگوش کا گوشت کھانے سے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے۔ اس کی سری کا گوشت رعشہ کے مرض میں بہت مفید ہے، یرقان کے مرض کے دوران اس کا کھانا مرض میں افاقہ پیدا کرتا ہے۔

قدید ایک خاص قسم کا گوشت

قدید ایک طرح کا گوشت ہوتا ہے جس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھوپ میں خشک کر لیا جاتا ہے پھر ضرورت پر اسے پانی میں بھگو کر پکایا جاتا ہے۔ مرچ مصالحہ اس میں خشک کرتے وقت ڈال لیا جاتا ہے یعنی یہ وڑیوں کی طرح ہے جو ہمارے ہاں استعمال ہوتی ہیں۔

حضرت انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں ایک درزی نے رسول اللہ ﷺ کی دعوت کی اور کچھ کھانا تیار کیا، حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ کہتے کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کے سامنے جو کی روٹی اور شوربہ رکھا، اس میں کدو اور قدید (یعنی وڑیاں) تھا۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے دیکھا کہ رسول اللہ ﷺ پیالہ میں سے کدو تلاش کر رہے تھے، حضرت انس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں اسی دن سے کدو سے محبت رکھتا ہوں۔

(مسلم شریف)

حضرت رسول اکرم ﷺ ایک روز قدید تناول فرما رہے تھے کہ ایک بدزبان عورت حاضر خدمت ہوئی اور عرض کیا کہ مجھے بھی قدید عنایت فرمائیے۔ آپ ﷺ نے جو قدید سامنے رکھا تھا اس میں سے اسے بھی عطا فرمایا، اس عورت نے عرض کیا اپنے منہ سے نکال کر دیجئے، آپ ﷺ نے اپنے منہ سے نکال کر اسے عطا فرمایا اور وہ کھا گئی، اس روز کے بعد کبھی بھی اس کے منہ سے قبیح اور فحش کلام سننے میں نہ آیا۔ (خصائص کبریٰ جز اول)

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دن ایک شخص حضور ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا، آپ ﷺ نے اس سے گفتگو کی لیکن وہ ڈر سے کانپ رہا تھا،

آپ ﷺ نے اس کی حالت دیکھ کر فرمایا تم خوف نہ کرو، میں کوئی بادشاہ نہیں، میں ایسی عورت کا بیٹا ہوں جو سوکھا ہوا گوشت کھایا کرتی تھی۔ (ابن ماجہ)

قدید کے عام طور پر وہی فوائد ہیں جو عام گوشت کے ہوتے ہیں لیکن سوکھے گوشت میں تازہ گوشت کی بنسبت کچھ نائٹروجنی اجزاء کی کمی ہو جاتی ہے مگر گوشت پھر بھی عام غذا کے مقابلے پر گوشت ہی ہے قدید سے جسمانی پروٹین کی کمی پوری ہوتی ہے۔ جسم میں حرارت طبعی قائم رہتی ہے۔ تازہ خون پیدا ہوتا ہے، مردانہ جرات میں اضافہ ہوتا ہے۔ میانہ روی سے قدید کے استعمال سے انسان جرات منداور بہادر رہتا ہے، لہٰذا ایسے مقام پر جہاں گوشت آسانی سے میسر نہ ہوتا ہو وہاں قدید کا استعمال ناگزیر ہے تاکہ جسمانی توانائی برقرار رہے۔ (بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس)

مچھلی کا استعمال، سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس

حضور نبی اکرم ﷺ نے مچھلی بھی کھائی ہے اور اسے ذبح سے بھی مستثنیٰ قرار دیا ہے اس لئے جونہی کوئی مچھلی میسر آئے تو اس کا کھانا حلال ہے۔ مچھلی کا گوشت زود ہضم اور مقوی ہوتا ہے۔ مچھلی تازہ کھانی چاہئے۔ لاغر اور کمزور حضرات کے لئے بہت عمدہ غذا ہے۔ مرض سِل اور ذیابیطس میں فائدہ مند ہے۔ مچھلی میں پروٹین کی مقدار بہت زیادہ پائی جاتی ہے اس لئے یہ گوشت کا بڑا اچھا بدل ہے۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا سمندر میں کوئی جانور نہیں مگر اس کو اللہ تعالیٰ نے بنی آدم کے لئے ذبح فرما دیا ہے۔ (دار قطنی)

اس حدیث میں ذبح شدہ جانور سے مراد مچھلی ہے تا کہ لوگ اسے استعمال میں لائیں۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ میں نے جیش خبط کے ساتھ جہاد کیا اور ہم پر حضرت ابو عبیدہ کو امیر بنایا گیا۔ ہمیں سخت بھوک لگی تو سمندر نے ایک مردہ مچھلی ڈال دی کہ اس جیسی ہم نے دیکھی نہ تھی اسے عنبر کہا جاتا تھا۔ ہم اس میں سے نصف مہینہ تک کھاتے رہے۔ حضرت ابو عبیدہ نے اس کی ایک ہڈی لی تو ایک سوار اس کے نیچے سے نکل گیا جب ہم واپس لوٹے تو نبی کریم ﷺ سے ذکر کیا، فرمایا کہ وہ رزق کھاؤ جو اللہ تعالیٰ نے تمہاری طرف نکالا اور اگر تمہارے پاس ہے تو ہمیں بھی کھلاؤ۔ راوی کا بیان ہے کہ ہم نے رسول اللہ ﷺ کے لئے اس میں سے بھیجا تو آپ ﷺ نے اسے کھایا۔ (بحوالہ بخاری شریف)

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، ہمارے لئے دو مردے اور دو خون حلال فرما دیے گئے ہیں، مردے مچھلی اور ٹڈی ہیں جبکہ دو خون جگر اور تلی ہیں۔ (احمد، ابن ماجہ، دار قطنی)

ابوالزبیر نے حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس کو سمندر پھینک دے یا پانی اس سے دور ہو جائے اسے کھالو اور جو اس میں مر کر تیر نے لگے اسے نہ کھاؤ۔ (ابوداؤد، ابن ماجہ)

مچھلی تمام دنیا کے اکثر علاقوں میں پائی جاتی ہے کیونکہ مچھلی عام طور پر دریا، سمندر، ندی، نالوں اور تالابوں میں رہتی ہے اور وہیں اس کی افزائش نسل ہوتی ہے اس لئے دنیا کے ہر خطے میں بڑی آسانی کے ساتھ دستیاب ہے۔ بنیادی طور پر مچھلی لمبی ہوتی ہے موٹائی اور چوڑائی، لمبائی کی نسبت بہت کم ہوتی ہے اس کے درمیان میں ریڑھ کی ہڈی ہوتی ہے اور دونوں سرے گاؤدم ہوتے ہیں مچھلی کا آگے کی طرف منہ ہوتا ہے اور پیچھے کی طرف دم ہوتی ہے۔ مچھلیاں جسامت اور صورت میں ایک دوسرے سے قدرے مختلف ہوتی ہیں مچھلی منہ کے راستے پانی کو منہ میں داخل کرتی ہے اور گلپھڑوں کے ذریعے باہر نکالتی ہے اس طرح اس کا سانس لینے کا عمل جاری رہتا ہے۔

مچھلی کے گوشت کے اثرات اس کی نسل، علاقے اور آب و ہوا کے لحاظ سے قدرے مختلف ہیں اس کی مشہور قسمیں رہو، مہاشیر، تھیلا، کھگا، سنگھاڑا اور بام ہیں ہر مچھلی کا ذائقہ ایک دوسرے سے تھوڑا سا مختلف ہوتا ہے بعض مچھلیوں میں کانٹے کم اور بعض میں زیادہ ہوتے ہیں عموماً دریائی مچھلی اچھی تصور کی جاتی ہے مچھلی کو تالابوں اور فارموں کے ذریعے سے پالا جا رہا ہے۔ پاکستان کے بے شمار علاقوں میں مچھلی مستقل طور پر پالی جانے لگی ہے۔

دوسرے حیوانی گوشت کی طرح مچھلی میں بھی گوشت چربی معدنی نمک اور وٹامنز اور ہڈیاں ہوتی ہیں۔ مچھلی کا گوشت دوسرے عام گوشت سے زیادہ طاقتور ہے کیونکہ مچھلی کے گوشت میں حرارت کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے اس لئے یہ جسم میں بہت جلد حدت پیدا کرتا ہے جس سے انسانی جسم میں قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے مچھلی کا گوشت غذائیت میں بہت عمدہ ہے پیٹ کو نرم کرتا ہے آواز میں نکھار پیدا کرتا ہے جسم کے غلیظ مادوں کو باہر نکال دیتا ہے اس لئے حکماء نے مچھلی کے گوشت کو نہایت ہی مفید قرار دیا ہے۔ مچھلی کھانے

والے کا جسم فربہ ہوجاتا ہے اور جسم میں طاقت بڑھ جاتی ہے سل دق اور خشک کھانسی کا مریض اگر گاہے بگاہے مچھلی کا گوشت کھائے تو اس کے لئے بہت نفع بخش ثابت ہوتا ہے۔ مچھلی کا گوشت پیاس بہت لگاتا ہے اس کے لئے سرکہ کی سکنجبین فائدے مند ہے مگر مچھلی کے کچھ دیر بعد سکنجبین پی جائے تو پیاس کی شدت درست ہو جائے گی۔

صرف مچھلی کا گوشت زود ہضم ہے اگر اس کے ساتھ روٹی کھائی جائے تو پھر مچھلی کا گوشت اور روٹی معمول کے مطابق ہضم ہوتا ہے چشموں میں پلی ہوئی مچھلی امراض چشم کے لئے بہت فائدے مند ہے مچھلی کے گوشت میں ضرورت کے مطابق چکناہٹ بھی ہے لہٰذا کھانے کے بعد بھوک بڑھاتا ہے۔

مچھلی کے استعمال کی ایک اور صورت مچھلی کا تیل ہے جو آسانی کے ساتھ دستیاب ہے اکثر دوائیوں میں بھی استعمال ہوتا ہے مچھلی کا تیل دنیا بھر میں مچھلی سے حاصل کیا جا رہا ہے جسے وٹامن اے کی صورت میں دوائی کے طور پر کھلایا جاتا ہے۔ ذیابطیس کے مریض کے لئے مچھلی کا گوشت طبی طور پر نہایت ہی مفید ہے۔

مچھلی کے خواص

حالیہ تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ مچھلی، سر اور دماغ کے لئے نہایت مفید اور مقوی غذا ہے۔ اس میں تین قسم کے اہم اجزاء پائے جاتے ہیں۔ جنہیں فیٹی ایسڈز کہا جاتا ہے۔ مچھلی کھانے سے ذہنی امراض کی روک تھام ہوتی ہے۔ ہر قسم کے ڈپریشن میں کارآمد ہے۔ اس کے علاوہ یہ دماغ کو تقویت بھی بخشتی ہے۔

انسان کیوں کھاتا ہے؟

اس کا سادہ سا جواب یہی ہے کہ اس کے بغیر انسان کی زندگی ممکن نہیں۔ زندگی اور کھانے میں کیا تعلق ہے؟ انسان ہر آن تحلیل ہوتا رہتا ہے اور اس وجہ سے اس کی زندگی اور قوتیں گھٹتی رہتی ہیں۔ کھانے کی وجہ سے انسان ایک خاص وقت تک فنا ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

انسان کی غذا میں اتنا کچھ شامل ہے کہ اس کا شکار کرنا مشکل ہے۔ابتدائے آفرینش سے جانور انسانی غذا میں شامل رہے ہیں اور تاریخ کا کوئی دور ایسا نہیں ملتا جس میں انسان نے جانوروں کو بطور غذا استعمال نہ کیا ہو۔ یہ سلسلہ آج بھی جاری ہے۔حیوانی غذائیں آج کے دور میں انسانی غذا کی بہت بڑی ضرورت کو پورا کرتی ہیں۔

حیوانی غذاؤں میں ایک مچھلی بھی ہے جو بڑی رغبت سے کھائی جاتی ہے۔

مچھلی ریڑھ کی ہڈی رکھنے والے جانوروں میں سب سے نچلے طبقے کا جانور ہے۔ عموماً تازہ نمکین پانی میں رہتی ہے۔اور گلپھڑوں کے ذریعے پانی میں موجود آکسیجن کے ذریعہ سانس لیتی ہے۔آکسیجن نگلنے کے بعد پانی منہ کے ذریعہ باہر نکل جاتا ہے۔

مچھلیاں اپنی دم کو دائیں بائیں حرکت دے کر اس کی مدد سے تیرتی ہیں۔ یہ اپنے پروں کی مدد سے توازن قائم رکھتی ہیں۔ان کے پر باریک چپٹی ہڈیوں کے ہوتے ہیں جن پر کھال منڈھی ہوتی ہے۔ ہاتھ پیروں کی جگہ پروں کے ساتھ جوڑے ہوتے ہیں۔جسم ایک دوسرے پر چڑھے ہوئے چھلکوں سے ڈھانکا ہوتا ہے۔روہو مچھلی کے جسم پر چھلکے بڑے ہوتے ہیں۔

مچھلیوں کی آنکھوں پر پپوٹے نہیں ہوتے۔ یہ اپنے نتھنوں کو سانس لینے کی بجائے سونگھنے کے لئے استعمال کرتی ہیں۔منہ کے قریب دمبالے سے لگے ہوتے ہیں جن سے چکھنے کا کام لیتی ہے۔مچھلی کے کان اندر کی طرف ہوتے ہیں اور دانت جبڑوں کے بڑھے ہوئے حصے پر ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ زبان اور کلوں پر بھی دانت ہوتے ہیں۔

کچھ بڑی گوشت خور مچھلیاں چھوٹی مچھلیوں کو کھاتی ہیں جبکہ کچھ کائی اور پانی کی گھاس وغیرہ کھاتی ہیں۔ہیرنگ مچھلی کی طرح کچھ مچھلیوں کے گلپھڑوں کے قریب چھلنیاں لگی ہوتی ہیں جن سے پانی چھن جاتا ہے اور چھوٹے موٹے جانور پھنس جاتے ہیں جو مچھلی کی خوراک بنتے ہیں۔

دنیا میں ہزار ہا قسم کی مچھلیاں پائی جاتی ہیں جن میں سب سے بڑی وہیل اور سب سے چھوٹی جھینگا مچھلی ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ وہیل مچھلی نہیں ہے۔

یوں تو مچھلیاں بہت سی اقسام کی ہوتی ہیں کچھ بے حد بڑی ہوتی ہیں جو سمندر میں پائی جاتی ہیں اور ان میں کئی کئی ہاتھی ایک ساتھ سما سکتے ہیں کچھ اڑنے والی ہوتی ہیں کچھ قسمیں کھارے پانی میں ہوتی ہیں اور کچھ میٹھے پانی یعنی جھیل دریا تالاب وغیرہ میں۔ پاک و ہند میں مہاشیر اور رہو کا گوشت عمدہ ہے اور بنگال میں ایک مچھلی ہلسہ کے نام سے ہوتی ہے جو نہایت مجرب ہے۔ گوشت نازک ہوتا ہے۔ اگرچہ بو اس میں بہت ہوتی ہے مگر مزیدار ہوتی ہے۔ اسی طرح پاک و ہند میں سنول، کیرل، لاچی، گینڈ، مونہہ، بھڑکا، گیگرا، بام، سنگھاڑا، نرینی، سنگھی، کٹوا، بھاٹ مچھلی، مور مچھلی وغیرہ بہت سی قسمیں ہیں۔

مچھلی کا گوشت نہایت لطیف اور نازک ہوتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے گڑھوں اور متعفن پانی میں رہنے والی مچھلی خراب ہے اور بہت بڑی اور بہت چھوٹی اور بہت سے کانٹوں والی مچھلی بھی بری ہے۔ عمدہ مچھلی وہ ہے جو شیریں پانی میں رہتی ہے خاص کر جس زمین میں سنگ اور سنگریزے ہوں، اسی لئے اس کو رضراضی کہتے ہیں اور کم کانٹوں والی جس میں بو زیادہ نہ ہو اور جس کی پشت پر سیاہ نقطے یا سیاہ خطوط سبزی مائل ہوں اور شکم سفید ہو عمدہ ہے سب سے بہتر رو ہو مچھلی ہے تازہ شکار کی ہوئی مچھلی بہتر ہے۔ باسی مچھلی خراب ہے اس لئے کہ اس کا گوشت بہت نازک ہے، رکھنے سے بگڑ جاتا ہے اس کو ذبح نہ کریں بلکہ پھڑک کر مرنے دیں۔ پھر شوربے دار پکائیں اور توے پر گھی یا تیل میں گرم مصالحہ چھڑک کر بھنی ہوئی سب سے بہتر ہے جس کا معدہ قوی ہو۔ غذائیت اس میں زیادہ لیکن ہضم ہونے میں کچھ وقت زیادہ لگتا ہے تو ربے دار غذائیت میں کچھ کم لیکن زود ہضم ہے۔ مچھلی کو نمک اور پھر سرکہ اور گرم مصالحہ میں رکھ کر دھوپ میں سکھا لیتے ہیں۔

مزاج کے لحاظ سے تازہ مچھلی پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر ہے لیکن بعض مچھلی گرم و خشک بھی ہے۔ چنانچہ بام مچھلی گرم و تر ہے اور نمک لگا کر سکھائی گئی مچھلی گرم ہوتی ہے سنول اور رو ہو مچھلی بھی گرم ہیں۔

نفسیاتی امراض

حالیہ تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ مچھلی، سر اور دماغ کے لئے نہایت مفید اور مقوی غذا ہے۔اس میں تین قسم کے اہم اجزاء پائے جاتے ہیں جنہیں فیٹی ایسڈز کہا جاتا ہے۔ مچھلی کھانے سے ذہنی امراض کی روک تھام ہوتی ہے۔ ہر قسم کے ڈپریشن میں یہ کارآمد ہے۔ اس کے علاوہ یہ دماغ کو تقویت بھی بخشتی ہے۔

عام ڈیپریشن

یہ ذہنی مرض مشرق و مغرب دونوں میں بہت عام پایا جاتا ہے۔اس میں انسان زیادہ تر احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے۔اور خود کو دوسروں سے کم تر محسوس کرنے لگتا ہے پھر آہستہ آہستہ یہ امر اس کی فطرت کا گویا حصہ بن جاتا ہے۔اس کی بھوک اس مرض سے متاثر ہوتی ہے جسم کمزور ہونے لگتا ہے۔اور اسے خود سے نفرت کی عادت پڑ جاتی ہے۔ یہ عادت وقت کے ساتھ ساتھ ترقی کرتی جاتی ہے اور انسان چڑ چڑے پن کا مظاہرہ کرنے لگتا ہے۔ ایسے میں مچھلی کا استعمال اس کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

مینک ڈیپریشن

یہ اوپر بیان کیے گئے ڈپریشن سے زیادہ اور سخت ہوتا ہے۔اس قسم کے ذہنی عارضے میں کبھی کبھی جنونی کیفیت بھی طاری ہو جاتی ہے اور انسان حد درجہ جذباتی ہو جاتا ہے۔ درمیان میں کچھ وقت اس کی حالت معمول پر آجاتی ہے اور یوں محسوس ہوتا ہے کہ اسے کوئی مرض لاحق ہی نہیں ہے۔

شیزوفرینیا

یہ بھی ایک ذہنی عارضہ ہے۔جس میں مریض کی شخصیت بے ربط اور منتشر ہو جاتی ہے اور وہ دائمی مریض بن کر ہسپتال میں طویل عرصہ تک رہنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔اس قسم کی ذہنی بیماری کے شکار لوگ مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہو پاتے۔ اس کی بیماری کے دوران

زیادہ تر تین قسم کی علامات دیکھنے میں آتی ہیں۔ایک جذباتی زندگی کی رفاقت، دوسرے جذبات کی غیر مناسبت اور تیسرے یہ کہ مریض ایسی باتیں سوچتا رہتا ہے جو کہ حقائق پر مبنی نہیں ہوتی ہیں۔اس کی ان غیر حقیقی سوچوں کا اظہار اس کی گفتگو اور بعض اوقات افعال سے واضح ہوتا ہے۔

جدید تحقیق

مچھلی پر کی جانے والی جدید تحقیق کے مطابق اس میں موجود فیٹی ایسڈز (تین اہم عناصر) خون کو پہنچانے والی شریانوں کی بیماری کے خطرات کو کم کر دیتی ہیں۔مچھلی دل کی دھڑکن کو غیر معمولی طور پر اعتدال پر لاتی ہے۔اس کے علاوہ یہ چند قسم کے کینسر اور پیٹ کے ورم کے متعلق بیماریوں کا بھی تدارک کرتی ہے۔

امریکہ میں ہونے والی تحقیق سے حاصل شدہ اعداد و شمار سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ مچھلی کے بکثرت استعمال کرنے سے خون میں چکنائی کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور دماغ میں موجود ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ڈپریشن کے مریضوں میں سینوٹونین کی کمی کو اکثر نوٹ کیا گیا ہے۔بعض ماہرین ڈپریشن کی واحد وجہ ہی سینوٹونین کی کمی کو خیال کرتے ہیں۔اعداد و شمار کے مطابق اس وقت ۱۵ملین سے زائد امریکی مینک ڈپریشن کا شکار ہیں۔شیزوفرینیا کے شکار افراد کی تعداد اگرچہ کم ہے لیکن ان پر ہونے والی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ان کے جسم میں فیٹی ایسڈز کی مقدار بے حد کم ہو چکی تھی یا پھر سرے سے موجود نہیں تھی۔

طبی ماہرین نے ایسے مریضوں کو جن پر کوئی دوا اثر نہیں کرتی تھی فیٹی ایسڈز کے تینوں عناصر کی اضافی خوراک کھلانی شروع کر دی اور نتائج حیرت انگیز طور پر مثبت برآمد ہوئے۔ان کی غیر حقیقی اور فریب خیالی کی علامات کم ہوتی چلی گئیں۔یہاں تک کہ مینک ڈپریشن اور شیزوفرینیا کے مریضوں کی جنونی عادات میں بھی واضح کمی دیکھنے میں آئی اب ان کے رویے پہلے کی طرح جارحانہ نہیں رہے تھے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ہفتے میں ایک بار مچھلی کا کھانا ہارٹ اٹیک کے باعث موت

کا خطرہ ۵۰ فیصد کم کر دیتا ہے۔ دل کے مریضوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ سلاد بناتے وقت تیل اور مکھن کا استعمال کم سے کم کریں۔ سگریٹ نوشی اور تمبا کو سے گریز کریں جہاں تک ممکن ہو سکے مچھلی کا استعمال معمول بنالیں۔ تاہم یہ خیال رہے کہ مچھلی صاف ستھری اور تازہ ہو۔

مچھلی کے گوشت کی اہمیت مسلمہ ہے۔ دوسری لحمی غذاؤں کے مقابلے میں اس کی انفرادی حیثیت ہے۔ یہ ہر لحاظ سے طاقت بخش اور لذیذ ہوتا ہے۔ جسم میں ہونے والی مختلف دردوں، اعصابی کمزوریوں اور کھنچاؤ کی صورت میں اس کے تیل کی مالش حیرت انگیز نتائج سامنے لاتی ہے۔ اس کے گوشت کا گاہے بگاہے استعمال بے حد مفید و مجرب ثابت ہوتا ہے۔ البتہ اس کا گوشت موسم گرما میں کم ہی مقدار میں کھانا چاہئے۔ موسم سرما میں اس کی مقدار کی کوئی قید نہیں ہوتی مگر پھر بھی اعتدال برتنا بہتر ہوتا ہے۔

کبھی بھی باسی مچھلی کا گوشت مت کھایئے، یہ بیشتر بیماریوں کا منبع ہوتا ہے۔ دودھ دہی کی لسی، شہد اور انڈہ وغیرہ مچھلی کھانے کے کم از کم چھ گھنٹے کے بعد استعمال کرنا چاہئے۔ مچھلی کھانے کے دوران پانی پینا کسی بھی صورت میں درست نہیں ہوتا۔ اسی طرح مچھلی کھانے کے فوری بعد بھی پانی نہیں پینا چاہئے۔ اس سے ہاضمہ کی خرابی ہوتی ہے اور مچھلی کے جملہ فوائد بھی حاصل نہیں ہو پاتے۔ مچھلی کا گوشت سل و دق کے مریضوں کو فائدہ بخشتا ہے۔ یہ آواز کو صاف کرتا ہے خشک کھانسی کے عارضہ کو درست کرتا ہے۔ گردوں میں چربی پیدا کرتا ہے یرقان میں عمدہ و مفید ہے۔ جگر و گردہ کے ضعف کو دور کرتا ہے۔

طبی افادیت

بدن کو فربہ کرتی ہے گرم مزاجوں میں باہ کو قوت دیتی ہے دودھ اور گردے کی چربی پیدا کرتی ہے مچھلی سل اور تپ دق اور خشک کھانسی اور ضعف گردہ اور جگر گرم پیچش و یرقان کو نافع ہے آواز کو صاف کرتی ہے اس کا شوربہ پینا سمی ادویہ اور سمی جانوروں کے زہروں کو دفع کرتا ہے اور بالخاصہ مچھلی پیاس پیدا کرتی ہے سرکہ اس کی تشنگی کو دور کرتا ہے اور مچھلی

کھا لینے کے بعد تھوڑی سی سونٹھ کھا لینا بالخاصہ پیاس کو دفع کرتا ہے۔ مچھلی کے بعد پانی پینا مضر ہے۔ مچھلی کو دودھ انڈا اور کسی گوشت کے ساتھ کھانا برا ہے۔

جس مچھلی کو شکار کیے ہوئے چند روز گزر گئے وہ آنتوں اور معدہ میں سدہ خلط خام پیدا کرتی ہے تازہ مچھلی کے کباب آگ پر سکے ہوئے بہتر ہیں کیونکہ معدہ پر گراں نہیں ہوتے گرم وخشک مزاجوں کے لئے اور جوانوں کے لئے خشک فصلوں میں میٹھے پانی کی مچھلی بہتر ہے اس سے صالح خون پیدا ہوتا ہے خلط غلیظ کو معدہ سے نکالتی ہے اور رقم معدہ کی جلا کرتی ہے آٹا یا نمک لگا کر رکھی گئی او تلی گئی مچھلی غلظت کے باعث دیر ہضم ہے۔

سمندر کے کنارے رہنے والے لوگوں کو کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچاتی اور نہ کوئی مرض ان میں پیدا کرتی ہے۔ مچھلی کا شوربہ پینے سے آنتوں کے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں اس کو جلا کر ہڈی کا لیپ کرنے سے برص کے داغ دور ہو جاتے ہیں۔ زندہ مچھلی کو چیر کر گرم باندھنے سے سینے کا مواد کانٹا وغیرہ جلد کی طرف کھینچ آتے ہیں تازہ مچھلی آگ پر رکھیں اس کی رطوبت ٹپکنے لے کر جمع کر لیں اس میں سے تین دن تک روز صبح کے وقت کان میں ٹپکائیں کیسا ہی سخت درد ہو جاتا رہتا ہے۔

اطباء کے نزدیک مچھلی مقوی باہ ہے اعضا کو قوت دیتی ہے اور بلغم وصفرا پیدا کرتی ہے فساد باد کو دور کرتی ہے۔ ساتوں دانتوں کو نافع ہے بعض اطباء کہتے ہیں ہر قسم کی مچھلی بلغم دور کرتی ہے اور مزیدار ہوتی ہے مجرب و شیریں ہے آنکھ کے امراض کھڑے کرتی ہے پیشاب جاری کرتی ہے مزاج کو خوش رکھتی ہے ہاضمہ کم کرتی ہے قے بعد طعام کو نافع ہے بعض کے مطابق کنوئیں کی مچھلی بدن موٹا کرتی ہے مچھلی زہر اور بلغم اور باد کو دور کرتی ہے جلدی بیماریاں پیدا کرتی ہے جو مچھلی پہاڑ کے پانی کے ساتھ نیچے آئے یا چشمہ سے نکلے وہ امراض شکم کو نافع ہے۔

دریائے شور کی مچھلی گراں اور شیریں اور گرم ہے اور صفرا بڑھاتی ہے باد کم کرتی ہے رنگ نکھارتی ہے۔ بلغم پیدا کرتی ہے صاف پانی کی مچھلی کھانے سے سیاہ بال سفید ہو جاتے ہیں اور نالوں کی مچھلی کھانے سے سفید بال سیاہ ہوتے ہیں چھوٹی مچھلی گراں ہے بلغم پیدا

کرتی ہے نہایت چھوٹی مچھلی مقوی ہے بھوک پیدا کرتی ہے فساد باد اور کھانسی دور کرتی ہے۔

مچھلی کا تیل

روغن ماہی کئی قسم کا ہوتا ہے سب سے اچھا وہ ہے جو کاڈ قسم کی مچھلی کے تازہ جگر میں سے بذریعہ حرارت جو ۸۰ ادرجہ سے زیادہ نہ ہو، نکالتے ہیں یہ ہلکے زرد رنگ کا سیال ہے خفیف بو مچھلی کی سی اور ذائقہ مچھلی کا سا ہوتا ہے۔

یہ بدن کی پرورش کرتا ہے اور غذائیت بخشتا ہے سل کے مرض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ بے حد ضعیف اور لاغر مریض کو استعمال کرانے سے موٹا پا جلد آتا ہے اور خون سرخ ہو جاتا ہے اس کے علاوہ خنازیر اور اس کے سبب ہوئے، آنکھ کے امراض میں مفید ہے۔ مرض استخواں اور مفاصل میں بھی دینے سے فائدہ ہوتا ہے خنازیر میں ۱۵ بوند روغن پانی کے ساتھ پلانے سے کچھ دنوں میں فائدہ ہو جاتا ہے اور گلٹیاں نہ پکی ہوں تو وہ تحلیل ہو جاتی ہیں۔ پرانے وجع المفاصل اور سخت اور کہنہ امراض جلد میں بھی اس کا استعمال کرتے ہیں۔ اسے غذا کے بعد استعمال کرتے ہیں اس میں وٹامن اے اور ڈی ہوتے ہیں جو آنکھ اور جلد کے امراض کے لئے بے حد مفید ہیں۔ (بحوالہ ماہنامہ ''حکایت'' جنوری ۲۰۰۲ء)

مچھلی ایک مرغوب غذا

یہ کہاوت کہ مچھلی دماغ کی غذا ہے، بالکل درست ثابت ہوئی ہے۔ دل کے دورے سے بچنے کے لئے اگر آپ کچھ کھانا چاہتے ہیں تو وہ مچھلی ہے۔ مچھلی خاص قسم کے روغنیات حاصل کرنے کا بھی ایک ذریعہ ہے جو غذا کو جزو بدن بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ماہرین کی تحقیقات سے یہ واضح ہو گیا ہے کہ مچھلی کا تیل کولیسٹرول اور چربی کی مقدار کم کر کے عارضہ قلب میں مبتلا ہونے سے بچاتا ہے۔ خون کا گاڑھا پن بھی دل کے دورے کا باعث بنتا ہے، مچھلی کا تیل خون کو گاڑھا یا منجمد نہیں ہونے دیتا۔ انجماد سے خون میں لوتھڑے بن جاتے ہیں جو دل کے دورے کا بڑا سبب ہیں۔

حالیہ تحقیق کے مطابق اومیگا تھری بلیڈ پریشر کم کرتے اور جلدی بیماریوں مثلاً چنبل

اور خارش وغیرہ سے محفوظ رکھتے ہیں۔سوزش اور جوڑوں کی تکلیف کم کرتے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ دماغی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔

مچھلی شکل وصورت ہی میں نہیں خواص عادت اور مزاج کے اعتبار سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔اس کی بعض قسمیں زہریلی ہوتی ہیں اور بعض کے جسم بجلی کے قمقمے کی طرح روشن ہوتے ہیں۔بعض اتنی بڑی ہوتی ہیں کہ کوئی دوسرا جانور ڈیل ڈول میں ان کے برابر نہیں ہوتا، مثلاً شارک...... تاہم وہیل سب سے بڑا سمندری حیوان ہے جسے غلط طور پر مچھلی خیال کیا جاتا ہے۔

مچھلی ابتدائے آفرینش ہی سے انسان کی مرغوب غذا رہی ہے۔اس کا گوشت مقوی اور زود ہضم ہوتا ہے اور اس میں غذائیت بخش اجزا وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔مچھلی کے گوشت میں فاسفورس کی موجودگی جسم کی پرورش کرنے کے علاوہ دماغ کو قوت دیتی ہے۔ذہانت کی ترقی کے لئے ہمیشہ مچھلی پر بھروسہ کرنا چاہئے۔

مچھلی کو وٹامن اے اور ڈی کا خزانہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔یہ دونوں وٹامن آنکھوں، جلد دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بڑی اہمیت کے حامل ہیں مچھلی کے گوشت میں وٹامن بی خصوصاً نیاسین بکثرت ہوتے ہیں۔یہ حیاتین لحمیات کے ہضم ہونے میں خاص اہمیت رکھتے ہیں اور جلد اور اعصابی نظام کی خرابیاں دور کرنے میں بھی مدد دے سکتے ہیں۔مچھلی معدنیات، فاسفور، پوٹاشیم، فولاد اور آئیوڈین بھی فراہم کرتی ہیں۔ٹکر متا اور کیویار مچھلی میں فولاد زیادہ پایا جاتا ہے۔مچھلی سے حاصل ہونے والا فلورائیڈ دانتوں کو مضبوط بناتا اور انھیں بیماریوں سے بچاتا ہے۔

پرہیزی غذا کھانے والے بیشتر افراد جانتے ہیں کہ مچھلی کم حراروں والی پروٹین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ایک پکی ہوئی سفید مچھلی کا ایک سو گرام کا ٹکڑا ایک بالغ کو مجوزہ غذا کی ایک تہائی پروٹین مہیا کرتا ہے، تاہم اس میں ایک سو سے کم حرارے ہوتے ہیں اور جدید تحقیق نے بھی ظاہر کر دیا ہے کہ صحیح قسم کی مچھلی کھانے سے دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا جاتا ہے۔

اکثر سمندری غذاؤں میں سیر شدہ چربی کی مقدار کم ہوتی ہے، جو خون میں کولیسٹرول بڑھانے کا باعث بنتی ہے۔ ایک مچھلی میں پائے جانے والے کل روغنیات میں فقط گیارہ سے ستائیس فیصد سیر شدہ چربی ہوتی ہے جبکہ گائے کے گوشت میں اس کی مقدار اڑتالیس فیصد ہوتی ہے۔ یاد رہے کیمیائی اسطلاح میں منجمد چکنائی سیر شدہ کہلاتی ہے مثلاً مکھن اور حیوانی یا نباتی گھی۔ اس کے برعکس عام درجہ پر نہ جمنے والے حیوانی یا نباتاتی تیل غیر سیر شدہ ہوتے ہیں۔

تازہ ترین اطلاعات کے مطابق اومیگا ۳ ایس کولیسٹرول کو خون سے پاک کرتا ہے ماہی تیل کسی نہ کسی طرح خون کے ان اجزا کا توازن بدل ڈالتے ہیں جنہیں لائپو پروٹین کہا جاتا ہے اور جو کولیسٹرول کو پورے جسم میں پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔

مچھلی کا تیل قلبی امراض کے علاج کے لئے بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔ حال ہی میں ۴۰۳۳ افراد میں سے ایک تہائی وہ لوگ تھے جو ہفتے میں ایک یا دو بار مچھلی کھاتے تھے۔ اسی طرح جنوبی ویلز کے ڈاکٹروں کی ریسرچ کے مطابق دل کے دورے کا شکار ہونے والے ایسے افراد میں موت کی شرح ۲۹ فیصد کم تھی جو ہر ہفتے ۲۰۰ گرام سے ۴۰۰ گرام تک چکنی مچھلی کھاتے تھے۔

یونیورسٹی آف کینساس کے میڈیکل سینٹر میں مچھلی کے تیل کی تحقیقات کے ماہر ولیم ہیرس اس بات پر نہایت خوشی کا اظہار کرتے ہیں کہ مچھلی کے تیل کی بدولت قلبی مریضوں میں شرح اموات ۲۹ فیصد تک کم کی جا سکتی ہے۔ اس سے ان افراد ہی کو فائدہ نہیں پہنچتا جو ایک بار دل کے دورے کا شکار ہو چکے ہوں، بلکہ صحت مند لوگ بھی مچھلی کے استعمال سے اس خطرے سے دور رہ سکتے ہیں۔

ڈاکٹروں کے مطابق مچھلی کا تیل اندرونی طور پر جس طرح فائدہ مند ثابت ہوتا ہے آپ اس عمل کو نہیں دیکھ سکتے۔ وہ کہتے ہیں کہ ضروری نہیں آپ مچھلی کا تیل ہی استعمال کریں، مچھلی کو کسی صورت میں بھی کھائیں۔ یہ فائدہ پہنچائے گی۔ ایک تحقیق کے مطابق تقریباً ۳۰ فیصد مریض، ڈاکٹروں کے مشورے سے ماہی تیل کے کیپسول کے بجائے مچھلی

کھانا پسند کرتے ہیں۔

مچھلی کے تیل کا زیادہ استعمال بعض جسمانی پیچیدگیاں بھی پیدا کر دیتا ہے۔اس سے وزن بڑھنے کے علاوہ بہ یا ان خون کا خدشہ پیدا ہوسکتا ہے۔لیکن اس صورت میں یہ دیکھا جائے گا کہ آپ مچھلی کے تیل کے علاوہ دیگر کون سی غذائیں لے رہے ہیں؟ ویلش اسٹڈی سنٹر کے ڈاکٹر ہیرس مچھلی کے اوصاف کے انتہائی معترف ہیں۔ان کا کہنا ہے کہ مچھلی کا تیل اگر دل کے مریضوں کو دل کے دوسرے حملے سے روک سکتا ہے تو یہ ایک صحت مند انسان کو پہلے حملے سے بچا بھی سکتا ہے۔وہ کہتے ہیں کہ ڈاکٹروں کو دل کے دورے سے روبہ صحت ہونے والے مریضوں کو زیادہ سے زیادہ مچھلی کھانے کی تاکید کرنی چاہئے۔

سمندر اور بہتے ہوئے پانی میں مچھلی بہترین سمجھی جاتی ہے۔جھیل،تالاب اور جوہڑ کی مچھلیاں بجائے صحت دینے کے،نقصان کا باعث بنتی ہیں۔باسی اور کچی پکی مچھلی کھانے سے بدہضمی اور فساد خون کی بیماریاں لاحق ہوجاتی ہیں۔اس لئے مچھلی ہمیشہ تازہ کھانی چاہئے،تازہ مچھلی کی پہچان یہ ہے کہ اس کی آنکھ کے ڈھیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور گلپھڑے شوخ گلابی رنگ کے۔مچھلی کا شکار بھی تفریح کا بہترین ذریعہ گردانا جاتا ہے۔کبھی تو کانٹا پھینکتے ہی شکار آ پھنستا ہے اور کبھی آٹھ آٹھ گھنٹوں تک ایک بھی مچھلی ہاتھ نہیں آتی۔شاید اس سبب انتظار ہی کی وجہ سے اسے فضول مشغلہ سمجھا جاتا اور فلسفی لوگوں یا بوڑھوں سے منسوب کیا جاتا ہے۔مگر جو لوگ مچھلی کے شکار میں پوری دلچسپی سے حصہ لیتے ہیں ان کی مسرت کا تو اندازہ ہی نہیں کیا جا سکتا کوریا کے شہر.....پول کے باشندوں ہی کو لیجئے،وہ دیوانگی کی حد تک اس شغل کے متوالے ہیں۔سردیوں میں جب شہر کی پررونق سڑکیں ویران ہوجاتی ہیں اور لوگ اپنے گھروں میں دبکے انگیٹھیوں کے سامنے بیٹھے ہوتے ہیں۔شکار کے شوقین لوگ،شہر کے بیچوں بیچ بہنے والے مشہور دریا ''ہان'' کی طرف اپنے اپنے کانٹے اور بنسیاں لے جارہے ہوتے ہیں۔

یہ لوگ ہتھوڑوں کی مدد سے دریا پر جمی ہوئی برف کو توڑنے اور کھولنے کے بعد ایک بڑا سا سوراخ بنا لیتے ہیں جس کے نیچے دریا کا تیزی سے بہتا ہوا پانی نظر آنے لگتا ہے۔یہ

لوگ مچھلیوں کے پھنسنے کا انتظار کرنے لگتے ہیں۔

دریائے ہان میں ایک خاص قسم کی مچھلیاں کثرت سے پائی جاتی ہیں جو ''کارپ'' مچھلی کہلاتی ہیں۔ان مچھلیوں کے متعلق کوریا میں ایک کہاوت مشہور ہے اور وہ یہ کہ اگر کوئی شخص کارپ مچھلی کو پکڑنے کے بعد اسے دریا میں چھوڑ دے تو سمندر کا دیوتا اس حرکت سے خوش ہو کر اس کی ایک خواہش پوری کر دیتا ہے۔ (بحوالہ ماہنامہ ''اردو ڈائجسٹ'' دسمبر ۱۹۹۰ء)

مچھلی ایک اہم غذا

مچھلی جس طرح شکل وصورت میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے، اسی طرح خواص، عادات اور مزاج کے اعتبار سے ایک دوسرے سے ممتاز ہوتی ہے۔مچھلی کی بعض قسمیں زہریلی بھی ہوتی ہیں۔بعض اتنی بڑی ہوتی ہیں کہ دوسرا کوئی جانور ڈیل ڈول میں ان کے برابر نہیں ہوتا۔مچھلی ابتدائے آفرینش ہی سے انسان کی مرغوب اور پسندیدہ غذا رہی ہے۔مچھلی کا گوشت مقوی اور زود ہضم ہوتا ہے۔اس میں نائٹروجنی، یعنی غذائیت بخش اجزا زیادہ ہوتے ہیں۔فاسفور اور لی تھین بھی خاصی مقدار میں ہوتی ہیں۔یہی وجہ ہے کہ مچھلی کا گوشت جسم کی پرورش کرنے کے علاوہ دماغ کو قوت دیتا ہے۔فاسفورس اور لسی تھین دماغ کے لئے بھی نہایت ضروری ہے۔لسی تھین سے گلیسرین اور فاسفورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے اور اس کے ذریعے فاسفورس بدن میں جذب بھی ہوتا ہے۔مچھلی کھانے سے یہ چیزیں دماغ کو مل جاتی ہیں۔ذہانت کی ترقی کے لئے ہمیشہ مچھلی پر بھروسہ کرنا چاہئے۔نباتی غذائیں دماغ میں سکون، قوت برداشت اور یکسوئی پیدا کرتی ہیں۔لحمی غذائیں جودت، تیزی اور ذہانت میں اضافہ کرتی ہیں۔لحمی یا البیومنی غذا کی مناسب مقدار جسم میں نہ پہنچے تو دماغ سخت گرمی کے ساتھ کام نہیں کرسکتا۔صرف نباتی غذائیں ہی کھائی جاتی رہیں تو سبزیوں کا فاسفورس اچھی طرح جذب نہیں ہوتا اور اس کا زیادہ حصہ آنتوں میں ضائع ہو جاتا ہے۔اس مقصد کے لئے مچھلی کا گوشت سب گوشتوں سے اچھا ہے۔فاسفورس اور لسی تھین والی غذائیں قوت دیتی ہیں۔مچھلی میں جیسا کہ بتایا جا چکا ہے یہ دونوں چیزیں

ہوتی ہیں۔

مچھلی سمندر اور بہتے ہوئے پانی کی اچھی ہوتی ہے۔ جھیل۔ تالاب اور جوہڑ کی مچھلی ٹھیک نہیں ہوتی ۔ باسی اور کچی پکی مچھلی کھانے سے بدہضمی اور فساد خون کی بیماریاں لاحق ہوجاتی ہیں ۔ مچھلی ہمیشہ تازہ کھانی چاہئے ۔ تازہ مچھلی کی آنکھ کے ڈھیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور گلپھڑے شوخ گلابی رنگ کے ہوتے ہیں۔ گوشت خوب بستہ ہوتا ہے۔

(بحوالہ اردو ڈائجسٹ ستمبر ۱۹۹۱ء)

مچھلی اعلیٰ خصوصیات والی غذا

مچھلی خدا تعالیٰ کی تخلیق کردہ ان معدودے چند جان دار اشیا میں سے ایک ہے جنہیں ذبح کیے بغیر اور ہر حالت میں غذائی استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ مچھلی اور جھینگے دنیا بھر میں بطور غذا مستعمل ہیں اور ان کی مانگ برابر بڑھ رہی ہے۔ خدا نے خود بیان فرمایا ہے کہ ہم نے کھارا اور میٹھا پانی بنایا اور کھارے پانی کو میٹھے پانی سے جدا رکھا اور ان پانیوں میں انسان کے لئے بے شمار نعمتیں پیدا کی ہیں۔

مچھلی کی بہت سی اقسام ہیں جن میں سے سب ہی انسانی خوراک کے لئے مناسب اور اس سبب سے حلال ہیں۔ بہت سی مچھلیاں کھانے میں مضر اور زہریلی ہوتی ہیں اس لئے ان کو حرام یا مکروہ قرار دیا گیا ہے۔ ان کے سوا ان گنت قسم کی مچھلیاں خواہ ان کا تعلق میٹھے پانی سے ہو یا سمندری کھارے پانی سے، یہ کھانے کے لئے ہوتی ہیں اور انسانی غذائی ضروریات اور قیمتی تغذیہ سے مالا مال ہوتی ہیں۔

یہ بات تو شاید بیشتر لوگ جانتے ہیں کہ مچھلی میں پروٹین وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ لیکن یہ بھی جاننا چاہئے کہ اسی لذیذ غذا میں جسے پکانا بھی بہت آسان ہے حراروں کی مقدار مضر حد تک نہیں ہوتی ۔ یہ عام طور سے زود ہضم ہوتی ہے۔ سرد موسم اور سرد علاقوں میں اس کا استعمال صحت کے لئے بہت موزوں تسلیم کیا گیا ہے۔ مچھلی میں چربی اور چکنائی کی سطح بھی کم ہوتی ہے۔ اس میں پروٹین کے ساتھ معدنیات بھی بہت ہوتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ

تازہ مچھلی ایک بہترین غذائی نعمت ہے لیکن افسوس ہے کہ پاکستان میں جو اس قدرتی غذائی دولت سے دریاؤں جھیلوں اور سمندر میں مالا مال ہے بہت سے لوگ استفادہ نہیں کرتے اور مچھلی کم کھاتے ہیں۔

اگر تازہ مچھلی باقاعدگی سے صحیح طور پر پکا کر اور مناسب وقفے سے کھائی جائے تو جسم میں حیاتین ''الف'' اور ''د'' کی کمی نہیں ہو سکتی۔

مچھلی دوسری لحمی جاندار غذائی اشیاء کے مقابلے میں زیادہ تر پروٹین فراہم کرتی ہے کیونکہ اس میں چکنائی اور حرارہ غذائی کی سطح مناسب حد تک کم ہوتی ہے۔ یہ بات بھی تحقیق سے معلوم کی گئی ہے کہ مچھلی امراض قلب اور دوران خون کی خرابیوں میں مفید ثابت ہوتی ہے کیونکہ اس میں یہ خاصیت ہے کہ اسے کھانے سے کولیسٹرول کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ کئی تغذیاتی اور طبی تحقیقات سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ مچھلی سینے کے امراض، دمہ، نزلہ زکام فلو، دق اور سل کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔ دوسرے الفاظ میں مچھلی کا زیادہ استعمال بہتر صحت اور جسم میں زیادہ مؤثر نظام مدافعت کا باعث ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ بجا طور پر اسے گوشت اور آلو جیسی غذاؤں پر ترجیح دیتے ہیں۔ چین، آسٹریلیا، جاپان، برما تھائی لینڈ، انڈونیشیا، ملائیشیا، بنگلہ دیش، کوریا، ویٹنا، سری لنکا، جنوبی ہندوستان، بحیرۂ عرب، خلیج فارس اور بحیرہ اخضر کے ملکوں، سویڈن اسپین، پرتگال، برطانیہ اور کئی افریقی اور لاطینی امریکی ملکوں میں مچھلی اور جھینگے کی کئی اقسام بہت مقبول غذائیں ہیں۔ ان میں سے کئی ملکوں میں تو مچھلی اور جھینگے کو ان کے ہاں کی غذاؤں کا جزو اعظم قرار دیا جاتا ہے۔

کئی علاقوں میں جو سمندر یا دریاؤں یا جھیلوں سے دور واقع ہوتے ہیں ڈبوں میں بند خشک مچھلی یا برف لگی ہوئی مچھلی کا استعمال عام ہے۔ لیکن سب سے بہتر تازہ مچھلی ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ اور تاثیر بھی سب سے بہتر ہوتی ہے۔ تازہ مچھلی کی ایک پہچان یہ ہے کہ اس کے گلپھڑے گلابی یا ہلکے لال ہوتے ہیں۔ آنکھیں صاف اور چمکدار ہوتی ہیں۔ مچھلی کو کبھی تیز آنچ پر یا زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہئے۔ اس کا گوشت انڈے کی سفیدی کی طرح جلد پک جانے والا اور نازک ہوتا ہے۔ اسے پکاتے ہوئے گھی اور مرچ کا بھی استعمال کرنا

چاہئے ورنہ اس کے قدرتی غذائی فائدے کم ہو جاتے ہیں۔

بعض ترقی یافتہ صنعتی ملکوں نے تحقیق کے بعد بعض دریاؤں، جھیلوں اور سمندری ساحلوں سے مچھلی پکڑنے اور اسے غذائی استعمال میں لانے کی ممانعت بھی کی ہے کیونکہ ان دریاؤں، جھیلوں یا سمندری ساحلوں میں موجود مچھلیاں صنعتی آلودگی کی وجہ سے مضر صحت اور زہر آلود ہو گئی ہیں۔ ان میں مچھلیوں، جھینگوں اور کیکڑوں کی کئی اقسام تیل، کیمیائی گیس، صنعتی فضلات مثلاً پارے، گندھک، تابکار اشیاء اور پلاسٹک وغیرہ کے پانی میں مل جانے سے ناقابل استعمال ہو گئی ہیں۔ کئی ریستورانوں اور ہوٹلوں میں ان دنوں ٹونا مچھلی، سورڈفش اور شیل فش کا غذائی استعمال ممنوع قرار دے دیا گیا ہے۔ ان میں سے بعض مچھلیوں کے معدے اور گلپھڑوں میں سے پارے، تیل اور گندھک کے اجزاء برآمد ہوئے ہیں۔ تازہ پانی کی بعض مچھلیاں بھی آلودگی کی وجہ سے غذائی استعمال کے لئے مضر قرار دی گئی ہیں۔

اس کے برعکس بعض دیگر خوردنی مچھلیوں میں تیل، قدرتی گیسوں اور کیمیائی مادوں کی آلودگی پائی گئی ہے۔ چنانچہ یہ ان اسباب کی بنا پر ناقابل استعمال ہو گئی ہیں۔ خاص طور پر بعض سمندروں سے کاڈ مچھلی وہیل اور شیل فش پکڑنے پر پابندی عائد کی گئی ہے۔ ان کے استعمال یا ان سے حاصل کیے گئے تیلوں میں ایک خاص قسم کا مضر صحت وائرس دریافت کیا گیا تھا۔ ویسے بھی کہتے ہیں کہ شیل فش میں کولیسٹرول اور چربی کی سطح زیادہ ہوتی ہے۔ اسی لئے اسے کم کھانا چاہئے۔ بعض ملکوں میں غیر مسلم آبادیاں کستورا مچھلی بھی شوق سے کھاتی ہیں اس کا سبب شاید یہ بھی ہو سکتا ہے کہ یہ واحد مچھلی ہے جس میں جست پایا جاتا ہے اور یہ صحت کے لئے بہت مفید ہے۔

بہر صورت مچھلی صرف صاف ستھرے، آلودگی اور غلاظت سے پاک و صاف پانی کی ہی کھانی چاہئے، گندے جوہڑوں، آلودگی اور کثافت سے پر تالابوں اور فضلات کی آمیزش والے دریاؤں اور جھیلوں سے پکڑی جانے والی مچھلیاں ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہئیں ورنہ اس سے طرح طرح کے خطرناک امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ

ماہی گیری اور ماہی پروری کے اداروں کی اس سلسلے میں حوصلہ افزائی اور مدد بھی کی جانی چاہیۓ تا کہ تازہ پانی اور سمندری ساحلوں کو جہاں سے یہ اہم انسانی غذائی مخلوق پکڑی جاتی ہے۔ ہر قسم کی کثافت اور آلودگی سے پاک رکھے جائیں۔ ان مراکز ماہی گیری کو کثافت اور آلودگی سے پاک صاف رکھنے کے لئے خصوصی قوانین نافذ کیے جائیں اور ان کی خلاف ورزی قابل سزا قرار دی جائے۔

کئی لذیذ اور مرغوب مچھلیوں میں پلا، پامفریٹ، سرمئی، سنگھاڑا، ٹراؤٹ، ہیرنگ اور سارڈینس شامل ہیں۔ بتایا جاتا ہے کہ سارڈینس میں پروٹین خوب کثرت سے ہوتا ہے پھر پلا اور پامفریٹ مچھلیوں میں حیاتین ''الف'' اور ''د'' کے ساتھ معدنیات بھی خاصی مقدار میں ہوتی ہیں۔

سائنسدانوں کو تشویش ہے کہ عمدہ خوردنی مچھلیوں کی اقسام تیزی سے کم ہو رہی ہیں چنانچہ ان کی حفاظت غیر ضروری شکار سے گریز، ماہی پروری اور ماہی گیری کی سخت ضرورت ہے۔ بتایا گیا ہے کہ مچھلی کے عالمی ذخیرے میں گذشتہ پچاس سال میں زبردست کمی واقع ہوئی ہے اور سال بہ سال سمندروں اور جھیلوں سے پکڑی جانے والی مچھلی اور جھینگے کی مقدار جس تیزی سے بڑھ رہی ہے اسی تیزی سے قدرت کا یہ بیش بہا عطیہ بھی کم ہو رہا ہے۔ جاپان، روس، پرتگال، امریکہ، برطانیہ، اور ہالینڈ کے مچھلی پکڑنے والے ٹریلر دراز سمندروں سے ہر سال لاکھوں ٹن مچھلی اور جھینگا حاصل کرتے ہیں جن میں سے زیادہ حصے سے تیل نکالے جاتے ہیں یا ان سے کھاد بنائی جاتی ہے۔ مستقبل کی انسانی غذائی ضروریات کا تقاضا ہے کہ ایک طرف تو مچھلی کے اس پرضیاع شکار کو بند کیا جائے اور دوسری طرف غذائی مچھلیوں کی پرورش اور افزائش کے قومی اور بین الاقوامی انتظامات کیے جائیں مچھلیوں کی افزائش نسل کے انتظامات کے ساتھ ساتھ ان کی اقسام کو بہتر بنانے پر بھی توجہ دی جانی چاہیۓ۔ تالابوں، دریاؤں، جھیلوں، ندیوں اور مخصوص سمندری علاقوں میں ماہی پروری کے خصوصی مراکز قائم کر کے جسے عام طور سے (ایکول کلچر فیسی کلچر) کہا جاتا ہے۔ یہ مسئلہ حل کیا جا سکتا ہے۔

اندازہ ہے کہ عالمی آبادی میں مزید اضافے اور اجناس کی عالمی پیداوار کی مانگ بڑھنے سے ان کی کمی اور بھی محسوس کی جائے گی چنانچہ اس وجہ سے غذائی اور خوردنی مچھلیوں کا استعمال بڑھ جائے گا۔ان حالات میں عمدہ اور صحت افزائش مچھلیوں کی اقسام کی پرورش افزائش اور حفاظت اور بھی زیادہ اہم ہوجاتی ہے۔پاکستان میں اب اس جہت میں خصوصی توجہ کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ (بحوالہ ماہنامہ ''ہمدرد صحت'' اپریل ۱۹۷۹ء)

مچھلی ایک مفید اور اہم غذا

اگرچہ اس بات کا کوئی ٹھوس ثبوت موجود نہیں کہ مچھلی کسی مرض کا علاج ہے، لیکن یہ کیا کم اہم بات ہے کہ اس اہم غذا کے روزمرہ استعمال سے کئی ضروری تغذیے، امراض سے مدافعت اور عمدہ جسمانی فوائد حاصل ہوجاتے ہیں۔مچھلی ایک زود ہضم اور لذیذ غذا ہے بشرطیکہ اسے دھیمی آنچ پر اور کم وقت تک پکایا یا تلا جائے۔پھر مچھلی کا تازہ ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ویسے بھی آج کل گوشت کی گرانی اور عمدہ گوشت کی کمیابی کے عالم میں روزمرہ غذاؤں میں مچھلی کو شامل رکھنا دانش مندی ہے۔

ماہرین تغذیہ کی رائے ہے کہ مچھلی ہر اعتبار سے گوشت سے بہتر غذا ہے۔اس کے باوجود لوگ گوشت زیادہ استعمال کرتے ہیں اور مچھلی بہت کم ،اس کا ایک سبب ہماری ثقافتی عادات اور گھریلو رواج ہیں۔ان ماہرین تغذیہ کی رائے میں عمدہ صحت ،جسمانی چستی اور امراض سے موثر دفاع کے لئے ہر صحت مند شخص کو ہر سال تقریباً سو پونڈ مچھلی کھانی چاہئے۔ اس کے برعکس اس مقدار میں ہر سال گوشت ضرور کھالیا جاتا ہے۔

مچھلی کا سب سے بڑا غذائی اور صحیح فائدہ یہ ہے کہ اس سے جسم کا دفاعی نظام مستحکم رہتا ہے۔اس میں شامل اجزاء مثلاً پروٹین ،حیاتین الف اور د اس سلسلے میں بہت مؤثر کام کرتے ہیں۔مچھلی کھانے والوں کی جلد عموماً بہت صحت مند ہوتی ہے اور اس میں خشکی ، کھردراپن اور خارش نہیں ہوتی۔پھر مچھلی کے عام استعمال سے نزلہ زکام اور برانکائٹس کے خطرات کا ازالہ ہوتا رہتا ہے۔اس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں، کیونکہ اس میں حیاتین

الف اور د کے ساتھ ساتھ قدرتی کیلشیم کی معقول مقدار شامل ہوتی ہے۔ سب سے بڑی اور اہم خوبی یہ ہے کہ مچھلی کھانے سے گوشت خوری کی طرح چربی کی زیادتی کا خطرہ نہیں ہوتا۔ نہ صرف یہ بلکہ اس کے برعکس تازہ مچھلی کھانے سے شریانوں میں فربہی کے مضر اثرات اور خون میں کولیسٹرول کی زائد مقدار بڑی حد تک کم ہوتی ہے۔ مچھلی موٹے لوگوں کے لئے جو اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہوں ایک موثر غذا مانی جاتی ہے۔

مچھلی ایک ایسی غذا ہے جو تغذیے میں کمی کے بغیر غذائی حرارے کم کر دیتی ہے۔ بعض مچھلیوں میں گوشت سے زیادہ غذائی حرارے ہوتے ہیں، لیکن عموماً زیادہ تر اقسام کی مچھلیاں جو گھروں میں پکائی جاتی ہیں معدہ تغذیے سے مالا مال، لیکن حراروں میں معتدل ہوتی ہیں۔ امریکی ماہرین تغذیہ کی تحقیق کی رو سے مچھلی میں یہ کم حرارے لیکن اعلیٰ درجے کا تغذیہ ہارمونز اور ضد نامیات سے پاک ہوتا ہے۔ اس کے برعکس گوشت میں یہ کثافتیں عام ہوتی ہیں اور اس سے فربہی اور شحمی خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ مچھلی چربی (شحم) سے بھی عموماً پاک ہوتی ہے۔

یہ بات بڑی حد تک درست ہے کہ تازہ پانی کی مچھلی جو دریاؤں، چھوٹی جھیلوں اور ندیوں سے پکڑی جاتی ہے اس حیاتی ماحول میں رہتی ہے جو شہروں سے آنے والی کثافت اور کیمیائی اجزاء کی وجہ سے بوجھل ہے، لیکن اس کے باوجود شہروں سے دور بڑے دریاؤں کے پانی میں رہنے والی مچھلیاں ان اثرات سے محفوظ ہوتی ہیں۔ پھر کھلے سمندر اور ساحلوں سے معقول حد تک دور کے پانیوں میں پائی جانے والی خوردنی مچھلیاں کثافتی اثرات سے پاک اور لذیذ ہوتی ہیں۔ مچھلی چونکہ سمندروں میں بہ کثرت موجود ہے اور اسے ہر روز خاصی مقدار میں پکڑا جاتا ہے۔ اس لئے اس کی بعض اقسام سے بہت مفید تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل ہڈیوں، پھیپھڑوں اور شریانی نظام کیلئے مفید اور موثر قرار دیا جاتا ہے۔

آج کل عام طور پر فروخت ہونے والا گوشت ایسے جانوروں کا ہوتا ہے جن کو زیادہ گوشت کی خاطر مصنوعی طور پر فربہ کیا جاتا ہے۔ ان میں عموماً چربی بھی بہت ہوتی ہے جو صحت کے لیے مضر ہے۔ اس کے برعکس مچھلی ایک ایسی غذا ہے جس سے ان تمام لوگوں کو

فائدہ پہنچ سکتا ہے جو ان میں کم کی زیادتی یا شریانوں میں کولیسٹرول کے خوف میں مبتلا ہیں پھر گوشت سے زیادہ لذیذ، زود ہضم اور پکانے میں آسان۔

ایک اور دلچسپ بات یہ ہے کہ مچھلی میں سوڈیم کی مقدار نسبتاً کم ہوتی ہے۔ یہ بات سمندری اور دریائی دونوں قسم کی مچھلیوں کے لئے درست ہے۔ اسی وجہ سے بعض ماہرین تغذیہ اور معالج بلند فشار خون میں اس کے استعمال پر زور دیتے ہیں۔ مچھلی اگرچہ نمکین کھارے سمندروں میں رہتی ہے، لیکن اس میں نمک اور سوڈیم کی سطح کم ہوتی ہے۔ اس اہم غذا میں فولاد، تانبا اور آیوڈین بھی مناسب مقدار میں ہوتا ہے۔ ان اجزا سے خون کے سرخ خلیات کا ایک اہم حصہ یعنی ہیموگلوبن تشکیل پاتا ہے۔ آیوڈین غدہ درقیہ کی درست کارکردگی کی حفاظت کرتا ہے۔ (بحوالہ ماہنامہ ہمدرد صحت فروری ۱۹۸۲ء)

مچھلیوں کے بارے میں کچھ مفید معلومات

عقل یہ دیکھ کر حیران ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کے لیے زمین کے کونے کونے پر، پہاڑوں دریاؤں، ندی نالوں اور سمندر کی تہہ میں بھی اس کے لئے خوراک کا بہتر سے بہتر انتظام کر رکھا ہے اور انسان نے وسیع اور گہرے سمندروں میں پہنچ کر نہ جانے کتنا کچھ دریافت کرلیا ہے۔ پانی کی اس لمبی چوڑی دنیا میں جہاں لاکھوں قسم کے عجیب و غریب جانور پائے جاتے ہیں وہاں انسان کے لئے ایک بہترین خوراک مچھلی وافر مقدار میں پیدا فرمائی ہے۔ مچھلی کی بے شمار اقسام ہیں۔ اب تک تقریباً چالیس ہزار سے زائد اقسام دریافت ہو چکی ہیں۔ یہ تو سب جانتے ہیں کہ سمندروں کی وسعت کے مقابلے میں دریاؤں ندی نالوں اور دوسرے میٹھے پانیوں کا رقبہ بہت کم ہے۔ اسی حوالے سے سمندر میں موجود مچھلیوں کی اقسام بھی میٹھے پانی کی بنسبت زیادہ ہیں۔ اب تک دریافت شدہ مچھلیوں میں سے ۳۵ ہزار اقسام سمندری مچھلیوں اور باقی پانچ ہزار تعداد میٹھے پانی میں پائی جاتی ہیں۔ مچھلیوں کی ہزاروں اقسام۔ شارک، ریز، برقی اور تلوار مچھلی اور دوسری گوشت خور مچھلیاں گیف فش کے خاندان سے تعلق رکھنے والی مچھلیوں کے ڈھانچے اور ہڈیوں پر

مشتمل ہوتی ہیں۔ بہت سی مچھلیوں کے جسم پر چھلکوں کی بہت گھنی تہہ جمی ہوتی ہے جن کی سطح چکنی ہوتی ہے اور جن کی وجہ سے مچھلیوں کے جسم کے خلیوں میں پانی داخل نہیں ہوتا اور اس کے علاوہ وہ کیڑوں سے بھی محفوظ رہتی ہیں۔

پانی میں مچھلی کی رفتار عام طور پر وہی ہوتی ہے جو ایک انسان کی زمین پر۔ لیکن خطرے کی صورت میں سمندری مچھلی کی رفتار تقریباً ساٹھ میل اور دریائی مچھلی کی رفتار بیس میل فی گھنٹہ تک ہو جاتی ہے۔ مچھلیوں کا شمار ایسے جانوروں میں ہوتا ہے جو ہر موسم میں پانی کے درجہ حرارت کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال لیتی ہیں۔ جس سے ان پر موسمی تغیرات اثر انداز نہیں ہوتے، بہت سی مچھلیوں کے منہ میں زبان نہیں ہوتی اور اگر چھوٹی سی زبان ہوتی ہے تو وہ بغیر مساموں کے ہوتی ہے جو حرکت ہی نہیں کر سکتی۔ محققین کے مطابق مچھلیوں میں یا تو ذائقہ محسوس کرنے کی قوت ہی نہیں ہوتی اور اگر ہے تو بہت ہی کم یا نہ ہونے کے برابر۔ کیونکہ بعض مچھلیوں کے پیٹ سے چابیوں کے گچھے، سگریٹ کیس، جوتے اور پیسے وغیرہ بھی نکلتے ہیں۔ مچھلی کے پیٹ کے اندر گردے جگر اور ہاضمے کے لئے دوسرے اعضاء بھی ہوتے ہیں۔ دوسرے تمام جانداروں کی طرح مچھلی میں پھیپھڑے نہیں ہوتے بلکہ گلپھڑے ہوتے ہیں اور یہ مچھلی کے لئے اتنے ہی ضروری ہیں جیسے ہمارے لئے پھیپھڑے۔ مچھلیوں میں گلپھڑے مختلف قسم کے ہوتے ہیں مگر کام سب کا ایک ہی ہوتا ہے۔ گھر میں پالی ہوئی مچھلیوں کو اگر غور سے دیکھا جائے تو ہم دیکھیں گے کہ مچھلی ہر وقت یوں منہ کھولے رکھتی ہے جیسے پانی پی رہی ہو۔ حالانکہ وہ پانی نہیں پیتی۔ دراصل مچھلیوں کا بار بار منہ کھولنا اور بند کرنا سانس لینے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

بعض قسم کی مچھلیوں کی آنکھیں بڑی بڑی ہوتی ہیں۔ اور بعض چھوٹی چھوٹی۔ بڑی آنکھوں والی مچھلیاں صاف اور گہرے پانی میں رہتی ہیں اور اپنے اردگرد کے ماحول کا جائزہ تو لے سکتی ہیں مگر زیادہ دور تک نہیں دیکھ سکتیں۔ یہ مچھلیاں اپنی خوراک بھی اپنی آنکھوں کی مدد سے تلاش کرتی ہیں۔ مگر چھوٹی آنکھوں والی مچھلیاں عام گندے جوہڑوں میں رہتی ہیں جہاں ان کو آنکھ کا زیادہ استعمال نہیں کرنا پڑتا۔ ان کے منہ پر دو یا اس سے

زائد مونچھیں لگی ہوتی ہیں جن کی مدد سے وہ چیزیں ٹٹول کر اپنی خوراک کا انتخاب کرتی ہیں پہلی قسم کی مچھلیوں میں رہو، ٹریٹی، مہاشیر اور ٹراؤٹ وغیرہ دوسری قسم میں ملی کھگا، سنگھاڑ اور کنگھی مچھلیاں شامل ہیں۔

کچھ مچھلیاں ایسی ہوتی ہیں جن کے جسم کے خاص اعضاء سے روشنی نکلتی ہے۔ جو شکار حاصل کرنے اور دوسرے مقاصد میں ان کے کام آتی ہیں۔ مشاہدات سے پتہ چلتا ہے کہ مچھلیاں خوشبو اور بدبو میں سونگھ کر تمیز کر سکتی ہیں۔ مثلاً سمندری مچھلیاں اور بارا کدا وغیرہ ایک میل سے خون کی بو سونگھ کر وہاں پہنچ جاتی ہیں۔ پاکستان میں عام طور پر مچھلی کے شوقیہ شکاری مختلف اقسام کے ایسے چارے استعمال کرتے ہیں جن میں خوشبو دار جڑی بوٹیاں ہوتی ہیں۔ مثلاً باچھڑ، چھیلہ، ناگرموتھا، کپورا اور کچری وغیرہ وغیرہ۔

شارک، نوپ اور ڈگ فش بچے دیتی ہے اور باقی مچھلیاں انڈے، انڈے دینے کا موسم مئی سے لے کر اگست تک ہوتا ہے۔ اس موسم میں مادہ مچھلی کے جسم سے ایک خاص قسم کی خوشبو نکلتی ہے جس وجہ سے نر مچھلی اس کا پیچھا کرتی ہے۔ مادہ مچھلی جب اپنے انڈے چھوڑتی ہے تو نر مچھلی اپنا مادہ تولید ان پر چھڑک دیتی ہے جس سے وہ انڈے بار آور ہو جاتے ہیں۔ امریکہ کی ریاست کیلفورنیا میں سب سے زیادہ حیرت انگیز مچھلی دریافت ہوئی ہے۔ سمندری لہروں کے ساتھ یہ مچھلی خشکی پر آجاتی ہے۔ جلد سے گڑھا کھودتی ہے اور اس میں چھپ کر انڈے دینے کے بعد واپس سمندر میں چلی جاتی ہے۔ لیکن وہ زیادہ دور نہیں جاتی اور کچھ دیر بعد پھر لہروں کے ساتھ دوبارہ اس گڑھے میں چھوڑے ہوئے انڈوں کا جائزہ لیتی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ مئی جون جولائی اور اگست میں مچھلی نہیں کھانی چاہیے۔ اور شاید اسی لئے کہا گیا ہے کہ اس موسم برسات میں مچھلیاں انڈے دیتی ہیں۔ ایک اور بات سننے میں آئی ہے وہ یہ کہ سول مچھلی کے جسم پر بڑے خوش نما پھول جیسے دھبے ہوتے ہیں ہوسکتا ہے کہ بعض آدمیوں کے جسم پر ویسے ہی نشانات دودھ پینے کے بعد ابھر آتے ہوں۔

قدرت نے مچھلی کو ذبح کرنے تک کی پابندی نہیں لگائی جیسے ہی جہاں ہے انسان کی

خوراک ہے۔ میٹھے پانی کی بام مچھلی (جو سانپ کی طرح ہوتی ہے) کھانے میں بڑی مقوی اور لذیذ ہوتی ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔ ملی مچھلی کو میٹھے پانی کی شارک کہا جاتا ہے کیونکہ جس جگہ یہ رہتی ہے وہاں دوسری قسم کی مچھلیوں کے انڈوں اور بچوں کو چٹ کر جاتی ہے۔ ٹراؤٹ مچھلی کا شمار دنیا کی لذیذ ترین مچھلیوں میں ہوتا ہے جو صاف اور برفیلے پانی میں رہتی ہے۔

مچھلی کے گوشت میں وٹامن اے، بی، ڈی اور معدنیات کیلشیم، فولاد، تانبہ، پوٹاشیم، فاسفورس اور آیوڈین موجود ہوتے ہیں۔ وٹامن اے سے انسانی جسم کی نشوونما بخوبی ہوتی ہے۔ گردوں میں پتھری نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ مچھلی دل، و دماغ کی طاقت کے لئے بہترین غذا ہے عام جسمانی کمزوری اور بچوں کی کمزوری کے لئے اکسیر ترین اثر رکھتی ہے۔ اس کا گوشت مفید ہوتا ہے اور اپنی مخصوص حرارت کی وجہ سے کولیسٹرول انسانی شریانوں سے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جس وجہ سے انسان دل کے مریض سے بچتا رہتا ہے۔ مچھلی کے چھلکوں سے گوند بنائی جاتی ہے۔ مچھلی کا تیل طباعت کی سیاہی بنانے کے کام آتا ہے۔ مچھلی کی کھاد دیگر تمام کیمیاوی کھادوں سے بدرجہا بہتر ہوتی ہے اور اس کا گوشت ولائتی مرغیوں کی فیڈ میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ (ماہنامہ ضیاء الحکمت ملتان نومبر ۱۹۹۰ء)

مہاشیر مچھلی

مہاشیر مچھلی جنوبی ایشیاء کے ممالک پاکستان، بھارت، بنگلہ دیش، برما، نیپال وغیرہ کی مشہور مچھلی ہے۔ اس کا شکار اپنی نوعیت کے لحاظ سے ثانی نہیں رکھتا۔ برصغیر کے مشہور شکاری تھامس نے اپنی کتاب (روڈ ان انڈیا) میں تحریر کیا ہے کہ مہاشیر شکار کے اعتبار سے ٹراؤٹ مچھلیوں سے بھی زیادہ لطف دیتی ہیں۔ خوراک کے اعتبار سے مہاشیر مچھلیاں ہماری مشہور مچھلی روہو کا مقابلہ کرتی ہیں۔

مہاشیر مچھلی چھوٹی چھوٹی مچھلیوں کا شکار کرتی ہے۔ اس کا شکار کرنے کا انداز بھی بڑا دلچسپ ہے۔ جب مہاشیر اپنے شکار کو دیکھتی ہے تو اس کے رویے میں اضطراری کیفیت

پیدا ہو جاتی ہے۔وہ اپنے ظہری پنکھ تان کر گلپھڑوں کو پھڑ پھڑانے لگتی ہے۔وہ پھر اپنی پوری قوت کو مجتمع کر کے شکار پر جھپٹتی ہے اور آناً فاناً اسے قابو کر لیتی ہے۔شکار کرنے کا یہ انداز کافی حد تک شیر کے شکار کرنے کے انداز سے مشابہت رکھتا ہے۔اسی لئے اس مچھلی کو مہاشیر کہا جاتا ہے۔

مہاشیر مچھلیاں عام طور پر پہاڑی علاقوں کے ندی نالوں، دریاؤں اور جھیلوں میں پائی جاتی ہیں۔مہاشیر کی جسامت کا انحصار پانی کے ذخیرے کی وسعت پر ہوتا ہے۔بڑی بڑی مہاشیر مچھلیاں بڑے دریاؤں اور جھیلوں میں ملتی ہیں۔مہاشیر عام طور پر دو دریاؤں کے سنگم پر بکثرت ملتی ہے۔اس لئے دریائے سندھ کے سنگم میں بڑی بڑی مہاشیر مچھلیاں پائی جاتی ہیں۔دریائے جہلم اور پونچھ کا سنگم تو مہاشیر کے شکار کے لئے دنیا بھر میں مشہور تھا، اب یہ جگہ منگلا جھیل میں آ گئی ہے۔

پاکستان میں صرف دو انواع کی مہاشیر پائی جاتی ہیں۔ان میں سے سنہری مہاشیر زیادہ مشہور ہے۔یہ پاکستان کے اکثر پہاڑی علاقوں، صوبہ سرحد، بالائی پنجاب، مشرقی بلوچستان، سندھ کے پہاڑی علاقوں اور آزاد کشمیر میں پائی جاتی ہے۔دریائے سندھ میں یہ مچھلی پائی جاتی ہے، صوبہ سرحد میں بیشام قلعہ سے لے کر کالا باغ تک بکثرت ملتی ہے۔کالا باغ ڈیم اگر بن جاتا ہے تو اس کے بننے پر جو جھیل معرض وجود میں آئے گی وہ مہاشیر کے لئے بہترین شکار گاہ ثابت ہو گی کیونکہ تربیلا سے لے کر چشمہ تک دریائے سندھ کے دائیں بائیں جتنے بھی دریا اور ندی نالے دریائے سندھ میں گرتے ہیں ان سب میں مہاشیر ملتی ہے اور افزائش نسل کرتی ہے۔

پشاور ڈسٹرکٹ گزیٹر ۹۷-۱۸۹۶ء میں درج ہے کہ اٹک کے مقام پر دریائے سندھ میں ایک سو پونڈ تک کی مچھلیاں بکثرت ملتی ہیں۔یہ انیسویں صدی عیسوی کی بات ہے۔اس وقت دریاؤں کے ٹھیکے نہیں ہوتے تھے اور مچھلیوں کو بڑھوتری کے لئے کافی وقت مل جاتا تھا اب اس وزن کی مہاشیر تو کہیں بھی نہیں ملتی مگر دو اڑھائی کلوگرام کی مہاشیر عام مل جاتی ہے۔

مچھلیوں کے شکار محمد فاروق نے ''جناح بیراج'' سے بیس کلوگرام وزن کی مہاشیر ۱۹۸۰ کی دہائی میں شکار کی تھی ۔ اسے قابو کرنے کے لئے انہیں اڑھائی گھنٹے تک سخت جدوجہد کرنا پڑی۔ ۱۹۶۳ء میں مرالہ کے ایک شکاری فیض علی نے تیس سیر وزن کی مہاشیر پکڑی تھی ۔ واپڈا کے ڈائریکٹر فشریز احسان اللہ نائیک (مرحوم) نے اپنے زمانے (۱۹۸۵ء) میں منگلا جھیل سے ۲۲ کلوگرام کی مہاشیر پکڑی تھی ۔ کوہاٹ کی ندی کے کنارے ایک ریسٹ ہاؤس، توئی بانڈہ میں ۴۲ کلوگرام مہاشیر مچھلی کی تصویر محمد فاروق نے خود دیکھی ہے۔اس مہاشیر کی لمبائی ڈیڑھ سے دو میٹر تک ہو سکتی ہے۔

مہاشیر مچھلیوں کا شمار دنیا کی سب سے خوبصورت مچھلیوں میں ہوتا ہے۔ان کا جسم لمبا، سڈول اور متوازن ہوتا ہے۔ سر کے علاوہ باقی جسم پر بڑے بڑے چانے ہوتے ہیں جو آئینہ کی طرح چمکتے ہیں ۔اس کا رنگ سنہری، سبزی مائل اور گلابی سا ہوتا ہے۔ منہ سامنے کی طرف کھلتا ہے اور اس کے گرد چار مونچھیں ہوتی ہیں۔ جسم پر صدری، پہلو، مبرزی، ظہری اور دمی، مہپر خوبصورت اور مناسب جسامت کے ہوتے ہیں ۔ دمی مہپر دوشاخہ ہوتا ہے اور مچھلی کی برق رفتاری کو قائم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

مہاشیر شکار کرنے کے لئے شکاری حضرات بڑا اہتمام کرتے ہیں کیونکہ صرف ایک مہاشیر شکاری کو کئی مچھلیاں پکڑنے سے بھی زیادہ لطف دیتی ہے۔ اسے کانٹا نگلنے پر قابو کرنا اور پھر اسے پانی سے باہر لانا بڑی مہارت کا کام ہے۔اس لئے مہاشیر کو ''فخر شکاریاں'' کہا جاتا ہے۔ مہاشیر کیونکہ مچھلی خور ہے اس لئے اسے شکار کرنے کے لئے بہترین چارہ زندہ چھوٹی مچھلی ''چال'' یا قلوہ ہے۔ علاوہ ازیں اسے مینڈک کے ذریعے بھی شکار کیا جاتا ہے۔ مصنوعی چارہ بھی مچھلی نما ہونا چاہئے۔

سنہری مہاشیر کی خوراک متنوع ہے۔اس کی خوراک کی نالی سے مختلف قسم کے آبی پودے، چھوٹے چھوٹے حشرات، قشریے چھوٹی چھوٹی مچھلیاں اور مینڈک دریافت ہو چکے ہیں ۔ جب مچھلی دس کلوگرام کے وزن تک پہنچتی ہے تو اس عمر تک اس کے دانت گھس گھس کر چپٹے ہو جاتے ہیں ۔ ایسے دانت گھونگھوں اور سیپیوں کو بھی شکار کا جزو بناتی

ہیں۔

مہاشیر جب انڈوں پر آتی ہے تو بالائی علاقوں کا سفر اختیار کرتی ہے۔ ماضی میں اسے دریائے جہلم میں منگلا سے وولر جھیل تک سفر کرتے دیکھا گیا ہے۔ اسی طرح یہ دریائے سندھ میں تربیلا سے اوپر قلعہ بیشام تک سفر کرتی تھی۔ مہاشیر کی نقل مکانی کا مشاہدہ سب سے پہلے شہنشاہ ظہیر الدین بابر نے ریکارڈ کیا ہے۔ یہ مچھلی پہاڑی ندی نالوں اور دریاؤں میں اسی بلندی تک جاتی ہے جہاں کا درجہ حرارت گرمیوں میں ۵.۵ اور ۲ سینٹی گریڈ سے نیچے نہ جاتا ہو۔

سنہری مہاشیر کے انڈوں کی تعداد مچھلی کی جسمانی ساخت، خوراک اور عمر پر منحصر ہے ایک بڑی مچھلی تیس ہزار تک انڈے دیتی ہے۔ انڈے دریاؤں کے بالائی حصوں میں دیے جاتے ہیں۔ مچھلی سال میں تین مرتبہ انڈے دیتی ہے اگرچہ زیادہ تر انڈے موسم برسات میں جون، جولائی اور اگست کے مہینوں میں دیتی ہے۔ کالاباغ جھیل پیر پہائی سے شروع ہوکر اٹک خورد تک پہنچے گی۔ دریائے سندھ کے اس حصہ میں دریائے کابل، کوہاٹ توئی، تیرہ توئی دائیں جانب سے اور دریائے ہرو اور دریائے سواں بائیں جانب سے آکر گرتے ہیں۔ ان دریاؤں کے بالائی حصوں میں مہاشیر کی قدرتی افزائش گاہیں بکثرت ہیں۔ ان کے علاوہ چھوٹے چھوٹے ندی نالے بھی کافی تعداد میں ہیں جو دریائے سندھ میں دونوں جانب سے گرتے ہیں اور مہاشیر کی قدرتی افزائش نسل کے لئے اہم ہیں۔ پچھلے چند سالوں میں محکمہ ماہی پروری پنجاب کے تعاون سے ان دریاؤں کا سروے کیا گیا۔ ہر جسامت کی مہاشیر کے بچے بکثرت پکڑے گئے جس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ کالاباغ جھیل مہاشیر کے لئے بہترین شکار ثابت ہوگی۔ اس کے علاوہ کالاباغ جھیل میں دیگر مچھلیاں، روہو، موری، تھیلا وغیرہ بکثرت پلیں گی اور کروڑوں روپے کی سالانہ آمدنی ہوسکتی ہے۔

یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ مہاشیر ہندوؤں اور سکھوں کے لئے متبرک مچھلی ہے گوردوارہ پنجہ صاحب، حسن ابدال میں بڑی بڑی مہاشیر مچھلیاں تالابوں میں موجود ہیں۔

اسی طرح ہندوؤں کے متبرک مقامات کے نواح میں مہاشیر بکثرت پائی جاتی ہے۔ بلوچستان کے ضلع خضدار میں ایک مقام "نال" ہے۔ وہاں سے آثار قدیمہ کی کھدائی کے دوران مٹی کے برتن دریافت ہوئے ہیں۔ ان برتنوں پر مہاشیر کی خوبصورت تصاویر بنی ہوئی ہیں۔ اس سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ قدیم تہذیب کے لوگ بھی اس مچھلی میں پوری پوری دلچسپی رکھتے تھے۔

سنہری مہاشیر کے علاوہ صوبہ سرحد اور بلوچستان کے شمالی مشرقی حصوں میں ایک دوسری نوع کی مہاشیر بھی دریافت ہوئی ہے جو ژوبی مہاشیر کہلاتی ہے۔ یہ پاکستان کی "خاص الخاص" مچھلی ہے کیونکہ صوبہ سرحد اور بلوچستان کے سوا کہیں اور نہیں ملتی۔ پاکستان میں اسے ابھی تک پنجاب، سندھ اور آزاد کشمیر سے ریکارڈ نہیں کیا گیا۔ یہ مچھلی سنہری مہاشیر سے مشابہت رکھتی ہے مگر اس کی مونچھیں بڑی بڑی، شانے نسبتاً چھوٹے اور سر قدرے چپٹا ہوتا ہے۔ یہ مچھلی دریائے ژوب سے دریافت ہوئی ہے اس لئے اسے ژوبی مہاشیر کا نام دیا گیا۔ اسے دریائے گومل، دریائے کرم اور دریائے کابل میں دیکھا جاچکا ہے۔

ژوبی مہاشیر کا جسم لمبا، چست اور سڈول ہوتا ہے۔ ان کا رنگ ظہری طرف سے سبزی مائل بھورا اور اطراف میں قدر گلابی اور نقرئی ہے۔ یہ مچھلی دریافت کے ابتدائی مرحلے میں ہے۔ اب تک جتنی مچھلیاں بھی پکڑی گئیں ہیں ان میں سب سے بڑی مچھلی کی لمبائی ۳۳۷ ملی میٹر اور وزن ۳۳۸ گرام تھا۔ وہ ایک مادہ مچھلی تھی اور اس کے انڈوں کی تعداد تقریباً سات ہزار تھی۔ مچھلی کی افزائش بھی سنہری مہاشیر کی افزائش نسل سے مشابہ معلوم ہوتی ہے مگر اس پر تحقیق نہیں ہوئی۔ مزید تحقیق ضروری ہے۔ اس کی خوراک مختلف قسم کے آبی پودوں اور چھوٹے چھوٹے جانوروں پر مشتمل ہے۔ پاکستان میں بیسویں صدی میں جتنی بھی مچھلیاں دریافت ہوئی ہیں ان میں یہ سب سے اہم مچھلی ہے۔ یہ مہاشیر ۱۹۶۵ء میں دریافت ہوئی مگر اسے ۱۹۶۷ء میں پاکستان جرنل آف سائنٹیفک ریسرچ میں متعارف کروایا گیا۔

ژوبی مہاشیر کو شروع شروع میں سنہری مہاشیر کے ساتھ جنس ٹور میں رکھا گیا مگر ۱۹۸۵ء میں مچھلی کے لئے ایک نئی ذیلی جنس جلی بنائی گئی۔ اسے ڈاکٹر نذیر احمد مرحوم ڈائریکٹر فشریز مغربی پاکستان کے نام گرامی پر رکھا گیا۔ اب اسے مکمل جنس کا درجہ دے دیا گیا ہے لہٰذا اس مچھلی کا پورا نام سائنسی طریقے سے اس طرح لکھا جائے گا:

سنہری مہاشیر کا پورا نام یہ ہے۔ (ٹار پوٹیٹوراہامیلتون)

مہاشیر مچھلیاں پہاڑی ندی نالوں اور دریاؤں میں پائی جاتی ہیں مگر بعض اوقات موسم سرما میں میدانی علاقوں میں بھی آجاتی ہیں چنانچہ ڈاکٹر نذیر احمد مرحوم نے ۱۹۴۳ء میں سنہری مہاشیر لاہور میں دریائے راوی میں دیکھی تھی۔ ڈاکٹر حامد خان بھٹی نے ۱۹۳۴ء میں اسے ملتان اور مظفر گڑھ کے نواح میں دیکھا تھا۔

دریائے کابل، دریائے گول اور دریائے ژوب میں سنہری مہاشیر اور ژوبی مہاشیر اکٹھی ملتی ہیں۔ دریائے ژوب کو مہاشیر مچھلیوں کی جنت قرار دیا جا سکتا ہے کیونکہ اس دریا اور اس کے معاون ندی نالوں میں یہ مچھلیاں وافر مقدار میں ملتی ہیں۔

(بحوالہ ماہنامہ ''اردو ڈائجسٹ'' اپریل ۲۰۰۱ء)

مچھلیوں کی اقسام اور جدید سائنس

مچھلی کے ساتھ انسانوں کی دلچسپی تقریباً اُسی دن سے قائم ہے جب سے انسان زمین پر باقاعدہ آباد ہوا اور اس نے یہاں کی چیزوں کو اپنی ضروریات کے لئے استعمال کرنا سیکھا۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ زمین پر مچھلی کا وجود پچھلے ۴۵ کروڑ سال سے موجود ہے۔ ماہرین حیاتیات نے جانوروں کو دو اہم قسموں میں تقسیم کیا ہے، ایک وہ جانور جو موسموں کو برداشت کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں جیسے کہ انسان اور اکثر چوپائے۔ گردونواح کا موسم خواہ زیادہ گرم ہو یا ٹھنڈا، ان کے اجسام اپنے درجۂ حرارت کو ایک خاص حد تک قائم رکھ سکتے ہیں۔ جبکہ دوسری قسم کے حیوانات موسمی تغیرات کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ جیسے کہ مرغابی گرمی برداشت نہیں کر سکتی۔ اکثر کیڑے مکوڑے سردی کے موسم میں چھپ جاتے ہیں اور جن کو

مناسب جگہ نہ ملے وہ ختم ہوجاتے ہیں۔مچھلی ان جانوروں میں سے ہے جوموسمی تغیرات کا مقابلہ نہیں کرسکتے۔

انسانوں کو اب تک مچھلی سے دلچسپی غذا کے طور پر تھی۔سمندروں، دریاؤں اور جھیلوں کے قریب رہنے والے معمولی کوشش سے مچھلیاں پکڑ کر اپنے لئے ایک اچھی اور مناسب غذا مفت حاصل کرتے رہے ہیں۔بنیادی طور پر مچھلی کا جسم لمبا، چوڑائی اور موٹائی کم، جسم کے درمیان ریڑھ کی ہڈی اور جسم کے دونوں سرے گاؤدم ہوتے ہیں۔لیکن پامفریٹ کی شکل بالکل تھالی کی مانند ہوتی ہے، اگرچہ سامنے کی طرف اس کا منہ اور پیچھے دم ہوتی ہے مگر یہ دونوں بھی اس خوبصورتی سے نصب ہیں کہ اس کی گولائی زیادہ طور پر متاثر نہیں ہوتی۔

مچھلیوں کی جسامت، شکل صورت، نسل کشی، عادات بلکہ سانس لینے کا طریقہ ہر قسم اور علاقہ میں مختلف ہے۔ایک عام مچھلی سانس لینے کیلئے ہمہ وقت منہ سے پانی پیتی اور گلپھڑوں کے راستہ مسلسل باہر نکالتی رہتی ہے، اس عمل کے دوران وہ پانی میں حل شدہ آکسیجن اپنے لئے نکال لیتی ہے۔ضرورت کے مطابق آکسیجن حاصل کرنے کیلئے اسے مسلسل پانی لیتا اور نکالنا پڑتا ہے۔بلکہ وہ یہ عمل نیند کے دوران بھی جاری رکھتی ہے۔

لیکن کیچڑ میں رہنے والی ڈولہ مچھلی کے ایک طرف گلپھڑے ہوتے ہیں اور دوسری طرف مینڈک کی مانند ایک پھیپھڑا ہوتا ہے۔اس آدھا تیتر اور آدھا بٹیر والی ساخت کے باعث وہ زیادہ دیر پانی کے اندر نہیں رہ سکتی۔کیونکہ اس کا اک گلپھڑا نصف صلاحیت کی بنا پر زیادہ عرصہ کیلئے کارآمد نہیں رہ سکتا اور اگر وہ پانی سے باہر رہنا چاہے تو اس کا ایک پھیپھڑا زیادہ دیر تک ساتھ نہیں دے سکتا۔

عام مچھلی زیادہ آکسیجن میں زندہ نہیں رہ سکتی۔اس لئے جب وہ پانی سے باہر نکلتی ہے تو فوراً ہی دم گھٹنے سے ہلاک ہوجاتی ہے جبکہ ڈولہ مچھلی پانی سے باہر کافی دیر زندہ رہ سکتی ہے۔

وہیل مچھلی کو علماء حیاتیات مچھلی کی بجائے گائے قرار دیتے ہیں۔بڑی قسم کی وہیل

برفانی سمندروں میں رہتی ہے اور سانس لینے کے لئے ہر آدھ گھنٹہ کے بعد پانی کی سطح کے اوپر آجاتی ہے۔ اوپر آکر وہ تازہ ہوا کی ایک کثیر مقدار جسم میں ذخیرہ کر لیتی ہے۔ یہ ذخیرہ اس کی آدھ گھنٹہ کی ضروریات کے لئے کافی ہوتا ہے۔ اس کے بعد وہ ذخیرہ لینے اوپر آتی ہے۔

اکثر مچھلیوں کے پیٹ میں فانوس کی شکل کا ایک غبارہ ہوتا ہے۔ مچھلی اس میں ہوا کا ذخیرہ کر سکتی ہے اور یہی ہوا اس کے جسم کو پانی کے اوپر اٹھا کر تیرنے میں بھی مددگار ہوتی ہے۔ ایسی مچھلیاں بھی ہیں جن کے پھیپھڑے ہیں۔ مگرمچھ، کچھوا اور مینڈک پانی میں بھی اسی اطمینان سے رہتے ہیں جس اطمینان کے ساتھ وہ خشکی پر رہتے ہیں۔ اکثر مچھلیاں انڈے دیتی ہیں۔ انڈے لاتعداد ہوتے ہیں۔ اگر تمام انڈوں سے بچے برآمد ہو سکیں تو پورا دریا دو چار مچھلیوں کی اولاد سے ہی بھر جائے۔ دوسرے جانوران کے انڈے کھا جاتے ہیں۔ کاڈ مچھلی میں تو عجیب بات یہ ہے کہ جب تک انڈے سے بچے نہ نکلیں، نران کو اپنے میں رکھے رہتا ہے، اس وجہ سے وہ پورا عرصہ کھانے پینے کے قابل نہیں رہتا اور اولاد کی خاطر فاقہ کشی کرتا ہے۔ سمندر کے دوسرے جانور انڈوں اور ان سے نکلنے والے بچوں کو کھانے کے شوقین ہوتے ہیں۔ ہمارے ملک میں مچھلیوں کی نسل کشی اپریل سے اگست تک ہوتی ہے جبکہ چینی مچھلیوں کی اپریل سے جون تک۔ اس دوران مچھلی کو پکڑنا اس کی آئندہ نسل کو تباہ کرنے والی بات ہے اور ظلم ہے۔

اتفاق سے اس زمانہ میں مچھلی کے گوشت سے ایک خاص قسم کی بدبو بھی آتی ہے۔ ہمارے ملک میں مشہور ہے کہ انگریزی کے جس مہینے کے نام میں لفظ ''ر'' نہ ہو اس مہینہ میں مچھلی نہ کھائی جائے جیسے کہ مئی، جون، جولائی اور اگست۔ جبکہ ستمبر، اکتوبر، نومبر، دسمبر، جنوری، فروری، مارچ اور اپریل میں مچھلی کھانا درست ہے۔ اتفاق سے اپریل کے علاوہ یہ کہاوت مچھلیوں کی افزائش نسل کے پروگرام کو سامنے رکھ کر درست معلوم ہوتی ہے۔

توریت مقدس نے انسان کی زمین پر آبادکاری اور سہولتوں کے سلسلہ میں فرمایا:

''پھر خدا نے کہا کہ ہم انسان کو اپنی صورت اور شبیہ کی مانند بنائیں۔ اور وہ سمندر کی

مچھلیوں اور آسمان کے پرندوں اور چوپایوں اور تمام زمین اور سب جانداروں پر جو زمین پر رینگتے ہیں، اختیار رکھیں۔" (پیدائش)

طوفانِ نوح علیہ السلام کے بعد جب دنیا کی تمام آبادی ختم ہوگئی اور چند ایماندار باقی رہ گئے، ان کو آئندہ کے لئے بہترین سہولتیں عطا کی گئیں اور ان کو فرمایا:

"اور تمام کیڑے جن سے زمین بھری پڑی ہے اور سمندر کی کل مچھلیاں تمہارے ہاتھ میں کی گئیں۔" (پیدائش)

یہ تاریخ کا ابتدائی دور ہے۔ غالباً نوح علیہ السلام کی قوم سمندر کے قریب رہتی ہوگی۔ قرآن مجید نے دریا میں رہنے والی اور سمندر کی مچھلیوں کو علیحدہ بیان فرمایا ہے۔

(پانی کے دو ذخیرے یکساں نہیں ہوتے۔ ایک طرف دریا میں میٹھا پانی ہے جس سے کہ پیاس بجھتی ہے اور پینے میں خوشگوار ہے اور دوسرا ایسا برا نمکین ہے کہ حلق کو چھیل دے لیکن ان دونوں آبی ذریعوں سے ہمیشہ تازہ گوشت حاصل ہوتا ہے اور اس سے آبدار موتی نکلتے ہیں جن کو تم زیور بنا کر پہنتے ہو۔) (سورۃ فاطر)

اب جبکہ ہم حیاتیات کے بارے میں زیادہ معلومات رکھتے ہیں۔ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ مچھلیوں کی ہزاروں قسمیں ہیں، یہ قسمیں آب و ہوا، سمندر یا دوسرے پانیوں کی ماہیت کے مطابق بدلتی رہتی ہیں اور ان کے ذائقے بھی جگہ کے مطابق ہوتے ہیں مثلاً نذکارنی کی تشریح کے مطابق دریائی مچھلی ذائقہ میں مٹھاس کی طرف، صفراء کو بڑھاتی، ثقیل ہوتی اور اس سے پاخانہ کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے۔

کم گہرے پانی کی مچھلی میٹھی لیکن صفرا کو بڑھاتی ہے۔

تالاب اور جوہڑ کی مچھلی لذیذ اور مفید ہوتی ہے۔ بنگلہ دیش میں جہاں سمندر اور دریا قریب نہیں ہوتے، لوگ گھروں کے قریب خوراک کے لئے مچھلیاں پالتے ہیں۔

بڑی جھیلوں کی مچھلیاں ثقیل ہوتی ہیں۔

چشموں کے پانی کی مچھلیاں تاثیر میں جھیلوں کی مچھلیوں کی طرح ہوتی ہیں۔

کنویں کی مچھلی مفید نہیں ہوتی۔

ان عمومی فوائد کے بعد نڈ کارنی ہر قسم کی مچھلی کو کھانے کا موسم متعین کرتا ہے۔

کنویں کی مچھلی موسم سرما کے شروع میں کھائی جائے۔ جو ہڑوں کی مچھلیاں موسم سرما کے آخر میں۔ دریاؤں کی مچھلی موسم بہار میں۔ جوہڑوں اور تالابوں کی مچھلیاں گرمی کے موسم میں، جھیلوں کی مچھلی برسات میں اور چشموں کی مچھلی خزاں میں زیادہ مفید ہوتی ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ نڈ کارنی کے یہ مشاہدات کسی سائنسی آزمائش کے بعد نہیں بلکہ اس نے مغربی گھاٹ کے لوگوں اور ویدوں سے سنی سنائی پر مرتب کیے ہیں۔ ورنہ پاکستان اور شمالی بھارت میں اس قسم کی تقسیم اور مشاہدات حکماء کو بھی معلوم نہیں۔

قرآن مجید نے مچھلیوں کی قسموں سے قطع نظر سمندری حیوانات کو انسانی خوراک کے لئے درست قرار دیا ہے۔

(تمہارے لیے سمندر کے شکار کا کھانا حلال کر دیا گیا۔) (سورۃ المائدہ)

اس آیت کی عملی تشریح اور دیگر مسائل میں مختلف مکاتب فکر میں اختلاف ہے۔ پانی کے تمام جانور حلال ہیں۔ مگر نبی کریم ﷺ نے خصوصی طور پر مینڈک کو مارنے سے منع فرمایا۔ جس سے یہ سند لی جا سکتی ہے کہ کھانے کی غرض سے بھی ہلاک یا ذبح کرنا ناجائز ہو گیا۔ شافعی مسلک کے لوگ اس کے باوجود مینڈک کھاتے ہیں۔

اسلام کی بنیادی تعلیمات کے مطابق کسی بھی جانور کو کھانے سے پہلے ذبح کرنا ضروری ہے۔ لیکن مچھلی کے بارے میں صورتحال مختلف ہے۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے بتایا:

(ہمارے لئے مچھلی اور ٹڈی کا مردہ حلال کر دیا گیا اور ہم دو خون یعنی کلیجی اور تلی کھا سکتے ہیں۔) (ابن ماجہ، مسند احمد)

توریت مقدس میں مچھلیوں کا ذکر متعدد مقامات پر مختلف صورتوں میں بار بار آیا ہے۔ جب بنی اسرائیل کو ایک مرتبہ سزا دی گئی تو دریا کی تمام مچھلیاں مر گئیں۔ حبقوق میں خدا تعالیٰ کی قدرت کے ذکر میں مچھلیوں اور کیڑوں مکوڑوں کی پیدائش کا بیان کیا گیا۔

حضرت عیسیٰ علیہ السلام کو مچھلی بہت پسند تھی اور ان کے معزز حواریوں میں ماہی گیری

کا پیشہ کرنے والے اصحاب زیادہ تھے۔ انجیل مقدس میں ان کے معجزاتِ نبوت کے ضمن میں ایک واقعہ مذکور ہے۔ جب ان کے یہاں مہمانوں کی تعداد زیادہ تھی اور خوراک کم۔

''پھر اس نے پانچ روٹیاں اور دو مچھلیاں لیں اور آسمان کی طرف دیکھ کر برکت دی۔ اور روٹیاں توڑ کر شاگردوں کو دیں، اور شاگردوں نے لوگوں کو اور سب کھا کر سیر ہو گئے۔''

(متی)

اسی طرح مرقس کی انجیل کے باب نمبر ۸ میں مچھلیاں اور روٹی تقسیم کرنے کی تفصیل ذرا مختلف انداز میں بیان ہوئی۔ اپنی انجیل میں لوقا صلیب سے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے صحیح وسالم اتر آنے کے بعد ان کی تشریف آوری کا حال بیان کرتے ہیں۔

''تو اس نے ان سے کہا، کیا تمہارے پاس کچھ کھانے کو ہے؟ انہوں نے اسے بھنی ہوئی مچھلی کا قتلہ دیا۔ اس نے ان کے روبرو کھایا۔ (لوقا)

اس تشریف آوری کو یوحنا ان الفاظ میں بیان کرتے ہیں:

''انہوں نے کوئلوں کی آگ اور اس پر مچھلی رکھی ہوئی اور روٹی دیکھی۔ یسوع نے ان سے کہا کہ جو مچھلیاں تم نے ابھی پکڑی ہیں ان میں سے کچھ لاؤ۔ (یوحنا)

حضرت یسوع نے جو مچھلیاں کھانے کے لئے پسند فرمائیں وہ تازہ تھیں۔ کیونکہ مچھلی اگر باسی ہو جائے تو اس میں سڑاند پیدا ہو جاتی ہے اور اس کو کھانا صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اس لئے قرآن مجید نے بھی کھانے کے لئے جس بہترین غذا کو پسند فرمایا وہ:

ومن کل تاکلون لحماً طریاً

اتفاق سے بعض افریقی اور شرق الہند کے علاقوں میں باسی بلکہ سڑاند والی مچھلی کھانے کا رواج ہے۔ یہ لوگ مچھلی کا اچار بھی ڈالتے ہیں جس سے بدبو آتی ہے۔

مدینہ منورہ کے ہسپتال میں ایک شخص ڈاکٹر کے پاس شکایت لے کر آیا کہ بازار میں ایک آدمی گندی مچھلی فروخت کر رہا ہے۔ چنانچہ صحتِ عامہ کا ایک مامور مچھلی والے کو پکڑنے گیا۔ جب وہ ماہی فروش ہسپتال میں داخل ہوا تو بدبو دور سے اس کی آمد کی اطلاع دے رہی تھی۔ ابھی اس کو لعن طعن کی جا رہی تھی کہ ساتھ والے کمرے سے ایک مصری ڈاکٹر

شور مچاتا آ گیا ''واہ واہ! کیا خوبصورت پکی ہوئی مچھلی ہے۔'' ہم لوگ مچھلی والے کو سزا دینے کا فیصلہ کرر ہے تھے کہ ایک فاضل طبیب اسے اپنے کھانے کے لئے نہ صرف یہ کہ پسند کرنے لگے بلکہ پوری مچھلی خرید لی۔ ان کو بتایا گیا کہ اسے کھانے سے کچھ لوگ بیمار پڑ چکے ہیں۔ لیکن وہ اس قسم کی کسی گفتگو پر توجہ دینے کو تیار نہ تھے۔

بعد میں دیکھا گیا کہ مصری مچھلی کو نمک لگا کر لکڑی کے کنستروں میں کئی دن پڑا رہنے دیتے ہیں۔ پھر اس میں بدبو نکلتی ہے، پھر کیڑے چلنے لگتے ہیں۔ ان اصحاب کا کہنا ہے کہ مچھلی اس وقت صحیح معنوں میں کھانے کے لئے تیار ہوتی ہے..... گوشت خواہ کسی قسم کا ہو، باسی ہونے پر اس میں ایک کیمیاوی عنصر پیدا ہوتا ہے جو ایک بیماری کا باعث ہوتا ہے۔ یہ بیماری ابھی تک لاعلاج ہے۔ اس سے مرنے والوں کی تعداد ساٹھ فیصد کے لگ بھگ ہوتی ہے۔

پاکستان کی مچھلیاں

دریاؤں میں روہو، مہاشیر، موری چھلکے والی ہیں، بغیر چھلکے کے ملھی، کھگا، سنگھاڑا، ایل، سرمئی اور بام ہیں۔ ان میں سے ہر ایک کا ذائقہ اور ان میں کانٹوں کی تعداد مختلف ہوتی ہے۔ اس لئے بعض لوگوں کی پسند میں ذائقہ کے علاوہ ان میں کانٹوں کی تقسیم بلکہ پکانے کا طریقہ بھی ہے۔ لاہور کے پرانے لوگ کھگا مچھلی کا شوربہ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ جبکہ تل کر کھانے والے روہو کو پسند کرتے ہیں۔ مچھلی کے کباب بنانے کے لئے بھی انتخاب مختلف ہوتے ہیں۔

بعض سمندری مچھلیاں دریاؤں کے دہانوں سے داخل ہو کر ان میں دور تک چلی جاتی ہیں۔ جیسے کہ سندھ کی پلہ مچھلی۔ یہ بحیرہ عرب کے کھارے پانی سے نکل کر دریائے سندھ میں داخل ہو کر غلام محمد بیراج تک چلی جاتی ہے۔ کوٹری، حیدر آباد اور سکھر کے لوگوں میں پلہ مچھلی کا بڑا شوق ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ اسے سمندر میں اپنی آئندہ نسل محفوظ نظر نہیں آتی، اس لئے وہ افزائشِ نسل کے لئے دریا کے سست رفتار میں آتی ہے۔ جہاں اس

کے فطری دشمنوں کی تعداد بڑی کم ہوتی ہے۔ کراچی کے قریب سمندر میں شارک اور وہیل مچھلیوں کی موجودگی اکثر مچھلیوں کے لئے موت کا پیغام بن جاتی ہے۔

سمندر سے حاصل ہونے والی مچھلیاں تقریباً وہی ہیں جو دوسرے گرم ممالک میں پائی جاتی ہیں۔ البتہ پاکستانی ساحلوں سے جھینگے کی عمدہ اقسام حاصل ہوتی ہیں جو برآمد بھی کی جاتی ہیں۔

گھروں میں خوبصورتی کے لئے مچھلیاں پالنے کا شوق بڑھ رہا ہے۔ ان میں چین سے درآمد سلور کارپ، گراس کارپ، کامن کارپ رنگ برنگی ہونے کی وجہ سے بڑی مقبول ہیں۔ حال ہی میں افریقہ سے ایک رنگین مچھلی ٹیلا پیا درآمد کی گئی ہے۔ چونکہ یہ حجم اور جسامت میں بڑھ جاتی ہے اس لئے کھانے کے کام بھی آجاتی ہے۔

جس طرح بنگلہ دیش میں لوگ ذاتی ضرورت کے لئے گھروں کے پاس جوہڑوں اور تالابوں میں مچھلیاں پالتے ہیں۔ اسی طرح پاکستان میں ماہی پروری کے محکمہ کی کوششوں سے لوگ بنجر زمینوں میں تالاب بنا کر مچھلیاں پرورش کر رہے ہیں۔ اس غرض کے لئے کوآپریٹو بینکوں سے ان کو آسان شرائط پر قرضوں کی سہولت حاصل ہے۔ اب زیادہ سے زیادہ لوگ مچھلیاں پالنے کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں۔ مچھلی کی عمومی دلکشی اس کی ارزاں قیمت ہوتی ہے۔ لیکن آج کل اس کی قیمت اتنی زیادہ ہوگئی ہے کہ دریاؤں اور سمندروں سے دور رہنے والوں کے لئے اس میں کفایت کی دلکشی باقی نہیں رہی۔ البتہ چھلکے کے بغیر والی سنگھاڑا اور ملھی کافی سستی ہوتی ہے۔ کیونکہ کچھ سمندری اقسام کو چھوڑ کر یہ حقیقت ہے کہ چھلکے یعنی کرن کے بغیر والی مچھلیاں بدذائقہ ہوتی ہیں اور ان میں وہ لذت نہیں ہوتی جو کہ کرن والی مچھلیوں میں پائی جاتی ہے۔ بلکہ سنگھاڑا اور ملھی کو زیادہ طور پر ہوٹلوں والے خریدتے ہیں تاکہ کباب یا فنگر فش بنائیں۔

قرآن مجید میں مچھلی کا ذکر

بنی اسرائیل کو ان کی مسلسل شرارتوں کی وجہ سے یہ سزا دی گئی کہ وہ ہفتہ کے دن

مچھلیاں نہ پکڑا کریں۔

(ان سے پوچھو اس بستی کا حال جو سمندر کے کنارے آباد تھی۔ اور وہ جب ہفتہ کی قدغن کے بارے میں اپنی حدود سے تجاوز کرنے لگے (ان کی آزمائش اس طرح کی گئی کہ) وہ دیکھتے کہ ہفتہ والے دن (جب وہ مچھلیاں پکڑ نہیں سکتے) تو پانی میں مچھلیاں خوب تیرتی ہوئی نظر آتیں۔ لیکن باقی دنوں میں کوئی مچھلی نظر نہ آتی۔ یہ ایسے نافرمانوں کی آزمائش تھی۔) (سورۃ الاعراف)

یہ قوم اپنی خباثت میں لاثانی تھی۔ پیغمبروں کو جھٹلانا، قتل کرنا، خدا سے کج بحثی کرنا اور شرک ان کی روزمرہ کی عادات تھیں۔ سزا کے طور پر ان پر قدغن لگائی گئی کہ وہ ہفتہ والے دن مچھلیاں نہ پکڑا کریں۔ ان کی حرص کو ہوا دینے کے لئے قدرت نے مچھلیوں سے کہا کہ وہ ہفتے والے دن پانی کی سطح پر آ کر اپنی عددی کثرت کا مظاہرہ کریں۔ لیکن جب وہ باقی چھ دن پکڑنے جاتے تو کوئی مچھلی نظر نہ آتی۔ وہ اس آزمائش میں صبر کا دامن چھوڑ بیٹھے اور عذاب کے مستحق ہوئے۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام کو ہدایت کی گئی کہ وہ مردِ حق کی ملاقات کے سفر میں اپنا دوپہر کا کھانا بھنی ہوئی مچھلی کی صورت میں لے کر جائیں اور سمندر کے کنارے کنارے سفر کریں۔ جس جگہ ان کے توشہ دان میں رکھی ہوئی مچھلی پھدک کر سمندر میں چلی جائے، وہی جگہ اس برگزیدہ بندے سے ملاقات کی ہوگی۔

(جب وہ اس جگہ پہنچے جہاں دونوں دریا آپس میں ملتے ہیں تو وہ دونوں اپنی مچھلی بھول گئے اور وہ سرنگ سی بنا کر دریا میں گھس گئی۔ آگے گئے تو اپنے ساتھی سے کہا کہ ہمارا کھانا لے آؤ، کہ ہم اس سفر سے تھک گئے ہیں۔ وہ کہنے لگا کہ جب ہم نے چٹان کے پاس آرام کیا تھا تو اس وقت شیطان نے مجھ پر غلبہ پایا اور میں مچھلی کو بھول گیا اور آپ کو عجیب بات سناؤں کہ مچھلی نے دریا کی سمت راستہ اختیار کیا اور چلی گی۔) (سورۃ الکھف)

حضرت موسیٰ علیہ السلام کے لنچ کی اس مچھلی کے بارے میں ہمارے علماء کرام کے درمیان مدتوں بحث رہی، کچھ صاحبوں کا خیال تھا کہ اس مچھلی کو پکانے کے بعد نمک لگایا گیا

تھا اور کچھ بزرگ نمک کی آلودگی کے منکر تھے۔

قرآن مجید نے مچھلی کا تیسرا اہم تذکرہ حضرت یونس علیہ السلام کے سلسلہ میں کیا ہے۔ یہ جب اپنی قوم کو ہدایت کا راستہ دکھانے میں مایوس ہو گئے اور لوگوں کی طرف سے ان کے ساتھ بدتمیزی کا مظاہرہ مسلسل جاری رہا، تو انہوں نے تنگ آ کر وہاں سے چلے جانے کا راستہ اختیار کرنے کا فیصلہ کیا۔

جانے کے لئے انہوں نے سمندر کا سفر پسند کیا۔ کشتی اپنے سفر کے دوران طوفان میں پھنس گئی اور ایسا معلوم ہونے لگا کہ اب یہ ڈوب جانے کو ہے۔ ملاحوں نے قیافہ لگایا کہ کوئی غلام اپنے آقا سے بھاگ کر ہماری کشتی میں سوار ہے۔ اس لئے سمندر ناراض ہے۔ انہوں نے تمام مسافروں کے نام لکھ کر قرعہ ڈالا تو حضرت یونس علیہ السلام کا نام نکلا۔ کشتی سے گناہ کا بوجھ اتارنے کے لئے ان کو اٹھا کر سمندر میں پھینک دیا گیا، جونہی یہ گرے، ایک بڑی مچھلی نے ان کو نگل لیا۔ ممکن ہے کہ یہ مچھلی وہیل کے اقسام میں سے ہو۔ اس کے پیٹ میں جا کر انہوں نے خدا کے حضور بار بار فریاد کی اور اپنی غلطی کا اعتراف کرتے ہوئے معافی کے طلبگار ہوئے۔ کچھ مدت کے بعد ان کے فرار کا جرم معاف ہوا اور مچھلی نے ان کو کنارے پر اُگل دیا۔ حبس، فاقہ کشی اور ندامت کی وجہ سے شدید کمزوری کا شکار تھے۔ ان کو کدو کی بیل کی ٹھنڈی چھاؤں میں پناہ ملی اور ایک ہرنی ان کو آ کر دودھ پلانے لگی، اس طرح وہ تندرست ہو کر دوبارہ اپنے فرض پر مامور ہوئے۔ اس پس منظر کے ساتھ ارشاد ہوا:

(یونسؑ ہمارے فرستادہ نبیوں میں سے تھے وہ اپنے فرائض سے بھاگ کر کشتی میں سوار ہو گئے۔ جب قرعہ اندازی ہوئی تو یہ سمندر میں پھینکے جانے کے قابل پائے گئے۔ ان کو ایک مچھلی نے نگل لیا اور وہ اپنے اس فعل پر خود کو ملامت کرنے والوں میں سے ہو گئے۔) (سورۃ الصّٰفّٰت)

قرآن مجید میں حضرت یونس علیہ السلام کو اس واقعہ کی وجہ سے ایک نئی کنیت ''ذن النون'' سے بھی پکارا گیا ہے۔ سورۃ القلم میں ان کو صاحب الحوت کے نام سے منسوب کر

کے ان کی پریشانی اور ندامت کا تذکرہ ملتا ہے۔

مچھلی اور ملیریا

ملیریا پیدا کرنے والا مچھر ٹھہرے پانی میں انڈے دیتا ہے۔اس لئے کھڑے پانی کا ہر جوہڑ، تالاب اور جھیل مچھر پیدا کرنے کی فیکٹری بن جاتی ہے۔زمانہ قدیم میں پانی کے ان ذخیروں اور دلدلوں کے قریب رہنے والوں کو ملیریا زیادہ ہوتا رہا ہے۔ ہندوستان کے علاقہ ناگپور، آسام۔ بنگلہ دیش میں دریاؤں کے ڈیلٹے اور زیریں سطح کے علاقے ہمیشہ سے اس بخار کی آماجگاہیں رہیں ہیں۔ جب سے مچھر کی ملیریا پھیلانے کی خباثت کا پتہ چلا ہے۔صحت عامہ کے ماہرین کوشش کررہے ہیں کہ آبادیوں کے قریب کھڑے پانیوں کے ذخیرے نہ ہوں۔ پانی کو نکال دینا یا گڑھوں کو مٹی ڈال کر بھر دینا ایک مستقل ترکیب ہے لیکن جہاں پانی زیادہ ہو اور ذخیرے کو خالی کرنا ممکن نہ ہو، افزائش کو روکنے کے لئے وہاں پرسنکھیا کا ایک مرکب پیرس گرین یا مٹی کا تیل یا ڈیزل آئل یا بے ٹیکس یا کریازوٹ ڈالنی ضروری ہے۔ یہ مہنگا اور باقاعدہ کا خرچہ ہے۔چینی سائنس دانوں نے اس کی آسان صورت یہ نکالی ہے کہ ان ذخیروں میں مچھلیاں پرورش کی جائیں۔

مچھلی اپنی عادت کے لحاظ سے مچھر کے بچے کھاتی ہے،اس لئے جس پانی میں مچھلی ہوگی اس میں مچھر پیدا نہیں ہوتے۔اس سے سالوں پہلے ہندوپاک کی مساجد کے تالابوں میں لوگوں نے گولڈفش نامی سنہری مچھلیاں ڈالی ہوئی تھیں۔کسی مسجد کے تالاب میں کبھی مچھروں کی افزائش نہیں ہوئی۔

ماہی گیری

مچھلیاں پکڑنے کا سب سے قدیم طریقہ ہاتھ سے یا ٹوکری سے پکڑنے کا ہے چونکہ مچھلی کے جسم پر لیس لگی ہوتی ہے اس لئے ہاتھوں میں سے پھسل جاتی ہے۔کم گہرے پانیوں میں ٹوکری ڈال کر پکڑنا ایک عام ترکیب ہے۔قبائلی تہذیب میں مچھلی کو نیزے کی نوک پر بھی دیا جاتا رہا ہے۔شوقیہ پکڑنے والوں نے کنڈی اور بنسی سے مچھلیاں پکڑی

ہیں۔ یہ شوق امریکہ میں بہت زیادہ ہے، لوگ خوبصورت چرخیوں اور نائیلون کی ڈوریاں لگا کر سارا سارا دن پانیوں کے کنارے بیٹھے رہتے ہیں۔

مچھلی کے شکار میں سب سے مشکل بات اس کی اپنی موجودگی تھی۔ ایک شخص اپنے یقین پر گھنٹوں ڈوری لٹکائے پانی کے کنارے بیٹھا رہتا ہے اور عین ممکن ہے کہ وہاں پر مچھلی کوئی بھی نہ ہو۔ لاہور کے وارث روڈ پر تالاب کا ٹکٹ لے کر لوگ اکثر بنسیاں لٹکائے دیکھے گئے مگر مچھلی کبھی کسی کے ہاتھ میں نظر نہ آئی۔ اس مسئلہ کا جدید حل یہ نکالا ہے کہ الٹراساؤنڈ قسم کے آلات کی مدد سے پانی میں مچھلی کی موجودگی بلکہ اس کی جسامت تک کا پتہ چلایا جا سکتا ہے۔ مچھلیاں پکڑنے والے بڑے ٹریلر اس آلہ کی مدد سے مچھلی کا پتہ چلا کر سمندروں میں جال ڈالتے ہیں اور ان کے شکار کی تعداد اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ وہ دور دور تک مار کرتے ہیں۔ بھارت والے روز پاکستانی ماہی گیروں کو اپنے علاقہ میں مداخلت پر بے جا پکڑتے رہتے ہیں۔ روسی جہاز خلیج عرب تک مچھلیوں کے پیچھے آتے ہیں۔ پاکستانی سمندروں میں پامفریٹ، ٹیونا، سول اور چوڑی مچھلیوں کی عمدہ قسمیں ملتی ہیں اور کراچی کا مچھلی بندران کی روزانہ وصولی کا بڑا مرکز ہے۔

مچھلی کا تیل اور غذائی افادیت

ایک عام مچھلی میں ۸۰ فیصدی پانی اور ۱۴ سے ۲۳ فیصدی کے درمیان لحمیات اور نائٹروجن کے دوسرے مرکبات ہوتے ہیں۔ معدنیات میں کیلشیم، فاسفورس، تانبہ اور آیوڈین ملتے ہیں۔ ان میں حیاتین کی مقدار اکثر جانداروں سے زیادہ ہوتی ہے۔ مچھلیوں میں چربی یا چکنائی کی مقدار اس کی قسموں کے مطابق بدلتی رہتی ہے۔ اگرچہ ان میں کولیسٹرول اور شحمی ترشے موجود ہوتے ہیں لیکن وہ کسی طرح نقصان دہ نہیں ہوتے۔ کولیسٹرول کی مقدار برائے نام ہوتی ہے۔ ایسے مشاہدات بھی ملتے ہیں جن سے ماہرین کا خیال ہے کہ مچھلی سے حاصل ہونے والی چکنائیاں اور تیل جسم میں موجود کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتے ہیں۔ ورنہ حیوانی ذرائع سے حاصل ہونے والی تمام چکنائیاں دل اور

کولیسٹرول کی زیادتی کے مریضوں کے لئے مضر ہیں۔

مچھلی کا تیل ایک مشہور ٹانک ہے۔ چھوٹی مچھلیاں دریا میں آئی ہوئی نباتات کھاتی ہیں۔ خاص طور پر کائی میں ایک سبز مادہ پایا جاتا ہے جو ہضم ہونے کے بعد وٹامن ''اے'' میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ بڑی مچھلیاں چھوٹی مچھلیوں کو کھاتی ہیں اور اس طرح ان کے جگر میں وٹامن ''اے'' کا ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ پہلے خیال یہ تھا کہ تیل کی بہترین قسم اور زیادہ مقدار کاڈ مچھلی کے جگر میں ہوتی ہے۔ اس تیل کے ایک چھوٹے چمچہ میں وٹامن ''اے'' کے ۴۵۰۰ یونٹ ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ۵۰۰ یونٹ وٹامن ''ڈی'' بھی ہوتی ہے۔ پہلے یہ تیل ناروے اور ڈنمارک سے آتا تھا۔ پھر ماہی گیری کرنے والے دوسرے ملکوں خاص طور پر برطانیہ نے بھی برآمد شروع کر دی۔ پاکستان اور ہند میں تیل برطانوی کمپنی سیون سیز کا قرار دیا جاتا رہا ہے۔ اس کے بعد پاکستان کے ایک ادویاتی ادارے نے پہلے مچھلی کا تیل، پھر اس کا شربت تیار کیا، جن کا میسر آنا ہمیشہ غیر یقینی رہا۔ اب حکومت نے جو ادویہ ممنوع کی ہیں ان میں مچھلی کا تیل بھی شامل ہے۔ جسم کو زکام، کھانسی سے محفوظ رکھنے اور ان کے علاج کے لئے یہ ایک لاجواب اور قابل اعتماد چیز رہی ہے۔ اس میں برائی مچھلی کی بدبو تھی لیکن دو ایک مرتبہ کے بعد بدبو کی ناگواری ختم ہو جاتی ہے۔

مزید تحقیقات پر معلوم ہوا کہ شارک اور ہیلی بٹ کے جگر میں اس وٹامن کی مقدار کاڈ سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بلکہ یوں کہئے کہ جتنی مقدار کاڈ کے ایک چمچہ میں ہوتی ہے۔ اتنی ان کے ایک قطرہ میں ہوتی ہے۔ آنکھوں اور جلد کی حفاظت اور جسم کی بیماریوں سے بچانے کے لئے یہ تیل از حد مفید ہے۔ اگر یہ تیل برطانیہ یا ناروے کا بنا ہوا ہو تو افادیت زیادہ ہوتی ہے۔ کیونکہ یہ لوگ مچھلیاں برفانی سمندروں سے پکڑتے ہیں اور ان مچھلیوں میں سردی کا مقابلہ کرنے کی جسمانی صلاحیت ہوتی ہے۔ جو شخص ان کے جگر کا تیل پیئے گا اس کو وٹامن کے علاوہ سردی کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت اضافہ میں میسر آ جائے گی۔ مرحوم کرنل الٰہی بخش نے کسی اور دوائی کو استعمال کئے بغیر دمہ کے متعدد مریضوں کا علاج صرف کاڈ لیور آئل پلا کر کیا۔

مچھلی میں نشاستہ بڑی معمولی مقدار میں ہوتا ہے۔اس لئے ذیابیطیس کے مریض اطمینان کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔مچھلی رنگوں کو پہچان سکتی ہے۔اور یہ وصف اکثر چوپایوں میں نہیں ہوتا۔مثال کے طور پر سانڈ رنگوں میں امتیاز نہیں کر سکتا لیکن بل فائٹنگ کرنے والے اسے سرخ کپڑا دکھا کر غصہ دلاتے ہیں۔حالانکہ غصہ دلانے کے لئے کوئی سا کپڑا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مچھلیوں کے بارے میں تجربات و معلومات

مچھلی کی قسمیں بیشمار ہیں،ان میں سے بہترین وہ ہے جس کا ذائقہ اچھا لگے۔مقدار خوراک زیادہ نہ ہو۔اس کی جلد موٹی نہ ہو،گوشت نہ تو زیادہ چکنا ہو اور نہ ہی باسی ہو۔اچھی مچھلی وہ ہے جو صاف اور چلتے ہوئے پانی میں ہو۔اس کی خوراک آبی نباتات پر مشتمل ہو۔جس دریا سے مچھلی پکڑی جائے وہ ایسا ہو کہ اس میں پتھر اور ریت ہوں۔اس دریا کے پانی پر کھلی دھوپ پڑتی ہو،اس کا پانی رواں ہو یا اس میں موجیں اٹھتی رہتی ہوں۔

سمندری مچھلی میں غذائیت عمدہ ہوتی ہے۔اس کی تاثیر سرد لیکن زود ہضم ہے،بلغم پیدا کرتی ہے۔گرم مزاجوں کی اصلاح کرتی ہے۔نمکین پانی کی مچھلیاں اپنے اثرات میں فضیلت رکھتی ہیں۔اگر اسے تازہ کھایا جائے تو پیٹ کو نرم کرتی ہے اور اگر اس کو نمک لگا کر دیر تک رکھا جائے تو چھاتی میں بوجھ کو بڑھاتی ہے،آواز کو نکھارتی ہے۔اس کے کھانے سے جسم میں اتنی طاقت آتی ہے کہ وہ گہرائیوں میں جمع غلاظتوں کو بھی آہستہ آہستہ باہر نکال دیتی ہے۔جس کا مطلب یہ بھی لیا جا سکتا ہے کہ جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔یہ فائدہ سمندر کے پانی کا بھی ہے کیونکہ اگر معدہ اور آنتوں کے زخم کا کوئی مریض سمندری پانی میں تھوڑی دیر روزانہ بیٹھے تو اس کی بیماری کی شدت یقیناً رک جاتی ہے۔بلکہ اس کا حقنہ (اینما) لنگڑی کے درد یعنی شیاٹیکا (عرق النساء) کو دور کرنے میں مفید ہے۔اس لئے ایسے پانی کی پلی ہوئی مچھلی بھی اسی طرح مفید ہے۔

امام ذہبی رحمۃ اللہ علیہ کے مشاہدات بھی تقریباً یہی ہیں۔وہ کہتے ہیں کہ مفید ترین

مچھلی وہ ہے جو نہ بہت چھوٹی ہو اور نہ بڑی، وہ کم گہرے پانیوں میں رہتی ہو اور اس کی غذا کے لئے پانی میں آبی نباتات موجود ہو۔ دیر ہضم ہے، مزاج کی اصلاح کرتی ہے، اس کے کھانے سے جلد پر داغ پڑ سکتے ہیں اور کھجلی پیدا ہو سکتی ہے۔ جس مچھلی میں کانٹے زیادہ ہوں، یہودی اس کو نہیں کھاتے۔

دودھ اور مچھلی کے بارے میں مختلف باتیں مشہور ہیں۔ پرانے زمانے سے یہ بات چلی آ رہی ہے کہ مچھلی کھانے کے بعد دودھ پینے سے برص یا کوڑھ ہو سکتے ہیں۔ بعض کتابوں میں یہ مشاہدہ جبرائیل بن بخت شیوع طبیب کی طرف سے بیان کیا گیا ہے۔ اس کے مقابلے میں جدید تحقیقات میں لوگوں نے کافی محنت کی ہے۔ تمام ماہرین متفق ہیں کہ ہمیں ابھی تک برص کا کوئی سبب یقینی طور پر معلوم نہیں ہو سکا اور وہ دودھ اور مچھلی والے مسئلہ کو کوئی اہمیت دینے پر تیار نہ تھے۔ بلکہ بعض کتابوں میں بھی یہ بات وضاحت سے آ چکی ہے کہ مچھلی اور دودھ کا برص سے کوئی تعلق نہیں۔ اس کے برعکس امام ابن القیم رحمۃ اللہ علیہ نے مچھلی کے بعد دودھ پینے کے اندیشہ کو زبانِ رسالت ﷺ سے بیان کیا ہے۔ انہوں نے اس کے ثبوت میں کوئی حدیث تو بیان نہیں کی لیکن بات جب اس عظیم بارگاہ سے منسوب ہو تو اسے سچ ماننا ایمان کی بات ہی نہیں بلکہ ایک سائنسی حقیقت بھی ہو گی۔ طب جدید اگر اس سے منکر ہے تو یہ اس کی اپنی غلطی ہے، وہ دن دور نہیں جب ان کو پھر اسے قبول کرنا ہوگا۔

حکیم نجم الغنی خان ایک مچھلی کا احوال لکھتے ہیں جو چار سو گز تک اڑتی ہے، اور بحیرہ قلزم میں پائی جاتی ہے۔ مچھلی کا گوشت نازک اور لطیف ہوتا ہے۔ اس لئے باسی ہونے پر بادی اور مضر صحت بن جاتا ہے۔ ''فردوس الحکمت'' میں بہترین مچھلی وہ قرار دی گئی ہے کہ جو چلتے پانی میں رہتی ہو۔ ان کے نسخہ کے مطابق مچھلی کو پانی کی جگہ دہی میں پکانے اور تھوڑی سی پھٹکڑی ڈال کر پکانے سے اس کے کانٹے گل جاتے ہیں۔ ایک اور نسخہ میں دہی کے ساتھ سمندری جھاگ کے بڑے بڑے ٹکڑے دیگچی میں ڈال دیں، پھر دم پخت کر کے پکائیں، یہ بہترین اور مفید مچھلی سالن ہے کیونکہ یہ جلد ہضم ہوتی ہے، جبکہ تلی ہوئی زود ہضم

مچھلی جسم کو فربہ کرتی ہے، مقوی ہے، دودھ بڑھاتی ہے، سل، دق، خشک کھانسی، ضعف گردہ میں مفید ہے۔ مچھلی کھانے یا اس کا شوربہ پینے سے کئی زہریلے جانوروں کے ڈنگ کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ اس کے کھانے کے بعد پیاس بہت لگتی ہے۔ اس کو رفع کرنے کے لئے سرکہ کی سکنجبین یا تھوڑی سونٹھ کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ جس مچھلی میں چھوٹے چھوٹے کانٹے ہوں اس میں غذائیت کم اور مضرت زیادہ ہوتی ہے۔ خالی مچھلی جلد ہضم ہوتی ہے۔ روٹی ساتھ ہو تو دیر لگ جاتی ہے۔ مچھلی کے کباب اگر کوئلوں پر سینک کر بنائے جائیں تو سب سے بہتر ہیں۔

مچھلی کو بیسن لگا کر تلی ہوئی اگلے دن کھانے سے اس کی غذائیت خراب، اور پیٹ کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے۔ مچھلی کمزوری کو دور کرنے کے علاوہ گردہ کے لئے نافع ہے، مدر بول ہے۔ ویدوں کے یہاں کنوئیں کی مچھلی زیادہ مقوی مانی جاتی ہے۔ چشموں کی مچھلی امراضِ چشم میں مفید ہے۔ اسے مسلسل کھانے سے سفید بال سیاہ ہو سکتے ہیں۔

ایک نسخہ کے مطابق سیر بھر کی مچھلی کے پیٹ کو صاف کر کے اس میں اجوائن ایک پاؤ بھر دیں۔ اسے کڑھائی میں ڈال کر بیری کی لکڑی کی آگ اس وقت تک دیں کہ جل کر راکھ ہو جائے۔ اسے پیس کر ایک ماشہ صبح شام دینا تپ دق کے لئے مفید ہے۔

مچھلی کا گوشت چکنا، میٹھا، بھاری بلغم بڑھانے والا، صفرا میں مفید اور باد کو مٹاتا ہے۔ کھانے سے اشتہاء بڑھتی ہے۔ روہو مچھلی کا سر ہنسلی سے اوپر کی بیماریوں کو ختم کرتا ہے۔

یونانی اطباء کا مشاہدہ ہے کہ ہمیشہ مچھلی کھانے سے بدن فربہ ہوتا ہے۔ تو ند بڑھتی ہے۔ امراض سوداوی، خاص کر فیل پا کا عارضہ پیدا ہوتے ہیں۔ برص کا امکان رہتا ہے۔ اعصابی اور دماغی امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان چیزوں سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے گائے کے گھی یا بادام روغن یا تل کے تیل میں تلیں اور اس کے بعد سیاہ مرچ کے ساتھ ادرک کا مربہ، گلقند یا جوارش جالینوس کا استعمال ہونا چاہئے، اس کے بعد پانی پینا خطرناک ہے۔ پیاس لگے تو سرکہ اس کا مصلح ہے۔

نمک لگا کر سکھائی ہوئی مچھلی کو طب میں ممقور کہتے ہیں۔ یونانی میں اسے سماریس

کہتے ہیں۔ کبھی نمک سے نمکین کرنے کے بعد سرکہ میں ڈالتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ نمک، سرکہ اور گرم مصالحہ لگانے کے بعد بھونی جائے اور پھر سکھائیں۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کو راستہ میں کھانے کے لئے نمک لگی مچھلی ہی تجویز فرمائی گئی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ مفید اور زیادہ عرصہ تک قابلِ استعمال رہتی ہے۔

اطباء نے نمکین مچھلی کو بدترین قرار دیا ہے۔ کثیف ہے، امراض سوداوی پیدا کرتی ہے، نیند کو کم کرتی ہے، بدن کی کھال کو خشک کر کے اتارتی ہے۔

نمکین مچھلی سے ٹپکنے والے پانی کو ''ماء النون'' کہتے ہیں، یہ پانی بلغم کو کاٹتا ہے، منہ میں بدبودار زخم کلیاں کرنے سے ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ اس کا حقنہ شیاٹیکا اور آنتوں کے زخموں کو دور کرتا ہے۔

مچھلی کے تیل کی مالش کرنے سے یہ جلد سے جذب ہوجاتا ہے۔ اس لئے کمزور بچوں کے لئے مفید ہے۔ بدبو اور مچھلی کی سڑاند کی وجہ سے نازک مزاجوں کو ناپسند ہوتا ہے اور وہ متلی محسوس کرتے ہیں۔ یہ آنتوں میں سے بھی جلد جذب ہوجاتا ہے۔ اس کے استعمال سے مریض کی قوت قائم رہتی ہے۔ اس کا وزن بڑھتا ہے اور تپ دق کے علاج میں بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اگر کسی کو اس کے پینے سے تکلیف ہو تو وہ نہا کر جسم کو خشک کر کے ۲ سے ۴ چمچے روغن ماہی کی مالش کرے۔ خاطر خواہ فوائد ہوں گے۔ مزمن امراض مثلاً التہاب مفاصل، ہنجیر اں، ہڈیوں کی سوزش جوڑوں کے ورم، پرانی کھانسی، دمہ، کالی کھانسی، نقاہت اور جلدی بیماریوں میں اس کا استعمال بڑی شہرت رکھتا ہے۔

اطباء قدیم نے اعصابی بیماریوں مثلاً اختناق الرحم، رعشہ، درد، شقیقہ، اعصابی کمزوری میں اسے کونین اور لوہے کے ساتھ ملا کر بڑے اچھے نتائج کے ساتھ دیا ہے۔

سڑپٹومائی سی وغیرہ کی ایجاد سے پہلے سِل کا علاج مچھلی کا تیل تھا۔ ہسپتالوں میں اسے کیکر کی گوند کے ساتھ کھرل کر کے اس میں دارچینی کا پانی ملا کر ایک مسکچر بنایا جاتا تھا جسے اس زمانے میں ٹی بی ٹانک کہتے تھے۔ ہر مریض کو ہر صبح اس کا ایک گلاس پلایا جاتا تھا۔

حساسیت سے پیدا ہونے والے جلدی امراض میں یہ تیل بڑا مفید ہے کیونکہ یہ

سوزش اور جلن کو دور کرتا ہے۔زخموں کو ٹھیک کرنے اور جلن کو دور کرنے کی صلاحیت کی وجہ سے لوگ اب اسے بواسیر کے مرہموں میں بھی شامل کرر ہے ہیں۔ایک امریکی دواساز کمپنی نے مقامی مخدرات کے ساتھ مچھلی کے تیل کو ملاکر ایک ایسا مرہم بنایا تھا جو بواسیر کی شدت فوراً کم کردیتا تھا۔

انسانی آنکھ رات کے اندھیرے میں جس عمل کے ذریعہ دیکھتی ہے اس میں وٹامن ’’اے‘‘ کا بڑا تعلق ہے۔اس کی کمی سے رات کی بینائی ضائع ہوجاتی ہے۔آنکھوں میں خشکی آجانے سے ان میں سوزش، زخم اور اندھاپن ہوسکتا ہے۔غذا میں اگر وٹامن ’’اے‘‘ کی کمی مسلسل رہے تو جلد کھردری ہوجاتی ہے۔طبِ جدید میں اسے مینڈک کی طرح کی جلد کہتے ہیں۔اسی طرح گردوں میں پتھری کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔جسم کے اندر کی لعاب دار جھلیوں کی صحت کے لئے وٹامن ’’اے‘‘ نہایت ضروری ہے۔اگر یہ نہ ہو تو سانس کی نالیاں کسی بھی سوزش کا مقابلہ نہیں کرسکتیں، اور روز متورم ہوجاتی ہیں۔وٹامن الف کا سب سے سستا اور قابلِ اعتماد ذریعہ کاڈلیور آئل یا مچھلی کا تیل ہے۔اسے پینا ان تمام خرابیوں سے یقینی حفاظت ہے۔

زہریلی مچھلیاں

مچھلیاں عام طور پر زہریلی نہیں ہوتیں۔اکثر مچھلیاں بغیر کسی تردد کے کھائی جاسکتی ہیں۔دریا، نہر، تالاب، جھیل، چشمہ اور کنواں ایسی جگہیں ہیں جہاں کی تقریباً تمام مچھلیاں کسی اندیشہ کے بغیر کھائی جاسکتی ہیں۔مگر اس شرط پر کہ وہ تازہ ہوں۔مچھلی کی تازگی دیکھنے کا مشہور طریقہ یہ ہے کہ ان کے کان کی ہڈی اونچی کر کے اس کے نیچے گلپھڑے دیکھتے ہیں، اگر وہ چمکتے ہوئے سرخ رنگ کے ہوں تو مچھلی تازہ ہوتی ہے۔ان کا رنگ اگر سیاہی مائل سرخ یا گہرا سرخ ہو تو مچھلی باسی ہوتی ہے۔

گاہکوں کو دھوکہ دینے کے لئے اکثر دکاندار باسی ہونے پر ان کے گلپھڑوں پر تیز رنگ خود لگادیتے ہیں۔اس کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ گلپھڑوں اور پیٹ کو کھول کر قریب

سے سونگھا جائے، باسی مچھلی کی بدبو آ جائے گی۔

گوشت جب باسی ہو تو اس میں ایک کیمیاوی زہر پیدا ہو جاتا ہے۔ اسے کھانے سے ایک کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ جس میں مریض کو بلڈ پریشر کم اور بعض اوقات پیشاب بند ہو جاتا ہے۔ یہ بیماری باسی اور ڈبہ کا گوشت کھانے والوں کو زیادہ ہوتی ہے۔ چونکہ متمدن ممالک میں لوگ زیادہ تر ڈبے کی غذائیں کھاتے ہیں اس لئے ان کے یہاں اس بیماری کا رواج بھی زیادہ ہے۔ اپنی تمام تر ترقیوں کے باوجود وہ اس کا شافی علاج تلاش نہیں کر سکے۔ اس لئے اب تک طریقہ علاج یہ ہے کہ علامات کا علاج کیا جائے۔ اکثر مریض تندرست ہو جاتے ہیں۔ لیکن امریکہ میں ہر سال تقریباً ۱۳۰۰ اموات صرف اسی وجہ سے ہوتی ہیں۔

ڈنگ مارنے والی مچھلیوں میں Synancej Jrachynis سب سے زیادہ خطرناک ہے۔ اس کی کمر پر بیک وقت ۱۳ کانٹے ہوتے ہیں جن میں سے ہر ایک کے نیچے زہر کی تھیلی ہوتی ہے جو قریب آنے والوں کا شکار کرنے پر ہر دم تیار رہتے ہیں۔ اس کی زہر جسم میں داخل ہونے کے بعد شدید تکلیف دیتی ہے اور سانس بند ہونے کے بعد موت ہو سکتی ہے۔

ان سب مچھلیوں اور شارک میں ایسی زہریں ملتی ہیں جن کو کھانے سے شدید سمیاتی اثرات ہو سکتے ہیں۔ ایک صاحب نے خلیج عرب، بحیرۂ عرب اور بحیرۂ کیسپین میں موجود زہریلی مچھلیوں پر تحقیق کی ہے۔ انہوں نے کچھ زہریلی قسمیں تلاش کی ہیں جن کی علامات بالائی مچھلیوں کی طرح بلکہ زیادہ تر الرجی کی طرح کی ہیں۔ جن میں سے قاتل ایک آدھ ہی ہے۔ مچھلیوں کے ڈنگ سے مقامی طور پر زخم خراب ہونے کے بعد اس میں سوزش اور بعد میں تشنج ہو سکتا ہے۔ مچھلی کا ڈنگ عام طور پر سمندر میں تیرنے والوں کو لگتا ہے۔ اور پاکستان کے مضافاتی سمندروں میں ایسی مچھلیاں نہیں ہوتیں، ان کی زیادہ آماجگاہیں آسٹریلیا، شرق الہند اور پانامہ کے سمندروں میں ہیں۔ ڈنگ لگنے کے بعد زخم کو گرم پانی اور صابن سے اچھی طرح دھونے کے بعد سپرٹ لگائی جائے۔ ڈنگ اگر گہرا لگا ہو تو تشنج سے بچاؤ کا ٹیکہ

لگانا ضروری ہے۔

ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں کٹل مچھلی کا جوہر ان کے اپنے اصول کے مطابق تیار کر کے سیپیا کے نام سے استعمال کیا جاتا ہے۔ جس مریض کو پیٹ کے نچلے حصہ میں بوجھ محسوس ہوتا ہے اور یہ بوجھ نیچے سے اوپر کی طرف اور اندر سے باہر کی طرف جاتا ہوا لگتا ہے۔ خواتین میں رحم کی دردوں اور خاص طور پر سیاہ بالوں والیوں میں اس کے فوائد بیشمار ہیں۔ جب جسم میں تھکن ہو، تناسلی آلات باہر کو گر رہے ہوں، چہرے پر سستی اور تھکن نظر آئے، رنگ زرد، کمر میں درد اور گھبراہٹ کیساتھ غشی کے دورے پڑتے ہوں تو یہ دوائی دی جاتی ہے۔ (بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس جلد دوم)

کھجور کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

کھجور ایک درخت کا عام پھل ہے جو عرب میں بکثرت پایا جاتا ہے یہ پھل حضور ﷺ نے بکثرت استعمال فرمایا ہے اور آپ ﷺ کو بہت پسند تھا۔ حضور ﷺ اکثر اسے غذا کے طور پر تناول فرماتے تھے۔

کھجور کا غذا میں بکثرت استعمال حضور ﷺ کی سنت ہے۔ آپ ﷺ کے صحابہ کرامؓ کی عادت تھی کہ جب کھجور کے پھل کا موسم آتا اور نئی کھجوریں درختوں سے اتارتے تو پہلا پھل حضور ﷺ کی خدمت میں تحفے کے طور پر پیش کرتے آپ ﷺ ضرورت کے مطابق تناول فرمالیتے اور لانے والے کے حق میں دعا کرتے۔ کھجوریں استعمال میں لانے کے متعلق چند احادیث مندرجہ ذیل ہیں۔

حضرت سعد رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ جو صبح کے وقت سات عجوہ کھجوریں کھائے تو اس روز اسے کوئی زہر یا جادو نقصان نہیں پہنچائے گا۔ (مسلم شریف)

حضرت انس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ کے سامنے پرانی کھجوریں لائی گئیں، آپ ﷺ ان میں سے عمدہ عمدہ چھانٹ چھانٹ کر کھاتے تھے۔ (ابن ماجہ)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا، اس گھر والے بھوکے نہیں رہتے جن کے پاس کھجوریں ہوں۔ دوسری روایت میں فرمایا اے عائشہ جس گھر میں کھجوریں نہیں ہیں اس گھر والے بھوکے ہیں ایسا دو یا تین مرتبہ ارشاد فرمایا۔ (مسلم شریف)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں جب پہلا میوہ لایا جاتا تو آپ ﷺ فرماتے، اللّٰھم بارک لنا الخ پھر جو بچے آپ ﷺ کے

پاس موجود ہوتے ان میں سب سے چھوٹے کو آپ ﷺ عنایت فرما دیتے تھے۔ (ابن ماجہ)

حضرت انس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو دیکھا کہ اکڑوں بیٹھے کھجوریں کھا رہے تھے۔ دوسری روایت میں ہے کہ ان میں سے جلدی جلدی کھا رہے تھے۔ (مسلم شریف)

حضرت سماک بن حرب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں میں نے حضرت نعمان بن بشیر رضی اللہ عنہ کو فرماتے سنا، کیا تم لوگ اپنے کھانے پینے کی پسندیدہ چیزیں نہیں تناول کرتے؟ بے شک میں نے تمہارے نبی ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ کے پاس اتنی بھی خشک کھجور نہیں تھی جسے آپ ﷺ سیر ہو کر کھاتے۔ (ترمذی)

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ملا کر دو کھجوریں کھانے سے منع فرمایا ہے یہاں تک کہ اپنے ساتھیوں سے اجازت حاصل کر لے۔

(بخاری)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا، تازہ کھجور کے ساتھ خشک کھجور اور نئی کے ساتھ پرانی کھجور ملا کر کھایا کرو کیونکہ شیطان اس بات سے خفا ہوتا ہے اور کہتا ہے انسان زندہ رہے گا جب تک وہ نئی کھجور کو پرانی کے ساتھ ملا کر کھاتا رہے گا۔ (ابن ماجہ)

ام المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں، نبی پاک ﷺ میرے پاس کچھ دن چڑھے تشریف لاتے اور فرماتے کیا تیرے پاس اس وقت کا کھانا ہے؟ آپ فرماتی ہیں میں عرض کرتی کہ نہیں تو آپ ﷺ فرماتے میں نے روزے کی نیت کر لی۔ پھر ایک دن آپ ﷺ ہمارے ہاں تشریف لائے، میں نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ! ہمیں کہیں سے تحفہ آیا ہے تو آپ ﷺ نے فرمایا وہ کیا ہے؟ میں نے عرض کیا ''کھجور کا حلوہ''، آپ ﷺ نے فرمایا میں صبح سے روزہ دار ہوں پھر حلوہ تناول فرمایا۔ (مشکوٰۃ)

کھجور مشرق وسطیٰ، شمالی افریقہ، امریکہ اور ایشیائی ممالک میں کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ سعودی عرب، عراق، شام اور اردن کھجور کے گھر ہیں۔ پاکستان میں بھی کئی

علاقوں میں کھجوروں کے باغ ہیں۔ کھجور کا درخت بنیادی طور پر گرم علاقوں میں پیدا ہوتا ہے اور انہی علاقوں میں پھل دیتا ہے۔ کھجور کے درخت کی اونچائی بعض جگہوں پر سوفٹ تک ہو جاتی ہے۔ سعودی عرب کے مشرقی ساحلی علاقوں میں کھجوروں کے بے شمار باغ ہیں جہاں بے پناہ کھجور پیدا ہوتی ہے۔ کھجور کے درخت کی اوسط عمر ۱۵۰ سال تک ہے۔ اس کی شاخیں اور لکڑی کار آمد ہے۔

کھجور میں بے پناہ غذائی قوت موجود ہے اس لئے حضور ﷺ نے عمر بھر کھجور کا کثرت سے استعمال کیا اور اپنی امت کو بھی کھجور کے استعمال کی ترغیب دی۔ کھجور کو درخت سے اتارنے کے بعد مختلف طریقوں سے پختہ کیا جاتا ہے۔ کھجور میں بنیادی طور پر پروٹین، نشاستہ، سوڈیم، میگنیشم، آئرن، فاسفورس، سلفر اور کلورین پائے جاتے ہیں یہ تمام چیزیں صحت کی بقاء کے لئے بڑی مفید ہیں۔ کھجور مزاج کے لحاظ سے گرم تر ہے۔ صالح خون پیدا کرتی ہے، لہٰذا جن لوگوں کے جسم میں خون کی کمی ہو تو انہیں چاہئے کہ روزانہ چند کھجوریں کھانے کا معمول بنالیں اس طرح ان کے جسم میں خون کی افزائش بڑھ جائے گی اور جسم فربہ ہونا شروع ہو جائے گا۔ کھجور کھانے سے قوت بحال رہتی ہے۔

کھجور معدہ کی قوت کے لئے اکسیر ہے لہٰذا جن بچوں یا نوجوانوں کی قوت ہاضمہ کمزور ہو تو ان کے والدین کو چاہئے کہ انہیں کم از کم چالیس یوم تک روزانہ تین کھجور صبح اور تین کھجور شام کو استعمال کروانی چاہئیں اس طرح ان کا معدہ ہر چیز ہضم کرنے کے قابل ہو جائے گا۔ کھجور جگر کو بھی قوت دینے والی غذا ہے کیونکہ جگر جسم کا ایک ایسا حصہ ہے جس کا تعلق خون کی تولید ہے اس سے اس کا ہر حال میں قوی اور درست ہونا انتہائی ضروری ہے لہٰذا جو حضرات کھجور کے استعمال کو اپنی خوراک میں شامل کر لیتے ہیں ان کا جگر مضبوط رہتا ہے ایسے لوگ جن کا مزاج بارد ہو اور انہیں ٹھنڈی تاثیر والی اشیاء ہضم نہ ہوتی ہوں تو انہیں چاہئے کہ کھجوریں کھاتے رہا کریں اس سے ان کے بارد مزاج میں پیدا ہونے والے امراض کبھی پیدا نہ ہوں گے۔

کھجور کی گٹھلی بھی بڑی کار آمد ہے اگر اس کی گٹھلی کا پسا ہوا سفوف اسہال کے

مریض کو دیا جائے تو اس کے اسہال بند ہو جائیں گے۔ گٹھلی کی راکھ بہتے ہوئے خون بند کرنے کے لئے بڑی مفید ہے۔ یہی راکھ زخموں کو صاف بھی کرتی ہے۔ کھجور کی جڑ، پتوں اور گٹھلی کا منجن اگر دانتوں کی صفائی کے لئے استعمال کیا جائے تو دانت صاف ستھرے رہیں گے دانتوں پر میل کبھی جمع نہ ہوگی منہ کا تعفن دور ہوتا رہے گا یہی منجن دانتوں کے درد کے لئے بھی بہت مفید ہے راکھ ملنے کے بجائے اگر دانت درد کے وقت کھجور کو پانی میں پکا کر کلیاں کی جائیں تو بھی دانتوں کا درد جاتا رہے گا۔

کھجور اعصابی کمزوری کے لئے بھی بڑی بے نظیر ہے لہٰذا اعصابی کمزوری دور کرنے کے لئے اسے دودھ میں پکا کر استعمال کیا جائے۔ طب یونانی کی بہت سی اعصابی دواؤں میں کھجور استعمال کی جاتی ہے۔ بعض حکماء نے کہا ہے کہ کھجور مخرج بلغم اور مقوی باہ بھی ہے جلن دور کرتی ہے ملین اور پیشاب آور بھی ہے بخار یا کسی اور بیماری کی وجہ سے اگر کسی میں کمزوری پیدا ہو گئی ہو تو اسے چاہئے کہ کھجوروں کو دھو کر دودھ میں ابال لے اور ایسے دودھ کو روزانہ چند یوم تک پیئے، اس طرح اس کے جسم کی کمزوری دور ہو جائیگی۔ تپ دق کے مریضوں کے لئے بھی کھجور بڑی فائدے مند ہے جو بچے کمزور ہوں ان کی کمزوری دور کرنے کے لئے خشک کھجوروں کا سفوف بنالیں اور اس میں گری بادام پستہ قرنفل سونٹھ بھی شامل کر لی جائے تو بچوں کی کمزوری دور ہو جائے گی۔ کھجور کا عرق اور جوشاندہ بھی جسم کے لئے انتہائی تسکین بخش ہے، لہٰذا گردوں کی سوزش پتھری اور پرانے سوزاک کے لئے کھجور کا جوشاندہ بڑا نفع بخش ہے۔

کھجور کی گٹھلیوں کو آگ میں جلا کر بواسیر کے مسوں کو دھونی دینا مرض کے خاتمے کا باعث بنتا ہے کھجور کے درخت میں جس جگہ پھول نکلتے ہیں وہاں پر کونپلوں سے پہلے ایک لیس دار گاڑھا شیریں مادہ جمع ہو جاتا ہے جو طبی نقطہ نظر سے بڑا مفید ہے۔ یہ مواد ذائقے میں دودھ اور بادام جیسا ہوتا ہے اسے کھانے سے قبض ہوتی ہے جس سے دست رک جاتے ہیں سینے کا درد دور ہو جاتا ہے تھوک میں اگر خون آنے کی شکایت ہو تو وہ ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے کھانسی جاتی رہتی ہے آواز میں نکھار پیدا ہوتا ہے کھجور کا یہ گابھا

صفراء اور خون کے جوش میں بھی بڑا مفید ہے گردوں کی سوزش کو رفع کرتا ہے غرضیکہ کھجور کا استعمال ہر لحاظ سے انسانی صحت کے لئے بڑی مفید چیز ہے۔

کھجور کھانا سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس

آنحضرت ﷺ کی پسندیدہ خوراک میں ستو شامل تھے۔ کھجور اور دودھ بھی شامل تھے۔ کھجور کا ذکر قرآن مجید میں کئی جگہ آیا ہے۔

''اور ہم نے تمہارے لیے وہاں کھجوروں اور انگوروں کے باغ لگائے''

(سورۂ یٰسین)

قرآن پاک میں کھجور کا ذکر

قرآن پاک میں کھجور کا ذکر بیس دفعہ آیا ہے۔ اس سے اس کی افادیت اور اہمیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ اس کا ذکر جس سورۃ اور جس آیت میں آیا ہے ان کے نام اور آیات نمبر یہ ہیں۔

۱۔ سورۃ البقرہ آیت ۲۶۶	۲۔ سورۃ الانعام آیت ۱۴۲
۳۔ سورۃ الانعام آیت ۲۶۶	۴۔ سورۃ الرعد آیت ۴
۵۔ سورۃ النحل آیت ۱۰، ۱۱، ۶۷	۶۔ سورۃ بنی اسرائیل آیت ۹۰، ۹۱
۷۔ سورۃ الکہف آیت ۳۲	۸۔ سورۃ المریم آیت ۲۴، ۲۵
۹۔ سورۃ طٰہٰ آیت ۷۱	۱۰۔ سورۃ الشعرا آیت ۱۴۸
۱۱۔ سورۃ یٰسین آیت ۳۳، ۳۵	۱۲۔ سورۃ ق آیت ۱۰
۱۳۔ سورۃ القمر آیت ۱۱۰	۱۴۔ سورۃ الرحمٰن آیت ۱۰، ۱۱، ۶۸ اور ۶۹
۱۵۔ سورۃ الحاقہ آیت ۶، ۷	۱۶۔ سورۃ عبس آیت ۲۴، ۳۲

اسکے علاوہ آسمانی کتاب زبور اور انجیل میں بھی ۴۸ بار کھجور کا ذکر ملتا ہے۔

نبی کریم ﷺ نے کھجور کو مسلمان درخت سے تشبیہ دی ہے۔ اس میں بے شمار فوائد ہیں۔

مسند احمد میں ہے کہ:

''نبی اکرم ﷺ نے اس سے ایک دل کے مریض کا علاج فرمایا اور سات عجوہ کھجوریں روزانہ کھلائیں۔''

حدیث شریف میں درج ہے کہ:

کھجور کھانے سے قولنج نہیں ہوتا۔ یہ توسیع دل کی بھی دوا ہے الغرض یہ ایک مکمل خوراک ہے۔''

حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ:

''میں نے حضور ﷺ کو دیکھا کہ آپ تازہ کھجوریں اور ککڑی ایک ساتھ تناول فرماتے تھے۔''

کھجور اور ککڑی کا استعمال صرف ایک اتفاق نہ تھا بلکہ حضور ﷺ نے اپنے اس عمل سے کھجور کی گرم تاثیر اور ککڑی کی سرد تاثیر کو معتدل کرنے کا طریقہ سکھایا۔ اس مقصد کے لیے آپ ﷺ کا دوسرا طرز عمل یہ تھا کہ آپ ﷺ تربوز تازہ کھجور کے ساتھ کھاتے تھے، اور فرماتے:

''تربوز گرمی کو ختم کرتا ہے اور کھجور سردی کو دور کرتی ہے۔''

بر سلمیٰ کی بیٹی عطیہ اور عبداللہ نے بیان کیا ہے کہ ہم نے حضور ﷺ کی خدمت میں مکھن اور تازہ کھجوریں پیش کیں کیونکہ آپ مکھن اور کھجور کو پسند فرماتے تھے۔ کھجور مکھن کے ساتھ بہت لذیذ ہو جاتی ہے۔

حضرت اسماء بنت ابو بکر رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ جب ان کے ہاں عبداللہ بن زبیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ پیدا ہوئے تو آپ انہیں حضور اقدس ﷺ کے پاس لے گئیں اور ان کی گود میں ڈال دیا تو آپ ﷺ نے کھجور منگوا کر اپنے منہ میں چبائی اور پھر اپنا لعاب اور کھجور بچے کے منہ میں ڈال کر تالو سے لگایا اور بچے کے لیے برکت کی دعا کی۔ یہ پہلا بچہ تھا جو مسلمان پیدا ہوا۔ اس سے اندازہ ہو جاتا ہے کہ کھجور نوزائیدہ بچے کے لیے بہترین گھٹی ہے۔

ایک اور روایت میں ہے کہ حضورِ اقدس ﷺ نے فرمایا کہ جس نے صبح سات کھجوریں کھائیں وہ شام تک اور جس نے شام کھائیں وہ صبح تک محفوظ رہے گا۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''جس گھر میں کھجور ہو اس گھر والے کبھی بھوکے نہ رہیں گے۔''

اور فرمایا کہ:

''جسے کھجور میسر ہو وہ اس سے روزہ افطار کرے''

روزہ میں دن بھر کے فاقے سے توانائی میں کمی آجاتی ہے اس لیے افطاری ایسی ہو جو کہ زود ہضم ہو اور جلد طاقت دے کھجور ایسی ہی چیز ہے جو جلد توانائی بحال کرتی ہے، کھجور میں کاربو ہائیڈریٹ بہت زیادہ مقدار میں موجود ہے اس لیے یہ جگر کے لیے مفید ہے۔

حضور اقدس ﷺ نے فرمایا کہ:

''نہار منہ کھجوریں کھایا کرو اس سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔''

کھجور میں سب سے اعلیٰ کھجور

حضرت ارفع بن عمر المزنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اقدس ﷺ نے فرمایا کہ:

''عجوہ کھجور اور بیت المقدس کی مسجد کا گنبد دونوں جنت سے آئے ہیں۔''

عجوہ کھجور کے بارے میں نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے:

''یہ جنت سے ہے اور اس میں زہر سے شفا ہے جو شخص روزانہ صبح کو سات عدد کھجوریں کھائے گا وہ زہر اور جادو سے محفوظ رہے گا۔''

ایک جگہ آپ فرماتے ہیں کہ:

''عجوہ جنت سے ہے اور اس میں بیماریوں سے شفا ہے۔''

کھجور اور سائنسی تحقیق

کھجور پر ہونے والی جدید تحقیقات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ اس میں پائے جانے

والے معدنی نمکیات، قلب کی حرکات کو منظم رکھتے ہیں، دل کے سکڑنے اور پھیلنے میں کیلشیم کا بڑا دخل ہے۔ اگر روزانہ پانچ یا سات عدد کھجوریں کھائی جائیں تو دن بھر کے لیے ہمارے جسم کی کیلشیم کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کھجور کے استعمال سے ایک اہم فائدہ یہ ہوتا ہے کہ خون میں کولیسٹرول LDL کی سطح نہیں بڑھتی۔ کولیسٹرول LDL کی سطح اگر جسم کے خون میں بڑھ جائے تو ہارٹ اٹیک کا باعث بن سکتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے بھی کھجور بہت موزوں ہے کیونکہ اس میں موجود لحمیات، وٹامنز اور منرلز دماغ و اعصاب کو تقویت بخشتے ہیں۔ اس کے علاوہ کھجور میں پوٹاشیم، میگنیشیم، آئیوڈین اور گندھک جیسے اہم عناصر بھی موجود ہوتے ہیں۔ جدید سائنسی ریسرچ سے یہ بات منکشف ہوتی ہے کہ گندھک جراثیم کو ہلاک کرنے کے ساتھ ساتھ زخموں کے بھرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ سات کھجوریں پانچ سو گرام دودھ اور حسب ذائقہ چینی لیں۔ کھجوروں کو دھو کر دودھ میں ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر اس وقت تک ابالیں کہ گھٹ کر نصف رہ جائے پھر چینی ملا کر گٹھلیاں الگ کر دیں۔ یہ خوش ذائقہ اور طاقتور مشروبات کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔

جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ کھجور میں زہر کو بے ضرر بنانے کی خاصیت موجود ہے۔ وہ زہر کو ایسی کیمیائی شکل دے دیتی ہے جو جسم کے لیے نقصان دہ نہیں ہوتی، ساتھ ہی یہ جسم میں ایسا ماحول بھی پیدا کرتی ہے جس سے زہر کے خلاف جسم کی قوت مدافعت بڑھ جائے۔

حضور اقدس ﷺ کو صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین نے کھجور، ککڑی یا کھیرے کے ساتھ نوش فرماتے دیکھا ہے۔ گرم موسم میں کھجور کا اس طرح استعمال یقیناً مفید ہے، کیونکہ کھجور کا مزاج قدرے گرم ہے۔ جب کہ ککڑی یا کھیرا سرد ہے، اس لیے ککڑی کھجور کی حدت کو معتدل کر دیتی ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری نیز پیشاب کی سوزش میں مبتلا مریض اس ترکیب کے ذریعہ زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ روایات بھی ملتی ہیں کہ حضور اقدس ﷺ نے کھجور اور خربوزہ ایک ساتھ تناول فرمایا۔ آپ ﷺ کو غذاؤں میں

حسیس بہت پسند تھا۔ حسیس ، کھجور، مکھن اور دہی کو ملا کر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ جسمانی طاقت کے لیے مفید ہے۔

امراض قلب میں بھی کھجور بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔روایت میں ہے کہ ایک صحابی کے سینے میں درد اٹھا، حضور اقدس ﷺ نے عجوہ (کھجور کی ایک خاص قسم) کھجوریں ۱۲ عدد گٹھلیوں سمیت پیس کر پلانے کی ہدایت فرمائی ۔ اس طرح ان صحابی کا درد ختم ہوگیا۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے کھجور ایک بے نظیر تحفہ ہے۔ چونکہ اس میں موجود لحمیات ، حیاتین، اور معدنی نمکیات دماغ اور اعصاب کو طاقت بخشتے ہیں۔اس کے متواتر استعمال سے نسیان (بھولنے کی بیماری) سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ جن لوگوں کے ہاتھوں اور پیروں میں رعشہ (کپکپاہٹ) ہو، وہ بھی کھجور کی مدد سے اس شکایت سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ بشرطیکہ یہ رعشہ بڑھاپے کی وجہ سے نہ ہو۔

کھجور کھایئے......لمبی عمر پایئے

عالمی ادارہ صحت میں وبائی امراض کے ڈاکٹر عمر سلیمان محمد (ان کا تعلق شمالی سوڈان سے ہے) نے بتایا کہ ان کے علاقہ میں لوگوں کی عمریں بڑی لمبی ہوتیں ہیں۔لوگ سو سال سے زیادہ عمر پاتے ہیں اور آخری دم تک صحت مند اور توانا ہوتے ہیں۔ اسکی وجہ ان کے خیال میں یہ ہے کہ وہ لوگ غذا میں کھجور کا استعمال کرتے ہیں۔

کھجور کے جسم انسانی پر اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات

مصلح جگر

کھجور کو اگر پانی میں بھگو کر چھ گھنٹے بعد صرف پانی ہی پیا جائے تو جگر کی اصلاح کرتا ہے اور طبیعت سے نشہ آور ادویہ کی گرانی کو دور کرتا ہے۔

دافع قبض

یہ قبض کو دور کرتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ پیشاب آور بھی ہے اس کے لیے

سب سے بہترین طریقہ سنن کے مطابق کھانا ہے۔

کشتہ بادام کھجور

مغز بادام دو تولے اور کھجور دو تولے یا پھر جتنی کھجوریں ہوں ان کے اندر سے گٹھلی نکال کر مغز بادام بھر لیں اور استعمال میں لائیں، جس کا کل وزن چار تولے زیادہ نہیں ہونا چاہیے، اس کے بعد ایک کپ نیم گرم دودھ پینا ضروری ہے۔ گردے اور کمر کو طاقت ملے گی۔

نیز باہ کی مضبوطی کے لیے اکسیر ہے۔ کھجور سادہ بھی قوت باہ کو مضبوط کرتی ہے، معجون آردخرما اس کا مشہور مرکب ہے۔

خون کا بینک

کھجور میں فولاد اور حیاتین کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ اجزاء خون میں بہ آسانی جذب ہو جاتے ہیں۔ اور جسم میں خون کی افزائش کو تحریک دیتے ہیں، چنانچہ اس کے استعمال سے عمرۃ الدم (ہیموگلوبین) کی مقدار اور سرخ خلیات کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔

کھجور پر ۱۹۲۷ء میں کولمبیا کے مقام پر ایک کانفرنس منعقد کی گئی، جہاں ماہرین نے یہ بات تسلیم کی کہ "کھجور واقعتاً خون پیدا کرنے کا بینک ہے" یہ خون کی کمی کو پورا کرنے میں مؤثر کردار ادا کرتی ہے۔

کولیسٹرول کی مقدار کو متوازن رکھتی ہے

کھجور کے استعمال سے خون کولیسٹرول کی مقدار متوازن رہتی ہے۔ خون کے اندر منجمد ذرات نہیں بننے پاتے۔ کھجور میں موجود معدنی نمکیات جسم میں تیزابی مادوں کو بڑھنے نہیں دیتے ہیں اور ان میں توازن قائم رکھتے ہیں۔ مخصوص ایام، زچگی اور رضاعت کے دوران عموماً خواتین میں قلت خون کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس میں یا دوسرے اسباب کے

نتیجے میں پیدا ہونے والے انیمیا میں کھجور کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اس کی جلی ہوئی گھٹلیوں کا سفوف بہتا ہوا خون بھی بند کر دیتا ہے۔

دل کی دوست

حرکت قلب کو متوازن رکھنے میں معدنی نمکیات کا بڑا دخل ہے۔ جب خون میں کیلشیم کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے تو حرکت انقباض اور حرکت انبساط فوری طور پر متاثر ہوتی ہیں۔ محققین کے رائے میں کھجور کے سات دانوں (خصوصاً عجوہ) میں بارہ سولی گرام کیلشیم ہوتا ہے۔ جو ایک شخص کی روزہ مرہ جسمانی ضرورت پوری کر سکتا ہے۔ کھجور کے استعمال سے دل کی بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ کھجور (عجوہ) درد دل کے لیے مفید ہے۔ دل کے عوارض کے باعث جو ترہل واقع ہوتا ہے، کھجور کے استعمال سے رفع ہو جاتا ہے۔ اس کا رس مفرح قلب اور ضعف دوران خون میں مفید ہے۔

اعصابی طاقت کا سر چشمہ

کھجور دماغی و اعصابی کام کرنے والوں کے لیے مکمل دوا ہے۔ اس میں موجود معدنی نمکیات، لحمیات اور حیاتین اعصاب کو تقویت دیتے ہیں۔ چنانچہ اعصابی امراض مثلاً رعشہ، لقوہ، فالج، اور شدید امراض کے بعد کی کمزوری اور نقاہت میں کھجور کا استعمال نہایت مفید ہے۔ یہ مقوی دماغ ہے اور حافظے کو قوی کرتی ہے۔ ازالہ دردِ سر کے لیے بھی مفید ہے۔

نظام تنفس پر کھجور کے اثرات

کھجور کے معدنی نمکیات ہوائی نالیوں کی رطوبت کی تراوش کو زیادہ کرتے ہیں، بلغم کے اخراج میں مددگار ہیں۔ کھجور میں موجود گندھک جراثیم کی سرایتوں کے خلاف مؤثر دوا ہے۔ حیاتین الف اور ج پھیپھڑوں کے فعل کو تقویت دیتے ہیں اور متعدی امراض (نمونیا، زکام، انفلوئنزا، کالی کھانسی، اور دق وغیرہ) کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے

میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کھجور اور ادرک کو پانی میں رکھ کر کھانے سے بلغمی کھانسی اور دمہ کے مرض میں تخفیف ہوتی ہے۔

نظام انہضام اور کھجور

نہایت لذیذ اور خوش ذائقہ پھل ہونے کی وجہ سے لعاب دہن کی پیدائش میں اضافہ کرتا ہے۔ جونشاستہ کے اجزاء کو مالٹوز میں تبدیل کرتا ہے۔ کھجور جسم کو مضبوط کرتی ہے۔ پیاس کی شدت کو کم کرتی ہے۔ اسکی جڑ کی مسواک سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔ جب کہ اس کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے بھی یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ کھجور کے معدنی نمکیات معدے کی تیزابیت کو معتدل کرتے ہیں۔ چنانچہ بدہضمی، سینے کی جلن اور دیگر عوامل میں جو تیزابیت کی زیادتی کے باعث رونما ہوتے ہیں فائدہ پہنچتا ہے۔ اعصاب معدہ پر مسکن تاثیر کے نتیجے میں قے، دردِ معدہ اور تناؤ کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور ضعف اشتہاء کو فائدہ ہوتا ہے۔

کھجور کے اجزاء اپنے میکانکی جعل سے آنتوں کی بلغمی جھلیوں پر اور غیر اختیاری عضلات پر مسکن تاثیر ڈالتے ہیں، چنانچہ آنتوں کی رطوبت میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور غیر اختیاری عضلات کے تناؤ میں، جو سوزش یا تشنجی کیفیت کا نتیجہ ہو ڈھیلا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ لہٰذا اس کے استعمال سے پیچس اور اسہال کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور درد قولنج کو فائدہ ہوتا ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ:

''کھجور کھانے والا انسان قولنج کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتا۔''

قدرتی حیاتین کے ذریعہ سے آنتوں میں غذائی اجزاء کے انجذاب کی صلاحیت کو تقویت ملتی ہے چنانچہ کھجور کا استعمال مرض سنگرہنی کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

اس امر میں شبہ نہیں کہ پیٹ کے کیڑے مارنے میں انتہائی نافع ہے، یہ بات مصدقہ ہے کہ چالیس دن سات دانے کھجور استعمال کرنے سے پیٹ کے ہمہ اقسام کیڑے

مر جاتے ہیں،

حضور اقدس ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ:

''علی الصباح کھجور کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔''

نیز کھجور فاسد مادوں کے اخراج میں تیر بہدف ہے۔ اس میں موجود معدنی نمکیات پیشاب کی تراوش کو زیادہ کرتے ہیں اور اعضائے بول کی غشائے مخاطی پر مسکن تاثیر ڈالتے ہیں۔ کھجور مدر بول ہونے کے باعث پیشاب کھول کر لاتی ہے۔ مرض نقرس، ریگ گردہ مثانہ اور درد گردہ مثانہ میں اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

زچہ بچہ کے لیے نعمت

وضع حمل کے وقت دردزہ کی تکلیف میں زچہ کو پانچ یا سات دانے کھجور کھلانے سے بچے کی پیدائش میں آسانی ہو جاتی ہے۔

ابو نعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ حضور اقدس ﷺ کا فرمان ہے کہ:

''میرے نزدیک مخصوص ایام کی شدت اور درد کے لیے پکی کھجور سے بہتر کوئی چیز نہیں۔''

کھجور اور نظامِ جسم

کھجور کی کچھ نامعلوم رطوبتوں کا اثر جسم کے غدہ جار الدرقیہ پر ضرور ہوتا ہے۔ جب یہ غدود کسی وجہ سے ضرورت سے کم مقدار میں اپنی رطوبت خون میں شامل کرتے ہیں تو خون میں کیلشیم کی مقدار کا توازن بگڑ جاتا ہے اور کیلشیم کی قلت واقع ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں کھجور کا استعمال کیلشیم کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ نیز غدود کے افعال کو تقویت دیتا ہے۔ کھجور میں موجود جز آرسینک جو قلیل مقدار میں پایا جاتا ہے، پسینے کے غدود کو تحریک دیتا ہے۔ نوبتی بخاروں میں کھجور کے استعمال کو مفید بتایا گیا ہے۔ یہ پسینے کے ذریعہ سے جسم کے غلیظ مادوں کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔

کھجور میں شکر وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ جگر اس کو گلائیکوجن میں تبدیل کر دیتا ہے

جو بوقت ضرورت جسم میں حرارت وتوانائی پیدا کرنے کے لیے استعمال میں آتی ہے۔اس کے استعمال سے جگر کو تقویت ملتی ہے اور صفراء سے پیدا ہونے والے عوارض کو فائدہ ہوتا ہے۔یرقان میں اس کے استعمال کی سفارش کی جاتی ہے۔

کھجور دودھ پیدا کرنے والے غدود کو تحریک دیتی ہے، عورتوں میں دودھ کی پیدائش کیلشیم کی مرہون منت ہوتی ہے۔اگر کھجور کے ہمراہ دودھ استعمال کیا جائے تو خواتین میں دودھ کی کمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

ہماری جلد اور کھجور

کھجور میں موجود پروٹین جلد کو تقویت دیتی ہے۔اس کی رنگت کو صاف کر کے جلد میں لچک پیدا کرتی ہے۔چنانچہ کھجور کا استعمال جسم کو خوبصورتی اور کشش میں اضافے کا باعث ہوتا ہے۔اس کے بیج کا مرہم جلد کے زخم مندمل کرتا ہے۔سوزش کو رفع کرتا ہے اور بواسیر میں مفید بتایا گیا ہے۔مرض جذام میں اس کی سفارش کی جاتی ہے۔

مجموئی طور پر کھجور کے جسم پر اثرات

کھجور حقیقتاً پھلوں کی ملکہ اور انمول غذا ہے۔اسکے تمام اجزاء جسمی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔سو گرام کھجور سے تقریباً تین سو پچاس حراروں کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ کھجور جسم میں حرارت وتوانائی پیدا کرنے کے لیے لاجواب ہے اس کے لحمیاتی اجزاء جسم کو سڈول اور توانا بناتے ہیں، چنانچہ اس کے استعمال سے وزن بڑھتا ہے، اور جسم فربہ ہوتا ہے۔سخت کمزوری ونقاہت میں کھجور میں موجود شکر جسمانی ضرورت کو پورا کرتی ہے اور تقویت پہنچاتی ہے۔کھجور کے معدنی نمکیات جسم کے رقیق مادوں کے دباؤ کو درست رکھنے میں معاون ہوتے ہیں اور رطوبات کی آمد ورفت میں مددگار پائے گئے ہیں۔حیاتین ''الف'' اور ''د'' قرینہ کے خشک اور زخمی ہو جانے کے لیے مفید ہے اس سے بصارت کو تقویت پہنچتی ہے۔

کیمیائی ساخت اور فوائد

کھجور کی کیمیائی ساخت میں کیلشیم اور پوٹاشیم کثیر مقدار میں ہے جو بطور علاج زہر نہایت ہی مفید ہے۔ کیلشیم اپنے اپنے میکانکی عمل کے ذریعے سے آگزیلک ایسڈ (ترش زہر) کو غیر محلل آگزیلیٹس میں تبدیل کرتا ہے اور پوٹاشیم اپنے اثر سے زہر کو بافتوں میں نفوذ پذیر نہیں ہونے دیتا۔ کھجور جگر میں Galactose کی تیاری میں مددومعاون ثابت ہوتی ہے اور زہریلے اثرات کی مدافعت کا سبب بنتی ہے۔ کھجور الکحل کی سمی اثرات کو بھی زائل کردیتی ہے۔ اس کے علاوہ کھجور میں موجود پروٹینی اجزاء جسم میں Antibodies پیدا کرنے کے ضامن ہیں جو جسم کو امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

مقدار خوراک

ہر شے کی زیادتی بری ہے۔ چاہے وہ شے کتنی بھی مفید کیوں نہ ہو۔ خیال رہے کھجور کی ایک وقت میں مقدار خوراک زیادہ سے زیادہ ایک پاؤ ہونی چاہیے۔ اس کے کئی فائدے ہیں لیکن ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا مضر صحت بھی ہوسکتا ہے۔

کھجور اور طبی تحقیقات

طب یونانی کی رد سے کھجور گرم ہے۔ مقوی بدن ہے۔ بدن میں خون پیدا کرتی ہے۔ کمر اور گردہ کو طاقت دیتی ہے۔ کھجور بڑوں اور بچوں کے لیے یکساں مفید غذا ہے۔

کھجور کا باقاعدہ استعمال قبض سے نجات دلاتا ہے۔ چھوہارے، کھجور سے خشک ہے۔ اس میں کھجور کی خصوصیات اور افادیت ہے۔ سات چھوہارے نصف سیر (آدھا کلو) دودھ میں جوش دے کر پئیں اور چھوہارے کھائیں، بڑی مقوی غذا ہے۔

کھجور میں ایک خوبی یہ ہے کہ مقوی ہونے کے باوجود جلد ہضم ہوتی ہے۔ ریاح میں مؤثر ہے اور معدہ کی اصلاح کرتی ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ خون پیدا کرتی ہے۔ خون کی کمی اور کمزور مریضوں کے لیے بالخصوص مفید غذا ہے مردانہ طاقت میں اضافہ کرتی

ہے، بدن کو موٹا کرتی ہے۔ کمر، گردہ اور جگر کو طاقت دیتی ہے۔ زرد چہرہ کو سرخ کرتی ہے۔لقوہ وغیرہ میں بھی مفید غذا ہے۔جن لوگوں کو سردی محسوس ہوتی ہو یا کمزور ہوں وہ کھجور شوق سے استعمال کریں۔ کھجور کا باقاعدہ استعمال قبض سے نجات دلاتا ہے۔ کھجور کے بعد پانی سے کلی ضرور کریں۔ کھجور بڑوں اور بچوں کے لیے یکساں مفید غذا ہے۔ کھجور کھانے کے بعد نوش کریں۔ایک وقت میں چار پانچ چھوہارے سے زیادہ نہ کھائیں۔ ذیابطیس یا تیزابی مادہ کے مریض کھجور نہ کھلائیں۔رات کو پانچ چھوہارے ڈیڑھ پاؤ ابلے ہوئے دودھ میں بھگو دیں صبح ہلکی آنچ پر اس قدر جوش دیں کہ ایک پاؤ دودھ پی لیں اور چھوارے کھالیں یہ بھی بڑی مقوی غذا ہے۔

طب کے ماہرین کے نزدیک کھجور کا مزاج گرم پہلے درجے میں اور تر پہلے درجے میں ہے۔ ''پہلے درجے'' سے مراد ہے۔ ''کسی قدر'' اگر کسی چیز کے بارے میں کہا جائے کہ تیسرے یا چوتھے درجے میں گرم، سرد، خشک یا تر ہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ اس شے میں گرمی یا متعلقہ کیفیت کی شدت زیادہ ہے، کھجور جسم کو طاقت دیتی ہے، اس کے علاوہ دماغ، اعصاب، قلب اور معدے کے لیے تقویت کا باعث بنتی ہے، انسان کو جنسی اعتبار سے طاقت ور بنانے میں بھی کھجور بہت معاون ثابت ہوتی ہے جن افراد میں آئیوڈین کی کمی ہوتی ہے، انہیں خاص طور پر کھجور استعمال کرنی چاہیے۔

کھجور کی اہمیت احادیث کی روشنی میں

حضرت عائشہ صدیقہؓ بیان فرماتی ہیں ۔

ان النبی صلی اللّٰہ علیہ وسلم قال لا یجوع اھل بیت عندھم التمر. (مسلم)

(نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس گھر میں کھجور ہو۔اس گھر والے کبھی بھوکے نہ رہیں گے)۔

اسی روایت کو بعض محدثین نے ایک دوسری صورت میں یوں بیان کیا ہے۔

(رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اے عائشہ! جس گھر میں کھجور نہ ہو اس گھر والے بھوکے ہیں۔ انہوں نے یہ بات دو یا تین مرتبہ فرمائی کہ اس گھر والے بھوکے ہیں)۔

حضرت سلمیٰؓ روایت فرماتی ہیں۔

ان النبی صلی اللّٰه علیه وسلم قال بیت لاتمر فیه کالبیت لطعام فیه.

(نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس گھر میں کھجوریں نہ ہوں۔ وہ گھر ایسا ہے کہ جیسے اس میں کھانا نہ ہو)۔

حضرت انس بن مالکؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

تعشوا ولو کف من حشف فان ترک العشاء مهرمة. (ترمذی)

رات کا کھانا ضرور کھاؤ۔ خواہ تمہیں ردی کھجور کی ایک مٹھی میسر ہو۔ کیونکہ رات کا کھانا ترک کرنے سے بڑھاپا (کمزوری طاری ہو جاتی ہے)۔

حضرت جابر بن عبداللہؓ روایت فرماتے ہیں۔ رسول اللہ صلی اللہ لیہ وسلم نے فرمایا۔

لاتدعوا العشاء ولو کف. فان ترکه یهرم. (ابن ماجہ)

رات کا کھانا ہرگز نہ چھوڑو۔ خواہ ایک مٹھی کھجور ہی کھالو۔ کیونکہ رات کا کھانا۔ چھوڑنے سے بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے۔

حضرت انس بن مالکؓ بیان کرتے ہیں۔

اتی النبی صلی اللّٰه علیه وسلم بتمر عتیق فجعل تفتده ویحزج الوس منه. (ابن ماجہ، ابوداؤد)

(نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس پرانی کھجوریں آئیں۔ انہوں نے ان کو کھول کر دیکھا اور ان میں سے سسریاں نکالتے رہے۔ ابن ماجہ کی روایت میں سسری نکالنے والی بات نہیں۔ صرف اتنا مذکورہ ہے کہ وہ انہیں کھول کر دیکھتے تھے)۔

حضرت ابو عیبؓ بیان کرتے ہیں کہ ایک رات حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھے ساتھ لیا پھر راستہ میں حضرت ابو بکرؓ کو لیا اور پھر حضرت عمرؓ کو شامل کیا اور ایک انصاری کے باغ میں تشریف لے گئے۔

انہوں نے باغ کے مالک سے کہا کہ ہمیں نیم پکی ہوئی کھجوریں کھلائے۔ وہ گیا اور وہ کھجوروں کے گچھے لے کر آیا۔ اس میں سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اور ان کے گرامی اصحاب نے سیر ہو کر کھجوریں کھائیں)۔

حضرت عبداللہ بن جعفرؓ روایت فرماتے ہیں۔

رایت رسول اللّٰہ صلی اللّٰہ علیہ وسلم یا کل القثاء بالرطب.

(بخاری مسلم ابن ماجۃ)

میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا کہ وہ کھجوروں کے ساتھ کھیرا ککڑی کھا رہے تھے۔

حضرت راجع بن عمر المزنیؓ بیان کرتے ہیں۔

سمعت رسول اللّٰہ صلی اللّٰہ علیہ وسلم بقل العجوۃ و الصخرہ من الجنۃ. (ابن ماجہ)

میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا کہ عجوہ کھجور اور بیت المقدس کی مسجد کا گنبد (صخرا) دونوں جنت سے آئے ہیں۔

حضرت عبداللہ بن عمرؓ روایت فرماتے ہیں۔

ہم کچھ لوگ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی مجلس میں بیٹھے تھے کہ کھجور کا گابھ آیا۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ہم سے مخاطب کر کے فرمایا کہ درختوں میں سے ایک درخت ایسا ہے کہ جسے اللہ تعالیٰ نے ایسے برکت دی ہے۔ جیسے کہ وہ مسلمان ہو۔ میں نے گمان کیا کہ ان کی مراد کھجور کے درخت سے ہے۔ مگر مجبوراً اس لئے چپ ہوا کہ اتنے لوگوں میں سے سب سے چھوٹا تھا۔ پھر نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ یہ کھجور کا درخت ہے۔

کھجور کے بارے میں احتیاط

حضرت جابر بن عبداللہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

انه نهیٰ ان ینتبذ الزبیب والتمر جمیعاً (بخاری)

(منقہ اور کھجور کو بیک وقت کھانے سے منع کیا) اسی ارشادِ گرامی کو ترمذی او النسائی نے عبداللہ بن ابی قتادہ سے مروی کیا ہے۔ جنہوں نے اپنے والدِ گرامی سے سماعت کیا۔

حضرت ام المؤمنین عائشہ اور حضرت ام سلمہؓ روایت فرماتی ہیں کہ

انه نهی ان ینتبذ البسر والرطب.

نیم پختہ کھجور کو پرانی کھجور کے ساتھ ملا کر کھانے سے منع فرمایا۔

ابن القیمؒ نے سند کے بغیر ذکر کیا ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے کھجور اور انجیر کو بیک وقت کھانے سے منع فرمایا ہے۔

حضرت ام المنذرؓ روایت فرماتی ہیں۔

(ہمارے گھر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لائے ان کے ہمراہ علیؓ تھے اس وقت ہمارے یہاں کھجوروں کے خوشے لٹک رہے تھے۔ یہ ان کی خدمت میں پیش کیے گئے۔ دونوں کھاتے رہے۔ پھر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک جگہ علیؓ سے کہا کہ تم اب اور مت کھاؤ کہ تم ابھی بیماری سے اٹھے اور کمزور ہو)۔ (ابن ماجہ، ترمذی، مسند احمد)

اسی روایت میں مزید آیا ہے کہ حضرت علیؓ نے سات کھجوریں کھائی تھی کہ ان کو روک دیا گیا۔ ام المنذرؓ نے اس پر ان کے لیے چقندر گوشت اور جو کی روٹی پکائی۔ انہوں نے اس کھانے کو حضرت علیؓ کے لیے پسند فرمایا۔

حضرت صہیبؓ روایت فرماتے ہیں کہ میں مجلسِ رسالت میں کھجوریں کھا رہا تھا۔ ان دنوں میری آنکھ دکھ رہی تھی کہ حضور رسالت مآب صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

اتا کل التمر وبک رمد. (طبری)

(تم کھجوریں کھا رہے ہو جبکہ تمہاری آنکھیں دکھ رہی ہیں)

صہیبؓ نے اس ارشادِ گرامی کو مزاحیہ رنگ دیتے ہوئے کہا کہ میری دائیں آنکھ دکھتی ہے جبکہ میں کھجوریں بائیں طرف سے کھا رہا ہوں۔

یہ ارشاد گرامی اس امر کی دلالت کرتا ہے کہ جب آنکھیں دکھتی ہوں تو اس وقت کھجوریں کھانا مناسب نہ ہوگا۔

حضرت انس بن مالک روایت فرماتے ہیں۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

خیر تمر اتکم البر نی یذھب الداء ولا داء فیه.

(مسند طیاسی، ابن السنی، ابونعیم، مستدرک الحاکم)

تمہاری کھجوروں میں سے سب سے اچھی کھجو برنی ہے۔ یہ بیماری کو دور کرتی ہے اور اس میں خود کوئی مضر چیز نہیں۔

یہ روایت الرویانی اور ابن حبان نے بریرہؓ، طیالسی، مستدرک الحاکم اور ابونعیم نے ابی سعید الخدریؓ سے بغیر سند کے بیان کیا ہے۔

برنی کھجور ایک عمدہ دوا ہے۔ جبکہ اس میں بذات خود کوئی بیماری نہیں یعنی اس کے کھانے سے کوئی ضرر نہ ہوگا۔

محمد احمد ذہبیؒ حوالہ کے بغیر یہ روایت نقل کرتے ہیں۔

خیر اتمر اتکم البرنی. یذھب الداء.

(تمہاری کھجوروں میں اچھی برنی ہے جو بیماری کو دور کرتی ہے)

راوی کا ذکر کیئے بغیر محمد احمد ذہبی بتاتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

من وجد تمرا فلیفطر علیه ومن لا فلیفطر علی الماء فانه طهور.

(النسائی)

(جسے کھجور میسّر ہو۔ وہ اس سے روزہ افطار کرے۔ جسے نہ ملے وہ پانی سے کھول لے۔ کیونکہ وہ بھی پاک ہے)۔

کیونکہ دن بھر کے فاقہ کے بعد توانائی کم ہو جاتی ہے۔ اس لیے افطاری ایسی چیز سے ہو جو جلد ہضم ہو اور طاقت دے۔

ومن السنة للصائم الفطر علی العجوة او التمر.

(نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت تھی کہ روزہ دار عجوہ کھجور یا کسی اور کھجور سے روزہ کھولے)

یہ حدیث بھی اسناد کے بغیر ذہبی نے بیان کی ہے۔

حضرت انس بن مالکؓ روایت کرتے ہیں۔

(رسول اللہ صلی علیہ وسلم پکی ہوئی کھجور سے روزہ افطار کرتے تھے اگر وہ نہ ہوتو پرانی کھجور سے اور اگر وہ بھی میسّر نہ تو پانی اور ستو وغیرہ سے)

نوزائیدہ بچوں کے لیے بہترین گھٹی

حضرت اسماء بنت ابو بکرؓ روایت فرماتی ہیں۔

(مجھے مکّہ معظّمہ میں عبداللہ بن زبیر پیدا ہونے والا ہو گیا تھا۔ یہ بچہ مجھے قبا میں آ کر پیدا ہوا۔ میں بچے کو لے کر رسول اللہ صلی علیہ وسلم کے پاس گئی اور ان کی گود میں ڈال دیا۔ انہوں نے کھجور منگوائی، اسے اپنے منہ میں چبایا پھر اپنا لعاب اور کھجور بچے کے منہ میں ڈال کر اس کے تالو سے لگا دیا۔ پھر بچے کے لیے برکت کی دعا کی۔ یہ وہ پہلا بچہ تھا جو مسلمانوں میں پیدا ہوا)

عبداللہ بن زبیرؓ کی ولادت سے پہلے مدینہ کے یہودیوں نے مشہور کر دیا تھا کہ ان کے جادو کے زور سے اب کوئی مسلمان عورت بچہ نہ جن سکے گی۔ ہم نے ان کو بانجھ کر دیا ہے۔ عبداللہؓ کی پیدائش ان کے اس دعویٰ کی تکذیب اور تردید تھی۔ یہ مہاجرین کا پہلا بچہ تھا۔ ان کی پیدائش پر تمام مسلمانوں نے بلند آواز میں نعرہ تکبیر بلند کیا۔

(حضرت ابوموسیٰ اشعریؓ بیان کرتے ہیں کہ میرے گھر لڑکا پیدا ہوا۔ میں اسے لے کر نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا۔ آپ نے چبا کر اس کے منہ میں کھجور ڈالی)۔

کھجور کی طبی حیثیت

حضرت عائشہ صدیقہؓ بیان فرماتی ہیں۔

ان الرسول اللہ صلی علیه وسلم قال ان فی عجوة العالیية شفاء وانه تریاق اول البکرة. (مسلم)

(رسول اللہ صلی علیہ وسلم نے فرمایا کہ اس عظیم کھجور عجوہ میں ہر بیماری سے شفا ہے۔ اور اگر اسے نہار منہ کھایا جائے تو یہ زہروں سے تریاق ہے)

(یہی روایت مسند احمد میں اضافہ کے ساتھ بھی ہے)

حضرت عامر بن سعد بن ابی وقاص اپنے والدِ گرامی سے روایت کرتے تھے۔

میں نے سعدؓ سے یہ کہتے سنا کہ رسول اللہ علیہ وسلم فرمایا کرتے تھے کہ جس نے صبح اٹھتے ہی عجوہ کھجور کے سات دانے کھا لیے۔ اس دن اسے جادو اور زہر بھی نقصان نہ دے سکیں گے)۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ اپنا ذاتی تجربہ بیان فرماتی ہیں۔

(میری والدہ مجھے موٹا کرنے کے لیے بہت علاج کرواتی رہیں۔ وہ چاہتی تھیں کہ جب میں رسول اللہ صلی علیہ وسلم کی خدمت میں جاؤں تو موٹی ہوں۔ لیکن ان تمام دواؤں سے کوئی فائدہ نہ ہوا۔ حتٰی کہ میں نے تازہ پکی ہوئی کھجوریں اور کھیرے کھائے۔ ان سے میں نہایت خوبصورت جسم والی موٹی ہوگئی)

جب حضرت عائشہؓ کا نکاح ہوا تو وہ دبلی پتلی تھیں۔ چونکہ اس زمانے میں عرب دبلی عورتوں کو پسند نہیں کرتے تھے۔ اس لیے ان کی والدہ محترمہ حضرت ام رومانؓ چاہتی تھیں کہ رخصتی تک یہ موٹی ہو جائیں ان کو قثاء سے فائدہ ہوا۔ عربی میں اس سے مراد کھیرا بھی ہوسکتا ہے اور ککڑی بھی۔ عام لوگ کھیرا ہی قرار دیتے ہیں۔ یہ علاج اس حدیث سے سند ہے جو بخاری، مسلم، اور ابن ماجہ نے بیان کی کہ حضور کھجور اور کھیرا کھایا کرتے تھے۔

عامر بن سعد اپنے والدِ محترم سے روایت کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے

فرمایا۔

(جس کسی نے مدینہ کے دو پہاڑوں کے درمیان کی وادی میں پیدا ہونے والی کھجوروں میں سے روزانہ سات کھجوریں نہار منہ کھائیں۔ اسے روز شام ہونے تک کوئی زہر اثر نہ کرے گا اور جس نے شام کو کھائیں وہ صبح تک مامون رہے گا)۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

(عجوہ کھجور جنت سے ہے۔ اس میں زہروں سے شفاء ہے۔ کھنبی کے پانی میں آنکھوں کی بیماریوں سے شفا ہے۔ عربی دنبہ جو کہ سیاہ رنگ کا ہو اس میں عرق النساء سے شفا ہے۔ اس کا گوشت کھایا جائے اور یخنی پی جائے۔

حضرت ابو ہریرہؓ روایت فرماتے ہیں۔

اکل التمر امان من القولنج. (ابونعیم)

(کھجور کھانے سے قولنج نہیں ہوتا)۔

جسم کے وہ آلات جن کے ساخت ایسے عضلات سے ہے جو قوت ارادی کے ماتحت نہیں (جیسے کہ گردوں کی نالیاں، آنتیں، بچے دانی کی نالیاں) اگر ان میں سکڑن کے ساتھ درد ہو تو اسے قولنج کہتے ہیں۔ قولنج کسی ایک حصّہ جسم تک محدود نہیں۔

حضرت عبداللہ ابن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

کلو التمر علی الریق فانه یقتل الدود. (مسند فردوس، ابوبکر فی الغلانیات)

(صبح نہار منہ کھجوریں کھایا کرو کہ ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں)

ینفع من الجذاء ان تاخذ سبع تمراء من عجوة المدینة کل یوم یفعل ذالک سبعة ایام. (ابونعیم، ابن العدی)

(اگر سات دن تک عجوہ کھجور کے سات دانے روزانہ کھائے جائیں تو اس سے کوڑھ میں فائدہ ہوتا ہے)۔

حضرت سعد بن ابی وقاصؓ روایت کرتے ہیں۔

(میں بیمار ہوا، میری عیادت کو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لائے۔ انہوں نے اپنا ہاتھ میرے کندھوں کے درمیان رکھا تو اس کی ہاتھ کی ٹھنڈک میری ساری چھاتی میں پھیل گئی۔ پھر فرمایا کہ اسے دل کا دورہ پڑا ہے۔ اسے حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو ثقیف میں مطب کرتا ہے۔ حکیم کو چاہیئے کہ وہ مدینہ کی سات عجوہ کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر اسے کھلائے)

کھجور کے فوائد کے بارے میں یہ حدیث بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ کیونکہ طب کی تاریخ میں یہ پہلا موقعہ ہے کہ کسی مریض کے دل کے دورہ کی تشخیص کی گئی۔ اس کی روایت عام طور پر مجاہد کے ذریعہ ہے۔ علاؤ الدین الہندی نے کنز العمال میں اسے مسند علیؓ، ذخیرہ الحسن بن سفیان اور ابو نعیم سے بھی ماخذ کرنا بیان کیا ہے۔ جبکہ دوسرے محدثین اسے صرف ابو داؤد ہی سے اخذ کرتے ہیں۔

سعد بن ابی وقاصؓ کو دل کے دورہ کی وجہ سے چھاتی میں جو شدید درد تھا۔ وہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے دست مبارک کے لمس سے جاتا رہا اور انہوں نے اس کے ساتھ ایک خصوصی دعا بھی فرمائی جسے احادیث میں "اللھم اشف سعداً" کی صورت میں ذکر کیا گیا ہے۔

حضرت ابو ہریرہ روایت کرتے ہیں۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

ماللنفساء عندی شفاء مثل الرطب وللمریض مثل العسل.

(ابو نعیم، ابو الشیخ)

(میرے نزدیک عورتوں کے حیض کی کثرت کے لئے کھجور سے بہتر اور مریض کے لیے شہد سے بہتر کوئی دوائی نہیں)۔

کھجور سے معالجہ کی قرآنی ترکیب

کھجور کی افادیت کا اہم ترین پہلو قرآن مجید نے حضرت مریم علیہ السلام کے تذکرہ میں بیان کیا ہے۔ جب ان پر زچگی کا وقت قریب آیا تو وہ دردوں کی شدت اپنی

تنہائی اور بعد کی کمزوری سے دہشت میں تھیں۔ انہوں نے خدا سے چاہا کہ وہ اس اذیت سے تڑپنے کی بجائے مر جائیں تو اچھا ہو۔ خدا تعالیٰ نے اسے تسلی دیتے ہوئے فرمایا کہ وہ کھجور کے درخت کے سایہ میں لیٹ جائیں۔ ان پر پکی ہوئی کھجوریں گریں گی۔ جن کو کھانے سے ان کی کمزوری جاتی رہے گی۔ دردیں کم ہوں گی۔ زچگی کا مرحلہ کسی پیچیدگی کے بغیر فوراً گزر جائے گا۔ کھجوریں کھانے سے ان کی زچگی جلد مکمل ہوئی۔ نفاس سے کوئی خاص اذیت نہ ہوئی اور وہ اپنے نوزائیدہ بچے کو گود میں لے کر اطمینان کے ساتھ بستی کی سمت پیدل چل پڑیں۔ عام حالات میں کسی عورت کے لیے زچگی کے بعد اپنے پیروں سے چل کر جانا ممکن نہیں ہوتا۔ اور یہ خاتون تو نہ صرف کہ فوراً اٹھ کھڑی ہوئیں۔ بلکہ بچے کا وزن اٹھا کر انہوں نے بستی تک کا فاصلہ بھی خوش اسلوبی سے طے کیا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ کھجور کھانے سے ان کو فوری توانائی حاصل ہوئی کیونکہ کھجور دافع قولنج بھی ہے اس لیے ان کو درد بھی کم ہوا۔ قرآن مجید نے تاریخ طب میں پہلی مرتبہ علاج کا تصور کھجور کی صورت میں پیش کیا جبکہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے کمزوری کے لیے خصوصی غذا جو کا دلیہ (تلبینہ) کی صورت میں عطا فرمائی۔

کھجور کے بارے میں تجربات و معلومات

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کھجور کو رات بھر بھگو کر اس کا پانی استعمال کرتے تھے۔ ابو اسیدؓ کی دعوت ولیمہ میں یہی پانی بڑے شوق سے پیا۔ جبکہ ابن التیہانؓ نے جب ان کے ساتھ حضرت ابو بکرؓ اور عمرؓ کی اپنے باغ میں دعوت کی تو ان سے کہا کہ تم نے تو پکی ہوئی کھجوروں کو بھگویا ہے۔ ہمیں زیادہ پسند ہوگا اگر پکی ہوئی کھجور کے ساتھ نیم پختہ (بسر، رطب) کھجوریں بھی ملا کر ان کا پانی ہمیں پلایا جائے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ کھجور کی نبیذ میں بھی توانائی کے ساتھ ساتھ فرحت پیدا کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔

یہ پانی جسم کی غلیظ رطوبتوں کو خشک کرتا ہے۔ معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ منہ کے زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ خاص طور پر مسوڑھوں کی سوزش میں مفید ہے۔

پھلوں میں کھجور ممتاز حیثیت رکھتی ہے۔ کیونکہ یہ جسم کے ہر حصے کے لیے یکساں طور پر مفید ہے۔ اس کی اصلاح کیلیے سکنجبین زیادہ مؤثر ہے۔ جبکہ دوسرے ذرائع بتاتے ہیں کہ کھجور کے ذیلی اثرات کو دور کرنے کے لئے اس کے ساتھ بادام اور خشخاس کا استعمال زیادہ مفید رہتا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے روزہ کھولنے کیلیے ہمیشہ کھجور استعمال فرمائی۔ یہ اس کی افادیت کا بہت بڑا ثبوت ہے۔ کیونکہ روزے کے دوران مسلسل فاقہ کی وجہ سے جسم میں نقاہت ہوتی ہے۔ اس وقت ایک ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو جامع اور سہل الہضم ہو۔ اس کا اثر فوری طور پر شروع ہو جائے اور کمزوری جاتی رہے۔ معدہ دن بھر خالی رہنے کی وجہ سے کسی بھاری چیز کو آسانی سے قبول نہیں کرتا۔ کھجور فوری طور پر ہضم ہو کر جگر کیلیے تقویت کا باعث بن جاتی ہے۔

یہ زخموں کو مندمل کرتی ہے۔ نفث الدم میں مفید ہے۔ اسہال کو دور کرتی ہے۔ یرقان کیلیے بہترین ہے۔ کیونکہ پتہ اور جگر کے فعل کو درست کرتی ہے۔ اپنے بیش بہا فوائد کی وجہ سے اسے مسلمان سے تشبیہ دی گئی۔ کیونکہ یہ فوائد کے ساتھ ساتھ بھلائی کا ذریعہ ہے۔

محمد احمد ذہبی ؒ قرار دیتے ہیں کہ حاملہ عورتوں کو کھجور کھلانے سے لڑکا پیدا ہوگا۔ جو کہ حلیم، خوبصورت اور بردبار ہو گا۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو کھجور میں عجوہ زیادہ پسند تھی۔ انہوں نے اسے جنّت کا میوہ قرار دیا۔ انہوں نے بعض لوگوں کو عذاب قبر سے نجات دلوانے کے لئے کھجور کی ڈالی ان کی قبروں پر اپنے ہاتھ سے گاڑی۔ انہوں نے اس سے روزہ افطار کیا۔ اسے نہار منہ کھانے کی تلقین کی اور اس سے پیٹ کے کیڑے کا علاج بھی بتایا۔

رطب کی صورت میں یہ حضرت مریم علیہا السلام کی خوراک تھی۔ اسے روزہ دار کی کمزوری کیلیے بیان فرمایا۔ صنوبر کے بیجوں کے ساتھ کھجور جگر کے لیے مزید مقوی ہو جاتی ہے۔ یہ جسمانی اور جنسی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ لیکن جس کی آنکھیں دکھتی ہوں اسے نہ

کھانا چاہیے نہ ہی اسے انگور اور کشمش یا منقہ کے ساتھ کھایا جائے۔

ابن عباسؓ بیان کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو کھجوروں میں سب سے زیادہ پسند عجوہ تھی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں غذائی عناصر دوسری کھجوروں سے زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ مدینہ کی کھجوروں میں سے بہترین قسم ہے۔ اس کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور یہ فوائد کے لحاظ سے دیگر اقسام سے بہتر اور لذیز ہوتی ہے۔

تازہ پکی ہوئی کھجور کا پانی پینے سے اسہال رک جاتے ہیں۔ اسے کھانے کے بعد کھایا جائے تو معدہ میں بوجھ کی کیفیت نہیں ہوتی۔ صفراء اور تیزابیت کو ختم کرتی ہے۔ قرآن مجید نے جنت کے پھلوں کی تعریف میں کھجور کے ساتھ انار کا ذکر کیا ہے۔

"فیھا فاکھۃ ونخل ورمان"

کھجور کے ساتھ انار کا پانی معدہ کو سوزش اور اسہال مزمن میں مفید ہے۔

کھجور کے درخت کو چیت بیساکھ (مارچ اپریل) میں پھول لگتے ہیں۔ بھادوں اور سوج (اگست، ستمبر) میں پھل پک کر تیار ہوتا ہے۔ اس کے پیڑ سے ایک قسم کا گوند نکلتا ہے جو بیرونی چوٹوں کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس کے درخت کے تنے میں گھاؤ لگائیں تو ایک میٹھا اور خوشبودار رس نکلتا ہے۔ تازہ پیئں تو بڑا لذیذ اور روح افزا ہوتا ہے۔ مگر ایک دن گزرنے کے بعد اس میں خمیر اٹھ جاتا ہے اور نشہ آور بن جاتا ہے۔ بنگال، بہار اور ساحل مالابار کے لوگ اس کو گھڑوں میں بھر کر اوپر پتلا کپڑا باندھ دیتے ہیں۔ دو ایک دن میں اس میں خمیر اٹھ کر یہ نشہ آور ذائقہ میں تیز ہو جاتی ہے۔ ویدک طب میں مشہور کتاب "بھوت چکستا ساگر" میں اسے تاڑی کا نام دیا گیا ہے۔ جہاں تک اس کے نشہ آور ہونے کا تعلق ہے یہ تاڑی کی مانند ہے۔ لیکن بھارت کے مغربی گھاٹ کے علاقہ میں تاڑی ناریل کے اس پانی کو کہتے ہیں جس میں خمیر اٹھایا گیا ہو۔ ناریل کا تازہ پانی لذیذ اور خوشبودار ہوتا ہے۔ مگر خمیر اٹھنے کے بعد الکحل کی موجودگی کی وجہ سے یہ نشہ آور، بدذائقہ اور بدبودار ہو جاتا ہے۔ فعلاً کھجور کے تنے کے رس اور تاڑی میں کوئی فرق نہیں۔ البتہ ان کے ماخذ جدا جدا ہیں۔

چیت کے مہینہ میں کھجور کے درخت کو لگنے والے پھول اگر پانی میں گھوٹ کر پیئے جائیں تو اس سے معدے کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ اسہال کو بند کرتا ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے اور منہ سے نکلنے والے خون کو بند کرتا ہے۔

کھجور کی گٹھلی جلا کر دانتوں پر ملی جائے تو منہ کے تعفن کو دور کرتی ہے۔ دانتوں سے میل اتارتی ہے۔ جہاں سے بھی خون بہتا ہو اس کی راکھ لگانے سے بند ہو جاتا ہے زخموں کو صاف کر دیتی ہے۔

کھجور کھانا قوت کا باعث ہے۔ جگر کو طاقت دیتی ہے۔ ویدک طب میں یہ منہ کی خشکی دور کرنے میں اکسیر ہے۔ کمزوری سے پیدا ہونے والے صفراء کے لیے مفید ہے۔ کھجور کا گودا، اور چڑ چٹے کی جڑ پیس کر پانی میں رکھ کر کھانے سے سردی لگ کر آنے والا بخار ٹوٹ جاتا ہے۔

کھجور کے جڑ یا پتوں کی راکھ سے منجن کرنا دانتوں کے درد کے لیے مفید ہے راکھ کی بجائے اگر ان کو پانی میں پکا کر اس پانی سے کلیاں کی جائیں تو بھی مفید ہے۔

کھجور کے مضر اثرات انار کا رس یا سکنجبین، روغنِ بادام، خشخاس یا سیاہ مرچ کے شامل کرنے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

بھارتی ادارہ طب نے کھجور کو اعصاب باہ اور جسم کو تقویت دینے والا قرار دیا ہے۔ اس کو دودھ میں پکا کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ ایک وقت میں ۵ تولہ سے زیادہ استعمال نہ کی جائیں طب یونانی کی مشہور دوائی کعجون آرد خرما۔ گھٹلیوں سے بنتی ہے جبکہ ہمدرد کی خوباں میں کمزوری کے لیے کھجور اور خوبانی شامل ہیں۔

کھجور کا گابھا

عربی میں اسے ''جمار'' قلب النخل'' یا شحم النخل'' کہتے ہیں۔ فارسی میں اسے دل خرما، مغز خرما اور پنیر خرما کہتے ہیں۔ کھجور کے درخت کی شاخوں میں جس جگہ پھول لگے ہیں وہاں پر کونپلوں سے پہلے یہ گاڑھا، لبسدار، شیریں اور خوشبودار جمع ہوتا ہے۔ ذائقہ دودھ

اور بادام جیسا ہوتا ہے۔ جس درخت کی شاخوں سے جمار نکال لیں تو اس کو پھر پھول نہیں لگتے۔ اس کے کھانے سے قبض پیدا ہوتا ہے۔ آنتیں مضبوط ہوتی ہیں۔ اور دست رک جاتے ہیں۔ سینہ کے درد کو دور کرتا ہے۔ اگر تھوک میں خون آتا ہو تو وہ بند ہو جاتا ہے۔ اس کو کھانے سے حلق اور سینے کی جلن اور سوزش ختم ہو جاتی ہے۔ آواز میں نکھار آتا ہے۔ کھانسی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس کے کھانے سے جسم میں قوت پیدا ہوتی ہے۔ صفراء کے غلبہ اور خون کے جوش میں مفید ہے۔ گردوں کی سوزش رفع ہوتی ہے۔ منشیات سے پیدا ہونے والا خمار جاتا رہتا ہے۔ قے روکتا ہے، چکروں میں مفید ہے۔

کھجور کا گابھا لگانے سے بھڑ کاٹنے کے بعد ورم نہیں ہوتا ہے۔ حساسیت کو دور کرتا ہے۔ اطباء نے اسے پھیپھڑوں اور معدہ کے لیے مضر قرار دے کر اصلاح کے لیے چھوہارے ادرک کا مربہ یا سکنجبین یا شہد کو تجویز کیا ہے۔

درخت پر پکنے کے دوران کھجور کے پھل میں کیمیاوی تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں جیسے کہ جب یہ زردی سے پکنے پر آتی ہے تو اس میں کشک مادہ کی شرح بڑھ جاتی ہے۔ پانی کم ہونے لگتا ہے اور مٹھاس کی مقدار بڑھتی ہے۔ مٹھاس کی مقدار ۲۲ فیصدی سے ۴۷ فیصدی تک ہو جاتی ہے پانی کم ہونے اور مٹھاس کی زیادتی کے باوجود یہ چپکدار نہیں ہوتی۔ قدرت کی عجیب صناعی ہے کہ پورے پھل میں مٹھاس یکساں نہیں ہوتی۔ چونچ کی طرف مٹھاس پیندے کی نسبت کم ہوتی ہے۔

درخت سے اتارنے کے بعد کھجوروں کو پکانے کے عمل میں درجہ حرارت کا بڑا دخل ہے۔ جو پھل گرم جگہوں پر یا ایسے مقام پر رکھے گئے جہاں ان پر دھوپ پڑتی تھی وہ گھٹیا رہے اور ان میں لذت نہ تھی۔ جبکہ ٹھنڈی جگہوں پر جہاں نمی کم تھی وہاں پر پکائی گئی کھجوریں خشبودار ہوئیں اور ان کے چھلکوں کا رنگ زیادہ گہرا پایا گیا۔

امریکی ریاست کیلی فورینا میں کھجوروں کی ایک قسم ''دجلتہ النور'' بڑی مقبول ہے۔ ماہرین نے اسی کھجور پر تجربات کے دوران پھل کے پکنے کے عمل کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

۱۔ جب وزن اور حجم میں اضافہ ہوتا ہے اس کی مقدار بڑھتی ہے اور پھل کی نمی میں اضافہ ہوتا ہے۔

۲۔ وزن میں اضافہ معمولی ہوتا ہے۔ مگر نمی بڑھتی اور مٹھاس میں اضافہ بہت تھوڑا۔ رنگ ہلکا بھورا یا گہرا بھورا ہو جاتا ہے۔ نمی میں اضافہ کی رفتار کم ہوتی ہے۔ مگر شکر کی قسم بڑھ جاتی ہے۔

تیسرے مرحلہ کا عمل پھل کے پکنے کے آخری درجہ تک جاری رہتا ہے۔ اسی دوران اس میں مختلف اقسام بڑھنے لگتی ہیں۔ یہ وہ چیز ہے جو آنتوں کی غیر معمولی حرکات کو کم کر کے اسہال میں مفید ہے۔

کھجور میں شکر کی دو واضح اقسام پائی جاتی ہیں۔ ایک وہ قسم ہے جس میں خالص شکر پائی جاتی ہے۔ دوسری قسم میں اس کے ساتھ ایک کیمیاوی جوہر پایا جاتا ہے۔ یہ وہ جوہر ہے جو کھانڈ والی شکر کو ایک ایسی مٹھاس میں تبدیل کر کے مریضوں کے لیے نقصان دہ نہیں ہوتی۔ کھانڈ کو اس مٹھاس میں تبدیل کرنے والا جوہر شہد میں بھی پایا جاتا ہے۔

مدینہ منورہ کی عجوہ اور برنی کھجوریں ان اقسام میں سے ہیں جن میں یہ جوہر پایا جاتا ہے اس لیے پوری پک جانے کے بعد ان میں مضر مٹھاس باقی نہیں رہتی۔ امریکہ میں ایریزونا یونیورسٹی نے تحقیقات کرتے ہوئے جو مشاہدات کئے ہیں ان کا خلاصہ یہ ہے کہ کھجور میں صحیح مٹھاس صرف اسی وقت پیدا ہوتی ہے جب اس پر پکنے کا مرحلہ درخت کے اوپر گزرے۔ کچی کھجور کو اتار کر مصنوعی طریقہ سے پکانے سے کھجور کی مٹھاس نامکمل رہے گی۔ یہ کام کم از کم ۳۴ دن میں تکمیل پاتا ہے۔ اس طرح پکی ہوئی کھجوروں میں مٹھاس کی مقدار ۴۸ فیصد پائی گئی جس میں سے ۲۴ فیصدی فرکٹوس اور اسی قدر گلوکوس تھا جبکہ عام چینی کی مقدار ایک فیصدی سے کم تھی۔ حالانکہ انہیں کھجوروں میں ۱۴ دن پہلے چینی ۱۵ فیصدی اور گلوکوس اور فرکٹوس ۱۲ فیصدی کے لگ بھگ تھی۔ اس دوران اگر بارش بھی ہوئی تو پانی پڑنے سے اچھی کھجوروں کی کیمیاوی ہیئت متاثر نہ ہوئی۔

یہ تمام جوہر صرف انہی کھجوروں میں ملتے ہیں جن کا رنگ گہرا ہوتا ہے۔ ہلکے رنگ

والی کھجوریں معیار میں ہلکی اور چینی والی کھجوریں سمجھی جاتی ہیں۔

بلوچستان اور ڈیرہ غازی خان کے علاقہ میں کھجور کی درجنوں اقسام کاشت ہوتی ہیں۔جن کو مختلف ناموں سے ان کی اقسام اور حالتوں کے مطابق پکارا جاتا ہے۔جن میں کھجور، چھوٹی کھجور یا پلاوت، ہنلا، جنگلی کھجور، ناری، لاوانی، کنو چہ زردری، کونی، زیادہ مشہور ہیں۔حکومت بمبئی کے محکمہ زراعت کی سرکاری تخصیص کے مطابق بازار میں فروخت ہونے والی کھجور پھل کے پکنے کی تین مختلف حالتیں ہیں۔ہاکون، لونی کھرکون، دنیا کیون، حکومت بمبئی کے زرعی گزٹ کے مطابق سندھی کھجور اسلوبی، ٹھوٹیار، عیدل شاہی اور لوہار قسموں پر مشتمل ہے۔اگرچہ ڈوکا اور یہ تمام اقسام ہند اور پاکستان میں اپنی کاشت ہیں۔مگران میں سے اکثر کا بیج عراق سے درآمد شدہ ہے اور یہ عربی اقسام ہیں جو یہاں کی کوشش اور زمینی اثرات سے خصوصی رنگت اور شکل اختیار کر چکی ہیں۔پاکستان میں لپٹن چائے کمپنی نے بھی کھجوریں بازار میں پیش کی ہیں۔یہ حجم میں چھوٹی اور رنگت میں بھوری ہیں۔شکل وصورت میں یہ مدینہ منورہ کی عجوہ سے ملتی جلتی ہیں۔البتہ رنگت ہلکی ہے۔

کھجور کی تیاری

درخت سے اترنے والی رطب کا چھلکا موٹا اور ذائقہ کسیلا ہوتا ہے۔سعودی عرب میں کھجوروں کی کاشت کے سب سے بڑے مراکز القطیف میں دیکھا گیا کہ درخت سے اتارنے کے بعد ان کو تاریک کمروں میں کچھ دنوں کے لیے رکھ دیتے ہیں۔وقت کے ساتھ ان میں خمیر اٹھتا ہے۔اور اس خمیر میں اگرچہ الکحل بھی پیدا ہوتی ہے۔مگر اوپر کا سخت چھلکا گل کر گودے کے ساتھ یک جان ہو جاتا ہے۔اس کے بعد کھجوروں کو لوہے کے کڑاہے میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پانی میں پکایا جاتا ہے۔آگ کھجور کے پتوں اور شاخوں سے بنتی ہے اور حرارت سے تخمیر کا عمل ختم ہو جاتا ہے۔کھجوروں کو کڑاہوں سے نکال کر دھویا جاتا ہے۔سکھانے کے بعد ان کا رنگ براؤن ہو جاتا ہے۔اس طرح ان کی وہ شکل بن جاتی ہے جسے بازار میں کھجور کی صورت میں فروخت کرتے ہیں۔

کھجور کے طبّی فوائد

کھجور کے درخت سے نکلنے والی گوند آنتوں، گردوں اور پیشاب کی نالیوں کی سوزش کے لیے مشہور ہے۔ اسے کھانے سے منہ کی بد بو جاتی رہتی ہے۔

بنیادی طور پر کھجور غذائیت سے بھرپور ہے۔ مخرج بلغم ہے۔ مقوی ہے جلن کو رفع کرتی ہے۔ ملیّن ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتی ہے اور پیشاب آور ہے۔

کھجور کو پانی میں بھگو کر اس کا یہ پانی اگر پیا جائے تو جگر کی اصلاح کرتا ہے اور طبیعت سے نشہ آور ادویہ کی گرانی کو دور کرتا ہے۔ کھجور کو دھو کر دودھ میں ابال کر دینے سے ایک مقوی اور فوری طور پر توانائی مہیا کرنے والی غذا تیار ہو جاتی ہے۔ یہ غذا بیماریوں کے بعد کی کمزوری کے لیے حد درجہ مفید ہے۔ کھجور میں توانائی مہیا کرنے والے عناصر فوری اثر کرتے ہیں۔ (یہی وجہ تھی جس کی بنا پر زچگی کی اذیت اور بعد کی کمزوری کے لیے حضرت مریم علیہا السّلام کو کھجور مہیا کی گئی، اس لیے بخار اور چیچک کے بعد کی کمزوری جلد رفع ہو جاتی ہے۔ اطباء میں تپ دق کے دوران کھجوریں تجویز کرنے کا رجحان اس لیے بڑھ رہا ہے۔ کہ کھجور مخرج بلغم ہے اور قبض کو دور کرتی ہے۔ چونکہ یہ کمزوری میں بھی مفید ہے۔ اس لیے دق کے مریضوں کو کھجور سے فائدہ ہوتا ہے۔

خشک کھجور کو پیس کر اس میں بادام، بہی دانہ، پستہ، قرنفل اور سونٹھ ملا کر جسمانی کمزوری کے لیے ویدک طب کی مشہور دوائی ہے۔ بھارت میں کھجور کی گٹھلی کو پیس کر اس میں چرچرہ ملا کر پانی میں گھول کر اسے پان کے پتے پر کتھا اور چونا کی مانند لگا دیتے ہیں۔ پھر اس کے ساتھ کتھ، الائچی سبز، لونگ اور چھالیہ ملا کر بیڑا بنا کر سردی سے آنے والے یا نوبتی بخار کے حملہ سے پہلے گھنٹے گھنٹے کے بعد دیا جاتا ہے۔ عام طور پر ایسے تین بیڑے کھانے کے بعد بخار نہیں آتا۔ کھجور کا عرق سے ایک مفرح مشروب ''شندی'' تیار کرتے ہیں جسے گرمی کے دنوں میں ٹھنڈک حاصل کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پیاس بجھانے میں دوسرے تمام مشروبات سے زیادہ مفید ہے۔

کھجور کے درخت کی جڑوں کو جلا کر زخموں پر مرہم کی صورت میں لگاتے ہیں۔اس سفوف کا منجن کرنے سے دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔

کھجور کی گٹھلیوں کو آگ میں ڈال کر ان کی دھونی دینے سے بواسیر کے مسّے خشک ہو جاتے ہیں۔گٹھلیوں کو بھون کر ان کو کافی کی شکل میں پیا جاتا ہے۔

کرنل چوپڑا نے کھجور کے اثرات کا خلاصہ کرتے ہوئے قرار دیا ہے کہ یہ مخرج بلغم، مقامی طور پر مسکن، گردوں اور آنتوں کی بیماریوں میں مفید، کمزوری کو دور کرتی ہے اور بہتر غذا ہے۔اس کی جڑ کو جلا کر دانتوں پر لگانے سے درد جاتا رہتا ہے۔

کھجور کی عملی افادیت

تعلیمات نبویؐ کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ انہوں نے کھجور کی صرف دو قسموں کو پسند فرمایا۔درخت پر پکی ہوئی کھجور ''رطب'' پائل ڈال کر پکائی ''تمر'' قرآن مجید اور احادیث سے ان کی افادیت کے یہ پہلو سامنے آتے ہیں۔

۱۔ شدید کمزوری کے لیے رطب۔جیسے کہ حضرت مریم علیہا السّلام کو قرآن مجید کے ارشاد کے مطابق نصیحت کی گئی۔

۲۔ جسمانی کمزوری کے لیے۔خاص طور پر جب کسی کو کچھ عرصہ کھانے کو نہ ملے تو وہ اپنی توانائی کی جلد بحال کے لیے کھجور پر بھروسہ کر سکتا ہے۔اسی اصول کے مطابق روزہ افطار کرنے کیلیے کھجور کھانے کی ہدایت کی گئی۔

۳۔ جنسی اور جسمانی کمزوری کے لیے اور جب اعتدال سے زیادہ بلا ہو تو کھجور کے ہمراہ کھیرا، ککڑی۔ماہرین اس غرض کے لیے تربوز کو بھی تجویز کرتے ہیں۔

۴۔ پیٹ کے کیڑے مارنے کے لیے نہار منہ۔

۵۔ گردوں، مثانہ، پتہ، آنتوں میں تولنجی دردوں کو روکنے کے لیے۔

۶۔ تازہ پکی ہوئی کھجور کا مسلسل استعمال عورتوں میں حیض کے خون کا کثرت سے آنے میں مفید ہے۔یہ کیفیت غدودوں کی خرابی، جھلیوں کی سوزش، غذائی کمی اور خون میں

فولاد کی کمی وغیرہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔ کھجور ان میں سے ہر ایک کا مکمل علاج ہے۔

۷۔ آنکھوں کی سوزش میں کھجور کھانا درست نہیں اور بیماری سے اٹھنے کے فوراً بعد زیادہ مقدار میں کھجوریں درست نہیں۔

۸۔ دل کے دورہ میں کھجور کو گھٹلی سمیت کوٹ کر دینا جان بچانے کا باعث ہوتا ہے۔ احادیث میں اس غرض کے لیے عجوہ کھجور تجویز کی گئی ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ اس غرض کے لیے دوسری کھجوریں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ مگر ان کا عرصہ استعمال طویل ہونا چاہیے۔ چونکہ دل کا دورہ شریانوں میں رکاوٹ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے شریانوں میں رکاوٹ کے باعث پیدا ہونے والی تمام بیماریوں میں کھجور کی گٹھلی تریاق کا اثر رکھتی ہے۔

۹۔ چونکہ کھجور دافع قولنج اور چھلیوں سے خیزش کو دور کر کے مسکن اثرات رکھتی ہے اس لیے دمہ خواہ وہ امراضِ تنفس سے ہو یا دل کی وجہ سے اسے دور کرتی ہے۔

۱۰۔ کھجور کا مسلسل استعمال اور اس کی پسی ہوئی گھٹلیاں دل کی توسیع (عظیم القلب) میں مفید ہیں۔ یہی نسخہ کالا موتیا کے مریضوں کو بھی مفید رہا۔

۱۱۔ مخرج بلغم ہونے کی وجہ سے ماہرین نے اسے تپ دق میں مفید پایا۔

۱۲۔ پرانی قبض کی بہترین دوائی اور بہترین ناشتہ ہے۔

(بحوالہ طبِ نبوی اور جدید سائنس جلد دوم)

کھجور ایک مرغوب غذا

کھجور سے رمضان اور رمضان سے کھجور غرض یہ کہ دونوں ایک دوسرے کے ساتھ لازم وملزوم ہیں اور کیوں نہ ہوں کہ ہمارے سرکار دو عالم رحمت دو جہاں فخر موجودات حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے کھجوروں سے روزہ افطار کرنے کو افضل قرار دیا۔ ویسے بھی کھجور آپ ﷺ کی مرغوب غذا تھی۔ ایک حدیث میں ہے کہ جس گھر میں کھجور نہیں اس میں طعام نہیں۔ خاتم النبیین نے کھجور اور دودھ کو طیب اور پاک قرار دیا۔ یہ بھی فرمایا کہ کھجور اچھی سحری ہے۔

کھجور عربوں کی زندگی کا لازمی جزو ہے وہ اپنا ہمدرد اور رفیق سمجھتے ہیں دنیا کے جس حصے میں بھی عرب گئے کھجور کو اپنے ساتھ لے گئے اسپین میں عبدالرحمٰن اول نے اپنی حکومت قائم کی وہ اموی خاندان کا فرد تھا۔ بنوامیہ کے زوال کے بعد اس نے جان بچا کر اسپین کا رخ کیا وہ بڑے جاہ وجلال والا حکمران تھا مگر اس شان وشوکت میں بھی اس کو وطن کی یاد ستاتی رہتی تھی۔ اس نے خود اپنے ہاتھوں سے کھجور کا درخت لگایا وہ اس درخت کو دیکھ کر وطن کی یاد تازہ کر لیتا تھا۔ قلبی احساسات کو امیر عبدالرحمٰن نے اشعاری جامہ پہنایا۔ علامہ اقبال نے ان اشعار کو اردو میں دلآویز اور مؤثر انداز میں پیش کیا۔

پاکستان کے لئے کھجور نیا درخت نہیں موہن جوداڑو کے قدیم کھنڈرات میں کھجور کے بیج دستیاب ہوئے۔ جن سے اس حقیقت کا انکشاف ہوا کہ پاکستانی علاقوں میں پانچ ہزار سال قبل کھجور کا وجود موجود تھا۔

کھجور صرف مذہبی اور تاریخی اعتبار سے اہمیت نہیں رکھتی بلکہ طبی نقطہ نگاہ سے بھی یہ بڑی مفید ہے صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔

طب یونانی کے اعتبار سے اس کا مزاج گرم وتر ہے۔ موسم سرما میں اس کا استعمال زیادہ مفید ہے۔ مقوی بدن ہے خون پیدا کرتی ہے اس لئے کمی خون اور کمزور مریضوں کے لئے مفید غذا ہے۔ معدے کی اصلاح کرتی ہے۔ جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ ریاح میں مؤثر ہے بچے، بوڑھے، جوان اور خواتین سب کے لئے مفید ہے۔

اگر کوئی مریض طویل بیماری کے بعد انتہائی نحیف وکمزور ہو گیا ہو یا ایسے مریض جن کے جسم میں خون کی کمی ہو گئی ہو تو ہر روز آدھ پاؤ، (۱۲۵ گرام) کھجور کی معجون استعمال کرنے سے خون کی پیداوار تیزی سے بڑھنے لگتی ہے۔

کھجور کی معجون بنانے کا طریقہ

ایک پاؤ کھجور کو اچھی طرح دھو کر اس کی گٹھلی نکالنے کے بعد کڑاہی میں ایک چھٹانک گھی ڈال کر کھجور بھون لینے پر معجون تیار ہو جاتی ہے۔

جسمانی محنت و مشقت کرنے والے اگر ایک چھٹانک (تقریباً ۲۵ گرام) کھجور کھا لیں تو نہ صرف ان کو فوری توانائی میسر آئے گی بلکہ ان کی جسمانی ضروریات بھی کسی حد تک پوری ہو جائیں گی۔ بہ نسبت اس کے کہ وہ سگریٹ، پان، نسوار، یا چائے سے اپنے آپ کو تروتازہ کرنے کی کوشش کریں۔

کھجور نظام ہاضمہ کی اصلاح کرتی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے آنتوں کی غلاظت اور قبض کے تعفن کو دور کرتی ہے۔ جن لوگوں کو نفخ کی شکایت ہو انہیں کھجور کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔ دانتوں اور بالوں کے لئے مفید ہے۔

جن بچوں کو مٹھائی کھانے کی عادت پڑ جائے تو انہیں کھجور کھلایئے یہ عادت آہستہ آہستہ چھوٹ جائے گی اور جسم کی نشوونما میں بہتری ہوگی۔

کھجور جسمانی قوت کے علاوہ مردانہ قوت کے لئے بھی اکسیر ہے صبح کے وقت کھجور اور دودھ یا لسی یا گھی کا استعمال بڑا مفید ہے۔

کھجور کف کو دور کرتی ہے جنہیں کف کی شکایت ہو تو اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ سردیوں میں جب کف کا زور بڑھتا ہے تو کھجور بہت مفید ثابت ہوتی ہے اس کے استعمال سے دل مضبوط ہوتا ہے اور کام کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ اس کی گٹھلی بھی مفید ہے یہ دستوں کو بند کرتی ہے اور اس کا منجن دانتوں کو صاف کرتا ہے۔

غذائی اجزاء

جدید طبی سائنس نے اور طبی تحقیق نے اس امر کی تحقیق کی ہے کہ کھجور غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔

کھجور میں مختلف غذائی اجزاء کے علاوہ چونا، فاسفورس اور فولاد وغیرہ بھی ہیں۔ حیاتین الف، ب اور ج کی کمی میں بھی بڑی مفید ہے۔ ۷۷ گرام کھجور کھانے سے ۵۵ حرارے توانائی کے حاصل ہوتے ہیں۔

احتیاط

۱۔ کھجور کو استعمال کرنے سے قبل صاف پانی سے اچھی طرح دھولیں۔

۲۔ کھجور کا استعمال قوت ہضم کے مطابق کیا جانا چاہئے۔

۳۔ کمزور معدے والے اشخاص کو کھجور کی مقدار ابتداء میں تھوڑی لینی چاہئے۔ بعد میں آہستہ آہستہ بڑھائی جاسکتی ہے۔

۴۔ آنکھیں دکھتی ہوں یا آنکھوں میں گرمی ہو تو کھجور کا استعمال کم کر دیا جائے۔

(بحوالہ ماہنامہ ''روحانی ڈائجسٹ'' مارچ ۱۹۹۳ء)

کھجور کے بارے میں معلوماتی وضاحت

نام...... عربی زبان میں رطب، فارسی زبان میں خرمائے ہندی، ملتانی زبان میں پنڈ، سندھی میں کتل، بنگالی میں کھجور اور انگریزی میں ڈیٹ کہتے ہیں۔

تعارف...... کھجور ایک مشہور عام پھل ہے اس کے درخت بڑے لمبے ہوتے ہیں۔ کھجور کے درخت کی نچلی ٹہنیاں جتنی کاٹی جاتی ہیں۔ اتنا ہی بڑھتا جاتا ہے۔ اس کے درخت عموماً سیدھے اور زیادہ لمبے ہوتے ہیں۔

کھجور کی ٹہنیاں اور پتے چھتری کی طرح اوپر چاروں طرف ہوتے ہیں اور انہی ٹہنیوں کے درمیان میں کھجور کے بڑے بڑے خوشے لٹکے ہوئے ہوتے ہیں۔

رنگت...... کھجور خام حالت میں سبز اور نیم پیلا اور نیم سرخ رنگ لئے ہوئے ہوتی ہے اور پختہ حالت میں بھورا، زردی مائل سرخ اور سرخی مائل سیاہ۔

ذائقہ...... عام حالت میں تلخ، پختہ حالت میں خوشبودار شیریں اور خشک حالت میں چھوہارے کہتے ہیں۔ جو کہ شیریں اور معمولی تلخ اور چبانے میں کھجور سے سخت ہوتے ہیں۔

مقام پیدائش ...... پاکستان، ہندوستان، ترکی، ایران، عراق، سعودی عرب اور دوسرے ممالک میں بھی بکثرت پائی جاتی ہے۔

کھجور کا مزاج

خام کھجور عضلاتی اعصابی (خشک سرد) پختہ کھجور غدی عضلاتی (گرم خشک) اور چھوہارے عضلاتی غدی (خشک گرم) اور کھجور کی گٹھلی عضلات اعصابی (خشک سرد) ہوتی ہے۔

افعال واثرات

غدی عضلاتی مقوی ہے۔ یعنی محرک جگر و غدد محلل قلب و عضلات اور مسکن دماغ و اعصاب ہے۔ کیمیاوی طور پر جسم میں حرارت بڑھ جاتی ہے۔

خواص

مقوی جگر و گردے اور مولد حرارت ہاضم، ملین اور مقوی باہ ہے۔ کھجور کے ساتھ چائے پینے سے اس کے مزاج میں تبدیلی نہیں آتی بلکہ کھجور کے ساتھ دودھ استعمال کرنے سے اس کا مزاج غدی اعصابی (گرم تر) ہو جاتا ہے۔

بعض کتب میں کھجور کا مزاج گرم تر لکھا گیا ہے جو کہ قطعی طور پر غلط ہے۔ البتہ امت مسلمہ کے عظیم سائنسدان مجدد طب نے اپنی کتاب تحقیقات علاج بالغذا میں صفحہ نمبر ۱۵۱ پر کھجور کا مزاج غدی عضلاتی (گرم خشک) لکھا ہے اور حقیقت بھی یہی ہے کیونکہ کھجوریں زیادہ مقدار میں کھانے سے جسم میں تلخی، بے چینی اور نیند کی کمی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ البتہ دودھ یا چائے کے ساتھ کھانے سے نیند بڑھ جاتی ہے۔

کھجور جسم کے سدوں کو کھولتی ہے اور جسم میں حرارت کو بڑھا کر شباب پیدا کرتی ہے ۔سوداوی مرض کا قلع قمع کرتی ہے اس لئے مراقی جنون بواسیر بلکہ سوداوی کینسر تک کے لئے مفید ترین عطیہ خداوندی ہے۔ عضلاتی مریضوں کے لئے مفید ترین ہے کھجور کھا کر

ساتھ دودھ پینے سے جسم کو گرم کر دیتی ہے ریاحی دردوں میں بھی بہت نافع ہے۔ جسم سے تیزابیت کو (یورک ایسڈ) کم کرتی ہے۔

غرضیکہ کھجور بلغم اور سوداوی مرض میں مفید ترین ہے۔ کھجور قبض کو دور کرتی ہے اور سوداوی دردسر میں مفید ہے۔

اللہ تعالیٰ کی آخری کتاب قرآن مجید میں پھلوں کے ساتھ اور انسانی خلقت کے ساتھ کھجور کا بطور خوراک ذکر کیا گیا ہے۔ یعنی کھجور پھل بھی خوراک اور انعام بھی ہے چنانچہ قرآن مجید میں اس کا بار بار ذکر کیا گیا ہے اور ساتھ ہی مختلف پھلوں کے مختلف ذائقوں اور رنگوں کا ذکر کر کے علیحدہ علیحدہ مزاج ہونے کی تصدیق بھی کر دی گئی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ پارہ نمبر ۷ سورہ الانعام آیت نمبر ۱۰۰ میں ہے کہ۔

اور وہ ہی قادر وتوانا ہے جس نے آسمان سے پانی برسایا اور پھر ہم ہی نے اس کے ذریعہ سے ہر چیز کے خوشے نکالے اور پھر ہم ہی نے اس سے ہری بھری ٹہنیاں نکالیں کہ اس سے باہم گھتے ہوئے دانے نکالتے ہیں اور کھجوروں کے لٹکے ہوئے گچھے پیدا کیے اور انگور اور زیتون اور انار کے باغات جو باہم صورت میں ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہیں اور مزے میں جدا جدا جب یہ پھلے اور پکے تو اس کے پھل کی طرف غور کرو بے شک اس میں ایماندار لوگوں کے لئے بہت سی اللہ کی نشانیاں ہیں۔

پارہ نمبر ۸ سورہ الانعام آیت نمبر ۱۴۲ میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

اور وہ تو وہی اللہ ہی ہے جس نے بہترے باغ پیدا کیے جن میں مختلف اقسام کے درخت ہیں کچھ تو انگور کی طرح ٹہنیوں پر چڑھائے ہوئے ہیں اور کچھ بے چڑھائے ہوئے جیسے خربوزہ، تربوز، ککڑی، کھیرا) اور کھجور کے درخت اور کھیتی جن کے پھل مختلف قسموں کے ہیں اور زیتون اور انار بعض تو صورت، رنگ اور مزے میں ملتے جلتے اور بعض بے میل! لوگو جب یہ چیزیں پھلیں تو ان کا پھل کھاؤ اور ان چیزوں کے کاٹنے کے دن خدا کا حق زکوٰۃ دے دو اور خبردار فضول خرچی نہ کرو کیونکہ اللہ فضول خرچوں سے ہرگز الفت نہیں رکھتا۔

(بحوالہ ماہنامہ ''ضیاء الحکمت'' ملتان، اکتوبر ۱۹۹۷)

کھجور (قدامت و کاشت)

کھجور کے نام سے کون واقف نہیں۔ اس کی بے شمار قسمیں ہیں۔ اس کا تعلق خاندان نخلیہ سے ہے۔ پیدائشی وطن خلیج فارس کے نواحی علاقے ایران، عراق، عرب اور شمالی افریقہ تصور کیے جاتے ہیں۔

ہندو پاک میں سکندر اعظم اور محمد بن قاسم کے آنے سے اس کی کاشت شروع ہوئی۔ پاکستان میں سرگودھا، ملتان، کوٹ ادو، بہاولپور، حیدرآباد، خیر پور، ڈیرہ اسماعیل خان، مکران اور کراچی کے نواح میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔

کھجور کا پیڑ عام طور پر چوتھے سال پھل دینا شروع کرتا ہے۔ اس کی نگہداشت کی جائے تو ایک پیڑ سے ایک من سے چار من تک تازہ کھجور حاصل ہو سکتی ہے۔ پھل کو بارش، گرد اور کیڑوں سے بچانے کے لئے عام طور پر تھیلیاں چڑھادی جاتی ہیں۔ پہلے بوریاں اور کپڑے کے تھیلے چڑھاتے تھے، اب پولی تھن سے پھل زیادہ محفوظ رہتا ہے۔ درخت کے تمام حصے کام آتے ہیں۔ پتوں سے جھاڑو، چٹائیاں، ٹوکریاں اور پنکھے بنتے ہیں۔ تنے سے شہتیر اور پانی کی نالیاں اور ریشے دار چھال سے رسے اور پنجرے بنتے ہیں۔

کھجور کی جنگلی قسم سے کھانڈ تیار ہوتی ہے۔ تنے پر نئے پتوں کے نیچے شگاف دے کر مٹی کا برتن باندھ دیتے ہیں۔ اس میں تازہ رس ابال کر گاڑھا کر کے گڑ بنا کر صاف کیا جاتا ہے تو کھانڈ تیار ہو جاتی ہے۔ کھجور کا سرکہ بنتا ہے۔ پکا پھل ہم وزن پانی میں ابال کر رس نکال لیا جاتا ہے۔ پھر اسے چھان کر اس میں خمیر ملا دیتے ہیں۔ دو تین ماہ میں جب اس کی تیزابیت ۴ فیصد ہو جائے تو نتھار کر گرم کر کے بوتلوں میں محفوظ کر لیتے ہیں۔

کھجور کی بے شمار قسمیں ہیں۔ ڈوکا پنجاب میں مشہور ہے۔ اس کھجور کا رنگ سبز سے پیلا ہو جاتا ہے اور کچھ قسموں میں سرخ ہو جاتا ہے۔ ڈنگ کھجور کا پھل ایک طرف سے پک کر نرم ہو جاتا ہے۔ رنگ تبدیل ہو کر مٹھاس بڑھتی ہے۔ جب ڈنگ کھجور پیڑ پر چند روز رہے تو مکمل پک جاتی ہے۔ سندھی زبان میں اسے وان پیکیل یعنی پیڑ کی پکی ہوئی کہتے

ہیں۔ اس میں کھجور کا رنگ پیلے سے بھورا ہو جاتا ہے۔ سرخ کھجور ہلکی سیاہ ہو جاتی ہے۔ عربی میں اسے تمر کہتے ہیں۔

جولائی کے ماہ میں ڈوکا تیار ہونے پر اسے مٹی کے کورے گھڑوں میں نمک کی مناسب مقدار شامل کر کے ۲۰ سے ۳۰ منٹ تک خوب ہلایا جاتا ہے۔ ڈوکا کھجور اس طرح پک جاتی ہے۔ اسے رات کو دبا کر رکھتے ہیں تو لونی پنڈ بن جاتی ہے۔ پکا ہوا پھل چٹائیوں پر دھوپ میں بکھیر کر خشک کیا جاتا ہے۔ ڈوکا کھجور پانی میں ابال کر چٹائی پر خشک کر کے چھوارے بنائے جاتے ہیں۔

عراق سے کھجور کی اعلیٰ اقسام منگا کر یہاں کاشت کی گئی ہیں۔ ان میں حلاوی خودروی، زاہد، زہری اور شامران بہت مقبول ہیں۔ ڈیرہ اسماعیل خان کی ڈکی کھجور اور مکرانکی موزاوتی عمدہ کھجوریں مانی جاتی ہیں۔

حلاوی کھجور کا رنگ سنہری، گودا میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ خودروی کھجور قدرے موٹی، سبزی مائل پیلی اور ذائقہ اور خوشبو میں عمدہ ہوتی ہے۔ شامران کا رنگ ہلکا پیلا اور گودا سرخی مائل جامنی ہوتا ہے۔ اصلی کھجور درمیانی اور ہلکی پیلے رنگ کی اور بیضوی ہوتی ہے۔ اس کے زیادہ تر چھوارے بنتے ہیں۔ بیدر کھجور سب سے پہلے خیر پور کے ایک گاؤں موری میں پائی گئی۔ یہ میٹھی دودھیا رنگ کی ہوتی ہے۔ تھوتھو کھجور کا پھل دودھیا اور نوکدار ہوتا ہے۔ دکلت تور کا پھل بیضوی شکل کا، سائز بڑا اور رنگ سنہری پیلا ہے۔ ڈھاڈی کھجور لمبی موٹی، رنگ گلابی اور پھل ڈھیلا ہوتا ہے۔ شاکری کھجور سبزی مائل اور گیلولی سرخی مائل ہوتی ہے۔

کھجور میں مختلف دھاتیں مثلاً میگنیشیم، لوہا، کیلشیم تھوڑی مقدار میں فاسفورس اور گندھک موجود ہوتی ہے۔ قرآن پاک میں سورۃ البقرہ، الانعام، رعد، بنی اسرائیل، مریم، طٰہٰ، الشعراء، یٰسین، ق، القمر، الرحمٰن اور سورۃ الحاقہ میں کھجور کا ذکر ہے۔ توریت اور انجیل میں بھی اس کا ذکر کئی مقامات پر آیا ہے۔

حضرت انسؓ بن مالک سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا رات کا کھانا ضرور کھاؤ خواہ تمہیں ردی کھجور کی ایک مٹھی میسر ہو کیونکہ رات کا کھانا ترک کر دینے سے بڑھاپا طاری

ہوجاتا ہے۔'' حضرت عبداللہؓ بن عمر سے روایت ہے کہ ہم میں سے کچھ لوگ نبی ﷺ کی خدمت میں بیٹھے تھے کہ کھجور کا گابھا آیا، آپ ﷺ نے ہم سے فرمایا: ''درختوں میں سے ایک درخت ایسا ہے جسے اللہ تعالیٰ نے ایسے برکت دی ہے جیسے کہ وہ مسلمان ہے۔'' میں نے گمان کیا کہ آپ ﷺ کی مراد کھجور کے درخت سے ہے۔ اور میرا ارادہ ہوا کہ میں جواب میں عرض کروں کہ یا رسول اللہ ﷺ یہ کھجور کا درخت ہے، مگر مجبوراً اس لئے چپ رہا کہ اتنے لوگوں میں سب سے چھوٹا تھا۔ پھر نبی ﷺ نے خود ہی فرمایا: یہ کھجور کا درخت ہے۔''

عجوہ کھجور درمیانی سائز اور سیاہی مائل رنگت کی اور ذائقے میں بے حد لذیذ ہوتی ہے ۔رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''اس عظیم کھجور عجوہ میں ہر بیماری کی شفا ہے اور اگر اسے نہا منہ کھایا جائے تو زہروں سے تریاق ہے۔'' (مسلم)

حضرت عامر بن سعدؓ بن ابی وقاص اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ فرمایا کرتے تھے: ''جس نے صبح اٹھتے ہی عجوہ کھجور کے سات دانے کھا لئے، اس دن اسے جادو اور زہر بھی نقصان نہ دے سکیں گے۔ (بخاری۔مسلم۔ابوداؤد)

حضرت سعدؓ بن ابی وقاصؓ بیمار ہوئے تو رسول اللہ ﷺ تشریف لائے۔ آپ ﷺ نے دست مبارک حضرت سعدؓ کے کندھوں کے درمیان رکھا تو اس کی ٹھنڈک سینے میں پھیل گئی ۔پھر آپ ﷺ نے فرمایا: ''اسے دل کا دورہ پڑا ہے۔ اسے حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو ثقیف میں مطب کرتا ہے۔ حکیم کو چاہئے کہ مدینے کی سات عجوہ کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر اسے کھلائے۔'' حضرت سعدؓ بن ابی وقاص کے لئے یہ علاج تیر بہدف ثابت ہوا۔ وہ شفایاب ہو گئے ۔انہوں نے عراق اور فارس کی فتوحات میں عساکر اسلامی کی قیادت گھوڑے کی پیٹھ پر کی۔

برنی کھجور کی بھی بہت تعریف آئی ہے۔ حضرت ابوسعید خدریؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''تمہاری کھجوروں میں بہترین کھجور برنی ہے۔ وہ روگ دور کرتی ہے اور اس میں کوئی روگ نہیں۔'' برنی بھورے رنگ کی ہوتی ہے گودا اور مٹھاس زیادہ،

سائز بڑا اور گٹھلی چھوٹی ہوتی ہے۔

کھجور سے روزہ کھولنا سنت ہے۔ رمضان میں مسلمان کھجوریں خرید کر خود روزہ کھولتے ہیں اور دوسروں کا بھی کھلواتے ہیں۔ مسجد نبوی میں رمضان المبارک میں ہر قسم کی کھجوریں دکھائی دیتی ہیں اور حرم کعبہ میں انواع واقسام کی کھجوروں کے ڈبے خرید کر سبیل کے لئے دیتے ہیں جو فوراً بٹ جاتے ہیں۔

کتاب المفردات میں تحریر ہے کہ کھجور کثیر الغذا، خون پیدا کرتی اور بدن کو فربہ کرتی ہے۔ لقوہ اور فالج میں بھی مفید ہے۔ اس کی گٹھلی دستوں کو بند کرتی ہے۔ جلی ہوئی گٹھلی جریان خون بند کرتی ہے۔ زخموں کو صاف کرتی ہے۔ اس کا منجن دانتوں کو جلا دیتا ہے۔ حیدرآباد دکن میں کھجور کے درخت کا تازہ رس، سل ودق کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں جو لوگ خون کی کمی اور کمزوری کی شکایت کرتے ہیں، وہ پانچ موٹے چھوارے لے کر آدھ کلو دودھ میں ڈال کر پکائیں جب چھوارے نرم ہو جائیں تو اتار کر کھالیں۔ دودھ میں شہد ڈال کر پی لیں۔ روزانہ اس طرح کریں، ایک دو ہفتے میں ان کو تازگی اور قوت محسوس ہوگی۔ چھوارہ اور ادرک پان میں تھوڑا تھوڑا رکھ کر کھانے سے بلغمی کھانسی اور دمے میں فائدہ ہوتا ہے۔

گیس اور تبخیر کے مریض حسب برداشت ۳ سے ۷ چھوارے رات تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھوارے کھالیں اور پانی پی کر ہلکا ناشتہ کرلیں سردی کے موسم میں کچھ لوگوں کو بے حد سردی محسوس ہوتی ہے۔ اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ ایک پاؤ دودھ میں ۳ سے ۵ چھوارے اور تھوڑے سے چلغوزے کوٹیں اور جوش دے کر پی لیں۔ چند روز میں یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

جو بچے کمزور ہوں اور موٹے ہونا چاہیں وہ تازہ کھجور کے پانچ دانے کھا کر دودھ پی لیا کریں چند روز میں انہیں فرق محسوس ہوگا۔

چھوارے کے غذائی فوائد بے شمار ہیں۔

یہ کمر اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔

یہ بدن کو موٹا کرتا ہے اور صالح خون بناتا ہے۔

سینے اور پھیپھڑوں کو طاقت دیتا اور جلد کی رنگت سنوارتا ہے۔ فالج، پتھری، کمر درد اور لقوہ میں فائدہ دیتا ہے۔

آج بھی دیہات میں خواتین کو زچگی سے پہلے چھوارے دودھ میں پکا کر دیئے جاتے ہیں تا کہ زیادہ تکلیف نہ ہو۔ چھواروں کا اچار سرکے میں پڑتا ہے جو ہاضم ہوتا ہے۔ اس کے لئے چھوارے کاٹ کر نمک، کالی مرچ، کشمش، ادرک اور لہسن سرکے میں ملا دیتے ہیں۔

کھجور کی گٹھلیاں کوٹ کر پانی میں پکا کر غرارے کرنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے۔ کھجور کو بھگو کر اس کا پانی پیا جائے تو جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔ اس کا رس پانی یا دودھ میں ملا کر پی لینے سے فوری توانائی ملتی ہے۔ گٹھلیوں کو بھون کر موٹا موٹا کوٹ کر کافی کی طرح بھی پیا جاتا ہے۔ جن خواتین کو کثرت سے خون آتا ہو وہ تازہ کھجور غذا میں شامل کر کے اس مرض میں نجات حاصل کر سکتی ہیں۔

کھجور آنکھوں کی سوزش میں نہیں کھانی چاہئے اور بیماری سے اٹھنے کے بعد بھی زیادہ مقدار میں کھجور نہ کھائی جائے۔ کھجور اور انجیر اکٹھے کھانے سے بھی نقصان ہوتا ہے۔

(از ماہنامہ "اردو ڈائجسٹ جون ۱۹۹۱ء)

کھجور کے فوائد اور جدید سائنس

کھجور کا درخت دنیا کے اکثر مذاہب میں مقدس مانا جاتا ہے۔ مسلمانوں میں اس کی اہمیت کی انتہا یہ ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے تمام درختوں میں سے اسے "مسلمان" کہا ہے۔ کیونکہ یہ صابر و شاکر اور اللہ کی طرف سے برکت والا ہوتا ہے۔ قرآن مجید میں اور دیگر مقدس کتابوں میں اس کا ذکر جا بجا پایا جاتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ "جس گھر میں کھجور نہ ہو وہ گھر ایسا ہے جیسے وہاں کھانے کو کچھ نہ ہو۔" ایک دوسری جگہ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ "کھجور کا درخت اسی مٹی سے تخلیق کیا گیا جو حضرت آدم علیہ السلام کی تخلیق کے

بعد بچ گئی تھی۔‘‘

جدید میڈیکل سائنس نے اس بات کی تصدیق کردی ہے کہ کھجور ایک ایسی منفرد اور مکمل خوراک ہے جس میں تمام ضروری اور غذائی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ غذائیت سے بھرپور پھل ہے۔ مزاج کے اعتبار سے یہ گرم وتر ہے۔ اس میں برسات میں پیدا ہونے والی سستی و نقاہت کو دور کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ یہ خرابی ہاضمہ اور طبیعت میں موجود چڑچڑاپن بھی دور کرتی ہے۔ یہ سبھی پھلوں سے مقوی و مجرب ہے۔ کھجور بھرپور نشو ونما کرنے والے پھلوں میں سے ایک ہے۔ یہ زبردست اہمیت رکھنے والی غذا ہے، جسے ’’صحراء کی خوراک‘‘ کہا جاتا ہے مگر اب اس کا استعمال پوری دنیا میں ہوتا ہے۔ اس کا شمار خشک اور تازہ دونوں پھلوں میں ہوتا ہے۔ کھجور بیلن نما پھل ہے جو زرد اور سرخی مائل بھورے رنگوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ ایک سخت گٹھلی کے اردگرد لپٹا گودا ہوتا ہے جس میں ۶۰ سے ۷۰ فیصد تک شکر ہوتی ہے۔ پیڑ پر پکی ہوئی کھجور بہت زیادہ لذیذ ہوتی ہے لیکن یہ بہت جلد گداز ہوجاتی ہے، اس لئے اسے دھوپ میں خشک کیا جاتا ہے۔ خشک کرنے کے عمل میں اس کا وزن ۲۵ فیصد کم ہوجاتا ہے۔ کھجور کو قدیم زمانے سے بہت اہمیت اور احترام میسر ہے۔ اسے ابتدائی زمانوں سے ہی انسان کاشت کرتا آرہا ہے۔ میسوپوٹیمیا سے ملنے والے پانچ ہزار سال پرانے پتھر کے کتبوں میں کھجور کی شجرکاری کے لئے ہدایات تحریر ہیں۔ مصر کے قدیم اہراموں اور آثار قدیمہ میں کھجور کے درختوں کی تصویریں کندہ ہیں۔ بائبل میں کھجور اور اس کے پھل کا متعدد بار تذکرہ موجود ہے جو اس کی گوناگوں خوبیوں کی تصدیق کرتا ہے۔

کھجور انتہائی اعلیٰ غذائی اجزاء رکھنے والا پھل ہے۔ یہ جسم کو گلوکوز اور فرکٹوز کی صورت میں قدرتی شکر مہیا کرتی ہے، یہ شکر بدن میں فوراً جذب ہوجاتی ہے اور شکر سے بہت بہتر ہے۔ اسے عموماً دودھ کے ساتھ بھی کھایا جاتا ہے۔ اس طرح زبردست غذائی افادیت پیدا ہوتی ہے۔ اسے دہی کے ساتھ کھانے کا بھی رواج موجود ہے۔ صحراء میں امیر لوگ اس کی گٹھلی نکال کر مکھن بھر کر کھاتے ہیں۔ چکنائی حاصل کرنے کا یہ سائنسی طریقہ

ہے۔اسے مختلف پکوانوں کی صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔اس کے بیج یعنی گٹھلی کو بھون کر سفوف بنالیتے ہیں۔اس سفوف سے کافی جیسا مشروب تیار کیا جاتا ہے جس کا نام ہی ''ڈائٹ کافی'' ہے۔کھجور کے درخت سے ایک میٹھا جوس حاصل کیا جاتا ہے جو بذات خود بہت زیادہ خوردنی اہمیت کا حامل ہے۔تازہ جوس کا استعمال بھی بہت مفید ہے لیکن اسے مقامی طریقہ کار کے مطابق شکر بنالیا جاتا ہے۔کھجور میں نشاستہ، وٹامن اے اور بی، کیلشیم، پوٹاشیم، فولاد، جست اور دیگر غذائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔کولیسٹرول بالکل نہ ہونے اور چکنائی کم ہونے کی وجہ سے یہ پھل دل کے مریضوں کو زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔ ماہواری کی شکایت میں خواتین میں خون کی کمی ہو جائے تو معالجین انہیں کھجور کھانے کی تلقین کرتے ہیں۔کھجور پیدا کرنے والے صحرائی ممالک میں لوگ شدید سرد راتوں میں باریک پسی ہوئی کھجوریں تلوں کے تیل کے ساتھ اکثر استعمال کرتے ہیں۔

کھجور سے روزہ کھولنا سنتِ رسول کریم ﷺ ہے۔رمضان المبارک میں مسلمان خود بھی روزہ افطار کرتے ہیں اور دوسرے لوگوں کا بھی روزہ افطار کراتے ہیں۔ان ایام میں مسجد نبوی ﷺ میں ہر قسم کی کھجوریں دکھائی دیتی ہیں اور حرم کعبہ میں انواع و اقسام کی کھجوروں اور آب زم زم سے روزہ افطار کرنے کا لطف ہی کچھ اور ہوتا ہے۔بیت اللہ کے باہر لوگ کھجوروں کے ڈبے خرید کر سبیل کے لئے بانٹتے ہیں جو کہ لمحوں میں بٹ جاتے ہیں۔

کھجور کو اگر چینی کی جگہ رات دن استعمال کیا جائے تو یہ قبض کا تیر بہدف نسخہ ہے۔ صبح دلیہ یا سویاں پکاتے وقت اگر ان میں دس بارہ کھجوریں شامل کردیں جائیں اور اسے گھی سے اچھی طرح بھون لیا جائے تو یہ ایک مقوی ناشتہ تیار ہو جاتا ہے۔جو کہ انسان کو تمام دن کی محنت میں نہ صرف مدد دیتا ہے بلکہ اسے جراثیموں سے بچا کر طرح طرح کی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔کھجور اپنے مقوی اثرات کی بدولت شفا بخش غذا ہے چونکہ یہ زود ہضم غذا ہے۔اس لئے یہ جسمانی توانائی اور تھوڑ پھوڑ کی اصلاح کے لئے بہت مفید ہے جس دودھ میں صاف اور تازہ کھجوریں ابالی جائیں وہ بچوں اور بڑوں دونوں کے لئے

صحت و توانائی بخش مشروب ہے۔

کھجور ایک ملین غذا ہے۔ اس کا استعمال قبض کا مؤثر تدارک کرتا ہے۔ اعضائے ہضم میں طبی اجزاء انتڑیوں کے مسائل کا عمدہ حل ہے۔ روسی ماہرین کا کہنا ہے کہ کھجور کا آزادانہ استعمال پیٹ اور انتڑیوں کے کیڑوں کو پیدا ہونے سے روکتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ انتڑیوں میں مفید بیکٹیریا کے اجتماعات بنانے میں مدد کرتا ہے۔

اعضائے ہضم میں اس کے جزو بدن بن جانے والے اجزاء کی علیحدگی کے بعد کھجور کا بچ جانے والا مواد مضمحل انتڑیوں کو متحرک کر کے اجابت ممکن بناتا ہے۔ مؤثر جلاب کی حاصل کرنے کے لئے مٹھی بھر کھجوریں رات کو پانی میں بھگودی جاتی ہیں۔ اگلی صبح ان کو اچھی طرح ملا کر شربت بنالیا جاتا ہے۔ یہ شربت پینے سے اجابت جلاب کی مانند ہوتی ہے۔

الکحل سے ہونے والی مدہوشی دور کرنے کے لئے کھجوریں ایک عمدہ علاج ہے۔ پینے والے صاف پانی میں کھجوریں گھس کر یا اس میں رکھنے کے بعد مدہوش فرد کو یہ پانی پلانا ہوش میں لاتا ہے۔

ضعف قلب یعنی کمزوریٔ دل میں کھجور مؤثر علاج مہیا کرتی ہے۔ رات بھر پانی میں بھگوئی ہوئی کھجوریں اگلی صبح گٹھلیاں نکال کر اسی پانی میں کچل کر ہفتہ میں کم از کم دو دفعہ استعمال کرنا دل کو تقویت دیتا ہے۔

جنسی کمزوری دور کرنے کے لئے کھجور لاجواب ہے۔ مٹھی بھر کھجوریں بکری کے تازہ دودھ میں رات بھر بھگونے کے بعد اگلی صبح اسی دودھ میں کچل مسل کر چٹکی بھر چھوٹی الائچی کا استعمال کرنے سے جنسی قوت ملتی ہے۔ ان کے چند دن استعمال کے بعد جنسی طاقت اور دورانیہ بڑھ جاتے ہیں۔ اعضائے تولید کی ناقص کارکردگی سے پیدا ہونے والا بانجھ پن بھی اس سے ختم ہو جاتا ہے۔

بچوں کے دانت نکلنے کے دنوں میں ایک کھجور اگر بچے کے ہاتھ پر باندھ دی جائے اور اسے چوسنے دی جائے تو مسوڑھے سخت ہو جاتے ہیں اور دانت آسانی سے نکلتے ہیں اور اسہال اور دیگر پیچیدگیاں رونما نہیں ہوتیں۔ کھجور اور شہد کا معجون دانت نکلنے کے دنوں میں

بچوں کو دیا جائے تو اسہال اور پیچس سے تحفظ ملتا ہے۔ یہ دن میں تین بار چاٹنا چاہئے۔

کھجور کی گٹھلیاں پانی میں پکا کر اس پانی سے غرارے کرنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے۔ اسی طرح کھجور کو بھگو کر اس کا پانی پیا جائے تو جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔ اس کا رس پانی یا دودھ میں ملا کر پینے سے فوری توانائی ملتی ہے۔ گٹھلیوں کو بھون کر موٹا موٹا کوٹ کر کافی کی طرح بھی پیا جاتا ہے۔

جن خواتین کو کثرت سے خون آتا ہو وہ تازہ کھجور غذا میں شامل کر کے اس مرض سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔ یہ کیفیت غدودوں کی خرابی، جھلیوں کی سوزش، غذائی کمی اور خون میں فولاد کی کمی وغیرہ سے پیدا ہوتی ہے۔ کھجور ان سب صورتوں میں لاجواب علاج ہے۔ کھجور آنکھوں کی سوزش میں کبھی نہیں کھانی چاہئے اور بیماری سے اٹھنے کے بعد بھی زیادہ مقدار میں نہ کھائی جائے۔

کھجور اور انجیر اکٹھے کھانے سے بھی نقصان ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ منقیٰ یا کشمش نہیں کھانی چاہئے، نہ ہی اسے انگور کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔ نیم پختہ کھجور کو پرانی کھجور کے ساتھ ملا کر نہیں کھانا چاہئے۔ کھجور کا ایک ہی وقت میں زیادہ استعمال بھی صحت کے لئے مضر ثابت ہوتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ سات آٹھ دانے کھانا درست ہے۔ وہ بھی اس صورت میں کہ کھانے والا کسی بیماری سے نہ اٹھا ہوا ہو۔ جس شخص کی آنکھیں دکھ رہی ہوں وہ بھی کھجور کھانے سے گریز کرے۔ کھجور کے ساتھ اگر تربوز ملا کر کھایا جائے تو اس کی گرمی تربوز کی ٹھنڈک کے باعث زائل ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ مکھن کھانا سنت نبوی ﷺ ہے۔ کھجور کے ساتھ پکے ہوئے کھیرے کھانے سے خواتین کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے، دبلے پن کا بہترین نسخہ ہے۔ کھجور کے ساتھ انار کا پانی پینا معدہ کی سوزش کے لئے بہترین و نافع ہوتا ہے۔ کھجور کا انتخاب بہت سوچ سمجھ کر کرنا چاہئے۔ اس کے لیس دار سطح پر مٹی اور دیگر آلودگی چمٹ جاتی ہیں۔ ہمیشہ صاف ستھری اور دھوئی ہوئی کھجور استعمال کریں۔ کوشش کریں کہ اچھی قسم کی ایسی کھجور خریدیں جو محفوظ پیکنگ میں ہو۔ استعمال سے پہلے اچھی طرح دھو لینا ضروری ہے۔ (بحوالہ جستہ جستہ آسان غذائی علاج)

خربوزہ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

بعض محدثین کے قول کے مطابق حضور ﷺ نے خربوزہ بھی استعمال کیا ہے۔

اس لئے خربوزہ کھانا بھی حضور ﷺ کی سنت ہے۔ خربوزہ ایک مشہور پھل ہے جو بیل کے ساتھ لگتا ہے۔

خربوزے کے متعلق حضور ﷺ کی حدیث ہے کہ

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے نبی اکرم ﷺ کو خربوزہ اور تر کھجور کھانے میں جمع کرتے ہوئے دیکھا۔ (شمائل ترمذی)

خربوزہ برصغیر ہندو پاک میں کثرت سے پیدا ہوتا ہے گرمیوں کے موسم میں پنجاب اور سندھ کے علاقے میں اسے بڑے اہتمام سے بویا جاتا ہے بظاہر اس کا چھلکا زرد ہوتا ہے۔ بعض علاقوں کے خربوزوں پر سبز دھاریاں بھی ہوتی ہیں۔ میٹھے خربوزے کو بہت اچھا سمجھا جاتا ہے کیونکہ کوئی خربوزہ پھیکا اور کوئی شیریں ہوتا ہے۔ خربوزہ مزاج کے لحاظ سے اول درجے میں گرم تر ہے اس کی مقدار خوراک بقدر ہضم ہے۔

خربوزے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ قبض کشا اور پیشاب آور ہے اس لئے قبض کے مرض میں بہت مفید ہے کھانے کے بعد اسے کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے کیونکہ اس کی تری سے آنتوں کی خشکی دور ہوتی ہے جن لوگوں کو گردے میں پتھری کی تکلیف رہتی ہے تو انہیں گاہے بگاہے خربوزہ استعمال کرتے رہنا چاہئے اس سے مرض میں قدرے افاقہ رہنے لگتا ہے۔ خربوزہ گردوں کی اصلاح بھی کرتا ہے اس کے چھلکوں کا نمک گردہ کے درد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض اطباء کا قول ہے کہ خربوزہ سے پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں اس کا استعمال نظر کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

خربوزے کے بیج بھی جسمانی قوت کے لئے بعض ادویات کے ساتھ ملا کر

استعمال کیے جاتے ہیں ان بیجوں کی خاصیت بھی گرم تر ہے اس کے مغز گردہ مثانہ اور آنتوں کو صاف کرتے ہیں اس کے بیجوں کے مغز کا استعمال چہرے کی سیاہی کو زائل کرتا ہے اس کے بیج جالی بھی ہیں اس لئے لوگ انہیں پیس کر چہرے پر لیپ کرتے ہیں۔

خربوزے کے فوائد اور جدید سائنس

ویسے تو ہر پھل ہی نعمتِ خداوندی ہے لیکن خربوزہ اپنے ذائقے، مٹھاس اور جلد ہضم ہونے کی گوناگوں خوبیوں کی وجہ سے اور دیگر بیش بہا صلاحیتوں کے باعث بچوں بڑوں اور بوڑھوں میں یکساں مقبول و معروف ہے۔ جوں جوں گرمی زور پکڑتی ہے اور دھوپ کی تمازت سے جسم جھلسنے لگتے ہیں اور گرم ہوائیں لُو کا منظر پیش کرتی ہیں، ایسے میں خربوزہ پوری آب و تاب سے بازار کی رونق بڑھاتا ہے۔ لوگ اسے نہر میں ڈال کر ٹھنڈا کر کے کھاتے دکھائی دیتے ہیں۔ یہ ایک عام سا پھل ہے جو اپنے ذائقے اور خوشبو سے معروف و مشہور ہے۔ یہ ہمارے ملک میں بکثرت پیدا ہوتا ہے، اس کی کئی ایک قسمیں ہیں۔ اس کے مختلف رنگ اور ذائقے ہیں۔ مزاج کے اعتبار سے یہ پھل گرم و تر درجہ اول میں ہے۔

اس میں گلوکوز، پوٹاشیم، تانبا اور وٹامن اے و بی پائے جاتے ہیں۔ موسمی گرمی مقابلہ کرنے کی طاقت پیدا کرنے والا وٹامن ڈی اس میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں فاسفورس، پوٹاشیم، کیلشیم، تانبا، کیرے ٹیسن، گلوکوز اور وٹامن اے، بی بھی پائے جاتے ہیں۔ گوشت بنانے کے اجزاء کے علاوہ روغنی اور نشاستہ دار اجزاء کا بھی نادر مجموعہ ہے۔ اس کے گودے میں جسم کو درکار موسم گرم کے عین مطابق پروٹین، چونا، فاسفورس اور نشاستہ دار اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔

خربوزہ جسم کو پرورش دینے والا ایک مفرح پھل ہے۔ اس کے کھانے سے جسم کو تراوٹ و فرحت دستیاب ہوتی ہے۔ یہ یرقان، جلودھر، پتھری اور قبض کے امراض میں مفید ترین ثابت ہوتا ہے۔ بندش پیشاب میں اس کا استعمال مجرب گردانا گیا ہے۔ یہ نہ صرف پیشاب میں اضافہ کرتا ہے بلکہ جسم سے زہریلے مادے بذریعہ پسینہ خارج کرتا ہے۔ ایسی

خواتین جو اپنے بچوں کو دودھ پلانے کی خواہش مند ہوتی ہیں مگر ان کا دودھ نہیں اترتا یا اس کی مقدار میں بیحد کمی ہوتی ہے، ان کے لئے قدرت کا ایک بہترین تحفہ خربوزہ کی شکل میں انہیں بآسانی دستیاب ہے۔

اس کے زیادہ استعمال سے جسم میں حرارت بڑھ جاتی ہے، اس کے بیج بطور مغز استعمال کیئے جاتے ہیں۔ جو کہ مزاج کے اعتبار سے سرد ہوتے ہیں، ان سے مخصوص تیل بھی نکالا جاتا ہے، جسے لوگ دودھ میں ملا کر شوق سے پیتے ہیں، اس میں غذائیت ہوتی ہے جو کہ جلن مثانہ اور پیشاب کی بندش کا خاتمہ کرتی ہے۔

خربوزے کے استعمال کے فوراً بعد پانی کا پینا نہایت مہلک اثرات مرتب کرتا ہے اس سے عموماً ہیضے کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ گرمی کے موسم میں قدرت نے موسمی تبدیلی سے متاثر کرنے والی گرمی، خشکی اور بدنی کھردرے پن کو دور کرنے کے لئے اس پھل کا خاص طور پر انتخاب کیا ہے۔ اسے اگر بھرپور انداز میں کھایا جائے تو ایک وقت کے کھانے کی حاجت نہیں رہتی۔ اس کا نرم وخوش رنگ گودا جسم اور خون میں روغنی مادے کی افزائش کا موجب بنتا ہے، اس کے گودے اور بالائی چھلکے میں دودھ کی نصف قوت اور غذائیت موجود ہوتی ہے۔ جبکہ اس کے گودے میں دودھ کے مقابل غذائیت کا پایا جانا تحقیق سے معلوم ہوا ہے۔

اس پھل کو کھانے کے بعد جسم میں قوت، چستی و چالاکی، بشاشت اور توانائی کا احساس ہوتا ہے۔ خربوزہ ایک سستا اور طاقت سے بھرپور خزانہ ہے۔ جو لوگ خربوزے کا باقاعدہ استعمال کرتے ہیں ان کا چہرہ داغ دھبوں سے صاف رہتا ہے اور بدن میں خشکی تک نہیں ہوتی، رگوں و پٹھوں میں قدرتی لچک برقرار رہتی ہے۔ ان کی بھوک میں اعتدال رہتا ہے اور یہ تسکین پاتی ہے۔ یہ ایک مشہور، عام پھل ہے جو کہ ہمارے ملک میں عام ملتا ہے۔ ہندو پاک میں اس کی بالافراط کاشت ہوتی ہے۔ خربوزے میں کوئٹہ کے گرمے اور لکھنؤ کے چتلے اس کی بہترین اقسام ہیں۔

یہ پھل رنگ میں مختلف زردی مائل ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ پھیکا یا شیریں ہوتا ہے۔

یہ مزاج میں گرم درجہ اول کا اور درجہ دوم کا تر ہوتا ہے۔اس کی اس قدر مقدار کھانی چاہئے جو کہ بآسانی ہضم ہو سکے۔یہ مصلح سکنجبین افعال واستعمال، قبض کشا اور مدر بول ہے۔

خربوزے کو عربی میں بطیخ، فارسی زبان میں خربزہ، سندھی زبان میں گدرو اور انگریزی میں میلون کہا جاتا ہے۔اس کے علاوہ اس کے دیگر علاقوں کے اعتبار سے کئی نام رائج ہیں۔یوں تو یہ پوری دنیا میں عام پایا جاتا ہے مگر پاک و ہند میں اس کی مقدار سب سے زیادہ ریکارڈ کی گئی ہے۔اس کے ذائقے کا انحصار عام طور پر مختلف علاقوں کی مناسبت سے ہوتا ہے۔پاکستان میں عارف والا کے خربوزے خاص طور پر مقبول ہیں۔یہ قسم خوشبو، عمدہ ذائقہ اور خوش رنگ ساخت کے اعتبار سے بہترین ہے۔سندھ کے بعض علاقوں میں بھی اس کی عمدہ اقسام کی کثیر کاشت کی جاتی ہے، خصوصاً ایسے علاقوں میں جہاں کی زمین ریتیلی ہو وہاں اس کی کاشت بہت مفید رہتی ہے۔

حکماء واطباء کی رائے ہے کہ خربوزہ خواہ میٹھا ہو یا کم شیریں یا بالکل پھیکا ہو ان سب میں قدرتی فوائد پوشیدہ ہیں۔بہت کم لوگ اس بات سے واقف ہوں گے کہ گرما اور سردا کا تعلق خربوزے کے خاندان سے ہی ہے۔جدید ماہرین انہیں اسی کی خاص اقسام قرار دیتے ہیں۔خربوزے کے کئی رنگ ہوتے ہیں، جن میں گہرے زرد، سرخی مائل زرد، زردی مائل سفید اور سبز عام دستیاب ہیں۔کوئٹہ کے گرمے اور لکھنؤ کے چتلے بہت معروف اقسام ہیں۔

چونکہ خربوزہ ایک سستا اور عام ملنے والا پھل ہے اس لئے ہر کوئی اسے باآسانی کھا سکتا ہے۔اس میں دیگر پھلوں کی طرح غذائی اجزاء وافر پائے جاتے ہیں۔اسے کھانے سے کمزور افراد کے وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔اسے نہار منہ کھانا مناسب نہیں ہوتا۔اس کے چھلکوں سے خاص قسم کا نمک بھی نکالا جاتا ہے جو کہ نمک خربوزہ کے نام سے جانا جاتا ہے۔اس کا طبی طور پر بے حد استعمال کیا جاتا ہے۔خربوزے کو جب جی چاہے کھایا جا سکتا ہے مگر حکماء اس کے کھانے کے لئے سہ پہر کے وقت کو موزوں قرار دیتے ہیں۔اس کے بیج بھی قدرتی فوائد کے لحاظ سے مالا مال ہیں۔یہ پھل پتھری توڑتا ہے، اس کے چھلکے کا لیپ

چہرے کے رنگ کو صاف کرتا ہے۔ اسے دو غذاؤں کے درمیان کھانا بدن کو فربہ کرتا ہے، رگوں میں جلد نفوذ کرتا ہے۔ دودھ بڑھاتا ہے، گردہ ومثانہ کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے چھلکے کا نمک درد گردہ کی ادویہ میں ڈالا جاتا ہے اور اس کے بیجوں سے مدر بول ادویہ کی افادیت بڑھائی جاتی ہے۔ یہ گرم تر مفرح، طبیعت کو صاف کرتا ہے اور اسے صحت بخشتا ہے۔ یرقان، جلوندھر، پتھری، قبض، پیشاب اور پسینہ کی رکاوٹ میں بہترین ہے۔ اسے ہمیشہ دو وقت کے کھانوں کے درمیان کھانا چاہیے، یعنی اسے بالکل نہار منہ یا خالی پیٹ نہیں کھانا چاہیے، اور نہ ہی بالکل بھرے ہوئے پیٹ میں کھانا چاہیے۔ یہ مفتح، محلل اور مدر بول ہے۔ گردہ، مثانہ اور آنتوں کو پاک کرتا ہے۔ ملطف بھی ہے، دودھ زیادہ کرتا ہے، مقوی باہ ہے، چہرے کی سیاہی کو دور کرتا ہے اور جالی ہونے کے باعث ان کے چھلکوں کو بغیر پانی کے پیس کر لگایا جاتا ہے۔ اس کے چھلے ہوئے، بھنے ہوئے، شیریں یا نمکین بیجوں کو مغزیات نیم برشتہ کی طرح کھایا جاتا ہے۔ یہ پیشاب خوب لاتا ہے۔ مدراہ مفتح ہونے کے سبب یہ سدہ جگر کو کھولتا ہے اورام جگر ومثانہ وگردہ کو زائل کرتا ہے۔ درد سینہ ورم جگر، خشونت حلق، سنگ گردہ ومثانہ سوزش بول اور سوزاک میں بشکل سفوف یا شیرہ بکثرت مستعمل ہے۔

خربوزے کا مغز، گوند، کیکر اور مکئی کا میدہ تینوں ہم وزن حاصل کریں، انہیں کسی کونڈے میں ڈال کر خوب باریک پیس لیں۔ یہ ایک لیس دار مرکب بن جائے گا، اس میں حسب ضرورت پانی ملا کر اس کی چنے کی دال کے برابر گولیاں بنائیں، ان گولیوں کو سایہ دار جگہ پر رکھ کر سکھا لیں۔ اس کے بعد کسی شیشی میں ڈال کر محفوظ کر دیں۔ جب اس مرض کا سامنا ہو تو اس میں سے روزانہ چار گولیاں نکال کر چار چار گھنٹے کے بعد ایک ایک کر کے چوسیں۔ تین دن میں اس مرض سے نجات حاصل ہو جائے گی۔

دردِ گردہ کا مرض آج کل عام ہوتا جا رہا ہے اس کی ایک وجہ کثرت سے چائے نوشی بھی ہے۔ ایسے مریض کے لئے یہ نسخہ تیار کریں۔ خربوزے کے صاف ستھرے چھلکے جو خشک ہو چکے ہوں ایک تولہ کی مقدار میں لیں، انہیں کسی برتن میں ڈال کر اوپر سے تین چھٹانک عرق گلاب ڈال دیں، اب یہ آمیزہ دھیمی آنچ پر پکائیے، دو جوش آنے پر اتار کر ٹھنڈا کر لیں

اور مریض کو تین ماشے سیاہ نمک پسا ہوا ملا کر پلائیں اس سے مریض کو فوری تسکین ملے گی۔

چہرے پر کیل مہاسے حسن کو ماند کر ڈالتے ہیں، ان سے نجات کے لئے یہ نسخہ کارگر ثابت ہوگا۔ خربوزے کے خشک چھلکے لیں انہیں ہم وزن دال مونگ اور چنے کے آٹے میں ملا کر سل پر پیس لیں۔ یہ سفوف آدھ پاؤ دہی میں ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اس کا پتلا سا لیپ روزانہ سونے سے قبل چہرے پر کیجئے۔ چند دن بعد آپ کا چہرہ مہاسوں، داغ اور دھبوں سے پاک ہو جائے گا۔

نیند کا وقت پر آنا ایک قدرتی عمل ہے اگر اس میں بے ترتیبی واقع ہو جائے تو انسان کئی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کو یہ نسخہ استعمال کرنا چاہئے جو اچھی طرح سو نہیں پاتے۔ خربوزے کا مغز ایک چھٹانک لیں، اسے سل پر اچھی طرح رگڑ کر اس کا عرق نکال لیں، اس عرق کو گڑ والے چاولوں میں ڈال کر پکائیے اور سونے سے قبل نوش کر لیں۔ اس سے نہ صرف نیند میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ چہرے کی رنگت بھی کھل جاتی ہے۔ دماغ میں پائی جانے والی خشکی دور ہوتی ہے اور جسم کو فرحت آمیز نیند میسر آتی ہے۔

اکثر نوجوانوں میں یہ مرض پایا جاتا ہے، ان کی ناف میں درد کی شدید لہر اٹھتی ہے جس کے باعث وہ دوہرے ہو جاتے ہیں۔ لڑکیوں میں یہ تکلیف حیض کے شروع ایام میں ہوتی ہے۔ اکثر لڑکیوں میں حیض کی بے قاعدگی کے باعث بھی یہ تکلیف نمودار ہوتی ہے۔ اس کا آسان علاج یہ ہے کہ موسم گرما میں ہر ماہ دس سے بارہ دن تک مختلف اوقات میں دو تین خربوزے کھا لیے جائیں، اس سے نہ صرف یہ تکلیف دور ہو جائے گی بلکہ حیض میں تقویت ملے گی۔

جس طرح پانی کا پینا انسان کے لئے ضروری عمل ہے اسی طرح زہریلے مادوں کا پیشاب کی صورت میں نکلنا بھی لازمی امر ہے۔ اگر خدانخواستہ کبھی پیشاب میں بندش کا عارضہ لاحق ہو جائے تو خربوزوں کا کثرت سے استعمال کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر یہ با آسانی دستیاب نہ ہو تو اس کے مغز یا خشک چھلکے کو شربت صندل میں گھوٹ کر دوائی بنا کر پلائی جاتی ہے، یہ سردیوں میں گرم کر کے اور گرمیوں میں ٹھنڈا کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔

سخت گوشت ایک گھریلو ٹوٹکہ ہے کہ اگر کبھی گھر میں سخت گوشت آجائے اور وہ کافی دیر تک چولہے پر پکانے کے باوجود گلنے کو نہ آئے تو ایسے میں خربوزے کا خشک چھلکا پیس کر اس میں ڈال دیں، اس سے چند ہی منٹ میں گوشت گل جاتا ہے۔ پرانے وقتوں کی سگھڑ خواتین اپنے باورچی خانے میں خربوزے کے خشک چھلکوں کا سفوف رکھنا لازمی خیال کرتی تھیں۔ (بحوالہ جستہ جستہ آسان غذائی علاج)

تربوز کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

قدیم عربی میں تربوز کو بطیخ کہا جاتا تھا مگر موجودہ زمانے میں عربوں نے خربوزے کو بطیخ کہنا شروع کر دیا لیکن اکثر محدثین نے بطیخ سے مراد تربوز ہی لیا ہے۔

یہ گرم علاقوں کا ایک مشہور پھل ہے جو ایک قسم کی بیل کے ساتھ لگتا ہے، یہ مشرق وسطٰی اور ہندو پاک میں کثرت سے پیدا ہوتا ہے نجد اور حجاز میں بھی ضرورت کے مطابق تربوز پیدا ہوتا ہے اس کی بیل کی افزائش کے لئے ریتیلا علاقہ بہت مفید ہے اور ریتلے علاقے کا تربوز بہت میٹھا ہوتا ہے وہ تربوز بڑا عمدہ تصور کیا جاتا ہے جو سرخ اور میٹھا ہو۔

اس کا مزاج سرد تر ہے اس لئے گرمی کے موسم میں اس کا کھانا گرمی کی حدت کو کم کرتا ہے اور دل کو سکون مہیا کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ حضور ﷺ نے اسے بڑے شوق سے تناول فرمایا۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ تربوز کو تر کھجوروں کے ساتھ کھالیا کرتے تھے۔ اس کی گرمی اس کی ٹھنڈک سے توڑی جاتی ہے اور اس کی ٹھنڈک اس کی گرمی سے۔ (ابوداؤد)

حضور ﷺ تربوز کو کھجوروں کے ساتھ ملا کر نوش فرماتے تاکہ گرم اور سرد مزاج مل کر معتدل ہو جائے۔

ابو حازم (رباعی) سہل نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ تربوز کے ساتھ تر کھجوریں کھاتے تھے۔ (ابن ماجہ)

حضرت عبداللہ عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا تربوز کھانا بھی ہے اور مشروب بھی ریحان کے ساتھ۔ یہ مثانہ کو دھو کر صاف کر دیتا ہے۔ پیٹ کو صاف کرتا ہے۔ کمر سے پانی نکال دیتا ہے۔ باہ میں اضافہ کرتا ہے، چہرے کو نکھارتا

ہے اور جسم سے ٹھنڈک کو ختم کرتا ہے۔ (مسند فردوس)

ان احادیث سے معلوم ہوا کہ حضور ﷺ کو تربوز بہت پسند تھا اور آپ ﷺ اسے شوق سے تناول فرمالیا کرتے تھے۔طبی طور پر تربوز پیشاب آور ہے جلد ہضم ہو جانے والا پھل ہے اگر گردے اور مثانے میں پتھری ہو تو اسے نکالتا ہے ہاضمہ کی خرابی میں اسے ادرک کے ساتھ ملا کر دینا مفید ہے بخار کا مریض اگر تربوز کو سرکہ کی سکنجبین کے ساتھ کھائے تو شفاء پائے گا اگر کسی کے چہرہ پر ورم رہتا ہو تو اسے کھانے سے ورم درست ہو جائیگا۔

حکماء کا کہنا ہے کہ بنیادی طور پر تربوز مفرح، پیشاب آور، پیٹ سے جلن اور سوزش کو رفع کرنیوالا، غذائیات سے بھرپور ہے۔اس کے بیج پیٹ سے کیڑے نکالتے ہیں اس کا جوس پیاس کو بجھاتا ہے اس کے جوس میں چینی اور زیرہ ملا کر گردہ مثانہ اور پیشاب کی نالی کی سوزشوں میں دینا مفید ہے یہ نسخہ جگر کی سوزش اور یرقان میں بھی مفید ہے تربوز کھانے سے معدہ اور آنتوں کے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

انار کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

خداوند کریم نے اپنے بندوں کو جن انعامات سے نوازا ہے اس کا کلام مجید میں سورۃ انعام کے نام سے ایک باب ہی قائم ہے اگر ہم اپنے کو انار تک ہی محدود رکھیں تو باری تعالیٰ کا ارشاد ہوتا ہے:

''اس میں سبز سبز کونپلیں نکالتے ہیں اور ان کونپلوں میں سے ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوئے دانے نکالتے ہیں اور کھجور کے گابھے میں سے لٹکتے ہوئے گچھے اور انگوروں کے باغ اور زیتون اور انار جو ایک دوسرے سے ملتے جلتے بھی ہیں اور نہیں بھی ملتے۔ یہ چیزیں جب پھیلتی ہیں تو ان کے پھلوں پر اور جب پکتی ہیں، تو ان کے پکنے پر نظر کرو۔ ان میں سے ان لوگوں کے لئے جو ایمان لاتے ہیں (قدرت خدا کی بہت سی) نشانیاں ہیں۔''

(سورۃ انعام ۱۰۰)

آیت مقدسہ میں واضح ہوتا ہے کہ منجملہ دوسرے پھلوں کے، انار ایک ایسا پھل ہے جو صورت شکل میں اور طبی خواص کے لحاظ سے یکساں بھی ہو سکتے ہیں اور مختلف بھی اور اس فرق اور امتیاز کو جاننا اور تجزیہ اور تصفیہ کرنا ایک ماہر فن کا ہی حق ہے۔

اور آیت کے اس آخری جملہ میں خداوند کریم نے خود ہی یہ فیصلہ کر دیا ہے کہ اہل ایمان ہی انار کی روحانی خصوصیات سے واقف ہو سکیں گے اہل مغرب جب انار کے مزاج تک سے واقف نہ ہو سکے ...... یا یوں کہا جائے تو زیادہ مناسب ہو کہ وہ مادہ پرست اس جانب غور کرنے کے لئے آمادہ نہیں تو ان رموز کو کیا جان سکیں گے۔ ان دانوں میں خدا کی قدرت تو انہی کو نظر آئے گی جو اہل اللہ بھی ہوں۔

اب سورہ انعام کی دوسری آیت ملاحظہ ہو۔

''اور خدا ہی تو ہے جس نے باغ پیدا کیے، چھتریوں پر چڑھائے ہوئے بھی اور

چھتریوں پر نہیں چڑھائے ہوئے وہ بھی اور کھجور اور کھیتی جن کے طرح طرح کے پھل ہوتے ہیں اور زیتون اور انار جو بعض باتوں میں ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہیں اور بعض باتوں میں نہیں ملتے۔ جب یہ چیزیں پھلیں تو ان کے پھل کھاؤ اور جس دن پھل توڑو اور کھیتی کاٹو تو خدا کا حق بھی اس میں سے ادا کرو اور بے جا نہ اڑانا کہ خدا بے جا اڑانے والوں کو دوست نہیں رکھتا۔"

یکسانیت اور اختلاف جو پہلی آیت میں موجود تھا وہ اس میں بھی قائم رہا لیکن مزید رہبری یہ فرمائی گئی کہ:

۱- جب یہ چیزیں یعنی پختہ اور کھانے کے قابل ہو جائیں تو ان کے پھل کھاؤ۔ پھل کھانے کی سفارش کی جاتی ہے جبکہ وہ نہ کچے ہوں اور نہ ضرورت سے زیادہ پک گئے ہوں۔ اس پابندی سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ مختلف مراحل پر پھلوں کے خواص بدلتے چلے جاتے ہیں۔ پختگی کے بعض مراحل ایسے بھی ہو سکتے ہیں اور ہوتے ہیں کہ وہ سڑ جاتے ہیں۔ اور نا قابل استعمال ہو جاتے ہیں۔ ناپختہ انار فواکہات کے طور پر تو نہیں کھایا جا سکتا۔ البتہ ایک حاذق طبیب بطورِ دواء استعمال کرا سکتا ہے۔

۲- پھل کھانے کے لئے جب توڑے جائیں تو خدا کا حق بھی ادا کرو باغوں کے مالک تو پھل کھا سکتے ہیں۔ دولت مند خرید کر کھا سکتے ہیں لیکن غرباء کہاں سے پائیں؟ کیا وہ باغوں کے مالکوں کے دست نگر رہیں؟ کیا غریب خوددار لوگ امراء سے پھل مانگ کر کھائیں؟ کیا اہل ثروت بطور خیرات اور صدقہ کے غریبوں میں پھل تقسیم کریں؟ قربان جایئے ان الفاظ پر! خدا اپنے نام سے حق علیحدہ کرا لیتا ہے۔ اور اپنی جانب سے اس پر غرباء کا حق قائم کر دیتا ہے۔ اس سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے پھل کھانا غریب اور امیر کا برابر کا حق ہے چنانچہ تمام اسلامی ممالک میں بشمول پاکستان آپ کسی باغ میں پہنچ جایئے اور گرے ہوئے جو پختہ پھل ہوتے ہیں جتنا بھی چاہیں کھا سکتے ہیں۔ نہ آپ کو اجازت لینے کی ضرورت اور نہ معاوضہ دینے کی۔ اگر ہم پھلوں کی غذائی اہمیت کا گوشت سے مقابلہ کریں تو معلوم ہوگا کہ رسول اللہ ﷺ نے گوشت کے استعمال کے لئے یہ شرط عائد کی ہیں کہ بوجہ غربت جو لوگ

چالیس دن تک گوشت نہ کھا سکیں وہ قرض لے کر گوشت خریدیں اور کھائیں لیکن پھلوں کے ساتھ نہ مدت کا تعین اور نہ قرض لے کر کھانے کی پابندی۔ ایسی سہولت مہیا کر دی گئی ہے کہ بلا کسی محتاجی اور رکاوٹ کے ہر وقت فواکہات استعمال کر سکتا ہے۔

۳- اور بیجا نہ اڑانے والوں کو دوست نہیں رکھتا۔ خدا کے فضل سے مسلمانوں کے دستر خوان پر پھلوں کی بہتات رہتی تھی۔ مزاج امیرانہ پایا تھا۔ جب پھل کھانے کے لئے بیٹھتے تو نہایت بے دردی کے ساتھ کھاتے۔ آدھا پھل کھاتے اور بقیہ حصہ پھینک دیتے جو برباد ہو جاتا۔ رسول اللہ ﷺ نے اس طریقہ کو ناپسند فرمایا اور حکم دیا کہ اگر ضرورت سے زیادہ پھل ہوں تو دیگر مستحقین میں تقسیم کر دیئے جائیں، برباد ہرگز نہ کیے جائیں۔

یہاں تک تو بیان رہا انعامات کی حد تک۔ اب دوسرا رخ ان کے فضل کا بھی ملاحظہ فرمائیے۔ سورہ رحمان میں اپنے بندوں پر رحمتوں کی بارش کی تفصیلات بتلاتے ہوئے ہر نعمت کے اظہار کے بعد انسان کے ناشکر گزار ہونے کا ان الفاظ میں اعادہ کیا گیا ہے۔

"ان باغوں میں میوے ہوں گے اور کھجور اور انار۔ پھر تم اپنے رب کی کن کن نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔" (رحمٰن ۶۸، ۶۹)

تو ثابت یہ ہوا کہ اس پھل انار میں شان کریمی نہ صرف جھلکتی ہے بلکہ چھلکتی ہے۔ اوپر جو کچھ بیان کیا گیا ہے وہ کلام مجید کی مدد سے۔ اب نبی کریم ﷺ و دیگر آئمہ کرام کے ملفوظات ذیل میں درج کیے جاتے ہیں۔

۱- بیدانہ، انار، بہی، سیب شامی، سفید انگور اور خرمائے تازہ جنت کے میوے ہیں۔ سورہ انعام کی جن آیات کا اوپر حوالہ دیا گیا ہے ان میں پھلوں کے یکساں اور مختلف ہونے کا ذکر تھا۔ نیز یہ بتلا دینا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ جنت کے تمام میوے حتیٰ کہ شراب بھی بے ضرر ہوتی ہے۔ چنانچہ مندرجہ بالا حدیث میں بیدانہ انار مختص کر دیا گیا ہے۔ دوسری قسمیں اس مرتبہ کو حاصل نہیں کر سکتیں۔

۲- انار سب میووں میں بہتر ہوتا ہے۔ بھوک کو سیر کرتا ہے اور پیٹ بھرے کو ہاضم طعام ہے۔

۳- پورا انار بلاشرکت غیرے کھانا چاہئے کیونکہ اس میں ایک دانہ جنت کا ہوتا ہے یعنی دنیاوی تمام اناروں کی قسموں میں بیدانہ انار ہی وہ قسم ہے جو بے ضرر اور جنت کا میوہ ہوتا ہے اور ایک پھل میں صرف ایک دانہ روحانی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔ اور بقیہ حصہ مادی خصوصیات رکھتا ہے۔

۴- جو شخص ایک (بیدانہ) انار پورا کھائے تو شیطان اس کے دل کی روشنی سے چالیس دن دور رہتا ہے۔

۵- اور جو شخص تین (بیدانہ) انار (بیک وقت) کھالے تو دس گناہ ثواب حاصل ہوگا، اور شیطان اس کے دل کی روشنی سے ایک سال تک دور رہے گا اور جو دل ایک برس تک شیطان سے دور ہو وہ مبتلائے گناہ نہ ہو وہ داخل بہشت ہوگا۔

یہاں تک تو بیدانہ انار کی روحانی خصوصیات بیان کی گئیں۔ اب ملاحظہ فرمایئے ہر قسم کے انار کی مادی خصوصیات جو احادیث سے حاصل کی گئی ہیں۔

۱- شیریں انار کسی نہ کسی درد کو کھودیتا ہے۔ اور شیطانی وسوسہ کو دور رکھتا ہے۔ ملاحظہ ہو مادی اور روحانی فرق۔

۲- انار کے دانوں کو بیج سمیت (چبا کر) کھاؤ۔ معدہ صاف رہے گا اور بالوں کو بڑھاتا ہے، انار میٹھا اور کھٹا دونوں معدے کے لئے نافع ہیں۔

۳- انار کی لکڑی سے خلال نہ کیا جائے۔ بالخورے کا مادہ پیدا ہوتا ہے۔

اب انار کے متعلق کچھ اپنی جانب سے لکھا جاتا ہے۔

۱- بیدانہ انار ہر موسم میں ہر مزاج کا شخص کھا سکتا ہے۔

۲- کھٹا انار سرد مزاج لوگوں کو سردی کے زمانے میں نہیں کھانا چاہئے۔

۳- میٹھا انار سرد تر درجہ اول میں ہوتا ہے۔

۴- کھٹا انار سرد خشک درجہ دوم میں ہوتا ہے۔

۵- ہر دو قسم کے اناروں کے رس کو اگر ہم وزن ملا لیا جائے تو سردی تو بہر حال برقرار رہے گی لیکن تری اور خشکی مل کر کسی قدر اعتدال پیدا کر لیتے ہیں۔

انار لذت بخش اور شفا بخش دوا

انار اور بیمار کا چولی دامن کا ساتھ ہمیشہ سے رہا ہے۔ یقین نہ آئے تو اس محاورے کو یاد کر لیجئے کہ "ایک انار اور سو بیمار۔"

یہ مشہور پھل، بہت سے ممالک میں پیدا ہوتا ہے مگر قندھار (افغانستان) کا انار بہت میٹھا، رسیلا اور لذیذ ہوتا ہے۔ جس انار کے دانوں کی رنگت سفید ہوتی ہے وہ بیدانہ کہلاتا ہے اور میٹھا اور رسیلا ہوتا ہے۔ عام طور پر مریضوں کو یہی استعمال کروایا جاتا ہے۔ اس کا چھلکا باہر کی طرف سے خشن اور کتھئی رنگ کا ہوتا ہے۔ ذائقہ کے لحاظ سے انار کی تین قسمیں ہیں۔ ا:انار شریں (میٹھا انار) ۲:انار ترش (کھٹا انار) ۳:انار میخوش (کھٹا میٹھا انار)۔ تقریباً تینوں قسم کے اناروں میں لحمیات (پروٹین) پھلوں کی شکر کیلشیم فاسفورس اور فولاد پائے جاتے ہیں جو کہ جسم میں قوت و توانائی برقرار رکھنے ہڈیوں کو مضبوط کرنے دل و دماغ کو طاقت دینے اور خون بنانے کے لئے ضروری ہیں۔

انار ایک اچھی غذا تو ہے ہی تندرست لوگوں کے لئے بھی اور مریضوں کے لئے بھی مگر اس میں بہت سے طبی فائدے بھی پائے جاتے ہیں۔

انار شیریں

اس کا استعمال ان لوگوں کے لئے زیادہ مفید ہے، جن کے بدن میں حدت ہو، پیاس زیادہ لگتی ہو منہ خشک رہتا ہو، گھبراہٹ واختلاج کی شکایت رہتی ہو۔ یرقان کے مرض میں بھی مفید ہے۔ خون بناتا ہے اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ پھل کے چھلکے کو توے پر بھون کر اس کا جوشاندہ پرانی کھانسی کی صورت میں پلاتے ہیں کبھی تنہا اور کبھی دواؤں کے ساتھ۔ دانوں کا رس نچوڑ کر شکر کے ساتھ پکا کر قوام تیار کیا جاتا ہے جو کہ شربت انار شیریں کے نام سے بازار میں ملتا ہے اور مذکورہ تکالیف میں استعمال کروایا جاتا ہے۔ بطور مشروب بھی شربت بنا کر تواضع کی جاتی ہے۔

انار میخوش

یہ بھی دل اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ متلی و قے کے مریضوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ گرمی سے ہونے والی گھبراہٹ واختلاج کو دور کرتا ہے۔ پیشاب کی رنگت بہت زرد ہو یا سوزش ہو تو اسے بھی دور کرتا ہے۔ پیاس کی زیادتی کو بھی کم کرتا ہے۔

انار ترش

یہ قبض پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس لئے زرد رنگ کے دستوں کو روکتا ہے۔ خاص طور پر ایسے دست جن سے فضلے کے اخراج کے بعد جلن محسوس ہو۔ متلی و قے کو دور کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے۔ اس کا رس یا انار دانہ معدے وآنتوں کو طاقت دینے اور غذا کو ہضم کرنے والے چورن کے نسخوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ دل اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے رس سے بنایا ہوا شربت انار ترش کے نام سے ملتا ہے اور مذکورہ فوائد رکھنے کے ساتھ ساتھ گرمیوں میں بطور مشروب بھی اس سے تواضع کی جاتی ہے۔

میٹھے اور کھٹے انار کے رس کو شکر کے ساتھ پکایا جاتا ہے اور اس میں تازہ پودینے کا رس اور چند مزید ادویہ کا سفوف ملایا جاتا ہے۔ جسے جوارش انار کہتے ہیں اور یہ اطباء کے مطب میں کثرت کے ساتھ استعمال ہوتی ہے۔ اس طرح جوارش پودینہ میں بھی انار کا رس ڈالا جاتا ہے۔ چند دھاتوں کو خاص طور پر فولاد کو کشتہ کرتے وقت انار کے رس سے مدد لی جاتی ہے۔

پوست انار

قبض پیدا کرنے کی تاثیر رکھتا ہے اس وجہ سے اس کا سفوف اور جوشاندہ دستوں میں استعمال کرواتے ہیں۔ پرانی پیچش اور دستوں میں تین تین گرام سفوف تھوڑے سے دہی میں ملا کر صبح سوتے وقت کھلایا جاتا ہے۔ مسوڑھوں سے خون آنے اور دانتوں کے ہلنے کی صورت میں اس کے جوشاندے سے کلیاں کرواتے ہیں۔ اسے منجنوں میں ڈالا جاتا ہے

اس غرض سے ۱۲ گرام پوست انار دو پیالی پانی میں خوب جوش دے کر چھان لیں، ٹھنڈا ہونے پر اس پانی سے کلیاں کروائی جائیں۔ جن بچوں کے کانچ نکلنے لگتی ہے۔ یعنی اجابت کے بعد آنت کے نچلے حصے بھی باہر آ جاتے ہیں انہیں پندرہ منٹ تک روزانہ اس جوشاندہ میں بٹھایا جاتا ہے۔ ایام کی زیادتی کو کم کرتے اور بواسیر خون کو روکنے کے لئے بھی اس کا سفوف تین تین گرام صبح وسوتے وقت پانی کے ساتھ کھلایا جاتا ہے اور مریض کو جوشاندے میں بٹھایا جاتا ہے۔

پوست بیخ انار

یعنی انار کی جڑ کی چھال ......اس کے یوں تو اور بھی فائدے ہیں مگر خاص طور پر پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرنے میں یہ بہت مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑوں میں بھی سب سے خراب قسم کدو دانے (ٹیپ ورم) ہیں۔ پوست بیخ انار انہیں خارج کر دیتا ہے۔ اس کے لئے پوست بیخ انار ۱۲ گرام لے کر ڈیڑھ پیالی پانی میں جوش دے لیں اور پھر چھان لیں۔ رات مریض کو روغن بیدانجیر (دو چمچے چائے) پلایا جائے اور صبح یہ جوشاندہ جو تیار کر کے ایک ایک گھنٹے کے وقفے سے چار بار پلا دیا جائے۔ آخری خوراک دینے کے بعد پھر اس طرح سے روغن بیدانجیر (کیسٹر آئل) پلا دیا جائے۔ بارہ گھنٹے میں کدو دانے خارج ہو تے جاتے ہیں۔ حالانکہ کدو دانے بہت ہٹیلے اور مشکل سے خارج ہونے والے کیڑے ہیں۔

گلنار

یعنی انار کے پھول ......یہ ایسے درخت کے پھول ہوتے ہیں۔ جن میں پھل نہیں لگتے۔ ان کی بڑی صفت بہتے ہوئے خون کو روکنا اور قبض پیدا کرنا ہے۔ اس وجہ سے جسم کے کسی بھی حصے سے خارج ہونے والے خون کو روکنے میں انہیں تنہا یا مناسب ادویہ کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ قابض ہونے کی بنا پر مسوڑھوں میں سکڑن پیدا کر کے ہلتے ہوئے دانتوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ منجنوں میں شامل کیے جاتے ہیں یا ان کے جوشاندے سے کلیاں کروائی جاتی ہیں۔ ایسے دست و پیچس جن سے خون آ رہا ہو یا ایام کی

زیادتی ہو جائے اور کھانے کے ساتھ بلغم میں خون خارج ہو رہا ہو تو گلنار کا باریک سفوف تین تین گرام صبح و سوتے وقت پانی کے ہمراہ استعمال کراتے ہیں۔ کانچ نکلنے کی صورت میں ان کا باریک سفوف باہر نکلنے والی آنت پر چھڑکا جاتا ہے۔ گلنار پچاس گرام ایک لیٹر پانی میں جوش دینے کے بعد چھان کر اس پانی کا ڈوش کرنا سیلان الرحم (لیکوریا) اور انقلاب رحم (رحم کا باہر آجانا) میں مفید ہے۔ مگر ڈوش نیم گرم کیا جائے۔ منہ کے زخموں پر بھی اس کا باریک سفوف چھڑکا جاتا ہے۔

انار دانہ

ہاضم ہے، بھوک لگاتا ہے۔ متلی والٹی میں مفید ہے۔ منہ کی کڑواہٹ کو زائل کرتا ہے۔ ہاضم چورن کے نسخوں میں ملایا جاتا ہے۔ اور گھروں میں چٹنیوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔

شحم انار

انار کے دانوں کے درمیان پائی جانے والی جھلی اور پردے نیز چربی کی شکل کا گودا شحم انار کہلاتا ہے۔ قدیم کتب میں مانع حمل کے طور پر اس کا تذکرہ ملتا ہے کہ اگر اسے خوردنی اور بیرونی طریقوں سے استعمال کرایا جائے تو حمل قرار نہیں پاسکتا مگر اس پر مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

''ایک انار اور سو بیمار'' کے محاورے سے تو سب ہی واقف ہیں۔ مگر اس بات میں کوئی شبہ نہیں کہ انار کا درخت سو امراض کا علاج بھی اپنے اندر رکھتا ہے اور انار کی اہمیت ظاہر کرنے کے لئے تو اتنا کہنا بھی کافی ہے کہ قرآن کریم میں انسان کو جنت میں ملنے والی جن نعمتوں کو ذکر کیا گیا ہے اُن میں انار بھی شامل ہے۔

انار کے طبی فوائد

انار کی کاشت زمانہ قدیم سے کی جارہی ہے۔ اس کی تصویر آریوں اور قدیم مصریوں

کے ہاں بھی ملتی ہے۔شام اور مصر کے لوگ اسے خوبصورتی کا نشان قرار دیتے تھے۔اس کے چمکدار ہرے پتے،ارغوانی رنگ کے پھول اور سرخ یاقوت جیسے دانے انہیں بہت پسند تھے۔انار کے درختوں کو صالح لوگوں کے لئے جھکائے جانے کا ذکر کلام پاک میں موجود ہے۔

انار پونیکا خاندان کا ایک پودا ہے۔پھل دار انار کے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ ایران،افغانستان،کروستان اور بلوچستان (پاکستان) میں خودرو پایا جاتا تھا۔چین اور کشمیر میں آج بھی خودرو ہوتا ہے۔اسے ہندوستان،افغانستان،پاکستان،شام فلسطین شمالی افریقہ اور بحیرہ روم کے ممالک،جنوبی امریکہ،عرب اور چین میں کاشت کیا جاتا ہے۔

پاکستان میں کوئٹہ،قلات،پشاور اور ڈیرہ اسماعیل خان میں تجارتی پیمانے پر انار کی کاشت کی جاتی ہے۔اعلیٰ قسم کے انار کوئٹہ اور قلات میں بھی پیدا ہوتے ہیں۔جہاں تیرہ سو ایکڑ رقبے پر انار کے باغات ہیں اور سالانہ پیداوار دو لاکھ من سے زائد ہے،کوئٹہ ڈویژن میں ضلع لورالائی اور کوئٹہ پشین اور قلات ڈویژن میں خضدار اور باغبانہ انار کے لئے خاص طور پر مشہور ہیں۔

انار کو اردو،پنجابی بلوچی اور فارسی میں انار ہی کہتے ہیں۔عربی میں رمان اور ہندی میں مدھو آملا پھل،لاطینی میں پونیکا گرے نیٹم،مرہٹی میں ڈالمپ اور گجراتی میں والم کہلاتا ہے۔

انار میں گوشت بنانے والے اور روغنی اجزاء کے ساتھ کیلشیم،پوٹاشیم،فاسفورس،فولاد،ہائیڈروکلورک ایسڈ اور وٹامن اے اور بی موجود ہوتے ہیں۔انار کے چھلکے میں پیونی سین سلفیٹ (جوہر رمان کبریتی) پولی ٹیرین ٹیناس (جسے جوہر رمان تیننی کہتے ہیں) ہوتا ہے۔

انار کا چھلکا چمڑہ رنگنے کی صنعت میں کام آتا ہے۔اس کی جڑ کا پوست ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔عام طور پر پیچس اور دست میں فائدہ دیتا ہے۔یورپ و امریکہ میں میٹھے انار کا پوست انہی امراض کے لئے استعمال کراتے ہیں۔

اب بھی عام لوگ چھلکا ابال کر پیٹ کے کیڑوں کے لئے پیتے ہیں۔معدے کی تکالیف کے لئے رس اور دانے استعمال کرتے ہیں۔بحیرۂ روم کے خطوط میں انار کے رس میں پانی اور شکر ملا کر ایک قسم کا شربت بناتے ہیں جو امراض سے نجات حاصل کرنے کے لئے پیا جاتا ہے۔میکسیکو میں انار سے شراب بھی کشیدہ کی جاتی ہے۔

انار کی کئی اقسام اگائی جاتی ہیں۔مشرق کی بعض قسمیں ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں مختلف ناموں سے کاشت کی گئی ہیں۔اسپینش روبی سب سے اعلیٰ مانا جاتا ہے۔دیگر اقسام وَنڈر فل، ہویٹ، ایسڈ ڈوارف، پیپر شیل وغیرہ مشہور ہیں۔

عراق میں انار کی تین قسمیں ہوتی ہیں، احمر (سرخ)، اسود (سیاہ)، حلوہ (میٹھا)۔ تیرہویں صدی میں جنوبی اسپین میں انار کی دس قسمیں پائی جاتی تھیں۔

پاکستان کے میدانی علاقوں میں اگائی جانے والی اقسام میں دیسی، باٹا، کھٹا، بیدانہ مشہور ہیں، پہاڑی علاقے میں تجارتی پیمانے پر کاشت ہونے والی مشہور اقسام ہاری، شامی، بیدانہ، جھالاری، میٹھا اور ترش ہیں، جھالاری کا پھل حجم میں بہت بڑا رنگت میں زردی مائل سرخ اور موٹے چھلکے کا ہوتا ہے۔دانے ہلکے سرخ رنگ کے اور بڑے ہوتے ہیں۔پھل میں رس کافی، مگر ترشی لئے ہوتا ہے۔

''میٹھا'': درمیانی سائز کا ہوتا ہے۔زردی مائل پیازی رنگت، چھلکا موٹا اور دانے زردی مائل سفید ہوتے ہیں۔یہ پھل زیادہ پیمانے پر کاشت نہیں ہوتا ہے۔

قندھاری، انار کی اعلیٰ ترین قسم ہے اس لئے اس کی کاشت زیادہ ہوتی ہے۔اس کا درخت کافی پیداوار دیتا ہے اور اس پھل میں ذخیرہ کرنے کی صلاحیت بھی بدرجہ اتم موجود ہے۔پختہ انار کا رنگ گہرا سرخ اور یہ حجم میں بڑا ہوتا ہے۔

بیدانہ، سائز میں چھوٹا ہوتا ہے اور اس کی رنگت سبزی مائل سرخ ہوتی ہے۔دانے درمیانے اور ہلکے پیازی رنگ کے ہوتے ہیں۔رس دار ہوتا ہے۔یہ بھی کم پیداوار دیتا ہے۔

انار کی کاشت کے لئے موسم سرما میں سخت سردی اور گرما میں خشک گرمی درکار ہوتی

ہے، مگر مختلف قسموں کی کاشت مختلف آب وہوا میں کی جاتی ہے۔انار کافی حد تک سردی اور گرمی برداشت کرلیتا ہے۔ لیکن برف باری کے بعد جب یخ بستہ ہوائیں چلتی ہیں تو درخت تباہ ہوجاتا ہے۔

جس خطے کے دن اور رات کے درجہ حرارت میں فرق ہواور بارش بکثرت ہو وہاں پھل پھٹ جاتا ہے۔انار گیلی زمین میں اچھی طرح پرورش پاتا ہے۔ گہری اور چکنی زمین میں عمدہ انار کاشت کیے جاسکتے ہیں۔ ریتلی زمین میں کم ہی اگتا ہے۔شور والی زمین کو برداشت کرنے کی طاقت انار کے درخت میں ہوتی ہے۔

نباتاتی طریقے سے قلم یا جڑ کے ذریعہ انار کی افزائش نسل کی جاتی ہے۔ مرطوب علاقے میں ''داب'' کا طریقہ مستعمل ہے۔درمیانی اور سخت شاخ کی قلم جو پنسل جتنی موٹی ہواور جس کی عمر ایک سال ہو، نو سے بارہ انچ لمبی نرسری میں فروری کے ماہ میں اس طرح لگائیں کہ قلم کا ۳/۱ حصہ زمین کے باہر رہے۔ایک سال کے بعد یہ قلمیں مستقل جگہ پر منتقل کردیں۔

سرد مقامات پر قلم کی منتقلی ماہ فروری میں اور گرم مقامات پر اس سے ذرا پہلے کی جاتی ہے۔گوبر کی کھاد دینا ضروری ہے۔

انار کے درخت کی تربیت کے دو طریقے ہیں: (۱) جھاڑی نما درخت کے تنے کو بارہ سو سولہ انچ تک زمین کے اوپر اگنے دیا جاتا ہے اور متوازی تین یا چار شاخوں کو جو تنے پر ایک دوسرے سے تھوڑے فاصلے پر ہوتی ہیں چن لیا جاتا ہے جو اس حد سے باہر ہوں ان کو کانٹ چھانٹ کر چھوٹا کردیتے ہیں۔ (۲) اس طریقے میں مستطیل گڑھے کے چاروں کونوں پر چار قلمیں لگاتے ہیں ان کو ان کی جگہ سے تبدیل نہیں کیا جاتا۔ یہ چاروں تنے ایک وقت میں نکلتے ہیں اور بعد میں مل کر درخت کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ چند برسوں میں جھاڑی بن جاتا ہے۔اس کی شاخ تراشی کرتے رہتے ہیں۔عمدہ انار کی قسم کے لئے یہی طریقہ مستعمل ہے۔

انار کا درخت عموماً آہستہ بڑھنے والا، دس سے پندرہ فٹ اونچا اور اتنا ہی پھیلاؤ لیے

ہوتا ہے۔ بیدانہ اور قندھاری قسم کے درخت اونچے اور سیدھے اگتے ہیں جبکہ میٹھا اور جھالاری پھیلاؤ والے ہوتے ہیں۔

انار کا درخت تیسرے یا چوتھے برس پھلنے لگتا ہے، لیکن پوری توانائی کے ساتھ دس بارہ برس کے بعد پھل دیتا ہے اس کے پھل دینے کی عمر خاصی طویل ہے، چالیس یا پچاس برس سے زیادہ انار پر توجہ دی جائے، تو ایک درخت سے ایک موسم میں دو سے پانچ من تک پھل لیا جاسکتا ہے۔

انار موسم گرما کے اختتام پر ستمبر میں پک جاتا ہے۔ پھل کو درخت سے پوری طرح پختہ ہونے پر توڑتے ہیں۔ چھلکا موٹا ہونے کی وجہ سے اس میں برداشت زیادہ ہے۔ کافی عرصے تک تروتازہ رہتا ہے۔

دوسرے درختوں کی طرح کیڑے مکوڑے انار کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ یہ پھول اور پھل کے اندر پرورش پاتے ہیں۔ پھل کا دانہ گل سڑ جاتا ہے۔ ڈی ڈی ٹی ۷۵ فیصد بحساب ۲/۱ پونڈ سو گیلن پانی میں حل کر کے چھڑکنے سے اس کا تدارک ہو جاتا ہے۔

سردیوں میں باغ کی صفائی، متاثرہ پتوں کی کٹائی اور پیری ناکس کے چھڑکاؤ سے پھل محفوظ رہتا ہے۔ جولائی اور اگست میں دو دفعہ دوا کا چھڑکاؤ بیماری کے نقصان کو کم کردیتا ہے۔

انار دل اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ عمدہ خون پیدا کرتا ہے۔ ورم جگر، یرقان، درد سینہ اور تلی کے امراض میں مفید ہے۔ آواز کو صاف کرتا ہے۔ اس کے کھانے سے لاغر بدن فربہی کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ رخساروں کا رنگ نکھرتا ہے۔

انار تمام اعضاء رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔ کمزوری سے ہونٹ سفید ہوں تو اس کا مسلسل استعمال ہونٹوں کو سرخ کر دیتا ہے۔ میٹھے انار کو چھلکے سمیت کوٹ کر اس کا رس نکالیں۔ کسی کو دست آتے ہوں، تو پلادیں۔ آرام ہوگا۔

میٹھے انار کی ٹوپی اتار کر چھری سے سوراخ کر کے چند دانے نکال لیں اور روغن بادام شیریں اس کے اندر ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر گرم کریں۔ روغن جذب ہو جائے تو اتار لیں۔

پرانی خشک کھانسی اور سینے کا درد ان دانوں کو چوسنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

میٹھا انار نچوڑ کر شیشے کے برتن میں رکھ کر دھوپ دیں۔ جب گاڑھا ہو جائے، تو آنکھ میں لگائیں۔ آنکھ کی روشنی زیادہ ہوگی۔ یہ جتنا پرانا ہوگا اتنا ہی بہتر ہوگا۔ ضعف بصر کا بہترین علاج ہے۔

آنکھوں میں خارش رہتی ہو۔ پلکوں کے بال کم ہوں، تو میٹھے انار کا رس قلعی والی دیگچی میں آگ پر پکائیں اور گاڑھا ہونے پر محفوظ کر لیں اور سوتے وقت سلائی سے لگائیں۔

کان کے ورم کے لئے ایک میٹھا انار مع چھلکا کوٹ کر تھوڑا سا شہد ملا کر آگ پر پکائیں، انار گل جائے تو اتار کر کان پر باندھ لیں۔ ورم دور ہو جائے گا۔

حمل کے دوران میں بعض خواتین قے کی وجہ سے ہلکان ہوتی ہیں۔ نہار منہ میٹھے انار کا رس برف سے ٹھنڈا کر کے پلایا جائے تو قے بند ہو جاتی ہے۔

بھوک نہ لگتی ہو اور تکان محسوس ہو تو روزانہ ایک بڑے انار کے دانے نکال کر نمک اور سیاہ مرچ چھڑک کر کھائیں، بہت فائدہ ہوگا۔ یہ اکثر پیٹ کے درد کو بھی ٹھیک کر دیتا ہے۔

استسقاء کے مرض میں بھی انار فائدہ دیتا ہے۔ ایک گلاس انار کے عرق میں ایک چھٹانک مصری یا چینی ملا کر پلائیں۔

یرقان کے موذی مرض میں بھی انار فائدہ دیتا ہے۔ اس کے ایک چھٹانک رس میں لوہے کا صاف ٹکڑا دھو کر رکھ دیں۔ صبح لوہا نکال دیں اور تازہ پانی اور مصری شامل کر کے مریض کو پلائیں۔ چند روزہ استعمال جگر میں خون صالح پیدا کریگا۔ اور یرقان دور ہو جائے گا۔

خشک یا تر کھجلی ہو تو سالم انار کو پکا کر ضماد کریں، ٹھیک ہو جائے گی۔

انڈہ اور مچھلی زیادہ استعمال کرنے سے بخار ہو جائے تو دن میں تین چار بار انار کا جوس پینے سے بخار اتر جاتا ہے۔ گلے کی خراش دور ہوتی ہے پیاس بجھتی ہے۔

حلق کی سوجن انار کے رس سے غرارے کرنے سے دور ہوتی ہے۔ اسہال اور پیچس کے مریض اپنی غذا میں دن میں دو تین بار انار بھی شامل کر لیں تو جلد صحت ہوگی۔

انار کا چھلکا یا پھول لے کر پانی میں جوش دیں اور یہ پانی دو چار بار دن میں پئیں تو اسہال بند ہو جائیں گے۔

بلغم میں خون آتا ہو، تو انار کھائیں اور اس کا چھلکا باریک پیس کر سینہ پر لیپ کریں، خون آنا موقوف ہو جائے گا۔ ناک میں پھنسی نکل آئے تو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ میٹھے انار کا رس ناک میں چند بار ٹپکانے سے پھنسیاں ٹھیک ہو جائیں گی۔

انار کا چھلکا، جسے بیکار سمجھ کر پھینک دیا جاتا ہے، بڑے کام کی چیز ہے۔ منہ میں چھالے ہوں، زخم ہو جائے تو انار کے چھلکے کا جوشاندہ تیار کریں اور غرارے کریں، چھالے دور ہو جائیں گے۔ گرم سے ورم ہو گا، تو وہ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

انار کے پھول خشک کر کے پیس لیں، بطور منجن استعمال کرنے سے دانت مضبو ہوتے ہیں اور مسوڑھوں کی کمزوری دور ہوتی ہے۔

ترش انار کو پانی میں ڈال کر پکائیں اور اس پانی سے غرارے کریں تو دانت مضبوط ہو جاتے ہیں اور خون نکلنا موقوف ہو جاتا ہے۔

پرانے زمانے کی خواتین پھوڑے پھنسی والے مریضوں کو کھٹے انار کی سات کلیاں نگلواتی تھیں۔ اس سے سال بھر کے لئے حفاظت ہو جاتی تھی۔ یہ فائدہ حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انار کی کلی منہ سے توڑیں۔ ہاتھ نہ لگائیں۔ خراب زخم جو بھرنے میں نہ آئیں، ان پر انار کے پھول جلا کر اس کی خاک چھڑکنے سے آرام آجاتا ہے۔ خسرہ کے مرض میں انار کی لکڑی کمرے میں جلانا فائدہ مند ہے۔ سردی میں جلائیں۔ انار کا چھلکا پیٹ کے کیڑوں کی مئوثر دوا ہے۔ ترش انار کی جڑ کو جوش دے کر اسکنجبین سرکہ ملا کر پینے سے دو تین دن میں کدو دانے خارج ہو جاتے ہیں۔

کھٹے انار کی چھال ۵ تولہ پانی میں جوش دے کر پلانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ صرف تین دن استعمال کریں، یہ جوشاندہ پلاتے کے بعد روٹی کے چند نوالے گھی کے ساتھ کھلائیں تاکہ متلی نہ ہو۔

پوست بیخ انار کو سائے میں خشک کر کے سفوف بنا لیں۔ گرم پانی کے ساتھ روزانہ ۳

ماشہ پھانکیں۔ تھوڑے دن میں پیٹ کے کیڑے خارج ہو جائیں گے۔

بواسیر کا خون بند کرنے کے لئے بھی انار کا چھلکا کام آتا ہے۔ انار کے چھلکے جوش دے کر رکھ لیں اور اسی سے آبدست کریں۔

خون آتا ہو، تو ایک تولہ ترش انار کا چھلکا ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر اور مصری ملا کر صبح و شام پئیں، تو بواسیر کا خون بند ہو جائے گا۔ سیاہ خون آتا ہو، تو بند نہ کریں نقصان ہوگا۔ پرانے انار کے ۳ ماشے چھلکے پیس کر لسی کے ساتھ پئیں۔ ایک ہفتے میں بواسیر سے نجات مل جائے گی۔

گرمی سے نکسیر پھوٹ پڑے تو ناک میں انار کا پانی ڈالیں، انار کے پھول پیس کر نچوڑ کر ناک میں ٹپکانے سے بھی نکسیر کو آرام ہو جاتا ہے۔

انار دانہ ایک تولہ سفید زیرہ، چھ ماشے، سیاہ مرچ تین ماشے، نمک حسب ذائقہ ملا کر چٹنی پیس لیں۔ بھوک لگاتی ہے اور بہت خوش ذائقہ ہے۔

انار کا شربت دل کو تقویت بخشتا ہے، پیاس کو دور کرتا ہے، متلی اور قے کو روکتا ہے۔ جگر کے لئے مفید ہے، دل دھڑکنے اور خفقانی کیفیت کے لئے اچھا ہے۔

انار کے دانوں کا رس نکال کر اس کے وزن سے ڈیڑھ گناہ چینی ملا کر پکا لیں، شربت تیار ہے۔

انار کے پھول کا شربت

میٹھے انار کے پھول کوٹ کر پانی کا چھینٹا دے کر نچوڑ لیں۔ جتنا رس ہو، اتنی ہی چینی ملا لیں اور پھر پکا کر محفوظ کر لیں۔ یہ شربت پانی یا دودھ کی لسی میں ملا کر پی سکتے ہیں۔ کھانسی، دمہ، نزلہ، یہاں تک کہ سل اور تپ دق کے لئے بھی مفید ہے۔

آب انار شیریں، آب انار ترش، ایک ایک سیر...... چینی ایک سیر، پودینہ گل سرخ ایک ایک ماشہ، بادرنجبویہ، مصطگی رومی دو دو ماشے، دانہ چھوٹی الائچی، دانہ بڑی الائچی، پوست ترنج، پوست بیرون پستہ ایک ایک ماشہ۔

چینی رس میں ملا کر پکالیں۔قوام تیار ہو جائے تو دوسری اشیاء باریک کر کے ملالیں۔
یہ جوار معدے اور جگر کی بیماریوں میں کام آتی ہے،صفراوی مزاج کے لوگ استعمال کرلیں،تو بھوک بڑھ جاتی ہے۔ چھ ماشے جوارش ۱۰ تولہ عرق گاؤزبان کے ساتھ استعمال کرنی چاہئے۔

انار کا خضاب

پرانی کتابوں میں تحریر ہے کہ انار ترش جو ابھی پکا نہ ہو،اوپر کی طرف تھوڑا سا سوراخ کر کے اس میں ایک تولہ سیماب ڈال دیں اور پھر موم سے بند کریں۔اس کے بعد کپڑا لپیٹ کر ٹہنی کے ساتھ کے ساتھ باندھ دیں۔پورے چالیس دن کے بعد اتار کر اسے نچوڑ لیں اور اس سے جو پانی برآمد ہو شیشی میں محفوظ کرلیں، پانی کا رنگ کالا ہوگا، کنگھی سے بالوں پر لگاتے رہیں۔بال سیاہ ہو جائیں گے اور کافی دیر اثر رہے گا۔
یہ نسخہ کئی کتابوں میں دیکھا گیا ہے۔مگر اس کی آزمائش نہیں کی۔

انار کا روغن

برادہ فولاد ۲۰ تولہ، پوست انار ۲۰ تولہ، پوست سماسدق ۵ تولہ، سیکا کائی آملہ ۱۰ تولہ مازو سپاری۔۵ تولہ آم کی گٹھلی سوکھی ہوئی (مغز نکال لیں) ۲۰ تولہ پوست سبز اخروٹ ۵ تولہ ،برگ مہندی سبزہ آدھ سیر گل گیندا آدھ سیر۔
سب کو خوب کوٹ کر اور ان سے چار گنا پانی ڈال کر دھیمی آگ پر جوش دیں۔جب ایک حصہ پانی رہ جائے تو تل کا تیل ڈال کر پکائیں اور پانی خشک ہونے پر اتار لیں۔
بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتا ہے،بال بڑھاتا ہے،اس کا استعمال بال سفید ہونے سے روکتا ہے۔

عرق انار

انار کا رس ایک سیر نکال کر اسٹیل کے برتن میں رکھ دیں۔جب تلچھٹ بیٹھ جائے۔تو

آہستہ آہستہ سے نتھار لیں اور شیشے کی بوتل میں ایک پاؤ چینی، پسی ہوئی سونف ۸ ماشے ڈال کر اوپر سیر رس بھر دیں۔ دھوپ میں آٹھ دن رکھیں اور دن میں دو تین بار بوتل کو اچھی طرح ہلا دیا کریں۔

ایک ہفتے کی دھوپ کے بعد استعمال کے قابل ہوگا۔ اس کی خوراک تین تولہ سے بڑھا کر آدھ پاؤ تک کر سکتے ہیں۔ جن کو خفقان کی تکلیف رہتی ہو۔ دل ہر وقت دھڑکے اور کمزوری محسوس ہو، ان کے لئے اچھی چیز ہے۔ (بحوالہ ماہنامہ 'اردو' ستمبر ۱۹۷۹ء)

انار کے طبی فوائد اور جدید سائنس

ایک معروف اور متبرک پھل ہے۔ متبرک اس لئے کہ قرآن پاک میں مذکور ہے بلکہ یہاں تک بھی سنا ہے کہ جنت کے پھلوں میں سے ایک پھل ہے۔ اسے اردو، پنجابی، سرائیکی میں انار کہتے ہیں۔ اور عربی میں رمان کہتے ہیں۔ یوں تو انار کی بہت سی اقسام ہیں مگر تین قسم کا انار بہت مشہور ہے۔ یعنی ''شیریں'' جو پہلے درجے میں سرد اور تر ہے۔ ''ترش'' جو دوسرے درجے میں سرد وخشک ہے اور ''میخوش'' جو معتدل ہے۔ مذکورہ تینوں اقسام کا ذائقہ علیحدہ علیحدہ ہوتا ہے۔ ترش انار رکھٹا ہوتا ہے۔ شیریں انار ذائقے میں میٹھا اور انار میخوش کھٹا میٹھا ہوتا ہے آم کے کیمیاوی تجزیہ کے مطابق آم میں زیادہ مقدار شکر کی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ دو بڑے اجزاء پیونی سین سلیٹ اور پولی ٹرپن ٹیناس بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ دونوں اجزاء انار کے چھلکے میں ہوتے ہیں اس کے علاوہ کھاری مادہ اور قلیل مقدار میں نائٹرک ایسڈ بھی ہوتے ہیں۔ تاریخ کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ انار کا پودا سب سے پہلے سرزمین عرب میں پیدا ہوا۔ اور وہاں سے دیگر ممالک میں پہنچایا گیا۔ دور حاضر کی طرح ماضی میں بھی انار کو بہت بلند مقام حاصل تھا۔ شام اور مصر کے باشندے اسے خوبصورتی کا نشان سمجھتے تھے۔ اردو ادیبوں اور شاعروں کے کلام میں بھی انار کا ذکر بکثرت ملتا ہے۔ علاوہ ازیں مغل شہنشاہوں کو بھی انار کا پھل مرغوب تھا۔ اس کا ذکر، ترک جہانگیری، جیسی کتابوں میں بالتفصیل موجود ہے۔ اصل کے علاوہ قرآن پاک میں مختلف

جگہ پر خود خدا عزوجل نے بھی انار کا ذکر فرمایا ہے۔ اثرات کے لحاظ سے انار مقوی قلب و جگر، سکن حرارت، مدر بول، سکن حدت صفراء و خون بھی ہے۔ قلیل صفراء ہونے کے باوجود صالح خون پیدا کرتا ہے اور کسی قسم کی تکلیف نہیں دیتا۔

آج کل کے جدید دور میں بھی اس پھل کی اہمیت حسب سابق قائم و دائم ہے۔ مختلف ممالک میں انار کے باغات لگائے جاتے ہیں اور برصغیر پاک و ہند میں لوگ اس کا رس نکال کر پیتے ہیں اور شربت بنا کر بھی استعمال کرتے ہیں، میکسیکو میں تو اس سے شراب کشیدہ کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں انار کے چھلکے درخت کی چھال اور ان کی جڑوں سے عرق نکال کر دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ خشک انار دانہ چٹنیوں وغیرہ کے ذائقہ کو دوبالا کرنے کے کام آتا ہے۔ یعنی صرف اس کے دانے ہی نہیں بلکہ چھلکا اور درخت کی چھال بھی مستعمل ہیں۔

کھانسی اور آواز کا بیٹھ جانا

انار شیریں کے پتے سایہ میں خشک کر لیں اور اچھی طرح باریک کر کے اس میں اس قدر شہد خالص ملائیں کہ گولی بنائی جا سکے۔ تیار کر کے رکھ لیں۔ بوقت ضرورت دن میں چار پانچ مرتبہ چوسیں۔

نظر کی کمزوری

میٹھے انار کے دانے نکال لیں اور ان کا رس اچھی طرح نچوڑ کر پکا کر گاڑھا کر لیں۔ رات کو سوتے وقت سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔ انشاءاللہ چند دنوں میں فائدہ ہوگا۔

کان کا درد

انار کا پانی لے کر اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر نیم گرم کر کے کان میں ٹپکائیں۔

ناک کی پھنسیاں

انار شیریں کا پانی ناک میں ڈالیں۔ چند روز ایسا کرنے سے انشاءاللہ افاقہ ہوگا۔

کھانسی اور بخار

کھٹے انار کی کلیاں خشک کر کے باریک کرلیں اور دو سے تین رتی صبح شام کھائیں۔

منہ کے چھالے

انار ترش کے رس سے منہ میں کلیاں کریں۔ یہ عمل دو تین روز کریں پھر چھوڑ دیں۔ دو تین دن کے وقفہ کے بعد دوبارہ ایسا کریں۔

معدے کا درد اور قبض

انار دانہ، سنا مکی، ہر ایک ایک تولہ، سونف، سونٹھ، نمک سیاہ اور پوست ہیلہ زرد، ہر ایک ۶ ماشے، تمام باریک کرلیں۔ صبح وشام تقریباً چائے والا چمچ آدھا کھانے کے بعد پانی سے لیں۔

معدہ کی گرمی اور پیاس کی زیادتی

دن میں دو تین بار انار کا جوس پئیں مگر انار میٹھا ہو کیونکہ کھٹا انار بعض دفعہ نازک مزاج والوں کے لئے نزلہ اور زکام کا باعث بنتا ہے۔ جہاں رب عزوجل نے انار کے دانوں میں اتنی تاثیر رکھی ہے۔ اس کے ساتھ چھلکے میں بھی بہت سی خوبیوں سے نوازا ہے۔

پیچس

انار کا چھلکا تھوڑی مقدار میں لے کر جوش دیں۔ اس کو دن میں تین چار مرتبہ استعمال کریں۔

صفراوی قے اور دست

ایک عدد انار لے کر اس کو چھلکے سمیت نچوڑ کر بوقت ضرورت ۳ سے ۵ تولہ تک استعمال کرائیں۔

عورتوں میں حیض کی زیادتی

انار کا چھلکا، طباشیر اور سپاری، ہر ایک ۲،۲ ماشے سب کو باریک کر کے پیس لیں شربت حب آلاس (جو عام طور پر تیار مل جاتا ہے) ۴تولہ ملا کر پلائیں۔

(بحوالہ ماہنامہ "الحسیف" دسمبر ۱۹۸۹ء)

انار جنت کا پھل

انار کا چھلکا جسے ہم بے کار سمجھ کر پھینک دیتے ہیں بڑے کام کی چیز ہے۔ یونانی حکمت میں اس پر جو حکماء نے ریسرچ کی ہے اور اس کے اندر گیلک ایسڈ ہونے کی وجہ سے اسے پرانے زخموں کو بھرنے کے لئے مفت دوا سمجھتے ہوئے اپنے فارماکوپیا میں داخل کیا ہے یہ ترش پھل معدہ آنتوں کے ورم اور زخم کو بھرنے میں بے مثل ہے۔ اس کے استعمال سے کیچوے (صلپ) بدن سے مر کر خارج ہو جاتے ہیں۔ اگر...... منہ آجائے تو: تولہ انار کا چھلکا آدھا سیر پانی میں جوش دے کر دن میں ۳ دفعہ کلیاں کی جائیں تو شفاء ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف امراض میں مستعمل ہے مثلاً بچوں کو عموماً اور بعض دفعہ بڑوں میں کانچ نکلنے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جس سے چلنے پھرنے میں دقت ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں اس کا چھلکا پیس کر دہی چار چند میں ملا کر چند روز لگاتے رہنے سے بفضل خدا صحت ہو جاتی ہے۔

اس کے بیج یعنی انار دانہ ایک چھٹانک، خلقی بیج نکالا ہوا ایک چھٹانک اور سیاہ زیرہ ۲تولے پیس اور چھان کر ۳ ماشہ سے چھ ماشہ تک صبح و شام کھانا معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ غذا ہضم کرتا کھٹے ڈکاروں اور بدہضمی کو خدا کے فضل سے چند روز میں دور کر دیتا ہے۔

ترش انار آنکھ کے دکھنے کے لئے عمدہ لوشن

ایک تولہ انار دانہ ترش آدھ چھٹانک پانی میں رات کو بھگو کر صبح ہلکا جوش دے کر چھان کر اس میں ایک ماشہ پھٹکوی سفید اور دو رتی افیون خام ملا کر ایک گھنٹہ بعد نتھار کر

شیشی میں بند کرلیں یہ آنکھ کے دکھنے میں ایک عمدہ دوا کا کام کرتی ہے۔

پیشاب میں شکر کو روکنے کے لئے ایک تولہ برادہ چاندی کو کھرل میں ڈال کر اور ترش انار کا تین چھٹانک پانی تھوڑا ڈال کر کھرل کرتے کرتے جب پانی خشک ہو تو چاندی کی روپیہ برابر ٹکیہ بنا کر مٹی کی دو پیالی میں بند کر کے منہ کو اچھی طرح مٹی سے بند کر کے پیالوں میں چکنی مٹی کی تہ چڑھا کر خشک ہونے پر ۵ سیر اپلوں کی آگ اس طرح دیں کہ تھاپیوں کو گڑھا میں رکھ کر درمیان میں یہ پیالیاں رکھ کر آگ لگا دیں۔ صبح احتیاط سے چاندی کی ٹکیہ نکال کر دوبارہ انار ترش کے پانی میں کھرل کر کے اس طرح سات آگ دینے پر خوشنما ہلکے زرد رنگ کا کشتہ چاندی تیار ہو جائے گا یہ کشتہ دل کو طاقت دینے زیادتی پیشاب اور ذیابیطس کو دور کرنے میں بے مثل ہے۔ اس کی خوراک آدھی سے چار رتی تک دودھ دہی یا مکھن کے ساتھ دن میں ایک دو دفعہ دی جا سکتی ہے۔ آخر میں ایک اور مجرب دوا جو جگر اور امراض معدہ میں بہترین ہے تحریر کی جاتی ہے ملاحظہ فرمائیے۔

ایک تولہ برادہ فولاد، ترش انار کے ۱۰ تولے پانی میں کھرل کر کے پانی خشک ہونے پر چاندی کی طرح ٹکیہ بنا کر دس دس سیر تھاپیوں کی ۳ آگ دے کر چوتھی اور پانچویں آگ میں چھ چھ ماشہ نوشادر ملا کر آگ دیں تو خون کے رنگ کا کشتہ فولاد تیار ہو جائے گا جو کمی خون اور ضعف جگر میں اسے چار رتی تک صبح و شام دہی کی لسی یا دودھ چائے کے ساتھ دیں چند روز میں جگر مضبوط اور رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ (بحوالہ ضیاء الحکمت ملتان، اگست ۱۹۹۸ء)

انار کی اہمیت اور جدید سائنس

انار تاریخ کے قدیم ترین پھلوں میں سے ہے، مشرقی ممالک میں اسے انجیر کے ساتھ اہمیت حاصل رہی ہے۔ توریت کے مطابق حضرت سلیمان علیہ السلام کے پاس اناروں کے باغ تھے اور صحرا نوردی کے دوران بنی اسرائیل کو جن چیزوں کی یاد بار بار آتی تھی ان میں انار بھی شامل تھا۔ یہ پھل بحیرہ روم کے خطہ اور خلیج عرب کے علاقہ میں کاشت ہوتا ہے۔ امریکی گرم حصوں اور جنوبی امریکہ میں چلّی میں انار کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔

ہندوستان میں پٹنہ کا انار شہرت رکھتا ہے۔ مگر ایشیاء کے دوسرے ممالک میں پاکستان، افغانستان کے انار جیسا شیریں اور لذیذ کہیں بھی نہیں ملتا۔ سعودی عرب میں طائف کے ایک باغ ''ہوایا'' کا انار اور وہاں کے چشموں کا پانی زمانہ قدیم سے امراضِ قلب میں مفید سمجھا جاتا رہا ہے۔ بعض مؤرخوں کا خیال ہے کہ ترکی کے علاقہ سکوتری انار کے پودے کا گھر ہے۔ اور وہاں سے لوگ دوسرے ممالک میں لے کر گئے۔ شہنشاہ جہانگیر نے اپنی توزک میں ایشیا کوچک اور کابل کے لذیذ اناروں کا تذکرہ بڑے شوق سے کیا ہے۔

انار کا درخت بلندی میں پانچ میٹر کے قریب، اس کو نیزے کی شکل کے سبز پتے لگتے ہیں جن کی لمبائی تین انچ ہو سکتی ہے۔ اس درخت کو نارنجی سرخ رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ ان پھولوں کا رنگ اور شکل اتنی خوبصورت ہے کہ لوگوں میں انہی کی مشابہت کی بنا پر ایک رنگ گلناری مشہور ہو گیا ہے۔ یہ پھول گرم اور خشک موسم میں پھل بنتے ہیں۔

بھارت کے زرعی ماہرین نے انار کی ۱۲ قسمیں قرار دی ہیں جن کو مسقطی، بہی دانو، قندھاری، وانگا، چیہو، سیہوانی، سندھی سیہوانی، جیسلمیری، سندھی جیسلمیری کے ناموں سے پکارا جاتا ہے، ان میں قندھاری اور بہی دانو پاکستانی اقسام ہیں۔ قندھاری اگرچہ کابلی پھل ہے لیکن یہ بلوچستان میں کابل سے اچھا اور عمدہ ہوتا ہے۔ پاکستان کے اناروں میں بہی دانہ سب سے عمدہ اور مقبول ہے۔ کیونکہ اس میں دانے چھوٹے اور رس زیادہ ہوتا ہے۔ پاکستانی اناروں میں پشاوری زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ اس کا چھلکا خشک بھی ہو جائے تو اندر کا پھل تر و تازہ رہتا ہے۔ حالانکہ باہر کے زرعی ماہرین انار کے پھل کی عمر پندرہ دن قرار دیتے ہیں۔ یہ ایک فنی حقیقت ہے کہ دنیا کے کسی بھی ملک میں پاکستان سے زیادہ لذیذ اور رس بھرا انار نہیں ہوتا۔

انار کے بارے میں قرآن کے ارشادات

انار کے بارے میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

(اور وہاں پر باغ ہیں جن میں انگور، زیتون اور انار ہیں۔ ان میں سے کچھ ایسے ہیں

جن کی شکلیں آپس میں ملتی بھی ہیں اور کچھ ایسے ہیں جو اپنی شکل اور ذائقہ میں مختلف ہیں۔ تم توجہ دو اور غور کرو پھلوں پر کہ وہ کیسے پھل کی شکل اختیار کرتے ہیں کیونکہ یہ وہ چیزیں ہیں جن میں خدا کی قدرت کے کرشمے نظر آتے ہیں۔) (الانعام)

اللہ تعالیٰ نے پھل کے بننے اور پکنے کے علم کو اپنی قدرت کا مظاہرہ قرار دیا ہے اور یہ بات حقیقت بھی ہے کہ ایک ہی باغ میں ایک ہی زمین سے، ایک ہی پانی سے سیراب ہونے والے درختوں میں زیتون ہے جس کا ذائقہ کسیلا اور پھل میں مٹھاس کی بجائے ایک مفید تیل بھرا ہے۔ انگور کے گچھے ہیں، اور انار کے پھل کے اندر خانے بنے ہیں جن میں رس کے بھرے دانے ہر پیڑ میں جدا ذائقہ اور لذت سے بھرے رکھے ہیں۔ درختوں کے پھول کھلتے ہیں اور یہ پھول محض خوشبو اور خوبصورتی کا مظہر ہونے کی بجائے ایک لذیذ پھل کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ سارا عمل کسی کی شاندار منصوبہ بندی اور تخلیق کا مظاہرہ ہے اور ایسا کرنا کسی معمولی طاقت کا کمال نہیں ہو سکتا۔

(تمہارا رب وہ ہے کہ اس نے تمہارے لئے مختلف اقسام کے باغات بنائے ہیں، جن میں رنگ برنگ کی فصلیں جیسے کہ کھجور، زیتون اور انار اگتے ہیں۔ ان کی شکلیں اور ذائقے آپس میں ملتے جلتے بھی ہیں اور مختلف بھی، اللہ کے دیئے ہوئے ان پھلوں کو اس وقت خوب کھاؤ جب وہ کھانے کے قابل ہو جائیں۔ لیکن ان میں سے حقداروں یعنی غریب رشتہ داروں اور ان لوگوں کو جو انہیں خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے، ان کا حصہ ضرور دو۔ اور اسراف نہ کرو۔ غالباً اس سے مراد تنہا خوری ہے۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ ضائع کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔) (الانعام)

جنت میں پائی جانے والی نعمتوں کے بارے میں ارشاد فرمایا:

(یہ وہ جگہ ہے کہ جہاں ہر قسم کے پھل جیسے کہ کھجور اور انار موجود ہیں، تم اپنے پروردگار کی کون کونسی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔) (الرحمٰن)

جنت میں پائی جانے والی نعمتوں اور سہولتوں کی ایک طویل فہرست اس سورۃ میں بتائی گئی ہے۔ ہر پیرا میں ملتی جلتی چیزوں کا ذکر ہے۔ یہاں پر کھجور اور انار مذکور ہیں۔

حالانکہ ان دونوں کے ذائقہ میں بہت سے لوگوں کے لئے کوئی عجیب وغریب لذت نہیں۔ جیسے کہ ہندوستان کے لوگ ذائقہ کے اعتبار سے پھلوں میں لذیذ ترین آم کو قرار دیتے ہیں، حالانکہ اس ملک میں خوش ذائقہ اور خوشبودار پھلوں کی اچھی خاصی تعداد موجود ہے۔ عرب کے صحرائی علاقوں میں کھجور ہی ایک پھلدار درخت ہے، اس لئے ان کو اسی کا ذائقہ زیادہ پسند ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ آیت ان پھلوں کے شاندار ہونے کی بجائے دنیا کے رہنے والوں کے لئے افادیت کے ضمن میں بہترین اشارہ ہے۔ جنت سے زمین پر آنے والے پھلوں سے مراد ان کی منفعت میں لیا جاسکتا ہے۔ جیسے کہ انجیر کے بارے میں ارشاد نبوی ﷺ ہے کہ اگر کوئی پھل جنت سے زمین پر آیا ہے تو وہ یہی ہے۔ انار کے بارے میں تقریباً اسی قسم کی خوشخبری میسر ہے۔ کھجور کو تو سینکڑوں بیماریوں سے بچاؤ اور علاج کے لئے تجویز فرمایا گیا۔

انار کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشادات

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

(میں نے رسول اللہ ﷺ سے انار کے بارے میں پوچھا، حضور ﷺ نے فرمایا کہ ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہو۔) (ابونعیم)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ کی عادت تھی کہ جب بھی انہیں انار کا کوئی ایک دانہ بھی میسر آجاتا اسے بڑے شوق سے کھاتے اور فرماتے (یہی الفاظ ابن قیم نے بھی ان سے موسوم کیے ہیں):

(مجھے یہ خوشخبری میسر ہے کہ زمین پر ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس کے دانوں میں جنت کے اناروں کے دانوں کی پیوند نہ لگی ہو۔) (ذہبیؒ)

اور احمد ذہبیؒ نے یہ روایت سند کے بغیر روایت کی ہے:

(جب بھی کسی نے انار کھایا اور شیطان اس سے بھاگ گیا۔)

یہ روایت دل کی تقویت اور بیماریوں سے بچاؤ کی صفت کی نشاندہی کرتی ہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

(انار کھاؤ اس کے اندرونی چھلکے سمیت کہ یہ معدہ کو حیاتِ نو عطا کرتا ہے۔)

(ابن القیم)

شحم کے لفظی معنی تو چربی ہیں لیکن لغت میں یہ چھلکا بھی لیا گیا ہے۔ چھلکے سے مراد باہر کا چھلکا تو ہرگز نہیں ہو سکتا، کیونکہ وہ اتنا کڑوا اور بدمزہ ہوتا ہے کہ اسے آسانی سے کھایا جانا ممکن نہیں۔ علماء کا خیال ہے کہ شحم سے مراد اندر کی باریک جھلّی ہے۔ طبی طور پر انار کا چھلکا خواہ اندرونی ہو یا بیرونی، پیٹ کے کیڑے یقیناً مار دیتا ہے۔ اس ارشاد نبوی ﷺ کی تعمیل کرنے والے کو سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ وہ انار کھانے کے ساتھ ساتھ اپنے پیٹ سے طفیلی کیڑے بھی نکال دے گا۔

محمد احمد ذہبیؒ نے سند کے بغیر حضرت علی رضی اللہ عنہ سے یہ روایت منسوب بھی کی ہے: (جس نے انار کھایا، اللہ تعالیٰ اس کے دل کو روشن کر دے گا۔)

دل کو روشن کر دینے سے صوفیاء کی اصطلاح میں تو حیات القلب لیا جا سکتا ہے، لیکن اس کے پس منظر کو دیکھنے سے پتہ چلتا ہے کہ یہ دل کو طاقت دیتا ہے اور وہ بیماریاں جن کی تفتیش پر تو دل میں کچھ نہیں ہوتا لیکن مریض دل کے فعل سے مطمئن نہیں ہوتا۔ وہ اسے مضمحل قرار دیتا ہے۔ غالباً اسی پس منظر کے بنا پر طائف کے مشہور باغ ''ہوایا'' کے بارے میں مشہور ہے کہ اس کے انار اور چشموں کا پانی دل کو طاقت دیتے ہیں۔ مکہ معظمہ میں عرصہ دراز سے مقیم ایک فاضل ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ ان کے دل کے مریض جب طائف کے انار کھاتے ہیں تو ان میں بشاشت آجاتی ہے۔ یہ ایک ایسا فعل ہے جس کا طبِ جدید کی کتابوں میں کسی دوائی کے بارے میں مذکور نہیں۔ البتہ طبِ قدیم کے ماہرین خمیرہ گاؤ زبان اور اس نوع کے دوسرے مرکبات کو مفرح قرار دیتے آئے ہیں اور یہ حقیقت ہے کہ ان میں سے اکثر ادویہ دل کو فرحت دیتی ہیں۔

انار کے بارے میں تجربات و معلومات

میٹھا انار معدہ اور اس میں موجود اشیاء کے لئے بڑا مفید ہے۔ یہ حلق کے ورم سینہ کی سوزش اور پھیپھڑوں کے التہاب میں اکسیر ہے۔ پرانی کھانسی میں بڑا کارآمد ہے۔ اس کا عرق پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ جسم کو مفید اضافی غذائیت اور توانائی مہیا کرتا ہے۔ جسم کو بڑی معتدل قسم کی حرارت مہیا کرتا ہے۔ فوراً ہی جزو بدن بن جاتا ہے۔ پیٹ میں سے التہابی مادے خارج کرتا ہے۔ اس کی عجیب تاثیر یہ ہے کہ اگر اسے روٹی کے ساتھ کھایا جائے تو پیٹ میں کسی قسم کی خرابی پیدا ہونے نہیں دیتا۔

انار کھانے سے قبض پیدا ہوتی ہے مگر وہ نہایت ہی لطیف اور ہلکی ہوتی ہے ایسی نہیں کہ طبیعت پر گراں گزرے۔ معدہ میں سوزش ہو تو اسے دور کرتا ہے پیشاب آور ہے۔ صفراء کو تسکین دیتا ہے۔ قے کو روکتا ہے اور اسہال کو بند کرتا ہے۔ جگر کی حدت کو بجھا کر ختم کر دیتا ہے۔ جسم کے تمام اعضاء کو قوت دیتا ہے۔ دل کی پرانی بیماریوں کو آرام دیتا ہے اور معدہ کے منہ کی دکھن دور کرتا ہے۔

انار کا پانی اس کے چھلکے سمیت نکال کر اسے شہد کے ساتھ ابال کر مرہم کی طرح گاڑھا کر کے آنکھوں میں سلائی کے ساتھ لگایا جائے تو آنکھ سے سرخی کو کاٹ دیتا ہے۔ اگر اسی مرہم کا مسوڑھوں پر لیپ کیا جائے تو پائیوریا میں مفید ہے۔ اس کو پینا پیٹ کی اصلاح کرتا ہے۔ سوزش پیدا ہونے والے بخار دور کرتا ہے۔

ترش انار کے فوائد بھی تقریباً میٹھے کی مانند ہیں مگر اس سے ذرا کم۔ اس کے دانے گٹھلی سمیت پیس کر شہد ملا کر ایسے گندے زخموں پر لگائے جائیں جو عام علاج سے ٹھیک نہ ہو رہے ہوں تو وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مشہور ہے کہ جس نے انار کے کم از کم تین پورے پھل موسم میں کھا لئے وہ اگلے سال تک آنکھوں کی سوزش سے مامون رہے گا۔

اطباء قدیم میں اس کی تاثیر کے بارے میں اختلاف ہے۔ بوعلی اسے سرد و تر قرار دیتے ہیں، جبکہ دوسرے معتدل قرار دیتے ہیں۔ یہ ملین شکم ہے۔ دل و جگر کو قوت دیتا ہے،

پرانی کھانسی، استسقاء، یرقان اور درد سینہ میں مفید ہے، پیشاب آور ہے اگر سوزش کی وجہ سے اسہال آتے ہوں تو ان کو کم کرتا ہے ورنہ قبض کو دور کرتا ہے۔ انار زیادہ کھانے سے غذا میں فساد پیدا ہوتا ہے۔ معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے، البتہ بہی دانہ انار کسی خرابی کا باعث نہیں ہوتا۔ جن کا رنگ زرد ہو یا معدہ کی خرابی کی وجہ سے ہونٹوں پر سفیدی آ گئی ہو، ان کے لئے مفید ہے۔ میٹھا انار چونکہ ریاح کی تحلیل میں گڑبڑ کرتا ہے، اس لئے اس کے ساتھ تھوڑا سا کھٹا بھی ملا لینا چاہئے۔ جگر کی ریاح کو خارج کرتا ہے۔ جن کو شراب نوشی کی وجہ سے بخار آتا ہو یا صفراوی مادے بڑھ گئے ہوں، ان کے لئے اکسیر ہے، اسہال میں نافع ہے۔

انار کا سوا سیر پانی تھوڑی دیر رکھیں تو کچھ بھاری اجزاء نیچے بیٹھ جاتے ہیں ان کو چھان کر نکال دیں۔ پھر اس میں ایک پاؤ کھانڈ اور ایک تولہ سونف پیس کر ملا کر بوتل میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں، یہ بوتل لبالب بھری ہوئی نہ ہو، ایک چوتھائی خالی ہو۔ ایک ہفتہ یونہی پڑی رہے اور ہلاتے رہیں۔ اس سیال کے تین سے نو تولے روزانہ پیٹ کی سوزش، بھوک کی کمی اور ضعفِ باہ میں مفید ہے۔ (انار کا میٹھا پانی ایک ہفتہ پڑا رہنے سے اس میں خمیر اٹھے گا اور اس بوتل کے موجودات کیمیاوی طور پر الکحل بن جائیں گے جو کہ ہمارے عقیدہ میں ناجائز اور استعمال کے لئے نامناسب ہے) اس نسخہ کے انہی اجزاء کو اگر تھوڑی دیر پکا کر قوام بنا لیا جائے تو یہ شربت بھی اسی طرح مفید ہوگا اور اس میں خمیر اٹھانے کی مصیبت بے کار ہے۔ یہی نسخہ صفراوی دستوں میں مفید ہے۔

وید کہتے ہیں کہ انار کا پانی صفراء کو زائل کرتا، دل اور جگر کو طاقت دیتا، بھوک بڑھاتا، مقوی، تسکین دینے والا اور مفرح ہے۔ پیشاب آور ہونے کے علاوہ بلغم کو رفع کرتا ہے۔

جس کی جلد سے بار بار خون نکل آتا ہو یا بواسیر سے خون بہتا ہو، انار کے دانے فائدہ دیتے ہیں۔ انار کے پتوں کا پانی ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ اس کے مضر اثرات کو دور کرنے کے لئے مصطگی رومی یا ادرک کا مربہ مفید ہیں۔

انار خواہ میٹھا ہو یا ترش، اس کا پانی تانبہ کے برتن میں ڈال کر اتنا پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے۔ اس مرہم کو آنکھوں میں لگانے سے آنکھ کی خارش، جلن دور ہوتی ہے اور ضعفِ

بصارت میں مفید ہے۔ اس مرہم کو مسوڑھوں پر ملنے سے ان کی سوزش رفع ہو جاتی ہے۔

انار کے درخت کا چھلکا پانی میں ابال کر اس میں چاول کا پانی یا اروی ملا کر حقنہ کرنا بواسیر میں نافع اور پرانے دستوں کو بند کرتا ہے۔

جدید تحقیقات کے مطابق انار کے دانے، چھلکا، پھول اور اس کا عرق مقامی طور پر قابض ہیں، اور پیٹ کے کیڑے مارتے ہیں۔ انار میں موجود اجزاء پیٹ کے کیڑوں کی جملہ اقسام کے لئے ایک نہایت ہی مؤثر دوائی ہے۔ جوس میں یہ الکلائیڈ کم مقدار میں ہوتی ہے۔ غالباً اسی لئے نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اسے چھلکے سمیت کھایا جائے کیونکہ اسی میں کرم کش عنصر زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا، درخت کی چھال، پسی ہوئی جڑ میں سے ہر چیز کرم کش ہے۔ کیمیا دانوں نے انار کے اثرات کے خلاصہ میں اسے مفرح، ٹھنڈک پہنچانے والا، ہاضم، بھوک بڑھانے والا قرار دیا ہے، جس کی تصدیق حکومت بمبئی کے زرعی تحقیقات کے ادارے سے بھی میسر ہے۔ انار اور اس کا عرق بہترین مشروب، مقوی خوراک اور مفید دوائی ہے۔ پرانے حکیم اس کا شربت رُبّ انار شیریں اور کھٹے اناروں سے رُبّ انار بناتے ہیں جسے اسہال کے بعد کی کمزوری، یرقان اور جسم میں ناطاقتی کے لئے شہرت حاصل ہے۔ اطباء نے اسے ہر قسم کے بخار کے بعد کی کمزوری اور خاص طور پر ملیریا کے بعد مفید پایا ہے۔

پیٹ کے کیڑے نکالنے کے لئے کرنل چوپڑا نے ایک مفید نسخہ تجویز کیا تھا، جس کی افادیت کا بڑا چرچا رہا ہے۔ انار کے درخت کی جڑ کا تازہ چھلکا دو اونس لے لیں، اگر یہ میسر نہ ہو تو درخت کی چھال لے کر اسے توڑ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، اسے دو لیٹر پانی میں اتنا پکائیں کہ پانی آدھا رہ جائے، پھر چھان لیں۔ اس جوشاندہ کے دو اونس جو کہ تقریباً بڑے گھونٹ کے برابر ہوتے ہیں، صبح نہار منہ دیئے جائیں۔ ہر آدھ گھنٹہ بعد ایسی چار خوراکیں دیں۔ اس کے بعد تھوڑا سا کسٹرائل پلا دیں تاکہ جلاب کے ذریعہ کیڑے نکل جائیں۔ اس نسخہ کا سب سے بڑا کمال یا افادیت یہ ہے کہ یہ اس لمبے کیڑے کو نکال دیتا ہے جس کی خباثت کا یہ عالم ہے کہ اگر اس کا کوئی حصہ کٹ کر باہر بھی نکل جائے تو وہ پھر نیا جسم

بنالیتا ہے اس کیڑے سے نجات کی ایک ہی صورت ہے کہ اس کا سر نکل جائے اور یہ کام اتنا مشکل ہے کہ عام ادویہ سے ہونا ممکن نہیں۔ بلکہ مشہور کیڑے نکالنے والی اکثر و بیشتر ادویہ اس بارے میں بے کار ہیں۔

ایک حکیم صاحب لکھتے ہیں کہ کچھ اطباء نے انار کا جوشاندہ تیار کرتے وقت اس میں چند دانے لونگ ڈالنے کی سفارش بھی کی ہے۔ ہم نے اپنے مشاہدات میں اس جوشاندہ میں دارچینی ملائی اور دیتے وقت تھوڑا سا شہد ملالیا۔ جوشاندہ بدمزہ نہ رہا اور اس سے آنتوں میں خیزش بھی نہ ہوئی۔

بچوں کے سوکھا اور آنتوں کی دق میں بھی بھارتی ماہرین اس کے جوشاندہ کو مفید قرار دیتے ہیں۔ انار کے چھلکے میں پائے جانے والے الکلائیڈ علیحدہ کر کے خالص صورت میں پیٹ سے کیڑے نکالنے کے لئے ماضی میں مستعمل رہے ہیں مگر کیمیاوی ذرائع سے حاصل ہونے والی جدید ادویہ کے بعد لوگوں میں اس سے دلچسپی کم ہوگئی۔ حالانکہ یہ جدید ادویہ سے زیادہ مؤثر اور محفوظ ہے۔

بنگال کے اطباء انار کے جوس میں لونگ، ادرک اور ماز و ملا کر بواسیر کے لئے دیتے ہیں ملیریا اور پرانے بخاروں میں جب مریض کو کمزوری کے ساتھ ہر وقت پیاس لگی رہتی ہے تو انار کا جوس پلانا آسان ترین علاج ہے۔ پرانی کھانسی میں گل انار کو خشک کر کے اس کے چار گرین دینا مفید ہے۔ ادھ کھلے پھول سکھا کر ان کی نسوار لینے سے نکسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔ پرانی پیچس اور اسہال کے لئے ایک مقبول نسخہ میں انار کی ان کھلی کلیاں کو سکھا کر ان میں الائچی سبز اور پوست ملا کر ان میں کھانڈ اور پانی ملا کر گاڑھا شربت بنایا جاتا ہے۔ گل انار کے ساتھ تمام گھاس کو پکا کر جوشاندہ بناتے ہیں۔ جس میں تھوڑی سی پھٹکوی ملا کر گلے کی خرابی کے لئے غرارے کرتے ہیں۔ یہی جوشاندہ خواتین کی اندامِ نہانی کی سوزشوں اور خاص طور پر رحم کے زخم کے لئے اکسیر بتایا جاتا ہے۔

بھارتی ماہرین نے انار دانہ کو کھٹے انار سے بیان کیا ہے جو کہ درست نہیں۔ پاکستان کے ضلع ہزارہ میں انار کی ایک چھوٹی قسم ''دڑنہ'' نام سے برسات کے موسم میں ملتی ہے۔ یہ

انار اتنا کھٹا ہوتا ہے کہ اسے کھانے والے عام طور پر دیکھے نہیں گئے۔ اسے سکھا کر انار دانہ بنایا جاتا ہے۔ مرہٹہ طبیب اسے بچھو کاٹے کے لئے مفید بتاتے ہیں۔ انار کے ہرے پتے عرق گلاب میں گھوٹ کر آشوب چشم میں آنکھوں پر لیپ کرنا مفید ہے۔

انار کا چھلکا سکھا کر پیس کر اس کے آدھا اونس میں ایک اونس چاک کا سفوف اور آدھا چھوٹا چمچہ مرکی کی ٹنکچر ملا کر اسے اچھی طرح کھرل کر کے منجن کی صورت میں دانتوں پر ملنا مسوڑھوں کی متعدد بیماریوں اور ہلتے دانتوں کے لئے مفید ہے۔

طب یونانی میں شربت انار، جوارش اناریں اور جوارش پودینہ کے نام سے اس کے مشہور مرکبات صدیوں سے مستعمل ہیں۔ (بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس جلد دوم)

انار کے فوائد اور جدید سائنس

انار ایک لذیذ اور بیج دار پھل ہے۔ یہ مفرح، مسکن اور زود ہضم تاثیر رکھتا ہے۔ اس پھل کو نا معلوم زمانوں سے ہی غذا اور دوا کی حیثیت سے بلند مرتبہ حاصل ہے۔ یہ کسرت و ریاضت کی علامت ہے۔ اناروں سے بھری ٹوکری کو ۱۸ویں انٹرنیشنل ہارٹیکلچر کانگرس منعقدہ ۱۹۷۰ء نے سرکاری نشان کے طور پر منتخب کیا۔ انار شش پہلو پھل ہے جس کا حجم تقریباً سیب کے برابر ہوتا ہے۔ پھل کی بیرونی جلد ملائم لیکن سخت ہوتی ہے۔ یہ اندر سے متعدد خانوں میں بٹا ہوتا ہے۔ ان خانوں میں شفاف اور خوش وضع دانے ہوتے ہیں، دانے سفید یا سرخ کے خوش ذائقہ گودے پر مشتمل ہوتے ہیں جن کے اندر بیج پایا جاتا ہے یا بیج کے گرد یہ گودا پایا جاتا ہے۔ دانے نیم ترش ذائقہ بھی رکھتے ہیں۔ میٹھے اور سرخ رنگ کے علاوہ ترش ذائقہ رکھنے والی اقسام بھی کاشت کی جاتی ہے۔ انار کا بنیادی وطن ایران اور افغانستان قرار دیا جاتا ہے۔ تاریخی آثار سے معلوم ہوا ہے کہ اسے بابل کے متعلق باغات میں بھی کاشت کر لیا گیا تھا۔ قدیم مصری اس کی خوبیوں سے بخوبی آگاہ تھے۔ انار ابتدائی دور میں ہی روم اور مشرق میں ہندوستان کی طرف پھیل گیا اور پھر چین اور جاپان تک پہنچ گیا۔ ہندوستان میں یہ پونا، مہاراشٹر اور گجرات کے علاوہ اُتر پردیش میں بھی کاشت کیا

جاتا ہے۔

جدید طبی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ انار کے ایک سو گرام قابل خوردنی حصے میں ۷۸ فیصد رطوبت، ۱.۶ فیصد پروٹین، ۰.۱ فیصد چکنائی، ۰.۷ فیصد معدنی اجزاء، ۵.۱ فیصد ریشے اور ۱۴.۵ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنیاتی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم ۱۰ ملی گرام، فاسفورس ۷۰ ملی گرام، آئرن ۰.۳ ملی گرام، وٹامن سی ۱۶ ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی شامل ہیں۔ جدید ماہرین کے مطابق ۱۰۰ گرام انار کی غذائی صلاحیت ۶۵ کیلوریز (حرارے) ہے۔

انار کی طبی تاثیر کو انتہائی اعلیٰ حیثیت اور اہمیت حاصل ہے۔ انار کے پیڑ کے تمام حصے بشمول جڑیں، سرخی مائل بھوری چھال، پتے، پھول، چھلکا اور بیج ہزاروں برس سے دوا کے طور پر استعمال ہوتے چلے آرہے ہیں۔ قدیم ہند کے طبیب اسے ہلکی غذا اور دل کے لئے بہترین ٹانک قرار دیتے تھے۔ قدیم عرب حکماء نے اپنی تحریروں میں انار کو معدے کی سوزش اور دل کے درد میں اکسیر لکھا ہے۔ انار کی شیریں اقسام عمدہ مسہل ہیں جبکہ نیم ترش اور نیم شیریں اقسام معدے کی سوجن اور دل کے درد کے لئے مفید ثابت ہوتی ہیں۔ تازہ انار کا جوس مفرح اور مسکن مشروب ہے۔ یہ مختلف بیماریوں اور بخار کے دوران پیدا ہونے والی پیاس کی شدت مٹاتا ہے۔ یہ جگر، دل، گردے اور معدے پر خوشگوار اثر ڈال کر انہیں نئی توانائی بخشتا ہے۔ یہ بدن کو مطلوب تمام تر معدنی اجزاء مہیا کرتا ہے اور غذا میں سے وٹامن اے کو جگر میں محفوظ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ بدن میں قوت مدافعت بڑھا کر اسے مختلف قسم کی انفکشن بالخصوص تپ دق سے بچاتا ہے۔

نظام ہضم کی خرابیوں کو درست کرنے میں انار بہت مؤثر ہے۔ یہ نہ صرف بھوک بڑھاتا ہے یعنی اشتہا انگیز ہے بلکہ ثقیل غذاؤں کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ بڑی آنت کی سوزش اور بلغم کے تدارک میں بھی مفید ہے۔ یہ فضلے کو گاڑھا کرتا اور انتڑیوں کو تقویت دیتا ہے۔ انار کا جوس ایک کھانے کا چمچہ کی مقدار میں شہد میں ملا کر دینے سے صفراوی قے، متلی اور صفراء کی کثرت سے سینے کی جلن کا خاتمہ ہوتا ہے۔ ریاحی، قولنج اور صبح

کے وقت اضمحلال سے نجات کے لئے بھی یہ دوا مفید و مؤثر ہے۔

انار کی طبی اہمیت کا بڑا سبب اس کی ''قابض تاثیر'' ہے جو کہ خلیوں کو سکیڑتی ہے، لہٰذا اگر اسہال اور پیچس کے مریض کو بحالت مرض انار کا استعمال کرایا جائے تو یہ اعلیٰ علاج مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر مریض کو مسلسل پتلے دست آنے سے کمزوری واقع ہو تو اسے بار بار ۵۰ ملی لیٹر کے قریب انار کا جوس پینے کے لئے دینا چاہئے۔ یہ جلد ہی اس کے اسہال کو روک دے گا۔ علاوہ ازیں مریض کو پاخانے کے ساتھ خون آنے کی شکایت لاحق ہو چکی ہو تو بھی انار کے تازہ جوس کے استعمال سے دور ہو جائے گی۔ انار کے پھل کے علاوہ اس کے پھولوں کی کلیاں بھی قابض تاثیر رکھتی ہیں اور پرانے اسہال اور پیچس میں بالخصوص بچوں کے لئے بہت کارآمد ہیں۔

انار کے پیڑ کے تنے یا جڑوں کی چھال دونوں ہی پیٹ اور آنتوں کے کیڑے مارنے کے لئے لاجواب ہیں۔ جڑ کی چھال کو عموماً طبیب ترجیح دیتے ہیں کیونکہ اس میں ایک خاص الکلیائی مادہ ''الکلائیڈ پیونیسائن'' کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہ الکلیائی مادہ آنتوں کے کیڑوں کے لئے بہت مضر ثابت ہوتا ہے۔ معالجین کا کہنا ہے کہ انار کی جڑیں لے کر انہیں صاف کر کے ان کا جوشاندہ بنایا جائے بالکل اسی طرح جیسے چائے بنائی جاتی ہے۔ اس کا ٹھنڈا جوشاندہ ۹۰ سے ۱۸۰ ملی لیٹر تک مریض کو دن میں تین بار پلانا چاہئے۔ آخری خوراک کے بعد کوئی جلاب آور شے ضرور دینی چاہئے۔ بچوں کی اس جوشاندے کی مقدار ۳۰ سے ۸۰ ملی لیٹر ہے۔ پیٹ کے کیڑوں سے نجات کے لئے گرم جوشاندہ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

مختلف عام اور معیادی بخاروں میں انار کے تازہ جوس میں تھوڑا سا زعفران ملا کر دینا، بخار کی حدت اور پیاس کی شدت کو دور کرتا ہے۔ پکے ہوئے انار کا شربت تپ دق، معدے کی خرابی اور دمہ سے ہونے والے بخاروں کا شافی علاج ہے۔ انار کے پیڑ کی جڑوں کی چھال کا جوشاندہ بھی بخار روکنے کے لئے دیا جاتا ہے۔

مقعد کی سوزش و کھجلی ایک موذی تکلیف ہے جو کہ مریض کو بے چین تو رکھتی ہے

ساتھ ہی اسے دوسروں کے سامنے شرمندہ ہونے پر مجبور کردیتی ہے۔مختلف محرکات اس کا باعث بنتے ہیں۔اگر مناسب وقت پر اس تکلیف کا تدارک نہ کیا جائے تو یہ بڑھ کر بواسیر کی شکل اختیار کرسکتی ہے۔انار کا چھلکا مقعد کی سوزش و کھجلی کے علاج کے لئے انتہائی مؤثر قرار دیا جاتا ہے۔یہ شکایت عموماً غیر صحت مند عادتوں یعنی صفائی کا خیال نہ رکھنے اور آنتوں کے کیڑے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔اس مرض سے نجات پانے کے لئے تازہ انار کے چھلکے کو توے پر یا کڑاہی میں ڈال کر اس طرح بھونا جائے کہ وہ جل کر سخت اور سیاہ ہو جائے۔ پھر کھرل میں ڈال کر اس کا باریک مثل میدہ سفوف بنالیا جائے۔اس سفوف کی چٹکی بھر مقدار کو کسی بھی نباتاتی تیل کے ساتھ ملا کر مقعد میں لگایا جائے۔زیادہ تر روغن کلونجی اور روغن زیتون کا استعمال کیا جاتا ہے۔

اطباء وحکماء کے مطابق میٹھے یا کھٹے انار کے دانے ہر طرح کی پتھریوں کے علاج کے لئے نہایت مفید خیال کئے جاتے ہیں۔حاذق وطبیب گردہ ومثانہ کی پتھریوں اور ریگ کے لئے کھانے کا ایک چمچہ،تازہ انار کے دانے اچھی طرح کچل پیس کر چنے کے شوربے کے ساتھ کھلانے کا مشورہ دیتے ہیں۔اس سے گردے اور مثانے کی پتھریاں تحلیل ہو جاتی ہیں اور پیشاب کے ساتھ بلا تکلیف خارج ہو جاتی ہیں۔

جیسا کہ بالا سطور میں بیان کیا گیا ہے کہ انار کا خشک چھلکا دانتوں کی صفائی کا جوہر رکھتا ہے اور تقریباً ہر اچھی قسم کے منجن میں اسے مختلف طریقوں سے شامل کیا جاتا ہے۔انار کے خشک چھلکے کا سفوف،کالی مرچ اور خوردنی نمک کے ساتھ منجن کے طور پر استعمال کرنا دانتوں اور مسوڑھوں کو متعدد تکالیف سے محفوظ رکھتا ہے۔اس کا باقاعدہ استعمال مسوڑھوں کو نہ صرف مضبوط بناتا ہے بلکہ دانتوں اور مسوڑھوں سے خون رسنا بند کرتا ہے،پائیوریا سے محفوظ رکھتا ہے اور دانتوں کو چمکدار بنا کر انہیں طویل زندگی بخشتا ہے۔یاد رکھیئے چھلکے کو توے یا کڑاہی میں ڈال کر جلالینا چاہئے اور بعد ازاں انہیں باریک پیس کر سفوف بنانا چاہئے۔

انار کھانے کے فوراً بعد استعمال ہونے والا پھل ہے۔اس کا شربت مفرح و مفید ہوتا ہے۔اس میں پانی اور چینی کا اضافہ کر کے اسے مزید خوش ذائقہ بنایا جاتا ہے۔انار کو آئس

کریم، جیلی اور مربہ میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ انار کو چھ ماہ تک کولڈ اسٹوریج میں محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ اس کا موٹا چھلکا اس کے رس بھرے بیجوں کو خارجی اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

انار کا پھل کاٹنے کے فوراً بعد استعمال کر لینا چاہیے کیونکہ اس کے بیج بہت جلد اپنی رنگت کھونے لگتے ہیں۔ انار کھاتے ہوئے سگریٹ نوشی نہیں کرنی چاہیے۔ جدید ماہرین کا کہنا ہے کہ اس سے انتڑیوں پر برے اثرات ہوتے ہیں اور اپنڈکس کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

(بحوالہ جستہ جستہ از آسان غذائی علاج)

انجیر کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

انجیر ایک درخت کا پھل ہے یہ پھل بڑا نازک ہوتا ہے پکنے کے بعد درخت کی شاخوں سے خود بخود گر جاتا ہے اسے خشک کرنے سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ یہ پھل بڑا کارآمد ہے اس لئے اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں اس کی قسم کھائی ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ ایک بابرکت اور مفید پھل ہے جس کے استعمال میں اللہ تعالیٰ نے چند امراض کی شفاء بھی رکھی ہے۔

''قسم ہے انجیر کی اور زیتون کی اور طور سینا کی اور اس دارالامن شہر کی کہ انسان کو ایک بہترین ترتیب سے تخلیق کیا گیا۔'' (پ۳۰، تین ۱-۴)

اللہ تعالیٰ نے اس آیت میں تین یعنی انجیر کا ذکر فرمایا ہے جس سے انجیر کی اہمیت ظاہر ہوتی ہے حجاز اور مدینہ میں انجیر کا درخت نہیں ہوتا کیونکہ وہاں کی آب و ہوا اور زمین اس کے لئے سازگار نہیں البتہ یہ ترکی، اطالیہ، اسپین، پرتگال، ایران، فلسطین، شام، لبنان اور پاکستان میں ہوتا ہے۔

حضرت ابودرداء رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ کی خدمت میں کہیں سے انجیر کا بھرا ہوا تھال آیا، آپ ﷺ نے ہمیں فرمایا کہ کھاؤ، ہم نے اس میں سے کچھ کھایا۔ پھر ارشاد فرمایا اگر کوئی کہے کہ کوئی پھل جنت سے زمین پر آسکتا ہے تو میں کہوں گا کہ یہی وہ پھل ہے جو جنت کا ہے اس میں سے کھاؤ کیونکہ یہ بواسیر اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ (کنز العمال)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے دو طباق انجیر بارگاہ نبوی ﷺ میں پیش کیے۔ نبی کریم ﷺ نے خود بھی انجیریں تناول فرمائیں اور صحابہ کرامؓ سے بھی فرمایا کہ کھاؤ۔ (نزہۃ المجالس)

حضرت کعب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ تر اور خشک یعنی دونوں طرح کی انجیر کھایا کرو کیونکہ یہ جسم میں طاقت پیدا کرتی ہیں۔ بواسیر کو ختم کرتی ہیں اور بہت سی بیماریوں میں نفع بخش ہیں۔

انجیر کے درخت کی چھال، پتے اور دودھ ادویہ میں استعمال ہوتے ہیں عام لوگ اس کی علاجی اہمیت سے اتنے آگاہ نہیں جتنا کہ وہ اسے بطور پھل اور وہ بھی موسم سرما میں جانتے ہیں۔ علم نباتات کی رو سے انجیر کا جس تخلیقی خاندان سے تعلق ہے اسی کنبہ سے بڑ ے پیپل اور گوہلر بھی ہیں ان میں سے ہر ایک معالجاتی دنیا میں اپنی اہمیت رکھتا ہے۔

اس کی دو اہم قسمیں دستیاب ہیں وہ جسے لوگ باقاعدہ کاشت کرتے ہیں بستانی کہلاتی ہے دوسری خودرو جنگلی کہلاتی ہے جنگلی جسم میں چھوٹی اور ذائقہ میں اتنی لذیذ نہیں ہوتی جبکہ بستانی میں کاشتکاروں نے مختلف تجربات سے لذیذ قسمیں پیدا کر لی ہیں۔

انجیر کی اہمیت اور جدید سائنس

انجیر بنیادی طور پر مشرق وسطیٰ اور ایشیائے کوچک کا پھل ہے۔ اگرچہ اب یہ ہندوستان میں بھی پایا جاتا ہے مگر مسلمانوں کی ہند میں آمد سے پہلے اس کا سراغ نہیں ملتا۔ اس لئے یقین کیا جاتا ہے کہ عرب سے آنے والے مسلمان اطباء یا ایشیائے کوچک سے آنے والے منگول اور مغل اسے یہاں لائے چھ سو سال گزر جانے کے باوجود ہند میں اس کی اتنی کاشت نہیں ہوتی کہ مقامی ضروریات کو پورا کر سکے ایک تحقیق کے مطابق اس کا پودا سب سے پہلے سمرنا میں ہوتا تھا اور وہاں سے مختلف ممالک میں لایا گیا۔ اس کی پیدائش کے مشہور مراکز ترکی، اطالیہ، سپین، پرتگال، ایران، فلسطین، شام، لبنان اور پاکستان میں چترال اور ہنزہ کے علاقے ہیں۔ چترال کے درخت سال میں دو مرتبہ پھل دیتے ہیں۔ ان کی انجیر بڑی اور سفید ہوتی ہے جبکہ دوسرے مقامات کا پھل نیلگوں ہوتا ہے۔

مفسرین کا خیال ہے کہ زمین پر انسان کی آمد کے بعد اس کی افادیت کے لئے سب سے پہلا درخت جو معرضِ وجود میں آیا وہ انجیر کا تھا۔ ایک روایت یہ بھی ہے کہ حضرت

آدم علیہ السلام اور حضرت حوا علیہا السلام نے اپنی ستر پوشی کے لئے انجیر کے پتے استعمال کیے۔

پھلوں میں یہ سب سے نازک پھل ہے۔ پکنے کے بعد پیڑ سے اپنے آپ گر جاتا ہے اور اسے اگلے دن تک محفوظ کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ لوگوں نے اس کو فریج میں رکھ کر دیکھا مگر شام تک پھٹ کر ٹپکنے لگتا ہے۔ اس کے استعمال کی بہترین صورت اسے خشک کرنا ہے۔ انجیر کو خشک کرنے کے عمل کے دوران اسے جراثیم سے پاک کرنے کے لئے گندھک کی دھونی دیتے ہیں اور آخر میں نمک کے پانی میں ڈبوتے ہیں تا کہ سوکھنے کے باوجود نرم اور ملائم رہے۔ کیونکہ نمک بھی محفوظ کرنے والی ادویہ میں شامل ہے۔

انجیر کے بارے میں قرآن مجید کا ارشاد

انجیر کا ذکر قرآن مجید میں صرف ایک ہی جگہ ہے۔ مگر بھرپور ہے۔

والتین والزیتون وطور سینین وھذاالبلد الامین لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم۔ (التین: ۴-۱)

(قسم ہے انجیر کی اور زیتون کی، اور طور سینا کی اور اس دارالامن شہر کی کہ انسان کو ایک بہترین ترتیب سے تخلیق کیا گیا)۔

حضرت براءؓ بن عازب روایت فرماتے ہیں کہ سفر کے دوران کی نمازوں میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم ایک رکعت میں سورۃ التین ضرور تلاوت فرماتے تھے۔ (مؤطا امام مالک)

امام مالکؒ کا خیال ہے کہ تلاوت میں اس کی پسندیدگی اس سورت کے صوتی اثرات کیوجہ سے تھی جبکہ اس کے معانی کی اہمیت کو فراموش نہیں کیا جا سکتا۔ مفسرین کے ایک گروہ کا خیال ہے کہ یہ سورۃ تاریخ کے مختلف ادوار کی نشان دہی کرتی ہے۔ انجیر سے مراد وہ وقت ہے جب انسان زمین پر آباد ہوا اور اسے تن ڈھانپنے کے لئے انجیر کے پتے استعمال کرنے پڑے۔ دوسرا اہم مرحلہ اس وقت آیا جب طوفان نوح میں پوری آبادی سوائے مومنین کے غرق ہوگئی۔ حضرت نوح علیہ السلام اپنی امت کو لے کر کشتی میں کئی دن

سفر کرتے رہے انہوں نے ایک روز فاختہ کو ہدایت کی کہ وہ پانی کے اوپر پرواز کرے سیلاب کی صورت حال کا جائزہ لے۔ فاختہ جب لوٹ کر آئی تو اس کی چونچ میں زیتون کی ڈالی تھی۔ اس سے نتیجہ نکالا گیا کہ پانی اتنا اتر گیا ہے کہ پودے ننگے ہو گئے ہیں اور اسی روز سے ہی بنو ورہ میں فاختہ اور زیتون کی شاخ امن اور سلامتی کے نشان قرار پا گئے۔

حافظ اسماعیل ابن کثیرؒ نے تحقیق کی ہے کہ انجیر سے مراد دمشق اور اس کا پہاڑ ہے جبکہ انہی نے عبداللہؓ بن عباس کی ایک روایت بیان کی ہے کہ انجیر سے مراد حضرت نوح علیہ السلام کی وہ مسجد ہے جو جودی پہاڑ پر بنائی گئی۔ مجاہدؒ بھی اسی مسجد کو انجیر سے استعارہ قرار دیتے ہیں۔ جبکہ قتادہؒ زیتون سے مراد بیت المقدس کی مسجد اقصیٰ لیتے ہیں۔ مجاہدؒ اور عکرمہؓ اس سے خالص زیتون کا پھل مراد لیتے ہیں۔ جبکہ طور سینین سے دیگر اشارے کے علاوہ کوہ طور پر وہ جھاڑیاں بھی مراد ہیں جن میں روشنی دیکھی گئی تھی۔ اور یہ جھاڑیاں سنا مکہ کی تھیں انہی جھاڑیوں کی بہتات کی وجہ سے پہاڑ کا نام سنا کی جھاڑیوں والا یعنی سینا پڑ گیا۔

تفسیری اشارات کے علی الرغم اگر سیدھی بات دیکھیں تو اللہ تعالیٰ نے انجیر کو اتنی اہمیت عطا فرمائی کہ اس کی قسم کھائی جس کا واضح مطلب یہی ہے کہ اس کے فوائد کا کوئی شمار نہیں۔

حضرت ابوالدرداءؓ روایت فرماتے ہیں۔

(نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں کہیں سے انجیر سے بھرا ہوا تھال آیا۔ انہوں نے ہمیں فرمایا کہ ''کھاؤ''! ہم نے اس میں سے کھایا اور پھر ارشاد فرمایا ''اگر کوئی کہے کہ کوئی پھل جنت سے زمین پر آ سکتا ہے تو میں کہوں گا کہ یہی وہ ہے۔ کیونکہ بلاشبہ جنت کا میوہ ہے۔ اس میں سے کھاؤ کہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے اور گھٹیا (جوڑوں کے درد میں مفید ہے)۔ (ابوبکر الجوزی)

اسی حدیث کو امام محمد بن احمد ذہبیؒ نے بھی تقریباً انہی الفاظ میں بیان کیا ہے۔ مگر حدیث کا ماخذ بیان نہیں کیا جبکہ کنز العمال میں علاؤالدین الہندیؒ نے یہی روایت معمولی ردوبدل کے ساتھ اس صورت میں حضرت ابوذرؓ سے بیان کی ہے۔

یہی حدیث حضرت ابوذرؓ کے حوالہ سے کنزالعمال میں مسند فردوس دیلمی کے ذریعہ سے دوسری جگہ بیان کرتے ہوئے ''تقطع البواسیر'' کی جگہ ''یذہب بالبواسیر'' کی تبدیلی کی ہے۔

اگر یہ روایت صرف ایک ہی کتاب میں ایک ہی ذریعہ سے ملتی تو محدثین کرام کے اصول کے مطابق ثقاہت پر شبہ کیا جا سکتا تھا۔ مگر دو مختلف راوی اور کم از کم تین مجموعوں میں اسے بیان کرتے ہوئے نظر آتے ہیں روایات کا یہ تواتر اس کا یقین دلانے کے لئے کافی سے زیادہ ہے۔

روایت پر غور کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ انجیروں سے بھرا ہوا تھال حضوری میں موجود ہے۔ انجیر مدینہ منورہ میں نہیں ہوتی اور نہ ہی مکہ میں اس کی زراعت ہوتی ہے۔ شاید طائف میں ہوتی ہوگی۔ تھال ناگہاں ظاہر ہوتا ہے پھر ارشادِ گرامی اس کی اہمیت کے بارے میں صادر ہوتا ہے کہ یہ جنت کا پھل ہے۔

انجیر کو بطور پھل اللہ تعالیٰ نے اہمیت دی اور نبی صلّی اللہ علیہ وسلّم اسے جنّت سے آیا ہوا میوہ قرار دینے کے بعد ارشاد فرماتے ہیں کہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے۔ علمی لحاظ سے یہ ایک بڑا اعلان ہے جو عام طور پر علم طب میں فاضل اطباء بڑی مشکل سے کرتے ہیں۔ مگر جوڑوں کے درد میں اس کو صرف مفید قرار دیا اس لئے یہ امور انجیر سے فوائد حاصل کرنے کے سلسلہ میں پوری توجہ اور اہمیت کے طلبگار ہیں۔

انجیر کے بارے میں تجربات ومشاہدات

حافظ ابن قیمؒ لکھتے ہیں کہ انجیر ارضِ حجاز اور مدینہ میں نہیں ہوتی بلکہ اس علاقہ میں عام پھل صرف کھجور ہی ہے۔ لیکن اللہ تعالیٰ نے کتابِ جلیل میں اس کی قسم کھائی ہے۔

اور یہ اس امر کی بلاشبہ دلالت کرتا ہے کہ اس سے حاصل ہونے والے افادات اور منافع بے شمار ہیں اس کی بہترین قسم سفید ہے۔ یہ گردہ اور مثانہ سے پتھری کو حل کر کے نکال دیتی ہے یہ بہترین غذا ہے اور زہروں کے اثرات سے بچاتی ہے۔ حلق کی سوزش، سینہ کے

بوجھ، پھیپھڑوں کی سوجن میں مفید ہے۔ جگر اور تلی کو صاف کرتی ہے۔ بلغم کو پتلا کر کے نکالتی ہے جسم کو بہترین غذا مہیا کرتی ہے۔

جالینوس نے کہا ہے کہ انجیر کے ساتھ جوز اور بادام ملا کر کھا لئے جائیں تو یہ خطرناک زہروں سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔

اس کا گودا بخار کے دوران مریض کے منہ کو خشک ہونے نہیں دیتا۔ نمکین بلغم کو پتلا کر کے نکالتی ہے۔ اس لحاظ سے چھاتی کی پرانی سوزشوں میں مفید ہے۔ جگر اور مرارہ میں اٹکے ہوئے پرانے سدوں کو نکالتی ہے۔ گردہ اور مثانہ کی سوزشوں کے لئے مفید ہے۔

انجیر کو نہار منہ کھانا عجیب وغریب فوائد کا حامل ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ آنتوں کے بند کھولتی ہے۔ پیٹ سے ہوا کو نکالتی ہے۔ اس کے ساتھ اگر بادام بھی کھائے جائیں تو پیٹ کی اکثر بیماریاں دور بھاگتی ہیں۔ فوائد کے لحاظ سے انجیر شہتوت سفید کے قریب ہے۔ بلکہ اس سے افضل ہے۔ کیونکہ توت معدے کو خراب کرتا ہے۔

امام محمد بن احمد ذہبیؒ فرماتے ہیں کہ انجیر میں تمام دوسرے پھلوں کی نسبت بہتر غذائیت موجود ہے۔ یہ پیاس کو بجھاتی اور آنتوں کو نرم کرتی ہے۔ بلغم کو نکالتی ہے۔ پرانی بلغمی کھانسی میں مفید ہے۔ پیشاب آور ہے۔ آنتوں سے سدّوں کو دور کرتی ہے۔ اسے نہار منہ کھانا عجیب وغریب فوائد کا باعث ہوتا ہے۔ کیونکہ اس سے آنتوں کی غلاظت نکل جاتی ہے اور ان کا فعل اعتدال پر آجاتا ہے۔ اگر ایسے میں اس کے ساتھ جوز اور بادام ہوں تو اور بہتر ہے۔

ان فوائد کا موازنہ کریں تو ہر جگہ یہ یکساں ہی شکل میں مذکور ہے۔ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ فائدے واقعی موجود ہیں۔

بھارتی حکومت کے طبی شعبہ کی تحقیقات کے مطابق یہ ملین ہے۔ اس لئے پرانی قبض، دمہ، کھانسی اور رنگ نکھارنے کے لئے مفید ہے۔ پرانی قبض کے لئے روزانہ پانچ دانے کھانے چاہئیں۔ جبکہ موٹاپا کم کرنے کے لئے تین دانے بھی کافی ہیں۔ اطباء نے چیچک کے علاج میں انجیر کا ذکر کیا ہے۔ چیچک یا دوسری متعدی بیماریوں میں انجیر چونکہ جسم

کی قوت مدافعت بڑھاتی ہے اور سوزشوں کے ورم کو کم کرتی ہے اس لیے سوزش خوہ کوئی بھی ہو انجیر کے استعمال کا جواز موجود ہے۔

طب یونانی کے مشہور نسخہ سفوف برص کا جزو عامل انجیر ہے۔ پوست انجیر کو عرق گلاب میں کھرل کر کے برص کے داغوں پر لگایا جاتا ہے۔ جبکہ آدھ چھٹانک انجیر اس کے ساتھ کھانے کو بھی دی جاتی ہے۔

حکیم نجم الغنی خان نے اسے ملین ۔ ریاح کو تحلیل کرنے والا قرار دیا ہے۔ یہ جگر اور تلی کو قوت دیتا ہے۔ ورم کو دور کرتا ہے۔ سینہ کے درد کو نافع ہے۔ مرگی، فالج، خفقان اور دمہ میں مفید ہے۔ زیادہ مقدار میں دست آور ہے۔ سدّے دور کرتا ہے بادام اور اخروٹ ملا کر کھانا زیادہ مفید ہے۔ بواسیر کو مٹاتا ہے۔ گردوں کے دبلے پن کو دور کرتی ہے۔

ابن زہر نے لکھا ہے کہ بادام اور سداب کے پتوں کے ساتھ انجیر کھانے والا زہروں کے اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔ (ابن القیم نے یہی بیان جالینوس سے منسوب کیا ہے)۔ ایک دوسرے نسخہ کے مطابق انجیر اور کلونجی نہار منہ کھانے سے اس دن زہروں کا اثر نہیں ہوتا۔ افسنتین، جو کا آٹا اور انجیر ملا کر دینے سے متعدد دماغی امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ میتھی کے بیج، انجیر اور پانی کو پکا کر خوب گاڑھا کر لیں۔ اس میں شہد ملانے سے کھانسی کی شدت کم ہو جاتی ہے اور دمہ میں مفید ہے بلغمی پیاس میں مفید ہے۔

انجیر کھانے سے حیض کے خون میں اضافہ ہوتا ہے اور دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے وید کہتے ہیں کہ انجیر کھانے سے چہرے پر نکھار آتا ہے۔ باؤ گولہ کو نافع ہے۔ اور حواس خمسہ کو قوت دیتی ہے۔ اس کے گودے کو شکر اور سرکہ کے ساتھ پیس کر بچوں کو چٹانے سے نرخے کا ورم اتر جاتا ہے۔ اس کے کھانے سے کمر کا درد جاتا رہتا ہے۔

انجیر کے درخت کے دودھ میں روئی بھگو کر دانت کے سوراخ میں رکھیں تو درد بند ہو جاتا ہے۔ انجیر کے جوشاندہ سے کلی کرنے سے مسوڑھوں اور گلے کی سوزش کم ہوتی ہے اس کے دودھ میں جو کا آٹا گوندھ کر برص پر لگانے سے اس کا بڑھنا رک جاتا ہے چہرے کے داغوں پر بھی اس کا لگنا مفید ہے۔ اس کے درخت کی چھال کی راکھ کو سرکہ میں حل کر

کے ماتھے پر لگانے سے سر درد جاتا رہتا ہے۔ خشک انجیر کو پانی میں پیس کر اس کو پھوڑے یا پٹھوں کی اکڑن والی جگہ پر لیپ کریں تو پٹھوں کی اکڑن جاتی رہتی ہے۔ اسی طرح کا لیپ جوڑوں کے دردوں میں بھی مفید ہے۔

مذکارنی نے انجیر کے فوائد کا خلاصہ کرتے ہوئے بتایا ہے کہ یہ بھوک لگانے والی سکون آور، دافع سوزش اور ورم، ملین، جسم کو ٹھنڈک پہنچانے والی اور مخرج بلغم ہے انجیر کے دودھ میں غذا کو ہضم کرنے والے جوہر کی مانند ہوتے ہیں۔ یہ غذا میں موجود نشاستہ کو منٹوں میں ہضم کر دیتے ہیں۔ ان فوائد کے ساتھ ان میں بڑی عمدہ غذائیت بھی موجود ہے۔

گردوں مثانہ اور پتہ میں پتھری پیدا ہونے کے اسباب کا لمبا قصہ ہے بلکہ ماہرین ابھی تک اس امر پر متفق نہیں کہ ان کا اصل سبب کیا ہے۔ کہتے ہیں کہ پتہ کی پتھری یا اس میں سوزش عام طور پر ایسی خواتین کو ہوتی ہے جن کی عمر چالیس سال سے زائد ہو، موٹی، بد ہضمی میں ہمیشہ مبتلا بچوں والی ہوتی ہیں، جس خاتون میں یہ پانچوں چیزیں ہوں اور وہ پیٹ درد اور بدہضمی کی شکایت لے کر آئے ڈاکٹر اسے عام طور پر التہاب مرارہ یا تشخیص کرتے ہیں۔ اگرچہ پتہ کی سوزش ختم کرنے اور اس سے صفرا کے اخراج کو بڑھانے کے لئے متعدد اور ادویہ موجود ہیں مگر ایسا کوئی واقعہ دوستوں کے علم میں بھی نہیں جہاں کسی مریضہ کو مستقل فائدہ ہوا ہو۔ پتہ کی سوزش کا صرف ایک علاج ہے اور وہ یہ کہ اسے آپریشن کر کے نکال دیا جائے۔ اور اس کے بعد بدہضمی ایک دوسری صورت میں عمر بھر کی رفیق بنتی ہے۔ گردوں میں پتھری یا جوڑوں کے درد کا اصل باعث جسم میں کیمیاوی نمک کی زیادتی ہے یہ کیمیاوی نمک بدہضمی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں اور اخراج کے دوران گردوں میں رک کر وہاں پتھری بنا دیتے ہیں۔ اس غرض کے لئے پہلے لیتھیم سائٹریٹ ایجاد ہوا۔ جسے لوگ گھول کر فروٹ سالٹ کی مانند پیتے تھے۔ اب انگلستان کی ویلکم کمپنی نے گولیاں تیار کی ہیں جن کے کھانے سے یوریٹ اور آکسلیٹ خارج ہوتے ہیں۔ اس علاج کے دوران مریض کو گوشت، انڈا، کلیجی گردے، مغز، چاول ساگ اور ٹماٹر کھانے سے منع کر دیا جاتا ہے کیونکہ یہ نمکیات ان غذاؤں میں ہوتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ نمکیات جب

پیشاب کے راستہ خارج ہوتے ہیں تو ان کی سفیدی علیحدہ نظر آتی ہے۔اس سفیدی کو ان پڑھ معالجوں اور اشتہاری حکیموں نے جریان کا نام دیا ہے۔حالانکہ اس دہشت ناک تشخیص کی اصلیت مریض کا پیشاب ٹیسٹ کروا کر معلوم کی جاسکتی ہے۔

پتہ کی خرابیوں اور گردہ کی پتھری کے علاج میں یوریٹ نکالنے کے متعدد ذریعے اختیار کئے جاتے ہیں مگر ایک اہم بات رہ جاتی ہے وہ یہ کہ عمل انہضام کو ایسا درست کیا جائے کہ آکسیٹ اور یوریٹ پیدا ہی نہ ہوں۔ یہ مقصد کسی جدید دوائی سے پورا نہیں ہوسکتا اللہ تعالیٰ نے جب انجیر کی قسم کھائی تو پھر اس کے اثرات کے لئے شاندار ہونا ضروری ہو جاتا ہے۔انجیر وہ منفرد دوائی ہے جو ہاضمہ کو ٹھیک کر کے صحیح نتیجہ پیدا کرتی ہے۔انجیر گردوں اور پتہ سے پتھری کو حل کر کے نکالنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

ایک خاتون کو پتہ کی پرانی سوزش تھی ایکسرے پر متعدد پتھریاں پائی گئیں بطور ڈاکٹر اسے آپریشن کا مشورہ دیا گیا۔ وہ درد سے مرنے کو تیار تھی مگر آپریشن کی دہشت کو برداشت کرنے کو تیار نہ تھی۔اس مجبوری کے لئے کچھ کرنا ضروری ٹھہرا۔ چونکہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے کلونجی کو ہر مرض کی شفا قرار دیا ہے۔اس لئے کاسی اور کلونجی کا مرکب کھانے کو اور صبح نہار منہ چھ دانے خشک انجیر کھانے کو کہا گیا۔ دو ماہ کے اندر نہ صرف کہ پتھریاں نکل گئیں بلکہ سوزش جاتی رہی علامات کے ختم ہونے کے ایک ماہ بعد کے ایکسرے سے پتہ مکمل طور پر صحت مند پایا گیا۔

یہ اتفاق نہیں بلکہ حقیقت ہے کہ انجیر بلاشبہ خوراک کو مکمل ہضم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔درد جہاں پر بھی ہوا سے دور کرتی ہے۔ جھلیوں کی جلن کو دور کرتی ہے۔اور پیٹ کو چھوٹا کرتی ہے۔ بھارتی ماہرین بھی متفق ہیں کہ انجیر پتھری کو حل کرسکتی ہے۔

ندکارنی تجویز کرتا ہے تازہ انجیروں کو رات شبنم میں رکھ کر کسی مٹھاس اور باداموں کے ساتھ اگر صبح نہار منہ کھایا جائے تو یہ منہ کے زخموں ، زبان کی جلن اور جسم کی حدت کو پندرہ دن میں ٹھیک کر دیتی ہے۔حالانکہ یہی نسخہ ہمارے محدثین کرام پچھلے چودہ سو سال سے بیان کرتے آئے ہیں۔

انجیر اور بواسیر

نبی صلّی اللہ علیہ وسلّم نے انجیر کے فوائد میں دو اہم ارشادات فرمائے ہیں۔

۱۔ یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے۔

۲۔ جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

اسماعیل جرجانی اور ابنالبیطار وہ طبیب ہیں جنہوں نے خون کی نالیوں پر انجیر کے اثرات کی وضاحت کی ہے۔ اگرچہ بوعلی سینا نے بھی اس قسم کا ذکر کیا ہے مگر وہ اس باب میں واضح بات نہیں کہتا۔ بواسیر کے تین اہم اسباب ہیں پرانی قبض، تبخیر معدہ اور کرسی نشینی۔ ان چیزوں سے مقعد کے آس پاس کی اندورنی اور بیرونی وریدوں میں خون کا ٹھراؤ ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ رگیں پھول کر مسّوں کی صورت میں باہر نکل آتی ہیں یا اندر کی طرف رہتی ہیں۔ بعض لوگوں کی بواسیر بیک وقت اندرونی اور بیرونی دونوں ہوتی ہے۔ فضلے کی نالی پر جب دباؤ پڑتا ہے تو اس کے ساتھ خون کی نالیوں میں بھی دباؤ بڑھتا ہے۔ چونکہ یہ پہلے ہی پھولی ہوتی ہیں۔ اس لیے پھٹ جاتی ہیں اور ان سے خون بہنے لگتا ہے۔ یہ عمل عام طور پر بیت الخلاء میں اجابت کے دوران ہوتا ہے۔ ہماری خوش قسمتی ہے کہ اسلام نے حوائج ضروریات سے فراغت کے بعد ہم کو پانی سے طہارت کی ہدایت کی ہے۔ اس طہارت کے نتیجہ میں خون جلد بند ہو جاتا ہے اور عام طور پر اس زخم پر نہ تو سوزش ہوتی ہے اور نہ ہی پھوڑا بنتا ہے۔ کیونکہ زخم دن میں کئی بار دھل جاتا ہے اسلام پر عمل کرنا تندرست زندگی گزارنے کا بہترین طریقہ ہے۔ ان تمام مسائل کا ایک آسان حل انجیر ہے۔ انجیر پیٹ میں تبخیر ہونے ہی نہیں دیتی۔ انجیر قبض کو توڑ دیتی ہے انجیر خون کی نالیوں سے سدّے نکالتی ہے اور ان کی دیواروں کو صحت مند بناتی ہے ہم نے اسلامک کانفرنس برائے طب کے لیے اس مسئلہ پر طویل عرصہ تحقیقات کی۔ نتائج کے مطابق ایک لمبا عرصہ انجیر کھانے کے بعد بواسیر کے مسّے خشک ہوتے ہیں عام طور پر یہ عرصہ چار ماہ سے دس ماہ تک محیط ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو تکلیف زیادہ ہو ان کو صبح نہار منہ شہد کے شربت کے ساتھ پانچ سے چھ

دانے خشک انجیر بتائے گئے۔جن کی تکلیف کم تھی اور بدہضمی زیادہ ان کو ہر کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے انجیر کھلائی گئی اور جن کو صرف پیٹ میں بوجھ ہوتا تھا۔ان کو کھانے کے بعد انجیر کھانی تھی۔حافظ ابن القیمؒ نے حدیث شریف کی تشریح میں بڑی خوبصورت بات کہی ہے:۔

''انجیر کو نہار منہ کھانے کی تاثیر عجیب و غریب ہے''۔

انجیر پرانی قبض کا بہترین علاج ہے۔اس کے گودے میں پایا جانے والا دودھ ملیّن ہے۔اور اس میں پائے جانے والے چھوٹے چھوٹے دانے پیٹ کے حموضات میں پھول کر آنتوں میں حرکات پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔پرانی قبض کے مریض اگر کچھ دن باقاعدہ انجیر کھائیں اور بیت الخلاء جانے کا باقاعدہ وقت مقرر کریں تو یہ تکلیف ہمیشہ کے لیے رخصت ہو سکتی ہے۔

انجیر میں خوراک کو ہضم کرنے والے عناصر کی ترکیب نہایت عمدہ ہے۔جن لوگوں کی آنتوں میں ہمیشہ سڑاند رہتی ہے ان کیلئے اس سے بہتر کوئی دوائی موجود نہیں۔اس کی فعالیت کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ اگر اسے پیس کر یا گھوٹ کر کچے گوشت پر لیپ کر دیا جائے تو یہ گوشت دو گھنٹوں میں اتنا گل جاتا ہے کہ اسے انگلیوں سے توڑا جا سکتا ہے۔

انجیر خون کی نالیوں میں جمی ہوئی غلاظتوں کو نکال سکتی ہے۔اور اس کی اسی افادیت کو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے بواسیر میں پھولی ہوئی وریدوں کی اصلاح کے لئے استعمال فرمایا۔اکثر اوقات بلڈ پریشر میں زیادتی خون کی نالیوں میں موٹائی آجانے سے ہوتی ہے۔انجیر اسی مشکل کا بہترین حل ہے۔کیونکہ یہ جسم سے چربی کو گلا کر بھی نکال سکتی ہے۔بڑھاپے میں جب خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور دماغ میں خون کی قلت مریض کو نیم بیہوش یا مخبوط الحواس بنا دیتی ہے۔اعضاء میں بھی فالج کی سی کیفیت ہوتی ہے۔اس بیماری میں انجیر اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔مگر شرط یہ ہے کہ مریض ایک کثیر مقدار پانچ چھ مہینے مسلسل استعمال کرے۔

گردوں کے فیل ہونے کے متعدد اسباب ہیں۔ اس میں مرض کی اندورنی صورت یہ ہوتی ہے کہ خون کی نالیوں میں تنگی کی وجہ سے گردوں کی کارگزاری متاثر ہوتی ہے۔ یہی کیفیت پیشاب میں کمی اور بلڈ پریشر میں زیادتی کا باعث بن جاتی ہے۔ ان حالات میں اگر زندگی کو اتنی مہلت مل سکے کہ کچھ مدّت انجیر کھائی جائے تو اللہ کے فضل سے وہ بیماری جس میں گردے اگر تبدیل نہ ہوں تو موت یقینی ہے شفایابی پر منتج ہوتی ہے۔

خون کی نالیوں کی موٹائی کے علاوہ وہ حالات جب کسی وجہ سے شریانوں یا وریدوں کے اندر خون جم جائے انجیر عجیب فوائد کی حامل ہے۔ نبی صلّی اللہ علی وسلم نے اس کیفیت میں جب یہ دل میں ہو تو کھجور کی گھٹلی اور کھجوریں مرحمت فرمائی ہیں۔ جس کی تفصیل کھجور کے عنوان میں موجود ہے۔ لیکن ایسے مریضوں کو کچھ مدّت کھجور دینے کے بعد وقفہ دیا گیا۔ اس وقفہ میں انجیر دی گئی۔ نتیجہ بہت بہتر رہا۔ خیال یہ تھا کہ ایک ہی وقت میں کھجور اور انجیر ملا کر دیئے جائیں مگر ابن القیم نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے ایک روایت منسوب کی ہے جس کے مطابق انجیر اور کھجور کو جمع کرنے کی ممانعت فرمائی گئی۔ اس راہنمائی کی وجہ سے دونوں یکجا تو نہ کئے جا سکے البتہ نہار منہ کھجور کی گٹھیاں دینے کے بعد عصر کے وقت بعض مریضوں کو انجیریں دی گئیں۔ فوائد کسی ایک کے استعمال سے بہت بہتر رہے۔

خشک انجیر کو توے پر جلا کر دانتوں پر اس راکھ کا منجن کیا جائے تو دانتوں سے رنگ اور میل کے داغ اتر جاتے ہیں۔ مسوڑھوں کی سوزش کے لئے جتنے بھی منجن بنائے جاتے ہیں اگر ان میں انجیر کی راکھ شامل کر لی جائے تو فائدہ زیادہ جلد اور اچھا ہوتا ہے۔

انجیر کے تازہ پھل سے نچوڑ کر دودھ نکال کر اگر مسّوں پر لگایا جائے تو وہ گر جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کو کوٹ کر پھوڑوں کو پکانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

(بحوالہ طب نبویؐ اور جدید سائنس)

انجیر کے فوائد اور جدید سائنس

انجیر کو پھلوں میں بہت اعلیٰ مقام حاصل ہے۔ حدیث مبارکہ میں اسے جنت کا میوہ قرار دیا گیا ہے۔ نرم، میٹھی اور گودے سے بھرپور انجیر لذیذ اور صحت بخش ہوتی ہے۔ یہ ناشپاتی کی شکل کا کھوکھلا پھل ہوتا 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 کی جسامت اور رنگ مختلف ہوتے ہیں۔ پکا ہوا تازہ پھل، دیکھنے میں بھلا، ذائقے میں لذیذ اور عوامل میں صحت بخش ہوتا ہے چونکہ یہ پھل جلد ہی گل سڑ جاتا ہے اس لئے اسے فوری طور پر خشک کر کے بازار میں فروخت کیا جاتا ہے۔ یہ عموماً سردیوں میں عام دکھائی دیتا ہے۔ پھل کی خشک قاشیں ایک لمبی سی ڈور میں پرو کر فروخت کی جاتی ہیں۔

تحقیق کے مطابق انجیر کا تعلق اشیائے کوچک سے بیان کیا جاتا ہے۔ تاہم یہ ابتدائی زمانوں میں ہی بحیرہ روم کے علاقے میں پھیل گئی تھی۔ اس کا پودا قدیم ادوار سے کاشت کیا جارہا ہے اور مصر میں تو اسے چار ہزار سال قبل مسیح میں بھی کاشت کیا جاتا تھا۔ بحیرہ روم کے ساحلی ممالک میں یہ ہزاروں برس سے بنیادی غذا کے طور پر استعمال کیا جارہا ہے۔ ہندوستان میں گجرات، اُتر پردیش، کرناٹک اور مہاراشٹر کے علاقوں میں اس کے پودے اگائے جاتے ہیں۔

جدید میڈیکل سائنس کے تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ تازہ انجیر کا تجزیہ ہمیں یہ بتاتا ہے کہ اس میں پانی وافر مقدار میں جبکہ پروٹین اور چکنائی کی مقدار کم ہوتی ہے۔ خشک انجیر کی غذائی افادیت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا اہم ترین غذائی جزو شوگر ہے جو پورے پھل ۵۱ سے ۷۴ فیصد تک پایا جاتا ہے۔ انجیر کو مختلف صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے انفرادی طور پر بھی کھایا جاتا ہے اور دوسری غذاؤں کی اہمیت بڑھانے کے لئے ان کا امتزاج کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے اگر اسے سفید آٹے کے ساتھ استعمال کیا جائے تو انجیر آٹے کی قابض تاثیر کو بہت کم کر دیتی ہے۔ دودھ کے ساتھ اس کا امتزاج بہت اعلیٰ

ہے۔ انجیر کو کیک اور جام تیار کرنے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی خاص قسم کی لذیذ پڈنگ بھی تیار کی جاتی ہے۔

انجیر میں متعدد طبی بیماریوں سے شفاء کی صلاحیت بھی بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ اس میں مریض کی طویل بیماری کے بعد بحالی صحت کے لئے زبردست قوت پائی جاتی ہے۔ انجیر ذہنی اور جسمانی تکان دور کرنے کے لئے توانائی اور قوت عطا کرتی ہے، جن لوگوں کے ہونٹ، زبان اور منہ پھٹ جاتے ہوں ان کے لئے انجیر عمدہ دوا ہے۔

ام الامراض قبض

تازہ اور خشک انجیر، دونوں صورتوں میں جلاب آور ہے کیونکہ اس خلوی اجزاء اور سخت جلد اس تاثیر سے لبریز ہیں۔ اس کے بیج بھی انتڑیوں کی جملہ خرابیوں کو دفع کرتے ہوئے جمے ہوئے خشک فضلہ کو خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ انجیر کے بیجوں میں انتڑیوں کو صاف اور متحرک رکھنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔

جلاب آور دوا کی تاثیر کی بدولت انجیر بواسیر میں بہت نافع ہے۔ حکماء و اطباء کی رائے کے مطابق رات کو خشک انجیر دو یا تین دانے ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور اگلی صبح انہیں پانی میں سے نکال کر کھالیں۔ بھگونے سے پہلے انجیر کو گرم پانی سے اچھی طرح دھولیا جائے تاکہ مٹی و کثافت وغیرہ دھل جائے اور بعد میں انہیں شیشے کے گلاس میں بھگولیا جائے۔ یاد رکھیئے کہ اس امر کے لئے مٹی کا برتن نہ استعمال کیا جائے۔ اسی طرح صبح کو بھگوئی ہوئی انجیر کو شام کے وقت استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے پاخانے کی تکلیف دور ہوجائے گی اور یہ مقعد کو مسوں سے محفوظ رکھے گی۔ اس طریق کار کے مطابق تین سے چار ہفتوں تک انجیر کا باقاعدہ استعمال بواسیر کا کلی خاتمہ کر دیتا ہے۔

انجیر کو دمہ کے علاج کے لئے بھی مفید قرار دیا جاتا ہے۔ بلغمی کھانسی اور دمہ کا کامیاب علاج انجیر کے لگاتار استعمال سے ممکن ہے۔ انجیر کھانے سے بلغم کا اخراج بڑھ جاتا ہے اور مریض کو افاقہ ملتا ہے اور سینہ ہلکا محسوس ہوتا ہے۔

مردانہ وزنانہ جنسی کمزوری دور کرنے کے لئے انجیر کا استعمال بہت پرانا ہے، زمانہ قدیم سے ہی حکماء واطباء انجیر کو جنسی صلاحیتوں کو بڑھانے کے لئے عمدہ علاج قرار دیتے آئے ہیں۔ انجیر کو دوسرے خشک پھلوں بادام، کھجور کے ساتھ مکھن سمیت استعمال کیا جائے تو یقینی طور پر جنسی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

انجیر کے تازہ پھل کا رس جلدی امراض کے لئے مفید ہوتا ہے۔ پرانی چنڈی یا گٹے کی صورت میں سبز انجیر کا دودھیا رس اس پر لگایا جائے تو چنڈی نرم ہو جاتی ہے اور کچھ ہی دنوں میں یہ تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ یہ دودھیا رس موٹی جلد میں خون کی گردش کو بھی بحال رکھتا ہے۔

انجیر کو کھانے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ خشک انجیر کی بیرونی سطح سخت ہونے کی وجہ سے جلد ہضم نہیں ہوتی۔ بھگوئی ہوئی انجیر زود ہضم ہوتی ہے لیکن ضروری ہے کہ انجیر جس پانی میں بھگوئی ہوئی ہو، انجیر کھانے کے بعد اسے بھی پی لیا جائے کیونکہ بہت سے غذائی اجزاء پانی میں جذب ہو جاتے ہیں۔

(بحوالہ جستہ جستہ آسان غذائی علاج)

انگور و کشمش کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

انگور ایک بیل کا پھل ہے، تازہ کو انگور اور خشک کو کشمش کہا جاتا ہے۔ کیونکہ جن علاقوں میں انگور ضرورت سے زیادہ پیدا ہوتا ہے وہاں انگور ضائع ہونے سے بچانے کے لئے اسے خشک کر لیتے ہیں، ایران، افغانستان اور پاکستان کے شمالی علاقوں میں انگور بکثرت پیدا ہوتا ہے اور اس کی فصل کے زمانے میں اسے سکھایا جاتا ہے جب دھوپ کے ذریعے انگور کا پانی خشک ہوتا ہے تو وہ کشمش بن جاتی ہے جو عرصہ تک خراب نہیں ہوتی۔ حضور ﷺ نے انگور اور کشمش کا استعمال کیا ہے جس کے بارے میں حدیث پاک ہے۔

ایک صحابی فرماتے ہیں کہ میں نے ایک انگور کا گچھا پلیٹ میں رکھ کر پیش کیا جسے حضور پاک ﷺ نے تناول فرمایا۔ (مدارج النبوۃ، سیرت ابن ہشام)

حضرت تمیم داری رضی اللہ عنہ نے نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں کشمش کا تحفہ پیش کیا تو آپ ﷺ نے ہاتھوں میں لے کر فرمایا اسے کھاؤ یہ بہترین کھانا ہے، تھکن کو دور کرتا ہے، غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے، اعصاب کو مضبوط کرتا ہے، چہرے کو نکھارتا ہے، بلغم کو نکالتا ہے۔

(حلیۃ الاولیاء از ابو نعیم)

حضرت علی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جسؓ نے روزانہ سرخ کشمش کے ۲۱ دانے کھائے وہ ان تمام بیماریوں سے محفوظ رہے گا جن میں ڈر لگتا ہے۔

ان احادیث سے معلوم ہوا ہے کہ انگور اور کشمش کھانا بھی حضور ﷺ کی سنت ہے انگوروں کو زیادہ تر حضور ﷺ نے پانی ڈال کر نبیذ بنا کر پیا ہے۔ انگور دو طرح کے ہوتے ہیں ایک چھوٹا اور دوسرا بڑا، چھوٹے سکھانے کے بعد کشمش اور بڑا سکھانے کے بعد منقیٰ کہلاتا ہے۔ انگور کشمش اور منقیٰ میں وٹامن، گلوکوس، فولاد، فاسفورس، کیلشیم، آکیسلک اور ٹاٹرک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ اس میں شکر کی مقدار ۱۸ فیصد ہے، منقیٰ کے بیجوں میں چکنائی اور ٹینک

ایسڈ بھی پائے جاتے ہیں۔

انگور بڑا افضل قسم کا میوہ ہے جو میدہ کو قوت دیتا ہے۔ جسم کو فربہ کرتا ہے انگور کے پانی کو آگ پر گرم کر کے اس میں میٹھی انجیر اور شہد ملا کر جس آدمی کو دیا جائے گا اس کے سینے سے بلغم کو باہر نکال دے گا، کھانسی ختم کر دیگا، پرانی کھانسی کے لئے یہ نسخہ بڑا مفید ہے۔ مغز بادام کے ساتھ کشمش کھانے سے خفقان دور ہو جاتا ہے۔ منقیٰ کو اگر پانی میں ابال کر استعمال کیا جائے تو وہ پیشاب آور بن جاتا ہے اور وہ پانی گردہ سے پتھری نکالنے کی تاثیر رکھتا ہے۔ انگور میں غذائیت بھی موجود ہے کیونکہ یہ مولد خون ہے پیاس کو رفع کرتا ہے بخار کی شدت کو کم کرتا ہے۔ زود ہضم اور مصفی خون بھی ہے، دق، نزلہ اور زکام میں کشمش فائدہ دیتی ہے یہ ملین شکم ہے اس لئے اسے زیادہ مقدار میں نہ کھایا جائے ورنہ اسہال لگ جائیں گے مقوی قلب ہونے کے باعث ضعف قلب کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے دل کے مریضوں کو پانی میں بھگو کر استعمال کرانا چاہئے۔

حضرت انس رضی اللہ عنہ یا کسی دوسرے صحابی سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے حضرت سعد بن عبادۃ رضی اللہ عنہ سے اندر آنے کی اجازت مانگی، حضرت سعد رضی اللہ عنہ نے وعلیکم السلام ورحمۃ اللہ کہا کہ نبی کریم ﷺ کو سنائی نہ دے یہاں تک کہ حضور ﷺ نے تین دفعہ سلام کیا اور حضرت سعد نے تینوں دفعہ جواب دیا کہ آپ نہ سنیں، پس نبی کریم ﷺ لوٹ گئے اور حضرت سعد آپ ﷺ کے پیچھے ہو لئے، عرض گزار ہوئے کہ یا رسول اللہ ﷺ! میرے ماں باپ آپ پر قربان! جتنی دفعہ بھی آپ ﷺ نے سلام کیا میرے ان کانوں نے سنا اور میں نے آپ ﷺ کو جواب دیا لیکن ایسا کہ آپ ﷺ نہ سنیں تا کہ آپ ﷺ زیادہ دفعہ ہم پر سلامتی اور برکت بھیجیں پھر گھر میں داخل ہوئے اور انہوں نے کشمش پیش کیں، نبی کریم ﷺ نے تناول فرمائیں جب فارغ ہوئے تو فرمایا تمہارا کھانا نیک بندوں نے کھایا، فرشتوں نے تمہارے لئے دعائے رحمت کی اور تمہارے پاس روزہ داروں نے روزہ افطار کیا۔ (مشکوٰۃ، باب ضیافت)

ایک اور حدیث میں حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں

نے نبی اکرم ﷺ کو انگور کے خوشے اس طرح کھاتے دیکھا کہ ایک خوشہ لے کر منہ سے دانے توڑتے اور تنکے باہر نکال دیتے۔ (مدارج النبوت)

انگور کی اہمیت اور جدید سائنس

منقہ کی دو بڑی قسمیں ہیں چھوٹے انگور کو سکھائیں تو کشمش بنتی ہے۔ اور بڑا انگور سوکھ کر منقہ بنتا ہے۔ انگوروں کو سکھانے کا رواج ان ممالک میں ہے جہاں انگور کی پیدائش ان کی مقامی ضروریات سے زیادہ ہوتی ہے یا ایسے علاقوں میں جہاں پر پیدا ہونے والی فصل منڈیوں تک پہنچانا ممکن نہیں ہوتا۔ جیسے کہ ایران، افغانستان اور چترال کے دورافتادہ علاقے، ہر علاقہ میں رنگ اور ماہیت جدا ہوتی ہے۔

یوں تو انگور دنیا کے اکثر سرد ممالک میں ہوتا ہے۔ یورپ میں فرانس جرمنی، سپین وغیرہ میں لاکھوں ٹن پیدا ہوتا ہے۔ مگر ان کی اکثریت بدمزہ اور کھانے کے قابل نہیں ہوتی۔ اس لیے یورپ کا انگور زیادہ طور پر شراب سازی میں استعمال ہوتا ہے۔

ہندو پاک میں بلوچستان اور صوبہ سرحد کا انگور لذیذ اور پورے ایشیاء میں مقبول ہے۔ انگور کا پودا درخت کی بجائے بیل کی صورت میں ہوتا ہے۔ اور اس کے ساتھ پھل گچھوں کی شکل میں لگتے ہیں۔

قرآن مجید میں انگور کا ذکر

قرآن مجید میں انگور کا ذکر ۱۱ مرتبہ آیا ہے اور ہر جگہ اسے بہترین پھل، پرہیزگاروں کے لیے انعام کے طور پر ذکر فرمایا گیا۔

ایود احدکم ان تکون له جنت من نخیل واعناب تجری من تحتها الانهٰر له فیها من کل الثمرات (البقرۃ)

(تم میں سے ہر کوئی چاہے گا کہ اس کے پاس ایسے باغات ہوں جن میں کھجور اور انگور ہوں۔ نیچے نہریں چلیں اور اس میں ہر قسم کے پھل ہوں)

ینبت لکم به الزرع والزیتون والنخیل والاعناب ومن کل

الثمرات ان فی ذالک لأیة لقوم یتفکرون۔ (النحل۔١٦)

(وہ اسی پانی سے ہر قسم کے اناج، زیتون، کھجور، انگور اور ہر قسم کے پھل اگاتا ہے۔ جس میں غور کرنے والوں کے لیے پنہاں علامات ہیں)

ان للمتقین مفازا حدائق واعنابا و کواعب اترابا و کاسًا دھاقا۔

(النبا)

(پرہیزگاروں کے لیے جنت میں بہترین دلچسپی کے لیے باغ، انگور، ہم عمر لڑکیاں اور لبریز جام ہیں)

انگور اور دوسرے پھل قدرت کا تحفہ ہیں۔ یہ ان پھلوں میں سے ہے جو راست بازوں کو انعام کے طور پر جنت میں دیئے جائیں گے۔ لیکن انسان کی کج روی کا علم بیان کرتے ہوئے فرمایا گیا۔

ومن ثمرات النخیل والاعناب تتخذون منہ سکرًا۔ (النحل: ٦٧)

(اور پھلوں میں سے کھجور اور انگور کو تم مسکرات بنانے میں استعمال کرتے ہو)

احادیث میں انگور کا ذکر

حضرت تمیم داریؓ نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں منقہ کا تحفہ پیش کیا۔ اپنے ہاتھوں میں لے کر انہوں نے فرمایا۔

(اسے کھاؤ کہ یہ بہترین کھانا ہے۔ یہ تھکن کو دور کرتا ہے۔ غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے اعصاب کو مضبوط کرتا ہے، چہرے کو خوبصورت کرتا ہے۔ بلغم کو نکالتا ہے اور چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔

حضرت علیؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا

من اکل کل یوم احدی وعشرین زبیبہ حمراء لم یحد فی جسدہ ما یکرہ۔

(جس نے روزانہ منقہ سرخ کے اکیس دانے کھائے وہ ان تمام بیماریوں سے

محفوظ رہے گا جن سے ڈر لگتا ہے)۔

حضرت علیؓ سے منقہ کے بارے میں تقریباً یہی الفاظ نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے منقول ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

(تمہارے فائدہ کے لیے منقہ موجود ہے۔ یہ رنگ کو نکھارتا، بلغم کو نکالتا، اعصاب کو مضبوط بناتا، مزاج کو خوشگوار بناتا، سانس کو خوشبودار کرتا اور غم کو دور کرتا ہے)۔ (ابونعیم)

احادیث سے یہ بات ثابت ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کھجور یا منقہ کو پانی میں بھگو کر اس کا شربت نوش فرمایا کرتے تھے۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ روایت فرماتے ہیں۔

(رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے لیے منقہ بھگویا جاتا تھا۔ وہ یہ شربت اس روز پیتے، اگلے روز پیتے اور بعض اوقات اس سے اگلے روز بھی، بقایا دوسروں کو دے دیتے تھے۔ ایک اور روایت میں ہے کہ بچا ہوا ملازمین کو دے دیا جاتا تھا)

منقہ کے استعمال کی ہدایات میں ارشاد ہوا۔ حضرت ابن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

کلو الزبیب و اطر حوا عجمه، فان فی عجمه دائو فی لحمه شفاء.

(ذہبی)

(منقہ کھایا کرو۔ مگر اس کا چھلکا اتار دیا کرو۔ کیونکہ اس کے چھلکے میں بیماری اور گودے میں شفا ہے)۔

غالباً اس کی وجہ یہ رہی کہ مٹھاس کی وجہ سے مکھیوں کی غلاظت چھلکے پر لگی رہتی ہے۔ اس لیے کھانے سے پہلے اسے اتار دیا جائے۔

نهی رسول الله صلی الله علیه وسلم ان یجمع بین التمر و الزبیب فی النقع.

(بخاری)

(بھگونے کے لیے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک ہی برتن میں کھجور اور منقہ کو جمع کرنے سے منع فرمایا)۔

انگور کے بارے میں تجربات و معلومات

امام زہریؒ کہتے ہیں کہ جس کسی کو حدیث حفظ کرنے کا شوق ہو وہ منقہ کھائے اور وہ اسے بطور غذا کے کھجور سے بہتر گردانتے تھے۔ کہتے تھے کہ جو کوئی منقہ کے ساتھ پستہ لوبان کا چھلکا نہار منہ کھائے اس کا ذہن قوی ہو جاتا ہے۔

امام ذہبیؒ کی دانست میں منقہ پیاس لگاتا ہے۔ جسم میں حدت پیدا کرتا، لاغر جسم کو موٹا کرتا اور اس کے بیج معدہ کی اصلاح کرتے ہیں۔ انار کے دانوں کے ساتھ منقہ کا خسانده ہاضمہ کے لیے مفید ہے۔

ابن قیمؒ کی تحقیقات کے مطابق کشمش سے منقہ بہتر ہے۔ اس کا گودا، پھیپھڑوں کے لیے اکسیر ہے۔ پرانی کھانسی میں فائدہ دیتا۔ گردہ اور مثانہ کے درد دور کرتا ہے۔ پیٹ کو نرم کرتا اور معدہ کو مضبوط کرتا ہے۔ جگر اور تلی کو طاقت دیتا ہے۔ ہاضمہ درست کرتا ہے۔

اگر اسے بیجوں کے بغیر کھایا جائے تو یہ بہترین غذا ہے۔ اور اگر اس کے بیج بھی کھائے جائیں تو پھر یہ معدہ، جگر اور تلی کو اپنے اصل حجم پر واپس لاتا ہے۔ بلغم کو نکالنے کے بعد اس کی آئندہ پیدائش کو کم کرتا ہے۔ اس کا گودا نکال کر اگر جلتے ہوئے ناخنوں پر لگایا جائے تو ان کو مضبوط کر دیتا ہے۔

ابن ماسویہ نے انگور کو تمام میووں سے افضل قرار دینے کے بعد کہا ہے۔ کہ جب وہ درخت پر پورا پک جائے تو اس کے بعد کھایا جائے۔ یہاں پر اطباء کا اختلاف ہے۔ بعض حضرات پتلے چھلکے والے انگور کو فوراً کھانے کی تاکید کرتے ہیں۔ جبکہ دوسرے دانے چھلکے والے کو کچھ دن پڑا رہنے کے بعد قابل استعمال قرار دیتے ہیں۔ رازی کہتا ہے کہ روٹی کے ساتھ انگور کھانے سے تقویت حاصل ہوتی ہے اور اس کے بعد تبخیر نہیں ہوتی۔ اگر انگور کے خوشوں پر زیتون کا تیل لگا دیا جائے تو ان پر بھڑیں نہیں آتیں۔ یہی عمل آج کل بازار میں ملنے والی کھجوروں پر کیا جاتا ہے۔ ریڑھیوں والے کھجوروں پر کوئی بدبودار تیل مل دیتے ہیں جس سے ان پر مکھی نہیں بیٹھتی۔

انگور کا ذکر یونانی دیو مالا میں دیوی سس کے حوالہ سے اور بھارتی دیو مالا میں اندر دیوتا کے ذریعہ ملتا ہے۔جس نے لوگوں کو انگور سے شراب بنانے کا طریقہ سکھایا۔

انگور سریع الہضم ہے۔خون صالح پیدا کرتا ہے۔بوعلی سینا کہتا ہے کہ انگور سے بننے والا خون انجیر سے ہلکا اور کم ہوتا ہے۔دوسرے اطباء کا کہنا ہے کہ انگور کا پوست اگر گل جائے تو پھر یہ انجیر سے بھی زیادہ بہتر مولد خون صالح ہے جگر کو قوت دیتا ہے۔اعضاء کی سستی کو دور کرتا ہے۔اس کا گودا شکر کے ساتھ ابکا کر پیا جائے تو پیاس کو کم کرتا ہے۔

اس کے استعمال کے بارے میں اطباء کا کہنا ہے کہ انگور کی بیل کی لکڑی کو جلا کر اس کی راکھ پانی میں گھول کر پینے کو گردے اور مثانہ میں پتھری کی پیدائش رک جاتی ہے۔اس کے لیپ اور پلانے سے جسم کے اکثر ورم اتر جاتے ہیں۔بواسیر کے مسے اتر جاتے ہیں۔

منقے کو آگ میں پکا کر جو شاندہ بنا لیا جائے تو اس کے غرارے حلق کی سوزش کو ختم کرتے ہیں۔پینے سے خونی قے اور نکسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔اس کا لیپ بواسیر کے خون کو بند کرتا ہے اور بیماری کو دور کرتا ہے۔

انگور معدہ کے لیے مقوی ہے۔کھانسی میں مفید ہے۔اس کا لعاب آگ پر گاڑھا کر کے اس میں میتھی اور انجیر ملا کر شہد کے ساتھ دینے میں پرانی کھانسی کا بہترین علاج ہے۔ مغز بادام کے ساتھ خفقان کو نافع ہے۔مرگی میں مفید ہے۔جو کے پانی کے ساتھ منقہ ابال کر دینے سے پیشاب آور ہے اور گردہ سے پتھری کو نکالتا ہے۔مرگی میں مفید ہے۔

اطباء قدیم کے ان مشاہدات کو دیکھیں تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کے جتنے بھی فوائد ارشاد فرمائے ان میں سے ہر ایک کی تصدیق موجود ہے جبکہ ان میں سے اکثر اس امر سے آشنا نہ تھے کہ سرکار نے اس کی کیا افادیت بیان فرمائی۔

حکومت ہند کے ایگریکلچرل کیمسٹ بمبئی نے اس میں قابل خوراک اجزاء کی موجودگی ۹۰ فیصدی قرار دی ہے۔اس میں معدنی نمکوں کے علاوہ تمام وٹامین، گلوکوس، فولاد، فاسفورس، کیلشیم، آکسیلک اور ٹارٹرک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔اس کے بیجوں میں ایک تیل، چکنائی اور ٹینک ایسڈ ملتے ہیں۔جبکہ چھلکے میں زیادہ طور پر ٹینک ایسڈ ہوتا ہے۔

اس میں شکر کی مقدار ۱۸ فیصدی کے قریب ہوتی ہے مگر یہ شکر جسم میں جا کر نقصان نہیں دیتی۔

انگور کے بارے میں جدید تحقیقات

انگور میں غذائیت اور جوہر کافی ہیں۔ اس لیے جسم کو قوی کرتا ہے۔ بہترین غذا اور جلد ہضم ہونے والا ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے۔ پیاس کو رفع کرتا ہے بخاروں کو دور کرتا، دق، نزلہ، زکام اور کھانسی کے مریضوں کے لیے ایک مفید غذا ہے۔ تلئین شکم کرتا ہے۔ مقوی قلب ہونے کی وجہ سے خفقان اور ضعف قلب میں مفید ہے۔ اسے رات کو پانی میں بھگو کر صبح یہ پانی پینے سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے۔

منقہ کے پانی والا نسخہ بھارتی حکومت کے شعبہ طب یونانی نے شائع کیا ہے اور یہ امر دلچسپی سے خالی نہ ہوگا کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم ہمیشہ منقہ کو پانی میں بھگو کر اس کا پانی نوش فرمایا کرتے تھے۔

گرجا گھروں میں دیئے جانے والے متبرک پانی میں بھی منقہ بھگو کر دیا جاتا ہے۔ طب یونانی میں منقہ جوشاندوں کا اہم جزو رہا ہے اور معجون زبیب کے نام سے ایک مشہور مرکب اب بھی دواخانوں میں ملتا ہے۔

انگور اور شراب

ہندو دیومالا کے مطابق انسانوں کو شراب بنانے کا علم دیوتا نے سکھایا تھا۔ اس لیے ان کے عقیدہ میں شراب رسومات میں پینا اچھی بات ہے۔ عیسوی تعلیمات میں بھی شراب حرام ہے۔ مگر پادریوں نے توضیحات کے ذریعہ انگور کی شراب کو مذہبی رسوم میں داخل کر لیا۔ شراب کے متعلق دنیا کے کسی مذہب نے کوئی واضح ہدایت نہیں دی۔ اس لیے ان کے ماننے والے چاہیں تو شراب نوشی کر سکتے ہیں۔

اس سلسلے میں پہلی اہم حقیقت اس طرح میسر ہے۔

(طارق بن سوید حضرمیؓ نے کہا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہمارے ملک میں انگور

ہوتے ہیں۔ کیا ہم ان کا رس نکال کر پی لیں؟ فرمایا "نہیں" پھر کہا کہ ہم اس سے مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔ حضورِ اکرمؐ نے فرمایا اس میں تو ہرگز شفاء نہیں بلکہ یہ بذاتِ خود بیماری ہے) (مسلم، ابوداؤد، ترمذی)

ایک دوسری روایت میں ارشادِ گرامی ہوا۔

من تداوی بالخمر فلا شفاه الله . (ابونعیم، فتح الکبیر)

(جس کسی نے شراب سے علاج کیا اس کے لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے کوئی شفا نہیں)۔

اطباءِ قدیم کے اکثر نسخوں میں شراب سرخ اور برانڈی کا ذکر ملتا ہے۔ مگر تجربات سے یہ بات اطباء کو بھی واضح ہو گئی کہ شراب کو کسی بھی علاج میں کوئی برتری حاصل نہیں۔ قرآن مجید نے بامر مجبوری طبیب کو اس امر کی اجازت دی ہے کہ وہ علاج کے لیے کسی بھی ایسی چیز کو استعمال کر سکتا ہے جو اسلام نے حرام قرار دی ہو۔ اجازت اپنی جگہ قائم ہے۔ مگر نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کے ساتھ اپنا مشاہدہ شامل فرما دیا کہ حرام چیزوں میں شفاء نہیں۔ شراب کسی بیماری کا علاج نہیں بلکہ بیماریوں کی پیدائش کا باعث ہوتی ہے۔

یورپ میں انگور کا زیادہ تر مصرف شراب بنانا رہا ہے۔ اس شراب کو کشیدہ کر کے برانڈی بنتی ہے۔ برانڈی کے بارے میں یقین کیا جاتا ہے کہ یہ سردی، زکام، کھانسی، اور نمونیہ کا بہترین علاج ہے، طب جدید میں یہ برانڈی کے نام سے استعمال ہوتی رہی ہے۔ اب کی تحقیقات یہ ہے کہ برانڈی دینے کے بعد پھیپھڑوں کا دفاعی نظام مفلوج ہو جاتا ہے۔ شراب کا ایک گلاس بھی گردوں میں ورم پیدا کر سکتا ہے۔ اس کا ہر گھونٹ دماغ کے خلیوں کو ضائع کرتا ہے اور یہ خلیے دوبارہ پیدا نہیں ہوتے۔ اس لیے شراب کا ہر گھونٹ، دماغی صلاحیت اور یادداشت کو مستقل طور پر خراب کرتا ہے۔ شراب جگر اور معدہ کے لیے زہر ہے۔ ان نقصانات کی موجودگی میں یہ کسی بیماری جسم کے لیے کسی فائدے کی باعث نہیں ہو سکتی۔

ایران میں منقہ سے ایک خاص قسم کی شراب کشیدہ کی جاتی تھی جسے "عرق" کہتے

تھے۔اس کا نشہ دوسری شرابوں سے تیز اور اسی مناسبت سے اس کے نقصانات بھی دوسروں سے زیادہ ہوتے تھے۔سنا ہے اب یہ نہیں بنتی۔

جدید تحقیقات نے یہ بات ثابت کردی ہے کہ شراب کے متعلق نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کتنے صحیح اور اہم اصول علاج ہیں۔ (بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس)

انگور ہمہ صفت پھل

انگور دنیا کا واحد پھل ہے جو دنیا میں ہر جگہ شوق سے کھایا اور پیا جاتا ہے اسی لئے کہا جاتا ہے کہ انگور کا بیٹا نہ ہوا'' کہ انگور کی بیٹی ''شراب'' کی حشر سامانیوں سے کون واقف نہیں۔

انگور کی بہت سی اقسام ہیں۔سرخ سیاہ، گہرا سبز، سفیدی مائل سبز، سفید لمبوترے، گول چھوٹے، بڑے بیجوں والے، بغیر بیجوں والے۔انگور میٹھے کھٹے، بھی ہوتے ہیں۔لبنانی انگور کے دانے بہت بڑے بڑے اور ان میں بیج ہوتے ہیں۔یہ سیاہ سرخ اور سبز ہوتے ہیں۔افغانی وایرانی اور پاکستانی انگور شیریں، ہلکے سبز اور چھوٹے چھوٹے بغیر دانوں کے ہوتے ہیں۔یہ سرخ اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ان میں لمبوترے اور گول دونوں طرح کے پائے جاتے ہیں۔امریکی انگور کے دانے بڑے ہوتے ہیں جو سفیدی مائل سبز اور سرخ ہوتے ہیں۔انگور کی کاشت تمام سرسبز علاقوں میں کی جاتی ہے۔یہ مزاجاً گرم تر ہوتا ہے لیکن کچا انگور سرد مزاج کا اسی لئے انگور کے بعد پانی پینا چاہیے۔یا اس کے عرق میں گلوکوز یا پانی ملا لینا چاہیے انگور میں نشاستہ، روغنی اجزاء زیادہ گوشت اور حرارت پیدا کرنے والے اجزاء کوٹ کوٹ کر بھرے ہوئے ہیں۔اس میں کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، فولاد کے علاوہ وٹامن اے، بی، سی اور ای کی بھی کثرت ہے۔انگور کو عربی میں عنب، عوزہ زیب کہتے ہیں۔جبکہ گجراتی میں دہراکیہ، بنگالی میں انگر سلوتہ، لاطینی میں مائینس لی میزا۔پشتوں میں کوڑاتو۔بقیہ زبانوں اردو، ہندی، فارسی، بلوچی وغیرہ میں انگور کہتے ہیں۔اس کی کاشت بری، کوہی، بستانی تین طرح کی ہوتی ہے۔بستانی سب سے اچھی کاشت ہوتی ہے۔اسی لئے

اب ہر جگہ انگور کے باغات اہتمام سے لگائے جا رہے ہیں۔ انگور کو آب حیات بھی کہا جاتا ہے اور دیومالائی کہانیوں میں انگور کے رس کو ہی آب حیات کہا گیا ہے کہ پیالہ پیا اور توانائی آ گئی۔

کہتے ہیں کہ سب سے پہلے اس کی کاشت حضرت نوح علیہ السلام نے اپنی کشتی پر کی تا کہ اس کی بیلوں کو کشتی کے اطراف باڑھ کے طور پر چڑھا کر پھیلا دیں۔ اس طرح باہر کے موسمی اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔ آج بھی کوہی بری علاقوں میں لوگ جھونپڑوں اور ہٹوں پر اس کی بیل چڑھا کر جھونپڑوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ اہل ہنود قدیم مصری دیوتانیوں کا کہنا ہے کہ دیوی سس کا عطیہ ہے جس نے لوگوں کو شراب بنانی سکھائی۔ قدیم ترین گرنتھ اور شسرت نے بھی انگور کو قدیم میوہ کہا ہے کہ انگور کی طرح کوئی میوہ نہیں۔ جس طرح زبیدہ کی طرح کوئی بیوہ نہیں۔ زبیدہ خلیفہ ہارون رشید کی بیوی جس نے نہر زبیدہ کھدوائی۔ عباسی خلفاء میں خلیفہ عبدالمومن کو انگور کھلا کر علاج کیا گیا۔

اللہ نے جن پھلوں میں لذت آفرینی کے پہلو بہ پہلو مختلف امراض وعوارض میں مختلف نوعیتوں کے ایسے حیاتیاتی جوہر اور شفاء بخشی کے کمالات سمو دیے ہیں جس پر انسانی عقل حیران رہ جاتی ہے اور طبی نقطہ نظر سے بھی بدن پروری اور طاقت بخشی کے حیران کن جوہر مخفی ہوتے ہیں جن کے آگے ہر طرح کی دوائیں بھی ہیچ ہیں۔ ان ہی پھلوں میں ایک انگور بے انتہا لذیذ اور ذائقہ پرور نعمت ہے۔ یہ پھل بھی ہے میوہ بھی اس میں انتہائی نادر اور بے مثال اثرات بھی ہیں اور صحت وتوانائی، فرحت وانبساط کا ایک چھوٹا اور پر کشش خزانہ بھی ہے۔

انگور میں تین ایسی بنیادی خصوصیات ہیں جو انار کے کسی اور پھل میں نظر نہیں آتیں۔ یعنی یہ کہ یہ (۱) کثیر الغذا بھی ہے (۲) زود ہضم بھی اور (۳) خون صالح پیدا کرنے میں لاثانی ہے۔

انسانی جسم میں اس کے نظام، مضبوطی، اور قوی کے استحکام میں صالح خون کی جو اہمیت حاصل ہے وہ انگور سے با آسانی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ جس انسان کے جسم میں خون

صالح بنتا رہے اس کی خوش قسمتی میں بھلا کیا کلام ہے۔ انگور صرف پیٹ بھرنے یا لذت کا دہن بخشنے والی ہی نعمت نہیں ہے بلکہ تازہ اور مصفیٰ خون کی تولید میں لاثانی ہے۔ انگور کے دانے نہ صرف دیکھنے میں خوش نما اشتہا آمیز ہوتے ہیں بلکہ زود ہضم بھی ہوتے ہیں۔ ان کے کھانے سے طبیعت پر بوجھ نہیں پڑتا نہ معدے میں بلا سبب گرانی ہوتی ہے۔

اعتدال کے ساتھ پورے موسم میں روزانہ کھانا گویا گوشت، پروٹین اور وٹامنز کے بے بہا کھانا ہے۔ سفید اور شیریں انگور زیادہ افادیت رکھتا ہے۔ بے موسم میں کشمش بھی انہیں فوائد کی حامل ہے۔

عمل انہضام کو بہتر کرنے میں انگور سے بہتر کوئی پھل نہیں۔ بلغمی امراض میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ بدن کو چست اور پرکشش بناتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے اور سوکھے کے مرض میں بے حد مفید ہے۔ امراض سینہ میں بے حد شفاء بخش ہے۔ جسم سے فاسد مادے کو خارج کرتا ہے کھانسی اور زکام میں بھی مفید ہے۔ جسم کو مضبوط، قوی اور موٹا کرتا ہے۔ دل ودماغ کو تقویت دیتا ہے۔ تازہ خون بنانے کے ساتھ ساتھ بدن کو خوبصورت اور سڈول بھی بناتا ہے۔ شہوانی طاقت بڑھاتا ہے اور تحریک پیدا کرتا ہے۔ جگر کی تمام خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ ہیپاٹائٹس اور یرقان میں بے حد مفید ہے۔ قبض، نقرس، چکر، تشنج میں بھی بے حد مفید ہے۔ بچوں کے دانت نکلنے کے ایام میں تریاق کا کام کرتا ہے۔ امراض حیض میں بھی بے انتہا فائدہ مند ہے۔ انگور کو فالج، لقوہ و پولیو کا دشمن بھی کہتے ہیں۔ ان مریضوں کو روزانہ تھوڑا انگور شیریں کا رس (عرق) پلایا جائے تو مرض کے تمام اثرات زائل ہو جاتے ہیں اور مریض توانا وتندرست ہو جاتا ہے۔ انگور کا باقاعدہ استعمال فالج سے ہمیشہ بچائے رکھتا ہے۔ جو بچے ماں کا دودھ نہیں پیتے یا ماں کو دودھ نہیں ہوتا تو ان کے لئے یہ آب حیات ہے۔ امراض قلب کے لئے اکسیر ہے۔ بند والوں کو بھی کھول دیتا ہے۔ کھٹے انگور دست کو روک دیتے ہیں۔ انگور کے بعد کالی مرچ اور نمک چاٹ لینے سے ریاح پیدا نہیں ہوتی۔ مرگی کے مریضوں کے لئے اس سے بہتر کوئی دوا نہیں کہ اس کا عرق تھوڑا تھوڑا دن میں کئی دفعہ پلایا جائے تو مرگی کے مرض میں بے حد کمی آجاتی ہے۔ انگور کی بیل اور پتے پیس چھان کر نمک

ملا کر پلانے سے گردہ کا مریض فوری ٹھیک ہو جاتا ہے۔غرض یہ کہ انگور ہمہ صفت پھل ہے جس کی گوناگوں صفات کا احاطہ چند سطور میں ممکن نہیں۔انگور کھایئے اور صحت یاب رہیے۔

(بحوالہ چیدہ چیدہ از صحت وتندرستی)

انگور میں کینسر اور ایڈز کا شافی علاج موجود ہے

خالق کائنات نے انسان کو پیدا کر کے ساتھ ہی اس کی ضرورت زندگی کی تکمیل کے لئے بے شمار نعمتیں مختلف اشکال میں پیدا فرمائی ہیں۔باری تعالیٰ نے انسان کے لئے ہزارہا پھل پیدا کیے جن میں انسان کے لئے غذا اور شفاء ہے۔آم کو عام طور پر پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے۔اور انگور کو اس کی سحر انگیز اور پر اثر خوبیوں اور خاصیتوں کی بنا پر سینئر وزیر کا درجہ دیا گیا ہے۔یہ فارسی زبان کا لفظ ہے۔انگریزی میں ''گریپ'' یونانی میں ''فریپ'' عربی میں عنب، کشمیری میں وچھ جبکہ ہندی، اردو بنگالی اور پنجابی میں اس عظیم پھل کو انگور ہی پکارتے ہیں۔اس پھل کا اصل وطن مختلف محققین اور حکماء نے آرمینکا اور آذربائی کا پہاڑی علاقہ قرار دیا ہے۔

حکیم ارسطو کے مطابق یہ پھل ایران اور عرب ممالک کا آبائی اور ابتدائی پھل مانا جاتا ہے تاریخ کی کتب سے معلوم ہوا ہے کہ اس کی ابتداء انسان کے ساتھ ہی دنیا میں ہوئی ہے۔مگر حضرت سیدنا نوحؑ کے زمانے میں اس پھل کو عروج وتقویت ملی۔انگور کی تاریخ اتنی ہی پرانی اور قدیم ہے۔جتنی انسانی تاریخ۔

انگور ایک قرآنی اور جنتی پھل ہے۔جو دنیا کے ہر خطے میں بکثرت پایا جاتا ہے۔اس کی پچاس ۵۰ فیصد سے زائد اقسام مشہور و عام ہیں۔یہ پھل اٹلی، فرانس، روس، اسپین، جاپان، امریکہ، مراکش، ترکی، ایران، افغانستان، پاکستان اور عرب ممالک میں بکثرت پیدا کیا جاتا ہے۔

برصغیر میں مغلیہ دور میں اس کی کاشت اور پیداوار پر خصوصیت سے توجہ دی گئی۔اس میں سوڈیم، پوٹاشیم، کیلشیم اور آئرن وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔جبکہ پروٹین اور چربی

برائے نام ہے اس میں اہم کمپاؤنڈ وٹامن (پی) ہوتا ہے۔ اس وٹامن میں اللہ تعالیٰ نے حیرت انگیز جوہر پیدا کر دیے ہیں۔ وہ خون کو بہنے سے روکتا ہے جسمانی ورم اور معدہ کی سوجن کو دور کرتا ہے اور کثرت سے خون پیدا کرتا ہے۔

انگور کو یہ مقام ومرتبہ حاصل ہے کہ وہ بیک وقت متوازن غذا اور بے مثال پھل ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انگور میں بے پناہ فوائد جمع کر کے اس کو انسانوں کے لئے مسیحا بنا دیا ہے۔

آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ اس پھل میں دنیا کی معمولی سے معمولی بیماری سے لے کر انتہائی خطرناک اور موذی بیماریوں کینسر اور ایڈز وغیرہ کا شافی علاج موجود ہے۔

حکماء کے نزدیک اس پھل میں شفاء کا فرشتہ موجود ہے۔ انگور دل کے مریضوں کے لئے آبِ حیات کا درجہ رکھتا ہے۔ ایک سروے کے مطابق اس وقت وطنِ عزیز میں دل کے مریضوں کی تعداد ایک کروڑ سے تجاوز کر چکی ہے اور یہ مریض روزانہ ملٹی نیشنل کمپنیوں کی کروڑوں کی ادویات استعمال کرتے ہوئے رقم غیر ارادی طور پر غیر ممالک میں بھیج رہے ہیں جو پاکستان کی اقتصادیات کو کمزور کرنے کے مترادف ہے۔ ان مریضوں کو کثرت کے ساتھ انگور کھلا کر اس موذی بیماری پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

انگور خشک ہونے کے بعد کشمش اور منقی بن جاتا ہے جو انگور سے بھی زیادہ قوی و طاقت ور ہیں۔ اگر بخار جسم کے اندر ہو تو وہ انگور کھانے سے باہر آ جاتا ہے۔ جو لوگ انگور بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ ان کے جسم کے اندر کسی قسم کا زہر داخل نہیں ہو سکتا۔ حتیٰ کہ اس کو استعمال کرنے والے کینسر جیسی موذی بیماریاں میں کبھی مبتلا نہیں ہو سکتے۔ انگور کا سرکہ تمام سرکوں کا سردار ہے۔ وہ لوگ جو فربہ اور موٹا ہونا چاہتے ہیں وہ ادویات کو ترک کر کے روٹی کے ساتھ میٹھا انگور بکثرت استعمال کریں۔ تو چند ہی ہفتوں کے بعد وہ حیرت انگیز تبدیلی محسوس کریں گے۔ یہ پھل نزلہ وزکام میں حیرت انگیز فائدہ دیتا ہے۔

انگور کو دستر خوان کا امام کہا گیا ہے انگور ایک ایسا قرآنی پھل ہے جس کا ذکر قرآن میں گیارہ مرتبہ کیا گیا ہے۔

سولکھی سندر خانی (خشک انگور) کے با قاعدہ استعمال سے خواتین کی ماہواری با قاعدگی سے جاری ہوجاتی ہے اور وہ حمل کے قابل ہوجاتی ہیں۔

انگور کھانا سنت رسول ہے۔ جو شخص ایک سنت زندہ کرے اسے (۱۰۰) سو شہداء کا ثواب عطا کیا جاتا ہے۔ انگور ایک ایسا جادو اثر پھل ہے جس کے فائدے ہیں کوئی نقصان نہیں ہے۔ یہ پھل ہر لا علاج مرض کا علاج اور غذا ہے۔ (از: حکیم محمد جاوید ارشد ہاشمی)

انگور ایک خوش ذائقہ اور مفید پھل

انگور کا نام سنتے ہی منہ میں پانی بھر آتا ہے کیونکہ یہ ایک معروف ہردلعزیز پھل ہے اور ہر فرد کا یکساں دل پسند میوہ ہے۔ یہ واحد پھل ہے جو غذا میں زیادہ حجم میں کم ہے۔ اسے تازہ تو استعمال کیا جاتا ہے مگر خشک کیا ہوا انگور بھی بے شمار فائدے رکھتا ہے۔ چھوٹے انگور کو خشک کر کے کشمش اور بڑے کو خشک کر کے منقیٰ بناتے ہیں۔ اقسام کے لحاظ سے تین طرح کا ہوتا ہے۔ ۱۔ بری ۲۔ کوہی ۳۔ بستانی۔ لیکن انگور خواہ کسی بھی قسم کا ہو اس کا مزاج گرم تر ہے البتہ خام اور ترش انگور قدرے سرد وخشک درجہ رکھتا ہے۔

اطباء قدیم اکثر بیماریوں کا علاج انگور سے کرتے تھے کیونکہ یہ انتہا درجے کا مقوی ہے اور اکثر بیماریوں میں آج بھی اطباء انگور یا انگور کا رس بطور غذا دیتے ہیں۔ انگور کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ مقوی زیادہ ہے مگر جلد ہضم ہونے والا پھل ہے۔ معدے کو تقویت دے کر فعل ہضم کو تیز بھی کرتا ہے۔ وہ لوگ جو دبلے پتلے ہوں ان کے بدن پر گوشت لاتا ہے۔ انہیں چاہئے کہ وہ تازہ انگور بکثرت کھائیں۔ دبلے پن کے علاوہ انگور بواسیر، قبض، خون کی شدید کمی، معدہ کی کمزوری، ورم احشاء، پرانے پیچس، دماغ کی کمزوری پھیپھڑوں کے امراض طحال و جگر اور اکثر دل کے امراض میں بھی تیر بہدف ثابت ہوا ہے۔ نیز آنکھوں کی بینائی تیز کرتا ہے۔ تازہ اور شیریں انگور چہرے کے رنگ کو نکھارتا اور خون صالح پیدا کرتا ہے۔

کھانے کے ساتھ ساتھ اس کا رس نکال کر دو حصے ویزلین ملا کر رات کو سوتے وقت

چہرے پر مل لیں بلکہ ہلکے ہاتھ سے مالش کریں اور صبح صابن سے دھولیں تو چہرے کی چھائیاں اور داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں اور چہرہ صاف وشفاف اور جلد ملائم ہو جاتی ہے۔

انگور کے موسم میں تو یہ پھل با آسانی مل جاتا ہے۔ مگر جب اس کا موسم نہ ہو تو اس کا رس محفوظ کیا ہوا بھی بہت کام دیتا ہے۔ شربت انگور بنا کر محفوظ کر کے اس کو بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ رب انگور بھوک بڑھاتا ہے۔ دل، دماغ اور معدہ کو طاقت وفرحت بخشتا ہے۔ شربت انگور مقوی معدہ ہونے کے ساتھ ساتھ قے اور متلی کو روکتا ہے۔ ہاضمہ درست کر کے گھبراہٹ اور پریشانیوں کو دور کرتا ہے۔ صفراء کی تیزی کو ختم کرتا ہے۔ کھانسی میں شربت انگور شیریں مفید ثابت ہوا ہے۔

انگور کے کیمیائی اجزاء

انگور میں ۲۷ فیصد گلوکوز ہوتا ہے۔ اس لئے ذیابیطس کے مریض اسے کم استعمال کریں۔ گلوکوز کے علاوہ اس میں وٹامن سی، وٹامن اے اور وٹامن بھی وافر مقدار میں ہوتا ہے اور کیلشیم اور فاسفیٹ بھی بہت کم مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

ورم طحال (تلی کا بڑھ جانا) انگور کا رس قوی الاثر ہے۔

انگور کی دونوں اقسام سے سرکہ، شربت یا رب بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کا سرکہ پیشاب کھولنے اور مثانہ کو تقویت دینے میں مدد دیتا ہے اور اس کا نفع خاص یہ ہے کہ پیٹ کی چربی پگھلاتا ہے بشرطیکہ متواتر استعمال کیا جائے۔

دائمی قبض میں دس سے پندرہ منٹ تک انگور جن سے بیج نکالا گیا ہو دس دانہ منہ نہار کھانے سے آنتوں کی طبعی حرکات منظم ہو جاتی ہے اور دائمی قبض سے ہمیشہ کے لئے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

بڑا انگور بھوک بڑھاتا ہے اور صاف خون پیدا کرتا ہے فرحت وطاقت دیتا ہے۔ امراض سینہ میں بہت مفید ہے۔ ہوا کی نالیاں کھولتا ہے۔ کھانسی کو روکتا ہے اور گلے کے ورم کو اتارتا ہے۔ اس کا متواتر استعمال آواز کو صاف کرتا ہے۔

رس نکالنے کا طریقہ یہ ہے کہ صاف انگور لے کر ان کا چھلکا اور بیج دور کر کے ایک صاف فلالین کا کپڑا لے کر اس میں ڈالیں اور چھان لیں اور تھوڑی دیر بعد نتھار کر ہلکی آنچ پر ابال لیں اور محفوظ کر لیں۔ بوقت ضرورت ایک سے دو چمچ تک استعمال کر سکتے ہیں۔

انگور کا شربت بنانا مقصود ہو تو اس کے شربت میں برابر وزن چینی ڈال کر ابال لیں اور چھان کر محفوظ کر لیں۔

انگور کا سرکہ بنانے کے لئے اس کا رس نکال کر کسی برتن میں ہر طرف سے بند کر کے ۴۰ روز تک زمین میں دبا دیں۔ اس کے بعد نکال کر چھان لیں اور استعمال کریں۔

(بحوالہ ماہنامہ ''قومی صحت'' اکتوبر ۱۹۹۴ء)

انگور طاقت بخش اور قدیم پھل

انگور خوشنما، طاقت بخش اور قدیم ترین پھل ہے۔ قدیم کتابوں میں بھی اس کا ذکر آیا ہے۔ بعض مورخین کے خیال میں حضرت آدم علیہ السلام نے زمین پر آنے کے بعد سب سے پہلے یہی پھل کھایا تھا۔ لیکن اکثر مورخین کا خیال ہے کہ سب سے پہلے اس کی کاشت حضرت نوح علیہ السلام نے کی تھی حضرت امام جعفر صادقؒ فرماتے ہیں کہ ''جب آپ (حضرت نوح علیہ السلام) نے مردوں کی ہڈیاں دیکھیں اور سخت غمزدہ ہوئے تو خداوند علام نے وحی بھیجی کہ سیاہ انگور کھاؤ تا کہ تمہارا غم رفع ہو جائے۔''

انگور کا ذکر قرآن میں بھی ہے۔ انسان کے باقاعدہ کاشت کرنے سے قبل یہ جنگلی پودا ہوا کرتا تھا لیکن کاشت کے بعد اسے کافی ترقی ملی۔ زمانہ قدیم سے حکیم اسے استعمال کرتے آرہے ہیں۔ مصر اور چین کے لوگ تو مدت سے اس کی فضیلت اور کمالات کے قائل ہیں سنسکرت کے قدیمی نسخوں میں انگور کو قدیمی پھل ظاہر کیا گیا ہے اور شراب انگور کا ذکر بھی ہوا ہے۔ قدیم یونانیوں کے اعتقاد کے مطابق ان کے دیوی سس دیوتا نے دنیا کی تمام قوموں کو انگور کاشت کرنے اور اس سے شراب بنانے کی تعلیم دی تھی۔

ویسے تو انگور کی ہزار سے زائد اقسام دریافت ہو چکی ہیں لیکن دنیا بھر کی منڈیوں میں

زیادہ اہم اور پسندیدہ کیے جانے والے انگور کالے اور سفید ہیں۔ سفید عموماً گول اور بے دانہ ہوتے ہیں۔ بیل پر سوکھنے کے بعد کشمش بن جاتے ہیں۔ کالے انگور لمبوترے اور بیج والے ہوتے ہیں اور سوکھنے پر منقیٰ کہلاتے ہیں۔ سیاہ میں مٹھاس کے ساتھ کچھ ترشی بھی ہوتی ہے۔ سیاہ انگور عموماً گرمیوں کے موسم میں پک جاتے ہیں۔ گرمی کے اثر سے یہ انگور زیادہ مقدار میں حیاتین اور فاسفورس اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔ فاسفورس اور وٹامن (سی) وافر مقدار میں ہونے کی وجہ سے یہ غذا ہضم کرنے والے اعضاء کو قوت دیتے ہیں۔ انگور کی بیل کے کئی دشمن ہوتے ہیں جن سے بچنے کے لئے تدابیر ضروری ہیں۔

قدرت نے انگور کو غذائیت باقی پھلوں سے زیادہ عطا کی ہے۔ اسی لئے غیر ممالک میں امیر مریضوں کو دس بیس دن تک انگوروں کے علاوہ کچھ نہیں کھلایا جاتا۔ اس کے علاوہ وہاں کے کمزور لوگ بھی کچھ دن انگوروں کے باغات میں گزارتے ہیں تاکہ تندرست ہو سکیں۔

انگور کے ایک پکے ہوئے دس گرام کے دانے میں مندرجہ ذیل اجزاء ہوتے ہیں۔

حیاتین......۷ فیصد	تیزابیت......۴ فیصد
شکر......۱۰۰۰ فیصد	البیومن......۱۰ فیصد
چکنائی......۱۰ فیصد	

ان کے علاوہ فولاد، چونا، پانی، سلولوز، تھائی مین، نائے سین اور حیاتین الف بھی پایا جاتا ہے۔ آدھ سیر انگور کھانے سے تین سو دس حرارے پیدا ہوتے ہیں۔ میٹھے اور پکے ہوئے پھلوں کی طرح انگور بھی ۱۱/۲، ۲۰ گھنٹوں میں ہضم ہو جاتا ہے۔ کچی حالت میں ۱۴/۲ گھنٹے میں ہضم ہوتا ہے۔

کچے انگور میں ہائیڈروجن کاربن کا مواد ہوتا ہے جو پکنے پر شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے ٹینن مادہ جل جانے سے اس کے اندر کا پیکلٹک مادہ پیکٹین بن جاتا ہے۔ کچا انگور اس لئے نقصان دہ ہوتا ہے کہ اس میں بعض اجزاء ناقابل تحلیل ہوتے ہیں انگور کی تیزابیت بدن کے اندر الکلی کی کاربن میں تبدیل ہو کر صحت کو مستحکم کرتی ہیں۔ انگور کا پانی اور پوٹاش

پیشاب لاتا ہے اور سمی مادے کا اخراج کرتا ہے۔

انگور کی بعض بیماریوں، نقرس گنٹھیا اور موٹاپے کے لئے فائدہ مند ہے یوں تو زیادہ تر میوے موٹاپے کو کم کرتے ہیں لیکن انگور میں یہ خاصیت سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ مزے کی بات تو یہ ہے کہ انگور سے دبلا پن بھی دور ہوتا ہے۔ دبلے آدمی کو انگور خوب کھانے چاہئیں اس سے اس کا جسم متناسب ہو جائے گا۔ انگور معدہ، آنتوں، دل و دماغ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے اور صاف خون پیدا کرتا ہے۔ تھکاوٹ اور پیاس دور کرنے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

انگور مرگی اور دردِ شقیقہ کے علاوہ دیگر امراض کے لئے قدیم الایام سے مستعمل ہے۔ دردِ شقیقہ کے لئے انگور کے استعمال کے شروع ہونے کے متعلق ایک حکایت مشہور ہے کہ بادشاہ جمشید کو انگور بہت پسند تھے۔ اس لیے اس نے ان کے رس کو بوتلوں میں بھروا کر رکھوا دیا تھا اور ان پر زہر ہلاہل لکھوا دیا تھا تا کہ کوئی نہ پیئے۔ اتفاقاً بادشاہ کی ایک حرم دردِ شقیقہ سے بیمار ہو گئی ہر طرح کے علاج کے بعد اس نے درد کے مارے خودکشی کرنا چاہی اور عرق انگور کو زہر سمجھ کر پی گئی اس سے اسے سرور کے آثار ظاہر ہوئے اور درد ختم ہو گیا۔ بادشاہ کو پتہ چلا تو اس نے بھی تجربہ کیا اس وقت سے انگوروں کا رس دردِ شقیقہ میں استعمال ہو رہا ہے۔

پہلے ذکر ہو چکا ہے کہ انگوروں کو سکھا کر کشمش اور منقیٰ بناتے ہیں۔ کشمش بے حد لذیذ میوہ ہے اس میں ۷۷.۳ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۰.۵ افیصد پروٹین اور ۲ فیصد روغنیات ہوتے ہیں۔ حضور اکرم ﷺ نے بھی اس کی تعریف ان الفاظ میں فرمائی کہ ”تم کشمش کھایا کرو کیونکہ یہ صفراء کے درد کو کم کرتا ہے، کمزوری کو دور کرتا ہے اور تخلیق میں خوبصورتی پیدا کرتا ہے۔“ منقیٰ بھی لذیذ اور طاقتور میوہ ہے انگریز ڈاکٹر منقیٰ کو بہترین خوراک تصور کرتے ہیں ان کے خیال میں اس سے بدن فربہ اور پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ جسمانی دردوں گنٹھیا اور دمہ کو فائدہ دیتا ہے۔

انگور کی بیٹی سے کون واقف نہیں۔ ہزار ہا برس سے یہ انگوروں سے کشید کی جاتی ہے اور جس پر مغرب میں اربوں روپیہ خرچ کیا جا رہا ہے۔ جی ہاں یہ شراب ہی ہے۔ پانی کی

طرح پی جانے والی اس چیز کے "فوائد" آپ کو معلوم ہیں اگر نہیں تو سنیئے۔ اس سے دماغ کا حافظہ اور خودداری کا مرکز خراب ہو جاتا ہے۔ شراب خون کے جسیموں خاص طور پر سرخ جسیموں کی قوت کو زائل کرتی ہے۔ شراب سے جگر خراب ہوتا ہے جس سے ہاضمہ کا ستیاناس ہو جاتا ہے۔ شراب خور کی اولاد غبی اور ضعیف القویٰ ہوتی ہے اور وہ بے وقوف ہونے کے ساتھ ساتھ مرگی کے مرض میں بھی مبتلا ہوتی ہے ایک دفعہ شراب پینے سے ایسی لت پڑتی ہے کہ زندگی اور جیب دونوں کے خاتمہ ہی پر چھوٹتی ہے بقول شاعر۔

چھٹتی نہیں ہے منہ سے یہ کافر لگی ہوئی

فی زمانہ انگوروں کی اہمیت شراب کی وجہ سے ہے اس لیے وہ ممالک جہاں یہ خوب پیدا ہوتا ہے اس کی پیداوار بہتر بنانے کے لیے نت نئے طریقے اختیار کرتے ہیں اور شراب کشید کر کے خوب زرمبادلہ کماتے ہیں۔ انگور پیدا کرنے والے اہم ممالک میں ایران ،افغانستان ،ترکی ،شام ،لیبیا ،اٹلی ،ارجنٹائنا ،مراکش اردن ،مصر ،میں ہر سال ۹۹ ہزار ٹن انگور پیدا ہوتا ہے۔ الجیریا انگوروں سے کشید شدہ شراب کی برآمد سے سب سے زیادہ زرمبادلہ کماتا ہے۔ فرانس میں مختلف اقسام کے انگور کی شرابیں کشید کرنے کے بڑے بڑے مرکز قائم ہیں۔

انگور چونکہ گرم ہوتا ہے اس لیے زیادہ کھانے سے دست لگ جاتے ہیں ایسے میں سونف یا گلقند کھانے سے آرام آجاتا ہے۔ اس کے علاوہ انگور بعض بیماریوں میں نقصان دہ ہوتا ہے مثلاً ورم امعاء، بلڈ پریشر ذیابیطس وغیرہ۔

انگوروں کا رس بہت طاقتور ہوتا ہے بدن کی کمزوری دور کرنے میں اس کا کوئی ثانی نہیں۔ کمزور اور بیمار لوگوں کو ڈاکٹر انگوروں کا رس تجویز کرتے ہیں۔ مغربی ممالک میں جہاں انگور کثرت سے ہوتے ہیں وہاں اس کا رس بڑے بڑے کارخانوں میں نکال کر دنیا بھر میں فروخت ہوتا ہے۔ انگوروں کا رس بچوں کے دانت آسانی سے نکالنے میں، قبض اور بے ہوشی دور کرنے میں بے مثل ہے آپ چاہیں تو گھر پر بھی انگوروں سے رس نکال سکتے ہیں اس کے لیے اچھے اور عمدہ پکے ہوئے انگور لے کر خوب نچوڑ لیں اور کھدر کے کپڑے کی

چادر تہہ کر کے چھان لیں پھر اسے ۶۵ درجہ فارن ہائیٹ تک گرم کریں اور ابلے ہوئے پانی سے دھلی ہوئی بوتلوں میں بھر کر ۷۰ درجے گرم پانی میں آدھ گھنٹہ رکھیں۔ باہر نکالنے پر طاقتور رس تیار ملے گا۔

ہمیشہ خوب پکے ہوئے تازہ اور صاف ستھرے انگور کھانے چاہئیں۔ انگور کھانے کا سب سے اچھا وقت وہ ہے جب پہلا کھانا ہضم ہو کر نکلنے والا ہو کھانے کے دو گھنٹے بعد انگور کا استعمال دائمی قبض دور کرتا ہے۔ انگوروں سے نشہ و سرور حاصل کر کے جوانی کھونے کی بجائے حکیموں کے بتائے ہوئے طریقوں کے مطابق روزانہ ۶.۵ دانے منقیٰ استعمال کر کے سدا بہار جوانی اور پائیدار صحت حاصل کی جا سکتی ہے۔

انگور قدامت و کاشت

انگور کا ذکر قرآن مجید اور توریت میں موجود ہے اس سے انگور کی انسانی زندگی میں اہمیت ظاہر ہوتی ہے۔ انگور ایک مشہور زمانہ پھل ہے جسے بوڑھے جوان اور بچے جوان سب بڑے شوق اور رغبت سے کھاتے ہیں مختلف زبانوں میں اسے مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے مثلاً پنجابی، اردو، ہندی، فارسی اور بلوچی میں اسے انگور کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں گرافس عربی میں عنب گجراتی میں دھرا کیہ، سنسکرت میں دارکشاں بنگالی میں آنکرہ بھی کہتے ہیں۔

انگور کا کچا پھل عام طور پر بہت کھٹا ہوتا ہے جسے پنجابی اردو میں داکھ کہا جاتا ہے مگر پک کر بہت میٹھا اور لذیذ ہو جاتا ہے کچھ اقسام کے انگور کھٹے بھی ہوتے ہیں۔ جنگلی انگور کھٹے ہوتے ہیں لیکن عام طور پر میٹھے انگور ہی کاشت کیے جاتے ہیں اس کی کئی قسمیں ہیں لیکن ہمارے ہاں عموماً زردی مائل سفید اور سبزی مائل زیادہ دیکھنے میں آتا ہے۔ ایک قسم کے انگور کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ بعض علاقوں میں سیاہ رنگ کے انگور بھی ملتے ہیں، اسی طرح گول اور انگلی کے دو پوروں کے برابر لمبا بھی ہوتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ طوفان کے بعد حضرت نوح علیہ السلام نے سب سے پہلے انگور کی

کاشت کی تھی ۔عیسیٰ علیہ السلام کے دور سے قبل لکھی جانے والی ہندوؤں کی کتب جنھیں وید کہتے ہیں میں بھی انگور کا ذکر ملتا ہے اس عقیدے کے مطابق اندر دیوتا نے اس پھل کو دنیا میں پھیلایا۔تاریخی طور پر اس کی کاشت بحیرہ خزر (کیسپئن) کے اردگرد کے علاقے میں بتائی جاتی ہے وہاں سے یہ پھل ترکی پہنچا۔ترکی سے یونان اور پھر یونان سے سسلی پہنچا۔ فنیقیوں کے دور میں یہ پھل ۶۰۰ ق م میں فرانس پہنچا اور وہاں سے ملحقہ یورپی علاقوں میں پھیلا۔اسی طرح مصر سے بھی آج سے تین ہزار سال پہلے کے انگور کے بیج دریافت ہوئے ہیں ۔دوسری صدی عیسوی میں انگور انگلستان میں کاشت ہوا۔رفتہ رفتہ اس کی کاشت کا علاقہ بڑھتا گیا بڑی بڑی حویلیوں میں اسے سجاوٹ کے لیے لگایا جاتا تھا۔انگلستان کے علاقے مڈل سیکس میں ہیمپٹن کورٹ میں ۱۷۶۹ء کی ایک بیل اب بھی موجود ہے کسی زمانے میں اس سے سالانہ دو ہزار پونڈ پھل اترتا تھا۔بعد میں پھل کی مقدار ایک چوتھائی رہ گئی ۔اس کے تنے کی گولائی ۶ فٹ ۱۲ انچ اور سب سے بڑے شاخ کی لمبائی ۱۲۰ فٹ ہے۔

ملتان کے معروف دانشور جناب مرزا ظریف ابن حنیف اپنی ایک تصنیف مصر کی قدیم تہذیب میں لکھتے ہیں ۔مصر کی قدیم دیوی مس نے اس پھل کی کاشت کے بارے میں دنیا کو تعلیم دی۔مصر کے پرانے بادشاہ اس پھل کو مقدس پھل سمجھتے تھے اور اس کے بہت سے فائدوں سے واقف تھے۔مصر کے پرانے بادشاہوں کے مقبروں میں سے جو حضرت عیسیٰ علیہ السلام سے ہزاروں سال پہلے بنائے گئے تھے۔انگوروں کے بیج ملے ہیں۔آگے چل کر مرزا صاحب لکھتے ہیں کہ زمانہ قبل تاریخ کا انسان بھی انگور کھانا جانتا تھا اور اس کے رس سے بہت سی چیزیں تیار کر کے استعمال میں لاتا اور بیماریوں کا علاج کرتا تھا۔چنانچہ اب بھی انگور بہت سی ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

انگور کا استعمال دل کو طاقت دیتا ہے۔معدے اور انتڑیوں کے امراض سے بچاتا ہے۔انگور خاصیت میں الکلائی ہوتا ہے یعنی تیزاب کی مانند،اس لئے یہ خون کو صاف کرتا ہے۔گلوکوز ڈکسٹروز کی وجہ سے توانائی بخشتا ہے۔شام کو اس کا رس پیا جائے تو نیند لاتا ہے۔ اس کا رس مرگی، خناق، آنکھوں، کانوں، ناک اور گلے کی بیماریوں کے علاج میں بہت مدد

دیتا ہے۔انگور کی بیل لکڑی اور اس کے پتے آدھے سر کے درد (درد شقیقہ) گردے، مثانے کی بیماریوں میں کام آتے ہیں۔انگور کے رس سے بنایا ہوا سرکہ پرانے زخموں، ناسور، زہریلے جانوروں کے کاٹنے پیٹ کی بیماریوں، پیٹ کے کیڑوں، ہیضہ، مثانے کی بیماریوں کے لئے مفید ہے۔کھانے کے ساتھ انگور کا سرکہ استعمال کرنے سے کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے اور پیٹ میں ریح وغیرہ نہیں ہوتی۔اس کے سرکے میں کھانے کی چیزیں ڈال کر رکھی جائیں تو عرصہ تک خراب نہیں ہوتیں۔یہ سرکہ جراثیم کو مارنے کا کام بھی کرتا ہے۔ پرانے زمانے کے لوگ خصوصاً مشرق وسطیٰ میں انگور کا سرکہ لازمی طور پر دستر خوان کی زینت ہوتا ہے اور اسے لازمی استعمال کیا جاتا ہے۔

تازہ انگور کے علاوہ اسے خشک کر کے بھی استعمال میں لایا جاتا ہے۔ چھوٹے انگور بیل پر لگے لگے پک کر خشک ہو جائیں تو ہمارے ہاں اسے کشمش کہتے ہیں۔ بڑے خشک انگوروں کو منقیٰ کہا جاتا ہے۔بے دانہ خشک انگوروں کو سلطانہ کہا جاتا ہے۔

جوں جوں غذائیت کا علم بڑھتا جاتا ہے، اس پر تغذیہ پھل کی اہمیت بڑھتی جاتی ہے ۔پاک و ہند کے بعض پکوانوں مثلاً زردے میں کشمش استعمال ہوتی ہے۔اطباء کرام منقیٰ کو توانائی کے لئے استعمال کراتے ہیں۔صاحب ثروت لوگ اس کا رس نوش جان کرتے ہیں ۔مائیں اسکول جانے والے بچوں کو بادام کی گریاں اور کشمش کھانے کو ضرور دیتی ہیں۔ خاص طور پر قرآن مجید حفظ کرنے والے بچوں کو۔ایسے بچوں کو پڑھائی میں تکان نہیں ہوتی اور سبق یاد رکھنے میں بہت مدد ملتی ہے۔ (بحوالہ ماہنامہ ''ضیاء الحکمت'' ملتان ستمبر ۱۹۹۸ء)

انگور کے فوائد اور جدید سائنس

انگور اہم پھلوں میں سے ایک ہے۔یہ لذیذ اور غذائیت سے بھرپور اور آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔انسانی صحت و توانائی کی بحالی کے لئے انگور قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ انگور کے دانے گویا بیضوی اور گچھے کی صورت میں ہوتے ہیں۔انگور کی بہت سی قسمیں اور سائز ہوتے ہیں۔ان کے دانے مٹروں کے دانے سے لے کر آلو بخارے تک کی جسامت

رکھتے ہیں۔ یہ سبز، زرد، کالے، سرخ اور نیلے رنگ میں پایا جاتا ہے۔

انگور زمانہ قدیم سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ انسان نے سب سے پہلے اسی سے شراب بنانا شروع کی۔ مصر کے آٹھ ہزار سال پرانے آثار میں ایسے کتبے بھی پائے جاتے ہیں، جن پر انگوروں کی تصویریں کندہ ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ انگور کا آبائی وطن کیشیا اور اس کے گردونواح ہیں۔ یہاں سے مغربی ایشیا، جنوبی یورپ، الجزائر اور مراکش میں پہنچا۔ انگور کا پودا تمام تر برصغیر اور پنجاب میں پایا جاتا ہے۔

انگور زمانہ قدیم سے اعلیٰ قسم کے پھلوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس کے بارے میں محققین کی مختلف آراء ملتی ہیں۔ توریت کے مطابق اسے حضرت نوح علیہ السلام نے سب سے پہلے کاشت کیا تھا۔ کئی علماء اس امر پر بضد ہیں کہ اس پھل کی سب سے پہلے کاشت حضرت آدم علیہ السلام نے کی تھی۔ وہ جنت الفردوس سے نکالے جانے پر اس کی ایک بیل ہمراہ لے آئے تھے۔ ہاں البتہ یہ بات صحیح ہے کہ طوفانِ نوح علیہ السلام کے بعد اس کی باقاعدہ کاشت کا سہرا نوح علیہ السلام کے سر باندھا جا سکتا ہے۔ آثار قدیمہ کے ماہرین کے مطابق یہ ایک خودرو جنگلی داکھ کی صورت میں انسان سے بہت پہلے اس زمین پر موجود تھا۔ معروف کتاب ''قصص القرآن'' میں مذکور ہے کہ اس پھل کی جڑ طوفانِ نوح علیہ السلام کے بعد شیطان نے چرالی تھی۔ مطالبے پر اس نے ایک روز اس میں پانی دینے کی شرط رکھی تھی، جو کہ بحکم خداوندی تسلیم کر لی گئی، چھ دن حضرت نوح علیہ السلام نے اس میں پانی ڈالا جبکہ ساتویں دن شیطان نے اس میں جنگلی سؤر کا خون ڈال دیا۔ یہی وجہ ہے کہ اس کی اعلیٰ غذائیت میں شراب کا وجود پیدا ہو گیا۔ اس کے علاوہ ہندوؤں کی قدیم شاستر د شرت اور یوگ میں بھی اس کا ذکر مرقوم ہے۔ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ ارض ہند اس کے استعمال سے قدیم زمانے سے ہی واقف تھی۔ اس کے علاوہ سنسکرت کی کتب عتیق دراکشا ارشا، اتھروید اور یجروید میں بھی اس کا ذکر جا بجا ملتا ہے۔ دراکشا ارشا میں انگور سے کشید کی گئی شراب کا ذکر ملتا ہے۔ کئی مقامات پر انگور کی کئی خوبیوں کو اجاگر کیا گیا ہے۔ اشتہادی ہائی نامی کتاب میں پتنا جلی رشی منی نے اس کو دل و دماغ کے لئے عمدہ غذا قرار دیا

ہے۔یونانی دیو مالا میں انگور کے رس کو دیوتاؤں کی مرغوب غذا قرار دیا گیا ہے۔ پھلوں اور پھولوں کی دیوی فلورا کو انگور سب سے زیادہ پسند تھا۔ قدیم یونانی دیویشن کو انگور کی کاشت کا موجد ٹھہرایا جاتا ہے۔اسی طرح اہل ہند کے نزدیک اندر دیوتا کی آرتی اتارتے وقت انگور پھل کا بھوگ لگانے سے ان کا دیوتا بے حد خوش ہوتا ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ انگور میں ایک خاص قسم کا مادہ ہوتا ہے جو بہت جلد جزو بدن بن جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس پھل کو جسم فربہ کرنے کا بے نظیر اعزاز حاصل ہے۔اس کے علاوہ یہ دل، جگر اور معدے کے لئے موزوں و بہترین ہے۔غرض یہ کہ تمام اعضائے رئیسہ کو تقویت دیتا ہے۔انگور پھلوں کے خاندان وائیٹس سے متعلق ہے۔اس خاندان کی ایک سو ساٹھ سے زیادہ اقسام دنیا میں پائی جاتی ہیں۔ جو کہ شمالی کرہ کے سرد علاقوں سے تعلق رکھتی ہیں۔ وائیٹس وینیفرا قسم کے انگور سرد معتدل علاقوں کے انگوروں سے اس لحاظ سے مختلف ہیں کہ یہ زیادہ رس بھرے، شیریں اور ملائمت لیے ہوتے ہیں۔ان کا چھلکا گودے سے علیحدہ نہیں ہوتا ہے۔شمالی امریکہ کے وائیٹس لبرسکا قسم کے انگور تیزابی اور سخت چھلکا والے ہوتے ہیں۔ہمارے ملک میں وائیٹس وینیفرا قسم عام طور پر پائی جاتی ہے۔

انگور پک کر تیار ہونے وقت مختلف اقسام میں علیحدہ علیحدہ ہوتا ہے۔وسط جون سے وسط جولائی تک خال چینی، سفید و سرخ، تور چھوٹا اور خلیلی، جبکہ وسط جولائی سے وسط اگست تک سرخ کشمش، ٹنڈان، عسکری، حسینی، سفید لعل، صاحبی، سیاہ منقی شیخعلی اور خیر غلامان کی فصل بازار میں آجاتی ہے۔اس کے چند دن بعد ہی ہٹیہ، سفید کشمش، سرالعل، شنڈ وخانی، بلیک ہیمبرگ، مسقط، فلیم ٹوکی اور بلیک پرنس پک کر تیار ہو جاتے ہیں۔انگور کا پھل میدانی خطوں میں پہاڑی علاقوں کی نسبت پہلے اتارا جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں بلاشک وشبہ نفیس قسم کے خوش رنگ اور خوش ذائقہ انگور پیدا ہوتے ہیں۔اسلام میں چونکہ شراب کی کشید ممنوع ہے، اس لئے اسے بطور پھل ہی استعمال کیا جاتا ہے۔اس کی کچھ اقسام کو خشک کیا جاتا ہے، جن میں سے بڑے انگور کو خشک کرنے کے بعد منقی اور چھوٹے انگور کو کشمش کہتے ہیں۔

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 ہوتی ہے۔ انگور میں پایا جانے والا گلوکوز مختلف اقسام میں مختلف شرح سے ۱۵ سے ۲۵ فیصد تک موجود ہوتا ہے۔ انگوری گلوکوز پہلے سے ہضم شدہ غذا ہے جو معدے میں پہنچنے کے فوراً بعد خون میں جذب ہو جاتی ہے۔ انگور فوری طور پر جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں۔ انگور کے ایک سو گرام میں ۹۲.۰ فیصد رطوبت، ۰.۷ فیصد پروٹین، ۰.۱ فیصد چکنائی، ۰.۲ فیصد معدنی اجزاء اور ۰.۷ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ معدنی اور حیاتینی اجزاء میں ۲۰ ملی گرام کیلشیم، ۲۰ ملی گرام فاسفورس، ۰.۲۵ ملی گرام آئرن اور ۳۱ ملی گرام وٹامن سی جبکہ وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن اے اور بی بھی کچھ مقدار شامل ہے۔ انگور کے ایک سو گرام میں ۳۲ کیلوریز (حرارے) ہوتے ہیں۔

انگور کی زبردست طبی افادیت کا تعلق اس میں خاص گلوکوز کی فراوانی ہے۔ تجربات نے ثابت کیا ہے کہ دل اور دوسرے اعضائے رئیسہ کی طبعی کارکردگی کا دارومدار جسم میں گلوکوز کے جذب ہونے اور جزوبدن بننے کے عمل پر ہے۔ انگور چونکہ تیزی سے جذب اور جزوبدن بننے والے اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس لئے مذکورہ عمل میں معاون ہے اور بحالی صحت کو سرعت سے ممکن بناتا ہے۔ بخار، عمومی کمزوری اور ضعف ہضم کے مریضوں کے لئے انگور ایک عمدہ غذا ہے۔

پھلوں سے علاج کے ضمن میں انگور کا استعمال بہت اہم ہے۔ اطباء اس کو دوا کے طور پر قدیم زمانے میں تجویز کرتے آرہے ہیں۔ قدرتی علاج کے موضوع پر ۱۵۵۶ء میں لکھی جانے والی کتابوں میں اس کا تذکرہ نمایاں انداز میں کیا گیا ہے۔ یہ کتابیں یورپ کی مختلف زبانوں میں شائع ہو چکی ہیں۔ ان میں انگور کے ذریعے مختلف بیماریوں کے علاج کی تفصیل دی گئی ہے۔ ایک سو سال پہلے انگلستان میں علاج بالغذاء کے ایک ماہر ڈاکٹر لیمپ نے انگور کے ذریعے کینسر کا کامیاب علاج کیا۔

انگور سے علاج کو اپنانے والوں میں جرمنی بڑے مرکز کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔

جرمنی کی میونخ یونیورسٹی کے ڈاکٹروں نے باقاعدہ تصدیق کی ہے کہ تازہ انگور کے رس کا دن میں پانچ بار استعمال بذاتِ خود ایک مکمل علاج ہے۔ یہ علاج چار سے چھ ہفتوں تک جاری رہنا چاہئے جبکہ اس کا اثر آفرین دور ستمبر اور اکتوبر پر مشتمل مسلسل دو مہینے ہیں۔ کچھ مریضوں کو اس کی مقدار زیادہ دی جاتی ہے۔ مرض کی شدت کے مطابق اکلو گرام سے ۶.۵ کلو گرام تک انگوروں کو نچوڑ کر حاصل ہونے والا رس روزانہ پلایا جاتا ہے۔ انگوروں کو مخصوص طریقے سے خشک کر کے کشمش نامی میوہ بنایا جاتا ہے۔

انگور میں موجود شکر، خلوی مادہ اور نامیاتی تیزاب مل کر اسے جلاب آور بناتے ہیں۔ قبض دور کرنے کے لئے یہ بہت اعلیٰ ہے۔ انتڑیوں کو صاف کرنے میں اس کی کارکردگی محدود نہیں ہے۔ یہ معدے اور انتڑیوں کو نئی قوت دیتا ہے اور پرانے قبض کو دور کرتا ہے۔ قبض سے نجات کے لئے روزانہ ۳۵۰ گرام انگور کھانا ضروری ہے۔ اگر تازہ انگور دستیاب نہ ہوں تو کشمش کو پانی میں کچھ دیر بھگو رکھنے کے بعد استعمال کیا جاسکتا ہے۔

انگور بدہضمی میں بہت نافع اثرات کے حامل ہیں۔ یہ ایسے اجزاء پر مشتمل ہیں جو اسے نہایت ہلکی پھلکی غذا بناتے ہیں۔ انگوروں میں یہ خاصیت پوشیدہ ہے کہ یہ ہر طرح کی بدہضمی کو دور کرتے ہیں اور بہت کم وقت میں تبخیر و گیس، معدے کے خراش اور گرمی کو کافور کرتے ہیں۔

انگوروں کے شیریں رس کو ہر طرح کی کھانسی اور مرض دمہ میں بھی بہت مفید قرار دیا جاتا ہے۔ امریکی ماہر غذا ڈاکٹر ولڈ فیلڈ کی تحقیقات کے مطابق انگور اور ان کا رس دمہ کے علاج میں موثر دوا ہے۔ اس کا خیال ہے کہ اگر دمہ کے مریض کو کچھ عرصہ تک انگوروں کے باغ میں مقیم رکھا جائے تو وہ بہت جلد صحت یاب ہو جاتا ہے۔

یہ بات تو سبھی ہی جانتے ہیں کہ دل کے مریض کو تقویت و تندرستی کے لئے انگوروں کا رس پلانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ جدید میڈیکل سائنس کی تحقیقات کے مطابق دل کی بیماری کے علاج میں انگور بہت کامیاب غذا ہے۔ یہ دل کو تقویت دیتے ہیں۔ دل کے درد اور اختلاف قلب کا خاتمہ کرتے ہیں اگر مریض انگوروں کو کچھ دن تک اپنی اکلوتی غذا بنالے

تو مرض پر تیزی سے قابو پایا جاسکتا ہے۔ دل کے دورے کے بعد مریض کے لئے انگور کا رس پینا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ عضو قلب کو درد اور تیز دھڑکن کے نتائج سے محفوظ رکھتا ہے۔

پکے ہوئے انگوروں کا جوس درد شقیقہ یعنی آدھے سر کے درد میں تسکین بخش ہے۔ کہا جاتا ہے کہ ایران کا بادشاہ جمشید انگور کے رس کا بہت شوقین تھا۔ اس نے ایک دفعہ یہ رس بوتلوں میں ڈال کر محفوظ کرلیا اور یہ مشہور عام کردیا کہ ان بوتلوں میں تیز قسم کا زہر ہے۔ اس تشہیر کے پیچھے اس کا صرف یہی مقصد تھا کہ کوئی فرد بھی ان بوتلوں کے قریب نہ جائے۔ اتفاق سے اس کی ایک بیوی کو ایک دن درد شقیقہ لاحق ہوگیا، اس نے بڑی کوشش کی درد سے نجات پالے مگر کوئی چارہ گر نہ ہوا۔ تکلیف کی شدت سے وہ نہ صرف بے چین ہوگئی بلکہ اس نے خودکشی کا مصمم ارادہ کرلیا اور زہر پینے کے لئے ان میں سے ایک بوتل اٹھالی۔ موت کے انتظار میں وہ اس تیز مشروب کو وقفے وقفے سے پیتی رہی۔ اس کی توقع کے مطابق موت تو نہ آئی لیکن اس کے سر کا درد جاتا رہا۔ یہ تو خیر تاریخی ثبوت تھا۔ دور جدید میں بھی تحقیقات کا متفقہ فیصلہ یہی ہے کہ انگوروں کا رس اپنی سرد تاثیر کی بدولت سر کی جانب بڑھنے والے خون کو تیزابیت سے پاک کرتے ہوئے سرد کردیتا ہے اور سر میں بھڑکے ہوئے بخارات سرد خون میں جذب ہوجاتے ہیں اور کچھ ہی دیر میں شدت کا سردرد بھی جاتا رہتا ہے۔

انگور میں پانی اور پوٹاشیم کی مقدار کافی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ منفرد قسم کی پیشاب آور صلاحیت رکھتا ہے چونکہ اس میں البومین اور سوڈیم کلورائیڈ کی موجودگی بہت معمولی ہے۔ اس لئے گردوں پر انگوروں کے استعمال کا برا اثر نہیں پڑتا۔ گردوں کی سوزش، مثانے اور گردے میں پتھریوں کے خاتمہ کے لئے انگور بہترین غذائی علاج ہے۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا جاچکا ہے کہ انگور سرد مزاجی تاثیر رکھتے ہیں جو کہ بدن انسانی کی حدت کو موقوف کرتا ہے۔ جگر میں صفراء کی زیادتی پیدا کرتی ہے اور جگر ضعف میں مبتلا ہوجاتا ہے۔ اس سے یرقان، ہیپاٹٹس وغیرہ کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ جگر کے فعل کو موثر

بنانے اور صفراء کا اخراج تیز کرنے میں تمام قسم کے انگور چونکہ بہت مؤثر ہیں۔ اس لئے انہیں جگر کی تمام بیماریوں کا شافی علاج قرار دیا جاتا ہے۔

چونکہ انگور کا رس نیا خون بنانے کا بہترین ذریعہ ہے اس لئے بچوں کی عمدہ نشوونما اور پروان کے لئے انگور اکسیر افادیت رکھتے ہیں۔ ویسے بھی اپنے شیریں ذائقے کے باعث بچوں میں یہ نہایت مرغوب ہوتے ہیں۔ انگوروں کا استعمال ایک مؤثر گھریلو علاج ہے اور اسے آسانی سے بوتلوں میں ڈال کر محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ یہ بچوں میں قبض کی وجہ سے اینٹھن اور مروڑ کے علاج میں بھی کارگر ہے۔ شیر خوار بچے جب دانت نکال رہے ہوں تو انگور کا جوس بہت مفید اور مجرب رہتا ہے۔

انگوروں کا استعمال جلدی خوبصورتی کے لئے عرصہ سے ہو رہا ہے۔ جلدی کثافت و فاسد مواد کو خارج کر کے یہ جلد کو نئی زندگی بخشتے ہیں۔ اطباء کے مطابق انگوروں کا پلٹس ایسے پھوڑوں پر باندھنا مفید ہے جن کا منہ نہ بن رہا ہو۔ انگور کے دانوں کو کچل کر اور ململ کے کپڑے میں تہہ جما کر متاثرہ حصے پر رکھ دیتے ہیں اور اوپر سے کسی خشک کپڑے کی پٹی باندھ دی جاتی ہے۔ پلٹس کو تھوڑے تھوڑے وقفہ بعد بدل دینا چاہئے کیونکہ یہ بہت تیزی سے فاسد مادے اور زہر کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔

انگوروں کا نامیاتی تیزاب تیز اور مؤثر قسم کا جراثیم کش مادہ ہوتا ہے اور جدید ماہرین کے مطابق اگر ہر دانت ہل رہا ہو تو مسوڑھوں سے متواتر پیپ آ رہی ہو تو بھی فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں۔ چند دن تک انگوروں پر مشتمل اکلوتی غذا کا استعمال یہ کرشمہ دکھاتا ہے کہ دانت مضبوطی سے اپنی جگہ جم جاتے ہیں اور مسوڑھوں کی سوزش ختم اور پیپ خشک ہو جاتی ہے

انگوروں میں قدرت نے تاثیر بھی رکھی ہے کہ ان کا باقاعدہ استعمال منشیات کے اثرات کو جسم انسانی سے نکال باہر کرتا ہے اور ان کی طلب کو مٹا دیتا ہے۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے والے صاحبان انگوروں کے رس کو متواتر استعمال کر کے اس عادت سے نجات پا سکتے ہیں۔ اسی طرح الکحل پینے والوں کو بدعادت سے نجات دینے میں انگور خوب کام

دکھاتے ہیں جو لوگ الکحل کے مشروبات کے رسیا ہوں، ان کے لئے انگور متبادل مشروب بن جاتے ہیں کیونکہ یہ الکحل کی صاف اور شفاف ترین صورت ہوتی ہے۔ الکحل کا نشہ چھڑانے کے لئے انگور کو کچھ دن تک اکلوتی غذا بنایا جاتا ہے۔

انگور زیادہ دیر تک محفوظ نہیں رکھے جاسکتے چونکہ یہ بہت جلد گل سڑ جاتے ہیں، اس لئے انہیں خریدنے کے بعد جلد استعمال کر لینا چاہئے۔ کچھ دن تک محفوظ رکھنے کے لئے ان کو کولڈ اسٹوریج میں رکھا جاسکتا ہے۔ انگور خریدتے ہوئے خیال رکھیئے کہ یہ کچے نہ ہوں بلکہ اچھی طرح پکے ہوئے اور شیریں ہوں۔ (بحوالہ جستہ جستہ آسان غذائی علاج)

منقیٰ کے فوائد اور جدید سائنس

ہمارے ملک میں بلاشک وشبہ نفیس قسم کے خوش رنگ اور خوش ذائقہ انگور پیدا ہوتے ہیں۔ اسلام میں چونکہ شراب کی کشید ممنوع ہے، اس لئے اسے بطور پھل ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ البتہ اس کی کچھ اقسام کو خشک کیا جاتا ہے، جن میں سے بڑے انگور کو خشک کرنے کے بعد منقیٰ اور چھوٹے انگور کو کشمش کہتے ہیں۔ ہر قسم کے انگور کو خشک کر کے منقیٰ نہیں بنایا جاتا، صرف میٹھے کو ہی کشمش یا منقیٰ بنانے کے لئے منتخب کیا جاتا ہے۔ منقیٰ میں نشوونما کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ منقیٰ کو قدیم زمانے سے غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی تجارت پرانے وقتوں میں بھی بحیرہ روم کے ساحلوں پر ہوا کرتی تھی۔ یونانی اور رومن ادوار میں بھی رائج تھی۔ دنیا کے متعدد علاقوں میں منقیٰ تیار کیا جاتا ہے لیکن اس کے بڑے بڑے مراکز اٹلی، فرانس، اسپین اور جنوبی افریقہ ہیں۔ منقیٰ اپنی اعلیٰ غذائی صلاحیتوں کے سبب بہت قیمتی ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹس، معدنی اجزاء اور حیاتین وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ منقیٰ کو دودھ کے ساتھ لیا جائے تو بہت قیمتی غذا ثابت ہوتی ہے۔ دونوں ایک دوسرے کی غذائی افادیت کو بڑھاتے ہیں کیونکہ دودھ میں پروٹین اور منقیٰ میں شوگر ہوتی ہے۔ مزید افادیت کو بڑھانے کے لئے انہیں مونگ پھلی، فروٹ اور پستے کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ منقیٰ کا استعمال سلاد میں وسیع پیمانے پر کیا جاتا ہے۔ اسے مختلف پیمانوں اور

مٹھائیوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔جام، جیلی، کیک، پڈنگ اور کبابوں میں بھی ڈالتے ہیں۔

منقیٰ کی غذائی افادیت اس کے شکری اجزاء کی بدولت ہے۔اس میں انگور کی نسبت آٹھ گنا زیادہ شکر ہوتی ہے۔منقیٰ میں پائی جانے والی شکر اعلیٰ درجہ کی ہوتی ہے کیونکہ یہ گلوکوز اور نباتاتی شکر پر مشتمل ہوتی ہے۔گلوکوز جسم میں فوری توانائی اور حرارت پیدا کرتا ہے چنانچہ کمزوری اور بیماری کے سبب اضمحلال کی تمام صورتوں میں منقیٰ عمدہ غذا ہے۔اینٹھن اور تشنج میں بھی یہ بہت مفید ہے۔

یورپ میں پرانے امراض میں مبتلا لوگ کچھ عرصہ کے لئے منقیٰ پر مشتمل استثنائی غذا سے ہی مدد لیتے ہیں۔یہ بذات خود ایک علاج ہے اور اس عمل کو نام ہی ''منقیٰ سے علاج'' دیا جاتا ہے۔کہا جاتا ہے کہ منقیٰ کا استعمال ایک ماہ تک جاری رکھنے سے اجابت میں باقاعدگی آجاتی ہے اور صحت بہتر ہو جاتی ہے۔

چند امراض میں ایسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جو خون میں تیزابیت کی مقدار معمول سے زیادہ کر دیتی ہے۔منقیٰ میں الکلیائی اثرات یعنی کھار، جسم میں تیزابیت کا تناسب برقرار رکھتی ہے۔روزانہ ۵۰ اگرام منقیٰ کا استعمال پیشاب کی تیزابیت کو کم کر دیتا ہے۔پیشاب کی ایمونیا میں بھی کمی آجاتی ہے۔منقیٰ کا نامیاتی تیزاب تکسید کے عمل سے گزرتا ہے۔گوشت اور اناج کا زیادہ استعمال کرنے والے لوگوں کے خون میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔منقیٰ کا باقاعدہ استعمال اس کیفیت سے محفوظ رکھتا ہے۔

قبض کے علاج کے لئے منقیٰ بہت کارگر ہے۔منقیٰ کے کچھ دانے ایک گلاس پانی میں ۲ گھنٹے کے لئے بھگوئے جائیں تو انگور کے سائز کے مطابق پھول جاتے ہیں۔ان دانوں کو اس طرح کھایا جائے کہ ان کے بیج نہ نگلے جائیں، انہیں تھوک دیا جائے یا بہتر ہے کہ کھانے سے پہلے ہی انہیں نکال لیا جائے۔بعد ازاں وہ پانی بھی پی لیا جائے جس میں منقیٰ بھگویا گیا تھا۔پرانے قبض میں روزانہ صبح منقیٰ کا یہ استعمال زبردست فائدہ دیتا ہے۔منقیٰ کو ابال کر اس کا پانی شیر خوار بچوں کو روزانہ پلانا ان کی اجابت کے عمل کو باقاعدہ اور آسان

بناتا ہے۔ بچے کی عمر کے مطابق چھ سے دس دانے منقیٰ یا عمر کے مطابق زیادہ دانے ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر کچھ دیر کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر منقیٰ کو اسی پانی میں اچھی طرح مسل دیں تاکہ اس کا رس پانی میں حل ہوجائے۔ بہت چھوٹے بچوں کو یہ مشروب چھان کر دیا جائے تاکہ منقیٰ کا چھلکا ان کا معدہ خراب نہ کردے۔

بدن میں آسانی سے جذب ہوجانے والا آئرن، منقیٰ میں وافر مقدار میں ہوتا ہے چنانچہ یہ خون کی کمی اور خون کے سرخ ذرات کے مرض کا بہترین علاج ہے۔

ایسے دبلے پتلے لوگ جو اپنا وزن بڑھانا چاہتے ہیں ان کے لئے منقیٰ بہت اچھی غذا ہے۔ انہیں روزانہ وقفہ وقفہ سے ایک وقت میں ۳۰ گرام دانے کھانا چاہئیں۔

مختلف بخاروں میں منقیٰ کا پانی ایک دوا کے طور پر اثر کرتا ہے۔ منقیٰ کا پانی تیار کرنے کے لئے اس کے کچھ دانے پانی میں بھگو دیئے جائیں، پھول جانے پر انہیں اسی پانی میں مسل دیا جائے، پھر اس پانی کو چھان لیا جائے تاکہ بیج کا چھلکا الگ کیا جاسکے۔ یہ مشروب ایک ٹانک بن جاتا ہے اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس شامل کرنے سے افادیت اور ذائقہ بہتر ہوجاتا ہے۔

آیورویدک میں کالا منقیٰ جنسی طاقت بحال کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے منقیٰ کے دانے خوب صاف کرکے دودھ میں ابالے جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ منقیٰ دھونے کے لئے ہمیشہ نیم گرم پانی استعمال کریں۔ دودھ میں ابالا گیا منقیٰ پھولنے کے بعد میٹھا ہوجاتا ہے۔ یہ پھولے ہوئے دانے کھانے کے بعد دودھ بھی پی لیا جائے۔ اس علاج کی ابتداء ۳۰ گرام منقیٰ اور ۲۰۰ ملی لیٹر دودھ کے ساتھ کی جائے اور اسے دن میں تین بار استعمال کیا جائے۔ مقدار بتدریج بڑھائی جائے اور پھر ہر دفعہ ۵۰ گرام کا اضافہ کیا جائے۔ (بحوالہ چیدہ چیدہ از آسان غذائی علاج)

ککڑی کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

ککڑی کو پنجابی میں کھیرا کہا جاتا ہے یہ ہمارے ہاں کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ حضور ﷺ نے ککڑی کھجوروں کے ساتھ ملا کر کھائی ہے اس لئے ککڑی یعنی کھیرے کا کھانا بھی حضور ﷺ کی سنت ہے لہذا جب کھیرا میسر ہو اسے استعمال میں لائیں تا کہ حضور ﷺ کی سنت پر عمل ہو جائے۔ ہمارے ہاں کھیرا اکثر سلاد میں کاٹ کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے عام حالت ہی میں نمک اور مرچ لگا کر بھی کھایا جاتا ہے۔ یہ مزاج کے لحاظ سے سرد ہے اس لئے گرمیوں کے موسم میں حدت کو کم کرنے اور جگر کو تسکین پہنچانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ حضرت عبداللہ جعفر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو تر کھجوریں ککڑی کے ساتھ کھاتے ہوئے دیکھا۔ (بخاری شریف)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ جب میری شادی کے دن قریب آ گئے تو میری والدہ کے دل میں خیال آیا کہ میرا جسم اچھا صحت مند ہو جائے تو انہوں نے مجھے چند دن تک تازہ کھیروں کے ساتھ ککڑیاں کھلانا شروع کیں جنہیں میں چند روز تک کھاتی رہی اس طرح میرا جسم پہلے سے اچھا ہو گیا۔

حضرت ربیع بنت معوذ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں مجھے میرے چچا معاذ بن عفراء نے تازہ کھجوروں کا ایک تھال دے کر جس کے اوپر روئیں دار کھیرے یعنی ککڑیاں رکھی ہوئی تھیں حضور ﷺ کی خدمت میں بھیجا کیونکہ آپ ﷺ کو ککڑیاں پسند تھیں اس وقت آپ ﷺ کے پاس بحرین سے آئے ہوئے بہت سے زیور رکھے ہوئے تھے اس میں سے آپ ﷺ نے کچھ مجھے دے دیئے۔ حضرت ربیع بنت معوذ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں کہ میں حضور ﷺ کی خدمت میں تازہ کھجوروں کے ساتھ ککڑیاں لائی تو آپ ﷺ نے مجھے ہاتھ بھر سونا دے دیا۔

(شمائل ترمذی)

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ حضور ﷺ ککڑیاں دستیاب آنے پر تناول فرمایا کرتے تھے اس لئے کھیرے کو سنت سمجھ کر کھانا کارِ ثواب ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا کہ میری والدہ مجھے موٹا کرنے کی کوشش کرتیں تاکہ حضور ﷺ کے پاس بھیجا جائے جب کوئی تدبیر کارگر نہ ہوئی تو انہوں نے مجھے ککڑی کے ہمراہ کھجور کھلانی شروع کی جس سے میں اچھی خاصی موٹی ہوگئی۔ (ابن ماجہ)

ان احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ ککڑی کا استعمال انسانی جسم کے لئے سکون بخش ہے۔ طبی نقطہ نظر سے کھیرے میں وٹامن بی اور وٹامن سی کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے اور پیسین بھی ہے جس سے معدے میں غذا ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے اس کے علاوہ گوشت کو ہضم کرنے والا جوہر بھی اس میں پایا جاتا ہے اس لئے یہ جسم میں قوت مدافعت کا مددگار بن جاتا ہے۔ کھیرے میں مٹھاس اور نشاستہ معمولی مقدار میں ہوتی ہے اس لئے جن بیماریوں میں میٹھی چیز منع ہے ان میں کھیرا استعمال کیا جاسکتا ہے اس کا پانی کیڑے مارنے میں بڑا موثر ثابت ہوتا ہے۔

اطباء کا قول ہے کہ کھیرے کا استعمال سکون بخش ہے اگر کسی کے معدہ اور آنتوں میں گرم ادویات اور مصالحہ جات کے استعمال سے سوزش ہوگئی ہو تو کھیرے کے استعمال سے معدہ و آنتوں کی سوزش ختم ہوجائے گی اس کے علاوہ مثانہ کی سوزش اور پیشاب کی سوزش کو دور کرتا ہے اگر اس کے چھلکے پیس کر کتا کاٹے ہوئے شخص کو کھلائے جائیں تو اسے بے حد فائدہ ہوگا۔ بعض اطباء کا یہ بھی قول ہے کہ ضرورت سے زیادہ کھیرے کا استعمال معدے میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے جو جسم کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے اس لئے اس کی ٹھنڈک کو اعتدال پر رکھنے کے لئے کھیرے کے ساتھ گرم اشیاء یعنی کھجور اور شہد وغیرہ کا استعمال بہتر ہے یہی وجہ ہے کہ حضور ﷺ کھیرے کو کھجوروں کے ساتھ استعمال فرماتے۔

کھیرا ایک ایسی سبزی ہے جسے کچا استعمال کیا جاتا ہے کھیرے کو چھیل کر کھائیں اس کے اوپر نمک اور کالی مرچ ڈال لیں تو بہت بہتر ہے کیونکہ اس طرح اس کی لذت اور غذائیت میں اضافہ ہوتا ہے اس طرح کھیرے کا استعمال خوراک ہضم کرتا ہے اور بھوک

بڑھاتا ہے۔کھیرے کے بیج نکال دیں اور چھلکا اتار دیں اور گودے کو خشک کر کے پیس لیں پھر اسے شہد میں ملا کر آنتوں کی بیماریوں میں استعمال کروائیں، بے حد فائدہ ہوگا۔

اطباء کا قول ہے کہ کھیرا جگر سے سدے نکالتا ہے اور پیشاب کھل کر لاتا ہے گرمی کے اسہال میں بھی فائدے مند ہے۔کھیرے کے پانی میں حسب ضرورت مصری ملا کر پینے سے معدہ اور آنتوں کے تمام صفراوی مادے نکل جاتے ہیں۔یرقان کو نفع دیتا، حیض اور پیشاب لاتا ہے۔کھیرے کو گرم راکھ میں دیر تک رکھ کر اس کا پانی نکال کر بخار کے مریضوں کو پلانا مفید ہے۔بعض لوگوں نے اس کا حلوہ بنانے کی ترکیب یوں لکھی ہے کہ کھیرے کے گودے کو گھی میں بھونیں، کل وزن کا چوتھائی چینی ملائیں اور میدہ ملا کر قوام بنائیں۔اس میں زعفران بھی ملایا جاتا ہے۔یہ حلوہ بخار کے بعد کمزوری میں مفید ہے۔

کھیرے کے بیج پیشاب آور ہونے کے ساتھ نالی کی جلن کو دور کرتے ہیں، ورم جگر اور تلی تحلیل کرتے ہیں۔سوزش کی وجہ سے پیدا ہونے والی کھانسی میں مفید ہیں، پھیپھڑوں کے زخم مندمل کرتے ہیں اور ان کی سوجن دور کرتے ہیں۔

کھیرے کے رس کو زیتون یا تلی کے تیل میں ملا کر اتنا پکاتے ہیں کہ صرف تیل رہ جائے، یہ تیل مثانہ کی پتھری نکالنے کے لئے پلایا جاتا ہے۔اعصابی کمزوری میں اس کی مالش بھی مفید بتائی جاتی ہے۔

کھیرے کے بیج دوسرے مغزوں کے ساتھ ملا کر بیشمار ادویات میں استعمال ہوتے ہیں اور فائدے مند ثابت ہوتے ہیں۔

ککڑی کے فوائد اور جدید سائنس

ککڑی موسم برسات میں اُگنے والی ایک بیل کا مشہور پھل ہے۔اس کی بیل کھیرے جیسی ہوتی ہے لیکن اس کے پتے کھیرے سے چھوٹے اور چکنے ہوتے ہیں۔ککڑی کا پھول زرد ہوتا ہے۔نر اور مادہ پھل الگ الگ ہوتے ہیں۔ مادہ پھول کے نیچے ایک گھنڈی سی ہوتی ہے۔وہی بعد میں پھل میں تبدیل ہو جاتی ہے۔اس کے پھل گول لمبے کچھ مڑے

ہوئے اور لکیروں والے ہوتے ہیں۔ککڑی جب چھوٹی ہوتی ہے، تب نرم روئیں دار اور کھانے میں ذائقہ دار ہوتی ہیں لیکن پک کر بڑھ جانے میں اس کی لمبائی ایک سے تین فٹ تک ہوجاتی ہے اور اوپر سے چمکدار اور زرد و نارنگی رنگ کی ہوجاتی ہے۔اسے "تر ککڑی" کہتے ہیں۔ پکنے کے بعد اس کی دو قسمیں ہوجاتی ہیں، ایک موٹی اور بڑی ہوتی ہے، اس میں گودا زیادہ ہوتا ہے، بیج تعداد میں کم لیکن بڑے ہوتے ہیں لیکن اس کا ذائقہ کچھ بکسا ہوتا ہے اور مٹھاس کم ہوتی ہے۔ دوسری قسم وہ ہے جس میں چھوٹی پتلی یا لمبی پتلی نازک مڑی ہوئی ککڑیاں آتی ہیں۔ان کا رنگ سبز ہوتا ہے، مزہ شیریں ہوتا ہے، بیج تعداد میں زیادہ لیکن بہت چھوٹے ہوتے ہیں۔اس پر دھاریاں گہری نہیں ہوتیں اور یہ چکنی ہوتی ہے۔ککڑی دوسرے درجہ میں سرد وتر ہے۔

ککڑی گرمی اور پیاس سے راحت پہنچاتی ہے۔صفراء کی حرارت اور سوزش کو دور کرتی ہے۔خون کی حدت سوزش اور جگر کی گرمی کو تسکین دیتی ہے۔ پیشاب زیادہ لاتی ہے۔ بدن اور جوڑوں کے درد کو نافع ہے بھوک بڑھاتی ہے۔صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے۔اس میں رطوبت زیادہ ہونے کی وجہ سے جلد ہضم ہوجاتی ہے۔امراض مثانہ کے لئے مفید ہے۔معدے کی گرمی کو دور کرتی ہے۔اسے خوب چبا کر اور کم مقدار میں استعمال کرنا چاہئے تاکہ جلد ہضم ہوجائے۔مجرائے بول کو دھوتی ہے۔گردے اور مثانہ کی پتھری کو توڑتی ہے اور باریک ریگ کو دفع کرتی ہے لیکن تلخ ککڑی سے یہ فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔شیر خوار بچے کے بستر پر ککڑی رکھ دینے سے اس کا بخار جذب کر لیتی ہے اور خود نرم ہوجاتی ہے۔اس کے پتے پاگل کتے کے کاٹے اور بلغمی رسولی کو فائدہ دیتے ہیں۔انہیں شہد کے ساتھ کھایا جائے تو سوکھے پتے صفراوی دستوں کو دور کرتے ہیں۔اطباء کے مطابق کچی ککڑی دیر ہضم ہے دل کو قوت دیتی ہے اور قابض بھی ہے، ملین بھی، اشتہاء بڑھاتی ہے۔صفراء کے فساد کو دور کرتی ہے مگر صفراء بڑھاتی ہے۔ کچی ککڑی پکا کر کھانے سے صفراء دور ہوتا ہے۔سردی پیدا کرتی ہے۔ پیاس بجھاتی ہے۔ پیشاب خوب لاتی ہے۔ گردے و مثانہ کی پتھری توڑ دیتی ہے۔اس کے کثرت استعمال سے بلغم اور صفراء بڑھ جاتے ہیں۔خشک ککڑی ملین

ہے، بلغم خارج کرتی ہے اور ثقیل باد اور صفراء دور کرتی ہے۔ تر ککڑی بدن کو فربہ کرتی ہے صفراوی قے روکتی ہے۔

پکی ہوئی ککڑی کا سفید اور وزنی بیج عمدہ ہوتا ہے۔ پرانا اور بدرنگ پیلا اچھا نہیں خیال کیا جاتا ہے ککڑی کا بیج کھیرے کے بیج سے زیادہ صفات رکھتا ہے۔ شیخ بوعلی سینا نے بھی اس کی وضاحت کی ہے۔ یہ پہلے درجہ میں سرد وتر ہے۔

ککڑی کی طبی تاثیر وافادیت

ککڑی کے بیجوں میں کھیرے کے بیجوں سے زیادہ قوت ہے لیکن خربوزے کے بیجوں سے کم ہے۔ یہ سدہ کھولتا ہے۔ رگوں سے لزج مواد کا اخراج کرتا ہے۔ جلاء پیدا کرتا ہے۔ گرمی اور بخاروں کی حرارت کو پیشاب کے ذریعہ سے دفع کرتا ہے۔ پیشاب کی جلن و سوزش کو دور کرتا ہے۔ ان بیجوں کو پیس کر چہرے پر ملنے سے جلد کا رنگ نکھرتا ہے۔ اسے کھیرے کے بیجوں کے ساتھ استعمال کرنے سے احتراق اور التہاب اور غلبہ مرۂ صفراء تسکین ہوتی ہے اور مواد میں جوش غلبہ ہو تو اسے ختم کر دیتا ہے۔ پھیپھڑوں کے زخم اور درد کو نافع ہے۔ گرم کھانسی میں مفید ہے۔ جگر اور معدے کی بڑھی ہوئی حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ طحال کے گرم ورم کو تحلیل کرتا ہے۔ مدر ہونے کے ساتھ ساتھ کسی قدر ملین بھی ہے۔

اطباء کا کہنا ہے کہ ککڑی کے بیج ٹھنڈے اور مدر بول اور مقوی ہیں جس کے پیشاب کا بننا بند ہو گیا ہو، اسے ۷ ماشہ بیج کا جوس نکال کر پلانے سے پیشاب جاری ہو جاتا ہے اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے۔ (بحوالہ آسان غذائی علاج)

پیلو کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

پیلو ایک درخت کا پھل ہے جو کچا ہو تو تلخ اور کسیلا ہوتا ہے۔ پکنے پر اس کا رنگ سیاہ ہوتا ہے پکے ہوئے پیلوؤں کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ عام طور پر پیلو صورت میں گول اور چھوٹے ہوتے ہیں البتہ بعض صحرائی درختوں کا پھل بڑا اور رس والا ہوتا ہے پیلو کھانے والے منہ میں پیلو کو دبا کر اس کا رس چوس لیتے ہیں اور پھوک پھینک دیتے ہیں پیلو کا درخت سعودی عرب میں بھی عام ہے اس لئے حضور ﷺ نے اسے پسند فرمایا ہے۔ حدیث پاک میں اس کا ذکر یوں ہوا ہے۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ کی معیت میں ہم مرالظہر ان کے مقام پر تھے۔ پیلو چن رہے تھے کہ آپ ﷺ نے فرمایا، کالے کالے چنو کیونکہ وہ زیادہ بہتر ہوتے ہیں، عرض کی گئی کہ آپ ﷺ نے بکریاں چرائی ہیں؟ فرمایا ہاں اور کوئی نبی نہیں ہوا مگر اس نے بکریاں چرائی ہیں۔ (بخاری شریف)

اس حدیث میں یہ بتایا گیا ہے کہ سیاہ پیلو کا استعمال طبی نقطہ نظر سے بہت زیادہ بہتر ہے پیلو بنیادی طور پر ایسا درخت ہے جو صحراؤں میں کثرت سے خود بخود پیدا ہو جاتا ہے اس لئے اسے صحرائی درخت کہا جاتا ہے یہ زیادہ تر خودرو ہے پیلو کے درخت پاکستان، ہندوستان، افریقہ، حبشہ، سوڈان، مصر، تنزانیہ اور سعودی عرب میں عام پائے جاتے ہیں۔ یہ درخت اپنے پھل اور سایہ دار شاخوں کے ذریعے پہچانا جاتا ہے اونٹ اور بکریاں اس کے پتوں کو شوق سے کھا جاتے ہیں جبکہ چرواہے پیلو کھاتے ہیں۔ اس کی لکڑی سرخ اور سخت ہوتی ہے جس وجہ سے اسے دیمک نہیں لگتی۔ پیلو کے درخت کی اونچائی عموماً تیس سے چالیس فٹ تک ہوتی ہے اس کی چھال موٹی اور سفید ہوتی ہے پیلو کے پھول سبز اور سفید ہوتے ہیں۔

اکثر اطباء نے پیلو کو دوائی کے طور پر استعمال کیا ہے یہ بنیادی طور پر جالی اور محلول اورام ہے۔ پیلو کی کونپلوں کو روغن ابرسا میں پکا کر ناک میں ٹپکانے سے سر درد ختم ہو جاتا ہے۔ پیلو کے پھول سکھا کر پیس لیں پھر انہیں شہد میں ملا کر آنتوں کے مریضوں کو کھلائیں تو آنتوں کے زخم درست ہو جائیں گے۔ اس کے پتوں کو پیس کر روغن زیتون میں ملا کر جوڑوں کے درد کی جگہ مالش کرنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔ اسی تیل میں اگر روئی بھگو کر بواسیر کے مسوں پر لگایا جائے تو وہ ختم ہو جاتے ہیں۔ بعض حکماء نے بڑے پیلو کے پھل کو مقوی قرار دیا ہے جو بھوک بڑھاتا ہے باؤ گولہ سنگ گردہ اور مثانہ کو دور کرتا ہے اس کی چھال کو پیس کر چھ ماشہ ہمراہ سات دانہ مرچ سیاہ سات دن تک کھانے سے بواسیر ختم ہو جاتی ہے یہ نسخہ پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کے لئے بھی مفید ہے۔

پیلو کے درخت کی جڑوں کی سفید مسواک دانتوں کے لئے انتہائی مفید ہے جو لوگ روزانہ پیلو کی مسواک کریں تو ان کے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہو جائیں گے کیونکہ مسواک کرنے سے مسوڑھوں کی رطوبت خارج ہوتی رہتی ہے جس سے دانتوں کو درد کا مرض نہیں لگتا اس کی مسواک بلغم کو بھی خارج کرتی ہے لہٰذا اس کی مسواک سے ہر مسلمان کو فائدہ اٹھانا چاہیے۔ (بحوالہ حضور کی پاکیزہ غذائیں)

سبزیوں کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

غذا کو مناسب بنانے کے لئے حضور اقدس ﷺ گوشت کے ساتھ سبزیاں استعمال فرماتے تھے۔ کیونکہ گوشت میں لحمیات تو موجود ہوتے ہیں۔ لیکن اس میں گلوکوز اور حیاتین نہیں ہوتے۔ اس لئے رسول پاک ﷺ گوشت کے ساتھ اکثر کدو ملا کر پکواتے۔ اس طرح گوشت میں حیاتین شامل ہو جاتے اور یوں حضور اقدس ﷺ کی غذا متناسب غذا بن جاتی۔ چنانچہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"اپنے دستر خوان کو سبز چیزوں سے سجایا کرو۔"

اگر آج کے ڈاکٹر کھانے میں سلاد کی موجودگی پر زور دیتے ہیں تو یہ کوئی نئی بات نہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ غذا کے سلسلے میں اسلامی تعلیمات جدید سائنسی تحقیقات سے بہت آگے بڑھی ہوئی ہیں۔

آج جدید میڈیکل سائنس بھی سبزیاں کھانے پر زور دے رہی ہے اور سبزیوں کے فوائد اور سبزیوں کے ذریعے علاج پر کئی تحقیقی اداروں نے ریسرچ کی ہے۔ ذیل میں ہم چند تحقیقات و تجربات و مشاہدات پیش کر رہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں۔

سبزیوں کے انسانی جسم پر اثرات اور ڈاکٹری تحقیقات

کئی سال قبل ایشیاء فاؤنڈیشن نے ترقی پذیر ممالک میں ایک پروگرام شروع کیا جس کے تحت نیم خواندہ افراد کو غذائی اہمیت اور ضرورت سے آگاہ کرنا مقصود تھا۔

اس پروگرام میں مسٹر ڈیوڈ نے اپنی تقریر میں کہا:

جب ہم ائیرپورٹ سے ہوٹل روانہ ہوئے تو راستے میں پھلوں اور سبزیوں کی کئی دکانیں نظر آئیں جن میں قسم قسم کے تازہ پھل اور سبزیاں رکھی ہوئی تھیں۔ انہیں دیکھ کر ہمارے ذہن میں خیال پیدا ہوا کہ اس ملک میں امراض کا تناسب بہت کم ہوگا۔ جہاں اتنی

زیادہ سبزیاں اور پھل میسر ہوں، وہاں خون کی کمی، ضروری حیاتین اور معدنیات کی کمی اور اسی نوعیت کے امراض کا تو وجود ہی نہیں ہونا چاہئے، لیکن جب ہم نے یہاں کے مختلف علاقوں کا دورہ کیا اور لوگوں کا مشاہدہ کیا تو اندازہ ہوا کہ ہمارا خیال غلط تھا۔ اپنے ساتھیوں سے ہم نے اس ضمن میں گفتگو کی تو معلوم ہوا کہ یہاں سبزیاں اور پھل پیدا تو بہت ہوتے ہیں لیکن ان سے پوری طرح فائدہ نہیں اٹھایا جاتا، مثلاً پکاتے وقت حیاتین اور ضروری اجزاء ضائع ہو جانا، کھانے میں لاپروائی، ضروری غذائی اجزاء کی اہمیت سے ناواقفیت، سبزیاں کھانے سے عدم رغبتی، قوت خرید کی کمی وغیرہ۔

مسٹر ڈیوڈ پیٹ کے اس بیان کو پڑھ کر اس بات کا شدت سے احساس ہوتا ہے کہ فی الواقع سبزیوں کو باقاعدگی سے استعمال نہ کر کے ہم قدرت کی کتنی بڑی نعمتوں سے محروم ہیں۔ آج کل بوڑھے تو دور کی بات، نوجوانوں اور خصوصاً نوجوان لڑکیوں میں صحت سے متعلق جو مسائل پیدا ہو رہے ہیں، مثلاً بھوک نہ لگنا، جلد کی رنگت کا پھیکا ہونا، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے کا پیدا ہو جانا، تھوڑی سی محنت، مشقت سے تھک جانا۔ ان تمام مسائل کا واحد سبب یہی ہے کہ غذا کی طرف سے ناواقفیت یا لاپرواہی کی وجہ سے بے احتیاطی برتی جاتی ہے اور اس ضمن میں ایک بہت بڑی غلط فہمی جو پھیلی ہوئی ہے، وہ یہ ہے کہ صحت مند اور طاقتور بننے کے لئے زیادہ سے زیادہ گوشت کھانا ضروری ہے۔ کیونکہ انسان کا جسم بھی گوشت پوست سے بنا ہوا ہے اور یہ کہ زیادہ گوشت کھانے سے آدمی بہادر بن جاتا ہے، حالانکہ حقیقت کچھ اور ہے۔

ذیل کی سطور میں ہم یہ واضح کرنے کی کوشش کریں گے کہ صحت مند اور توانا رہنے کے لئے ہمیں محض گوشت کا نہیں بلکہ دراصل سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔ اس سلسلے میں بڑی دلچسپ اور معلوماتی تحقیق کی گئی ہے جس کے نتیجے میں انکشاف ہوا ہے کہ انسان بنیادی طور پر سبزی خور ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ لاکھوں کروڑوں سال قبل جب انسان کی تخلیق ہوئی تھی تو وہ پھلوں اور سبزیوں پر گزارہ کیا کرتا تھا۔ ضرورت کے تحت مجبوراً وہ کبھی کبھار گوشت کھالیا کرتا تھا، لیکن اس کی روزانہ کی خوراک سبزیوں اور

پھلوں پر مشتمل تھی۔

جوں جوں آبادی بڑھتی گئی یا موسم تبدیل ہوا تو انسان نے ان علاقوں میں منتقل ہونا شروع کیا جو برفانی یا ریگستانی تھے اور جہاں ہر موسم میں سبزیوں یا پھلوں کا ملنا ممکن نہ تھا۔ اس طرح انسان کی غذائی عادتوں میں تبدیلی آنے لگی اور اس نے اپنی بھوک کو مٹانے کے لئے جانوروں کا شکار کرنا شروع کر دیا، اس سلسلہ میں آگ نے اس کی بڑی مدد کی اور آگ کے ذریعہ اس نے گوشت کو کھانے اور ہضم کرنے کے قابل بنایا۔ انسان کچا گوشت بڑی مقدار میں کھا نہیں سکتا تھا اس لئے اس نے اسے آگ پر پکا لیا۔ اس طرح گوشت کی چربی پگھل گئی اور ریشے گل کر ٹوٹنے کے قابل ہو گئے۔ انسانی دانت پکے ہوئے گوشت کو آسانی سے چبا لیتے اور معدہ اسے سہولت کے ساتھ ہضم کر لیتا، یوں گوشت کا ذائقہ بھی بہتر ہو گیا۔

اگر ہم جانوروں کے منہ اور دانتوں کی بناوٹ پر غور کریں تو صاف نظر آتا ہے کہ جو گوشت خور جانور ہیں ان کے سامنے دانت نوکیلے ہوتے ہیں، جو گوشت کو کسی تیز قینچی کی طرح کاٹ کر باریک کر سکتے ہی۔ اس طرح کٹے ہوئے گوشت کو ان کا معدہ بآسانی ہضم کر لیتا ہے۔ اس قسم کے جانوروں میں غذا ہضم ہونے کا عمل منہ کی بجائے معدے سے شروع ہوتا ہے، اسی لئے وہ گوشت کی بڑی مقدار نگلتے چلے جاتے ہیں۔ دوسری جانب سبزی خور جانوروں کے سامنے کے دانت ہموار ہوتے ہیں جن کی مدد سے وہ غذا کو چباتے اور پیستے ہیں۔ اس دوران میں غذا کے ساتھ لعاب دہن بھی شامل ہو جاتا ہے۔ یوں غذا ہضم ہونے کے پہلے مرحلے کا آغاز منہ ہی میں ہو جاتا ہے۔ یہ نظام گائے، بھینسوں اور بکریوں وغیرہ میں نظر آتا ہے اور دیکھا جائے تو قدرت نے انسان کے دانت بھی اسی انداز کے بنائے ہیں۔ انسانی دانتوں کی ساخت اور چباتے وقت جبڑوں کی حرکات کا جائزہ لیا جائے تو ہمیں بخوبی اندازہ ہو جائے گا کہ قدرت نے انسان کو بنیادی طور پر سبزی خور بنایا ہے۔ یوں تو انسان اپنے دانتوں کی مدد سے ہر قسم کی چیز چبا لیتا ہے لیکن منہ کی بناوٹ اور جبڑوں کی حرکات کے اعتبار سے وہ سبزی خوروں سے زیادہ مماثلت رکھتا ہے۔ گوشت خور جانوروں کے جبڑے غذا کو چباتے ہوئے عمودی طور پر یعنی اوپر نیچے حرکت

کرتے ہیں جب کہ سبزی خوروں میں جن میں انسان بھی شامل ہے، جبڑوں کی حرکت عمودی اور افقی یعنی اوپر نیچے اور دائیں بائیں دونوں طرح ہوتی ہے۔اس کے علاوہ گوشت خور جانوروں کے منہ کی اندرونی جانب لعاب بنانے والے غدود نہیں ہوتے۔یہی وجہ ہے کہ ان میں غذا ہضم ہونے کا عمل منہ کی بجائے معدے سے شروع ہوتا ہے جب کہ انسان سمیت دیگر سبزی خور جانداروں کے منہ کی اندرونی جانب لعاب بنانے والے غدود ہوتے ہیں۔جب انسان غذا چباتا ہے تو ان غدود سے لعاب خارج ہوتا ہے جو غذا میں مل کر اسے سادہ مرکب میں توڑنے یعنی ہضم کرنے کے عمل کا آغاز کر دیتا ہے۔

سبزی خوری اور گوشت خور جانداروں کی آنتوں کی لمبائی کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ سبزی خور جانداروں کی آنتیں ان کے جسم کی مناسبت سے زیادہ لمبی ہوتی ہیں۔ انسان کا بھی یہی حال ہے۔چنانچہ انسان سبزی خور جانداروں سے زیادہ قریب ہے۔

ماہرین نے اس سلسلے میں گوریلے (بن مانس) کی مثال پیش کی ہے۔وہ کہتے ہیں کہ گوریلے کے اندرونی جسمانی نظام کی تصویر لی جائے تو یہ پہچاننا مشکل ہو جاتا ہے کہ یہ انسانی جسم کی تصویر ہے یا گوریلے کے جسم کی۔دونوں کی غذائی عادات کا موازنہ کیا جائے تو پتا چلتا ہے کہ گوریلے کو سبزی خور جانداروں ہی میں شمار کیا جاتا ہے۔جو یوں تو زیادہ تر پھل اور سبزیاں بھی کھاتا ہے لیکن کبھی کبھار انڈے، کیڑے مکوڑے اور گرگٹ کی نسل کے جانور یا اسی طرح کے چھوٹے جانوروں کو بھی اپنا لقمہ بنا لیتا ہے۔

ایک امریکی سائنس دان کی تحقیق

ایک امریکی سائنس دان نے اس ضمن میں تحقیق کرتے ہوئے برقیاتی خردبین (الیکٹرونک مائیکرواسکوپ) استعمال کی اور کھدائی کے دوران میں برآمد ہونے والے ڈھانچوں کے دانتوں اور زندہ انسانوں کے دانتوں پر پڑنے والے نشانات کا غور سے جائزہ لیا۔یہ بات واضح ہے کہ انسان جس طرح کی غذا کا استعمال کرے گا، اس کے دانتوں پر اسی قسم کے نشانات پیدا ہوں گے اور اسی قسم کے نشیب و فراز رونما ہوں گے۔

سائنس دانوں نے تحقیق کے بعد خیال ظاہر کیا کہ چالیس لاکھ سال قبل انسان سبزی خور تھا۔

آپ نے اکثر محسوس کیا ہوگا کہ اگر گوشت سے تیار شدہ غذا کھالی جائے تو معدہ شدید گرانی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی غذا کے استعمال سے سستی اور غنودگی بھی طاری ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر سبزی سے تیار شدہ کھانا زیادہ مقدار میں بھی کھالیا جائے تو معدہ میں گرانی اتنی نہیں ہوتی۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق اگر پودوں سے حاصل شدہ ۱۰۰ گرام لحمیات کھائی جائے تو اسے ہضم کرنے کے لئے ۵۰۔ گرام یعنی پہلے کی مقدار سے دوگنی مقدار میں تیزاب تیار کرنا پڑتا ہے اور یہ پروٹین ساڑھے تین گھنٹوں میں جا کر ہضم ہوتی ہے یہ بھی معلوم ہوا کہ سبزی خور لوگ معدے اور آنتوں کے زخم کا بہت کم شکار ہوتے ہیں۔ جب کہ گوشت زیادہ استعمال کرنے والے اکثر لوگوں کو یہ شکایت رہتی ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ معدے اور آنتوں کے زخموں اور گوشت خوری کے دوران کوئی تعلق ضرور ہے اور یہ بات واضح ہے کہ گوشت کو ہضم کرنے کے لئے معدے کے غدود زیادہ تیزاب پیدا کرتے ہیں۔

سبزی خور حضرات پر مزید تحقیق سے معلوم ہوا کہ سبزی خور لوگ اور ایسے سبزی خور جو جانوروں سے حاصل ہونے والی کوئی بھی غذا مثلاً دودھ، مکھن، گھی، بالائی یا انڈے بھی استعمال نہیں کرتے گوشت خور افراد کے مقابلے میں دبلے پتلے ہوتے ہیں۔ ان کی عمر کسی قدر زیادہ ہوتی ہے اور انہیں نظام ہضم سے متعلق اور کمزور کرنے والی بیماریاں کم ہوتی ہیں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ سبزی خور افراد میں مرارے (گال بلیڈر) میں پتھروں کا تناسب گوشت خور افراد کے مقابلے میں نصف ہے۔ ایک ماہر کا کہنا ہے کہ گردے میں بننے والی پتھریوں کا تعلق جانوروں سے حاصل ہونے والی پروٹین کے ہضم ہونے سے ہے۔

ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ زیادہ عمر میں پیدا ہونے والی ذیابیطس، سبزی خوروں میں کم دیکھنے میں آتی ہے۔ اسی طرح آنتوں کے کینسر، بلڈ پریشر، فالج، دل کے امراض، دانتوں کی خرابیاں، بواسیر، وریدوالی (خراب خون لے جانے والی نالیوں کا پھول کر نمایاں ہو جانا) اور اسی طرح کے بہت سے امراض کے بارے میں بتایا گیا ہے کہ سبزی خور

افراد میں ان امراض کا تناسب کم ہوتا ہے۔

ایک اور امریکی ڈاکٹر کہتا ہے کہ:

میں پودوں اور درختوں سے حاصل ہونے والی غذا کا اس وقت قائل ہوگیا جب سے انجائنا (دل میں درد) میں مبتلا چار مریض صرف غذائی تبدیلی سے مکمل طور پر صحت یاب ہو گئے۔ انہوں نے صرف پودوں اور درختوں سے حاصل ہونے والی غذا استعمال کی جس میں کولیسٹرول نہیں تھا اور صرف ایک ماہ بعد ان کا درد رفع ہوگیا۔

ایک اور مریض کو پندرہ سال سے انجائنا کی تکلیف تھی اور اگر وہ سو میٹر بھی چلتے تو ان کے سینے میں شدید درد ہونے لگتا تھا۔ انہیں ایسی غذا استعمال کرنے کو کہا گیا جو جانوروں سے حاصل نہ کی گئی ہو۔ ایک ماہ تک ایسی غذا استعمال کرنے کے بعد مریض کے سینے کا درد جاتا رہا اور انہوں نے اپنے اندر حیرت انگیز تبدیلی محسوس کی۔ چار ماہ بعد وہ روزانہ چار میل پیدل چلنے لگے۔ ان کا وزن بیس پونڈ کم ہوگیا اور ان کا بلڈ پریشر ۵۵ درجہ کم ہوگیا۔

ایک اور مریض جن کا وزن بہت بڑھا ہوا تھا اور پیر کی وریدیں پھول جانے کی شکایت بھی تھی جب انہوں نے سبزیاں کھانا شروع کی تو صرف تین ہفتے بعد وریدوں سے متعلق ان کی شکایت بڑی حد تک دور ہوگئی اور ان کا وزن بھی نمایاں طور پر کم ہوگیا۔

ان حقائق اور مشاہدات کے پیش نظر ہونا تو یہ چاہئے کہ انسان کی غذا زیادہ تر سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہو لیکن ہو یہ رہا ہے کہ ہم بہت حد تک گوشت پر انحصار کرتے ہیں۔ کسی قدر دودھ اور مکھن استعمال کرتے ہیں اور کبھی کبھار اتفاق سے سبزی پک جاتی ہے یا پھل کھا لئے جاتے ہیں۔ کچھ گھرانے ایسے بھی ہیں جہاں سبزی کا داخلہ ممنوع ہے۔ اگر اتفاق سے کبھی سبزی پک بھی جائے تو کم از کم بچے اس کو ہاتھ نہیں لگاتے سبزی کو یوں بھی ادنیٰ اور حقیر سمجھ کر اس سے دور رہنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یقین نہ آئے تو کسی دوست کی دعوت کیجئے اور صرف سبزیاں پکا کر ان کے سامنے رکھ دیجئے۔ وہ دن آپ کے اور ان کے اچھے تعلقات کا آخری دن ثابت ہوگا۔ بڑی بڑی دعوتوں میں سبزیوں کو میز کی سجاوٹ کے لئے ضرور استعمال کر لیا جاتا ہے۔

پاکستان کے ان علاقوں میں جہاں لوگ کچی سبزیاں پابندی سے کھاتے ہیں، صحت کا عمومی معیار بہت اچھا ہے اور یہاں کے باشندے، دیگر علاقوں کے گوشت استعمال کرنے والے افراد کے مقابلے میں زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔ زیادہ محنت مشقت کر سکتے ہیں اور زیادہ جفاکش ہوتے ہیں۔

سبزیوں کو پکانے کے طریقوں کی بھی اصلاح کی ضرورت ہے۔ انہیں زیادہ دیر تک پانی میں رکھنے یا بہت زیادہ دھونے سے ان کے ضروری نمکیات اور اہم غذائی اجزاء پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔ پھر انہیں ابال کر ان کا پانی پھینک دیا جاتا ہے یا اتنی دیر پکایا جاتا ہے کہ ان کے حیاتین ختم ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں کو اس طرح پکانا چاہئے کہ ان کی لذت اور غذائیت دونوں برقرار رہیں۔

ترقی یافتہ ممالک میں ماہرین اس بات کی تحقیق کرتے رہتے ہیں کہ ان کے ہاں لوگوں کی صحت کا معیار کیسا ہے اور اگر کبھی وہ محسوس کرتے ہیں کہ عمومی صحت متاثر ہو رہی ہے تو وہ اس کی وجہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر چند سال بیشتر انگلستان کے ماہرین نے محسوس کیا کہ ان کے ہاں لوگوں کے دانت لمبے نظر آنے لگے ہیں۔ تحقیق پر پتا چلا کہ دانتوں کو برش درست طریقے سے نہیں کیا جا رہا ہے۔ انہوں نے فوری طور پر اس کی اصلاح کی۔ میرا خیال ہے کہ پاکستان اور دیگر ترقی پذیر ملکوں میں لوگوں کی صحت کا معیار بلند کرنے کے لئے سبزیاں زیادہ سے زیادہ کھانے پر زور دیا جائے تو نتائج خاصے حوصلہ افزاء برآمد ہوں گے۔

دراصل انسان کو قدرت نے ایسا سبزی خور بنایا ہے جو بوقت ضرورت گوشت بھی کھا سکتا ہے۔ وہ اپنی غذا کو اپنی جسمانی ساخت کے جس قدر مطابق رکھے گا، اس کی صحت اتنی ہی اچھی رہے گی۔

سبزی خور افراد طویل عمر کیوں جیتے ہیں؟

ملک چین میں ۱۹۹۲ء میں کیوں ایک لاکھ مردوں میں سے صرف ۴ اور امریکہ میں

۶۷ آدمی قبل از وقت مرجاتے ہیں؟ امریکہ میں چین کی بہ نسبت سرطانِ پستان ۵ گنا اور سرطانِ رحم ۸ گنا زیادہ کیوں ہے؟ چینیوں کو یہ فیضان غذا کی وجہ سے حاصل ہے۔

چینی اپنے غذائی حراروں کا صرف ۱۵ فیصد اور امریکی ۴۰ فیصد چکنائی سے حاصل کرتے ہیں۔ کولیسٹرول خون بالعموم چینیوں میں ۱۲۷ اور امریکیوں میں ۲۱۴ ہوتی ہے۔ امریکیوں کی غذا میں حیوانی لحمیات ۷۰ فیصد اور چینیوں میں ۴ فیصد ہوتی ہیں۔ چینیوں کی غذا میں بہ نسبت امریکیوں کے ریشے کی مقدار تین گنا زیادہ ہے۔ چینیوں میں جھنی ہڈیاں شاذ ہیں، حالانکہ ان کی غذا میں امریکیوں کے بہ نسبت کیلشیم نصف ہے۔ چینیوں کی غذا میں کیلشیم سبز پتوں والی ترکاریوں، پھلیوں والوں اور اناج سے حاصل ہوتا ہے۔ زیادہ حیوانی لحمیاتی امریکی غذا سے پیشاب میں کیلشیم کا اخراج زیادہ ہوتا ہے۔ کم گوشت کھانے کے باوجود چینیوں کی غذا میں چونکہ حیاتین ۷۰ فیصد تر یادہ ہے، اس لئے ان کی غذا کا فولاد حیاتین ج کی تاثیر سے اچھی طرح جذب ہوجاتا ہے۔

اہل جاپان چکنائی کم کھاتے ہیں، اسی سبب سے وہاں تمام صنعتی ممالک کی بہ نسبت عارضۂ قلب سب سے کم ہے، حالانکہ اہل جاپان میں بلند فشارِ خون اور تمبا کو نوشی زیادہ ہے۔ اہل فن لینڈ میں جو حیوانی چربیاں کھاتے ہیں، اموات کی شرح زیادہ رہی ہے (جوابِ غذائی اصلاح سے کم ہورہی ہے)۔ اہل اطالیہ و یونان میں کم گوشت خوری کی وجہ سے امراض جدید اور قبل از وقت اموات کم ہیں۔ اہل ہنزہ جن کی غذا زیادہ ترکاریوں پر مشتمل ہے صحت مند، جفاکش، نہایت طویل عمر اور امراض جدید سے نسبتاً محفوظ ہیں (گو وہاں نوکرشاہی کی سختیوں اور داروگیر کی کمی نے بھی انہیں کرب سے تحفظ دیا ہے)۔

بے وقت کی موت کہ جب ایک جوان آدمی حملہ قلب، عارضۂ سرطان یا فالج میں مبتلا ہوکر اپنی جان سے گزر جائے، ہر ایک کو اداس کردیتی ہے اور سننے والا خود اپنے متعلق بھی فکرمند ہوجاتا ہے کہ نہ جانے اسے کیا ہونے والا ہے۔

وسط عمر کے خوش حال افراد میں مرنے کی وجوہ عارضہ رگ دل اور سرطان (جن کے عوامل میں غلط غذا، تمبا کو نوشی، کرب اور ہمیشہ نشینی ہیں)، مگر اصل کردار غلط غذا کا ہے جو

اس صورت حال کے لئے بنیاد فراہم کرتی ہے۔ غذا کی اصل خرابی چکنائی اور کولیسٹرول کی افراط، فربہی کا رجحان اور ریشے کی کمی ہے۔ حیوانی غذا کی کثرت ان تینوں خرابیوں کو لے کر آتی ہے جس سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ یہ امراض جدید گوشت خوروں میں سب سے زیادہ شیر خانے کی اشیاء (دودھ، دہی، پنیر) اور انڈے کھانے والوں میں نسبتاً کم اور مطلق سبزی خوروں میں نہایت کم ہیں۔

پہلی جنگ عظیم کے آخری سال میں ڈنمارک سخت غذائی قلت میں مبتلا تھا۔ بادشاہ نے ماہر غذا کے مشورے سے زیادہ تر حیوانوں کو ہلاک کر کے ان کا گوشت برآمد کر دیا۔ چند جانور بچوں اور مریضوں کو دودھ فراہم کرنے کے لئے رہنے دیئے۔ جانور جو غلہ کھا رہے تھے، وہ عوام کی ضرورت کے لئے بہ کفایت ہو گیا (اس کا نظریہ تھا کہ حیوانوں کو غلہ کھلا کر جو گوشت حاصل کیا جاتا ہے، اس میں ۹۰ فیصد غذا ضائع ہو جاتی ہے کہ گائے غلہ زیادہ کھاتی ہے اور گوشت کم مہیا کرتی ہے یعنی بجائے اترن گوشت کے سبزیاں کیوں نہ کھائی جائیں)۔

غذا میں گوشت کم کرنے کے نتائج حیرت انگیز تھے۔ جب تک ڈنمارک کے باشندے سبز یجاتی غذا پر گزارہ کرتے رہے وہ صحت کے لحاظ سے بہتر رہے۔ بیماریوں اور اموات میں کمی ہوئی اور قبرستانوں پر بوجھ کم ہو گیا۔ یہی صورت حال دوسری جنگ عظیم کے دوران ناروے اور ڈنمارک میں ہوگئی۔ عوارض قلب و عروق میں کمی آ گئی۔ جنگ کی سختیاں ختم ہونے کے بعد جب یہ لوگ اپنی پہلی حیوانی غذا کی طرف پلٹ گئے تو ان کی صحت کی سطح گر گئی اور مرض و موت کا وہی حال ہو گیا جو پہلے تھا۔

سبزی خوری طویل عمر اور تندرستی کا راز

اطباء کو یہ معلوم ہے کہ سبزی خور افراد کے پیشاب کی بہ نسبت گوشت خور افراد کے پیشاب میں ٹھوس اجزا کی مقدار دوگنا زیادہ ہوتی ہے۔ ان ٹھوس اجزاء کے اثر سے تھکن جلد ہوتی ہے۔ ورزش کے وقت تھکن کا اظہار زیادہ ہوتا ہے (ورزش کاروں کے لئے یہاں

فائدے کی بات کہ مقابلہ ورزش سے قبل گوشت خوری ترک یا کم کردینی چاہیے)۔

دنیا کے سب سے کم عمر تین طلائی تمغے جیتنے والے کھلاڑی (روز مرے) نے ۲ سال کی عمر کے بعد سے گوشت نہیں کھایا، کیوں کہ جب وہ چھوٹا تھا تو اس کی ماں بیمار ہوگئی اور اس کے معالج نے ماں کے لئے سبزیجاتی غذا تجویز کی۔ سہولت کی خاطر ماں کے ساتھ تمام خاندان نے بھی یہی غذا اختیار کرلی۔ جن لوگوں نے اس تیراک کو بڑی عمر میں تیراکی کرتے ہوئے دیکھا ہے وہ حیران اور اس کی استقامت سے نہایت متاثر تھے۔

ایک مشہور مطالعے میں جب اچھی نسل کے تندرست چوہوں کی غذا میں چوتھائی مقدار گوشت کی شامل کی گئی تو ان کی نشوونما میں تیزی آگئی، جسامت میں اضافہ ہوگیا اور وہ زیادہ فعال ہوگئے۔ اس غذا کے استعمال کے ۱۵۰ دن بعد انہیں ہلاک کرکے بعد از مرگ معائنہ کیا گیا تو ان کے گردوں میں سوزش پائی گئی۔ مطالعے کے آخری ایام میں ان کے پیشاب میں زلال اور سبیکہ بھی آگئی تھیں جو گردوں کی خراش اور ضرر کی نشانیاں ہیں۔ اس کے بعد دیگر چوہوں کی غذا میں گوشت کا اضافہ ۸۰ فیصد تک کردیا گیا جس سے گردوں کا ضرر بہت زیادہ ہوگیا۔ اس کا غالباً سبب پیشاب میں میل (یورک ایسڈ، یوریا اور زینتھن) وغیرہ کی کثرت تھی۔ یہ تمام چیزیں گوشت دار غذا کی سوخت و ساز کے دوران پیدا ہوتی ہیں۔ افسوس کہ زندگی میں چوہوں کی شکل و صورت اور فعالیت سے یہ علم نہیں ہوسکتا تھا کہ اندرونِ جسم کیا خرابیاں واقع ہورہی ہیں کہ بظاہر وہ صحت مند نظر آتے تھے۔

سبزی خوری سے تندرستی کا حصول اور طویل عمر ہوتی ہے۔ سبزی خور عام آبادی کی بہ نسبت ۸ سے ۱۰ سال زیادہ جیتے ہیں۔ عارضہ رگ دل اور امراض سرطانی ان علاقوں میں کم ہیں جہاں گوشت خوری کا رواج کم ہے۔ اس انقلابی و حیران کن بیان کی تصدیق مندرجہ ذیل واقعات سے ہوتی ہے۔

گوشت خور افراد اور جدید تحقیق

جدید تحقیق سے یہ حقیقت ثابت ہوگئی ہے کہ سبزی خوروں کی عمر بہ نسبت گوشت

خوروں کے لمبی ہوتی ہے، اسلئے موجودہ زمانہ میں گوشت نہ کھانے کی عادت زیادہ مقبول ہو رہی ہے۔ پچھلی سات صدیوں کے دوران غذا اور دل کے امراض کا تعلق معلوم کرنے سے یہ معلوم ہوا ہے کہ جن ممالک میں گوشت یا اس سے بنی ہوئی اشیاء کا استعمال بطور انسانی غذا زیادہ ہے ان میں دل کے امراض سے ہلاک ہونے کی شرح سب سے زیادہ ہے۔ فن لینڈ میں رہنے والے لوگ جو بہت زیادہ گوشت کھانے کے عادی ہیں ان میں دل کے امراض سے واقع ہونے والی شرح اموات سب سے زیادہ ہے۔ اس کے مقابلے میں امریکیوں میں، جن میں اکثر لوگ گوشت نہیں کھاتے، دل کے امراض سے ہلاک ہونے والوں کی تعداد پچاس فیصد کم ہے، بہ نسبت ان امریکیوں کے جو گوشت کھاتے ہیں۔ جاپان کے لوگ جو چربی وغیرہ کا استعمال بالکل نہیں کرتے ان میں شرح اموات دوسرے صنعتی ممالک کے لوگوں کی نسبت بہت کم ہوتی ہے۔

میلان یونیورسٹی کے سائنسدانوں کی ریسرچ

میلان یونیورسٹی کے سائنسدان سروے کے دوران اس نتیجہ پر پہنچے کہ جو لوگ چکنائی اور کولیسٹرول والی غذا کھاتے ہیں ان کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار ان لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے جو سبزی خور ہوتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ حقیقت بھی سامنے آئی ہے کہ سبزیوں کی غذا میں موجود خاص اقسام کے ریشے خون میں موجود کولیسٹرول کو کم کرنے میں بڑی مدد دیتے ہیں یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ سبزیاں موٹاپے کو بھی روکتی ہیں۔

بوسٹن میں رہنے والے ۱۱۶ سبزی خوروں کے گروہ کا وزن گوشت خوروں کے وزن سے اوسطاً ۳۳ پونڈ کم تھا۔ کیونکہ سبزیوں والی غذا پیٹ کو بہت جلد پر کردیتی ہے جس سے انسان سیر ہو جاتا ہے اور ایسی غذا روزانہ اتنے ہی حرارے پیدا کردیتی ہے۔

بہت سے لوگ سبزی والی غذا کھانے سے اپنے جسم کا کافی وزن کھو دیتے ہیں اور اسی وجہ سے چست و چالاک نظر آنے کے علاوہ دل کے امراض، بلڈ پریشر اور ذیابیطس جیسے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ پچھلے دس سالوں کی تحقیق سے یہ حقیقت بھی واضح ہو گئی

ہے کہ ایسی غذا جس میں چربی والا گوشت اور کولیسٹرول شامل ہو، دل کے امراض کا موجب بنتی ہے اور اس کے علاوہ چھاتی اور رحم کے کینسر کا بھی خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ جاپان میں رہنے والے لوگ کینسر کے امراض میں کم مبتلا ہوتے ہیں بہ نسبت ان امریکیوں کے جو گوشت خور ہوتے ہیں۔ جو لوگ ایسی غذا استعمال کرتے ہیں جس میں سیر شدہ چربی اور کولیسٹرول موجود ہو تو ان کی انتڑیوں میں ایسے کیمیائی اجزاء جمع ہو جاتے ہیں جو کینسر کے پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں اور اس کے علاوہ ایسے لوگ دائمی قبض میں بھی مبتلا رہتے ہیں۔ چھاتی اور رحم کے کینسر کی افزائش ایسٹروجن ہارمونز کی وجہ سے بھی ظہور پذیر ہوتی ہے اور یہ ہارمونز انتڑیوں میں چربی جمع ہونے سے پیدا ہوتے ہیں۔

مختلف اقسام کی سبزیاں مثلاً پھول گوبھی، بند گوبی، شلغم اور پالک کھانے سے جسم میں ایسے خامرے پیدا ہو جاتے ہیں جو کینسر کے خلیوں کے بننے کو روک سکیں۔ نیویارک کی اسٹیٹ یونیورسٹی کے پروفیسر سیکسن گراہم نے جو صدر شعبہ تحفظی ادویہ ہیں۔ معلوم کیا ہے کہ جو لوگ گوبھی جیسی بہت زیادہ سبزیاں کھاتے ہیں وہ کینسر کے مرض میں کم مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ سبزیاں ان اشیاء کا راستہ روک لیتی ہیں جو کینسر بننے کا موجب ہوتی ہیں۔ ہمارے جسم میں اللہ تعالیٰ نے دانت، جبڑے اور نظام انہضام ایسے بنائے ہیں جن کے لئے ایسی غذا مرغوب ہے جو پتیوں والی سبزیوں پر مشتمل ہو، انسانی تاریخ میں زیادہ تر انسان ایسی غذا پر زندہ رہے ہیں جو عموماً پتوں والی سبزیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ امریکہ میں بھی اب بھی ایسی غذا جس میں گوشت اور چربی شامل ہو، اتنی مرغوب نہیں ہے جتنی کہ یہ ایک صدی پہلے تھی۔

سبزیوں میں غذائیت پر تحقیق

جدید تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ جسمانی طاقت کے لئے پروٹین کے بجائے نشاستہ دار چیزیں کھانا زیادہ ضروری ہیں۔ جو سبزیوں، اناج، پھلیوں اور پھلوں سے حاصل ہو سکتی ہیں۔ سبزی خور کے لئے سبزیوں کی غذائیت کا علم ہونا ضروری نہیں ہے بلکہ اس کے لئے مندرجہ ذیل باتیں جاننا ضروری ہیں۔

بہت سے جانوروں میں موجود پروٹین مکمل ہوتی ہیں اس کے مقابلے میں سبزیوں میں موجود پروٹین نامکمل ہوتی ہیں۔ چونکہ ہمارے جسم کی نشوونما کے لئے مکمل پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے، اس لئے ہمیں چاہئے کہ ہم دو یا دو سے زیادہ ایسی سبزیاں ملا کر کھائیں کہ وہ مکمل پروٹین مہیا کر سکیں یا سبزی کیساتھ تھوڑا سا گوشت ملا کر کھائیں۔ یہاں تین طریقے بیان کئے جاتے ہیں جن سے جسم کو مکمل پروٹین حاصل ہو سکتی ہے۔

۱۔ خشک مٹر کے دانے، لوبیا یا مسور کو اناج مثلاً جو گندم اور چاول وغیرہ کے ساتھ ملائیں۔

۲۔ انڈے، دہی، پنیر کو کسی سبزی کے ساتھ ملائیں۔

۳۔ مختلف پھلی دار سبزیوں کو گری دار میووں کے ساتھ ملائیں۔

اگر آپ اپنے جسم کی پروٹین کی ضروریات پوری کرنے کے لئے پروٹین رکھنے والی اشیاء کھائیں تو یہ خیال ضرور رکھیں کہ آپ کی غذا ایسی ہو جس میں اتنے حرارے موجود ہوں کہ آپ کے جسم کا وزن کم نہ ہونے پائے ورنہ آپ کا جسم پروٹین کو بطور ایندھن استعمال کرے گا اور اس وجہ سے جسم کی نشوونما رک جائے گی۔ سبزی خوروں کے لئے یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ ان کے جسم میں ضروری حیاتین اور معدنیات کی کمی بھی نہ ہونے پائے۔ خالص سبزی خور جو گوشت بالکل نہیں کھاتے ان کے جسم میں B12 حیاتین کی کمی واقع ہو جاتی ہے اس لئے انہیں چاہئے کہ اپنی غذا کے ساتھ B12 حیاتین استعمال کریں۔ اگر آپ دودھ یا انڈے اور سبزیاں بطور غذا استعمال کرتے ہیں تو ان کے ساتھ ساتھ ایسی سبزیاں بھی کھائیں جن میں ضرورت غذائیت یا مقوی اشیاء موجود ہیں۔ اگر آپ متوازن غذا استعمال کریں نے تو پھر آپ کو حیاتین یا معدنیات استعمال کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ انڈے، دہی یا پنیر کے علاوہ اپنی غذا کا انتخاب مندرجہ ذیل گروہوں میں سے کریں۔

۱۔ پھلیاں اور گری دار اشیاء۔

۲۔ اناج مثلاً گندم، جو اور چاول وغیرہ۔

۳. سبزیاں اور پھل مثلاً آلو، ٹماٹر، گوبی، پالک، مالٹا، کینو، سنگترہ، خربوزہ اور اسٹرابیری۔

۴. گہرے سبز اور گہرے زرد رنگ کی سبزیاں اور پھل۔

۵. گھی یا نباتاتی تیل یا مارجرین ایک یا دو کھانے کے چمچے۔

اگر آپ سبزی خور نہیں بننا چاہتے تو یہ بھی ضروری نہیں کہ ہر کھانے میں روزانہ صرف گوشت ہی استعمال کریں بلکہ کبھی کبھی سبزیاں بھی کھائیں۔ اگر آپ اپنے آپ کو روزانہ سبزیاں کھانے کا عادی بنالیں تو پھر آپ آہستہ آہستہ گوشت کھانا چھوڑ دیں گے جو زیادہ چکنائی والا اور زیادہ حرارے پیدا کرنے والا ہوتا ہے۔ سبزیاں ہر ایک کے لئے متوازی غذا مہیا کرتی ہیں اس لئے پھر بکری، گائے یا مرغی کا گوشت کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔

سبزیوں سے سرطان کو فائدہ

یہ بات آپ صحت سے متعلق مختلف رسالوں میں بار بار پڑھتے رہتے ہیں کہ پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے سرطان کا خطرہ کم ہو جاتا ہے، لیکن غدۂ مثانہ کے سرطان کے بارے میں یہ بات تسلسل اور یقین سے نہیں کہی جا رہی تھی۔ اب ایک امریکی رسالے میں رپورٹ شائع ہوئی ہے جس کے مطابق سبزیاں کھانے سے غدۂ مثانہ کے سرطان کا خطرہ بھی خاصا کم ہو جاتا ہے۔ اس حالیہ تحقیق میں بارہ سو سے زیادہ ایسے مردوں سے ان کی غذا کے بارے میں معلومات حاصل کی گئیں جن میں سے تقریباً نصف غدۂ مثانہ کے سرطان کے مریض تھے۔ خاص طور پر ان مریضوں سے یہ بات معلوم کی گئی کہ اس مرض یعنی غدۂ مثانہ کے سرطان کی تشخیص سے قبل تین سے پانچ سال کے دوران میں وہ کیا غذا کھاتے رہے تھے۔ اس تحقیق سے نتیجہ یہ نکالا گیا کہ جو لوگ ہفتے میں ۲۷ بار یا اس سے زیادہ مرتبہ سبزیاں کھاتے رہے تھے ان کے لئے غدۂ مثانہ کے سرطان کا خطرہ ان لوگوں کی بہ نسبت ۳۵ فیصد کم ہو گیا جو ہفتے میں صرف چودہ مرتبہ یا اس سے بھی کم سبزیاں کھاتے رہے تھے۔

غدۂ مثانہ کے لئے پھول گوبی، بند گوبی کی قسم کی سبزیاں بہ ظاہر زیادہ مفید ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ سبزیاں سرطان زدہ مادے کی جڑ کو ختم کر دیتی ہیں۔

شکاگو کے ایک ہسپتال کا واقعہ

ایک بچہ شکاگو کے ہسپتال میں داخل تھا، اس کے کئی آپریشن ہو چکے تھے اور بے شمار انجکشن اسے لگ چکے تھے۔ اس کے باوجود اس کے کولہے کی ٹی بی زدہ ہڈی درست نہیں ہو رہی تھی۔ آخر کار اسے اس کے گھر بھیج دینے کا فیصلہ کر لیا گیا۔ معالجین نے صاف کہہ دیا کہ اب وہ اس کے لئے کچھ نہیں کر سکتے۔

یوں اس اداس اور دل شکستہ بچے کو سوئزر لینڈ میں اس کے گھر مرنے کے لئے بھیج دیا گیا۔ پھر ایک معجزہ رونما ہوا۔ ایک دن جب وہ معمول کے مطابق ناشتے میں رول، مارملیڈ اور کافی سے اپنا پیٹ بھر رہا تھا، خاندان کا ایک بوڑھا دوست اس سے ملنے آیا۔ بوڑھے نے ایک عمر تبلیغی سفر میں گزاری تھی۔ خیر خیریت پوچھنے کے بعد بوڑھے نے بچے سے کہا، بیٹا اگر تم ایسی مردہ چیز کھاتے رہے تو ایک دن یقیناً مر جاؤ گے۔ جسم تو صرف زندہ چیزیں کھا کر ہی زندہ رہتا ہے۔

بچے نے پوچھا یہ زندہ چیزیں کیا ہوتی ہیں؟

نرم مزاج بوڑھے نے بڑے پیار سے کہا،

بیٹا! تازہ بڑھتی ہوئی چیزیں خاص طور پر سبز اور زرد رنگ کی تازہ سبزیاں جن میں مٹی کی تمام اچھی چیزیں لبالب بھری ہوتی ہیں، سنگترے، لیموں اور دوسرے تمام تازہ پھل سورج کی توانائی اور حیات بخش رس سے بھرے ہوتے ہیں۔

بچے نے بوڑھے کی یہ باتیں بڑے غور سے سنیں اور پھر اس روز سے وہ ایسی زندہ چیزیں خوب کھانے لگا جن میں قدرتی حیاتین، پروٹین اور معدنی نمک خوب بھرے تھے۔ اسی روز سے اس کے کولہے کی ہڈی کا زخم بھرنے لگا اور تمام علاج ناکام ہونے کے باوجود رفتہ رفتہ اس کی یہ تکلیف دور ہو گئی۔ جی ہاں! اس تازہ اور زندہ غذا نے ہی اس کی زندگی

بچائی۔

امراض قلب کے لئے پھل اور سبزیاں

برطانیہ میں امراض قلب کے ہاتھوں تقریباً ۴۰ فیصد اموات واقع ہوتی ہیں۔ ان اموات کو پھل اور سبزیوں کے ذریعے سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ پھل اور سبزیوں میں پوٹاشیم ہوتا ہے جو دل کے دردوں کو روکتا ہے۔

سبزیوں کا استعمال.......درازیٔ عمر کا راز

کیا آپ کا واسطہ کبھی کسی ایسی بیماری سے پڑا ہے جس کی بدولت لاکھوں جانیں غارت ہوگئی ہوں؟ اگر آپ اس کی وجہ جاننے کی بھرپور کوشش میں ہوں تو آیئے آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ہماری روزمرہ خوراک کا اس سے کتنا گہرہ تعلق ہے۔ آپ اس مضمون کو پڑھ کر یقیناً اپنی خوراک میں تبدیلی لائیں گے۔

آپ یقیناً کسی نہ کسی ایسے انسان کو ضرور جانتے ہوں گے جس کی موت دل کا دورہ پڑنے، حادثہ یا کینسر کی بدولت واقع ہوئی ہو۔ آپ کے دماغ میں کیا خیالات ابھرے؟ ایک لمحہ کے لئے آپ کی تمام تر توجہ آپ کی اپنی صحت پر ضرور مبذول ہوگئی ہوگی۔ آپ نے اس کے متعلق ضرور سوچا ہوگا کہ وہ کون سے طریقے ہیں جن پر عمل کر کے میں قبل از وقت موت کے منہ سے بچ سکتا ہوں۔

اگر آپ اس مضمون کو پڑھ رہے ہیں تو آپ کی تمام تر توجہ کا مرکز یقیناً خوشحال زندگی گزارنا اور اسے برقرار رکھنا ہوگا۔ اس کے لئے آپ میں احساس پیدا کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ لازماً سبزی خور ہوں۔ ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں ہر تین اموات میں سے دو کے اسباب دل کے امراض اور کینسر ہوتے ہیں۔ ان اموات کی دو بڑی وجوہات ہیں جس کے لئے انسان کچھ کر سکتا ہے وہ سگریٹ نوشی اور ناقص غذا کا استعمال ہے۔ جب ہم غذا کے متعلق سوچتے ہیں تو تین قسم کی غذائیں جو مسائل پیدا کرتی ہیں مندرجہ ذیل ہیں۔

۱. چربی والی غذائیں (خاص طور پر جانوروں کی چربی)۔

۲. موٹاپا۔

۳. بھوک کی کمی۔

دل کے امراض

سبزی خور لوگوں کی بنسبت گوشت خور لوگوں میں دل کے امراض چالیس برس کے بعد چار گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو سبزیات کا استعمال زیادہ کرتے ہیں اور ضرورت سے زیادہ کیلوریز کا خیال رکھتے ہیں ان میں کولیسٹرول کا لیول زیادہ نہیں ہوتا جس کی بدولت وہ دل کے امراض کا زیادہ شکار نہیں ہوتے۔ گوشت کا استعمال کرنے والے لوگوں میں دل کے امراض کا بڑا سبب کولیسٹرول اور زیادہ چربی کا استعمال ہے۔ ہم اپنے کھانوں میں جو چربی اور کولیسٹرول استعمال کرتے ہیں وہ زیادہ تر جانوروں سے حاصل کیا جاتا ہے جب کہ ہمارے جسم کو بیرونی کولیسٹرول کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ہمارا جسم مناسب مقدار میں کولیسٹرول مہیا کرتا ہے جتنی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔

جانوروں سے حاصل ہونے والی خوراک میں پھوک نہیں ہوتی، چربی بہت زیادہ ہوتی ہے لینولیک ایسڈ بہت کم اور زیادہ چربی ہونے کی وجہ سے ہمارے خون میں کولیسٹرول کا درجہ زیادہ رہتا ہے۔ آج کے دور میں جب کہ زیادہ تر اموات کو تمباکو نوشی سے منسوب کر دیا جاتا ہے جب کہ اصل وجہ ناقص غذا اور مناسب غذا کا استعمال نہ کرنا ہے۔ مثال کے طور پر جاپان میں امریکہ کی نسبت لوگ زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں لیکن جاپان میں دل کے دورے کی وجہ سے مرنے والوں کی تعداد امریکہ سے چار گنا کم ہے۔ اس کی بڑی وجہ ان کی غذا ہے جو خون کا کولیسٹرول بہت کم رکھتی ہے۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو لوگ مکمل طور پر سبزی خور ہوتے ہیں اور جانوروں سے حاصل کی ہوئی کسی بھی غذا کو استعمال نہیں کرتے ان میں دل کے دورے کے امکانات ۱۴ فیصد ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو جزوی طور پر سبزی خور ہوتے ہیں یعنی وہ گوشت تو نہیں

کھاتے لیکن دوسری غذائیں جو جانوروں سے حاصل کی جاتی ہیں ان کا استعمال کرتے ہیں ان میں ۳۹ فیصد دل کے دورے کے امکانات ہوتے ہیں۔ لیکن ان دونوں کی نسبت وہ لوگ جو گوشت کا استعمال کرتے ہیں ان میں دل کے دورے کے امکانات ۵۰ فیصد زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ نتائج عام آبادی سے حاصل کردہ ہیں۔ لیکن آپ سبزی خور بھی ہیں اور تمبا کو نوشی بھی نہیں کرتے تو آپ میں دل کے دورے کے امکانات اس سے بھی کم ہوں گے۔

ایک اور دلچسپ بات یہ ہے کہ وہ لوگ جو ہر روز خشک پھلوں کا استعمال کرتے ہیں ان میں دل کے دورے کے امکانات ان کی نسبت جو ان کا استعمال کبھی کبھار کرتے ہیں بہت کم ہوتے ہیں۔ (صحت کے راز)

سبزی خور اور امراض قلب

ایک عرصے سے یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ سبزی خوروں کی صحت گوشت کھانے والوں کے مقابلے میں زیادہ بہتر ہوتی ہے اور وہ لمبی عمر پاتے ہیں۔ مغربی جرمنی کے شہر ہائڈل برگ کے کینسر ریسرچ سنٹر میں ہونے والی حالیہ تحقیق سے اس بات کی توثیق ہوگئی ہے کہ سبزی خور دوسروں کے مقابلے میں امراض قلب کا کم شکار ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں ۱۹۰۴ سبزی خوروں کا چار سال تک مطالعہ کرنے سے اندازہ ہوا کہ ان میں سے صرف ۳۶ امراض قلب کی وجہ سے ہلاک ہوئے۔ جرمنی کی شرح اموات کے مقابلے میں یہ شرح ۸۰ فیصد کم ہے۔ یہ انکشاف بھی ہوا ہے کہ سبزی خور چھاتی، مثانے کے غدود اور آنتوں کے سرطان میں بھی شاذ و نادر ہی مبتلا ہوتے ہیں۔

یہ تحقیق مزید پانچ سال جاری رہے گی تاکہ حتمی فیصلہ ہوجائے۔

سبزی خوری کی افادیت کے سلسلے میں ایک اور مطالعے سے یہ بات بھی منکشف ہوئی ہے کہ گوشت خوری بلاواسطہ طور پر شراب نوشی کا ذریعہ بنتی ہے۔ گوشت بکثرت کھانے کے نتیجے میں سستی اور کاہلی غالب آنے لگتی ہے جسے دور کرنے کے لئے مغربی ممالک کے لوگ شراب کا سہارا لیتے ہیں۔ اس کے برخلاف سبزی خور کاہلی اور سستی کا شکار نہیں

ہوتے۔ چنانچہ انہیں شراب کے سہارے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ سبزی خوری سے ان کی ذہانت وفطانت بوجھل اور مکدر نہیں ہوتی جب کہ گوشت خوری ان کی دشمن ہوتی ہے۔ اسے بکثرت کھانے والے تشدد پسند، غصیلے اور جھگڑالو زیادہ ہوتے ہیں۔ اس پر شراب اور ستم ڈھاتی ہے۔ یہ بات بھی نوٹ کی گئی ہے کہ بہت کم سبزی خور شراب خور ہوتے ہیں۔

یاد رکھیئے سبزیاں انسانی مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہیں۔ یہ رپورٹ کینیڈا یونیورسٹی کے پروفیسر مائیک بلم نے پیش کی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ:

سبزیوں میں موجود وٹامن اور پروٹین انسانی خوشی کا سبب بنتے ہیں، یہ انسان میں دقیانوسیت کا خاتمہ کر کے خوشی پیدا کرنے والے ہارمونز کا اخراج کرتی ہیں۔

انہوں نے ۱۶۰ افراد پر تحقیق کے بعد نتیجہ اخذ کیا ہے کہ سبزی خور افراد گوشت خور افراد کی نسبت زیادہ خوش مزاج ہوتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ سبزیاں انسانی صحت کے علاوہ انسانی نفسیات پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔

سبزیاں اور پھل کھائیے دل کی بیماریوں سے بچئے

کیمبرج یونیورسٹی کے ماہرین کی تحقیق کے مطابق پھل اور سبزیوں کے روزانہ استعمال سے دل کے امراض پر قابو پایا جا سکتا ہے اور وٹامن سی کے وافر استعمال سے قلبی امراض کے خدشات دور ہو سکتے ہیں۔ ان ماہرین کے مطابق مالٹے، گریپ فروٹ، سیب اور کیلوں کے علاوہ ہری سبزیوں سے وٹامن سی کی وافر مقدار حاصل کی جا سکتی ہے۔

(بحوالہ سنتِ نبوی ؐ اور جدید سائنسی تحقیقات جلد سوم)

کدو کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

سبزیوں میں حضورِ پاک ﷺ کو کدو بہت پسند تھا اس لئے کدو کی سبزی کو استعمال کرنا حضور ﷺ کی سنت ہے۔

کدو کے استعمال کے متعلق حضور ﷺ کی احادیث مندرجہ ذیل ہیں۔

حضرت انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ کو دعوت دی۔ میں بھی آپ ﷺ کے ساتھ گیا، آپ ﷺ کے لئے شوربے والا کدو لایا گیا رسول اللہ ﷺ اس میں سے کدو کھا رہے تھے کدو آپ ﷺ کو پسند تھا جب میں نے یہ دیکھا تو میں نے خود کدو نہیں کھائے اور حضور ﷺ کے سامنے رکھنے لگا۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں اس دن کے بعد سے مجھے کدو بہت پسند ہے۔ (مسلم شریف)

حضرت حکیم بن جابر رضی اللہ عنہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں انہوں نے فرمایا جب میں نبی کریم ﷺ کے پاس حاضر ہوا تو میں نے آپ ﷺ کے پاس کدو دیکھے جنہیں آپ کاٹ رہے تھے، میں نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ یہ کیا ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ ہم اس کے ذریعے کھانا زیادہ کرتے ہیں۔ (ترمذی)

حضرت عبداللہ بن ابوطلحہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں میں نے حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ کو فرماتے ہوئے سنا کہ ایک درزی نے رسول اللہ ﷺ کی دعوت کی۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں میں بھی آنحضرت ﷺ کے ساتھ چلا گیا۔ آپ ﷺ کے سامنے جو کی روٹی اور شوربا جس میں کدو اور (نمک لگا کر) سکھایا ہوا گوشت حاضر کیا گیا۔

(ترمذی)

حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں میں نے نبی پاک ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ پیالے کے کناروں سے کدو تلاش کر رہے تھے۔ میں اس دن سے مسلسل کدو پسند کرتا

ہوں۔ (ترمذی)

حضرت انس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ ام سلیم نے میرے ہاتھ حضور ﷺ کی خدمت میں کھجوروں کا ٹوکرہ روانہ فرمایا، آپ ﷺ گھر پر تشریف فرما نہ تھے۔ آپ ﷺ اپنے ایک غلام کے ہاں کھانے پر مدعو تھے، میں بھی وہیں چلا گیا آپ ﷺ اس وقت کھانا تناول فرما رہے تھے آپ ﷺ نے مجھ سے بھی کھانے کو فرمایا، انس فرماتے ہیں اس غلام نے گوشت اور کدو کا ثرید آپ ﷺ کے لئے تیار کیا تھا۔ میں کدو کے ٹکڑے جمع کر کے آپ ﷺ کے سامنے رکھتا جاتا کھانے سے فراغت کے بعد جب آپ ﷺ گھر تشریف لائے تو کھجوروں کا ٹوکرہ میں نے آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کیا اس میں سے آپ ﷺ خود بھی تناول فرماتے جاتے اور لوگوں کو بھی تقسیم کرتے رہے حتیٰ کہ وہ ختم ہو گیا۔ (ابن ماجہ)

کدو چونکہ عام استعمال ہونے والی سبزی ہے اس لئے دنیا بھر میں اس کی کاشت کی جاتی ہے کدو ایک بیل کے ساتھ لگتا ہے جسے کسان حضرات کیاریوں کی صورت میں بوتے ہیں دیکھنے کے اعتبار سے کدو کئی صورتوں کا ہوتا ہے۔ یعنی گول سرخ کدو، سفید کدو، حلوہ کدو وغیرہ۔

جنگلوں میں اس کی ایک خودرو قسم بھی ملتی ہے۔ جسے جنگلی کدو کہتے ہیں یہ ذائقہ میں کڑوا اور حجم میں مزروعہ اقسام سے بڑا ہو جاتا ہے اگرچہ مزروعہ اقسام میں بھی کڑوے کدو ملتے ہیں لیکن ان کی تعداد بہت کم ہوتی ہے۔ ہمارے یہاں کے عام کدو آدھ پاؤ سے ایک کلوگرام وزن تک ہوتے ہیں۔ ہندو پاک میں کدو بڑے شوق سے استعمال کیا جاتا ہے اسے سبزی، رائتہ اور حلوہ کی صورت میں کھاتے ہیں۔

کدو ایک ہلکی غذا ہے جو خود جلد ہضم ہوتا ہے اور اس دوران کسی قسم کی مشکل پیدا نہیں کرتا۔ خود جلد ہضم ہونے کے ساتھ دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ بخار کے مریضوں کو بے حد مفید ہے ایک اور روایت میں یہ بخار کے مبتلاؤں کو آرام اور سکون دیتا ہے۔

سنتِ نبوی ﷺ کے پیش نظر محدثین کے یہاں کدو کو بڑی اہمیت حاصل رہی ہے

اور مختلف بیماریوں بلکہ کمزوریوں کے علاج میں بھی اسے بڑی عقیدت کے ساتھ کھایا جاتا رہا ہے۔

طبی نقطہ نظر سے کدو کے بہت سے فوائد ہیں۔ کدو میں زیادتی عقل اور اعتدالی دماغ کے جوہر ہیں۔ پیاس بجھاتا ہے۔ بخار کی حالت میں کدو کے بڑے ٹکڑے ہاتھوں اور پاؤں کی تلیوں پر ملنے سے بخار میں کمی ہو جاتی ہے۔

تب دق کے مریض کے لئے اس سے بہتر کوئی غذا نہیں۔ زیادہ کدو کھانے والا سل سے محفوظ رہتا ہے اس کے بیجوں کا تیل دماغ کی خشکی دور کر کے نیند لاتا ہے۔ نفث الدم (خون تھوکنا) صفراوی بخار، اندرونی اعضاء کے جریان خون اور مرض سل و دق میں پھسلائے ہوئے کدو کا پانی پلانا بڑا نافع ہے۔ (کتاب المفردات)

قابض چیزوں کے ساتھ کھایا جائے تو یہ قابض ہے ورنہ گوشت یا دال مسور کے ساتھ قبض کشا ہے۔ پیاس کو کم کرتا ہے۔ گرمی کے سر درد کو دور کرتا ہے، پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ سرکہ اور مرکی کے ساتھ ملا کر کھانے سے جسم کے غلیظ مادے نکل جاتے ہیں اگر اسے بہی (سفرجل) کے ساتھ پکا کر کھایا جائے تو جسم کو عمدہ غذائیت اور توانائی مہیا کرتا ہے۔

اسے عجبین کے ہمراہ گل حکمت کر کے پکایا جائے یا تنور میں رکھ کر گرم کر لیا جائے تو اس سے پانی نکلے گا، یہ پانی شدید بخار کی حدت کو کم کرتا ہے، پیاس بجھاتا ہے اور عمدہ غذا ہے۔ اس پانی میں سرکہ یا سنگترے کا رس ملا کر صفرا کے مریضوں کو دینے سے بہت ہی فائدہ ہوگا کدو پکا کر اس کے پانی میں شہد ملا کر بلغمی امراض کے لوگوں کو پلانے سے سینے سے جمی ہوئی بلغم نکل جاتی ہے۔ کدو کو گھوٹ کر اسے سر پر لگانے سے کھوپڑی کی جلد کی جلن جاتی رہتی ہے۔

کدو، جگر کی گرمی اور صفرا کو دور کرتا ہے۔ سدے کھولتا ہے اور پیشاب آور ہے، پیٹ کو نرم کرتا ہے اس کو نمک اور رائی ملا کر پکانے سے مضر اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔ صفراوی مزاج والے اگر انار شیریں اور سماق کیساتھ کھاویں تو جسم پر پھنسیاں ختم ہو جاتی

ہیں۔اس کو سونگھنا بھی مفید ہے، کچے کدو کا رس نکال کر روغن گل ملا کر کان میں ڈالنے سے ورم جاتا رہتا ہے اور سر پر ملنے سے سر درد کو سکون آتا ہے۔

کدو کے بارے میں تفصیلی وضاحت اور جدید سائنس

پھلوں اور سبزیوں کا ایک عظیم خاندان علم نباتات میں Cucurbitaceae کے نام سے مشہور ہے۔جن میں خربوزہ، اندرائن، کھیرا، ککڑی، کدو، پیٹھا، حلوہ کدو، توری، اندرائن پھل، ارنڈ خربوزہ زیادہ مشہور ہیں۔

کدو کی متعدد اقسام ہیں۔جن میں گول کدو، لمبا کدو یا گھیا، حلوہ کدو، سرخ کدو، پیلا یا سفید کدو بلکہ کڑوا کدو ان میں سے کڑوے کو Gourd اور دوسری پکانے والی اقسام کو عام طور پر Pumpkin کہتے ہیں۔

قرآن مجید میں اسے یقطین کے نام سے پکارا گیا ہے۔عام عرب اسے "دباء" یا "قرع" کہتے ہیں۔سر ولیم لین نے کدو کے نام پر تفصیلی بحث کی ہے اور وہ ابن الحجر کی تائید کے ساتھ دباء کو لغوی لحاظ سے غلط قرار دیتے ہیں اور اس کا صحیح نام "یقطین" قرار دیتے ہیں۔احادیث میں کدو کو "قرع" کے نام سے بیان کیا گیا بلکہ دو ایک روایات ایسی بھی ہیں جن میں اسے دباء کے نام سے بھی ذکر کیا گیا ہے۔قرآن مجید کا نام غلط نہیں ہو سکتا اور احادیث کو لغوی طور پر غلط قرار دینے کی جرأت آج تک کسی زبان دان کو میسر نہیں ہوئی۔ اس لئے امکان یہ ہے کہ یقطین، دباء اور قرع اگرچہ تینوں کدو کے نام ہیں۔لیکن وہ نباتاتی ناموں کی طرح اس کی مختلف شکلوں کی وضاحت کرتے ہیں، مثلاً بڑا گول کدو اگر یقطین سمجھا جائے تو لمبا دباء ہو سکتا ہے۔

کدو ایک عام سبزی ہے جو کہ دنیا بھر میں کاشت کی جاتی ہے۔چونکہ اس کے پھل کا وزن زیادہ ہوتا ہے، اس لئے یہ ایک بیل کے ساتھ لگتی ہے جو زمین پر رینگتی ہے۔زرعی قسم کے علاوہ جنگلوں میں اس کی ایک خودرو قسم بھی ملتی ہے جسے جنگلی کدو کہتے ہیں۔یہ ذائقہ میں کڑوا اور حجم میں مزروعہ اقسام سے بڑا ہو جاتا ہے۔اگرچہ مزروعہ اقسام میں بھی کڑوے

کدو ملتے ہیں لیکن ان کی تعداد بہت کم ہوتی ہے۔ ہمارے یہاں کے کدو آدھ پاؤ سے ایک کلوگرام وزن تک ہوتے ہیں لیکن عمدہ سبزیاں کاشت کرنے کا شوق رکھنے والوں کے یہاں بڑے کدو بھی پیدا ہوتے ہیں۔ ضلع ہزارہ کے مرحوم مہدی زمان خان نے دس کلو کا کدو اکثر کاشت کیا۔

امریکہ میں ۴ سے ۶ کلو وزن کے کدو اکثر دیکھنے میں آتے ہیں بلکہ بعض کسانوں کا دعویٰ ہے کہ ان کے یہاں ۲۰ کلو وزن کا کدو بھی ہوتا ہے۔

ہندوستان میں کدو بڑے شوق سے کھایا جاتا رہا ہے۔ اس کو سبزی، رائتہ، کھیر، مربہ اور حلوہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ مولوی عبدالحکیم شرر لکھنوی نے لکھنؤ کے باورچیوں کے کمالات کے سلسلہ میں بیان کیا ہے کہ وہ بڑے بڑے کدو لے کر ان کو اس کمال سے پکاتے تھے کہ باہر کا چھلکا کچے کدو کی طرح سبز اور چمکدار رہتا تھا اور کھولیے تو اندر سے پوری طرح پکا ہوا اور نہایت لذیذ۔

لاہور کے ایک مشہور ہوٹل کی ''کھیر خاص'' مشہور ہے، معلوم ہوا کہ یہ کھیر چاول کی بجائے کدو سے بنائی جاتی ہے۔ یورپ میں اس کا شوربہ اور پڈنگ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ کینیڈا اور امریکہ میں کرسمس کے موقع پر کدو کا حلوہ اسی شوق سے لازماً پکایا جاتا ہے جس طرح ہمارے یہاں عید پر سویاں بنتی ہیں۔

کدو کے بارے میں قرآنی ارشادات

حضرت یونس علیہ السلام کو آزمائش کا ایک عرصہ مچھلی کے پیٹ میں محبوس ہو کر گذارنا پڑا جہاں وہ خدا سے توبہ کرتے اور اس کی عبادت کرتے رہے۔ پھر ان کا دورِ ابتلا ختم ہوا اور توبہ قبول کر لی گئی۔ مچھلی نے انہیں کنارے پر اُگل دیا۔ مفسرین کا خیال ہے کہ یہ مقام یمن کا ساحلی علاقہ تھا۔ اس بارے میں ارشاد باری ہے۔

(پھر ہم نے ڈال دیا ان کو کھلے میدان میں جبکہ وہ بیمار اور کمزور تھے، ان کے اوپر ہم نے کدو کی بیل اگادی۔ ان کو ہم نے مامور کیا ایک لاکھ یا اس سے بھی زیادہ افراد پر۔ پس

وہ لوگ ایمان لائے اور ہم نے ان کو فیضیاب کیا ایک عرصہ تک۔)

حضرت یونس علیہ السلام کی حالت بالکل ایسی تھی جیسی کہ ایک نوزائیدہ بچے کی ہوتی ہے۔وہ ہلنے جلنے تک کے قابل نہ تھے اس لئے ان کو یقطین کے پیڑ کے نیچے ڈالا گیا جس کے بڑے بڑے پتوں کی چھاؤں میں وہ آرام سے لیٹے رہے۔

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ اور حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ یقطین سے مراد قرع لیتے ہیں۔یعنی کہ کدو۔جبکہ حضرت سعید بن جبیر رضی اللہ عنہ یقطین سے مراد ہر وہ درخت لیتے ہیں جس کا تنا نہ ہو اور وہ بیل کی مانند ہو۔قرآن مجید نے یقطین کا شجر بیان کیا ہے۔شجر کے معنی درخت ہیں۔جبکہ کدو کا درخت نہیں ہوتا۔ابن کثیر رحمۃ اللہ علیہ یقطین کے بارے میں سعید بن جبیر رضی اللہ عنہ سے اتفاق کرتے ہیں اور ان کو زبان دانی کے ماہر ولیم لین سے بھی تائید میسر ہے کہ یقطین سے مراد کدو بھی ہو سکتا ہے۔اور اس کا یہ مطلب بھی ہو سکتا ہے کہ کدو کے خاندان کے کسی درخت کے سایہ میں جیسے کہ توری یا ککڑی یا پیٹھا وغیرہ۔

ایک کمزور اور ناتواں کو یقطین کے بڑے بڑے پتوں کے سایہ میں آرام ملا۔غالباً وہ اسے کھاتے بھی رہے۔کیونکہ کدو ثقیل نہیں ہوتا اور کسی بھی بیماری کے مریض کو بلا جھجک دیا جا سکتا ہے۔اس لئے اللہ تعالیٰ نے حضرت یونس علیہ السلام کی کمزوری کے مدنظر انہیں غذا میں کدو مرحمت فرمایا۔اسے کھانے سے ان کو توانائی میسر ہوئی کہ وہ ایک لاکھ افراد یا اس سے بھی زیادہ کے ایک قبیلہ میں رُشد و ہدایت کے لئے تشریف لے گئے۔

کدو کے بارے میں نبویؐ ارشادات

نبی کریم ﷺ نے اپنے ایک غلام کو آزاد کر دیا۔اس نے درزی کا کام شروع کیا۔خدا نے برکت ڈالی اور ممنونیت کے اظہار میں اس نے آپ کی خادمِ خاص سمیت کھانے کی دعوت کی۔اس دعوت کی روئیداد حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ یوں بیان کرتے ہیں:

(ایک درزی نے نبی کریم ﷺ کے کھانے کی دعوت کی۔میں ان کے ساتھ گیا۔اس

نے جو کی روٹی اور سوکھے گوشت کے سالن میں کدو پیش کیا۔ میں نے دیکھا کہ نبی کریم ﷺ تھالی کے اطراف سے کدو کے ٹکڑے تلاش کر کر کے کھاتے تھے۔ اس دن کے بعد سے مجھے کدو سے محبت ہوگئی۔) (بخاری، ترمذی، ابوداؤد)

یہ حدیث بخاری نے چار مختلف مقامات پر کئی ذرائع سے بیان کی ہے اور ہر جگہ الفاظ اور معانی تقریباً یکساں ہیں۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

(نبی کریم ﷺ کدو سے محبت کرتے تھے۔) (ابن ماجہ)

حکیم بن جابر رضی اللہ عنہ اپنے والد گرامی حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت کرتے ہیں:

(میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا، ان کے پاس ایک کدو تھا۔ میں نے پوچھا یہ کیا چیز ہے؟ انہوں نے کہا کہ یہ کدو ہے، ہم اسے بہت کھاتے ہیں۔) (ابن ماجہ)

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں:

(میری والدہ ام سلیم رضی اللہ عنہا نے کھجوروں کا ایک ٹوکرہ دے کر مجھے نبی کریم ﷺ کی خدمت میں روانہ کیا۔ وہ گھر میں تشریف نہ رکھتے تھے۔ اپنے ایک غلام کے یہاں دعوت پر گئے تھے۔ میں وہاں گیا تو آپ کھانا کھا رہے تھے۔ کھانے میں گوشت اور کدو کا ثرید پیش خدمت تھا۔ انہوں نے مجھے بھی شامل فرمایا۔ میں جانتا تھا کہ آپ کو کدو پسند ہے، میں اس کے قتلے اکٹھے کر کے آپ کے سامنے کرتا گیا۔ کھانے سے فراغت پا کر ہم گھر گئے تو میں نے کھجوروں کا ٹوکرا آپ کے سامنے رکھا، آپ اس میں کھا بھی رہے تھے اور لوگوں کو تقسیم بھی کرتے جاتے تھے۔ اور اس طرح اسے اسی وقت ختم کر دیا۔) (ابن ماجہ)

اس حدیث کو ترمذی نے بھی کھجور کے ذکر کے بغیر انھی سے روایت کیا ہے۔ حضرت حکیم بن جابر رضی اللہ عنہ جن کو ابن طارق یا ابن ابی طارق بھی کہتے ہیں، روایت کرتے ہیں:

(میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا، دیکھا کہ آپ کدو کے قتلے کر رہے

ہیں۔ میں نے عرض کیا کہ اس سے کیا بنے گا؟ ارشاد ہوا کہ اس سے سالن میں اضافہ کیا جائے گا۔) (شمائل ترمذی)

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

(کدو دماغ کو بڑھاتا اور عقل میں اضافہ کرتا ہے۔) (دیلمی)

حضرت عطاء بن ابن رباح رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: (تمہارے لئے کدو موجود ہے وہ عقل کو بڑھاتا اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔)

(ابن حبان)

حضرت واثلہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

(تمہارے لئے کدو موجود ہے کہ یہ دماغ کو بڑھاتا ہے، مزید تمہارے لئے مسور کی دال ہے جسے کم از کم ستر پیغمبروں کی زبان پر لگنے کا شرف حاصل رہا ہے۔) (طبرانی)

ہشام بن عروہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے کدو کے بارے میں پوچھا تو انہوں نے فرمایا:

(مجھے مخاطب کرتے ہوئے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، اے عائشہ! جب خشک گوشت پکاؤ تو اس میں کدو ڈال کر اضافہ کر لیا کرو، کیونکہ یہ غمگین دل کو مضبوط کرتا ہے۔)

(الغیلانیات)

ابو طالوت بیان کرتے ہیں:

(میں حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے ملنے گیا تو وہ کدو کھا رہے تھے، اور اسے مخاطب کر کے فرما رہے تھے کہ تو ایک ایسے درخت سے ہے جس سے میں اس لئے محبت کرتا ہوں کہ رسول اللہ ﷺ اسے پسند کرتے تھے۔)

کدو کے بارے میں تجربات و معلومات

کدو ایک ہلکی غذا ہے جو خود جلد ہضم ہوتا ہے اور اس دوران کسی قسم کی مشکل پیدا نہیں کرتا۔ خود جلد ہضم ہونے کے ساتھ دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

بخار کے مریضوں کو بیحد مفید ہے۔ ایک اور روایت میں ہے کہ یہ بخار کے مبتلاؤں کو آرام اور سکون دیتا ہے۔

کہتے ہیں کہ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ کے دستر خوان پر ایک روز کدو کا سالن تھا ان کے فرزند حضرت سالم بن عبداللہ نے کہا کہ مجھے کدو پسند نہیں۔ اس پر حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ نبی کریم ﷺ کدو سے محبت فرماتے تھے۔ سالم نے جواب میں کہا کہ مجھے پسند نہیں۔ حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ کسی چیز کو پسند یا ناپسند کرنا تمہارا حق ہے مگر جب تمہیں یہ بتایا جائے کہ کوئی چیز نبی کریم ﷺ کو محبوب تھی اور تم اس کے بعد پھر رد کرو تو یہ عمل توہین رسالت کے مترادف ہے۔ ایسے بے ادب کے لئے میرے گھر میں کوئی جگہ نہیں۔ انہوں نے اپنے بیٹے کے ساتھ ایک عرصہ تک بول چال بند کر دی۔

سنتِ نبوی ﷺ کے پیش نظر محدثین کے یہاں کدو کو بڑی اہمیت حاصل رہی ہے اور مختلف بیماریوں بلکہ کمزوریوں کے علاج میں بھی اسے بڑی عقیدت کے ساتھ کھایا جاتا رہا ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے منقول ہے:

(جس کسی نے مسور کی دال کے ساتھ کدو پکا کر کھایا اس کا دل مضبوط ہوا اور قوت مردمی میں اضافہ ہوا۔ اگر اسے میٹھے انار اور سماق کے ساتھ ملایا جائے تو یہ صفراء کو دور کرتا ہے۔) (ابن القیم)

سماق ایک پتھر ہے جس سے لوگ کھرل بنایا کرتے تھے۔ اس کے بعد ایک معنی تو یہ ہیں کہ اسے انار کے پانی کے ساتھ سماق کے کھرل میں گھسنے کے بعد استعمال کریں۔ محمد احمد ذہبی رحمۃ اللہ علیہ نے سماق کو نباتات میں بیان کر کے اسے بھوک بڑھانے والا قرار دیا ہے۔

اس کے چھلکے کا پانی نچوڑ کر عرق گلاب میں ملا کر کان میں ڈالنے سے وہاں کے ورم کم ہو جاتے ہیں۔ یہ نسخہ آنکھوں کی سوزش میں مفید ہے۔ کدو کا پانی جوڑوں پر ملنے سے درد وں کو آرام آتا ہے۔

کدو کو السی کیساتھ پکا کر کھانے سے کھٹی خلطیں پیدا ہوتی ہیں۔ سرکہ اور مرکی کے ساتھ ملا کر کھانے سے جسم کے غلیظ مادے نکل جاتے ہیں۔ اگر اسے بہی (سفر جل) کے ساتھ پکا کر کھایا جائے تو جسم کو عمدہ غذائیت اور توانائی مہیا کرتا ہے۔ اگر قابض چیزوں کے ساتھ کھایا جائے تو یہ قابض ہے۔ ورنہ گوشت یا دال مسور کے ساتھ قبض کشا ہے۔ پیاس کو کم کرتا ہے۔ گرمی کے سر درد کو دور کرتا ہے۔ پیٹ کو نرم کرتا ہے، بخار توڑنے کے لئے کدو کھلانے اور اس کو کاٹ کر جسم پر پھیرنے سے کوئی دوائی افضل نہیں۔ اسے عجبین کے ہمراہ گل حکمت کر کے پکایا جائے یا تنور میں رکھ کر گرم کر لیا جائے تو اس سے پانی نکلتا ہے۔ یہ پانی شدید بخار کی حدت کو کم کرتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے اور عمدہ غذا ہے۔ اس پانی میں سرکہ یا سنگترے کا رس ملائیں یا بہی کے ساتھ پکائیں تو جسم سے تمام صفراوی مادے نکال دیتا ہے۔

کدو کو پکا کر اس کا پانی شہد میں ملا کر دینے سے جمی ہوئی بلغم نکل جاتی ہے۔ کدو کو گھوٹ کر اسے سر پر لگانے سے کھوپڑی کی جلد کی جلن جاتی رہتی ہے۔

کدو پیاس بجھاتا ہے، جگر کی گرمی اور صفرا کو دور کرتا ہے۔ سدے کھولتا، اور پیشاب آور ہے۔ پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ اس کو نمک اور رائی ملا کر پکانے سے مضر اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔ صفراوی مزاج والے اگر انار شیریں اور سماق کے ساتھ کھا دیں تو جسم پر پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ اس کو سونگھنا بھی مفید ہے، کچے کدو کا رس نکال کر روغن گل ملا کر کان میں ڈالنے سے ورم جاتا رہتا ہے اور سر پر ملنے سے سر درد کو سکون آتا ہے۔ کدو کا بھرتہ کر کے اس کا پانی نکال کر آنکھ میں ڈالنے سے یرقان کی زردی جاتی رہتی ہے۔

کدو کو کھانڈ کے ساتھ پکا کر دینے سے جنون اور خفقان میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پانی کی کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا ورم جاتا رہتا ہے۔ کدو کا چھلکا پیس کر کھانے سے آنتوں اور بواسیر سے آنے والا خون بند ہو جاتا ہے۔ جگر کی سوزش میں کدو کا مربہ از حد مفید ہے۔

کچا کدو آنتوں کو مضر ہے۔ اس کی رائی اور نمک، لہسن اور سیاہ مرچ سے اصلاح ہوتی

ہے۔ گرم مزاج والوں کے لئے سرکہ یا انگور سے اصلاح کریں۔

کدو کی بیل کے پتے دست آور ہیں۔ ان کو ابال کر چینی ملا کر پینے سے یرقان کو فائدہ ہوتا ہے۔ خفقان کے مریضوں کا سر مونڈ کر اس پر کدو پیس کر لیپ کیا جائے۔ کدو کے بیج خون نکلنے کو روکتے ہیں، جسم کو فربہ کرتے ہیں۔ وید کہتے ہیں کہ یہ بیج ٹھنڈے ہوتے ہیں اور سر درد کو دور کرتے ہیں۔ کدو کا تیل سر میں ملنے سے نیند آتی ہے۔

(بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس جلد دوم)

کدو کے فوائد اور جدید سائنس

کدو بھی برصغیر کی عام سبزی ہے۔ کدو کا رنگ زردی مائل ہوتا ہے۔ اندر کا گودا سفید ہوتا ہے۔ بیج سفید رنگ کے اور گداز اسفنجی حصہ میں ملفوف ہوتے ہیں۔ یہ ایک قسم کی بیل کا پھل ہے جس کی لمبائی آدھا میٹر سے ایک میٹر تک بھی ہو جاتی ہے۔ اسے خیار، کدو، کدوئے دراز بھی کہتے ہیں۔ ہندی میں لمبا کدو، گھیا، لوکی اور آل بھی کہتے ہیں۔ بعض گول اور صراحی دار بھی ہوتا ہے۔ باہر سے سبز اور اندر سے سفید اور مزہ پھیکا ہوتا ہے بعض کے اوپر سبز دھاریاں ہوتی ہیں۔ سب سے اچھا پھل وہ ہے جو سفید نازک، تر و تازہ اور شیریں ہو۔ اس میں ریشے اور تخم وغیرہ نہ پڑے ہوں۔ اوسط درجہ کا ہو، نہ بہت بڑا ہو نہ بہت چھوٹا اور اس کی بیل کو میٹھا پانی دیا گیا ہو۔ اس کی جڑ پتلی لمبی اور تھوڑی شیریں ہوتی ہے یہ مسکن ہے۔ کدو نا معلوم زمانہ سے انسان کی غذا میں شامل ہے۔ وہ اسے صدیوں سے کاشت کرتا آرہا ہے اور ان سبزیوں میں سے ایک ہے جسے انسان نے ابتدائی دور میں کاشت کرنا شروع کیا۔ ماہرین کے مطابق اس کا آبائی وطن افریقہ ہے۔ اب یہ منطقہ حارہ اور نیم استوائی تمام علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ بالخصوص برصغیر، جنوبی ایشیا، ملائیشیا، فلپائن، چین اور جنوبی امریکہ میں اسے وسیع پیمانے پر اُگایا جاتا ہے۔ کدو موسم گرما کی سبزی ہے اور گرم مرطوب علاقوں میں خوب نشوونما پاتی ہے۔ کدو دوسرے درجہ میں سرد و تر ہے۔

طبی تاثیر وافادیت

پکایا ہوا کدو مسکن، پیشاب آور، سرد مزاج اور دافع صفراء ہے۔ اسے کھانے کے بعد آسودگی کا احساس ملتا ہے لیکن کچا کدو کبھی بھی نہیں کھانا چاہئے کیونکہ یہ معدے اور آنتوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ کدو پیاس کو دور کرتا ہے۔ جگر میں صفراء کی زیادتی سے کرب و بے چینی کو دور کرتا ہے۔ مزاج میں سردی و تری پیدا کرتا ہے۔ کدو مفتح سدہ ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ پیٹ میں نرمی پیدا کرتا ہے۔ یرقان کو دور کرتا ہے۔ گرم وخشک امراض میں خصوصیت سے مفید ہے۔ بخاروں میں حرارت کو کم کرتا ہے۔ زود ہضم اور لطیف غذا ہے اگر معدے میں کسی سبب سے فاسد نہ ہو تو اچھی خلط پیدا کرتا ہے۔ غذائیت میں کم ہے اس لئے رائی اور نمک سے اس کی اصلاح کی جاتی ہے۔ قولنج اور سرد مزاج والوں کو استعمال نہ کرایا جائے کیونکہ ریاح پیدا کرتا ہے اور آنتوں کو سست اور ڈھیلا کرتا ہے۔ صفرادی و دموی بخاری کو مناسب ہے۔ سرد مزاج والوں کو خوب نیند لاتا ہے۔ انار کھٹے انگور کے ساتھ استعمال کرنے سے بدن کے پھوڑے پھنسی دور کرتا ہے۔ منی پیدا کرتا ہے۔ معدے میں جو خلط غالب پایا جاتا ہے اسی کی طرف مستحیل ہو کر اس میں بدل جاتا ہے۔ پیشاب کی سوزش کو دور کرتا ہے۔ تپ دق میں یہ بہترین سبزی ہے۔

ورم دماغِ حار اور سرسام میں فائدہ دیتا ہے۔ کچے کدو کا رس نکال کر بچے کی ماں کے دودھ یا روغن گل ملا کر ناک اور کان میں ٹپکانے سے اور کپڑا تر کر کے سر پر رکھنے سے گرمی کا دردسر اور سرسام اور ہذیاں جنون اور بے خوابی کو نفع ہوتا ہے۔ کدو کو کچل کر سر پر ضماد کرنے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ کدو ثمر ہندی اور بنات سفید کو ملا کر جوش کر کے چھان کر پینے سے دماغ کی گرمی دردسر اور جنون دور ہوتا ہے۔

ایسا چھوٹا کدو جس کا پھول گرا نہ ہو آگ میں جھلسا کر کے اس کا رس آنکھ میں ٹپکانے سے یرقان کی زردی دور ہو جاتی ہے۔ گرمی کے سبب آشوب چشم ہو تو اسے بھی فائدہ کرتا ہے۔ تبخیر کے سبب آنکھ کے دکھنے کو بھی نافع ہے۔

گرمی کے سبب کان کے درد کو اس کا رس روغن گل کے ہمراہ استعمال کرنے سے درد دور ہوتا ہے۔ حلق کی جلن و سوزش کو دور کرنے کے لئے اس کے رس سے کلیاں کراتے ہیں۔ کدو کو آش جو یا مونگ کی دھلی دال کے ساتھ کھانے سے سینہ کا درد گرمی اور کھانسی کو نفع ہوتا ہے اس کا ستو استعمال کرنے سے بدن کی راحت کم ہوتی ہے، پیاس بجھتی ہے۔ صفراء اور خون کی حدت کو سکون ملتا ہے۔ اگر دست آ رہے ہوں تو وہ بھی بند ہو جاتے ہیں۔

سرکہ کے ساتھ کدو پکانے سے اس کی غلظت کم ہو جاتی ہے اور ہضم بھی جلد ہو جاتا ہے۔ گوشت کے ساتھ پکانے سے اور بھی زود ہضم اور نفع بخش ہوتا ہے۔ مغز تخم کدو غشی کو دور کرتا ہے اور سمی اخلاط سے نجات ملتی ہے۔

کچے کدو کو پیس کر جگر گردے اور آنتوں کے مقام پر لیپ کرنے سے ان کی گرمی دور ہوتی ہے۔ اس کا سوکھا چھلکا پیس کر کھانے سے خونی بواسیر اور آنتوں سے خون آنے کو فائدہ ہوتا ہے۔

کدو کو بھلبھلا کر اس کا پانی نچوڑ کر پینا قلب اور جگر و معدے کی گرمی اور بخار کو فائدہ کرتا ہے۔ اس کا مربہ جگر کو قوی کرتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے، ردی اخلاط کو دفع کرتا ہے اور بدن کو موٹا کرتا ہے۔ مغز بادام کے ساتھ استعمال کرنے سے قوت باہ، معدے اور جگر کو قوت دیتا ہے اچھا خون بناتا ہے۔ زود ہضم ہے، دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتا ہے۔ اس کا رائتہ اگر اس میں گرم مصالحے استعمال نہ کیے جائیں تو جگر کی حرارت اور اسہال کبدی کو فائدہ کرتا ہے۔ کچا کدو استعمال کرنا آنتوں کے لئے مضر ہے اس لئے گرم مصالحوں سے اس کی اصلاح کر کے اور پکا کر ہی استعمال کرنا چاہئے۔ بول براز کی شکایت میں کدو نہایت مؤثر غذا ہے۔ پورے کدو کو کدو کش کر کے اور نچوڑ کے حاصل کیا جانے والا جوس ایک گلاس اور لیموں کا رس چائے کا ایک چمچہ ملا کر روزانہ پئیں تو پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔ پیشاب میں تیزابیت بڑھ جائے تو جلن کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ کدو اور لیموں کے کھاری اثرات تیزابیت کو ختم کرتے ہیں۔ پیشاب کے اعضاء میں انفکشن ہو تو یہی مشروب سلفا ادویات کے ساتھ دینا چاہئے۔

اسہال، ذیابیطس اور کثرت کے ساتھ مرغن یا خشک پھل کھانے سے پیدا ہونے والی پیاس کی شدت کم کرنے کے لئے کدو کا جوس نہایت عمدہ علاج ہے۔ ایک گلاس جوس میں چٹکی بھر نمک ڈال کر روزانہ ایک دفعہ پینا مذکورہ کیفیت دور کرتا ہے۔ گرمیوں میں اس کا استعمال اضافی پسینے کی وجہ سے نمکیات کے نقصان کو پورا کرتا ہے۔ پیاس کی شدت مٹاتا ہے اور تھکان سے بچنے میں مدد دیتا ہے۔

کدو کا جوس تلوں کے تیل میں ملا کر بیرونی استعمال کرنا بے خوابی کی شکایت دور کرتا ہے۔ روزانہ رات کو سر پر اس کی مالش گہری اور پرسکون نیند مہیا کرتی ہے۔ کدو کے پتے پکا کر کھانا بھی نیند نہ آنے کا مسئلہ حل کرتے ہیں۔ خشخاش کے ساتھ استعمال کرنا نیند لاتا ہے۔

گول کدو / پیٹھا کدو

یہ کدو کی ہی ایک قسم ہے۔ اس کا رنگ اوپر سے زرد ہوتا ہے، کچھ سرخی مائل ہوتے ہیں۔ اس کے اوپر قاشیں سی بنی ہوتی ہیں۔ اندر کا گودا زرد یا سرخی مائل نکلتا ہے۔ بعض کی جسامت بڑے گھڑے کے برابر تک ہو جاتی ہے۔ خربوزہ کے ساتھ موسم زائد میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ کافی عرصہ تک تازہ رہ سکتا ہے۔ پک جانے پر اس کا مزہ شیریں ہو جاتا ہے، اس لئے اسے میٹھا کدو کہتے ہیں۔ اسے ''کاشی پھل''، ''گنگا پھل'' اور ''مہا پھل'' بھی کہتے ہیں۔ میٹھا کدو مزاج کے اعتبار سے سرد وتر ہے۔

طبی تاثیر وافادیت

پیٹھا کدو ملین ہے، قبض دور کرتا ہے۔ ثقیل ہے لیکن صفراء کو دور کرتا ہے۔ بواسیر کا خون بند کرتا ہے۔ پیشاب کی جلن سوزش اور سلسل البول کو نافع ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔ ہاتھ پیروں کی سوزش دور کرتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ پکا پھل ہڈی کے بخار اور گرمی کو دور کرتا ہے اور کچا پھل بلغمی وصفراوی امراض میں مفید ہے۔ خوش مزہ اور مفرح ہوتا ہے۔ بلغم زیادہ پیدا کرتا ہے۔ بدن کو قوی کرتا ہے۔ زہروں کا قاتل ہے۔ اس کے افعال کدو جیسے ہیں لیکن رطوبات اس سے کم ہیں۔ (بحوالہ آسان [illegible])

چقندر کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

چقندر ایک سبزی ہے جو شلجم کی مانند ہے اور زمین میں ہوتی ہے۔ ذائقے کے لحاظ سے شیریں ہوتی ہے اور مزاج کے لحاظ سے گرم تر ہے۔ ورم اور ریاح کو تحلیل کرنے میں بڑا بے نظیر ہے۔ گوشت کے ہمراہ پکانے سے بڑا لذیذ بنتا ہے۔ ہمارے ہاں سلاد میں چقندر استعمال ہوتا ہے۔ حضور ﷺ نے چقندر بھی استعمال فرمایا ہے بلکہ اسے جو کے ساتھ ملا کر تناول فرمایا اس لئے چقندر کھانا بھی نبی اکرم ﷺ کی سنت ہے۔

حضرت ام منذر رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں، رسول اللہ ﷺ اور حضرت علی المرتضٰی رضی اللہ عنہ میرے ہاں تشریف لائے۔ ہمارے ہاں کھجور کے کچھ خوشے لٹکے ہوئے تھے۔ حضور ﷺ نے کھجوریں کھانی شروع کر دیں، جب حضرت علی مرتضٰی رضی اللہ عنہ بھی کھانے لگے تو آپ ﷺ نے فرمایا اے علی! تو نہ کھا کیونکہ تو ابھی کمزور ہے، یعنی آپ کا معدہ ابھی اسے قبول نہیں کرتا۔ حضرت ام منذر کا بیان ہے کہ پھر حضرت علی مرتضٰی رضی اللہ عنہ بیٹھ گئے اور حضور ﷺ کھاتے رہے راوی کہتی ہیں کہ پھر میں نے ان کے لئے چقندر اور جو کو ملایا تو آپ ﷺ نے فرمایا اے علیؓ! اس سے کھائیں کیونکہ تمہارے لئے بہت موافق ہے۔

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ہمیں جمعہ کے روز کی بڑی خوشی ہوتی کیونکہ اس روز ایک بڑھیا ہمارے لئے چقندر کی جڑیں ہانڈی میں پکایا کرتی اور اس میں چند دانے بھی ڈال دیا کرتی تھی جب ہم نماز جمعہ ادا کر لیتے تو اس بڑھیا کے پاس چلے جایا کرتے۔ پس وہ اسے ہمارے سامنے رکھ دیا کرتی اور اس کے باعث ہمیں جمعہ کے روز بڑی مسرت ہوتی تھی اور ہم نماز جمعہ کے بعد کھانا کھاتے اور قیلولہ کیا کرتے تھے اور خدا کی قسم اس میں چربی یا کوئی اور چکنائی نہیں ڈالی جاتی تھی۔ (بخاری)

چقندر ہمارے ملک پاکستان میں ضرورت کے مطابق بویا جاتا ہے، چقندر کا شلغمی

حصہ اور پتے خوراک کے طور پر استعمال ہوتے ہیں چقندر کو گوشت کے ساتھ ملا کر پکانے سے بڑا لذیذ سالن پکتا ہے۔ بعض لوگ چقندر کا اچار بھی ڈال لیتے ہیں۔ چقندر کی ایک قسم کی چینی بھی بنتی ہے مگر اس کی مٹھاس گنے کی چینی کی نسبت کم ہوتی ہے اس کے پتے پالک کی طرح چوڑے ہوتے ہیں طبی طور پر چقندر کے فوائد حسب ذیل ہیں۔

چقندر رنگت کے لحاظ سے سفید اور سرخ ہوتا ہے اور ان دونوں کی تاثیر میں کچھ تھوڑا سا فرق ہے۔ چقندر کے پتے بعض امراض کے لئے بہت مفید ہیں اگر کسی شخص کے بال گرتے ہوں تو اسے چاہئے کہ چقندر کا پانی نکال کر سر کو کچھ عرصہ دھوتا رہے اس طرح بال گرنے بند ہو جائیں گے اگر کسی کے سر کے بالوں کی سکری ختم نہ ہو تو اسے چاہئے کہ چقندر کے پتوں کو ابال کر اس سے گاہے بگاہے سر کو دھوئے تو اس کی سکری ختم ہو جائے گی۔

جن لوگوں کے چہروں یا جسم پر داغ پڑ جاتے ہوں یا چھیپ ظاہر ہو جاتے ہوں تو انہیں چاہئے کہ چقندر کو روزانہ کی خوراک میں کھانا شروع کر دیں چند ہفتوں میں چہرے کے داغ درست ہو جائیں گے چقندر کا پانی جوؤں کو بھی ختم کرتا ہے لہٰذا جس کے سر میں جوئیں پڑ گئیں ہوں تو اسے چاہئے کہ سر میں چقندر کا پانی لگائے چند یوم میں جوئیں ختم ہو جائیں گی اگر جسم کے کسی مقام پر ورم ہو تو چقندر کا پانی نکال کر ورموں پر لگائے جس سے ورم دور ہو جائے گا آگ سے جلے ہوئے جسم پر بھی چقندر کا پانی لگانے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔ چقندر کے پانی کو بادام کے روغن کے ساتھ ملا کر تھوڑا سا گرم کر کے کان میں ڈالنے سے کان درد بند ہو جاتا ہے۔

چقندر کے پتوں کا پانی دانتوں کے درد کے لئے بھی بہت مفید ہے اس کے پانی کو مسوڑھوں پر لگانے سے دانتوں کا درد ختم ہو جاتا ہے اگر سر کے بال کم ہوں تو چقندر کے پانی سے سر چند ماہ تک دھونا بالوں کے اضافے کا باعث بنتا ہے سرخ چقندر کو پکا کر کھانے سے جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے اگر اس کو پکاتے وقت اس میں روٹی اور سرکہ ڈال لیا جائے تو یہ جگر اور تلی کے امراض کے لئے بہت مفید ثابت ہوگا اسے چند ہفتوں تک کھانے سے درد گردہ، درد مثانہ اور جوڑوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ بعض اطباء نے یہ بھی کہا ہے کہ یہ

مرگی کے مرض کو بھی کم کرتا ہے۔

سفید چقندر کا پانی جگر کی بیماریوں میں استعمال کرنے سے خاطر خواہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ بعض حکماء کا قول ہے کہ چقندر کے قتلوں کو پانی میں ابال کر صبح ناشتے سے ایک گھنٹہ پہلے پی لینا بواسیر کے مرض میں افاقہ پیدا کرتا ہے۔

سرخ چقندر کو حکماء نے عورتوں کے لئے بڑا نفع بخش قرار دیا ہے اگر کسی عورت کا رحم کمزور ہو تو اسے سبزی کے طور کچھ عرصہ سرخ چقندر کو استعمال کرنا چاہئے جلد کی امراض میں بھی چقندر کا پانی استعمال کرنے سے مرض کم ہو جاتا ہے۔ بہرکیف چقندر کا استعمال ہر لحاظ سے گوناں گوں فوائد کا حامل ہے۔

چقندر کے بارے میں تفصیلی وضاحت اور جدید سائنس

چقندر بھارت، پاکستان، شمالی افریقہ اور یورپ میں کثرت سے سبزی کے طور پر کاشت کیا جاتا ہے۔ اگرچہ اس کی جنگلی قسم بھی ہے مگر اس کو خوراک اور علاج دونوں کے لئے بیکار سمجھا جاتا ہے۔ یورپ میں اس کا پودا ۱۵۴۸ء میں افریقہ سے لایا گیا اور اب یہ وہاں کی خوراک اور صنعت میں آلو کے بعد سب سے زیادہ مقبول سبزی ہے۔

چقندر کا تعلق پالک کے ساگ کے خاندان سے ہے۔ البتہ اس کا خوراک میں پسندیدہ حصہ جڑ ہے جس میں غذائی عناصر جمع ہو کر شلغم کی سی شکل بن جاتی ہے۔ اس گولے کے اوپر جڑوں کے مزید ریشے اور بال ہوتے ہیں۔ عام طور پر چقندر کا رنگ اندر سے بھورا اور قرمزی ہوتا ہے جسے لال کیا جاسکتا ہے۔ اس کی ایک سفید قسم بھی ہوتی ہے۔ یورپ میں اس کی بستانی، سفید، سمندری، شکری پائی جاتی ہیں۔

چقندر کی پھولی ہوئی جڑ اور پتے خوراک میں استعمال ہوتے ہیں، یہ سلاد کے طور پر پکایا جاتا ہے۔ اسے ابال کر کھاتے ہیں۔ گوشت کے ساتھ سالن کے طور پر پکایا جاتا ہے۔ اس کا اچار ڈالتے ہیں اور اس سے یورپ میں کھانڈ بنتی ہے کیونکہ اس کی شکری قسم میں ۲۴ فیصدی شکر پائی جاتی ہے۔ چقندر سے حاصل ہونے والی چینی زیادہ سفید، چھوٹے دانے

والی اور مٹھاس میں گنے کی کھانڈ سے پھیکی ہوتی ہے۔

آئر لینڈ کے ساحلی علاقوں میں اسے زیادہ طور پر رس بھرے اور لذیذ پتوں کی وجہ سے کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کے درمیان پھولی ہوئی رگیں ہوتی ہیں۔ جن کو لوگ ''گندلوں کے ساگ'' کی مانند پکا کر کھاتے ہیں دیگر تمام اقسام کے پتے پالک کی مانند چوڑے ہوتے ہیں۔ پکنے پر لذیذ ہوتے ہیں اور بڑے شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ پالک کے ساگ میں آکسلیٹ زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لئے پالک کو زیادہ کھانے سے پیشاب میں جلن اور کبھی کبھار گردوں میں پتھری پیدا ہو سکتی ہے، جن کو پتھری یا درد گردہ کی شکایت ہو ان کے لئے مضر ہے۔ جبکہ چقندر کے پتے اس نقصان دہ عنصر سے پاک ہیں۔ جزائر شرق الہند میں چقندر کا ساگ پکانے اور سلاد میں مقبول ہے۔

چقندر کے بارے میں ارشاداتِ نبوی ﷺ

حضرت ام المنذر رضی اللہ عنہا روایت فرماتی ہیں:

(میرے گھر رسول اللہ ﷺ تشریف لائے اور ان کے ہمراہ حضرت علی رضی اللہ عنہ بھی تھے۔ میرے یہاں اس وقت کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے۔ ان کی خدمت میں وہ پیش کیے گئے، وہ دونوں کھاتے رہے اور اس کے دوران رسول اللہ ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ سے کہا کہ تم اب مزید نہ کھاؤ کہ ابھی بیماری سے اٹھنے کی وجہ سے کمزور ہو۔ پھر میں نے ان کے لئے چقندر کا سالن اور جَو کی روٹی پکائی، اس پر نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ہاں! علیؓ تم اس میں سے کھاؤ کہ یہ تمہارے لئے مفید ہے۔ (ابوداؤد، ترمذی)

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں:

ہم جمعہ کے دن بہت خوشی محسوس کرتے تھے، کیونکہ اس روز ایک بڑھیا آتی تھی جو ہنڈیا میں چقندر کی جڑیں اور جَو ڈال کر ان کو خوب پکا کر پیستی۔ اس میں خدا کی قسم! نہ تو چربی ہوتی اور نہ چکنائی۔ ہم جمعہ پڑھ کر اس کے پاس جاتے، اسے سلام کرتے اور وہ اپنا پکوان ہمارے آگے رکھتی اور ہم اسے کھانے کی خوشی میں جمعہ کے دن مسرور رہتے۔ (بخاری، مسلم)

یہ خاتون چقندر اور جو کی دیگ پکا کر ہریسہ کی مانند گھوٹ کر مسجد نبوی ﷺ کے دروازے پر فروخت کرتی تھی۔

چقندر کے بارے میں تجربات ومشاہدات

چقندر اگرچہ ٹھنڈک رکھتا ہے مگر ایسی کہ جسم کو ناگوار نہیں گذرتی۔ جسم کے سُدے کھولتا ہے۔ اس کی سیاہ قسم قابض ہے۔ چقندر کاٹ کر سر پر ملنے سے گرتے بال رک جاتے ہیں۔ ایگزیما اور رچتی میں مفید ہے۔ اسے پکا کر اور پانی میں گھوٹ کر لگانے سے سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔ اگر بفہ موجود ہو تو اس پانی میں تھوڑا سا شہد ملا کر لگانا مفید ہے۔

چقندر کھانے سے جگر کا فعل بہتر ہوتا ہے اور تلی کی سوزش کو کم کرتا ہے۔ سیاہ قسم کو مسور کی دال کے ساتھ پکانا پیٹ کے لئے ثقیل ہے لیکن سفید قسم کو مسور کی دال کے ساتھ پکا کر کھایا جائے تو قولنج سے پیدا ہونے والی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

اس میں غذائیت کم ہوتی ہے اور اس کا کھانا پیٹ کو بوجھل کرتا ہے۔ خون کو جلاتا ہے اس لئے فقر الدم پیدا کرتا ہے۔ اس کی اصلاح کے لئے سرکہ اور السی کو شامل کرنا مفید رہتا ہے۔ چقندر کی اکثر قسمیں قبض پیدا کرتی ہیں اور دیر ہضم ہونے کی وجہ سے پیٹ میں نفخ پیدا کرتی ہیں۔

نبی کریم ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کے لئے چقندر کے سالن کو اس وقت پسند فرمایا جب وہ بیماری سے اٹھے تھے۔ نقاہت محسوس کر رہے تھے۔ ایسے میں ان کو ایسی غذا دینی مقصود تھی جو آسانی سے ہضم ہو سکے۔ اور ان کی کمزوری کو رفع کرے۔ اس غرض کے لئے نبی کریم ﷺ نے چقندر کا سالن اگر پسند فرمایا تو یہ یقینی بات ہے کہ اس سالن میں کمزوری کو دور کرنے اور جلد ہضم ہو جانے کی صلاحیت موجود تھی۔

چقندر کی کیمیاوی ہیئت پر غور کریں تو اہم ترین بات جو سامنے آتی ہے وہ اس میں شکر کی موجودگی ہے۔ عام طور پر یہ مقدار ۲۴ فیصدی کے لگ بھگ ہوتی ہے۔ یہ عام بات ہے کہ لوگ بیماری کے دوران یا اس کے بعد کی کمزوری کے لئے گلوکوس دیتے ہیں۔ شکر اور

نشاستہ کی قسم خواہ کوئی ہو جسم کے اندر جا کر ایک مختصر سے عمل کے بعد گلوکوس میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس لئے چقندر کے دیگر اجزاء سے قطع نظر بھی کر لیں تو شکر کی موجودگی کمزوری کے لئے یقیناً فائدہ مند ہوگی۔ سبزی اور پھل جیسے بھی ہوں ان میں ناقابل ہضم مادہ کثیر مقدار میں ہوتا ہے جو قبض کو دور کرتا ہے۔ اس کی اصلاح کے لئے دونوں مقامات پر سرکہ کی بجائے جَو استعمال کیے گئے۔

اس میں دل کو تسکین دینے والی ٹھنڈک ہے جبکہ سیاہ اقسام قابض ہوتی ہیں اس کا پانی نکال کر لگانے سے خارش اور چھیپ اور خاص طور پر داد کو فائدہ ہوتا ہے۔ یہاں پر توجہ طلب حقیقت یہ ہے کہ جلد کی جو بیماریاں بیان کی گئیں وہ سب کی سب پھپھوندی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ چقندر کا عرق پھپھوندی کو ختم کرتا ہے۔ بلکہ یہ تحقیقات کے لئے ایک نئے باب کو کھولنے کا باعث ہو سکتا ہے۔ کیونکہ جتنی بھی جراثیم کش دوائیں آج کل مستعمل ہیں، وہ تمام پھپھوندی سے تیار ہوتی ہیں۔ اس لئے عین ممکن ہے کہ جسم سے ان کے زہریلے اثرات کو زائل کرنے میں چقندر کا بھی دخل ہو۔

چقندر کے پانی کو شہد کے ساتھ پیا جائے تو بڑھی ہوئی تلی کو کم کرتا ہے اور جگر میں پیدا ہونے والی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے۔ ہمارے ذاتی تجربہ میں شہد یرقان کا بہترین علاج ہے۔ طب جدید میں چونکہ یرقان کے علاج میں گلوکوس دیا جاتا ہے اس لئے فنی نقطۂ نظر سے شہد اور چقندر کا پانی نہ صرف یہ کہ یرقان میں مفید ہے بلکہ صفراء کی نالیوں میں پتھری یا دوسرے اسباب سے پیدا ہونے والی رکاوٹوں کا علاج بھی ہے۔

سفید چقندر کو اگر مسور کی دال کے ساتھ پکایا جائے تو یہ طاقت دیتا ہے اور اسہال کو دور کرتا ہے۔

اطباءِ قدیم کے مشاہدات کے مطابق چقندر سیاہ میں قبض پیدا کرنے، ہاضمہ کو خراب کرنے کی استعداد سفید کی نسبت زیادہ ہے۔ دست آور ہے، چقندر کے پودے کی سب سے مفید چیز اس کے پتے ہیں۔ ان کا پانی نکال کر ان مقامات پر لگائیں جہاں سے بال اڑ گئے ہوں، تو بال نکل آتے ہیں۔ ان کے جوشاندہ سے سر دھونا سکری یعنی بفہ کی بیماری کو

دور کرتا ہے۔ چہرے پر پڑنے والے داغ، حساسیت اور چھیپ میں مفید ہے۔ اس کی سر میں مالش کرنے سے جوئیں مرجاتی ہیں۔ ورم والے مقامات پر اس کا پانی ملنے سے ورم رفع ہوجاتا ہے۔ آگ سے جھلسی ہوئی جگہ پر اس پانی کو لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اسی پانی کو شہد یا روغن بادام کے ساتھ ملا کر نیم گرم کان میں ٹپکانے سے ورم اور درد کو فائدہ ہوتا ہے۔

چقندر کے پتوں کا پانی نکال کر اس سے کلی کرنا یا اسے مسوڑھوں پر ملنے سے دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔ بعض اطباء کا خیال ہے کہ ایسا کرنے کے بعد آئندہ درد نہیں ہوتا۔ سر کے بال کم ہوں تو چقندر کے پانی سے دھونا مفید ہے۔ جبکہ نجم الغنی خان اس میں بورہ ارمنی ملا کر استسقاء اور ہاتھ پیروں کے ورم پر لیپ کرنے کی تجویز کرتے اور فائدہ بیان کرتے ہیں۔

چقندر کے اجزاء دست آور ہیں۔ جبکہ اس کا پانی دستوں کو بند کرتا ہے۔ سرخ قسم کو پکا کر کھانا کمزوری اور ضعفِ باہ میں مفید ہے۔ اس کو رائی اور سرکہ ڈال کر پکانے کے بعد کھایا جائے تو یہ جگر اور تلی سے سدے نکال دیتا ہے، اسے کافی دنوں تک کھانے سے درد گردہ، مثانہ اور جوڑوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے یہی ترکیب مرگی کی شدت کو کم کرنے میں مفید ہے۔

حکیم مفتی فضل الرحمٰن نے لکھا ہے کہ چقندر کے قتلے کاٹ کر ان کو پانی میں خوب ابالا جائے، اس پانی کے ساتھ سوجے ہوئے نقرس یا گنٹھیا والے جوڑوں کو بار بار دھونے سے درد اور ورم جاتا ہے۔ چقندر کے بیج معدہ میں غذا کو خراب کرتے ہیں۔ اطباء نے اس میں نقصان کے علاوہ کوئی فائدہ بیان نہیں کیا۔

چقندر میں ایک کیمیاوی جزو عامل پائی جاتی ہے یہ ماہواری کے خون کو بڑھاتی ہے پیشاب آور ہے۔ معدہ اور آنتوں میں اگر جلن ہو تو یہ اس کو رفع کرتی ہے۔ سفید چقندر سے حاصل ہونے والا جزو عامل ملین ہے جبکہ سرخ قسم سے میسر آنے والی صرف حیض آور ہے۔

چقندر کی جڑوں کا جوس نکال کر اگر اس کو ناک میں ٹپکایا جائے تو سر درد اور دانت درد کو فوراً دور کرتا ہے۔ اسے اگر اس کے اطراف میں لگایا جائے تو آنکھوں کی سوزش اور جلن

میں مفید ہے۔ چقندر کے پانی کو روغن زیتون میں ملا کر جلے ہوئے مقام پر لگانا مفید ہے۔ سفید چقندر کا پانی جگر کی بیماریوں میں اچھے اثرات رکھتا ہے۔

چقندر کے قتلوں کو پانی میں ابال کر اس پانی کی ایک پیالی صبح ناشتہ سے ایک گھنٹہ پہلے پینے سے پرانی قبض جاتی رہتی ہے اور بواسیر کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔ یورپ اور ایشیا میں اکثر لوگ چقندر کے قتلوں کو ابال کر کھانے کے ساتھ سلاد کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ پالک کے خاندان سے تعلق رکھنے کے باوجود اس جیسے مضر اثرات نہیں رکھتا۔ اس لئے چقندر کے پتے متعدد مقامات پر سبزی کی مانند پکائے جاتے ہیں اور مفید اثرات رکھتے ہیں۔

سرخ چقندر کو نسوانی اعضاء کے لئے مقوی مانا گیا ہے رحم کی کمزوری کے لئے بطور سبزی یا اس کا جوشاندہ ایک طویل عرصہ تک استعمال کرنا مفید ہے۔

جلد کے زخموں، بفہ اور خشک خارش میں چقندر کے قتلوں کو پانی اور سرکہ میں ابال کر لگانا مفید ہے۔ اس مرکب کو دو چار مرتبہ لگانے سے سر کی خشکی غائب ہو جاتی ہے۔ سرکہ کی موجودگی کی وجہ سے زیر ناف خارش میں بھی مفید ہے۔

اطباء قدیم نے چقندر کو اچھے الفاظ میں بیان نہیں کیا ہے۔ اس کے باوجود دنیا کے اکثر ممالک میں یہ مقبول غذا ہے۔ اگر اس میں نقصانات ہوتے تو لوگ کبھی کا چھوڑ چکے ہوتے۔ مگر مشاہدات اس کے برعکس ہیں۔ چقندر ایک مفید اور مقوی غذا اور خارش کی متعدد قسموں کے لئے مقامی استعمال کی قابلِ اعتماد دوا ہے۔

(بحوالہ طبِ نبوی اور جدید سائنس جلد دوم)

چقندر کے فوائد اور جدید سائنس

چقندر ایک ترکاری کی جڑ ہے۔ اس کی کئی قسمیں ہیں۔ جس کے پتے چوڑے اور نرم ہوں اور جڑ بڑی اور نہایت سرخ سیاہی مائل ہو، یہ عمدہ اور شیریں ہوتی ہے۔ جس کا رنگ گلابی زردی مائل ہو اور پتے چھوٹے اور نازک اور زرد رنگ کے ہوں، کم میٹھی ہوتی ہے۔

اسے ''چقندر سفید'' کہتے ہیں۔بعض قسم کی چقندر کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔سفید چقندر علاج میں عام مستعمل ہے۔بعض حکماء کے نزدیک جنگلی اور بستانی چقندر فائدہ مند ہوتی ہے۔ صحرائی چقندر سفید اور بستانی چقندر سرخ ہوتی ہے۔مغربی ممالک میں چقندر سے بکثرت شکر تیار کی جاتی ہے۔سرخ چقندر ایک رس دار جڑ پر مشتمل سبزی ہے جو اپنے منفرد ذائقے 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 وصورت کی بنیاد پر کی گئی ہے۔ان میں لمبی، بیضوی، گول وغیرہ شامل ہیں۔

برصغیر میں دو قسمیں زیادہ تر کاشت کی جاتی ہیں جو گول اور عنابی رنگ پر مشتمل ہے۔ یہ دونوں گول اور بیضوی اقسام سے تعلق رکھتی ہیں۔ چقندر کے بارے میں ماہرین کا خیال ہے کہ اس کا آبائی وطن یورپ کا بحیرہ روم کا علاقہ یا مغربی ایشیا ہے۔یہ گزشتہ دو ہزار سال سے سبزی کے طور پر استعمال ہو رہا ہے۔قدیم یونانی اور رومن بھی اسے کاشت کیا کرتے تھے۔اب یہ ملائیشیا، فلپائن اور مغربی افریقہ میں بھی اگایا جاتا ہے۔ برصغیر میں اس کی کاشت غذائیت بخش جڑوں کے لئے کی جاتی ہے۔چقندر صحت کے لئے ایک عمدہ غذائی ٹانک ہے۔اس میں شوگر کی صورت میں کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ پروٹین اور چکنائی کی بہت کم مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔

چقندر کو کئی طریقے سے کھایا جا سکتا ہے۔اسے زیادہ تر سلاد میں استعمال کیا جاتا ہے۔چٹنیوں اور اچار میں بھی اس کا استعمال بہت عام ہے۔چقندر کو آلو کی طرح ابال کر یا بھون کر پکایا جاتا ہے۔اسے پکانے سے پہلے اچھی طرح دھونا چاہئے اور کھانے سے پہلے اس کا چھلکا اتار لینا چاہئے۔اس کے پتوں کو دیگر سبزیوں کی طرح بہت کم پانی میں اور بہت کم وقت تک پکانا چاہئے۔ چقندر جس قدر تازہ ہوں گے ان کا ذائقہ اچھا ہوگا اور جلد پکائے جا سکیں گے۔ چقندر پہلے درجے میں گرم وخشک ہے بعض پہلے درجے میں سرد وتر بتاتے ہیں۔شیخ بوعلی سینا کے نزدیک مرکب القوی ہے قوت ہاضمہ اور رطوبت پائی جاتی ہے۔

طبی تاثیر وافادیت

چقندر میں زبردست طبی افادیت پائی جاتی ہے۔اس کے اجزاء گردوں اور پتے کو صاف کرتے ہیں۔اس میں الکیائی اثرات رکھنے والے عناصر آئرن اور پوٹاشیم پائے جاتے ہیں جو تیزابیت کا مقابلہ میں کرتے ہیں اور بدن میں فاسد مادوں کے اخراج میں مدد دیتے ہیں۔سفید قسم سیاہ کے مقابلہ جالی اور محلل زیادہ ہے۔سیاہ میں قبض زیادہ ہے۔چقندر بلغم کو چھانٹتا ہے۔ردی الکیموس اور قلیل الغذا ہے۔پیٹ میں لزع اور دست بھی لاتا ہے۔دماغ سے رطوبت کا اخراج کرتا ہے۔اس کے اجزاء میں سب سے بہتر اس کے پتوں کا پانی ہے۔

اس کے پتوں کو پیس کر لگانے سے بالخورے کا مرض دور ہوجاتا ہے۔اس کے جوشاندے سے سر دھونے سے سر کی بھوسی دور ہوتی ہے اور جوئیں نہیں پڑتیں۔اس کی مالش سے کلف نمش اور بہق کو فائدہ ہوتا ہے۔چقندر کے پتوں کا پانی ایسی جگہ جہاں بال نہ ہوں بار بار لگانے سے بال اگ آتے ہیں بال جھڑنے کو بھی روکتا ہے۔

اس کا رس تنہا یا شہد یا روغن یا بادام کے ساتھ ہلکا گرم کر کے کان میں ٹپکانے سے درد اور ورم کو راحت ملتی ہے۔اس کا پانی سعوط کرنے سے دماغ کے فضلات خارج ہوجاتے ہیں۔اس کی جڑ کا عصارہ سعوط کرنے سے شقیقہ ٹھیک ہوجاتا ہے۔اس کے رس سے کلی کرنے سے دانت کا درد دور ہوجاتا ہے۔

سرخ چقندر کا انسانی خون اور خون بنانے کی صلاحیت سے گہرا تعلق رکھتی ہے۔اس میں آئرن کی وافر مقدار ہونے کے باعث خون کے سرخ ذرات کو نئے سرے سے تخلیق کرتی ہے اور موجودہ ذرات کو متحرک کرتی ہے۔جسم کو تازہ آکسیجن مہیا کرتی ہے اور عمل تنفس کو معمول پر لاتی ہے چنانچہ انیمیا کے مرض میں مؤثر علاج ہے۔جرمنی کے ماہرین کے مطابق سرخ چقندر کا جوس جسم کی قوت مدافعت کو تقویت دیتا ہے اور انیمیا کا عمدہ علاج ثابت ہوا ہے۔بچوں اور نوخیز لڑکے اور لڑکیوں کے علاج میں جہاں دیگر علاج ناکام ثابت

ہو جاتے ہیں وہاں چقندر موثر اور کامیاب رہتا ہے۔ اسے پکا کر کھانے سے قوت باہ بڑھتی ہے، سرخ قسم اس لحاظ سے زیادہ بہتر ہے۔

یرقان، ہیپاٹائٹس، صفراء کی وجہ سے متلی اور قے، ہیچس اور اسہال میں چقندر کا جوس عمدہ چیز ہے۔ اس جوس میں اگر ایک چمچہ لیموں کا رس بھی شامل کر لیا جائے تو اس کی طبی افادیت بڑھ جاتی ہے اور اسے سیال غذا کے طور پر پلایا جا سکتا ہے۔ چقندر کا جوس شہد کے ساتھ روزانہ صبح ناشتہ سے پہلے لیا جائے تو معدے کا السر مندمل ہو جاتا ہے۔

چقندر کے خلوی مادے انتڑیوں میں تحریک پیدا کر کے پاخانے کا اخراج سہل بناتے ہیں۔ چنانچہ اس کا باقاعدہ استعمال قبض سے محفوظ رکھتا ہے۔ چقندر کا جوشاندہ پرانے قبض میں بہت مفید ہے۔ بواسیر کا خاتمہ کرتا ہے۔ روزانہ رات کو اس کا ایک گلاس پینا نافع رہتا ہے۔ قولنج کے مریض کو کانجی رائی اور گرم مصالحہ کے ساتھ مفید ہے کیونکہ قبض توڑتا ہے۔ چقندر کے اجزاء دست بند کرتے ہیں اور اس کا پانی دست لاتا ہے۔

چقندر کا جوس جسم میں غیر نامیاتی کیلشیم کے اجتماع کو تحلیل کرنے میں لاجواب ہے چنانچہ یہ ہائی بلڈ پریشر کا اچھا علاج ثابت ہوتا ہے۔

چقندر کا جوس گاجر اور کھیرے کے جوس کے ساتھ مل کر ایک اعلیٰ درجہ کا مشروب بن جاتا ہے جو گردوں اور پتے کی صفائی کرتا ہے۔ ان دونوں اعضاء سے متعلق تمام بیماریوں میں چقندر بہت مفید ہے۔

چقندر کو پتوں سمیت پانی میں ابالا گیا ہو، اسے پھوڑے پھنسیوں، جلد کی سوزش اور کیل مہاسوں پر لگانا شفاء بخش ہے۔ اس مقصد کے لئے سفید چقندر زیادہ موزوں رہتا ہے۔ خارش زدہ جلد پر چقندر کا پانی تین حصے اور سفید سرکہ ایک حصہ ملا کر لگانا اچھا علاج ہے۔ یہی سیال خسرہ اور بخاروں سے پھٹ جانے والی جلد پر لگانا مفید ہے۔ اس کی جڑ کا پانی داد اور مسوں کو دور کرتا ہے شہد کے ساتھ اس کے پتوں کا پانی ورم تحلیل کرتا ہے۔ بورہ ارمنی کے ساتھ اس کا لیپ استسقاء اور ہاتھ پاؤں کے ورم کو مفید ہے۔ آگ سے جل جانے پر اس کے پتوں کا جوشاندہ ٹھنڈا کر کے ڈالنے سے آرام ملتا ہے۔

چقندر کا جوس تھوڑے سے سرکہ کے ساتھ سر پر لگانے سے خشکی سکری دور ہو جاتی ہے، بال صاف اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ سکری کے خاتمہ کے لئے چقندر کا پانی ادرک کے ٹکڑے کے ساتھ روزانہ رات کو سر پر مساج کی طرح لگانا موثر رہتا ہے۔

رائی اور سرکے کے ساتھ اسے پکا کر کھانے سے جگر اور تلی کا درد دور ہوتا ہے۔ گرم مصالحہ ملا کر کھانے سے طحال کے ورم کو نافع ہے۔ اس کے رس کو بار بار سعوط کرنے سے یرقان کو فائدہ ہوتا ہے۔

چقندر گرم مزاج والوں کو دہی اور چھاچھ کے ساتھ کھانا چاہئے اور سرد مزاج والوں کے لئے گرم مصالحوں کے ساتھ بہتر ہے اسے زیادہ استعمال میں لانے سے خون میں گرمی بڑھ جاتی ہے، اس لئے سرکہ اور رائی کے ساتھ استعمال کریں کھانے کے بعد تھوڑا سا زیرہ کھالیں۔ (بحوالہ جستہ جستہ از آسان غذائی علاج)

میتھی کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

یہ ایک مشہور ترکاری ہے جس کا استعمال سبزی کے طور پر عام ہے۔ زرعی مقامات پر یہ ضرورت کے مطابق کاشت کی جاتی ہے۔ گرم ممالک کی نسبت سرد ممالک میں اسے کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے تازہ میتھی کی خوشبو زیادہ نہیں ہوتی جب اسے خشک کرلیا جاتا ہے تو اس کی خوشبو مین اضافہ ہو جاتا ہے خشک میتھی کو بعض اوقات دوسرے سالنوں میں ملا کر کھایا جاتا ہے اس کے فوائد کے پیش نظر حضور ﷺ نے اس کی اجازت دی ہے۔

قاسم بن عبدالرحمان سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا ہے کہ میتھی سے شفاء حاصل کرو۔ (ذہبیؒ)

ذہبیؒ نے ایک اور حدیث میں لکھا ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا ہے کہ میری امت اگر میتھی کے فوائد کو سمجھ لے تو وہ اسے سونے کے ہم وزن خریدنے سے بھی دریغ نہ کرے۔

(ذہبی)

مکہ معظمہ کی فتح کے بعد حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ بیمار ہوئے تو حارث بن کلدہ حکیم نے ان کے لئے ''فریقہ'' تیار کرنے کی ہدایت کی جس میں کھجور، جو کا دلیہ اور میتھی پانی میں ابال کر مریض کو نہار منہ شہد ملا کر گرم گرم پلایا جائے۔ یہ نسخہ نبی ﷺ کی خدمت میں پیش کیا گیا۔ آپ ﷺ نے اسے پسند فرمایا اور مریض کو شفاء ہوگئی۔ محدثین نے لکھا ہے کہ کھجور کی جگہ انجیر بھی شامل کی جاسکتی ہے مگر دونوں کی شمولیت اس لئے ممکن نہیں کہ سرکار دو عالم نے کھجور اور انجیر کو ایک ہی نسخہ میں جمع کر دینے کی ممانعت فرمائی ہے ایک دوسری روایت کے مطابق اس نسخہ میں ملھٹی بھی تھی۔ (زاد المعاد)

میتھی کا جوشاندہ حلق کی سوزش، ورم اور دکھن کے لئے بہت مفید ہے۔ سانس کی گھٹن کو کم کرتا ہے۔ کھانسی کی شدت دور ہوتی ہے اور معدہ میں اگر جلن ہو تو جاتی رہتی

ہے۔میتھی کا یہ اثر بڑی اہمیت کا حامل ہے کیونکہ کھانسی کے علاج میں استعمال ہونے والی تمام دوائیں معدہ میں خیزش پیدا کرتی ہیں۔اس لئے پرانی کھانسی کے تمام مریضوں کو معدہ میں جلن اور بدہضمی کی شکایت رہتی ہے۔طب نبوی ﷺ میں میتھی اور سفرجل ایسی منفرد دوائیں ہیں جو کھانسی کو ٹھیک کرنے کے ساتھ ساتھ معدہ کی اصلاح بھی کرتی ہیں۔

میتھی سے ریاح خارج ہوتے ہیں۔ بواسیر کی شدت میں کمی آتی ہے اور پھیپھڑوں کی سوزش نہ صرف کہ دور کرتی ہے بلکہ آئندہ کے لئے بھی بچاؤ کرتی ہے اگر اس کے جوشاندہ سے سر دھوئیں تو سر کی خشکی کم کرتی ہے ایک اور روایت کے مدنظر میتھی کے ساتھ جب الرشاد کو شامل کیا گیا تو نہ صرف کہ سکری کو فائدہ ہوا بلکہ بال گرنے بھی کم ہو گئے۔میتھی کو پیس کر موم کے ساتھ ملا کر اگر سینہ پر لیپ کیا جائے تو چھاتی کے درد میں مفید ہے۔

میتھی کے فوائد اور جدید سائنس

میتھی سبز پتوں پر مشتمل جانی پہچانی سبزی ہے۔اس میں زبردست طبی خوبیاں پائی جاتی ہیں۔قدرت کی طرف سے انسان کے لئے یہ ایک بیش بہا تحفہ ہے۔اس کا باقاعدہ استعمال جسمانی صحت برقرار رکھتا ہے۔ایک حدیث مبارکہ میں آیا ہے کہ میتھی کی قدر و قیمت اگر انسان کو معلوم ہو جائے تو وہ دنیا کی تمام تر آسائشیں اس پر قربان کر دے۔میتھی ایک قسم کا ساگ ہے جو کہ خوب استعمال میں آتا ہے۔سبز کچھ کڑوا اور خوشبودار ہوتا ہے۔ اس کے پتے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں اور اس کا پودا بھی ایک بالشت تک اونچا رہتا ہے۔میتھی ایک کھڑی خوشبو رکھنے والی موسمی بوٹی ہے۔جس کا قد ۳۰ سے ۶۰ میٹر اونچا ہوتا ہے۔اس کے پتے مرکب ہلکے سبز رنگ کے ساتھ ۲ سے ۲.۵ سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔ پھول زرد رنگ کے باریک نوک دار ۵ سے ۷ سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔ اس کے بیج بھورے زرد اور مخصوص خوشبو رکھتے ہیں۔میتھی کی دو قسمیں خوشبودار ہوتی ہیں اور خوب کاشت کی جاتی ہیں۔

میتھی کے بارے میں سمجھا جاتا ہے کہ اس کا آبائی وطن مشرقی یورپ اور ایتھوپیا ہے۔ یہ شمالی ہندوستان اور پاکستان میں خودرو حالت میں بھی پائی جاتی ہے۔ ایشیا اور بحرروم کے ساحلی علاقے کے لوگ اسے صدیوں سے غذا اور دوا کے طور پر استعمال کرتے آرہے ہیں۔ برصغیر میں یہ سردیوں کے موسم میں اگتی ہے۔ اور تمام حصوں میں اگائی جاتی ہے۔ برصغیر میں میتھی کے پتوں کے سمیت کھانے پکاتے ہیں اور اسے "میتھی کا ساگ" کہا جاتا ہے۔ اسے بھاپ میں پکانا زیادہ موزوں سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس طرح اس کے وٹامنز محفوظ رہتے ہیں اور ذائقہ بھی بہتر ہوجاتا ہے۔ میتھی کے خشک پتے پروٹین کے اعتبار سے دالوں کے برابر ہوتے ہیں۔ لائیسین نہ رکھنے والے اناج پر مشتمل غذاؤں کی یہ کمی اس سے پوری ہوجاتی ہے۔ میتھی کے بیج میں ایک گاڑھا تلخ نباتاتی تیل ہوتا ہے۔ میتھی میں پائے جانے والے وٹامنز اور معدنی اجزاء کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ برصغیر کے گھروں میں میتھی کا استعمال سالن کو خوشبودار چٹ پٹا بنانے کے لئے ہوتا ہے۔ میتھی کا ساگ دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے۔

طبی تاثیر وافادیت

میتھی کے پتے خوشبودار، سبز اور معتدل قسم کے اشتہاء انگیز ہوتے ہیں۔ ان پتوں کا سر پر لیپ کرنے کے بعد نہانے سے بال گھنے سیاہ اور چمکدار ہوجاتے ہیں۔ ان کا قدرتی رنگ برقرار رہتا ہے اور ریشمی ہوجاتے ہیں۔ روزانہ رات کو چہرے پر میتھی کے تازہ پتوں کا لیپ لگانا اور سونے سے پہلے گرم پانی سے دھونا چہرے کو کیل مہاسوں اور خشکی سے محفوظ رکھتا ہے۔ جھریاں نہیں پڑتیں، رنگ نکھر جاتا ہے اور عمر کم نظر آتی ہے۔ پیشاب آور دافع تبخیر دودھ کی پیداوار بڑھاتے ہیں اور جسمانی قوت میں اضافہ کرتے ہیں۔ یہ جسم کو فاسد مادوں سے پاک کرتے ہیں۔ بلغم کو تحلیل کرتے ہیں۔ میتھی کے بیجوں کو ہیئر ٹانک اور کاسمٹکس میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

مادے میں نضج اور اس کے قوام میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔ پاخانہ اس کے استعمال

سے خوشبودار ہوتا ہے لیکن پسینہ اور پیشاب بدبودار آتا ہے۔ ریاح اور ورم کو تحلیل کرتا ہے۔ پیشاب لاتا ہے۔ ٹھنڈی بیماریوں اور کمر کے درد اور ورطحال کو مفید ہے۔ رحم کے درد اور مثانہ کی سردی دور کرتا ہے۔ سرکے کے ساتھ اس کا ضماد بیرونی و اندرونی ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ معدہ کی رطوبت جذب کرتا ہے۔ باہ کو بڑھاتا ہے۔ بواسیر سانس کی تنگی اور کھانسی کو مفید ہے۔ جگر اور مثانہ کے درد کو نافع ہے۔ رکے ہوئے حیض اور پیشاب کو جاری کرتا ہے۔ خون بڑھاتا ہے۔ غذا سے پہلے کھانے سے تلین پیدا کرتا ہے اور روٹی کے ساتھ کھانے سے ہلکا قبض ہوجاتا ہے۔ اطباء کے نزدیک میتھی کا ساگ چرپرا، رس میں کڑوا، بھوک، حرارت بڑھانے والا، مرغوب، بادی مٹانے والا اور ہضم ہونے میں ہلکا ہے۔ ہاضمہ کی خرابی اور ریاحی دردوں کو مفید ہے۔ اس کا ضماد ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ بدن کو قوت دیتا ہے۔ سین کے بلغم بادو کھانسی کو مفید ہے۔ مقرح قلب ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے۔ آگ سے جلنے پر پتوں کا ضماد کرنے سے ٹھنڈک ملتی ہے۔ اس کا ضماد بالوں کے گرنے کو روکتا ہے۔ رس چھان کر پینے سے سوزش معدہ دور ہوتی ہے۔ اس کے رس میں سیندھا نمک ملا کر پلانے سے ایک دو دست آ کر صفراء کا اخراج ہوجاتا ہے۔ گھی میں تل کر کھانے سے پیچش کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کا ضماد چوٹ کی سوجن دور کرتا ہے۔ اکثر پیٹ کی بیماریوں کو آنتوں کے ورم کو دور کر دیتا ہے۔

میتھی کے پتے بدہضمی، ریاح اور جگر کی سستی دور کرتے ہیں۔ ان کا استعمال معدے کے السر مندمل کرنے میں مددگار ہے۔ قولنج، ریاح، پیچس اسہال اور فساد ہضم کی اصلاح کے لئے میتھی کے بیجوں کا استعمال بھی مؤثر رہتا ہے۔

سکروی / انیمیا

میتھی کے پتے خون بنانے میں معاون ہیں۔ پکائے ہوئے پتے نوخیزہ لڑکیوں کو خون کی کمی اور بلوغت کی پیچیدگیوں اور تکالیف سے محفوظ رکھتے ہیں۔ میتھی کے بیجوں میں آئرن کی موجودگی، خون کی کمی کا تدارک کرتی ہے۔

میتھی کے پتوں کو گھی میں بھون کر باریک سفوف بنالیا جائے۔اس سفوف کا گندم کے آٹے اور چینی کے ساتھ حلوہ بنالیں اور تھوڑی سی مقدار میں روزانہ استعمال کریں تو زچگی کے بعد تیزی سے صحت بحال ہوتی ہے۔میتھی کے بیجوں کا تیل شیر خوار بچوں کی ماؤں کی روزانہ خوراک میں شامل کیا جائے تو ان کے دودھ کی مقدار اور بہاء میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

اگر سونگھنے اور چکھنے کی حسیں معطل ہوجائیں تو میتھی کے بیج انہیں بحال کرنے کے لئے بہت مفید ہے۔چکھنے کی حس لعاب دہن کے غدودوں کے بے قاعدگی کے سبب مردہ یا معطل ہوجاتی ہے۔اسی طرح سونگھنے کی حس میں بھی زیادہ دیر تک بلغم کے جماؤ یا دیگر رطوبتوں کے اجتماع سے رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے۔میتھی کا باقاعدہ استعمال مذکورہ دونوں شکایات کا ازالہ کرتا ہے۔

خشکی وسکری دور کرنے کے لئے میتھی کے بیج استعمال کئے جاتے ہیں۔دو کھانے کے چمچے میتھی کے بیج رات بھر پانی میں بھگو رکھیں۔اگلی صبح نرم ہوچکے ہوتے ہیں انہیں پیس کر پیسٹ بنالیں۔یہ پیسٹ سر پر لگا کر آدھا گھنٹہ کے بعد سکا کائی سے اچھی طرح بال دھولیں۔تازہ پتوں کا پیسٹ بھی نہانے سے کچھ دیر پہلے سر پر لگائے رکھنے سے بالوں کی خشکی اور سکری ختم ہوجاتی ہے۔

میتھی کے بیجوں سے بنا قہوہ یا چائے کونین کی تاثیر رکھنے کی وجہ سے بخار کی حدت کم کر دیتی ہیں۔یہ بدہضمی اور مسکن مشروب ہوتا ہے۔میتھی کے بیج پانی میں بھگو رکھنے سے لعاب دار ہوجاتے ہیں۔اس سے بنائی ہوئی چائے جسم میں موجود گاڑھے بلغمی مواد کو خارج کرتی ہے۔

میتھی کی چائے معدے اور انتڑیوں کی سوزش کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ معدے، بڑی آنت، گردے اور سانس کی نالیوں کو بلغم اور دیگر آلائشوں سے پاک کرتی ہے۔معدے کا السر مندمل کرنے میں یہ بے نظیر ثابت ہوتی ہے کیونکہ بیجوں میں پائی جانے والی گوند اعضائے ہضم سے گزرتے ہوئے ان پر حفاظتی تہہ جما دیتی ہے۔

انفکشن سے پیدا ہونے والی سانس کی بیماریوں مثلاً برونکائٹس، انفلوئنزا، نمونیہ وغیرہ کی ابتدائی شکل میں میتھی کی چائے بدن میں پسینہ لاتی ہے اور فاسد مادے خارج کرتی ہے۔ اس سے بخار کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے۔ یہ چائے دن میں چار کپ تک استعمال کی جاتی ہے تاہم کیفیت بہتر ہونے پر مقدار کم کر دینی چاہئے۔ ذائقہ بنانے کے لئے اس میں چند قطرے لیموں کا رس ملا لیا جاتا ہے۔ اس علاج کے دوران کوئی اور غذا نہیں لینی چاہئے۔ کسی بھی طرح کے خورد و نوش کے لئے پرہیز رکھنا چاہئے۔

میتھی سے بنے جوشاندہ سے غرارہ کرنا معمولی گلے کی خراش میں بہترین علاج ہے۔ یہ جوشاندہ تیار کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ چائے سے زیادہ تیز ہو۔ ایک لیٹر پانی میں دو کھانے کے چمچے میتھی کے بیج ڈال کر اسے آگ پر رکھ دیں اور دھیمی آنچ پر آدھ گھنٹہ تک گرم رکھیں پھر اسے قابل برداشت درجہ حرارت تک ٹھنڈا ہونے دیں اور چھان کر سارے پانی کو غراروں کے لئے استعمال کریں۔

بدن اور سانس سے آنے والی ناگوار مہک دور کرنے کے لئے میتھی کی چائے بہت موزوں رہتی ہے۔ ناگوار مہک کا سبب جسم کے مساموں، ناک اور سانس کی نالیوں میں سخت بلغمی مواد کا اجتماع ہے۔ یہ اجتماع غذا کی نالیوں، پیشاب کے راستے، خون کی نالیوں اور شرم گاہ میں بھی ہو جاتا ہے۔ میتھی کی چائے پینے سے بلغم اور فاسد مادوں کا یہ اجتماع تحلیل ہو کر خارج ہو جاتا ہے۔ ایسے مقامات جہاں ماؤتھ واش اور صابن استعمال نہیں ہو سکتا وہاں میتھی کی چائے زبردست کام دکھاتی ہے۔

میتھی کے بیج شوگر کے مرض میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق میتھی کے بیج مختلف مریضوں کو مرض کی شدت کے مطابق ۲۵ سے ۱۰۰ گرام مقدار میں روزانہ استعمال کرائے گئے تو شوگر کی سطح معمول پر آ گئی۔ ان کے استعمال سے گلوکوز، کولیسٹرول کی شرح بھی کم ہو جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق میتھی کے بیج ذیابیطس کے مرض میں ڈرامائی نتائج دیتے ہیں۔ روزانہ لی جانے والی غذا ۱۲۰۰ سے ۱۴۰۰ کیلوریز (حرارے) پر مشتمل ہو تو بیج زبردست اثرات مرتب کرتے ہیں۔

میتھی کے پتوں کی سرد تاثیر کی وجہ سے ان کا پلٹس اندرونی اور بیرونی سوجن تحلیل کرنے کے ساتھ جلی ہوئی جلد کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔

اطباء میتھی کو گرم قرار دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اسے زیادہ تر سردیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گنٹھیا، کمر درد، کھانسی، بادی اور بلغمی امراض میں میتھی کا ساگ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ عام جسمانی کمزوری، کیلشیم کی کمی، خنازیر اور گلٹیوں کی دق میں مچھلی کے تیل کی مانند مفید ہے۔ اس کے نرم پتے کچلے سلاد کی صورت میں کھائے جائیں تو زیادہ نافع ہیں۔

(بحوالہ جستہ جستہ از آسان غذائی علاج)

کھمبی کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

یہ خود بخود اگنے والی نباتات میں سے ہے۔ برسات کے موسم میں باغوں اور نہروں کے کناروں کے ساتھ خود بخود اگ آتی ہے یہ مزاج کے لحاظ سے سرد تر ہے اس کا سالن بڑا لذیذ ہوتا ہے یہ تین قسم کی ہوتی ہے۔ سفید، سرخ اور سیاہ صرف سفید کھمبی کھانے کے کام آتی ہے باقی دو کے اثرات زہریلے ہوتے ہیں۔

حضرت عمرو بن نفیل رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا کھمبی من کی ایک قسم ہے اور اس کا پانی آنکھوں کے لئے شفاء ہے۔ (مسلم شریف)

حضرت ابی سعید رضی اللہ عنہ سے ایک اور روایت میں ہے کہ کھمبی من کا حصہ ہے جو در حقیقت جنت سے ہے اور اس کا پانی آنکھوں کے لئے شفاء ہے۔ (حلیہ از ابو نعیم)

حضرت سعید بن زید رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا، کھمبی من سے ہے اور اس کے پانی میں آنکھوں کے لئے شفاء ہے یہ اس من سے ہے جو اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام پر نازل فرمایا تھا۔ (مسلم شریف)

حضرت صہیب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ کھمبی تمہارے فائدے کے لئے ہے، یہ من میں سے ہے اور اس کا پانی آنکھوں کے لئے شفاء ہے۔ (ابو نعیم)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا عجوہ (عمدہ کھجور) جنت اور کھمبی من سے ہے اور اس کا پانی آنکھوں کے لئے شفاء ہے۔

(مسلم شریف)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے بعض صحابہ کرامؓ نے عرض کیا کھمبی زمین کی چیچک ہے؟ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ کھمبی من سے ہے اور اس کا پانی آنکھوں

کے لئے شفاء ہے عجوہ (کھجور) جنت سے ہے اور زہر سے شفاء ہے۔ (مسلم)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ہمارے پاس حضور ﷺ تشریف لائے اور فرمایا کہ جب جنت مسکرائی تو کھنبی زمین پر آ گئی اور جب زمین مسکرائی تو کبر یعنی ایک خودرو کانٹوں والی جھاڑی نکل آئی۔ (طب نبوی ﷺ)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے تین یا پانچ یا سات کھنبیاں لیں انہیں نچوڑا اور ان کا پانی ایک شیشی میں رکھ لیا۔ اسے اپنی ایک لونڈی کی آنکھوں میں بطور سرمہ استعمال کیا تو وہ تندرست ہو گئی۔ (مسلم)

ان احادیث میں کھنبی کے بارے میں یہ بتایا گیا ہے کہ یہ من کے خاندان سے ہے اس کی تفصیل کے بارے میں محدثین کی رائے ہے کہ جب بنی اسرائیل کو اللہ تعالیٰ نے من اور سلویٰ کا تحفہ عطا فرمایا تو اس میں کھنبی بھی شامل تھی۔ من سے مراد کئی قسم کی خودرو سبزیاں تھیں اور سلویٰ سے مراد پرندوں کا گوشت ہے وہ سبزیاں اللہ تعالیٰ بنی اسرائیل کی سہولت کے لئے خود بخود اگا دیتا تھا جنہیں وہ مشقت کے بغیر استعمال کر لیتے تھے ان سبزیوں میں کھنبی بھی شامل تھی اس لئے کھنبی اللہ تعالیٰ کا ایک انمول عطیہ ہے کھنبی نہ تو شدید سردی اور نہ ہی شدید گرمی کے موسم میں پیدا ہوتی ہے بلکہ یہ معتدل اور خوشگوار موسم میں خود بخود دریاؤں، نہروں اور باغوں میں اُگ پڑتی ہے۔

کھنبی بطور سالن استعمال ہوتی ہے کیونکہ اس میں سبزیوں جیسی غذائیت شامل ہے اس کا سالن جسم کے لئے بڑا مفید ہے مگر اس کا سالن صرف انہی علاقوں میں استعمال ہوتا ہے جہاں اس کی پیدائش عام ہے بعض لوگ اسے گوشت کیساتھ پکا کر کھاتے ہیں کیونکہ اس سالن کا ذائقہ بڑا لذیذ ہوتا ہے۔

طبی طور پر بھی کھنبی کے بے شمار فوائد میں خاص کر اس کا استعمال بصارت کے لئے بہت ہی مفید ہے کہا جاتا ہے کہ چند کھنبیاں دیگچی میں ڈال کر انہیں گرم کریں ان میں سفید پانی نکلے گا اس پانی کو شیشی میں محفوظ کر لیں یہ پانی آنکھ کے جالے کے لئے اکسیر ہے اس پانی کے چند قطرے روزانہ چند یوم تک آنکھ میں ڈالیں تو جالا اتر جائے گا بعض اطباء کا قول

ہے کہ اگر سرمہ کو کھنبی کے پانی میں کھرل کر کے آنکھوں میں استعمال کیا جائے تو یہ بصارت کی تیزی کا باعث بنتا ہے پلکوں کو مضبوط کرتا ہے اور گرنے سے روکتا ہے اگر کسی کی آنکھ میں سوزش ہو تو اس کے لئے بھی یہ نفع بخش ہے۔ سوکھی کھنبی کو پیس کر دست آنے والے کو دینے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

کھنبی کو سریش ماہی کے ساتھ کوٹ کر سرکہ میں مل کر کے بچوں کی بڑھی ہوئی ناف پر اگر لگائیں تو وہ اپنے مقام پر چلی جاتی ہے اسی چیز کو اگر ہرنیا کے مقام پر لگایا جائے تو وہ نفع دیتا ہے اسے پیس کر ایسے زخموں پر لگانا بڑا فائدے مند ہے جو آسانی سے بھرنے میں نہ آتے ہوں اس کے علاوہ بعض اطباء نے کھنبی کو مدر البول، مخرج بلغم، سہل، دودھ پیدا کرنے والی اور پسینہ کو روکنے والی قرار دیا ہے اگر کھنبی کو شہد میں ملا کر بخار موتی جھرہ اور ٹائی فس میں دیں تو شفاء حاصل ہوگی۔ ایسے ہی تھوک میں خون آنے، تپ دق، پرانی کھانسی میں بھی کھنبی کا استعمال یکساں مفید ہے۔ غرضیکہ حضور ﷺ کی احادیث کے مطابق کھنبی کا استعمال ہر لحاظ سے فائدے مند ہے لیکن اس کے استعمال میں احتیاط لازم ہے صرف کھنبی کی وہی قسم فائدہ دے گی جس میں زہریلے اثرات نہ ہوں گے اس لئے صرف سفید کھنبی کو استعمال میں لایا جائے کیونکہ وہی فائدے مند ہے۔

کلونجی کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

کلونجی زمانہ قدیم سے اچار ڈالنے اور پیٹ کی بیماریوں کے علاج میں استعمال ہوتی آئی ہے۔ آریوویدک طب میں ''کرشن جیرک'' اور کالی جیری، ناموں سے بیان کی گئی ہے۔ انگریزی نام کے معنی کالا زیرہ ہے۔ حالانکہ زیرہ بالکل مختلف چیز ہے۔

کلونجی کا پودا جھاڑیوں کی مانند تقریباً ادھ میٹر اونچا ہوتا ہے جس کے نیلے رنگ کے پھول لگے ہیں۔ یہ پودا اصل میں ترکی اور اٹلی میں ہوتا تھا۔ جہاں سے حکماء نے افادیت کی بنا پر حاصل کر کے برصغیر میں کاشت کیا۔ یہ خودرو بھی ہوتا ہے اور اس کی مزروعہ اقسام بھی ہیں۔ پنجاب میں اسے پیاز کے بیج سمجھا جاتا ہے۔ جو کہ غلط ہے اس کے بیج تکونے خوشبو میں تیز، ذائقہ میں تیز اور کاغذ کے لفافہ میں رکھیں تو اس پر تیل کے سے دھبے لگ جاتے ہیں۔

یونانی اور رومی اطباء اس کے طبی فوائد سے آشنا تھے اور جالینوس کے متعدد نسخوں میں کلونجی کو شہد یا سرکہ میں ملا کر استعمال کیا گیا ہے۔ یہ مفروضہ درست نہیں کہ عرب اطباء نے اس کا استعمال یونانیوں سے سیکھا۔ کیونکہ مشرق وسطیٰ کے اطباء نے اسلام کی آمد سے پہلے اس کا کہیں ذکر نہیں کیا۔ اس کا استعمال اسلام کی آمد کے بعد شروع ہوا۔ کیونکہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے شفا کا مظہر قرار دیا ہے۔

کلونجی کے بارے میں احادیث نبویؐ

حضرت ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں۔

(میں نے رسول اللہ علیہ وسلم کو فرماتے سنا۔ وہ فرماتے تھے کہ کالے دانے میں ہر بیماری سے موت کے سوا شفا ہے۔ اور کالے دانے شونیز ہے) (بخاری، مسلم، ابن ماجہ، مسند احمد)

(سالم بن عبداللہ اپنے والدِ محترم حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت کرتے ہیں کہ

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم اپنے اوپر ان کالے دانوں کو لازم کرلو کہ ان میں موت کے علاوہ ہر بیماری سے شفا ہے) (ابن ماجہ)

حضرت بریدہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

الشونیز دواء من کل داء الاالسام وھو الموت.

(شونیز موت کے سوا ہر بیمای کا علاج ہے)

اسی قسم کی ایک لمبی روایت عبداللہ بن بریدہ اپنے والد سے کلونجی کی تعریف میں بیان کرتے ہیں۔ جسے مسند احمد نے بیان کیا۔

حضرت ابو ہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

ما من دء الاوفی الحبة السوداء منه شفاء. الالسام (مسلم)

(بیماریوں میں موت کے سوا۔ ایسی کوئی بیماری نہیں جس کے لیے کلونجی میں شفا نہ ہو)

کتب سیرت میں مذکورہ ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم خود بھی طبی ضروریات کے لیے کبھی کبھی کلونجی کھایا کرتے تھے۔ مگر آپ ﷺ اسے شہد کے شربت کے ساتھ نوش فرماتے تھے۔

(خالد بن سعد بیان کرتے ہیں کہ میں غالب بن جبر کے ہمراہ سفر میں تھا۔ وہ راستہ میں بیمار ہو گئے ہماری ملاقات کو ابن ابی عتیق۔ (حضرت عائشہؓ کے بھتیجے) تشریف لائے۔ مریض کی حالت دیکھ کر فرمایا کہ کلونجی کے پانچ سات دانے لے کر ان کو پیس لو۔ پھر انہیں زیتون کے تیل میں ملا کر ناک کے دونوں طرف ڈالو۔ کیونکہ ہمیں حضرت عائشہ نے بتایا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے تھے کہ ان کالے دانوں میں ہر بیماری سے شفا ہے۔ مگر سام سے میں نے پوچھا کہ سام کیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ موت)۔

(بخاری، ابن ماجہ)

اس علاج سے غالب بن جبر تندرست ہو گئے۔

کلونجی کے بارے میں تجربات ومعلومات

عربی میں جسے حبۃ السوداء کہتے ہیں فارسی میں وہ شونیز ہے۔محدث عبداللطیف نے زیرہ سیاہ قرار دیا اور اس کو ''الکمون الھندی'' کا اضافی نام دیا ہے۔نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے ہر بیماری کی دوا قرار دیا ہے۔یہ بالکل اسی طرح ہے جس طرح قرآن مجید میں آیا۔

وادتیت من کل شیء

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے متعدد مقامات پر ایسی خوش خبریاں عطا کی ہیں جیسے کہ صبح کھجور کھانے والا زہر سے محفوظ رہتا ہے یا سناء اور مسنوت میں بھی ہر بیماری سے شفاء ہے۔ان کے یہ ارشادات معجزات نبوّت میں سے ہیں۔اسی بنا پر کلونجی اس امر میں یکتا ہے کہ وہ بیماریاں خواہ حدّت سے ہوں یا برودت سے، یکساں مفید ہے۔

ذہبیؒ کہتے ہیں کہ کلونجی جسم کے کسی بھی حصہ میں واقع رکاوٹ یعنی سدّہ کو دور کرتی ہے۔تبخیری مادہ کو خارج کرتی ہے۔معدہ کو مضبوط کرتی ہے۔حیض، دودھ اور پیشاب لاتی ہے، اگر اسے پیس کر سرکہ میں ملا کر کھایا جائے تو پیٹ کی کیڑے مار دیتی ہے اور پرانے زکام میں مفید ہے۔اس کو گرم کر کے سونگھنا بھی زکام میں مفید ہے۔

اگر اس کا تیل نکال کر گنج پر لگایا جائے تو بال اگتے ہیں اور بال جلد سفید نہیں ہوتے۔اس کا نصف چمچہ پیس کر پانی کے ساتھ پینے سے دمہ میں مفید ہے اور بھڑ کے زہر کے اثر کو زائل کر دیتا ہے۔

کلونجی لگاتار کھانے سے باؤلے کتے کی زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔اس کا دھواں سانس کی تکالیف کو دور کرتا ہے۔روٹی کے ساتھ کھائیں تو پیٹ میں ہوا نہیں بھرتی، زکام، فالج، لقوہ، درد شقیقہ، نسیان، چکروں گھبراہٹ میں مفید ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے علم وسیع اور وحی الٰہی پر مبنی رہا ہے۔انہوں نے جب اسے شفا کا مظہر قرار دیا ہے تو اس کے فوائد کی فہرست صفحہ قرطاس میں احاطہ کر لیا جانا ممکن

نہیں۔

کلونجی کی حیثیت پر ابن القیمؒ کہتے ہیں الحربیؒ نے حضرت امام حسنؓ کی سند سے اسے خرول قرار دیا ہے۔ (خرول کو ہمارے یہاں السی کہتے ہیں جو کہ بالکل مختلف چیز ہے) الہروی نے اسے الحبۃ الخضراء قرار دیا ہے۔ لیکن یہ شونیز ہے اور اس میں کوئی مغالطہ نہیں۔ یہ نفخ کو دور کرتی ہے۔ پیٹ سے کیڑے نکال دیتی ہے۔ بخار اتارتی ہے۔ بلغم نکالتی ہے۔ (رکاوٹیں کھولتی ہے۔ معدہ اور لبلبہ کی رطوبتوں کو اعتدال پر لاتی ہے۔ (یہ بات ذیابطیس کے علاج میں بڑی اہمیت رکھتی ہے) اگر اسے پیس کر گرم پانی میں شہد کے شربت کے ساتھ پیا جائے تو گردوں اور مثانہ سے پتھری نکال دیتی ہے۔ اس کے اضافی فوائد میں دودھ، حیض اور پیشاب کو کھول کر لانا بھی شامل ہے۔ زکام میں اس کا سونگھنا اور پینا مفید ہے۔ اس کے بیج پیس کر دودھ میں ملا کر پینے سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو مسلسل کھانے سے لقوہ اور فالج دور ہو جاتے ہیں محدثین کہتے ہیں کہ اسے ٹھنڈے پانی کے ساتھ پیس کر پینے سے باؤلہ پن ختم ہو جاتا ہے۔ اسی جوشاندہ کو پینے سے بواسیر ختم ہو جاتی ہے اور جانوروں کے کاٹے کا زہر خاص طور پر بھڑ کا زائل ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں نے اسے سانپ کے زہر کے لیے بھی تریاق قرار دیا ہے۔

کلونجی کو سرکہ میں پکا کر اس کی کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کی سوزش اور دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ اسے آنکھوں میں پیس کر ڈالنے سے موتیا اگر ابتداء میں ہو تو ٹھیک ہو جاتا ہے۔ سرکہ اور کلونجی کا مرکب جلدی امراض، ایگزیما وغیرہ میں از حد مفید ہے۔ زیتون کے تیل میں کلونجی کو ابال کر چھان کر اس تیل کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے اس کی سوزش ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ مرکب ناک میں ڈالنا پرانے زکام میں مفید ہے۔

زخموں پر چھلکے آتے ہوں تو چند روز کلونجی اور تیل لگائیں پھر کلونجی اور سرکہ لگانے سے جسم کے کسی بھی حصہ کے پھوڑے پھنسیاں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جلد کے داغ جاتے رہتے ہیں اور برص میں فائدہ ہوتا ہے۔

اطباء قدیم کے مشاہدات کے مطابق سرد کھانسی، دردِ سینہ، استسقاء اور ریاحی قولنج

میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرتی ہے۔ اگر تے میں پیپ آتی ہو تلی کے ساتھ تلی میں ورم ہو۔ اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہو تو کلونجی سے جلد فائدہ ہوتا ہے۔ اسے پانی میں پکا کر شہد ملا کر پینے سے مثانے کی پتھری نکل جاتی ہے۔ اسے نہار منہ روغنِ زیتون کے ساتھ کھایا جائے تو چہرے کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ اسے گرم کر کے سونگھنے سے زکام دور ہو جاتا ہے۔

ویدک طب میں بھی کلونجی مقبول ہے۔ ان کے مشاہدات میں یہ پیٹ اور معدہ کے بادی کے درد دور کرتی ہے۔ بدہضمی اور ضعفِ ہضم کا علاج ہے۔ عورتوں کا دودھ بڑھاتی ہے۔ پھوڑیوں کا علاج ہے۔ چونکہ یہ بچہ نکال دیتی ہے۔ اس لیے حاملہ عورتوں کو نہ دینی چاہیے۔ اس کا تین ماشہ سفوف مکھن میں ملا کر چٹانے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرتی ہے۔

سرکہ اور صنوبر کی لکڑی کے برادہ کے ساتھ کلونجی کو ابال کر دانتوں پر لگانے سے درد جاتا رہتا ہے۔ سرکہ اور کلونجی لگانے سے مسے جھڑ جاتے ہیں کلونجی اور حب الرشاد کو ملا کر سرکہ میں ابال کر گنج پر لگانے سے بال اگ آتے ہیں۔ اس کے دھوئیں سے زہریلے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔ اسے گرم کپڑوں میں رکھیں تو ان کے کیڑا نہیں لگتا۔

کلونجی، پانچی، گوگل، دار ہلد کی جڑ، گندھک میں سے ہر ایک پانچ تولہ کو ناریل کے دو بوتل تیل میں پیس کر ڈال دیں۔ یہ بوتل سات دن تک دھوپ میں پڑی رہے کبھی کبھی ہلاتے رہیں۔ پھر چھان کر تیل علیحدہ کر لیں۔ اس تیل کو لگانے سے اکثر جلدی بیماریاں اور برص ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ پانی میں کلونجی ملا کر لیپ کرنے سے چھیپ جاتی رہتی ہے۔

اطباء نے ابتداء ہی سے اسے امراض البطن میں بڑے اہتمام سے استعمال کیا ہے۔ کیونکہ وہ اسے زیرہ کی قسم سمجھتے رہے ہیں۔ جالینوس کو پیٹ کی بیماریوں کے علاج میں بڑا دعویٰ تھا۔ اس باب میں اس کا مجرب نسخہ کلونجی کو شہد میں ملا کر دینا تھا۔ اتفاق سے یہ ایک ایسی ترکیب ہے کہ اسے پیٹ کی بیماریوں کے علاوہ سانس کی گھٹن، جگر کی خرابی، پھوڑے

پھنسیوں اور اعصابی تکالیف میں بڑے اعتماد کے ساتھ دیا جا سکتا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے ہر بیماری میں شفاء قرار دیا ہے۔ اس اصول کو سامنے رکھ کر ذیابطیس کے مریضوں کو تین حصہ کلونجی اور ایک حصہ کاسنی کے بیج ملا کر ناشتہ کے بعد ایک چھوٹا چمچ دیا گیا۔ ایک ہفتہ میں خون میں گلوکوس کی مقدار کم ہونے لگی، پیشاب میں شکر ختم ہو گئی۔ اب تک چار ہزار مریضوں پر یہ علاج نہایت اچھے نتائج کے ساتھ استعمال کیا جا چکا ہے۔ لیکن ذیابطیس کے لیے اسے مکمل سچا قرار دینا ابھی قبل از وقت ہے۔ مزید مشاہدہ کی ضرورت موجود ہے۔ اس کے بیجوں کو دودھ اتارنے، حیض کا خون بڑھانے اور پیشاب لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یورپ میں درد سے حیض آنے کے لیے یہ مشہور دوائی ہے۔ زیادہ مقدار میں دینے سے اسقاط کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

پیٹ سے ہوا نکالنے اور بدہضمی میں مفید ہے۔ کلونجی کے ساتھ قسط شیریں ہم وزن ملا کر ناشتہ اور رات کے بعد دیں تو پرانی پیچس کے علاوہ دمہ میں بھی مفید ہے۔ دمہ کے وہ مریض جن پر دیگر ادویہ کا اثر نہیں ہو رہا تھا کلونجی کی آمیزش سے بہتر ہونے لگے۔

قسط شیریں جنسی کمزوری کے لیے اچھی دوائی ہے۔ مگر بسا اوقات اس کا تنہا اثر اتنا مفید نہیں ہوتا۔ ایسے میں اس کے ساتھ حب الرشاد اور کلونجی کو جب شامل کیا گیا تو فائدہ جلد ہو گیا۔

کلونجی کو قسط اور حب الرشاد میں ہم وزن ملا کر پینے کے بعد سرکہ میں حل کر کے ابالا گیا۔ پھر چھان کر ادویہ کے پھوک نکال دیتے یہ لوشن جلدی امراض کے لیے از حد مفید رہا۔ اگرچہ جلد کے امراض کی ایک لمبی فہرست ہے اور ایسی کوئی دوائی موجود نہیں جو ہر ایک میں مفید ہو۔ لیکن یہ نسخہ اکثر بیماریوں میں فائدہ دیتا ہے۔

کلونجی اور حب الرشاد کو ہم وزن ملا کر توے پر جلا کر اسے سرمہ میں حل کر کے مرہم بنائی گئی یہ مرہم برص کے داغوں پر لگانے سے داغ تین سے چار ماہ میں ٹھیک ہو گئے۔ مگر اس کے ساتھ اسی نسخہ کو بھونے بغیر خالص صورت میں شہد کے شربت کے ساتھ مریض کو ایک چمچہ روزانہ کھلایا گیا۔ برص وہ بیماری ہے جس کا عام حالات میں کوئی علاج نہیں۔ مگر

اس سے ٹھیک ہوگئی۔ گرتے بالوں بلکہ گنج پر بال اگانے کے اور بفہ کے علاج میں کلونجی اور مہندی کو سرمہ میں حل کر کے اگر سر پر تیسرے دن ایک گھنٹہ کے لیے لگایا جائے تو مفید ہے۔

بھارتی ماہرین نے اسے نفخ درد شکم، قولنج، استسقاء، ضعف اعصاب ضعیف دماغ، نسیان، فالج اور رعشہ میں مفید قرار دیا ہے۔ پرانے حفاظ بچوں کو قرآن حفظ کراتے وقت یادداشت کو بہتر بنانے کے لیے نہار منہ کلونجی کے چند دانے کھلاتے تھے۔

آج کل بازار میں کلونجی کا تیل مل رہا ہے۔ لوگ اسے بڑے اعتقاد کے ساتھ استعمال کر رہے ہیں۔ کلونجی میں دو قسم کے تیل ہوتے ہیں۔ ایک قسم اڑ جاتی ہے۔

بیجوں میں موجود شفائی اثرات کا کچھ حصہ کھلی یا پھوک میں رہ جاتا ہے۔ اس لیے یہ امید نہیں کی جاسکتی کہ تیل میں وہ تمام فوائد ہوں گے جو بیجوں میں ہوتے ہیں۔

(بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس جلد دوم)

شہد کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

شہد حضور ﷺ کو بہت پسند تھا جب میسر آتا نوش فرماتے۔ شہد غذا بھی ہے اور دوا بھی ہے۔ شہد ایک مکھی سے حاصل ہوتا ہے اور یہ اللہ کی حکمت ہے کہ وہ پھلوں کا رس چوس کر ایک چھتے کی صورت میں شہد جمع کر دیتی ہے اور پھر اس چھتے سے شہد نکال کر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں شہد کی مکھی کی تعریف کی ہے، فرمایا

''اور تمہارے رب نے شہد کی مکھی کو وحی کی کہ وہ پہاڑوں اور درختوں اور ان چھپروں میں جنہیں وہ بناتے ہیں اپنے گھر بنائے۔ پھر ہر قسم کے پھلوں سے رس چوس کر اپنے رب کی قائم کردہ راہ پر چلتی ہے اس کے پیٹ میں سے مختلف رنگوں کا پینے والا شہد نکلتا ہے جس میں لوگوں کے لئے شفاء ہے بے شک اس میں تفکر کرنے والی قوم کے لئے نشانی ہے۔'' (پ۱۴ النحل ۶۸-۶۹)

ف...... شہد کی مکھیوں کو اللہ تعالیٰ نے اپنی طرف سے یہ بات سمجھائی کہ وہ پہاڑوں میں درختوں میں اور چھتوں میں شہد کے چھتے بنائے۔ اس ضعیف مخلوق کے اس گھر کو دیکھئے کتنا مضبوط، کیسا خوبصورت اور کیسی کاریگری کا ہوتا ہے پھر اسے ہدایت کی اور اس کے لئے مقدر کر دیا کہ یہ پھلوں کے، پھولوں کے اور گھانس پات کے رس چوستی پھرے اور جہاں چاہے جائے آئے لیکن واپس لوٹتے وقت سیدھی اپنے چھتے کو پہنچ جائے۔ چاہے بلند پہاڑ کی چوٹی ہو، چاہے بیابان کے درخت ہوں، چاہے آبادی کے بلند مکانات اور ویرانے کے سنسان کھنڈر ہوں یہ نہ راستے بھولے نہ بھٹکتی پھرے خواہ کتنی ہی دور نکل جائے، لوٹ کر اپنے چھتے میں اپنے بچوں، انڈوں اور شہد میں پہنچ جائے۔ اپنے پروں سے موم بنائے اپنے منہ سے شہد جمع کرے، اور فرمایا۔

''جنت کا حال یوں ہے کہ جس کا اہل تقویٰ سے وعدہ کیا گیا ہے اس میں ایسی

نہریں ہیں جس کے پانی کا ذائقہ بدمزہ نہیں ہوتا اور دودھ کی ایسی نہریں ہیں جن کے مزے میں تبدیلی نہیں ہوتی اور شراب کی ایسی نہریں ہیں جو پینے والوں کے لئے بڑی لذت آمیز ہیں اور مصفی شہد کی نہریں ہیں اور اہل جنت کے لئے اس میں ہر قسم کے پھل ہوں گے اور ان کے رب کی طرف سے مغفرت ہوگی۔ کیا ان لوگوں کی آسودگی ہمیشہ آگ میں رہنے والوں کی مانند ہے؟ نہیں اور انہیں کھولتا ہوا پانی پلایا جائے گا جس سے ان کی آنتیں ٹکڑے ٹکڑے ہو جائیں گی۔" (پ۲۶، محمد ۱۵)

جنت میں شہد کی نہریں بھی ہیں جو بہت صاف اور خوشبودار ہیں۔

حضرت لقیط بن عامر جب وفد میں آئے تھے تو رسول اللہ ﷺ سے دریافت کیا کہ جنت میں کیا کچھ ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا صاف شہد کی نہریں اور بغیر نشے کے سردرد نہ کرنے والی شراب کی نہریں اور نہ بگڑنے والی دودھ کی نہریں اور خراب نہ ہونے والے شفاف پانی کی نہریں اور طرح طرح کے میوہ جات عجیب وغریب بے مثل و بالکل تازہ اور پاک صاف بیویاں جو صالحین کو ملیں گی اور خود بھی صالحات ہوں گی۔ دنیا کی لذتوں کی طرح ان سے لذتیں اٹھائیں گے وہاں بال بچے نہ ہوں گے۔ (طبرانی)

اس سے معلوم ہوا کہ شہد کو اللہ تعالیٰ نے خصوصی فوائد کے ساتھ بتایا ہے۔ اس لئے حضور ﷺ نے خود استعمال کیا اور اسے کھانے کی تاکید فرمائی۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ میٹھی چیز اور شہد کو پسند فرمایا کرتے تھے۔ (بخاری شریف)

ایک اور حدیث میں مروی ہے کہ حضور ﷺ حضرت سودہؓ کے پاس جا کر شہد نوش فرمایا کرتے تھے۔

مدارج النبوت میں ہے کہ عام طور پر حضور ﷺ علی الصبح شہد میں پانی ملا کر نوش فرمایا کرتے تھے پھر جب کچھ وقت گزر جاتا اور بھوک محسوس ہونے لگتی تو جو میسر آتا کھا لیتے۔

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، دوشفاؤں کو اپنے اوپر لازم کرلو، یعنی شہد اور قرآن مجید۔ (ابن ماجہ)

قرآن مجید روح اور جسم یعنی دونوں کی امراض کا مجرب علاج ہے اور شہد صرف جسمانی امراض کی بہترین دوا ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو ہر مہینے میں تین دن صبح کے وقت شہد چاٹ لیا کرے اسے کوئی بڑی بیماری نہیں پہنچے گی۔

(ابن ماجہ، بیہقی)

اس حدیث میں حضور پاک ﷺ نے یہ فرمایا ہے کہ جو شخص ہر مہینے تین دن صبح کے وقت شہد چاٹنے کا معمول بنالے گا وہ انشاء اللہ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔

شہد کے رنگ مختلف ہوتے ہیں، سفید، زرد، سرخ وغیرہ جیسے پھل پھول اور جیسی زمین۔ اس ظاہری خوبی اور رنگ کی چمک کے ساتھ اس میں شفاء بھی ہے بہت سی بیماریوں کو اللہ تعالیٰ اس سے دور کر دیتا ہے۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، شفاء تین چیزوں میں ہے یعنی پچھنے لگانے والے کے نشتر میں شہد کے گھونٹ میں اور آگ کے داغ میں لیکن میں اپنی امت کو داغنے سے منع کرتا ہوں۔ (بخاری کتاب الطب)

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ ایک آدمی نبی اکرم ﷺ کی بارگاہ میں حاضر ہو کر عرض گزار ہوا کہ میرے بھائی کا پیٹ چل رہا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ، اس نے پلایا، پھر حاضر بارگاہ ہو کر عرض گزار ہوا کہ میں نے اسے پلایا لیکن دست اور زیادہ ہونے لگے۔ تین مرتبہ آپ ﷺ نے یہی فرمایا پھر چوتھی مرتبہ آ کر عرض گزار ہوا تو فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ۔ عرض گزار ہوا کہ میں نے اسے پلایا لیکن دست اور زیادہ آنے لگے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے سچ فرمایا ہے اور تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹ بولتا ہے۔ پس اس نے پھر پلایا تو وہ تندرست ہو گیا۔ (بخاری، جلد سوم)

بعض طبیبوں نے کہا ہے ممکن ہے کہ اس کے پیٹ میں فضلے کی زیادتی ہو شہد نے اپنی گرمی کی وجہ سے اس کی تحلیل کر دی۔ فضلہ خارج ہونا شروع ہوا تو دست بڑھ گئے۔ اعرابی نے اسے مرض کا بڑھ جانا سمجھا۔ حضور ﷺ سے شکایت کی آپ ﷺ نے اور شہد دینے

کو فرمایا اسے اور زور سے فضلہ خارج ہونا شروع ہوا پھر شہد دیا، پیٹ صاف ہو گیا بلا نکل گئی اور کامل شفاء بفضل خدا حاصل ہو گئی اور حضور ﷺ کی بات جو باشارۂ خداوندی تھی پوری ہو گئی۔

شہد ایک مکمل غذا ہے جس میں اللہ تعالیٰ نے مختلف اجزاء کو بڑے احسن طریقے سے جمع کر دیا ہے جو جسم کے لئے ہر لحاظ سے نفع بخش ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام میں اسے شہد شفاء قرار دیا ہے اس لئے اس میں فائدہ ہی فائدہ ہے اگر کسی کے پاس سالن نہ ہو تو شہد کے ساتھ روٹی کھالے تو یہ سالن کی کمی کو محسوس نہیں ہونے دیتا اگر کوئی کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا شہد کھانے کا معمول بنالے تو یہ کھانا جلد ہضم ہونے کا ذریعہ بنے گا۔ قلیل مقدار میں گاہے بگاہے روزانہ کی غذا کے ساتھ شہد کا استعمال کرتے رہنا چاہئے اس سے اعصاب کو طاقت ملتی ہے جسم میں قوت اور فرحت پیدا ہوتی ہے اعضائے رئیسہ کی قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے یہ دل و دماغ، معدہ، جگر، گردے، پھیپھڑے اور جسم کے دیگر اعضاء کو یکساں طور پر قوی کرتا ہے۔

گرمیوں کے موسم میں شہد کے استعمال کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اسے پانی میں ملا کر پیا جائے جس سے پیاس کی شدت میں فوراً کمی ہو گی طبیعت میں سکون پیدا ہو گا۔ مزاج میں خوش طبعی فروغ پائے گی اس کے علاوہ شہد کے استعمال کا ایک یہ بھی طریقہ ہے کہ دودھ میں ڈال کر پی لیا جائے، جس کا فائدہ یہ ہو گا کہ دودھ میٹھا بھی ہو جائے گا اور اس کی غذائیت میں مزید اضافہ ہو جائیگا۔ ان طریقوں کے علاوہ شہد کو کسی اور چیز کے ساتھ ملا کر کھا سکتے ہیں۔ حکماء اس کی افادیت کے پیش نظر اس کو اکثر اوقات مختلف معجونوں میں شامل کر لیتے ہیں جس سے دوائی کے اثرات بڑھ جاتے ہیں شہد کو حلوہ میں بھی ڈال کر استعمال کیا جا سکتا ہے بغرضیکہ خوراک کے ساتھ جس طرح شہد استعمال ہو گا وہ فائدہ ہی دے گا۔

شہد طبی نقطہ نظر سے ایک قابل اعتماد دوا بھی ہے کیونکہ اس میں اللہ تعالیٰ نے کمال طریقے سے شفاء کی تاثیر چھپا رکھی ہے۔ شہد مصفّی خون ہے اس لئے کیونکہ یہ خون کو صاف کرتا ہے اور نیا خون بھی پیدا کرتا ہے اس میں خون کے سرخ ذرات شامل ہیں جو خالص

خون میں ہوتے ہیں شہد مادہ حیات کی تولید اور قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔ شہد آنکھوں کی بصارت کو تیز کرتا ہے اس لئے آنکھوں کی حفاظت کے لئے بہت اچھا ہے۔ شہد بلغمی اور سوداوی امراض والوں کے لئے بڑا نفع بخش ہے، شہد ہاضمہ کو بڑھاتا ہے اور قبض کو دور کرتا ہے۔

شہد زخموں کو مندمل کرتا ہے اور گلٹیوں کو تحلیل کرتا ہے ورموں کو کم کرتا ہے شہد کو مچھلی کی چربی میں اگر ملایا جائے تو وہ پھوڑے پھنسیوں کے لئے شفاء بخش ہے، شہد اور کلونجی کو ملانے سے ایسا مرہم بنتا ہے جس سے نہ درست ہونے والے پرانے زخم بھی درست ہو جاتے ہیں شہد امراض تنفس کے لئے بھی انتہائی بے نظیر ہے۔ سینے کے امراض مثلاً کھانسی اور دمے کے واسطے ایک موثر دوا ہے گلے کی سوزش کے لئے شہد ملے ہوئے نیم گرم پانی سے غرارے کرنے چاہئیں جس سے سوزش درست ہو جائے گی۔ انفلوئنزا کے مریضوں کو دو تین مرتبہ چند یوم تک شہد استعمال کرنے سے شفاء مل سکتی ہے اور کمزوری دور ہو جاتی ہے شہد نمونیا میں بھی فائدہ دیتا ہے دمہ کے مریضوں میں نالیوں کی تنگی کو دور کرنے اور بلغم نکالنے کے لئے گرم پانی میں ملا کر استعمال کرنا نہایت ہی موثر دوائی ہے اگر کسی کو دمے کا دورہ پڑا ہو تو گرم پانی میں شہد ڈال کر پینے سے دمہ کا دورہ ختم ہو جائے گا۔

تپ دق کے مریضوں کے لئے زیتون کا تیل قسط اور شہد کو ملا کر اگر باقاعدہ استعمال کیا جائے تو تپ دق دور ہو جائے گی امراض جگر اور پتہ کی صورت میں ابلے ہوئے پانی یا بارش کے نیم گرم پانی میں شہد ملا کر دینا مرض میں تخفیف کرتا ہے۔ کسی سے نشہ کی عادت کو چھڑانے کے لئے شہد کا استعمال مسلسل عرصہ کے لئے کرایا جائے تو وہ نشہ کا عادی نشہ ترک کر دے گا۔

شہد بچوں کے لئے انتہائی مفید غذا ہے اس لئے بچوں کو دودھ پلاتے وقت تھوڑا سا شہد ملا لینا بچوں کی صحت کا ضامن ہے۔ شہد جسم کے فاسد اور زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔ بعض اطباء کا قول ہے کہ شہد جذام، جریان، جلن بواسیر، فاسد خون، پسلی کا درد، ہچکی، دست گرہنی کے لئے مجموعی طور پر مفید ہے۔ شہد آنتوں کے زخموں کو بھی درست

کردیتا ہے اگر آنتیں آپس میں نزدیک ہو کر پیوست ہوگئی ہوں تو اسے دور کرتا ہے۔ قولنج کے درد کو ختم کرتا ہے، شہد کے استعمال سے آنتوں کا السر بھی شفایاب ہو جاتا ہے لہٰذا السر اور کینسر کے مریضوں کو ناشتہ میں شہد استعمال کرانا مرض کی تخفیف کا باعث بنتا ہے۔ نہار منہ شہد پینے سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے، کھٹے ڈکار آنے بھی بند ہو جاتے ہیں گیس کے لئے بھی شہد بہت فائدہ دیتا ہے۔

اگر کسی مریض کو لقوہ ہو جائے تو مندرجہ ذیل ادویہ میں برابر وزن کا شہد ملا کر روزانہ استعمال کروایا جائے تو چند یوم میں لقوہ ٹھیک ہو جائے گا۔ جوزبا، فل فل گرد، فل فل دراز ہر تو ماشہ، کرنفل اور مصطگی ہر ۲ ماشہ۔ عقرقاما، سونٹھ، شونیز اور وج ہر ایک تولہ یہ نسخہ رعشہ اور فالج کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔ غرضیکہ شہد ہر لحاظ سے شفایابی کے لئے مفید ہے اس لئے حضور ﷺ کی اسے سنت سمجھ کر گاہے بگاہے استعمال کرتے رہنا چاہئے۔

شہد کے بارے میں تفصیلی وضاحت

شہد خصوصاً پھولوں کے رس سے بنتا ہے۔ اگر چہ شہد کی مکھیاں پکے ہوئے پھلوں، شکر کے شربت اور مٹھائیوں اور دیگر چیزوں سے بھی شہد کے اجزاء جمع کرتی ہیں تاہم زیادہ تر حصہ پھولوں کے رس سے لیا جاتا ہے۔

مکھیاں اپنی لمبی اور لچکدار سونڈ کے ذریعہ عرق یا رس کو جو مختلف قسم کے پھولوں اور پودوں میں ہوتا ہے چوس لیتی ہیں۔ یہ رس حلق کے ایک حصہ میں جو پرندوں کے پوٹے کے مشابہ ہوتا ہے اور وہاں جا کر اس میں خفیف سی کیمیاوی تبدیلیاں واقع ہونیکے بعد اس کا کچھ حصہ مکھی کے شکم میں اس کی پرورش کے لئے چلا جاتا ہے۔ اور باقی حصہ مکھی شہد کے چھتے کی کوٹھڑی میں اگل دیتی ہے۔ یہ شہد بہت پتلا ہوتا ہے۔ لیکن چھتے کی حرارت سے اس میں تبخیر پیدا ہونے کے باعث اس میں سے پانی بخار بن کر اڑ جاتا ہے اور وہ ذرا گاڑھا پڑ جاتا ہے۔ اور آخر کار وہ ایک ایسی حالت کو پہنچ جاتا ہے۔ کہ اس میں جوش یا ابال نہیں آسکتا۔ اس وقت وہ چھتے سے نکال لینے کے قابل ہو جاتا ہے۔

شہد میں دو قسم کی شکر یا مٹھاس پائی جاتی ہے ایک تو انگور کی مٹھاس کی مانند ہوتی ہے یہ مٹھاس ایک خود اختیار تبدیلی کے ذریعہ ہوا لگنے سے قند کی مانند ہو جاتی ہے۔ دوسری مٹھاس کی قند کی مانند قلمیں نہیں ہو سکتیں یعنی وہ جم نہیں سکتی بلکہ شیرے کی مانند رہتی ہے کیونکہ اس میں کچھ مقدار رنگ دینے والے مادہ اور لعاب کی بھی ہوتی ہے۔ اس قسم کی شکر میں اس قسم کا جوش یا ابال لگ سکتا ہے جیسا کہ انگور میں جس کے بعد اس سے شہد کی شراب بن جاتی ہے جو محرک اور نشی ہوتی ہے۔

شہد کا ذائقہ کئی قسم کا ہوتا ہے کیونکہ وہ جب پھولوں یا جن چیزوں سے بنایا جاتا ہے ان ہی کے موافق اس کا ذائقہ ہوتا ہے۔ جو شہد کے محض لونگ، نارنگی، لیموں، سنگترہ یا جھاڑیوں کے عرق سے بنتا ہے اس کا ذائقہ عمدہ ہوتا ہے۔ اور یہ شہد باقی تمام قسم کے شہدوں سے اچھا بھی ہوتا ہے۔ جو شہد کی مٹھاس یا شکر کے رس سے بنتا ہے اس کا ذائقہ اور ہی طرح کا ہوتا ہے۔ اور جو شہد ایسے پودوں کے رس سے بنتا جس میں نباتاتی کیڑوں کی رطوبات جن کا مزہ ترنجبین کا سا ہوتا ہے۔ اور اکثر پتوں پر مثل شبنم کے جو جم جاتی ہیں ان کا مزہ سب سے گھٹیا ہوتا ہے۔

بعض پھولوں کے رس سے بنا ہوا عرق شہد کی مکھیوں کو مضرت نہیں پہنچاتا۔ لیکن انسان کو پہنچا سکتا ہے۔ زینوفن نے اپنی کتاب اناباسس میں لکھا ہے کہ جب اس کی سپاہ طرابزندہ پہنچی تو کچھ سپاہیوں نے شہد کے چھتے میں سے شہد نکالا اور اسے کھا گئے لیکن کھانے کے تھوڑی دیر بعد بعض کو دست اور بعض کو قے شروع ہو گئی۔ بعض بدحواس ہو گئے اور وہ کھڑے نہیں ہو سکتے تھے۔ جن لوگوں نے تھوڑا شہد کھایا تھا ان کی حالت شرابیوں کی سی ہو گئی اور جنہوں نے زیادہ کھا لیا تھا وہ حالت نزع کو پہنچ گئے۔ الغرض جنہوں نے شہد کھایا تھا۔ وہ ہارے ہوئے سپاہیوں کی مانند زمین پر پڑے ہوئے تھے لیکن ان میں سے فوت ایک بھی نہیں ہوا بلکہ چوبیس گھنٹے کے بعد ان کے گمشدہ حواس واپس آ گئے اور تین چار روز میں وہ تندرست ہو گئے۔ اس کی تصدیق فادر لیمبرٹی نے بھی کی ہے۔ اور ٹورنیفرٹ جب وہ ایشیائے کوچک کے سفر کو گیا تو چونکہ اسے زینوفن کے سپاہ کے حالات معلوم تھے اس نے

وہاں تحقیقات کی تو اسے دو قسم کے درخت بتائے گئے جن کے رس سے بنا ہوا شہد کھانے سے انسان پر عالم بدحواسی اور دیوانگی طاری ہوتی ہے۔

ڈاکٹر بارٹن نے اپنے رسالہ امریکن فلاسوفیکل ٹرانز کشنز میں لکھا ہے کہ ۱۷۹۰ء میں موسم خزاں میں فیلڈ کفیہ میں چند اموات صرف شہد کھانے سے واقع ہوئی تھیں۔ سرکاری طور پر یہ تحقیقات کی گئی تو معلوم ہوا کہ اس نواح میں ایک قسم کا پھول کلمیا لیٹفولیا بکثرت پیدا ہوتا ہے اور شہد جو اس کے رس سے بنتا ہے وہ مہلک ہوتا ہے۔ اسی طرح ابھی حال میں نیویارک میں بھی چند اموات واقع ہوئی تھیں جن کا سبب وہ شہد بتایا جاتا ہے جو اس نواح میں پیدا ہونے والے ایک درخت سے پیدا ہوتا ہے جسے لورل کہتے ہیں۔ جزیرہ نیوجرسی میں جو شہد لٹیفولیا کی ایک قسم سے پیدا ہوتا ہے۔ اس کو لوگ استعمال نہیں کرتے کیونکہ اس میں نشہ ہوتا ہے۔

بعض اوقات رنگ سے شہد کی خاصیت معلوم کی جاتی ہے اور کہا جاتا ہے کہ جو شہد ذرا سرخی مائل یا بھورا ہوتا ہے وہ نقصان کرتا ہے لیکن یہ جانچ درست نہیں کیونکہ فلوریڈا اور کیرولینا میں جنگلی شہد کا رنگ نقصان دہ شہد کا سا ہوتا ہے۔ لیکن اس کے کھانے سے کسی قسم کا نقصان نہیں ہوتا۔ جس میں شہد کا رنگ خون کی مانند سرخ ہوتا ہے تاہم اس کے کھانے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا سویڈن میں بھی شہد کا رنگ سرخ ہوتا ہے لیکن اس سے بھی نقصان نہیں ہوتا۔ اسکاٹ لینڈ کے کوہستانی حصہ میں شہد کا رنگ بھورا ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ شہد خواب آور ضرور ہوتا ہے تاہم مضر نہیں پڑتا۔

اس میں شہد کو مطلق گنجائش نہیں ہے کہ مختلف مقامات کے شہد کا رنگ پھولوں کی مقدار پر منحصر ہوتا ہے۔ اس کی خوشبو اور ذائقہ پر بیرونی حوادث اور موسمی تغیرات کا بڑا اثر ہوتا ہے۔ جو شہد شروع موسم گرما میں جمع کیا جاتا ہے وہ نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ موسم بہار کا شہد موسم خزاں کے شہد سے اچھا ہوتا ہے۔ الغرض جو شہد موسم کے شروع میں جمع کیا جاتا ہے اس شہد سے بہتر ہوتا ہے جو موسم کے اخیر میں اکٹھا کیا جاتا ہے۔

مکھیاں شہد جمع کرنے اور اپنی خوراک مہیا کرنے کے لیے دور دور جاتی ہیں بعض

چار یا پانچ میل تک چلی جاتی ہیں۔ایک شخص نے جو شہد کی مکھیوں کو پالنے کا عادی تھا اس نے اپنی مکھیوں پر خاک چھڑک دی اور پھر ایک مرغزار میں جو پانچ میل تھا جا کر اس نے اپنی مکھیوں کو شہد جمع کرتے ہوئے دیکھا۔

شہد بہت سے کاموں میں استعمال کیا جاتا ہے اسے لوگ کھاتے ہیں، مکھن کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔وہ قبض کشا ہے مگر تھوڑی مقدار میں، وہ دوا میں استعمال کیا جاتا ہے تا کہ بعض ادویہ کا اثر اچھا ہو سکے۔قدیم زمانہ میں شہد کی شراب بھی بنائی جاتی تھی۔

دلچسپ معلومات

شہد کی مکھی کسی کو ڈنک مارتی ہے۔تو وہ زندہ نہیں رہ سکتی کیونکہ وہ اپنا ڈنک باہر نہیں نکال سکتی اور یہ ڈنک ٹوٹ جاتا ہے۔اس کے نتیجہ میں شہد کی مکھی بھی مرجاتی ہے لیکن شہد کی مکھیوں کی ملکہ کا ڈنک ایسا ہوتا ہے کہ یہ جسم میں اندر ڈال کر باہر نکالا جا سکتا ہے۔ملکہ کبھی اپنا ڈنک صرف دوسری ملکہ مکھی کو مارنے کے لئے استعمال کرتی ہے۔شہد کی ایک اور مکھی جو بھڑ کی مانند ہوتی ہے۔ڈنک مانے کے بعد بھی زندہ رہتی ہے۔

شہد......ایک آبِ حیات

قدیم ترین تاریخی شواہد سے اس امر کا پتہ چلتا ہے کہ انسان اپنے بالکل ابتدائی دور میں جب کہ ابھی تہذیب وتمدن کے لوازمات سے واقف نہ ہوا تھا اور جنگل میں وحشیانہ زندگی بسر کرتا تھا، روٹی پکانے اور مویشی پالنے کے سلیقے سے نابلد تھا، جنگل سے شہد حاصل کر کے اسے اپنی غذائی اشیاء میں شامل کر چکا تھا اور حیرت انگیز امر یہ ہے کہ آج صدیوں بعد سائنس نے اب آ کر اپنے طور پر اس امر کا انکشاف کیا ہے کہ شہد اپنے اندر مکمل غذائی و شفائی صلاحیت رکھتا ہے۔اور یہ ایک ایسا قدرتی ٹانک ہے جسے کوئی بھی ماہر سے ماہر کیمیادان اور عالم سائنسدان مصنوعی طور پر نہیں بنا سکتا حالانکہ شہد کے کیمیاوی اجزاء معلوم کیے جا چکے ہیں۔بایں ہمہ انہی معلوم اجزاء سے اب تک کوئی ماہر وہ چیز نہیں بنا سکا جسے شہد کی مکھیاں پھولوں کے رس سے تیار کرتی ہیں۔شہد کے کیمیاوی تجزیے سے یہ معلوم کر لیا گیا

ہے کہ شہد میں البیومن شکر، ڈکسٹرین، گوند، روغن طیار (بخار بن کر اڑ جانے والا تیل) پانی اور پھولوں کے زیرے ہوتے ہیں ان اجزاء کے ساتھ شہد میں بعض معدنی اجزاء مثلاً کیلشیم، فولاد، تانبہ، گندھک، سوڈیم، پوٹاشیم، ایلمونیم اور میگنیشم وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ نیز حیاتین بالخصوص حیاتین سی مناسب مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

لیکن ان اجزائے معلومہ سے خالص شہد جو شہد کی مکھیاں تیار کرتی ہیں، سارے کیمیادان تیار کرنے سے عاجز ہیں۔ اس ہی اجزاء کی کمی بیشی سے شہد کے درجوں کا تعین کیا جاتا ہے۔

شہد کے چھتے کی مزدور مکھیاں اپنے چھتے سے اڑ کر اپنے اردگرد کے علاقے میں مختلف پھولوں کا رس چوسنے کے لئے اڑنا شروع کر دیتی ہیں اور پھولوں پر بیٹھ کر اس کا رس چوس کر چھتے کی طرف واپس لوٹتی ہیں۔ تو اس دوران میں پھول کے رس میں مکھیوں کے عمل سے پھلوں کے رس میں کیمیائی تبدیلی ہو جاتی ہے جسے مکھیاں چھتے میں لا کر رکھ دیتی ہیں۔ پھر چھتے میں پہنچنے کے بعد یہ دو قسم کی شکر (ڈکسٹروز اور ریلویلوز) میں منتقل ہو جاتا ہے۔ ایک ہی قسم کے پھولوں سے مختلف ذات اور نسل کی مکھیاں الگ الگ قسم کا شہد تیار کرتی ہیں۔

شہد کی مکھیاں جو پھولوں کی خوشبو اور رنگوں کی متوالی ہو کر ان کی طرف از خود کھنچی چلی آتی ہیں، دنیا میں ایک ایسی بے مثال صنعت کی داغ بیل ڈالی کہ جس کی اب تک نقل نہیں کی جا سکی۔ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ تولہ شہد تیار کرنے کے لئے مکھیوں کو تقریباً پانچ ہزار پھولوں کا رس لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور چھتے کے خانوں میں بھری ہوئی آدھ سیر شہد کی تیاری میں مکھیوں کو چھتے سے پھولوں تک چالیس ہزار سے زائد پھیرے لگانے پڑتے ہیں اور ایک پھول سے ایک پھیرے میں شہد کی ایک مکھی پھول کے رس کی مقدار چاول بھر (رتی کا آٹھواں حصہ) چوس سکتی ہے۔

شہد کی مکھیاں اردگرد کے موسمی پھولوں کے رسوں سے شہد تیار کرتی ہیں۔ ہمارے ہاں عام طور پر شلغم، مولی، گاجر وغیرہ سے مکھیاں رس حاصل کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ مختلف

پھلوں کے پھولوں مثلاً سنگترہ، مالٹا، امرود، ناشپاتی، آم، جامن وغیرہ سے اور مختلف گھاس کے پھلوں مثلاً دوب، پنی، سوانک، لونگ اور آبی نباتات مثلاً نیلوفر، کنول وغیرہ کے پھلوں سے مکھیاں رس حاصل کرتی ہیں۔ جن پھولوں کا رس ہوتا ہے ان پھولوں کی خوشبو اور رنگ کا اثر شہد میں نمایاں ہوتا ہے۔ مصنوعی شہد بنانا تو درکنار ماہر کیمیا دانوں نے اس امر کی بار ہا کوشش کی کہ کسی طرح خالص شہد میں کوئی ایسی ملاوٹ کر دی جائے جسے کوئی شناخت نہ کر سکے لیکن وہ اس میں کامیاب نہ ہو سکے۔ جو بھی کوئی شخص ملاوٹی شہد مارکیٹ میں لایا وہ پکڑا گیا۔ ماہر کیمیا دان اپنے اس عجز کے معترف ہیں کہ وہ اب تک شہد میں ملاوٹ کرنے کا اطمینان بخش اور ناقابل شناخت اور ناقابل گرفت طریقہ معلوم نہیں کر سکے۔ اس میں چاہے کتنی ہی مہارت اور ہوشیاری سے پانی یا شکر کا قوام ملایا جائے خمیر اٹھ جاتا ہے جس سے پانی کی آمیزش کا پتہ چل جاتا ہے۔ حالانکہ شہد کتنا بھی پرانا ہو جائے اس میں نہ خمیر اٹھتا ہے اور نہ ہی سڑاندھ پیدا ہوتی ہے۔

دور حاضر کا واقعہ ہے کہ جب مصر میں ایک فرعون کا مقبرہ کھودا گیا تو اس میں ساڑھے تین ہزار سال پہلے کی مٹی کے مرتبان جو شہد سے بھرے ہوئے تھے برآمد ہوئے، امتدادِ زمانہ کی وجہ سے شہد کا رنگ تو مکدر ہو چکا تھا لیکن اس کے ذائقے میں چنداں فرق نہیں آیا تھا اور کیمیا دانوں نے اسے قابل استعمال بتایا ہے۔

شہد نہایت زود ہضم اور مقوی غذا ہے۔ یہ بہت جلد جسم میں جذب ہو کر دوران خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ اس لیے یہ جسمانی اور دماغی تکان کو رفع کرنے میں اپنا جواب نہیں رکھتا یہ محنت مزدوری اور ریاضت سے پیدا ہونے والی کمزوری کو بہت جلد رفع کرتا ہے۔ دائمی قبض کے مریضوں میں اس کا مسلسل استعمال قبض کے لئے ایک عمدہ تدبیر ہے۔

بلغمی مزاجوں میں سردیوں کے زمانے میں شہد کا استعمال بہت نفع بخش ہوتا ہے۔ فسادِ خون کی صورت میں اس کو صبح و شام مصفی دواؤں مثلاً شاہترہ چرائتہ اعناب اور اُقتی مون وغیرہ کے جوشاندے میں ملا کر صبح و شام پینا خون کو صاف کرتا ہے۔ اعضائے رئیسہ، جگر، دل اور دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ اور ضعف اعصاب کو رفع کرتا ہے اور یہ ایک بھرپور غذا

بھی ہے۔ شہد کا آنکھوں میں ڈالنا آنکھوں کے مختلف امراض کے لئے مفید ہے۔ شہد سے زخموں کی مرہم پٹی کرنے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

حکیم پلائنی نے آخر وقت یہ راز ظاہر کیا تھا کہ شہد اور مچھلی کی چربی ملا کر ایسا مرہم تیار ہو سکتا ہے جو زخموں کے لیے بمنزلہ اکسیر ہوتا ہے۔ گذشتہ دنوں میں ریڈ کراس سوسائٹی کے ہسپتال میں شہد اور کلیجی کو ملا کر ایک مرہم تیار کیا گیا ہے جو کہ جلدی امراض پھوڑے پھنسیوں اور زخموں کے لیے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ ان مرہموں کے متعلق ماہرین کی رائے یہ ہے کہ یہ سب شہد ہی کے اندمال بخش اثر کا کرشمہ ہے۔

ماہرین امراض صدر نے شہد کو سینے کے اکثر امراض میں نہایت نفع بخش پایا ہے۔ چنانچہ ایک پیالے میں شہد بھر کر مریض کے ناک کے قریب اس طرح رکھیں کہ اس کی ناک شہد کو چھوتی ہوئی ہو جائے تو اس تدبیر سے مریض کی تنفس کی تنگی رفع ہو جاتی ہے اور وہ آرام سے زیادہ گہرے سانس لینے کے قابل ہو جاتا ہے۔ تنگی تنفس اور دمے کے ہلکے مریضوں میں اس قسم کا شہد کا بھپارہ بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس لیے ایسے مریضوں کے لیے شہد ایک ایسی دوا ہے جس کا ہر گھر میں وقت بے وقت میسر آنا آسان ہوتا ہے۔

تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ شہد کی ترکیب میں بلند تر خمریات اور ایتھر آفیسر روغنیات شامل ہیں یہی وجہ ہے کہ اس سے جو بخارات اٹھتے ہیں وہ پھیپھڑوں کے لیے اس قدر مفید ہوتے ہیں۔ خمریات کا بھی یہ خاصہ ہے کہ عطریات اور تارپین کی طرح تنفس کی حرکت کو تیز یا کم کر سکتے ہیں۔ اور یہ تیزی یا کمی ان کے اجزائے ترکیبی پر منحصر ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ شہد میں اور بھی بہت سے طبی خواص اور فوائد حیرت انگیز قسم کے موجود ہیں جو "فیہ شفاء للناس" کے شاہد وعدل اور مظہر اتم ہونے پر دلالت کرتے ہیں۔ شہد کے یہ مفید اجزاء کچھ تو غالباً خود مکھی کے درون افراز غدودوں سے اس میں آتے ہیں اور کچھ تازہ پھولوں کے رسوں میں موجود ہوتے ہیں۔

شہد کی مکھی صرف شہد ہی پیدا نہیں کرتی بلکہ ایک قسم کا ایسا زہر بھی پیدا کرتی ہے جو وجع المفاصل (گٹھیا) میں اکثر استعمال کیا جاتا ہے اور بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ چنانچہ وجع

المفاصل کے بعض مریضوں کو اچانک شہد کی مکھیوں نے کاٹ کھایا تو اس کے بعد ان کا مرض دور ہو گیا۔ اسی لیے اب ایسے مریضوں کو ارادتاً بطور علاج شہد کی مکھیوں سے کٹوایا جاتا ہے تو وہ اس مرض سے شفایاب ہو جاتے ہیں۔

بہر حال سائنس کی مزید تحقیقات اس سربستہ راز کا انکشاف کر سکے گی۔ معلوم ہوتا ہے کہ شہد کے یہ عجیب و غریب اور حیرت انگیز خواص بعض ایسے کیمیاوی اجزاء پر منحصر ہیں جس سے سائنسدان کما حقہ، واقف نہیں ہو سکے۔ لہٰذا ضروری ہے کہ اس آبِ حیات کا پورے غور و خوض اور تفحص سے از سرِ نو کیمیاوی تجزیہ کر کے اس کا جائزہ لیا جائے۔

اللہ تعالیٰ کا دنیائے طب پر یہ احسان عظیم ہے کہ قدرت نے حقیر مکھی کے مشروب آب حیات میں انسان کی دوائی اور غذائی کفالت کی تمام خاصیتیں ودیعت کر رکھی ہیں اور یہ انسان امراض میں داخلاً اور خارجاً (کھانے اور لگانے) دونوں طریقوں سے یکساں طور پر مفید ہے جس کی بشارت مخبر صادق خاتم النبیین حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کے توسل سے پروردگار عالم نے آج سے چودہ سو سال پیشتر "فیہ شفاء للناس" کے دل افروز عنوان سے کر دی تھی۔

شہد قدرت کا گراں قدر عطیہ

زمانہ قدیم سے شہد کا استعمال کسی نہ کسی صورت میں چلا آ رہا ہے۔ گاڑھا، خوشبودار، اور پیلا اور کہربائی رنگ کا یہ سیال انسان کے لیے قدرت کا سب سے بڑا اور بیش قیمت عطیہ ہے، کسی نے اسے بجا طور پر "دیوتاؤں کی خوراک" کہا ہے۔ یہ پھولوں سے حاصل کیا ہوا ایک ایسا امرت ہے، جو تقریباً شکر سے دوگنا میٹھا ہوتا ہے۔ ہم جو عام شکر استعمال کرتے ہیں، اس میں صرف ایک قسم کا ذائقہ ہوتا ہے، لیکن شہد میں انواع و اقسام کے ذائقے ہوتے ہیں۔

شہد کی کوالٹی اور خوشبوں کا انحصار اس پودے پر ہوتا ہے، جس سے وہ حاصل کیا گیا ہو، شہد تمام کھانے پینے کی اشیاء میں سب سے زیادہ خالص ہوتا ہے اور جب پختگی حاصل

کر لیتا ہے تو اس میں شکر کا جماؤ اسے جراثیم سے متاثر نہیں ہونے دیتا۔ اسے جس چیز میں ملایا جاتا ہے، اس کی تمام رطوبت شہد میں جذب ہو جاتی ہے، کیونکہ اس کے اندر پوٹاشیم کی معقول مقدار موجود ہوتی ہے۔ شہد میں یہ خاصیت ہوتی ہے کہ جو کیڑے اور جراثیم اس پر بیٹھتے ہیں، وہ انہیں فنا کر دیتا ہے۔ بعض سائنسی تجربوں سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ خالص شہد سے میعادی بخار کے جراثیم ۴۸ گھنٹے کے اندر اور پیچس کے جراثیم صرف ۱۰ گھنٹے کے اندر ہلاک ہو جاتے ہیں۔

شہد عام شکر کی مانند انسانی معدہ میں جا کر آسانی سے خمیر نہیں بنتا، بلکہ اس کے اندر اپنی حالت پر رہنے کی زبردست اور غیر معمولی خاصیت ہوتی ہے۔ یہ واقعہ مشہور ہے کہ ۱۹۲۳ء میں جب مصر میں ایک مقبرہ کو کھودا گیا تو آثار قدیمہ میں شہد بھی ملا، تقریباً ۳۳۰۰ سال پرانا ہو چکا تھا۔ وقت گذر جانے کی وجہ سے اس کا رنگ تو ضرور سیاہ پڑ گیا تھا، مگر وہ اس وقت بھی خالص شہد تھا۔

شہد ایک ایسا حیرت انگیز رس ہے، جسے ہزاروں شہد کی مکھیاں لاکھوں پھولوں اور پودوں سے نکالتی ہیں۔ اور ان پودوں میں کتنے ہی دوائی پودے شامل ہوتے ہیں۔ جن کی خصوصیات بھی شہد میں شامل ہو جاتی ہیں۔ اس امرت کا ہر ایک قطرہ مختلف معدنیات جیسے تانبہ، لوہا، میگنیز، پوٹاشیم، سوڈیم، فاسفورس، سلفر، ایلمونیم، کلورین، کیلشیم، میگنیشم اور صحت کے لیے ضروری وٹامنوں اور پروٹینز سے بھرپور ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ ذیابطیس کے مریض بھی، جنہیں معمولی شکر سخت نقصان پہنچاتی ہے، خالص شہد کو برداشت کر لیتے ہیں۔

شہد کے اندر جو معدنی اجزاء موجود ہوتے ہیں، وہ دوسری غذائی اشیاء میں اس قدر کامیاب اور نادر ہیں کہ اگر ہم روزمرہ کی خوراک میں شہد کی تھوڑی سی مقدار شامل کر دیں تو وہ نہایت مفید اور تغذیہ بخش ہو جائے گی، چونکہ شہد اس وقت پھولوں سے اکٹھا کیا جاتا ہے، جب سورج کی کرنیں انہیں چومتی ہیں اس لیئے وہ ایک قدرتی مٹھاس ہے، جس میں جسم کو توانائی بخشنے، بھوک پیدا کرنے اور خوراک کو صحت بخش اور حرارت بخش بنانے کی غیر معمولی طاقت موجود ہے۔

زمانہ قدیم کا عظیم الشان معالج بابائے طب یونان کا مشہور حکیم بقراط ۱۰۷ برس تک زندہ رہا، کیونکہ وہ ہمیشہ اپنی غذا میں شہد استعمال کرتا تھا اور اس سے بہت سی بیماریوں کا بھی علاج کرتا تھا۔ شہد زکام نزلہ کو دور کرتا ہے اور بچوں میں کیلشیم کو برقرار رکھتا ہے، نیز ان کی ہڈیوں اور دانتوں کو بڑھنے میں مدد دیتا ہے۔ روس کے قدیم رزمیہ ادب میں جابجا یہ ذکر ملتا ہے کہ کس قدر جادوگر روایتی بہادروں کی لڑائیوں میں زخمی ہو جانے پر ان کو شہد کی مدد سے اچھا کر دیا کرتے تھے۔ حال میں زخموں اور آگ سے جلے ہوئے اعضا کا بھی شہد کی مدد سے علاج کیا گیا ہے، جس سے یہ زخم اچھے ہو گئے۔ تجربہ سے یہ معلوم ہوا کہ جن زخموں اور ناسوروں پر شہد کی پٹی باندھی گئی، وہ بڑی سرعت کے ساتھ مندمل ہو گئے۔

کہا جاتا ہے کہ شہد سل اور دق کے مریضوں کیلیے بھی مفید ہے۔ وہ انسانی خون کے خلیوں کو قابو میں رکھتا ہے اور اس تیزابیت کو دور کرتا ہے، جو معدہ کے ناسور کی خصوصیت ہوتی ہے۔ یونانی اور آیوویدک معالجین قدیم زمانہ سے شہد کو دوا اور غذا کے طور پر استعمال کرتے چلے آرہے ہیں۔

اس کے علاوہ اگر شہد اور دودھ کا مرکب بنایا جائے تو وہ دل پسند ہونے کے ساتھ ساتھ تغذیہ بخش اور زود ہضم بھی ہوتا ہے۔

ایک چمچہ بھر شہد میں ۴۵ کیلوریاں یا حرارے ہوتے ہیں۔ اس میں ۵ء۷۹ فیصد نشاستہ ہوتا ہے، جبکہ سفید شکر میں ۵ء۹۹ فیصد نشاستہ ہوتا ہے مگر معدنی اجزاء اور وٹامن نہیں ہوتے۔ عام شکر جسم کو موٹا کرتی ہے، کیونکہ اس کی ایک چمچہ بھر مقدار میں ۶۰ کیلوریاں یا حرارے ہوتے ہیں۔ شہد بچوں اور بوڑھوں اور دونوں کے لیے زود ہضم ہے، کیونکہ اسے شہد کی مکھیاں پہلے ہی ہضم کر چکی ہوتی ہیں، جس کے نتیجہ میں معدہ کو شہد ہضم کرنے کے لیے زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔

شہد کو بچوں کے لیے شکر کے طور پر بھی استعمال کر کے دیکھا گیا ہے، جس کے نتائج تسلی بخش برآمد ہوتے ہیں۔ جسم کا وزن بڑھانے اور بچہ کی نشوونما میں اس سے حیرت انگیز طریقہ پر مدد ملتی ہے، جو اشخاص گنے کی شکر استعمال نہیں کر سکتے، وہ بھی شہد کو آسانی کے

ساتھ برداشت اور ہضم کر لیتے ہیں، کیونکہ یہ بہت لطیف اور زود ہضم ہوتا ہے اور اسے ضعیف ترین معدہ بھی برداشت کر سکتا ہے۔

چونکہ شہد میں ایک قسم کا کیمیائی تیزاب موجود ہوتا ہے، اس لئے وہ جراثیم کے پیدا ہونے اور سڑنے یا خراب ہونے سے غیر معینہ عرصہ تک محفوظ رہتا ہے۔ شہد چاہے کسی بھی گرم یا خشک جگہ رکھ دیا جائے، خراب نہیں ہوگا۔

دو چمچہ شہد ہر غذا کے بعد کھا لیا جائے تو اس سے آدھا سیسی کے درد کو آرام ہو جاتا ہے اور ایک چمچہ بھر شہد سرکہ میں ملا کر تھوڑا تھوڑا چوسا جائے تو اس سے گلے کی خراش دور ہو جاتی ہے۔ اگر روزمرہ کی خوراک میں وٹامنوں کی کمی ہے تو وہ شہد کے روزانہ استعمال سے دور ہو جائے گی۔ شہد جسم کے اندر توانائی کی مانگ کو فوراً پورا کرتا ہے۔ پہلوان اور ایسے اشخاص جنہیں غیر معمولی جسمانی مشقت سے کام لینا پڑتا ہے۔ شہد استعمال کریں تو انہیں اس سے اپنی کھوئی ہوئی طاقت دوبارہ حاصل کرنے اور تازہ دم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے گردوں کو بھی آرام ملتا ہے اور یہ ایک ایسا غیر معمولی مسکن ہے، جس سے معدہ کو آسودگی اور تسکین حاصل ہوتی ہے۔

شہد سے شدید قسم کی کھانسی کو بھی آرام پہنچتا ہے اور اس سے اعصاب کا درد اور بے چینی دور ہوتی ہے۔ شہد سے نیند لانے میں بھی مدد ملتی ہے اور جو لوگ بے خوابی کا شکار ہوں، انہیں روزانہ شام کے کھانے کے ساتھ چمچہ بھر شہد کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔

کسی وجہ سے جلد پر معمولی خراشیں آ جاتی ہیں، انہیں دور کرنے کے لیے شہد کو ایک عرصہ سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ متاثرہ مقام پر اسے لگانے سے جلد کی خراشوں کی جلن جاتی رہتی ہے اور اس سے آبلے نہیں پڑتے۔ جلے ہوئے عضو کو شہد سے جلدی آرام ہو جاتا ہے، سانس کی نالی میں جو خلل پیدا ہو جاتا ہے، شہد سے وہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

کھانسی کا علاج کرنے کے لیے لیموں کا رس پینے کے پانی کے گلاس میں نچوڑ لیا جائے، پھر اس میں دو بڑے چمچے گلیسرین ملا لیا جائے، گلیسرین اور لیموں کا رس اچھی طرح ہلا کر، گلاس میں شہد بھر دیا جائے۔ اب یہ شربت بن گیا۔ اس شربت کو کھانسی میں ضرورت

کے مطابق مقدار میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بچے اور بوڑھے مرد اور عورتیں اور نوجوان سب ہی اسے یکساں طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر کھانسی کو کسی دوا سے آرام نہ ہوتا ہو تو یہ شربت یقینی طور پر فائدہ مند ہوگا اور اس سے کتنی ہی شدید کھانسی ہو جاتی رہے گی۔

ایک امریکی ڈاکٹر کلینٹن جاروس کا کہنا ہے کہ اگر جسم کے اندر موجود معدنی اجزاء کم ہیں تو اسے پورا کرنے کا ایک آسان نسخہ یہ ہے کہ دو چمچے سیب کے سرکہ میں اتنا ہی شہد ملا لیا جائے، یہ ترش مرکب گٹھیا سے لے کر دمہ تک اور بڑھاپے سے لے کر جلد کی خرابی تک تمام بیماریوں کے لیے شفاء بخش ثابت ہوگا۔

روسی عوام آگ سے جلے ہوئے کا علاج شہد سے تیار کیے ہوئے ایک ایسے مرہم سے کرتے ہیں، جو آسانی سے تقریباً ہر ایک گھر میں بنایا جا سکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ شہد اور مچھلی کا تیل مساوی مقدار میں لے کر اچھی طرح حل کر لیا جاتا ہے۔ اسے کسی بھی متاثرہ مقام پر لگا دیا جاتا ہے۔

آجکل روس کے طول و عرض میں اس مرہم کو فروخت کیا جا رہا ہے۔ پہلی بار اسے آزمائش کے طور پر جانوروں پر استعمال کیا گیا تھا، جس سے حیرت انگیز نتائج حاصل کیے گئے تھے۔

شہد کے استعمال میں احتیاط

۱۔ مچھلی کے ساتھ شہد کھانا جذام برص اور قولن پیدا کرتا ہے۔

۲۔ چاول کے بعد شہد کھانے سے درد معدہ کا احتمال ہے۔

۳۔ گوشت کے بعد شہد کھانے سے درد معدہ ہو سکتا ہے۔

۴۔ لہسن شہد اور خربوزہ ایک ساتھ کھانے سے درد معدہ کا اندیشہ ہے۔

۵۔ شہد اور گھی ایک ساتھ کھانے سے فالج ہو سکتا ہے۔

۶۔ بقراط کا قول ہے کہ قدرے سرد پانی میں پونے دو تولہ شہد ملا کر سوتے وقت حاملہ عورت کو پلائیں۔ تو ماء العسل کی حرارت سے جو ریاح پیدا ہوں گے ان کے خارج ہونے

میں وقت پیدا ہونے کے سبب پیٹ میں پیچس و مروڑ پیدا ہوگی جس سے حمل کی شناخت ہو سکے گی۔ اگر حمل نہ ہو تو مروڑ پیدا نہ ہوگی۔

شہد کی شکل اور رنگت

۱۔ ایک قسم کا شہد سفید رنگ کا ہوتا ہے۔

۲۔ ایک قسم کا شہد سرخ سیاہی مائل ہوتا ہے۔

۳۔ ایک قسم کا شہد سرخ مائل بہ زردی ہوتا ہے۔

۴۔ ایک قسم کا شہد ایسا ہوتا ہے کہ جس میں سرخی اور سفیدی ملی ہوئی ہوتی ہے۔

شہد کی رنگت کا یہ فرق اس وجہ سے ہوتا ہے کہ شہد کی مکھیاں جس رنگ کے پھول اور پھل سے رس چوس کر آتی ہیں اسی پھول اور پھل کے رنگ جوس کے ذریعہ مکھی کے پیٹ سے ہوتا ہوا شہد میں آتا ہے۔ قرآن حکیم نے اس حکمت کو ان آیات میں ذکر فرمایا۔

ترجمہ۔ پھر وہ شہد کی مکھی ہر قسم کا پھل کھاتی ہے اور اللہ کے بنائے ہوئے راستوں پر چلتی ہے اور اس کے پیٹ سے مختلف رنگوں کا شہد خارج ہوتا ہے۔

(سورۃ النحل)

آیات مبارک میں ہر قسم کے پھل کھانے سے مراد ہر رنگ کا پھل ہے اور اسی آیت میں اس کے پیٹ سے مختلف رنگوں کے شہد سے نکلنے سے مراد یہ ہے کہ ان کھائے ہوئے پھلوں کا رنگ اسی شہد میں آتا ہے۔ اگر شہد کے رنگ و شکل کو غور سے دیکھا جائے تو یہ کئی چیزوں سے مرکب نظر آئے گا۔ مثلاً انگور کے اجزاء اس میں ۸،۳۱ جو بعینہ گلوکوز ہوتا ہے ہوتے ہیں۔ پھل کے اجزاء اس میں ۱۹، ۳۸ ہوتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

یہ پھلوں اور پھولوں سے حاصل کیا ہوا رس جس کو شہد کہا جاتا ہے آپس کی ترکیب سے ایک ایسی طاقت بن جاتی ہے جس میں مٹھاس اور حرارت کا ایک عجیب مظاہرہ ہوتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ جو کوئی اس کو کھاتا ہے تو یہ جا کر اس کی آنتوں کی دیواروں سے لگ کر عروق مساریقا کے ذریعے جگر میں پہنچ کر خون میں مل جاتا ہے اور چونکہ یہ پہلے سے شہد کی

مکھیوں کے پیٹ سے گذر کر سیال بن کر آتا ہے لہٰذا معدے کو اس کے سیال بنانے میں دیر اور قوت صرف نہیں کرنی پڑتی۔

شہد کے فوائد

۱۔ شہد ایک ایسی مثالی غذا ہے جو کہ نہایت ہی زود ہضم ہے۔

۲۔ تمام ان امراض کے حالات میں شہد استعمال ہو سکتا ہے کہ جن حالات میں گلوکوز استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ شہد میں گلوکوز زیادہ پایا جاتا ہے۔

۳۔ فقر الدم کی بیماری میں شہد نہایت موثر اور مفید ثابت ہوا ہے۔ اور پہلے ہفتے میں ہی اپنا اثر ظاہر کرتا ہے۔ کیونکہ کہ خون کے سرخ ذرات کو بہت جلد بڑھا دیتا ہے۔

۴۔ شہد کو زخموں اور پھوڑوں پر بھی لگایا جاتا ہے اور یہ یا تو سیال صورت میں اور یا دوسری چیزوں میں ملا کر سخت کر کے بطور مرہم استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ شہد میں ایسے اجزاء موجود ہیں کہ جو الخنہ کو فائدہ کرتے ہیں جن کی پیدائش سے ہی زخم بھر جاتا ہے۔

۵۔ شہد میں ایسے اجزاء ہیں جو کہ جراثیم کش ہیں اور مانع تعفن ہیں۔

۶۔ حنجرہ کے خشکی امراض اور حنجرہ کے سوجھ کے امراض میں شہد بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

۷۔ امراض قلب میں شہد فائدہ مند ہے کیونکہ امراض قلبیہ کے لئے گلوکوز معلج کا بہترین ہتھیار ہے۔ اور شہد میں یہ زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

۸۔ معدے اور آنتوں کے ورم میں بھی شہد کار آمد ثابت ہوا ہے۔ بشرطیکہ شہد خالص ہو اور سات ہفتے استعمال کیا جائے۔

۹۔ جگر کے ورم اور مرارہ (پتہ) کی پتھری میں شہد ایک مفید دوا ثابت ہوا ہے۔

۱۰۔ اعصاب کے دردوں کی تسکین کے لیے اور دردوں کو دفع کرنے کے لیے شہد بہترین دوا ہے۔ کیونکہ تسکین کے لیے اکثر گلوکوز استعمال کیا جاتا ہے۔ اور وہ اس میں کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

۱۱۔ آنکھ کے جملہ امراض مثلاً خوف کی زیادتی کی وجہ سے آنکھ میں سرخی ہو یا آنکھ کا پردہ قرنیہ ابھر آئے یا آنکھ کے چاروں پردوں میں سے کہیں پھنسی ہو شہد کا استعمال مفید ہے۔ بشرطیکہ شہد چھوٹی مکھی کا ہو اور آب نارسیدہ ہو (چھتے کو پانی نہ لگے)

۱۲۔ ذیابطیس کے لیے مٹھاس استعمال کرنا مضر ہے مگر شہد کے استعمال سے مضر اثرات ظہور پذیر نہیں ہوتے۔

۱۳۔ ایسی بیماریوں جو غلط اور بدبودار کنوئں وغیرہ کے پانی پینے سے پیدا ہوئی ہوں میں شہد کا استعمال مفید ہے۔

۱۴۔ حاملہ عورت کو جو دوسرے تیسرے ماہ متلی ہو جاتی ہے اس کے لیے شہد اس طرح استعمال کریں کہ جب نیند سے آنکھ کھلے تو بستر سے حرکت کرنے سے پہلے وہ شہد استعمال کرے اور پھر کچھ دیر تک بستر پر لیٹی رہے۔

۱۵۔ دانتوں کے وہ امرض جو بیکٹیریا یا جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں شہد کے استعمال سے دور ہوتی ہیں۔

۱۶۔ سل کے جراثیم بھی شہد سے مرجاتے ہیں کیونکہ شہد قاتل جراثیم ہے۔

کچھ شہد کی تیاری کے بارے میں

حساب لگا کر دیکھا گیا ہے کہ ایک پونڈ شہد تیار کرنے کے لیے باسٹھ ہزار پھولوں کا رس مکھیوں کو چوسنا پڑتا ہے۔ اوران مکھیوں کو ۳۷لاکھ دفعہ پھولوں تک جانا پڑتا ہے۔

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ مکھیاں شہد کی قیمتی چیزوں کی تلاش میں دس دس میل تک کا دورہ کرتی ہیں۔ یورپین سائنسدانوں نے مصنوعی شہد تیار کرنے کی بہت کوشش کی ہے۔ مگر وہ ناکام رہے ہیں۔ بلکہ وہ ابھی تک بہت سی قیمتی چیزوں کو ماہران علم کیمیا جاننے سے معذور ہیں۔ معمولی کھانڈ تو پیٹ میں جا کر ہضم ہو جاتی ہے۔ اور پھر بدن میں حرارت پیدا کرتی ہے، لیکن شہد میں یہ بات نہیں ہے۔ یہ تو پہلے سے ہضم شدہ کھانڈ ہے۔ کیونکہ ہضم کرنے کا کام بے چاری مکھیاں ہی اپنے پیٹ میں ہمارے لیے کر دیتی ہیں۔ لہٰذا شہد خون

میں شامل ہوتے ہی طاقت دینے لگتا ہے۔

شہد کی فضیلت کو بڑے بڑے حکماء اور اطباء اور سائنس کے ماہرین نے متفقہ طور پر تسلیم کیا ہے۔ انجیل مقدس اور قرآن مجید میں شہد کا ذکر آیا ہے کہ تمام نیک لوگوں کو بہشت میں پانی کی بجائے دودھ اور شہد ملے گا۔ ہندوؤں کی مقدس کتابوں میں جہاں سات سمندروں کا ذکر ہے۔ ان میں سے ایک سمندر دودھ اور شہد کا ہے۔

چین اور دوسرے ممالک کی پرانی کتابوں میں شہد اور دودھ کو طاقت بڑھانے والی غذا مانا گیا ہے۔ بڑے بڑے اطباء کا کہنا ہے کہ جو عورتیں یا بچے ہر روز شہد اور دودھ استعمال کرتے ہیں۔ وہ تپ دق سے محفوظ رہتے ہیں۔ حضرت سلیمانؑ لوگوں کو شہد کھانے کی ہدایت فرماتے تھے۔ اور آجکل امریکہ اور یورپ کے ڈاکٹروں نے بھی شہد کی افادیت کو تسلیم کیا ہے۔

شہد کے اجزائے ترکیبی

شہد میں تین قسم کی شیرنی پائی جاتی ہے۔

۱۔ گنے کی کھانڈ۔

۲۔ انگوروں کی کھانڈ۔

۳۔ پھلوں کے جوہر کی کھانڈ۔

شہد میں اور بھی کئی قسم کی مٹھاس پائی جاتی ہے۔ یہ مٹھاس خوراک اور دوا کا کام دیتی ہے۔ طبی لحاظ سے شہد صحت بڑھانے اور بیماریوں سے بچنے کے لیے اکسیر امراض کا حقیقی علاج ہے۔ شہد سبھی مزاجوں اور سبھی حالتوں میں یکساں مفید ثابت ہوا ہے۔ بچوں، بوڑھوں، عورتوں، جوانوں کو ہر حالت میں دیا جا سکتا ہے۔

شہد دوا کی دوا ہے غذا کی غذا، صاف شہد کی ایک بوتل ہر گھر میں موجود رکھنا، دور اندیشی پر دلالت کرتا ہے۔

خالص شہد کی پہچان

شہد تسلی بخش اور اصلی اسی وقت کہا جا سکتا ہے۔ جب آنکھوں کے سامنے لا کر آگ پر گرم کر کے چھتے میں سے نکلوایا جائے۔ یا وہ شہد تسلی بخش کہا جا سکتا ہے۔ جو کارخانہ دار مکھیاں پال کر حاصل کرتے ہیں۔ اور بذریعہ مشین سوچ سمجھ کر صاف برتنوں میں صفائی سے جمع کر لیا جاتا ہے۔ خالص شہد میں ایک خاص قسم کی خوشبو ہوتی ہے۔ کیونکہ شہد کا دارومدار ان پھولوں پر ہوتا ہے جن پر مکھیاں بیٹھی ہوئی ہوں۔ پہچاننے والے عام طور پر اس کے ذائقہ رنگ اور خوشبو سے ہی سمجھ جاتے ہیں کہ وہ کس قسم کا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کتا اصلی شہد کو ہرگز نہیں کھاتا۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اگر مکھی شہد میں سے نکل کر مر جائے تو شہد اصلی سمجھنا چاہیے۔ اگر روئی کی بتی کو شہد لگا کر جلائیں۔ اور وہ ٹھیک طور پر جلتی رہے تو شہد اصلی ہے ورنہ نقلی کی صورت میں چڑچڑ کی آواز آئے گی۔

شہد کی مقدار خوراک بچوں کے لیے چار ماشہ، عورتوں کے لیے سوا تولہ، لڑکوں کے لیے ۸ ماشہ بوقت ضرورت گرم یا سرد پانی ملا کر چٹائیں۔ کیونکہ چھوٹے بچوں کو اکثر چٹا ہی دیا جاتا ہے۔ بے ہوشی، کمزوری، دل بیٹھنے کی حالت میں گرم پانی میں گھول کر ہی پلایا جائے۔ کیونکہ گرم پانی میں گھولا ہوا شہد برانڈی یا سپرٹ کا نعم البدل ہے۔ یورپ والے اب چائے میں مصری کے بدلے شہد ملاتے ہیں۔ اٹلی والے تازہ دودھ میں تازہ شہد ملا کر پیتے ہیں۔ ڈنمارک کے لوگ شہد اور مکھن روٹی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ سوئٹزرلینڈ میں زمیندار لوگ مصری کی بجائے شہد ہی کا استعمال کرتے ہیں۔ نیز بسکٹ اور کیک وغیرہ میں بھی شہد ہی ڈالتے ہیں۔ شہد کو ٹھنڈے پانی میں ملا کر پینے سے نیند خوب آتی ہے اور قبض رفع ہو جاتی ہے۔ تاہم بہتر یہ ہے کہ شہد کو نیم گرم پانی یا دودھ میں استعمال کیا جائے۔

شہد کی خوبی

شہد کبھی سڑتا یا خراب نہیں ہوتا۔ بلکہ جو چیز اس میں ڈالی جائے اس کو بھی گلنے یا خراب ہونے سے بچاتا ہے۔ شہد میں پھول بھی خراب نہیں ہوتا۔ شہد میں ڈالے ہوئے

مربے بھی کافی عرصہ تک ٹھیک رہتے ہیں، اور استعمال کرتے وقت فائدہ بھی زیادہ دیتے ہیں۔ اس طرح شہد بدن کے اندر جا کر درد کو دور کرتا ہے۔

شہد کے خواص

پیٹ کو صاف کرتا قوت ہضم کو تیز کرتا ہے۔ نزلہ اور زکام مٹاتا ہے۔ شہد کی چائے دمہ اور کھانسی کے مریض کے لیے نہایت مفید ہے۔ شہد سے جسمانی اور دماغی تھکن دور ہو جاتی ہے۔ اگر اس کو سوڈا واٹرز چائے اور قہوہ کا نعم البدل کہیں تو بجا ہے۔ یہ مہلک سے مہلک بیماریوں میں گلوکوز کی جگہ بلا کھٹکے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بلکہ اس سے بدرجہا زیادہ مفید ہے۔ شیر خوار بچوں کو اگر پہلے نو مہینے شہد دیا جائے تو امراض سینہ اور پھیپھڑوں کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

کیلاگ سی ٹوریم سی گن (امریکہ) میں شہد پر تجربے کیے گئے۔ اور یہ نتیجہ نکلا کہ جب بچوں کو روزمرہ شہد دیا گیا۔ وہ دیگر بچوں سے بہ نسبت زیادہ توانائی اور طاقتور پائے گئے۔ ان کی قوت مدافعت بڑھ گئی۔ اور دیگر بچوں کی طرح وہ جلد بیمار نہ ہوتے تھے۔ کئی اور دوستوں کی حالت میں ماء العسل (شہد کا پانی) دینے سے قریب المرگ بچوں کی حالت درست ہو گئی۔ ڈاکٹر کیلاگ فرماتے ہیں کہ جو لوگ اپنے بچوں کو بچپن کے ہمہ قسم امراض سے بچانا چاہتے ہوں۔ ان کے لئے لازمی ہے کہ بچوں کو بھول کر بھی گڑ، کھانڈ یا مصری کی کوئی چیز بھی نہ دیں۔ بلکہ جس وقت ضرورت پڑے۔ شہد کو پانی میں ملا کر دیں۔ شہد کے استعمال سے دائمی قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ صبح و شام دونوں وقت کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد شہد گرم پانی میں ملا کر پی لیا کریں۔ شہد میں سہاگہ بریاں ملا کر مسوڑھوں پر لگانے سے بچے دانت آسانی سے نکال لیتے ہیں۔ نیز منہ کے چھالے اور سفید پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔ گلے میں لگانے سے خراش رفع ہو جاتی ہے۔

شہد کھانے والے کو زکام نہیں ہوتا۔ یا اگر زکام والا شہد کا شربت بنا کر پی لے تو زکام رفع ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کو سردی لگ جانے کا اندیشہ رہتا ہو جسم میں بادی اور بلغم کا

غلبہ ہو۔ ان کے لئے شہد آب حیات سے کم نہیں۔ شہد کے استعمال سے فاسد خون کی اصلاح ہوتی ہے۔ اور جسم میں تازہ اور صالح خون پیدا ہوتا ہے۔

شراب اور تمبا کو پینے والوں کے لئے شہد بڑی مفید چیز ہے۔ یعنی جس وقت شراب یا حقے کی طلب ہو اور طبیعت گھبرانے لگے تو تھوڑا سا شہد چاٹ لیں۔ طبیعت کے ناگوار اثرات فوراً دور ہو جائیں گے۔ اور نشے کی خواہش مٹ جائے گی۔ زیادہ پیاس رفع ہو جاتی ہے۔ نہ صرف پیاس رفع ہوتی ہے بلکہ مرض ہچکی بھی رفع ہو جاتا ہے اور قے وغیرہ کی شکایت بھی رفع ہو جاتی ہے۔

ہیضہ میں شہد، آب لیموں اور آب پیاز دینے سے مریض کو کافی تسکین ہوتی ہے۔ بکری کے دودھ میں ملا کر پیا جائے تو خون کو صاف کرتا ہے۔ بلکہ موٹے آدمی کی چربی کو پھگلاتا ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ شہد گرم اور خشک ہے۔ اس لئے اس کو استعمال نہ کیا جائے۔ لیکن ان کا یہ خیال غلط ہے۔ خالص شہد حسب ضرورت اور حسب طاقت استعمال کرنے سے ہرگز نقصان نہیں ہوتا۔ نقصان تو زیادہ کھانے بے وقت کھانے یا نا موافق چیزوں میں ملا کر کھانے سے ہوتا ہے۔ شہد ایک معتدل، مفرح، مقوی اور بے ضرر غذا اور دوا ہے۔

شہد کے ۲۱ شفائی روپ

۱۔ تقویت اعضائے رئیسہ کیلئے شہد ایک اکسیر ہے۔ صبح شام جس قدر مکھن کھانا منظور خاطر ہو ایک بڑا چمچہ شہد کا اس میں ملا کر کھالیا کریں۔

۲۔ تقویت دماغ کے لئے شہد ایک جادو ہے، صبح و شام جس قدر ملائی آپ کھانا چاہیں، ایک بڑا چمچہ شہد کا اس میں ملا کر کھالیا کریں، چاہے دودھ سے لیں۔

۳۔ تقویت دل کے لیے شہد ایک نعمت غیر مترقبہ ہے۔ دن میں دو بار کسی بھی خورک کے ساتھ جو زیادہ پسند خاطر ہو، ایک بڑا چمچہ شہد کا کھالیا کریں۔

۴۔ شہد ایک بے مثالی مصفی خون ہے، دو بڑے چمچے شہد، گرم دودھ میں اچھی طرح

سے ملا کر صبح یا رات کو سوتے وقت جس وقت آپ کو دودھ پینے کی عادت ہو، پی لیا کریں۔ چائے میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یا دو بڑے چمچے شہد اچھے پکے ہوئے کیلے کے ساتھ خوب ملا کر کھا لیا کریں۔

۵۔ نزلہ و زکام یا ریشہ کے لیے شہد ایک لاجواب علاج ہے۔ شہد کے دو چھوٹے چمچے آدھے لیموں کے رس کے ساتھ دن میں چار بار لے لیا کریں۔ یا گرم پانی کے گلاس میں ایک بڑا چمچہ شہد اور ایک چمچہ ادرک کا رس خوب ملا کر تین چار بار دن میں پی لیا کریں۔

۶۔ سوزش گلے کی صورت میں تین چار بار ایک ایک بڑا چمچہ شہد چاٹ لیا کریں۔

۷۔ ہاضمہ کی تمام تکالیف کے لیے شہد ایک نادر تحفہ ہے۔ درج ذیل طریقہ پر شہد کی چائے تیار کریں۔ ایک چائے کے پیالہ میں تازہ ابال دیا ہوا پانی ڈالیں اس میں ایک بڑا چمچہ شہد کا اچھی طرح سے ملا لیں جس قدر گرم آپ پی سکتے ہیں، چائے کی طرح آہستہ آہستہ پی لیں۔ دن میں تین بار کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے پی لیا کریں۔

۸۔ ہر قسم کی تکان، چاہے وہ جسمانی ہو یا دماغی، کے رفع کرنے کے لیے شہد ایک بہترین علاج ہے۔ جب آپ کو جسمانی یا دماغی تکان محسوس ہو، تو بڑے چمچے گرم پانی کے گلاس میں ڈال کر ہلا کر پی لیا کریں۔

۹۔ شہد فوری طاقت دینے کا منبع ہے۔ جب طبیعت نڈھال ہو یا آپ کمزوری محسوس کرنے لگیں، تو ایک چمچہ شہد کا فوراً چاٹ لیں اسی دم طبیعت بحال ہو جائے گی۔

۱۰۔ شہد کرم کش اور دفع جراثیم ہے۔ جس قدر طبیعت چاہے۔ دہی لے کر دو چمچے شہد اس میں ڈال کر علی الصباح کھا لیا کریں۔

۱۱۔ ذیابطیس کے علاج کے لیے شہد بے نظیر دوائی ہے۔ کھانڈ اور اس سے تیار شدہ ساری مٹھائیاں کھانا ترک کر دیں۔ اس کے بجائے آپ شہد کھانا شروع کر دیں یا ایک چمچہ شہد کا لے کر چار رتی سلاجیت میں اچھی طرح سے ملا کر تین بار دن میں کھا لیا کریں۔

۱۲۔ ٹائیفائیڈ (میعادی بخار) کے علاج میں شہد نمایاں کام کرتا ہے۔ جب مریض کو خوراک دینا مطلوب ہو۔ دو چھوٹے چمچے شہد کے تھوڑے گرم دودھ میں ملا کر پلا دیا کریں۔

۱۳۔ شہد صحت کو قائم رکھنے کے لیے ایک لا جواب خوراک ہے۔ شہد ایک حل شدہ مٹھاس ہے۔ پھول اور پھل کی قدرتی مٹھاس کا کیمیاوی مجموعہ ہے۔ صبح ناشتہ کے ساتھ شہد کھانے سے ہاضم طعام ہونے کے علاوہ قبض کی تمام بیماریوں کا دافع ہے۔

۱۴۔ شہد نیا خون بنانے کا محرک ہے۔ شہد جہاں خون کو صاف کرتا ہے وہاں نیا خون بھی کافی مقدار میں بناتا ہے۔ اس میں وہ تمام سرخ اجزاء شامل ہیں جو خالص خون میں لازمی ہیں۔ دو بڑے چمچے شہد کے گرم دودھ میں اچھی طرح حل کر کے دو تین بار دن میں لے لیے جائیں۔

۱۵۔ شہد ہلکا قبض کشا علاج ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے جن کو جلاب یا کسی قسم کی دست آور دوائی دینا مضر خیال کیا جائے۔ دو چمچے گرم دودھ میں دینے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔

۱۶۔ شہد ہر قسم کے زخموں کا علاج ہے۔ زخم کو صاف کر کے اس پر شہد کا پھایا لگائیں اور پٹی باندھ دیں۔

۱۷۔ اگر کلہاڑی یا تلوار وغیرہ سے گہرا زخم ہو جائے تو اسی وقت خالص شہد کو باریک ململ کے ٹکڑے میں تر کر کے زخم پر لگا دیں تو زخم بہت جلد بھر جائے گا۔

۱۸۔ روزانہ شہد کو دانتوں پر مل کر تازہ پانی سے کلیاں کریں۔ دانت خوب صاف، چمک دار ہونے کے علاوہ دانتوں کے ہر قسم کے درد، مسوڑھوں کا ورم اور خون کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔

۱۹۔ شہد میں پیاز کا پانی اور سیاہ بکری کے جگر کا پانی ہموزن ملا کر دن میں چار بار آنکھوں میں ڈالنے سے شب کوری (رتوندہ) اچھی ہوتی ہے۔

۲۰۔ بھینس کے دودھ میں شہد ملا کر پینے سے مقوی اثر کرتا ہے۔

۲۱۔ علی الصباح چند تولہ شہد ٹھنڈے پانی میں ملا کر پینے سے ہر قسم کی وبائی امراض سے نجات دیتا ہے۔

۲۲۔ ذیابطیس (شکر آنا) کے مریض کو کھانڈ وغیرہ کی بجائے شہد کا استعمال کرنا کارآمد

ہے۔

۲۳۔ کسی کا پیشاب بند ہو تو اسے چھ تولہ شہد کا شربت ہمراہ ۴ ماشہ سرد چینی استعمال کرنا چاہئے اور چھ ماشہ شہد میں دو ماشہ زعفران، دو ماشہ تخم مولی گھس کر...... میں رکھنی چاہیئے۔ اسی وقت پیشاب کھل جائے گا۔

۲۴۔ عورت کا زہ کا درد ہو تو ایک تولہ شہد کو ۲ تولہ بھینس کا گوبر، میں حل کر کے پلا دیں۔ فوراً زندہ یا مردہ بچہ (جیسا ہو گا) پیدا ہو جائے گا۔

۲۵۔ دارچینی باریک کپڑے میں چھان کر رات کو گرم دودھ دو ماشہ ڈال کر اور حسب ضرورت شہد ملا کر پینے سے بلغمی مزج والوں کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ یہ تجویز ہر موسم میں بہتر ہے۔

شہد کا موم ایک بہترین دوا؟

بازار میں عام طور پر موم کی دو قسمیں دستیاب ہیں۔ ایک مصنوعی موم ہے جسے معدنی موم کہتے ہیں۔ دوسرا موم شہد کی مکھیوں کے ذریعہ حاصل کیا جاتا ہے۔

موضوع کے لحاظ سے ہم شہد کی مکھیوں کے موم کا ذکر کریں گے۔

شہد کی مکھیاں جہاں شہد تیار کرتی ہیں، وہیں موم بھی بناتی ہیں۔ جب انہیں موم بنانا ہوتا ہے تو ایک دوسرے کو پکڑ کر چھت یا کسی بلند جگہ سے لٹک جاتی ہیں۔ اور گھنٹوں اس طرح خاموشی سے چپ چاپ لٹکی رہتی ہیں۔ اس کے نتیجے میں ان کے جسم پر موم اس طرح چمکنے لگتا ہے جیسے دودھ پر ملائی جمتی ہے۔ جب مناسب مقدار میں یہ موم ان کے جسموں پر جم جاتا ہے تو مکھیاں اس موم کو اتار لیتی ہیں اور خوب گوندھتی ہیں اور کسی محفوظ جگہ پر ذخیرہ کر دیتی ہیں۔ اس طرح جب مناسب مقدار میں موم جمع ہو جاتا ہے۔ تو مکھیاں اس سے چھتہ بنا لیتی ہیں۔

بعض اطباء نے موم کو معتدل بتایا ہے۔ بعض نے گرم و تر، بعض نے اس میں گرمی درجہ اول، تری معتدل بتائی، کئی ایک نے نزدیک تری درجہ اول میں ہے۔ بعض اطباء گرمی و

تر ی درجہ اول میں شمار کرتے ہیں۔

موم میں اپنی قوت برقرار رکھنے کی مدت تیس سال ہے۔ موم میں یہ خاصیت بھی ہے کہ جب اسے کسی دوسری دوا میں شامل کر دیا جائے تو موم اس دوا کے خواص کو بھی محفوظ کر لیتا ہے۔ خاص طور پر مرہموں میں ملاتے ہیں تو مرہموں کی حفاظت کے ساتھ ساتھ وہاں یہ حرارت کا بھی محافظ ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ اسے مرہموں کا ضروری جزو سمجھا جاتا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ جراحات پر مجفف ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔ جن کی وجہ سے ممکن ہے زخم کے بعض مقامات کے ان کی وجہ سے باہر رہ جانے کا امکان رہتا ہو موم اپنی نرمی اور رطوبت کی وجہ سے دوا کے اجزاء کو ایسے مقام تک پہنچا دیتا ہے اور خود بھی ایک مفید دوا ہے۔ مسکن الم بھی ہے کہ زخموں کی تکلیف کو رفع کرتا ہے۔ موم کی بڑی خوبی یہ ہے کہ موم دوا کو بدن میں روکتا ہے۔ جس کی وجہ سے جب تک ضروری ہوتا ہے، دوا سے فائدہ اٹھاتا رہتا ہے۔ موم کی یہ خوبی ایسی ہے کہ جو اس کی تمام خوبیوں پر بھاری ہے۔ اطباء اس خوبی پر توجہ نہیں دے سکے۔

پنسلین کی دریافت تو سراہے ہو گئی۔ لیکن اصل مقابلہ اس وقت ہوا جب اسے بدن میں روکنے کا سوال پیدا ہوا۔ طب جدید میں پنسلین چونکہ امراض کا تریاق شمار کیا جاتا ہے۔ اور تریاق کی خوبی یہ ہے کہ وہ بے حد سریع الاثر ہو اور اس کے برقی اثر کو کنٹرول کرنے ہی میں سارا راز مخفی ہے اور حالت یہ تھی کہ پنسیلن جسم میں پانچ منٹ سے زیادہ نہیں رکتی اور کوئی تدبیر اسے جسم میں کنٹرول کر کے نفع کے قابل نہیں بنا رہی تھی اس لیے ساری میڈیکل سائنس پریشان تھی بالآخر ایک ایسی چیز دریافت ہوئی جس نے پنسیلن کو جسم میں کنٹرول کرنا انسان کے لیئے ممکن بنا دیا۔ اور بلاشبہ پنسلین کے بعد یہ دریافت بذات خود ایک بڑی دریافت تھی جس نے پنسیلن کو لگامیں دیں اس دریافت کا نام شہد کی مکھی کا موم ہے۔ یہ شہد کی مکھی کا موم ہے جس نے پنسیلن کو پروکین بنایا اور اسے انسانی خدمت کے قابل بنایا۔

طبیب حضرات شہد کی مکھی کے موم کو شروع ہی سے دافع تعفن جراثیم کش ادویات میں شامل کیے ہوئے ہیں اور اسے مرہموں کا جزو لازم گردانتے ہیں۔

موم بذات خود تریاقی اثر دوا ہے۔ موم کی یہ تریاقیت اطباء کے لیے تلاش و تحقیق کی راہیں ہموار کرتی ہے۔ اور ویسے بھی اکثر و بیشتر اطباء کو چاہئے کہ اس قسم کی معمولی دواؤں کے تریاق اثر و فوائد پر نظر رکھیں۔ معمولی مفردات اور روزمرہ کے استعمال کی ادویات پر تحقیق کی جائے۔ ان کو ایسے مواقع پر نہایت کامیاب سے استعمال کیا جائے جہاں بڑی بڑی دریافت فیل ہو جاتی ہیں۔

موم کو صاف کرنے کے لیے ایک کھلے منہ کے برتن میں پانی بھرتے ہیں۔ اور اس میں موم کو ڈال کر گرم کرتے ہیں۔ جب موم پگھل جاتا ہے۔ آگ سے اتار کر برتن کو ایک جگہ حفاظت سے رکھ دیتے ہیں۔ اس طرح تمام میل کچیل نیچے بیٹھ جاتا ہے۔ اور صاف موم پانی کی سطح پر جمع ہو جاتا ہے۔ اگر پھر بھی موم صاف نہ ہو اور اس میں کچھ کثافتیں باقی رہ جائیں تو اسے دوبارہ آگ پر رکھ دیتے ہیں اور قدرے شورے کا ترشہ اس میں ملا دیتے ہیں اس طرح موم ایک دم صاف ہو جاتا ہے یہ موم پیلا ہلکا زرد ہوتا ہے۔

بازاری موم میں ملاوٹ ہوتی ہے عام طور پر آٹا چربی وغیرہ ملا کر نقلی موم تیار کیا جاتا ہے چربی والا بودا ہوتا ہے اور روغنی ہوتا ہے۔

اصلی موم روغن دار نہیں ہوتا بلکہ سخت اور ثقیل ہوتا ہے جس کا رنگ جیسا کہ اوپر بیان کیا ہے زردی مائل ہوتا ہے۔ اور یہ بہت خوشگوار شہد کی طرح کا ہوتا ہے۔ بلکہ ہلکا شیریں بھی ہوتا ہے۔ اصلی موم ریکٹی فائڈ سپرٹ میں بہت تھوڑا سا حل ہوتا ہے۔ لیکن روغن تارپین میں یہ بالکل حل ہو جاتا ہے۔ اس کی کثافت اضافی ۹۷۰ سے ۹۵۰ کے درمیان ہوتی ہے۔ جب کہ درجہ پگھلاؤ ۱۴۲ ہے۔

جوڑوں کے درد میں طب یونانی نے موم جیسی معمولی دوا سے علاج میں کامیابی حاصل کی ہے۔ طب یونانی میں مختلف طریقوں سے موم کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ایک طریقہ تو ہے کہ موم خالص کی گولیاں بنالی جائیں اور دن میں دو تین بار چائے یا گرم پانی سے ایک ایک گولی کھالی جائے۔ گولی چنے کے برابر ہونی چاہئے۔ اس سے بہت جلد گٹھیا کا ازالہ ہو جاتا ہے۔

دوسرا طریقہ دھونی کا ہے۔ موم اور بالچھڑ کو ہموزن میں ملا کر بند کمرے میں دھونی دینے سے مرض میں فوری افاقہ ہو جاتا ہے اور عام طور پر دو تین بار دھونی دینے سے بندھے ہوئے جوڑ ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔

تیسرا طریقہ مالش کا ہے۔ موم کو روغن گل کے ساتھ پگھلا کر دھوپ میں بیٹھ کر مالش کرنے سے اکڑے ہوئے پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور رم تحلیل ہو جاتا ہے۔

ایک اور طریقہ ٹکور کا ہے جب جوڑ بالکل جڑ جائیں ان میں سخت سوزش اور الم ہو ورم سخت ہو تو موم کو ریزہ ریزہ کر کے ہلدی کے سفوف ملا کر پوٹلی بنالی جائے اور تلوں کے گرم تیل میں بھگو کر ٹکور کی جائے اس سے درد و الم میں ایک دم سکون آ جاتا ہے۔ ورم بکھر جاتا ہے جوڑ نرم پڑ جاتے ہیں۔ اور کمال فائدہ ہوتا ہے۔

ایک مریضہ کے کان کے نیچے گول سا سخت ورم تھا جس میں سخت تکلیف تھی۔ مریضہ کو ڈاکٹروں نے کینسر تشخیص کی۔ مریضہ کو موم اور گل روغن ملا کر ورم پر لگانے کی ہدایت کی اور کچھ خوردنی ادویات دیں جس سے روز بروز مریضہ کو افاقہ ہوتا چلا گیا اور صحت یاب ہو گئی۔

خالص موم تین ماہ میں ایک ماشہ کافور ملا لیں اس کی گولی بنا کر کھلا دیں تو بواسیر کا خون رک جائے گا چند روز متواتر استعمال کرنے سے بواسیر کا خاتمہ ہو جائے گا۔

شہد غذا بھی، دوا بھی، شفا بھی

شہد ایک نہایت طاقت ور غذا بھی ہے۔ اور اسے کئی ایک بیماریوں میں بطور دوا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ تندرستوں کے لیے درازئی عمر اور صحت کی بقا کا بہترین ذریعہ شہد ہے۔

بطور غذا

یہ غذائیت کے لیے بڑے کام کی چیز ہے۔ چینی کے مقابلہ میں جلد ہضم ہوتا ہے۔ دودھ میں ملا کر پینے سے پوری غذا کا کام دیتا ہے۔ اس سے قوت و حرارت پیدا ہو کر بدن

میں پرورش ہوتی ہے۔کھانا کھانے کے بعد شہد کا ایک چمچہ چاٹ لینا کھانا ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ناشتہ میں روٹی کے ساتھ کھایا جا سکتا ہے۔گرمیوں میں شربت بنا کر لیموں کا رس شامل کر کے پینے سے بدن میں طاقت پیدا ہوتی ہے جس سے گرمی کی سختی کا مقابلہ نہایت آسانی سے کیا جا سکتا ہے۔گرمیوں میں سخت محنت کے بعد تھکن دور کرنے کے لیے لا جواب اثر رکھتا ہے اس طرح جسم میں نئے سرے سے طاقت پیدا کی جا سکتی ہے۔ سردیوں میں چینی کی بجائے دودھ میں شہد ملا کر پینے سے بدن میں گرمی اور قوت پیدا ہوتی ہے۔خوبی کی بات یہ ہے کہ بچوں جوانوں اور بوڑھوں کے لیے یکساں مفید ہے۔شہد زہر کا تریاق اور ہر بیماری کے لیے اکسیر ہے۔

بطور دوا

شہد تقویت قلب کے لیے بہت مفید دوا ہے۔فالج و لقوہ میں ابتداً چار روز تک شہد خالص ۲۵ گرام میں جوش دے کر صبح و شام پلاتے ہیں اور اس کے سوا کوئی غذا نہیں دی جاتی اس کے استعمال سے مریض کی قوت بحال رہتی ہے۔قبض دور کرنے کے لیے گائے یا بکری کا تازہ دودھ ۵۰۰ گرم لے کر اس میں ۲۴ گرام شہد خالص ملا کر روزانہ صبح کو پلائیں۔اس طرح قبض دور ہوتی ہے۔خون بھی صاف ہو کر بدن میں طاقت آتی ہے جسم فربہ ہوتا ہے۔

شہد ہر قسم کی گندگی کو دور کرتا ہے۔چنانچہ سہاگہ ۲۵۰ ملی گرام شہد ۱۲ گرام میں ملا کر منہ میں لگانے سے منہ کے زخم اچھے ہو جاتے ہیں اگر منہ سے بدبو آتی ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔بچہ کے دانت نکالنے کا وقت ہو اور مسوڑھے سوجے ہوئے ہوں تو سہاگہ شہد میں ملا کر مسوڑھوں پر ملنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔اور دانت جلد نکل آتے ہیں۔

شہد ۱۲۵ گرام سہاگہ بریاں ۱۲ گرام باریک پیس کر ملائیں اور ۵۔۵ گرام دن میں تین بار چٹائیں کھانسی کے لیے مفید ہے۔ گلے سڑے زخموں پر شہد لگانے سے زخم میل کچیل سے صاف ہو کر جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

نیم کے سبز پتے ۲۵ گرام کو ۱۸۰ گرام پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور اس پانی

سے کان پچکاری سے دھوئیں کان پیپ وغیرہ سے صاف ہو جائے گا۔

شہد خالص سلائی سے آنکھوں میں لگائیں آنکھوں کو صاف کرنے اور بینائی کو بڑھانے کے لیے مفید ہے۔ آنکھ میں لالی یعنی سرخی اور پھولے کو افاقہ ہوتا ہے۔

شہد اور پیاز کا رس دو دو قطرے باہم ملا کر صبح و شام آنکھ میں ٹپکائیں یا سلائی سے لگائیں۔ یہ دھند اور خارش کے لیے مفید ہے۔

کھانسی، سردی، نمونیہ، تپ محرقہ اور پیچس کی بیماریوں میں مستعمل ہے اور بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ امراض معدہ اور آنتوں کے سرطان کے لیے بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

شہد خون میں ہیموگلوبن پیدا کرتا ہے۔

شہد کی مکھیوں کی نیش زنی سے مرض گٹھیا اور درد ریح کو افاقہ ہوتا ہے۔

اللہ تعالیٰ جل شانہ نے اپنے کلام پاک میں بیان فرمایا ہے۔

فیه شفاء اللناس۔ یعنی یہ وہ چیز ہے جس میں عام لوگوں کے لیے شفاء ہے۔

انسانیت کے محسن اعظم پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وسلم نے اس قیمتی جوہر کے متعلق فرمایا کہ شہد کو لازم پکڑو کہ اس میں موت کے سوا ہر مرض کے لیے شفاء موجود ہے۔ ایک اور مقام پر ارشاد ہوتا ہے کہ اگر موت کی کوئی دوا ہوتی تو وہ یہی شہد ہوتا۔ ایک دوسرے مقام پر فرمان نبویؐ میں مذکور ہے کہ دنیا میں جنت کی دو نہریں ہیں ایک شہد کی اور دوسری دودھ کی۔

صرف اسلام ہی میں نہیں بلکہ دنیا کے اکثر و بیشتر مذاہب میں اس کثیر الفوائد اور صحت بخش ٹانک کا بہترین انداز میں ذکر موجود ہے بعض مذاہب میں اسے فرشتوں کی خوراک کہا گیا ہے۔ بڑے بڑے پادری، برہمن، حکماء، علماء، سائنسدانوں اور فلاسفروں نے اس کے فوائد کو تسلیم کرلیا ہے۔

بائبل مقدس میں بتایا گیا ہے کہ جنتی لوگوں کو پانی کی جگہ شہد پلایا جائے گا۔ سکھوں کے گرنتھ میں شہد کو جنت کی ایک نہر قرار دیا گیا ہے۔ انجیل مقدس میں یسوع مسیح کی پسندیدہ خوراک شہد بتائی گئی ہے۔ ہندوؤں کی روزمرہ زندگی کی بعض رسومات میں بھی شہد کا اچھا

خاصا دخل ہے۔ مسلمان اطباء وقت نزع علاج سے مایوس ہو کر شہد کو آخری علاج کی صورت میں استعمال کراتے ہیں۔

دو ہزار پھولوں کے رس سے ایک چمچہ شہد تیار ہوتا ہے۔ شہد کی مکھی کو ایک پونڈ شہد کی خاطر چھتے سے چمن تک کوئی ۳۷ ہزار چکر لگانے پڑتے ہیں۔

ایک بے مثال و بے نظیر غذا اور دوا

شہد اور اس کی افادیت ہر ملک اور قوم میں جانی پہچانی ہے اس کی غذائی بلکہ شفائی اہمیت کا اندازہ بھی انسان نے قبل از تاریخ میں اس وقت لگایا تھا جب وہ اس تمدنی بود و باش سے نا آشنا تھا اور غاروں میں رہتا تھا۔ شہد چند ایسے بعید از فہم اجزا پر مشتمل ہے جن کی طاقت و افادیت تمام اشیاء پر فائق ہے شہد کی اہمیت و افادیت کو الہامی کتب میں بھی واضح کیا گیا ہے۔ غذا کے علاوہ شہد کی بے پناہ شفائی اہمیت کی وضاحت کی ہے۔ خوشبو اور رنگ کے لحاظ سے شہد کی اقسام چونکہ شہد کی مکھی مختلف پودوں اور پھلوں سے رس چوستی اور اکٹھا کرتی ہے۔ مختلف خطوں علاقوں اور موسموں کے لحاظ سے کئی اقسام پر تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

قرآن حکیم اسی اختلاف رنگ و ذائقہ اور شفائی تاثیر کو ان الفاظ میں بیان ہے۔

کھاؤ تم پھلوں سے اور چلو تم اللہ کی راہ پر اور نکلتا ہے ان کے پیڑوں سے ایسا مشروب جو مختلف رنگ کا ہوتا ہے اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے''۔

مزاج و افعال اور مختلف رنگ ہوتے کے باوجود شہد اکثر غدی، اعصابی (گرم تر) ہوتا ہے۔ اور اپنی اس خصوصیت کی بنا پر طبیعت کو اعتدال بخشتا ہے اور بے اعتدالی کا شافی علاج ہے۔ خصوصاً ٹی بی، بلڈ پریشر، ضعف قلب، جنوبی کیفیات، غم و غصہ، سیاہ نقاط الدم، استسقاء، یرقان، عسر البول، فالج، لقوہ اور استرخاء وغیرہ خشک گرم (عضلاتی غدوی) عضلاتی (گرم خشک) زہروں میں بے حد مفید اور تریاق کا حکم رکھتا ہے۔

جسم سے گرمی خشکی کا خاتمہ کرتا اور خون کو صاف کر کے رنگت کو جلا بخشتا اور سدے خارج کرتا ہے۔ دور دراز مقامات و منافذ خصوصاً دل و جگر اور دماغی غشائے مخاطی کے

فضلات کو جذب کرتا ہے۔ گردہ اور مثانے کی پتھری کو مسلسل استعمال سے ریزہ ریزہ کر کے خارج از بدن کر دیتا ہے۔ بصارت کو قوت دیتا اور بھوک، ہضم میں معاون اور ظاہری و باطنی زخموں کا خود روضاد اچھا کرتا ہے۔ ریاح شکم کو خارج کرتا اور پیاس بجھاتا ہے۔ خواہ کسی حصہ جسم سے خون نکلتا ہو اس کے لیے مفید ہے۔ کثرت الطمث یعنی ماہواری کی زیادتی اور سوزش رحم میں بہت مفید پایا گیا ہے۔ دمہ غدی عضلاتی، ذات الجنب (گرم خشک) اور عضلاتی غدی (خشت گرم) امراض میں اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ پیچس اور دیگر غدی عضلاتی (گرم خشک) اور صفراوی وسوداوی علامات میں یقینی دوا ہے۔

شہد اگر چہ بذات خود ایک عمدہ غذا اور دوا ہے اور شفائی اثرات سے بھر پور خزانہ ہے لیکن اطباء و دیگر ادویہ کے ہمراہ بھی اسے ملا کر استعمال کرتے ہیں۔

اس آمیزش کا مقصد کبھی ادویہ کو سریع التاثیر بنانا ہوتا ہے تو کبھی خوش ذائقہ یا ادوی کو تعفن سے بچانا اور ان کی قوت کو برقرار رکھنا ہوتا ہے۔ سلسلہ ارتقاء میں حیوانات و حیوانی اغذیہ انسانی مزاج کے قریب ترین ہیں اور انسانی غذا کے اجزاء میں شکر کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ حتیٰ کہ ہر غذا اولاً جو نشاستہ اور پھر شکر میں تبدیل نہ ہو وہ خون بننے کی صلاحیت نہیں رکھتی اور نہ جزو بدن ہی بنتی ہے۔ شہد سے بڑھ کر کوئی حیوانی یا نباتی شکر بدن انسان کے قریب نہیں ہے۔ اس لیے بچے، بوڑھے اور جوان جہاں دوسری نباتی شکر کو برداشت نہیں کر سکتے۔ شہد ان کی طاقت کو مکمل کرتا ہے۔ دوسرے وزن بڑھانے (موٹاپا نہیں) اور بچوں کی نشوونما کے لیے بھی اس کی نظیر نہیں، منشیات کا استعمال کرنے والے اور شرابی افراد کے لیے شہد نعمت عظمیٰ ہے کیونکہ نشہ سے نجات حاصل کرنے کے لیے اس کا استعمال نہ کمزوری ہونے دیتا ہے اور نہ اعضاء شکنی ہی کی شکایت پیدا ہونے دیتا ہے۔ اسی طرح دوسری علامات میں بھی مفید ہے۔

سریع الاثر انرجی اور قوت کا سرچشمہ ہونے کی وجہ سے شاید ہی کوئی دوسری غذا ایسی ہو جو خون کی شکر بڑھانے میں اس کا مقابلہ کر سکے۔ قدیم یونانی اسی کے پیش نظر اپنے کھلاڑیوں اور بہادر جوانوں کو کھیلوں کے مقابلہ سے ہفتوں قبل شہد استعمال کراتے تھے

تا کہ ان کی قوت بڑھے۔شہد بچوں اور جوانوں کو یکساں قوت، صحت، نمو اور وزن (طاقت) بڑھانے میں حیرت انگیز اثرات دکھاتا ہے۔

شہد کے غذائی اور طبی خواص

شہد سریع الاثر اور بے شمار طبی افعال و خواص کا جامع ہے۔اس کا استعمال ایک دن کے بچے سے لے کر ایک سو برس تک کے بوڑھے اور حاملہ عورتیں بھی بلا خطر استعمال کر سکتی ہیں۔ کیونکہ یہ کبھی نقصان نہیں کرتا۔اس کی ایک خاص وجہ یہ ہے کہ شہد کی مکھیاں شہد کو ہضم کرنے کا عمل اپنے معدہ میں ہی کر ڈالتی ہیں۔اور انسانی معدہ کو یہ عمل نہیں کرنا پڑتا۔

شہد کی کیمیاوی بناوٹ

شہد جن اشیاء کا مرکب ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں پانی ۱۸، حصہ، مٹھاس ۸ حصہ، معدنیات ۱/۲ ۵ حصہ، گنے کی مصری، انگور کی مصری، پھلوں کی مصری، گوند، چونہ، میگنیشیا، ان اجزاء سے ایک حصہ شہد بنتا ہے۔اور ایک حصہ سے مکھیوں کا چھتہ بنتا ہے۔

اقسام شہد

شہد کے مختلف اقسام ہوتے ہیں۔جن پھولوں سے شہد حاصل کیا گیا ہو۔ان پر اور شہد کی مکھیوں کی اپنی خاصیت پر منحصر ہوتا ہے۔علاوہ پھولوں کے عام طور پر مہوہ، اڑوسہ، انگور، ناشپاتی، سیب، سنگترہ، آب لیموں، نیم، مولسی، کپاس، تل وغیرہ کے پھولوں سے چوس کر مکھیاں حاصل کرتی ہیں۔شہد کا رنگ تیل جیسا یا گائے کے گھی جیسا، یا بھورے رنگ کا یا بلوری پتھر جیسا صاف ہوتا ہے۔ چنانچہ پہاڑی شہد، دیسی شہد، چھوٹی مکھی کا شہد اور بڑی مکھی کا شہد کہلاتا ہے۔چھوٹی مکھی کا شہد سب سے افضل مانا گیا ہے۔

خواصِ شہد

شہد انسان کے لیے قدرت کا عطا کردہ ایک بیش بہا تحفہ ہے۔اسے دیوتاؤں کی غذا مانتے ہیں۔ویسے تو اللہ تعالیٰ نے دنیا میں کئی ایسی نعمتیں پیدا کی ہیں جنہیں دودھ کے

مقابلے میں پیش کیا جا سکتا ہے۔ لیکن شہد ایک ایسی نعمت ہے جسے اللہ تعالیٰ نے قرآن حکیم میں انسان کے لیے شفاء قرار دیا ہے۔ پیغمبروں نے اس کی افادیت اور غذائی اہمیت و فضیلت کو تسلیم کیا ہے۔ نیز ماضی اور حال کے مستند حکماء، وید، ڈاکٹروں نے امرت تسلیم کیا ہے۔ بائبل میں لکھا ہے کہ نیک لوگوں کو بہشت میں پانی کی جگہ دودھ ملتا ہے۔ ہندو گرنتھوں میں شہد کا درجہ دیوتاؤں کی پوجا کرنے میں ہے۔ قدیم مصری خطوط میں اس کا ذکر ہے۔ قدیم یونان کی کتابوں میں اس کی تعریف لکھی ہے۔

غرضیکہ شہد ایک آبِ حیات ہے۔ شہد کے مختلف ذائقے ہوتے ہیں۔ اور اس کا واحد دار و مدار ان پودوں اور پھلوں کی نوعیت پر ہوتا ہے۔ جن کا رس شہد کی مکھیاں چوستی ہیں۔ شہد کو یوگ واہی (جس دوا میں ملایا جائے اسی کی تاثیر پیدا ہو) کہتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں جس دوا کے ساتھ شہد ملایا جائے۔ شہد کے اندر وہی خواص پیدا ہو جاتے ہیں۔

شہد کے ساتھ عام طور پر بچوں کو رغبت ہوتی ہے۔ کیونکہ اس میں مٹھاس ہوتی ہے۔ انسان کے اندر گرمی پیدا کرنے اور اسے قائم رکھنے کے لیے میٹھے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور یہ ضرورت شہد سے پوری ہو سکتی ہے نہ کہ چینی وغیرہ سے۔ کیونکہ چینی شکر مصری اور ان کی بنی ہوئی مٹھائیاں وغیرہ کئی قسم کے نقصانات پیدا کرتی ہیں۔ کیونکہ چینی وغیرہ ایسی اشیاء سے بنتی ہیں جن کو صاف کرنے کے لیے کیمیاوی ادویات اور ہڈیاں استعمال ہوتی ہیں۔ بلاشک وہ دیسی چینی اور گڑ جو کہ گنے کے رس سے تیار کی جائے۔ نقصان دہ نہیں ہوتی۔ لیکن اگر ان اشیاء کی جگہ شہد استعمال کیا جائے۔ تو گرمی بھی قائم رہتی ہے اور کسی نقصان کا احتمال بھی نہیں رہتا۔ اگر آپ شہد کی کرشمہ سازیاں دیکھنا چاہتے ہیں۔ تو ایک حاملہ عورت کو شروع حمل سے لے کر وضع حمل تک دودھ میں قدرے شہد ملا کر پلائیں۔ اور پھر جب بچہ پیدا ہو تو اس بچہ کو شہد کے دودھ میں ملا کر دو سال تک دیتے رہیں۔ پھر دیکھیں کہ یہ بچہ ان بچوں کے مقابلہ میں جن بچوں کو شہد نہیں کھلایا گیا، کس قدر تندرست، صحت مند خوبصورت اور ذہین ہوتا ہے۔

اصلی و نقلی شہد کی پہچان

آجکل بازاروں میں بناوٹی و نقلی شہد بھی ملتا ہے۔حالانکہ وہ شہد نہیں ہے۔ بلکہ چینی کا شیرہ ہے۔اس لیے اصل شہد کے پہچاننے کا طریقہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔

۱۔ شہد کا رنگ گائے کے گھی کی طرح ہوتا ہے۔

۲۔ شہد میں بھینی خوشبو ہوتی ہے۔اس میں کبھی بدبو پیدا نہیں ہوتی ہے۔

۳۔ روئی کی بتی بنا کر اسے شہد میں آلودہ کر کے جلائیں اگر صاف طور پر بتی جل جائے تو اصلی ہے۔اگر جلنے میں تڑتڑ کی آواز پیدا ہو تو ناقص ہے۔

۴۔ دیہاتی طریقہ یہ ہے کہ گھریلوں مکھی کو شہد میں ڈبو دیں اگر یہ مکھی شہد سے نکل کر اڑ جائے۔تو شہد خالص ہے۔اور اگر مکھی کے پر میں شہد بھر جائے جس کی وجہ سے اڑ نہ سکے تو ناقص ہے۔

۵۔ اصلی شہد کبھی نہیں جمتا، کھانڈ سے بنا ہوا شہد سردی سے جم جاتا ہے۔اور اس کا ذائقہ بھی کھانڈ سا ہوتا ہے۔

۶۔ اصلی شہد میں اگر میوہ یا پھول ڈالا جائے تو وہ کافی عرصہ تک خراب نہیں ہوتا۔

۷۔ تھوڑا سا شہد کٹورے میں ڈال کر آگ پر گرم کریں۔اگر شہد گھی کی مانند پگھل جائے اور آگ سے اتارنے پر گاڑھا ہو جائے تو خالص ہے ورنہ ناقص ہے۔

۸۔ شیشے کے برتن میں پانی ڈال کر شہد کی چند بوندیں ڈالیں اگر یہ بوند جیسی کی تیسی ہی پانی کی تہہ میں پہنچ جائیں۔تو خالص ہے اور اگر پانی میں مل کر پھیل جائیں تو ناقص ہے۔

۹۔ شہد آنکھ میں لگانے سے اگر زیادہ لگے تو اصلی ہے اگر کم لگے تو ناقص ہے۔

۱۰۔ شہد کو زمین پر رگڑ کر آگ لگائیں۔اگر جلدی جل پڑے تو اصلی ہے اور اگر دیر سے جلے تو ناقص ہے۔

۱۱۔ شہد پانی میں ملا کر ذرا پتلا کرو۔۱۵ بوند پانی میں ۳ بوند پوٹاشیم آیوڈین اور ایک بوند آیوڈین ملا لیں۔اب شہد کو شیشی کی نالی میں تھوڑا سا ڈال کر اس میں آیوڈین کے مرکب کی ۴

بطور دوا شہد کی خوراک

بچہ کے لیے ۶ ماشہ، لڑکوں کے لیے ۸ ماشہ، جوانوں کے لیے ایک تولہ، عورتوں اور بوڑھوں کے لیے ڈیڑھ تولہ، یہ مقدار اس وقت ہوگی۔ جب نسخہ میں مقدار شہد نہ لکھی ہوئی ہو۔ ورنہ جو مقدار لکھی ہوئی ہے وہ دی جائے۔

تعلیماتِ نبوی ﷺ میں شہد اور جدید سائنسی تحقیقات

شہد حفظانِ صحت کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ قدرت نے اس میں انسانی جسم کی تمام ضروریات ومقضیات کو یکجا کر دیا ہے۔ شہد کے متعلق اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

"فیه شفاء للناس" (النحل ۱۶:۶۹)

"اس میں لوگوں کے لئے شفاء ہے۔"

شہد مصفی خون ہے۔ معدے کی اصلاح کرتا ہے۔ زود ہضم، میٹھا اور مقوی ٹانک ہے۔ اسے آپ ہر عمر اور ہر موسم میں استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پیارے نبی محمد ﷺ کو شہد بے حد مرغوب تھا۔ آپ ﷺ صبح کی نماز کے بعد نہار منہ شہد گھول کر پیتے اور عصر کے بعد شہد نوش فرماتے تھے۔ آپ ﷺ کو کبھی تھکن محسوس ہوئی نہ بیمار پڑے۔ کسی سفر اور جنگ میں آپ ﷺ کو کمزوری کا احساس نہ ہوا۔

ایک صحابی بیان کرتے ہیں کہ میں بیمار ہوا تو حضور اقدس ﷺ کی خدمت میں ملتجی ہوا کہ مجھے دوا اور دعا سے فیض یاب فرمائیں۔ آپ ﷺ نے جواب میں شہد کی کپی عنایت فرمائی۔ اندازہ لگایئے کہ ایک بیمار آپ ﷺ کی خدمت اقدس میں دوا کا طلب گار ہوتا ہے اور آپ ﷺ اسے شہد عنایت کرتے ہیں۔ شہد کی اہمیت اس سے بڑھ کر اور کیا ہوگی۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ جب کبھی بیمار ہوتے، کوئی زخم ہوتا یہ پھنسی نکل آتی تو وہ فوری طور پر شہد سے علاج کرتے۔ ایک روز ان کے غلام نافع رضی اللہ عنہ نے پوچھا کہ آپ پھنسی پر شہد لگاتے ہیں؟ فرمایا "کیا اللہ تعالیٰ نے یہ نہیں کہا کہ اس میں لوگوں کے لئے شفاء ہے۔"

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جو شخص مہینے میں کم از کم تین دن صبح صبح شہد چاٹ لے، اسے اس مہینے میں کوئی بڑی بیماری لاحق نہ ہوگی۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ پینے والی چیزوں میں رسول اللہ ﷺ کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا۔

ایک روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا خامرہ گردے کا ایک اہم حصہ ہے۔ جب اس میں سوزش ہو جائے تو گردے والے کو بڑی تکلیف ہوتی ہے، اس کا علاج جلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے۔ جلے ہوئے پانی سے مراد ابلا ہوا پانی ہے۔ کیونکہ صحابہ کرامؓ بارش کا پانی استعمال کرتے تھے۔

اس ضمن میں رسول اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

علیکم بالشفائین، العسل والقراٰن. (ابن ماجہ:۲۵۵)

''دو چیزیں شفاء کے لئے بہت ضروری ہیں، (کتابوں میں) قرآن اور (اشیائے خوردنی میں) شہد۔''

شہد نہ صرف حفظانِ صحت کے لئے مفید ہے بلکہ اس میں بہت سی بیماریوں کا علاج بھی پایا جاتا ہے۔ ایک حدیث مبارکہ میں ایک بیمار صحابیؓ کا واقعہ بھی مذکور ہے جو نہایت موذی مرض میں مبتلا تھے اور انہیں شہد ہی سے افاقہ ہوا۔ چنانچہ حدیث کا مفہوم ہے:

''ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ کے پاس ایک آدمی آیا اور کہا کہ اس کے بھائی کو اسہال لگے ہوئے ہیں۔ آپ ﷺ نے اس کے لئے شہد تجویز فرمایا۔ اس شخص نے واپس آ کر بتایا کہ اسہال زیادہ ہو گئے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا، اسے پھر شہد دو۔ اس طرح اس بیمار کو تین مرتبہ شہد دیا گیا، چوتھی مرتبہ حضور اقدس ﷺ کو بتایا گیا کہ آرام نہیں آیا تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ، اللہ رب العزت نے شہد کے متعلق جو فرمایا ہے وہ درست ہے لیکن تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے۔ چنانچہ بیمار کو پھر شہد دیا گیا اور وہ ٹھیک ہو گیا۔'' (ترمذی)

چھتے کا حیرت انگیز نظام

شہد کے چھتے میں تین طرح کی مکھیاں ہوتی ہیں۔ایک ملکہ، دوسری کارکن مکھیاں اور تیسرے مکھٹو۔ایک چھتے میں ان کی تعداد ہزار سے لے کر دس ہزار تک ہوتی ہے۔مادہ صرف ملکہ ہوتی ہے۔اس کا کام انڈے دینا ہے۔مکھٹو نر کہلاتے ہیں اور ملکہ کے انڈے دینے سے پہلے مر جاتے ہیں۔کارکن مکھیاں چھتے بناتی اور شہد جمع کرتی ہیں۔شہد کی مکھی کا چھتہ چھ کونوں والے خانوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ان کی دیواریں کمال مہارت کے ساتھ موم سے بنائی جاتی ہیں۔درختوں کی نرم و نازک کونپلوں سے ایک لیس دار مادہ پروپلس حاصل کر کے ان کی درزیں اور سوراخ بند کیے جاتے ہیں۔چھتے میں ایک قدرتی ایئر کنڈیشن نظام ہوتا ہے جس سے اس کا درجہ حرارت بڑھنے نہیں پاتا خواہ باہر کا درجہ حرارت کتنا ہی کیوں نہ ہو۔جب ٹھنڈ زیادہ ہوتی ہے تو مکھیاں اڑنا بند کر دیتی ہیں۔اور خوشگوار موسم کا انتظار کرتی ہیں۔ملکہ روزانہ تقریباً ایک ہزار انڈے دیتی ہے۔کارکن مکھیاں انڈوں سے بچے نکالتی ہیں۔ان کو غذا دیتی ہیں اور ان کے لئے چھوٹے چھوٹے کمرے بناتی ہیں۔نکھٹو اور بے کار مکھیوں کو ختم کر دیا جاتا ہے۔

مختلف درختوں اور پھولوں سے حاصل ہونے والا شہد مختلف قیمتوں پر فروخت ہوتا ہے۔نیم کے درختوں سے حاصل ہونے والا شہد مشہور ہے۔اسی طرح جنگلی شہد، سرسوں کا شہد، گلاب کا شہد، سنگتروں کا شہد، کونپلوں کا شہد اور لوکاٹ کا شہد مل جاتا ہے۔چین سے آنے والا نیم کا شہد قدرے کسیلا اور سیاہی مائل ہوتا ہے مگر وہ بہت زیادہ مصفی خون ہے۔خون کے بگاڑ کی بیماریوں میں فائدہ دیتا ہے۔سفیدے کا شہد زکام اور کھانسی کے لئے مفید سمجھا جاتا ہے۔پہلے طبیب بیری کی لاکھ پر لگا ہوا شہد مختلف بیماریوں میں استعمال کراتے تھے۔آج بھی سیاہی مائل شہد کو سعودی عرب میں بہت قوت بخش سمجھا جاتا ہے اور لوگ اسے چوگنی قیمت پر خرید کرتے ہیں۔

لندن کے عجائب گھر میں ایک فرعون مصر کی لاش پر شہد کی مکھی کی تصویر بنی ہوئی

ہے۔ تین ساڑھے تین ہزار قبل مسیح کی پرانی لاش پر یہ تصویر دیکھ کر اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ اس زمانے میں بھی شہد کس قدر اہمیت اور افادیت کا حامل تھا۔ مصر قدیم کے طبیب شہد کی افادیت سے آگاہ تھے۔ صحت انسانی کو برقرار رکھنے اور عمر عزیز کو بڑھانے کے لئے شاہی دسترخوان پر شہد کے پیالے پابندی سے سجائے جاتے۔ ان کو معلوم تھا کہ شہد دافع تعفن ہے۔ وہ لاشیں محفوظ رکھنے کے لئے شہد استعمال کرتے۔ فراعین کی لاشوں کو حنوط کر کے جب مقبروں میں رکھا جاتا تو ضروریات زندگی بھی ساتھ جاتیں۔ ماضی قریب میں کھدائی کے دوران ہر مقبرے سے شہد کی کپیاں برآمد ہوئیں۔ سب سے زیادہ حیرانی اس وقت ہوئی جب اس شہد کا تجزیہ کیا گیا تو آٹھ ہزار سال کا عرصہ گزرنے کے بعد بھی وہ استعمال کے قابل تھا۔ اس کا رنگ پڑے پڑے تبدیل ہو گیا تھا مگر فوائد اور ذائقے میں صحیح تھا۔ دنیا کی قدیم ترین رزمیہ نظموں اور لوک کہانیوں میں جب سورماؤں کو جنگ میں زخم لگتے تھے، تو جادوگران کے زخموں پر سینکڑوں سال پرانا شہد لگا کر زخموں کو مندمل کر دیتے تھے۔

انجیل میں اکیس بار شہد کا ذکر آیا ہے۔ ہندو دیومالا میں لکھا ہے کہ بھگوان برہمانے طب کا علم اسنی کمار کو دیا اور بعد میں یہ تمام نسخے سشرت میں درج ہوئے جو آیورویدک کی مشہور کتاب ہے۔ اس طب میں شہد کو معدے کے لئے تقویت بخش، رنگ و روپ نکھارنے، خوبصورتی میں اضافہ، زخموں کو مندمل اور عقل کو تیز کرنے، بھوک بڑھانے، بدن کی خوابیدہ قوتوں کو بیدار کرنے اور خون کی تیزابیت اور فساد کو دور کرنے، ریح، بادی، بلغم کو کم اور آواز کو سریلا کرنے اور دل کو قوت بخشنے والا کہا گیا ہے۔ پرانے وید صدیوں سے شہد کو فساد خون، بواسیر، جریان، جذام، نسیان، آنکھوں کی بیماریوں اور زہروں کو دور کرنے کے لئے استعمال کرتے آئے ہیں۔

طب یونانی میں بھی شہد کی افادیت نظر آتی ہے۔ مشہور یونانی پہلوان ہرکولیس کے نام سے سب آگاہ ہیں۔ وہ اپنی توانائی برقرار رکھنے کے لئے شہد کا استعمال کرتا تھا۔ اسی طرح بھارت میں رام مورتی بھی اپنی طاقت کا سرچشمہ شہد کو گردانتا تھا۔

شہد کی کرشمہ سازی

جنوری ۱۹۷۸ء کے روزنامہ ''نوائے وقت'' میں ایک عجیب معجزہ نما واقعہ نظر سے گزرا۔ امریکی ریاست کے کسی دور افتادہ گاؤں میں پٹرول کی ایک ٹینکی پھٹ گئی اور پٹرول فوارے کی طرح ادھر ادھر بہنے لگا۔ اس حادثے میں صاحب خانہ کے تمام کپڑے جل گئے اور بدن بری طرح جھلس گیا۔ وہ ادھ موا ہو کر گر گیا۔ اس عالم میں اس کی ماں اور بیوی کو سامنے الماری میں پڑی ہوئی شہد کی ایک بوتل نظر آئی۔ انہوں نے فوراً جلے ہوئے جسم پر آہستہ آہستہ شہد لگا دیا۔ شہد لگانے سے مریض کی چیخ و پکار میں قدرے سکون ہوا تو بیوی نے شہد میں روئی تر کر کے اسے تمام بدن پر چپکا دیا۔

اب رحمت دو عالم ﷺ کے کلمات کا اعجاز ظاہر ہوا۔

شہد لگانے سے زخموں سے چور امریکی کا جلا ہوا بدن پر سکون ہو گیا اور وہ آرام کی نیند سو گیا۔ اس کی چیخ و پکار بند ہو گئی۔ ہسپتال اس گاؤں سے آٹھ دس گھنٹے کی مسافت پر تھا۔ جب اگلے روز اسے ہسپتال لے جایا گیا تو ڈاکٹروں نے حیرت سے انگلیاں منہ میں ڈال لیں اور بے ساختہ پکار اٹھے کہ اس قدر شدید زخمی انسان کا بچ جانا صرف بر وقت شہد لگا دینے سے ہی ممکن تھا۔ ڈاکٹروں نے اس دونوں عورتوں کو شاباش دی اور تمام بدن کا معائنہ کرنے کے بعد عورتوں کو تاکید کی کہ مریض کو روزانہ دودھ میں ملا کر شہد ہی پلائیں اور زخموں پر بھی شہد ہی لگائیں۔

اگلے ہفتے جب پٹرول سے جلنے والے اس مریض کو پھر ہسپتال لایا گیا تو شہد کی کرامت سے اس کے زخموں کے نشانات تک مٹ چکے تھے اور جلد کی اصلی حالت بحال ہو چکی تھی۔ یہ واقعہ پڑھ کر میرے دل و دماغ میں ایک ایسا ہی پرانا واقعہ ابھر آیا جو ایسا ہی عجیب و غریب تھا اسے میرے ایک بزرگ دوست کی زبانی سنئے:

آج سے چالیس برس پہلے کی بات ہے، شیخ دل محمد صاحب ہوشیار پور میں دیسی صابن کے بہت بڑے تاجر تھے۔ ان کے صابن تیار کرنے والے لوہے کے کڑاہے دو،

دو من کے تھے۔ایک دن شیخ صاحب کا لڑکا حاجی مشتاق صابن کی نگرانی کرتے ہوئے کھولتے ہوئے صابن کے ایک کڑاہے میں گر گیا۔کارخانہ میں کہرام مچ گیا اور کاریگروں نے مل کر حاجی مشتاق کو کڑاہے سے نکالا جو بری طرح جھلس گیا تھا۔میں نے فوراً شہد لگانے کی تاکید کی۔خدا کی قدرت شہد نے اپنا اثر دکھایا اور چند ہی روز میں زخمی جلد کو شیشے کی طرح صاف وشفاف کر دیا۔آج بھی گول بازار (فیصل آباد) میں شیخ مشتاق صاحب صابن کا کاروبار کر رہے ہیں اور انہیں دیکھ کر کوئی نہیں کہہ سکتا کہ کبھی ان کا جسم اتنی بری طرح جھلس گیا تھا۔کیونکہ آج جسم پر کوئی داغ نہیں ہے اور شہد کی کرامت سے تمام جسم بالکل صاف ہو چکا ہے۔ (بحوالہ شہد کے فوائد)

شہد اور جدید تحقیقات

جدید سائنسدانوں نے شہد پر تحقیق کر کے جراثیم کش خواص کا پتا لگا لیا ہے۔انہوں نے انفلوئنزا، ٹائی فائیڈ، ہیضہ، نمونیا، پیچس، آنتوں اور پیشاب کے امراض، ورم امعا (آنتوں کا ورم)، ورم باربطون، ورم حوضِ گردہ، قلاع (منہ کا آنا)، ورم مثانہ، مہبل اور اعضائے جنسی کے ورم پیدا کرنے والے جراثیم کے خلاف شہد کی مدافعتی و مکمل شفائی صلاحیت کی تصدیق تحقیقی بنیادوں پر کر دی ہے۔شہد کے جراثیم کش خواص کی وجہ سے ہسپتالوں میں بھی استعمال کیا جانے لگا ہے۔شہد میں ایک ترشہ ایسا ہوتا ہے جو گٹھیا (وجع مفاصل)، نقرس اور نقرس مزمن (جوڑوں کے پرانے درد) کے لئے مفید ہے۔شہد سے خون کی روانی میں بھی مدد ملتی ہے۔جسمانی بافتیں تیار کرنے اور نظام ہضم درست رکھنے میں بھی اسے ہر دوا پر فوقیت حاصل ہے۔

شیخ الرئیس بوعلی سینا نے چہرے کی شگفتگی اور شادابی کو بڑھاپے میں بھی دیر تک قائم رکھنے کے لئے شہد کو طلسماتی اثرات کا حامل قرار دیا ہے۔یہی وجہ ہے کہ آج تک بعض عمر رسیدہ خواتین اپنے چہروں پر شہد کا ماسک لگا کر چہرے کو شگفتہ اور تروتازہ رکھتی ہیں۔

عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ جسم کے عضلات میں مختلف دھاتوں مثلاً تانبا، سوڈیم،

کیلشیم اور جست وغیرہ کی خاصی مقدار جمع ہوجاتی ہے اور پھر لحمیات کے ساتھ ملنے کے بعد یہ دھاتیں جسم کے تحولی اعمال میں حصہ نہیں لیتیں جس کے سبب انسان میں چستی اور جوشیلے پن کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔ یہ 'سن یاس' یا 'دور یاس' ہوتا ہے، اسے ہم بڑھاپا بھی کہتے ہیں۔

بڑھاپے میں کئی نفسیاتی امراض لاحق ہوجاتے ہیں۔ یہ امراض یوں تو مختلف اسباب سے لاحق ہوتے ہیں، لیکن دماغ کی ساخت میں تبدیلی ان اسباب میں سب سے اہم ہوتی ہے۔ اس عمر میں کسی نہ کسی نوعیت کا بلڈ پریشر لاحق ہوجاتا ہے۔ جگر کی خرابی اور اعصابی دباؤ کی شکایتیں بھی عام ہوجاتی ہیں، ضعیفی میں امراض کی یلغار کچھ اس طرح ہوتی ہے کہ کسی ضعیف یا ضعیفہ کی موت پر تعزیت کرنے والا اگر یہ پوچھ لے کہ مرحوم کس مرض میں مبتلا تھے تو جواب ملتا ہے کہ:

''بھائی! ضعیفی خود سب سے بڑی بیماری ہے۔''

شہد ہر عمر اور ہر مزاج کے لوگوں کے لئے ایک بہترین دوا ہے۔ جس کے روزانہ استعمال سے حیاتین اور افرازی مادوں کی کمی دور ہوجاتی ہے۔ شہد کے استعمال کو معمول بنا لینے سے صحت نہ صرف بہتر ہوتی ہے بلکہ تندرستی تاحیات قائم رہتی ہے۔ تجربات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ امراض قلب کی وجہ سے دل کے جو عضلات کمزور ہوجاتے ہیں، ان کو تقویت دینے کے لئے شہد بہت عمدہ ذریعہ ہے۔

پنگوڑے کی موت اور شہد

یورپ اور امریکہ میں خاص طور پر نوزائیدہ بچے نیند کے دوران ہلاک ہوجاتے ہیں۔ اب تک جو تحقیقات ہوئی ہیں ان کے مطابق نیند میں ان کا سانس رک جاتا ہے جس کا اب تک کوئی واضح سبب سامنے نہیں آیا۔ ایک خاتون کا پہلا بچہ دودھ وغیرہ نہیں پیتا تھا اور گہری نیند سو جایا کرتا تھا۔ اس کی گرتی ہوئی حالت کے پیش نظر اسے انکیوبیٹر میں رکھ دیا گیا۔ اس کے خون کی شکر میں تیزی سے کمی واقع ہو رہی تھی۔ ۹ ماہ بعد وہ پھر اسی شکایت میں

مبتلا ہو گیا، کیونکہ اس نے کھانا بند کر دیا تھا۔ اس خاتون کا دوسرا بچہ اسی تکلیف کا شکار رہ کر ۲ سال بعد مر گیا۔

اس ماں نے صرف قدرت کے اشارے اور مادری جذبے سے کام لے کر اپنے ایک بچے کو باقاعدگی سے شہد کھلانا شروع کیا۔ وہ جب بھی سست ہوتا وہ اسے شہد کھلا دیا کرتی تھی تیسرا بچہ بھی اس شکایت کا شکار تھا۔ اس نے اسے بھی شہد چٹانا شروع کیا اور وہ ہلاک ہونے سے بچ گیا، وہ انہیں اب بھی شہد کھلاتی رہتی ہے۔

ماہرین کے مطابق جسم میں ایک خمیر (انزائم) کی کمی واقع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے چربی توانائی میں تبدیل نہیں ہوتی۔ بیماری یا غذا نہ کھانے کی وجہ سے خون میں گلوکوس کی سطح گرتی چلی جاتی ہے جس کی کمی پوری کرنے کے لئے جسم جمع شدہ چربی سے کام لیتا ہے، لیکن اگر یہ انزائم کام بند کر دے تو چربی سے توانائی حاصل کرنے کا یہ سلسلہ رک جاتا ہے جس کے نتیجے میں خون کی شکر کی سطح تیزی سے گھٹنے لگتی ہے، اور آخرکار تھکن، قوے اور پھر موت کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اس انزائم کی کمی سے مرنے والے بچوں کی شرح ۳ فیصد ہوتی ہے۔ اس انکشاف سے ہمارے ہاں نوزائیدہ بچوں کو شہد چٹاتے رہنے کی افادیت کا ثبوت فراہم ہو جاتا ہے۔

جلا ہوا چہرہ شہد نے بدل ڈالا

پچھلے دنوں کے اخبار میں ایک حیران کن خبر درج تھی۔ پی آئی ایم ایس ہسپتال میں ایک جھلسی ہوئی مریضہ آئی۔ چولہا پھٹنے کی وجہ سے اس کا چہرہ جھلس کر مسخ ہو چکا تھا۔ جسم جھلس گیا تھا۔ ڈاکٹروں کی کوششیں بے کار ثابت ہوئیں۔ انہوں نے اسے لاعلاج قرار دے دیا۔ شہر سے ایک خاتون آئی جو قرآنی ادویات کی قائل تھی۔ اس نے ڈاکٹروں سے کہا، آپ مریضہ کی زندگی سے مایوس ہو چکے ہیں۔ اب مجھے اجازت دیجئے کہ میں اس کا علاج کروں۔

ڈاکٹروں نے اجازت دے دی۔ خاتون نے مریضہ کے چہرے اور جسم پر شہد کا

لیپ کر دیا۔ تین دن وہ لیپ کرتی رہی۔ مریضہ میں حیرت انگیز تبدیلی واقع ہوئی، وہ بچ گئی اور اب اس کا جسم اور چہرہ روبہ صحت ہے۔

شہد بطور زخم کی دوا

ایک روز اپنی ہی غلطی سے میں نے اپنی انگلی تیز چھری سے کاٹ لی۔ زخم بہت گہرا تھا۔ میں نے ایک طبی رسالے میں پڑھا تھا کہ شہد لگانے سے خون رک جاتا ہے اور زخم بڑی تیزی سے بھر جاتے ہیں۔ میں نے جھٹ پٹ شہد میں روئی لتھیڑی اور زخم پر رکھ کر پٹی باندھ دی۔ آدھے گھنٹے بعد پٹی کھولی تو دیکھا کہ خون بہنے کا سلسلہ رک گیا ہے اور سوجن اور درد بھی غائب ہے۔ ۲۴ گھنٹوں بعد دوسری پٹی کی اور زخم بالکل بھر گیا، نشان بھی نہ تھا۔

(از آر بارنیٹ کینٹ)

شہد سے ناکارہ پاؤں کا علاج

۱۸۶۷ء کے ایک طبی ریکارڈ کے مطابق لنکن شائر کے ایک بوڑھے کے پیروں میں دورانِ خون بند ہونے سے اس کی انگلیاں جھڑنے لگی تھیں۔ اس کے پاؤں بری طرح سوجے رہتے تھے اور وہ صرف کرسی اور پلنگ کی حد تک محدود ہو کر رہ گیا تھا۔ ایک معالج نے اسے خوب شہد کھانے کا مشورہ دیا۔ وہ چھ مہینوں تک ہر ہفتے ۸ سے ۹ پونڈ شہد کھاتا رہا۔ اس علاج سے اس کی تمام تکلیف دور ہوگئی اور وہ دوبارہ جوتے پہن کر چلنے پھرنے کے قابل ہوگیا۔

شہد جراثیم کش ہے

نٹال (جنوبی افریقہ) یونیورسٹی اور ڈربن کے کنگ ایڈورڈ ہسپتال میں ہونے والی تحقیق کے مطابق شہد میں بیکٹیریا ہلاک کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ مرتکز شہد میں بیکٹیریا کی تمام نوع کی تجرباتی کاشت (کلچر) کے نتائج منفی رہے۔

شہد سے زخموں کا علاج

جنوبی افریقہ کے بعد نائجیریا کے ایک سرجن نے بھی انکشاف کیا ہے کہ خالص شہد سے زخم بڑی آسانی اور تیزی کے ساتھ مندمل ہوتے ہیں۔ اس سرجن کے مطابق شہد سے جلی ہوئی جلد کے زخم اور دیگر ایسے زخم جو روایتی علاج سے ٹھیک نہ ہوں بھر جاتے ہیں۔

شہد کی تاثیر ہلکی ترش ہوتی ہے اور اس میں جراثیم کشی کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس سے ورم دور ہو جاتا ہے۔ زخم صاف رہتا ہے جلی ہوئی جلد شہد سے خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے اور جلد کی پیوند کاری کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ زخم عضو اور متاثرہ حصے کو کاٹنے کی نوبت بھی نہیں آتی۔

اکثر مائیں خود اور بچوں کو بھی ناگوار دوائیں شہد کے ساتھ کھلا دیتی ہیں۔ امریکن ہیلتھ فاؤنڈیشن کے سائنس دانوں کے مطابق شہد میں شامل ایک جز آگے چل کر خود ایک دوا ثابت ہوگا۔ ایک مطالعے کے مطابق کیفی اک ایسڈ نامی شہد کا جز، شہد کی مکھیاں پودوں اور درختوں کے رس سے بناتی ہیں۔ تجربات سے ثابت ہو رہا ہے کہ اس جز میں قولون (بڑی آنت) کا سرطان روکنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔

رسالے کینسر ریسرچ کے مطابق ڈاکٹر جین تھلا پلی کی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ یہ جز گرم چائے اور پانی میں جوں کا توں رہتا ہے، لیکن پکانے (بیکنگ) کے دوران ختم ہو جاتا ہے۔

شہد کی حیرت انگیز شفائی تاثیر

حالیہ سائنسی تحقیق کے نتیجے میں امریکی معالجین اور سائنس دانوں نے پتا چلایا ہے کہ شہد نہ صرف ایک انتہائی مفید اور پرتغذیہ نعمت ہے بلکہ اس کا استعمال جسم میں جراثیمی امراض کے خلاف بہت موثر دفاعی نظام قائم کرتا ہے۔ گویا شہد کے استعمال سے جسم میں کئی ایسے امراض کے خلاف بے ضرر انداز میں مدافعت پیدا ہو جاتی ہے جو جراثیم کی سرایت سے ہوتے ہیں۔

شہد کی ایک اور حیرت انگیز خوبی یہ معلوم ہوئی ہے کہ اس سے کسی قسم کے بھی مضر جراثیم یا بیکٹیریا صرف چوبیس گھنٹے میں ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اس طرح شہد ایک نہایت مؤثر ضد حیوی (اینٹی بایوٹک) مادہ اور نہایت مفید غذا اور دوا ہے۔ بہت ہی کم اشیاء کو بیک وقت ایسے دفاعی، غذائی اور شفائی خواص حاصل ہوئے ہیں جیسے کہ اللہ تعالیٰ کی عنایت کردہ اس قدرتی نعمت کو حاصل ہیں۔ جب ہی تو شہد کا کھانا مسلمانوں کے لئے سنت قرار پایا ہے۔ پھر دلچسپ بات یہ ہے کہ تمام ضد حیوی ادویہ غیر قدرتی، تالیفی اور کیمیائی ہیں اور ان کے مضر اثرات ہوتے ہیں، لیکن شہد ایک نہایت ہی پاک، شفاف اور صاف قدرتی غذا ہے جسے شہد کی مکھیاں سخت محنت کر کے مختلف پھولوں سے رس جمع کر کے انسانوں کے لئے تیار کرتی ہیں۔

اس کا یہ مطلب نہیں کہ اگر جسم میں پہلے سے کوئی جراثیمی مرض سرایت کر گیا ہو تو اس کا علاج صرف اور صرف شہد سے ممکن ہو گا یا شہد جسم میں موجود تمام جراثیم کو ہلاک کر دے گا۔ ہر چیز کی زیادتی بہر حال مضر ہے۔ شہد کے زیادہ استعمال سے خون میں شکر کی سطح بڑھ سکتی ہے جو جراثیم کی طرح مضر علامت ہو گی۔

شہد سستا اور مؤثر اینٹی بائیوٹک

ایک برطانوی ڈاکٹر بی جے آرمون نے اپنے طویل تجربات کے بعد تصدیق کی ہے کہ زخم پر خالص شہد کے لگانے سے مریض بڑی تیزی کے ساتھ شفایاب ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر آرمون کے مطابق زخم پر شہد لگانے سے زخم تین سے چھ روز کے اندر مندمل ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے زخم ٹھیک ہونے لگتا ہے اور صحت مند خلیات تیزی سے بڑھنے لگتے ہیں۔ تاہم یہ ضروری ہے کہ زخم کو خوب اچھی طرح صاف کر لیا جائے انہوں نے مزید بتایا کہ آپریشن کے بعد شہد کے استعمال سے زخم بڑی تیزی سے مندمل ہو جاتے ہیں۔ شہد سے مضر جراثیم کی کئی اقسام ہلاک ہو جاتی ہیں۔ اس طرح قدرت کا یہ انمول عطیہ ایک مؤثر ترین اینٹی بائیوٹک یا ضد حیوی دوا بھی ہے۔

شہد کے خواص وافعال

شہد کیمیائے صحت ہے۔

شہد مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔

مقوی باہ ہے۔

حرارت غریذی میں تحریک پیدا کرتا ہے۔

دل ودماغ، معدہ اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔

شہد کی مکھی کو مار کر پانی میں بھگو دیں اور روزانہ ایک شہد کی مکھی کھلائی جائے تو دیوانے کتے کے کاٹنے سے آرام ہو جاتا ہے۔

شہد کی جلی ہوئی مکھیوں کی راکھ اگر شہد میں ملا کر استعمال کی جائے تو آنکھوں کی تمام بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

شہد کی مکھی کا سفوف سرطان، استسقاء، ضعف بصر اور دماغی خرابیوں کے لئے مفید ہے۔

نقرس کے مریض کو اگر کسی دوائی سے شفا نہ ہوتی ہو تو اسے شہد کی مکھیوں سے کٹواؤ، شفا پائے گا۔

شہد عام کمزوری کو دور کر کے انسان کو طاقتور اور توانا بناتا ہے۔

قوت باہ کو بڑھانے میں شہد کا درجہ کسی طرح انڈے سے کم نہیں۔

شہد دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے مادہ منویہ پیدا کرتا ہے۔

شہد مصفی خون ہونے کے علاوہ مولد خون بھی ہے اور اس میں سرخ ذرات خون شامل ہیں جو خالص خون میں بھی ہوتے ہیں۔

شہد آنکھوں کے لئے اکسیر ہے، بصارت کو تیز کرتا ہے۔

شہد بلغمی اور سوداوی مزاج والوں کے لئے نہایت مفید چیز ہے۔

قوت باہ کے لئے شہد انڈے، گاجر اور پیاز وغیرہ کے ساتھ بے حد مفید ہے۔

شہد مقوی ہاضمہ اور قدرے قبض کشا بھی ہے۔

شہد جراثیم و کرم کش ہے۔ اس میں ڈال دینے سے اشیاء مدت دیر تک خراب نہیں ہوتیں۔

شہد کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا چاٹ لینا کھانے کو ہضم کرنے میں بڑی مدد دیتا ہے۔

قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔

بھوک لگاتا ہے۔

سینہ کے امراض مثلاً کھانسی اور دمہ کے واسطے ایک مؤثر دوا ہے۔

اگر کسی کٹورے میں شہد بھر کر مریض کی ناک کے قریب اس طریقہ سے رکھا جائے کہ اس کی ناک میں جو ہوا جائے وہ شہد کی سطح کو چھوتی آئے تو اس طریقے سے مرضِ ضیق النفس کے مریض کی تنگی نفس رفع ہو جاتی ہے اور وہ آرام سے گہرے سانس لینے لگتا ہے۔

دمے کے مریض کے لئے شہد کا بھپارہ بھی بے حد مفید ہے۔ ابلتے کھولتے پانی میں شہد ڈال کر اس کی بھاپ لے۔

جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ شہد کے اجزائے ترکیبی میں ایسے حمزیات اور ایتھری روغنیات بھی شامل ہیں کہ اس سے جو بخارات اٹھتے ہیں وہ پھیپھڑوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔

شہد زخموں کو صاف اور مندمل کرتا ہے۔

گلٹیوں کو تحلیل کرتا ہے۔

ورموں کو کم کرتا ہے۔

شہد اور مچھلی کی چربی کو ملانے سے ایک بہترین مرہم تیار ہوتا ہے۔

شہد اور کلیجی کو ملا کر ایک ایسا مرہم تیار ہوتا ہے جو مومیائی تاثیر رکھتا ہے۔ اس سے پرانے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

شہد دماغی اور اعصابی امراض میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ متعدد ذہنی اور اعصابی

عارضوں کے لئے اکسیر ثابت ہوا ہے۔

شہد بچوں کے لئے بھی ایک نہایت اچھی غذا ہے۔

امراض مخصوصہ میں اندرونی اور بیرونی دونوں طریقوں سے استعمال میں لایا جاتا ہے۔

شہد مختلف امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال ہوتا ہے اور یقینی طور پر فائدے کرتا ہے۔

شہد جسم کے فاسد مادوں اور زہریلے مواد کو خارج کرتا ہے۔

تازہ پھلوں کو شہد میں محفوظ کیا جاتا ہے۔ یہ مدت تک شہد میں اپنی اصلی حالت پر رہتے ہیں۔اس طرح ہر موسم میں بے موسمی پھل تازہ بہ تازہ میسر آسکتا ہے۔

پرانے زمانے میں مصر میں شہد دیگر مصالحوں کیساتھ لاشوں کو لگا کر انہیں حنوط کیا جاتا تھا۔اس عمل سے لاشیں ہزاروں سال اپنی اصلی حالت پر قائم رہتی تھیں۔ چنانچہ اس وقت بھی مصری ممی شدہ لاشیں جو مصر کے اہرام سے نکالی گئی ہیں دنیا کے لئے طلسم حیرت بنی ہوئی ہیں۔

آیورویدک کے مطابق شہد معدہ کو تقویت دیتا ہے، رنگت کو نکھارتا ہے، حسن افزا ہے، بھوک لگاتا ہے، دل کے جملہ امراض کے لئے نافع ہے اور آواز میں رس پیدا کرتا ہے۔

علاوہ ازیں شہد جذام، جریان، جلن، بواسیر، کھانسی، خفقان، پیاس، فساد خون، پاگل پن ہچکی، زہر، دمہ، پلی کے ذرد امراض چشم، قبض اور نگرین کے لئے مفید ہے۔

آیورویدک میں شہد کو گلے اور سینے کے امراض میں بہت زیادہ استعمال کیا گیا ہے اور بطور ملذذ اس کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔

شہد مقوی معدہ ہے، اور زیادہ مقدار میں دینے سے جلن پذیر ہے۔

شہد ننھے بچوں کو کسٹر آئل کے ساتھ دینے کے لئے ایک نہایت عمدہ بدرقہ ہے۔

شہد اور گھی مساوی الوزن ملا کر استعمال کرنے سے زہر پیدا ہوتا ہے جو جسم کے

لئے انتہائی درجہ نقصان دہ ہے۔

لوہے کے رنگ کا شہد جریان منی اور سیلان مذی کے واسطے بڑا اکسیر ہے۔

شہد پھیپھڑوں کے لئے بہت مفید ہے اور ان کو بہت تقویت دیتا ہے۔

کھانسی اور نزلہ کی بہترین دوا ہے۔

حلق کی خشکی اور تنفس کی تکلیف کو دور کرتا ہے۔کھانسی اور دمہ کے مرکبات کا جزو اعظم ہے۔

شہد آنتوں کے زخموں کے لئے مفید ہے۔آنتوں کی یبوست کو دور کرتا ہے۔ آنتوں کی ساخت نہایت پیچیدہ ہے۔آنتوں کے امراض بمشکل اچھے ہوتے ہیں۔شہد ان امراض کے لئے شافی دوا ہے۔یہاں تک کہ درد قولنج کے لئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

شہد امرت دھارا اور بلیلہ زرد کے فرضی نسخوں سے بالا ہے۔یہ قدرت کا بیش بہا عطیہ اور تمام مفید دواؤں کا مجموعہ ہے۔

شہد امراض زنانہ کے لئے نہایت مفید دوا ہے اس کا حمول امراض رحم کے لئے مفید ہے۔اس کے کھانے سے دودھ، پیشاب اور خون حیض خوب جاری ہوتے ہیں۔یہ رحم کو تمام مواد فاسد سے صاف کرتا ہے۔

اگر تازہ زخم پر شہد کا پھاہا رکھ دیا جائے تو زخم بہت جلد بھر جاتا ہے، تیز دھار ہتھیاروں کے زخم مندمل کرنے کے لئے شہد ایک عمدہ دوا ہے۔عام زخموں کو مندمل کرنے کے لئے اگر ان پر شہد کا پھاہا رکھا جائے تو بہت مفید ہے۔جلی ہوئی جگہ پر شہد کا لیپ بڑا مفید ہے۔

خالص شہد کی پہچان

شہد کی پہچان کے بہت سے طریقے ہیں، یہ آسانی سے پانی میں حل نہیں ہوتا، قطرہ قطرہ کر کے پانی کے گلاس میں ٹپکایا جائے تو یہ قطرے پیندے تک چلے جاتے ہیں جب کہ نقلی شہد کا قطرہ پیندے تک جانے سے پہلے ٹوٹ جاتا ہے۔اسی طرح شہد کو ڈبے میں ڈال

کر اس کے پینڈے میں سوراخ کیجئے اور نیچے پلیٹ رکھ کر شہد گرائیے۔ اگر شہد آہستہ آہستہ سانپ کی کنڈلی کی مانند بل کھاتا ہوا پلیٹ میں جمع ہو جائے تو وہ اصلی ہے۔ کچھ لوگ شہد کو روئی پر لگا کر کتے کو ڈالتے ہیں، اصلی شہد وہ نہیں کھاتا۔ اسی طرح کچھ لوگ کپڑے پر لگا کر جلاتے ہیں، چڑ چڑاہٹ کی آواز نہ آئے تو خالص ہے۔ بعض دفعہ شہد جم جاتا ہے، شہد کو براہ راست گرم نہیں کرنا چاہئے۔ اگر جم جائے تو کسی پتیلی میں پانی گرم کیجئے اور بوتل کا منہ کھول کر گرم پانی میں رکھئے، پانی کی حدت سے شہد پگھل جائیگا۔ اب آپ اسے نکال سکتے ہیں۔

انسانی جسم کا تجزیہ اور شہد کی اہمیت

یہ بات تو اب سائنس بھی تسلیم کر چکی ہے کہ جسم انسانی میں توڑ پھوڑ کا عمل جاری رہتا ہے۔ جسم انسانی سے روزانہ گوشت و پوست کی ایک مقدار ضائع ہوتی رہتی ہے۔ اگر ان کی کمی پوری نہ ہوتی رہے تو آخر ایک دن انسان بالکل ختم ہو جائے۔

کبھی کبھی ہمیں اچانک حرارت عزیزی کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہر وہ شے جو انسانی جسم میں داخل ہونے کے بعد اس کے نقصانات کی تلافی کرے اور ایسا سامان مہیا کر سکے جو اعصابی یا عضلاتی حرارت یا حرارت عزیزی میں تبدیل ہو سکے، غذا ہے۔

شہد اس کی بہترین مثال ہے۔

ذیل میں ہم انسانی جسم کا جو تجزیہ پیش کر رہے ہیں وہ صرف اس لئے کہ آپ کے علم میں یہ بات آسکے کہ شہد انہی چیزوں کا مرکب ہے جن سے انسانی جسم بنا ہے یا جسم کو اپنی بقا کے لئے جن چیزوں کی ضرورت ہے۔

۱. آکسیجن ۶ فیصد

۲. کاربن ۱۸ فیصد

۳. نائٹروجن ۳ فیصد

۴. چونا ۱.۵ فیصد

۵. فاسفورس ۱ فیصد

۶. پوٹاش	۰۳۵ء فیصد
۷. گندھک	۰۲۵ء فیصد
۸. نمک	۰۱۵ء فیصد
۹. کلورین	۰۱۵ء فیصد
۱۰. میگنیشم	۰.۰۵ء فیصد
۱۱. لوہا	۰۰۴ء فیصد
۱۲. آئیوڈین	۰۰۰۰۴ء فیصد
۱۳. تانبا	قلیل مقدار
۱۴. منگانیز	قلیل مقدار
۱۵. جست	قلیل مقدار
۱۶. فلورین	قلیل مقدار
۱۷. سیلیکون	قلیل مقدار

ان کے علاوہ یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ جسم انسانی میں ان تمام اجزا کے ساتھ ساتھ المونیم، کوبالٹ، نکل اور سنکھیا بھی نہایت قلیل مقدار میں جسم انسانی کے اندر موجود ہیں۔اب آپ خود اندازہ لگالیں کہ شہد کے اندر کیا کچھ نہیں جو ان تمام اجزاء کی نہ صرف کمی کو پورا کرتا ہے بلکہ جسم انسانی کی نشوونما اور تندرستی میں نمایاں خدمت سرانجام دیتا ہے۔

شہد کے اجزاء

امریکہ کے اگریکلچر ڈیپارٹمنٹ کے بہت بڑے کیمسٹ ڈاکٹر سی اے براؤن نے شہد میں موجود مندرجہ ذیل غذائی اجزاء معلوم کیے ہیں:

۱. پھلوں کی شکر	۴۰ سے ۵۰ فیصد
۲. انگور کی شکر	۳۴.۲ فیصد
۳. گنے کی شکر	۱.۹ فیصد

۴. پانی ۷.۱۷ فیصد

۵. گوندوغیر ۱.۵ فیصد

۶. معدنیات ۰.۱۸ فیصد

شہد میں فولاد، تانبہ، میگنیز، کلورین، کیلشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، فاسفورس، گندھک، ایلومنیم اور میگنیشیم بھی مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ کینیڈا کے سائنسدان کھلاڑیوں پر تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ شہد کو عام قسم کی شکر پر مندرجہ ذیل فوقیتیں حاصل ہیں۔

۱. شہد معدے اور انتڑیوں کی جھلی میں خراش پیدا نہیں ہونے دیتا۔

۲. یہ زود ہضم ہے۔

۳. اس کا گردوں پر کوئی مضر اثر نہیں ہے۔

۴. یہ اعصاب ہضم پر بغیر بوجھ ڈالے حراروں کا بہترین سر چشمہ ہے۔

۵. شہد تھکاوٹ کو بہت جلد دور کرتا ہے اور اسے باقاعدہ استعمال کرنے والا جلدی نہیں تھکتا۔

۶. یہ کسی حد تک قبض کشا بھی ہے۔

(بحوالہ جستہ جستہ از شہد کے حیرت انگیز کرشمے اور جدید سائنس)

زیتون کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

زیتون ایک بابرکت درخت ہے جس کا ذکر اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام پاک میں کیا ہے اور اس کی قسم بھی کھائی ہے۔ اس درخت کا تیل روزمرہ کی زندگی میں مستعمل ہے یہ تیل کھانے اور جلانے کے کام آتا ہے۔ زیتون کی تعریف میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ

"اور وہی ہے جو آسمانوں سے پانی نازل کرتا ہے پھر اس سے ہر طرح کی نباتات نکالتے ہیں پھر ہم اس میں سے سبزہ اگا دیتے ہیں جس سے ہم اوپر نیچے چڑھے ہوئے دانے نکالتے ہیں اور کھجور کے گابھوں سے لدے ہوئے گچھے اور انگوروں کے باغ اور زیتون اور انار کے باغ بھی ایک دوسرے سے مشابہ اور غیر مشابہ ہوتے ہیں درخت کے پھل جب وہ پھل لائے اور اس کے پکنے کو دیکھو یہ ایمان لانے والی قوم کے لئے نشانیاں ہیں۔"

(پ ۷، انعام ۹۹)

"اور وہی ہے جس نے چھپروں چڑھے ہوئے باغات اور کچھ بغیر چڑھے ہوئے پیدا کئے ہیں اور کھجوریں اور کھیتیاں جو کھانے میں مختلف ہیں اور زیتون اور انار بعض باتوں میں آپس میں مشابہ ہیں اور غیر مشابہ بھی ہیں جب یہ پھل دیں تو ان کے پھل کھاؤ۔"

(پ ۸، انعام ۱۴۱)

"وہ اسی پانی سے تمہارے لئے کھیتی اور زیتون اور کھجور اور انگور اور ہر طرح کے پھل اگاتا ہے بے شک غور و فکر کرنے والی قوم کے لئے اس میں نشانی ہے۔"

(پ ۱۴، نحل ۱۱)

"انجیر اور زیتون اور طور سینا اور اس امان والے شہر کی قسم۔"

(پ ۳۰، تین ۱-۳)

زیتون کو حضور ﷺ نے خود بھی استعمال کیا ہے اور اس کے استعمال کی ترغیب بھی

دی ہے اس کے بارے میں چند احادیث حسب ذیل ہیں۔

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ نے ہمیں حکم فرمایا کہ نمونیا کا علاج ہم قسط بحری اور روغن زیتون سے کیا کریں۔ (ترمذی)

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ نمونیا میں روغن زیتون اور ورس تجویز فرمایا کرتے۔ (ترمذی)

حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، زیتون کا تیل کھایا کرو اور بدن پر بھی لگایا کرو کیونکہ وہ مبارک درخت سے نکلتا ہے۔

(ابن ماجہ)

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ زیتون کا تیل کھانے کے علاوہ مالش کے لئے بھی مفید ہے جس شخص کے پٹھے کمزور ہو گئے ہوں یا اسے سردی لگ گئی ہو یا فالج ہو گیا ہو تو اسے زیتون کے تیل کی مالش کرنی چاہیئے ،انشاء اللہ بے پناہ فائدہ ہوگا۔

حضرت ابو اسید رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، زیتون کا تیل کھایا کرو اور بدن پر (بھی) لگایا کرو کیونکہ وہ ایک مبارک درخت سے نکلتا ہے۔

(ابن ماجہ)

زیتون کا تیل چونکہ حضور ﷺ نے بذاتِ خود استعمال کیا ہے اور استعمال کا حکم بھی دیا ہے اس لئے اس تیل کو استعمال کرنا حضور ﷺ کی سنت ہے لہٰذا جب یہ تیل میسر آئے حضور ﷺ کی اس سنت پر عمل کر لینا چاہیئے۔

حضرت عبید اللہ بن علی رضی اللہ عنہ اپنی دادی حضرت سلمیٰ رضی اللہ عنہا سے روایت کرتے ہیں کہ بے شک حضرت امام حسن رضی اللہ عنہ، حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ اور حضرت ابن جعفر رضی اللہ عنہ ان کے پاس آئے اور کہا ہمارے لئے وہ کھانا تیار کریں جو حضور ﷺ کو پسند تھا اور آپ ﷺ اسے چاہت سے تناول فرماتے تھے۔ انہوں (حضرت سلمیٰؓ) نے فرمایا اے میرے بیٹے آج تو وہ کھانا خوشی سے نہیں کھائے گا، عرض کیا کیوں نہیں؟ (یعنی ضرور کھائیں گے) آپ ہمارے لئے وہ (کھانا) پکائیں۔ اس پر حضرت

سلمٰی رضی اللہ عنہا نے تھوڑے سے جو لے کر ان کو پیسا اور ہانڈی میں ڈال دیا، پھر اس میں کچھ زیتون کا تیل ڈالا اور کچھ سیاہ مرچ مصالحے کوٹ کر اس میں ڈالے اور پھر (یہ کھانا) ان کے قریب کرتے ہوئے فرمایا، یہ وہ کھانا ہے جس آنحضرت ﷺ پسند فرماتے اور خوشی سے کھاتے تھے۔ (ترمذی)

عربوں میں یہ رواج تھا کہ کھانے میں زیتون کا تیل ڈالتے جس سے سالن خوش ذائقہ اور لذیذ ہو جاتا ہے حضور ﷺ جو سالن استعمال فرمایا کرتے تھے اس میں زیتون کا تیل ہوتا تھا۔

زیتون کا درخت تقریباً دس بارہ فٹ اونچا ہوتا ہے اس کے پتے چمکیلے ہوتے ہیں اس کا پھل بیر کے مشابہ ہوتا ہے جس کا رنگ جامنی ہوتا ہے۔ زیتون کے درخت عرب مصر، ترکی، اٹلی، شمالی افریقہ، فلسطین، یونان، پرتگال، عراق، ایران، اسپین، الجزائر اور تیونس میں بکثرت پیدا ہوتے ہیں۔ زیتون کا پھل غذائیت سے بھرپور ہے لیکن ذائقہ کسیلا ہونے کی وجہ سے استعمال میں بہت کم لایا جاتا ہے۔ یورپ میں زیتون کے پھل کا اچار عام طور پر استعمال ہوتا ہے۔ زیتون کا تیل زیادہ کارآمد ہے جو پکے ہوئے پھل سے نکالا جاتا ہے تیل نکالنے سے پہلے پھل کو صاف کرنا چاہئے اور چھلکا بھی اتار لینا چاہئے تو وہ بہتر تیل حاصل ہوتا ہے۔

زیتون کے تیل کا رنگ زرد سبزی مائل ہوتا ہے تاثیر کے لحاظ سے گرم تر ہے۔ زیتون کا تیل کھانے اور لگانے کے لئے مستعمل ہے۔ کھانے میں زیتون کا تیل استعمال کرنے سے قوت بحال رہتی ہے چہرے کے رنگ میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ پیٹ کے فعل کو اعتدال پر لاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے بھی نکالتا ہے اعصاب کو گرم رکھتا ہے اس لئے سردی کے اثر کو زائل کرتا ہے اندرونی اعضاء کی خراش اور سوزش کو تسکین بخشتا ہے جب آنتوں میں سودے بن جائیں اور شدید درد ہو تو یہ اس حالت میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ گردوں کے امراض میں زیتون کے تیل کو بطور غذا استعمال کرنا بہترین غذا ہے، یہ سوزش والی جگہوں کو تسکین دیتا ہے۔ آنتوں کی جلن کو کم کرتا ہے اور پیٹ کو ملائم کرتا ہے۔ فالج عرق النساء

پٹھوں اور جوڑوں کے درد میں بھی زیتون کے تیل کا استعمال بہت فائدہ دیتا ہے۔ مرارہ کی پتھری میں بھی اسے مفید قرار دیا ہے پتہ کی سوزش اور پتھری کے مریضوں کو جب چکنائی کھانا بند کر دیا جاتا ہے تو اس وقت وہ مریض زیتون کا تیل استعمال کر سکتے ہیں۔

زیتون کے تیل کا استعمال زہروں کے اثرات کو زائل کرنے میں بھی بڑا اکسیر پایا گیا ہے۔ بعض جدید ماہرین نے اسے آنتوں کے کینسر کے لئے بھی بہت مفید قرار دیا ہے لہٰذا اگر معدہ اور آنتوں کے سرطان کا مریض طویل عرصے کے لئے زیتون کا تیل مناسب مقدار میں پیئے تو اس کا کینسر درست ہو سکتا ہے۔ سانس کی بیماریوں میں بھی زیتون کا تیل اس وقت فائدہ دیتا ہے جب بیماری میں کچھ تخفیف ہو گئی ہو لہٰذا دمہ کے مریض کو اس وقت زیتون کا تیل استعمال کروائیں جب دمہ کچھ کم ہو گیا ہو تو آئندہ اس کے استعمال سے دمہ کا مرض ہمیشہ کے لئے ختم ہو جائے گا۔ اطباء کا قول ہے کہ جو لوگ کھانے میں باقاعدہ زیتون کا تیل استعمال کرتے ہوں ان کو نہ زکام ہوتا ہے اور نہ ہی نمونیا ہوتا ہے۔

زیتون کے تیل کا بیرونی استعمال بھی جسمانی قوت اور فرحت کے لئے مفید ہے جو لوگ بلاناغہ زیتون کے تیل کو بالوں کو لگانے کا معمول بنالیں تو ان کے بال نہ جلد سفید ہوتے ہیں اور نہ ہی گرتے ہیں۔ زیتون کے تیل کو اگر مسلسل داد کے مریض پر لگایا جائے تو داد ختم ہو جائے گی، اگر کسی کے کان میں پانی پڑ جائے تو زیتون کے تیل کو کان میں ڈالیں تو پانی کان سے نکل جائیگا۔ زیتون کے تیل کی مالش جسمانی اعضاء کو قوت بخشتی ہے۔ اس کی مالش سے پٹھوں کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ وجع المفاصل اور عرق النساء میں بھی اگر اسے مسلسل لگایا جائے تو فائدہ دیتا ہے اگر اسے مرہموں میں استعمال کیا جائے تو زخم جلد ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں بدن کی خشکی دور کرنے کے لئے کچھ عرصہ اگر اس کی مالش کا معمول رکھا جائے تو خشکی ختم ہو جائیگی۔ چنبل پر اس تیل کو لگانا بھی نفع بخش ثابت ہوتا ہے۔ ضعیف مرد اور عورتیں اس کی مالش کریں تو ان کے جسم میں قوت اور حرارت برقرار رہے گی ایسے ہی لاغر بچوں کو اس تیل کی مالش بڑا نفع دیتی ہے۔ غرضیکہ زیتون کا تیل گوناں گوں مفید اثرات کا

حامل ہے اور اسے استعمال میں لانا ہر لحاظ سے انسانی صحت اور بحالی کیلئے فائدہ مند ہے۔

زیتون کا استعمال سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

نبی کریم ﷺ کی مرغوب نباتات میں سے چار نباتات زیتون، حبۃ السوداء، مہندی اور ریحان ہیں۔

زیتون ایک مبارک پودا ہے جسے اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں مبارک قرار دیا ہے۔زیتون کا پودا قدیم چینی عوام کو ہزار سال قبل معلوم تھا۔

وہ اسے باقاعدگی سے استعمال کرتے اور اس کا خیال رکھتے یہی وجہ ہے کہ اس کا تذکرہ افریقی اور رومانی صحیفوں کے علاوہ تورات اور انجیل میں بھی ملتا ہے۔

قرآن مجید کی سورۂ مومنون میں زیتون کا ذکر ہے جس میں کہا گیا ہے

''طور پہاڑ کے علاقے میں وہ درخت ہے جس سے وہ تیل نکلتا ہے جو تمہاری روٹی کے ساتھ سالن کا کام دیتا ہے۔'' (آیت:۲۰)

سورۂ تین کا آغاز ہی انجیر اور زیتون سے ہوتا ہے۔

''قسم ہے انجیر کی اور قسم ہے زیتون کی اور طور سینا کی۔''

توریت میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر ہے مقدس کتابوں میں زیتون کا بابرکت ہونا پایا جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے نور کی مثال دی تو اس میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر کیا ہے۔

سورۂ نور آیت ۳۵ میں ارشاد باری ہے۔

''خدا آسمانوں اور زمین کا نور ہے۔اس کے نور کی مثال ایسی ہے۔''

گویا ایک طاق ہے جس میں چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل میں ہے اور قندیل گویا موتی کا سا چمکتا ہوا تارا ہے۔اس میں ایک مبارک درخت کا تیل جلایا جاتا ہے (یعنی) زیتون کی جو نہ مشرق کی طرف ہے نہ مغرب کی طرف، اس کا تیل خواہ آگ اسے نہ بھی چھوئے، جلنے کو تیار ہے، روشنی پر روشنی (ہو رہی ہے) خدا اپنے نور سے جسے چاہتا ہے

سیدھی راہ دکھاتا ہے۔“

زیتون کے بارے میں ارشادات نبوی ﷺ

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ:

”رسول ﷺ نے فرمایا: زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک وصاف اور مبارک ہے۔“ (ابن ماجہ)

حضرت زید ابن ارقم رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ:

”رسول اللہ ﷺ ذات الجنب کے علاج میں ورس اور زیتون کے تیل کی تعریف فرمایا کرتے تھے۔“ (ترمذی۔ابن ماجہ۔مسند احمد)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ:

”نبی کریم ﷺ نے فرمایا زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفاء ہے۔جن میں سے ایک کوڑھی ہے۔“

حضرت سید الانصری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ:

”رسول اللہ ﷺ نے فرمایا زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے جسم کی مالش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت ہے۔“ بواسیر کے لیے زیتون کا تیل مفید بتایا گیا ہے۔خالد بن سعد روایت کرتے ہیں کہ میں غالب بن ابجر کے ہمراہ مدینہ آیا۔راستے میں غالب بیمار ہو گئے ان کی عیادت کو ابن ابی عتیق آئے اور بتایا کہ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ:

”رسول اللہ ﷺ نے کلونجی میں شفا بتائی ہے“

ہم نے کلونجی کے چند دانے کوٹ کر زیتون کے تیل میں ملائے اور ناک کے دونوں اطراف میں ٹپکائے تو غالب شفایاب ہو گئے۔ (ابن ماجہ۔بخاری)

ایک بار حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس ایک مہمان آیا آپ نے کھانے پر اونٹ کا سر اور زیتون کا تیل پیش کرتے ہوئے کہا میں تمہیں اس لیے کھلا رہا ہوں

کہ نبی ﷺ نے اس کو مبارک درخت قرار دیا ہے۔

چودہ صدیاں بیت جانے کے بعد آج کی جدید طب کی تحقیق یہ ہے کہ جمنے والی چیزوں بناسپتی گھی وغیرہ کو چھوڑ کر اس کی جگہ تیل کو استعمال میں لایا جائے تاکہ انسانی جسم میں کولیسٹرول کی مقدار مقررہ حد سے تجاوز نہ کرے۔ ان محققین و ماہرین طب کی نظر سے آقائے دو جہاں ﷺ کے فرمودات وارشادات کا یہ رخ گزرے تو انہیں اسلام کی حقانیت کا صحیح اندازہ ہو سکتا ہے۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے چودہ سو سال قبل زیتون کی افادیت کا اعلان فرما دیا تھا۔ آج زیتون کے بارے میں کی گئی یہ تحقیق ثابت ہو چکی کہ امراض قلب، انجائنا، بلڈ پریشر، اور امراض سینہ وغیرہ میں زیتون کا تیل نہایت مفید ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اٹلی میں دل کے امراض باقی دنیا کی نسبت بہت کم ہوتے ہیں جس کا بڑا سبب یہ ہے کہ وہاں کے باشندے گھی اور مکھن جیسی چکنائیوں کی بجائے زیتون کا تیل کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔

زیتون کے بارے میں سنن نبوی کا مطالعہ آپ کر چکے ذیل میں اب ہم زیتون پر کی گئی چند طبی اور جدید سائنسی تحقیقات کی ریسرچ رپورٹ پیش کر رہے ہیں ملاحظہ فرمائیں۔

زیتون کی تاریخ بہت قدیم ہے۔ اس کا تذکرہ یونانی دیوی دیوتاؤں کے قصوں میں بھی ملتا ہے بائبل میں اس کے بارے میں لکھا ہے کہ یہ دولت اور امن کا نشان ہے۔ سفر میں اسے ساتھ رکھنے سے انسان کے خطرات سے محفوظ رہتا ہے۔

یہ ہمیشہ سرسبز رہنے والا پودا گرم علاقوں کو زیادہ پسند کرتا ہے۔ اس کا قد پچیس فٹ اور کبھی کبھی اس سے بھی بلند ہوتا ہے۔ سخت پیلی لکڑی والا تنا، سبزی مائل بھوری چھال سے ڈھکا ہوتا ہے، اس کے پتے اوپر کی جانب سبز ہوتے ہیں اور نچلی جانب کو پیلی رنگت کے چھلکے ہوتے ہیں۔ زیتون کے درخت میں سفید رنگ کے خوشبودار پھول لگتے ہیں۔ پھل زیادہ تر لمبوترے کبھی گول ہوتے ہیں۔ جب یہ پک جاتے ہیں تو چمکدار سیاہ رنگت اختیار کر لیتے ہیں۔

عام حالت میں زیتون کے پودے کی عمر ایک ہزار برس بتائی گئی ہے مشہور مسلمان سائنسدان ابن سینا کا کہنا ہے کہ روغن زیتون چار ہزار سال تک بھی خراب نہیں ہوتا۔

زیتون کے تیل کو عربی میں دہن الزیت کہتے ہیں اور اردو اور فارسی میں روغن زیتون کے نام سے مشہور ہے۔اس کا درخت جنوبی یورپ، کیلی فورنیا، الجزائر، آسٹریلیا، مغربی ایشیا، فلسطین، یونان اور ایشیائے کوچک اسپین، ہندوستان میں نیلگری کے پہاڑیوں، سندھ اور کوہ ہمالیہ کے دامن میں پایا جاتا ہے۔

زیتون کا درخت قدیم ترین درخت ہے کہا جاتا ہے طوفان نوح جب آیا اور پھر اللہ تعالیٰ نے اپنی رحمت کی، پانی اترنا شروع ہوا تو زمین پر سب سے پہلی چیز جو نمایاں ہوئی وہ زیتون کا درخت تھا۔

مصر کے قدیم لوگ روغن زیتون کی افادیت سے آگاہ تھے۔وہ اسے اپنی غذا میں شامل کرتے اور جسم پر لگاتے۔اسی تیل میں وہ چیزوں کو محفوظ رکھتے وہ زیتون سے مختلف بیماریوں کا علاج بھی کرتے، کھدائی کے دوران پرانے مقبروں سے جو چیزیں دستیاب ہوئیں ان میں زیتون کے تیل سے بھرے برتن بھی شامل تھے۔

زیتون کی افادیت پر طبی تحقیقات

❁ ابن سینا نے لکھا ہے کہ روغن زیتون کو پکا کر اگر شہد کی طرح گاڑھا کر لیا جائے تو یہ روغن کلونجی اور روغن بلساں سے اچھا کام کرتا ہے۔عام روغن زیتون کو اگر پابندی کے ساتھ سر پر لگاتے رہیں تو بال نہ گرتے ہیں اور نہ جلد سفید ہوتے ہیں۔روغن زیتون کو برابر مقدار میں روغن گل میں ملا کر سر پر لگائیں۔اطباء نے یہاں تک کہا ہے کہ اگر اس تیل کی سلائی روزانہ آنکھوں میں لگائی جائے تو آنکھوں کی سرخی غائب ہو جاتی ہے۔اور موتیا بند میں کمی آجاتی ہے۔زیتون کے تیل کی مالش سے جسم کے عضلات اور پٹھوں کو طاقت ملتی ہے اور پٹھوں کا درد جاتا رہتا ہے، اس لیے گٹھیا اور عرق النساء کی صورت میں اسے استعمال کروایا جاتا ہے۔

❁ جلد پر روغن زیتون کی مالش کرتے رہنے سے جلد نرم و نازک رہتی ہے اور چہرے کی بشاشت قائم رہتی ہے۔ ناسور کو بھرنے کے لئے روغن زیتون سے بہتر کوئی دوا نہیں ہے اس کے علاوہ روغن زیتون قبض رفع کرتا ہے اور پیچس میں بھی مفید ہے۔ یہ پیٹ کے کیڑوں کو بھی ہلاک کرتا ہے۔ پیشاب لاتا ہے اور گردوں اور پتے کی پتھری کو توڑ کر جسم سے خارج کرنے کا سبب بنتا ہے۔ پتے کی پتھری میں عموماً چکنائی سے استعمال سے پرہیز کروایا جاتا ہے۔ چونکہ چکنائی جگر کے فعل کو متاثر کرتی ہے لیکن روغن زیتون ایسی شے ہے کہ جسے پتے کی پتھری کے مریضوں تک زیادہ دینے سے نقصان نہیں بلکہ فائدہ ہوتا ہے۔

❁ پتھریوں کے لیے یہ نسخہ مفید ثابت ہوا ہے۔ چولائی کی بھاجی پچاس گرام کی مقدار میں لے کر اسے باریک تراش لیا جائے اور اسے دو پیالی پانی میں ایک جوش دے کر چھان لیا جائے اسکے بعد اس میں ایک لیموں کا رس نچوڑ دیا جائے، اس میں کھانے کے دو چمچے روغن زیتون کا اضافہ کر دیا جائے اور صبح نہار منہ یا سہ پہر چار بجے پلا دیا جائے۔۔

❁ زیتون کے پتے اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتے ہیں۔ پتوں کو کاٹ کر جلدی امراض میں استعمال کروایا جاتا ہے۔ داد اور تعفن والے خراب زخموں پر ان پتوں کا لیپ فائدہ مند ہوتا ہے۔ زیتون کے پتوں کا رس لے کر اس کی نصف مقدار کے برابر شہد ملا لیا جائے اور نیم گرم کر کے کان میں ڈالا جائے، اس طرح کان بہنے، دانوں اور پھنسیوں کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ کانوں کا میل بھی صاف ہو جاتا ہے۔ پتوں کو سرکہ میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

❁ زیتون کے پھل اور پتوں کا رس نچوڑ کر ہلکی آنچ پر پکایا جائے تو وہ شہد کی طرح گاڑھا ہو جاتا ہے۔ اسے منہ اور دانتوں کے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً منہ میں سفید زخم پیدا ہو جائیں، زبان یا منہ میں سوزش ہو جائے یا دانتوں میں درد ہو یا دانت سیاہ اور خراب ہو جائیں، ایسے تمام امراض سے بھی نجات دلاتا ہے۔ بعض اطباء نے تو یہاں تک لکھا ہے کہ اسے بہت دنوں تک کھانے سے چیچک کے نشانات دور ہو جاتے ہیں۔ زیتون کی لکڑی کو اگر آگ پر جلایا جائے تو اس سے روغن نکلتا ہے یہ روغن پھپھوندی

سے پیدا ہونے والے امراض مثلاً داد، چنبل، سر کی خشکی، اور گنج کو دور کرتا ہے۔ زیتون کے پھل کی گھٹلی کو باریک پیس کر چربی میں ملالیا جائے تو یہ ناخنوں کے امراض کے لیے فائدہ مند ہے۔ زیتون کی چھال بھی اپنے اندر خوبیاں رکھتی ہے۔ منہ کے امراض میں زیتون کی چھال کے جوشاندے سے کلیاں کروائی جاتی ہیں۔

- یہ بہترین ملین ہے چنانچہ حاملہ عورتوں اور معدہ کے زخموں میں فائدہ مند ہے۔ اور بواسیر کے لیے نافع ہے۔ (ابن جوزی رحمۃ اللہ علیہ)
- جلد میں جذب ہو جانے سے راست قوت دیتا ہے۔
- بیرونی طور پر زخم اور موچ اور فالج وغیرہ سے اعضاء کی سختی میں اس سے مالش کرتے ہیں۔
- جسم کو فربہ کرتا ہے۔ مغزی اجزاء سے مرکب ہے۔
- سوریاسس (چنبل) جیسے جلدی امراض، جلے ہوئے حصوں پر اور زخموں پر لگائیں۔ رکٹس اور بچوں کے دق میں مالش سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ سخت جوڑوں کو نرم کرتا ہے۔
- حکماء کا قول ہے کہ زیتون سنگ مثانہ کو گلاتا، بلغم کو دور کرتا، پٹھوں کو مضبوط کرتا، تھکن کو دور کرتا اور منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔
- اسے ''شجرۂ مبارکہ'' کہا گیا ہے۔ یہ نیک لوگوں کی غذا اور سر کا تیل بھی ہے۔
- یہ دوا اونس (۵۰ گرام) کی مقدار میں ملین ہے جو متورم بواسیر، قروح معدہ، خونی بواسیر اور قبض میں ایک مفید دوا ہے۔ تیل مقوی ہے اور امراض جلد میں شفاء دیتا ہے۔

پیٹ کی بیماریوں میں مفید ہے۔ تیل پرانا بھی ہو جائے تو بھی مفید رہتا ہے۔

موتیا کو کم کرنے میں مفید ہے۔

زہر خورانی میں اس کا تیل دودھ میں ملا کر پلانے سے آرام ہو جاتا ہے اور جان بچ سکتی ہے۔

❁ اس کے تیل کی خصوصیت یہ ہے کہ اس پر چیونٹیاں نہیں آتیں اور جب اس کو دیئے میں جلایا جائے تو یہ دیگر تیلوں کی طرح دھواں نہیں دیتا۔

❁ جلد میں نرمی اور ملائمت پیدا کرتا ہے۔

❁ بالوں کی سفیدی کو روکتا ہے

❁ زیتون کا نمکین پانی آتش زدہ مقام پر آبلے نہیں آنے دیتا۔

❁ فالج، عرق النساء، پٹھوں اور جوڑوں کے دردوں میں از حد مفید ہے۔

❁ بدن کو گرم کرتا ہے۔

❁ قوت باہ کو مضبوط کرتا ہے اور دیگر اعضاء کو قوت دیتا ہے۔

❁ بھوک بڑھاتا ہے اور قبض کشاء ہے۔

❁ اس کا شیرہ بطور حمول رکھنا خواتین کی بیماری سیلان الرحم میں بے حد مفید ہے۔

❁ سر درد کی صورت میں اگر پیشانی پر لیپ کیا جائے تو سر درد دور ہو جاتا ہے۔

❁ جلدی بیماریوں میں عام طور پر اور داد میں خصوصاً مفید ہے۔

❁ دل کے ان امراض میں جن میں چربی کا استعمال نقصان دہ سمجھا جاتا ہے۔ وہاں پر زیتون کے تیل کا استعمال بے حد مفید ہے۔

❁ چند قطرے زیتون کے پتوں کے رس کو گرم کر کے شہد ملا کر کان میں ٹپکانے سے کان کی پھنسی، میل کی زیادتی اور اس میں پیدا ہونے والے بہرہ پن میں مفید ہے۔

❁ روغن زیتون کی اگر ایک سلائی آنکھ میں لگائی جائے تو آنکھوں کی سرخی ختم ہو جاتی ہے۔

❁ روغن زیتون کو باقاعدگی سے سر پر لگانے سے گرتے بال رک جاتے ہیں اور جلدی سفید بھی نہیں ہوتے۔ یہاں تک کہ سر کے بالوں میں خشکی بھی دور ہو جاتی ہے۔

❁ تپ دق میں روزانہ تین اونس روغن زیتون دو ماہ تک پینا بے حد مفید ہے، محترم ڈاکٹر خالد غزنوی صاحب نے طب نبوی پر بڑا سائنٹفک کام کیا ہے۔ زیتون کے بارے میں لکھتے ہیں کہ: ''یہ ستر امراض کی دوا ہے۔۔''

ڈاکٹر صاحب نے تحریر کیا ہے کہ چونکہ حضور اکرم ﷺ نے بواسیر کے علاج میں زیتون کو مفید قرار دیا ہے اس لیے ایسے مریضوں کو رات سوتے وقت کھانے کے بعد دو چمچے روغن زیتون پلایا جاتا ہے۔ دو چمچے مہندی کے پتوں کو پیس کر اس میں آٹھ چمچے روغن زیتون ملالیا گیا اور اسے پانچ منٹ تک جوش دیا گیا تا کہ مرہم بن جائے بواسیر کے پرانے مریضوں کو رات سوتے وقت اور صبح اجابت کے لیے جانے سے قبل یہ مرہم لگانے کی ہدایت کی گئی۔ اکثر مریض اسی دوا سے ٹھیک ہو گئے اور کوئی دوا دینے کی ضرورت نہیں پڑی۔ بعض مریض جن کی جسمانی حالت بہت کمزور تھی اور زخم بہت زیادہ تھے ،انہیں روزانہ چار گرام ''کشتہ شیریں'' (ایک قسم کی لکڑی) کھانے کے بعد کھلائی گئی۔ تین سے چار ماہ میں یہ مریض مکمل طور پر شفایاب ہو گئے تاہم ان مریضوں کو یہ ہدایت کی گئی ہے کہ وہ آئندہ قبض نہ ہونے دیں اور روغن زیتون کو اپنی غذا کا لازمی حصہ بنالیں۔

بالوں کو گرنے سے روکنے ،انہیں گھنا کرنے اور سر کی جلد کے مختلف امراض میں بھی روغن زیتون مفید ہے۔ اس غرض سے کلونجی ،حب الرشاد (بالوں) اور مہندی برابر مقدار میں لے کر باریک پیس لیں اور چھ گنا مقدار میں روغن زیتون میں ملا کر پندرہ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکالیں۔ پھر اسے چھان کر رکھ لیں اور تیل کی طرح بالوں میں لگایا کریں۔ یہ تیل سر کی پھنسیوں، خارش اور جلدی امراض مثلاً داد اور بغلوں کی خارش میں مفید ثابت ہوا ہے۔

ایک جلدی مرض ''سورائسس'' ہٹیلا مرض ہے اور طب جدید ابھی تک اس کا مستقل علاج دریافت نہیں کر سکی۔ قسط شیریں ،سناء مکی اور مہندی کو برابر مقدار میں لے کر پیس لیا جائے اور اس کی چار گنا مقدار میں روغن زیتون ملا کر، پکالیا جائے پھر اسے چھان کر متاثرہ حصوں پر لگایا جائے۔ مفید ثابت ہوا ہے۔ مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ میں لیے گئے ایک جائزے کے مطابق روغن زیتون پینے والے کسی فرد کو پیٹ کے سرطان کی شکایت نہیں ہوئی۔ جاپان میں کی گئی تحقیق سے بھی اس بات کی تصدیق ہوئی ہے، بلکہ یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ کئی دنوں تک روغن زیتون پلا کر معدے اور آنتوں کے سرطان کا علاج

ڈاکٹر صاحب نے تحریر کیا ہے کہ چونکہ حضور اکرم ﷺ نے بواسیر کے علاج میں زیتون کو مفید قرار دیا ہے اس لیے ایسے مریضوں کو رات سوتے وقت کھانے کے بعد دو چمچے روغن زیتون پلایا جاتا ہے۔ دو چمچے مہندی کے پتوں کو پیس کر اس میں آٹھ چمچے روغن زیتون ملالیا گیا اور اسے پانچ منٹ تک جوش دیا گیا تا کہ مرہم بن جائے بواسیر کے پرانے مریضوں کو رات سوتے وقت اور صبح اجابت کے لیے جانے سے قبل یہ مرہم لگانے کی ہدایت کی گئی۔ اکثر مریض اسی دوا سے ٹھیک ہو گئے اور کوئی دوا دینے کی ضرورت نہیں پڑی۔ بعض مریض جن کی جسمانی حالت بہت کمزور تھی اور زخم بہت زیادہ تھے ،انہیں روزانہ چار گرام ''کشتہ شیریں'' (ایک قسم کی لکڑی) کھانے کے بعد کھلائی گئی۔ تین سے چار ماہ میں یہ مریض مکمل طور پر شفایاب ہو گئے تاہم ان مریضوں کو یہ ہدایت کی گئی ہے کہ وہ آئندہ قبض نہ ہونے دیں اور روغن زیتون کو اپنی غذا کا لازمی حصہ بنالیں۔

بالوں کو گرنے سے روکنے ،انہیں گھنا کرنے اور سر کی جلد کے مختلف امراض میں بھی روغن زیتون مفید ہے۔ اس غرض سے کلونجی ،حب الرشاد (بالوں) اور مہندی برابر مقدار میں لے کر باریک پیس لیں اور چھ گنا مقدار میں روغن زیتون میں ملا کر پندرہ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکالیں۔ پھر اسے چھان کر رکھ لیں اور تیل کی طرح بالوں میں لگایا کریں۔ یہ تیل سر کی پھنسیوں، خارش اور جلدی امراض مثلاً داد اور بغلوں کی خارش میں مفید ثابت ہوا ہے۔

ایک جلدی مرض ''سورائسس'' ہٹیلا مرض ہے اور طب جدید ابھی تک اس کا مستقل علاج دریافت نہیں کر سکی۔ قسط شیریں ،سناء مکی اور مہندی کو برابر مقدار میں لے کر پیس لیا جائے اور اس کی چار گنا مقدار میں روغن زیتون ملا کر ،پکالیا جائے پھر اسے چھان کر متاثرہ حصوں پر لگایا جائے۔ مفید ثابت ہوا ہے۔ مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ میں لیے گئے ایک جائزے کے مطابق روغن زیتون پینے والے کسی فرد کو پیٹ کے سرطان کی شکایت نہیں ہوئی۔ جاپان میں کی گئی تحقیق سے بھی اس بات کی تصدیق ہوئی ہے ، بلکہ یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ کئی دنوں تک روغن زیتون پلا کر معدے اور آنتوں کے سرطان کا علاج

کیا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر خالد غزنوی صاحب نے لکھا ہے کہ: چونکہ نبی کریم نے ذات الجنب (پسلی کا درد جو کہ پھیپھڑوں کے غلاف میں سوزش ہو جانے یا پانی بھر جانے سے ہوتا ہے) میں روغنِ زیتون استعمال کرنے کی ہدایت فرمائی ہے اس لیے اطباء نے پھیپھڑوں کے مریضوں کو روغن زیتون پلایا۔ دمہ کے مریضوں میں اس کے استعمال سے قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ نزلہ، زکام اور انفلوئنزا میں بھی اسے بہت فائدہ مند پایا گیا ہے۔

ڈاکٹر خالد غزنوی صاحب نے تپ دق کے سلسلہ میں خان بہادر ڈاکٹر سعید احمد خان کے تجربات بیان کیے ہیں (ڈاکٹر سعید پاکستان میں تپ دق کے سب سے بڑے سینی ٹوریم ڈاڈر ضلع مانسہرہ کے تیس سال تک سپرنٹنڈنٹ رہے ہیں) انہوں نے بتایا کہ مدراس کے موناپلی سینی ٹوریم میں تپ دق کا ایک مریض داخل تھا، اس کی پانچ پسلیاں نکالی جا چکی تھیں اور اب اس کی آنتیں بھی متاثر ہو گئی تھیں۔ اس وقت تک آنتوں کی دق لاعلاج تصور کی جاتی تھی، اسی لیے اس کو جواب دے دیا گیا۔

مریض نے رو رو کے اللہ سے دعائیں مانگنی شروع کر دیں۔ کچھ دن بعد اسے خواب میں اشارہ ملا کہ روغن زیتون، بالائے بنفشی شعاعیں (الٹرا وائلٹ ریز) اور ایک دوا استعمال کرے۔ دوا کا نام تو وہ بھول گیا۔ لیکن روزانہ تین اونس روغن زیتون پینے لگا اور شعاعیں لگواتا رہا۔ تین ماہ بعد بالکل تندرست ہو کر اسپتال سے رخصت ہو گیا۔ اس کامیاب تجربہ کے بعد ڈاکٹر سعید نے چالیس سال تک دق کے مریضوں کا جب بھی علاج کیا، انہوں نے روغن زیتون ضرور استعمال کروایا اور ان کا کوئی مریض ضائع نہیں ہوا۔

زیتون انسان کے لیے قدرت کا بہت بڑا تحفہ ہے۔ جن علاقوں میں یہ آسانی سے ارزاں نرخوں پر دستیاب ہے وہاں تو تمام لوگوں کو اسے باقاعدگی سے استعمال کرنا چاہیے، یہ آپ کو صحت مند اور توانا رکھے گا اور مختلف امراض سے مقابلے میں آپ کا بہترین محافظ ثابت ہوگا۔

روغن زیتون کا ایک حیرت انگیز فائدہ زہر خورانی کے علاج میں دیکھنے میں آیا ہے

۔اگر اس طرح کا زہر کسی طرح جسم میں پہنچ جائے۔ جو معدے اور آنتوں میں خراش اور زخم پیدا کر دیتا ہو مثلاً سنکھیا، تیلنی مکھی (اسپین شن فلائی) وغیرہ، تو پیٹ میں شدید درد ہو جاتا ہے، جس سے مریض کی ہلاکت کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو روغن زیتون بار بار پلانا چاہیے۔ اس طرح نہ صرف جلن اور تکلیف کم ہو جاتی ہے بلکہ زخم بھی بھر جاتے ہیں۔ اگر اس کے ساتھ لعاب دار اشیاء مثلاً لعاب اسپغول یا لعاب بہدانہ بھی شامل کر دیئے جائیں تو جلد فائدہ مند ہوتا ہے۔

ترقی یافتہ ممالک میں روغن زیتون پر بھی تحقیق ہوئی ہے۔ برطانیہ اور امریکہ کے طبی ماہرین نے اسے موثر دوا اور بہترین غذا قرار دیا ہے۔ گردوں کے امراض میں جہاں نائٹروجن والی غذائیں نہیں دی جاسکتیں، وہاں روغن زیتون غذا ہے۔ یہ سوزش والی جگہوں کو تسکین دیتا ہے۔ بچوں کے شدید قبض میں اس کا حقنہ (انیما) کروانا، سدوں کو بسہولت خارج کر دیتا ہے۔

جسم انسانی پر زیتون کے اثرات

انسانی جسم پر زیتون، اسکی لکڑی، چھال اور بیج کے فوائد بہت ہیں، جن میں سے چند ایک ذیل میں پیش خدمت ہیں۔

روغن زیتون اعصاب کو تحریک دیتا ہے۔ فالج اور استرخا کے مرض میں روغن زیتون کی مالش ان شکایات کو دور کرتی ہے۔ اس کے علاوہ جن اعضاء پر سردی کا اثر ہو گیا ہوان پر روغن زیتون کی مالش بہت مفید ہوتی ہے۔ اسکی مالش سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جلد جڑ جاتی ہے۔

نظام ہضم کے لے روغن زیتون بہت مفید اثرات کا حامل ہے۔ یہ دائمی قبض کی شکایات کو دور کرتا ہے۔ پیٹ میں اگر گیس زیادہ بنتی ہو تو اس شکایت کا بھی ازالہ کرتا ہے۔ روغن زیتون ایک چمچہ رات کو سوتے وقت پینے سے چند دنوں میں پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو کر خارج ہو جاتے ہیں۔ آنکھوں میں لگانے سے بصارت کو تقویت ملتی ہے۔

آنتوں کی مروڑ اور سدے ہونے کی صورت میں روغن زیتون پینے سے یہ شکایتیں ختم ہوجاتی ہیں۔روغن زیتون کی عام مقدار دس گرام ہے جب کہ دائمی قبض کی شکایات اور پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرنے کے لیے اسے چھ گرام سے پچیس گرام تک کی مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔معدہ اور چھوٹی آنت کی خراش میں بھی روغن زیتون پینا فائدہ مند ہے۔

روغن زیتون کی جسم پر مالش کرنے سے کمزور بچے موٹے تازہ ہوجاتے ہیں۔یہ تیل جسم میں جذب ہوکر غذائیت فراہم کرتا ہے بدن کی خشکی اور جلدی امراض مثلاً خارش چنبل وغیرہ میں اس کا لگانا مفید ہے۔چہرے پر اس کی مالش کرنے سے رنگ نکھر جاتا ہے جن خواتین کے چہرے کی جلد خشک رہتی ہے اور جلد جھریوں سے بھری ہوئی ان کے لیے اس تیل کی مالش مفید ہے۔بالوں میں روغن زیتون اچھی طرح مالش کر کے جذب کرنے سے بال مضبوط اور چمکدار ہوجاتے ہیں۔روغن زیتون کی مالش سے جلد دھوپ اور خشک ہواؤں کے اثر سے محفوظ رہتی ہے چند دن روغن زیتون کی مالش کرنے سے جلد میں نرمی اور ملائمت پیدا ہوجاتی ہے۔روغن زیتون ہر قسم کے زہر میں مفید ہے۔تیل گرم کر کے بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگانے سے زہر کا اثر زائل ہوجاتا ہے۔زیتون کے کچے پھل کا تیل معدے کو قوت دیتا ہے اور اس کی مالش سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے۔

زیتون کے پھل سے تیل نکالنے کے بعد جو پھوک باقی رہ جاتا ہے وہ زیتار کہلاتا ہے۔زیتار کو گھٹیا اور نقرس کے درد کی صورت میں پلٹس کی طرح باندھا جاتا ہے۔یہ درد کو روکتا ہے۔اگر تلی بڑھ جائے تو اس مقام پر زیتار باندھنے سے تلی کا بڑھنا تحلیل ہوجاتا ہے۔زیتار کو لیپ کرنے سے درد کو بھی تسکین ہوتی ہے اور ورم بھی ختم ہوجاتا ہے۔

سرخ رنگ والا گوند جس میں زردی یا سیاہی کی جھلک ہو زیادہ بہتر رہتا ہے۔ زیتون کا خالص گوند بہت مشکل سے دستیاب ہوتا ہے۔اکثر لوگ اس میں موم اور چربی پگھلا کر ملا دیتے ہیں۔اس گوند کے استعمال سے مختلف اعضاء کی سوجن ختم ہوجاتی ہے۔نزلہ،زکام،اور پرانی کھانسی کی صورت میں زیتون کا گوند استعمال کیا جاتا ہے۔اس

گوند کے استعمال سے عورتوں کے ایام باقاعدہ ہوجاتے ہیں۔گیس کا عارضہ ختم ہو جاتا ہے۔اس کی زیادہ سے زیادہ مقدار خوراک ساڑھے تین گرام ہے۔

زیتون سیاہ آگ پر رکھ کر سلگانے اور دھواں سونگھنے سے پھیپھڑوں کے امراض اور دمہ دور ہوجاتا ہے۔اس کے پھل کا مربا نرم اجابت لاتا ہے۔اگر زیتون کے پھل کو پانی میں جوش کر کے یہ پانی تقریباً ایک پاؤ کی مقدار میں پی لیا جائے تو خوب دست آتے ہیں۔زیتون کے پھلوں کا اچار بھوک لگاتا ہے،کھانا ہضم کراتا ہے اور معدے کے منہ کو قوت دیتا ہے۔

جدید تحقیق سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ روغن زیتون کولیسٹرین نامی مادے کوحل کرلیتا ہے۔اس لیے پتے کی پتھری کے مریضوں کوروغن زیتون بڑی مقدار میں استعمال کرایا جاتا ہے۔

قبض انسانی صحت کو بہت متاثر کرتا ہے۔جن لوگوں کو دائمی قبض رہتا ہوان کو اور بھی جسمانی تکالیف ہوجاتی ہیں۔بھوک نہیں لگتی۔کام کاج میں دل نہیں لگتا۔چہرے کی رونق ختم ہوجاتی ہے۔قبض کے لیے سب سے بہتر دوا زیتون کا تیل ہے۔اس سے بڑھ کر بے ضرر،آسان اور سادہ علاج کوئی نہیں۔رات کا کھانا جلدی کھالیا جائے اور پھر سونے سے پہلے جب کہ کھانا کھائے ہوئے تین گھنٹے ہوگئے ہوں،ایک بڑا چمچہ زیتون تیل کا پی لیا جائے۔اسکے بعد کچھ نہ کھایا پیا جائے۔اپنی صحت کے مطابق آپ تیل کی مقدار زیادہ بھی کرسکتے ہیں۔ایک سے دو چمچوں تک۔پیٹ میں کیڑے ہوں تو ایک چمچہ رات کوروغن زیتون پینے سے چند دنوں میں خارج ہوجاتے ہیں۔اس کے پینے سے پیٹ میں گیس نہیں بنتی اور یہ اندرونی اعضاء کی خراش کو مندمل کردیتا ہے۔اور ساتھ ہی بدن کو غذائیت بخشتا ہے۔جن لوگوں کو سردی کے موسم میں زیادہ سردی لگے وہ اس کو روزانہ پئیں اور اس سے مالش کریں،جسم گرم رہے گا۔

درد کی شدت سے بعض دفعہ جوڑ سخت ہوجاتے ہیں۔ایسے میں روغن زیتون کی مالش صبح شام کرنے سے جوڑ آہستہ آہستہ نرم ہوکر اصلی حالت پر آجاتے ہیں۔کوئی زہر مثلاً

سنکھیا یا نیلا تھوتھا کھا لیا جائے تو پرانے طبیب قے کرانے کے بعد زہریلے اثرات ختم کرنے کے لیے زیتون کا تیل پلاتے تھے۔ اس وقت جدید طریقے رائج نہیں تھے۔ اس سے آرام آجاتا تھا۔

زیتون کا تیل بدن کی خشکی کو ضائع کرتا ہے۔ سردی کے موسم میں اسے مل کر نہایا جائے جسم کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ تیل کا مزاج گرم تر درجہ دوم ہے۔ یہ مرطب، ملین، محلل اور مقوی بدن ہے۔ خاص طور پر اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ اس کا بدل بادام کا روغن ہے۔ ایک چمچہ سے دو چمچے تک اس کی خوراک ہے، جسے ماہر طبیب مریض کی حالت دیکھ کر کم و بیش کرتا ہے۔

پرانے طبیب پتے کی سوزش اور پتھری مریضوں کو روغن زیتون پلاتے۔ صفراوی نالیوں سے سدے تک نکل جاتے۔ وہ تیل کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھاتے جاتے اور مزے کی بات یہ کہ پتھریاں بھی نکل جاتیں۔ زیتون کا تیل پتھری بھی نکال دیتا ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ پیشاب آور ہے اور پیچس کو ختم کر دیتا ہے۔

ناخنوں کا مرض مشکل سے ٹھیک ہوتا ہے۔ زیتون کے پھل کی گٹھلی پیس کر چربی میں ملا کر لگانے سے آرام آجاتا ہے۔

ایک بار ہمارے ایک عزیز زیتون کی لکڑی لائے۔ اسے چولہے میں رکھ کر جلایا۔ لکڑی کے پیچھے سے تیل نکلنا شروع ہوا جو انہوں نے بڑی احتیاط سے چمچی میں لے کر ایک پیالی میں جمع کیا۔ پھر یہ تیل انہوں نے پرانے داد پر لگا دیا جو کسی طرح ٹھیک نہیں ہوتا تھا۔ دس پندرہ دن میں داد ٹھیک ہو گیا۔

زیتون کی لکڑی سے نکلنے والا تیل نہ صرف داد، چنبل، چھیپ (چھائیں) کے لیے مفید ہے بلکہ سنا ہے کہ یہ گنج میں فائدہ دیتا ہے۔

میں نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو بچپن سے زیتون کا تیل سر میں لگاتے آئے ہیں۔ ان کے سر میں کبھی کوئی بیماری نہ ہوئی، بال گرے اور نہ گنج ہوا۔ سب سے بڑی بات یہ کہ بال سفید نہیں ہوتے۔ زیتون کا تیل بالوں کو چمکاتا اور سیاہی برقرار رکھتا ہے۔ اس کے لگانے

سے سر میں سکر، خشکی اور زخم وغیرہ نہیں ہوتے۔ یہ بذات خود بالوں کے لیے بہترین ٹانک ہے۔

اسی تیل میں سنا مکی کے پتے، مہندی کے پتے، کلونجی کے دانے، ہالیون ملا کر لگایا جائے تو بالوں کے لیے بہت مفید ہے۔ ایک چھوٹے ڈبے تیل میں تولہ تولہ بھر سب چیزیں پیس کر ہلکی آنچ پر زیتون کے تیل میں پکائیے اور دس پندرہ منٹ بعد اتاریے اور چھان کر رکھ لیجیے۔ سر میں پھنسیوں وغیرہ کے لیے بے حد مفید ہے۔

چھوٹے بچے ہوں یا بڑے، کسی کو خارش ہو جائے تو وہ کھجا کھجا کر خون نکال لیتے ہیں۔ ایسے میں ان کو دوا کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے نہلا کر زیتون کے تیل کی ہلکی مالش صبح شام کی جائے تو بہت جلد نمایاں فرق محسوس ہوگا۔ بچوں کی خارش ٹھیک ہو جائے گی۔ سردی کے موسم میں بچوں کو زیتون کا تیل بے بی لوشن کی طرح روز لگایا جائے تو ان کے چہرے پر خشکی نہیں ہوتی بلکہ جلد ہموار اور نرم رہتی ہے۔

ماہر ہومیو پیتھک ڈاکٹر بھی زیتون کے تیل کی سفارش کرتے ہیں۔ ڈاکٹر برنٹ کہتے ہیں کہ خرش کا جرثومہ جس کا نام Acari ہے جب چلنا شروع کرتا ہے تو مریض کو خارش محسوس ہوتی ہے اور پھر وہ شدت اختیار کر جاتی ہے۔ کھجاتے کھجاتے خون نکل آتا ہے اور ساری جلد کچی ہو جاتی ہے۔ پھر یہ جرثومہ اپنی حرکت بند کر دیتا ہے اور مریض کو وقتی طور پر سکون ملتا ہے۔ زیتون کے تیل کا بیرونی استعمال اس جرثومے کو ہلاک کر دیتا ہے اور اس کی حرکت ختم ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر کلارک نے بھی اپنی کتاب میں سادہ خارش کے لیے صرف زیتون کے تیل کی مالش کی سفارش کی ہے۔

بواسیر میں تکلیف ہو یا بچوں کی مقعد (پاخانے کی جگہ) پھٹ جائے یا شگاف ہو کر خون بہنے لگے تو مہندی کے پتے پیس کر تھوڑے سے زیتون میں پکائیے۔ آدھا کپ تازے پتے پیس لیجیے اور آدھے کپ زیتون کے تیل میں ہلکی آنچ پر دس منٹ پکائیے اور اسے کریم کی طرح کسی شیشی میں بھر کر رکھیے۔ رات کو سونے سے پہلے مقعد پر یہ کریم لگائیے اور صبح اجابت کے لیے جانے سے پہلے اسے لگائیے۔

اس کے ساتھ ساتھ رات کو سوتے وقت ایک بڑا چمچہ زیتون کا تیل پیجیے (جس وقت کھانا ہضم ہو چکا ہو) چند دنوں میں نمایاں فرق پڑے گا۔

زیتون اور جدید سائنسی تحقیقات

جدید تحقیق سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ زیتون کا تیل دوا بھی ہے اور غذا بھی۔ گردوں کے امراض میں یہ نقصان نہیں دیتا۔ سوزش والی جگہ کو سکون دیتا ہے۔ آنتوں کی جلن کو دور کرتا ہے۔

جاپان میں زیتون کے تیل کو آنتوں کے سرطان میں مفید قرار دیا گیا ہے۔ عراق وسط اور شمالی افریقہ کے باشندوں کا خیال ہے کہ جو لوگ باقاعدگی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں، وہ کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ معدے اور آنتوں کا سرطان طویل عرصے تک یہ تیل پینے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ معدے اور آنتوں میں زخم ہوں تو زیتون کا تیل خالی پیٹ پینے سے مندمل ہو جاتے ہیں۔ دن میں گیارہ بجے اور رات کو مریض کی حالت کے پیشِ نظر دس سے بیس گرام تک تیل روزانہ دینا چاہیے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کر کے تیل پیجیے اور اس سے اعتقاد کے ساتھ کہ اس میں ستر بیماریوں سے شفاء ہے اور شافی صرف خدا تعالیٰ کی ذات ہے۔

جو لوگ باقاعدگی سے یہ تیل پیتے ہیں ان کو سانس کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ سانس کی بیماری میں زیتون کا تیل فائدہ دیتا ہے بلکہ یہ دورے کے دورانیئے کو ختم کرتا ہے ۔دمے کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ دورے کے درمیان ابلتے پانی میں شہد پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

فلو اور زکام میں اینٹی بائیوٹک ادویہ دی جاتی ہیں۔ جو لوگ پابندی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں ان کو فلو اور زکام نہیں ہوتا۔ اگر ہو بھی جائے تو معمولی سا جو خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تپ دق کے مریضوں کے لیے بھی یہ تیل بے حد مفید ہوتا ہے۔

زیتون کا تیل کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ مہنگا ہے، اس لیے عام لوگ

اسے خرید نہیں سکتے۔ جو لوگ دل کے مریض ہوں ان کے لیے یہ تیل بڑی نعمت ہے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے آپ معمولی سے زیتون کے تیل میں سبزیاں، گوشت وغیرہ پکوا کر کھا سکتے ہیں۔

زیتون کا تیل جلدی کینسر کے لیے مفید ہوتا ہے

زیتون کے تیل کا استعمال جلدی کینسر کے علاج میں مفید ثابت ہوتا ہے یہ بات ایک تحقیقی رپورٹ میں کہی گئی ہے جو جاپان کی کوبے یونی ورسٹی کے ڈاکٹر نے جلد کے کینسر میں مبتلا چوہوں پر تجربات کرنے کے بعد جاری کی ہے ان کی تحقیق کے مطابق کینسر زدہ جن چوہوں کے زخموں پر زیتون کا تیل استعمال کیا گیا ان کے زخموں کا بڑھنا بھی رک گیا اور تکلیف بھی کم ہوئی جب کہ دوسرے چوہوں کے زخم بگڑتے چلے گئے۔

ڈاکٹر ساتور چی فنڈ کی جلدی امراض کی اسپیشلسٹ ڈاکٹر جولیا نیوٹن نے بھی ایک حد تک اس تحقیق کی حمایت کی ہے۔

زیتون کا تیل اور ذیابیطس

ٹیکساس یونیورسٹی کے میڈیکل کالج کے طبی محققین کے مطابق روغن زیتون جیسے رقیق یا پتلے تیل ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔ ان استعمال سے خاص طور پر انسولین نہ لینے والے مریضوں اور امراض قلب کے شاکی افراد کو زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ اس قسم کے ذیابیطس کے دس مریضوں کو چار ہفتوں تک زیتون کا تیل استعمال کرایا گیا۔ محققین یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ان مریضوں کے خون میں گلوکوز کی سطح کم رہی۔ زیتون کے تیل پر مشتمل غذا کے استعمال سے ان کے خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی گھٹ جاتی ہے۔

انسولین کے بغیر ذیابیطس کو قابو میں رکھنے والے مریض ذیابیطس کے درجہ دوم کے مرض کہلاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنی غذا کے مجموعی حراروں میں سے صرف تیس فیصد حرارے چکنائی سے حاصل کریں اور اس کے لیے زیتون کا تیل

نہایت مناسب ہے۔

قدیم یونانیوں کا خیال تھا کہ زیتون کے تیل میں غیر معمولی خصوصیات ہیں۔آج نئی تحقیقات زیتون کے بارے میں مزید حیرت انگیز،مفید بخش خصوصیات کا انکشاف کر رہی ہیں۔

حال ہی میں ہونے والی ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ زیتون کا تیل بڑی آنت کے سرطان سے بچاتا ہے۔برطانیہ سمیت ۸۲ ملکوں سے باشندے کے کھانے پینے کی عادات اور انداز سے متعلق سائنس دانوں نے ایک تحقیقی جائزہ تیار کیا ہے۔اس تحقیق کی بنیاد پر انہوں نے خیال ظاہر کیا ہے کہ آنت کی اندرونی سطح کے خلیے عام طور سے جتنی بار اپنی تجدید کرتے ہیں، زیتون کا تیل اس کی تعداد میں اضافہ کر دیتا ہے۔سائنس دانوں کو یہ بھی پتہ چلا ہے کہ جن لوگوں کی غذا میں گوشت زیادہ ہوتا ہے ان کے ہاں خلیوں کی تجدید کا عمل سست پڑ جاتا ہے۔

موجودہ دور میں زیتون کے تیل کی افادیت کو پہلے ہی تسلیم کیا جا چکا ہے اور خیال ہے کہ اس سے درجن بھر سے زیادہ بیماریوں میں افاقہ ہوتا ہے۔اب اس نئی تحقیق نے اس تیل کی افادیت میں مزید اضافہ کر دیا ہے۔ایک خیال یہ بھی ہے کہ زیتون کے تیل میں پائے جانے والے حیاتین ھ (وٹامن ای) اور حیاتین ک (وٹامن کے) نیز پولی فینول ایک ایسا دفاعی نظام فراہم کرتے ہیں جو بڑھاپے کی آمد میں تاخیر کا سبب بن سکتا ہے اور جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط کرتا ہے۔نیز زیتون کے تیل سے شریانوں کی تنگی روکنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

اس بات کا ابھی تک صحیح طور پر علم نہیں ہوسکا کہ زیتون کا تیل دیگر نباتی تیلوں کے مقابلے میں اس قدر مفید کیوں ہے۔ایک خیال یہ ہے کہ زیتون سے تیل نکالنے کا جو سیدھا سادا طریقہ زمانہ قدیم سے چلا آرہا ہے وہ اس میں موجود مفید صحت اجزاء کو ختم نہیں ہونے دیتا۔

آکسفورڈ یونیورسٹی کی ایک حالیہ تحقیق سے ظاہر ہے کی زیتون کے تیل سے

صفراوی تیزاب کی مقدار میں کمی ہوتی ہے اور آنت کی اندرونی سطح کی مسلسل تجدید میں اضافہ ہوتا ہے۔ دوسرے تحقیق کاروں نے پتا لگایا ہے کہ جو لوگ زیتون کے تیل سے چکنائی حاصل کرتے ہیں ان کے لیے قولون کے سرطان کا خطرہ نصف رہ جاتا ہے ۔بارسلونا یونیورسٹی کے سائنس دانوں نے زیتوں کے تیل کا تجربہ چوہوں پر کیا تو پتا چلا کہ جن چوہوں کو یہ تیل کھلایا تو ان کے لیے آنت کے سرطان کا امکان دوسرے چوہوں کی بہ نسبت پچاس فیصد کم رہا۔

بحیرہ روم کے خطے میں رہنے والے لوگوں کی غذا میں زیتون کا تیل خوب استعمال کیا جاتا ہے دیکھا یہ گیا ہے کہ اس علاقے کے باشندوں میں دل کے امراض کی شرح امریکہ اور مغربی ممالک کے باشندوں کے مقابلے میں بہت کم ہے۔ یہ ایک طرح کی نشان دہی ہے کہ زیتون کا ان کی صحت پر بڑا مثبت اثر پڑ رہا ہے۔

جزیرۂ کریٹ کا باشندہ سال بھر میں اوسطاً ساٹھ پونڈ زیتون کا تیل غذا میں کھاتا ہے۔ اس جزیرے کے باشندوں سے متعلق تحقیق کا ایک سلسلہ تیس سال تک جاری رہا اور اس مطالعے سے زیتون کے تیل کی افادیت کی تصدیق ہوگئی۔ خیال یہ ہے کہ زیتون کا تیل واحد غیر سیر شدہ چکنائی سے پر ہوتا ہے۔ اور مضر کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) کی تکسید میں مانع ہوتا ہے۔

اسرائیل کے تحقیق کاروں نے بتایا ہے کہ زیتون کا تیل اس عمل استحالہ (میٹابولزم) میں تاخیر پیدا کر دیتا ہے۔ جو انسان کے بڑھاپے کا ذمے دار ہوتا ہے۔ خیال ہے کہ زیتون کے تیل میں موجود حیاتین و (وٹامن ڈی) جلد اور ہڈیوں کو بڑھاپے کے اثرات سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔

نوپلز یونیورسٹی کے طبی اسکول میں ایک تحقیق ہوئی جس کے مطابق وہ غذائیں جن میں زیتون کے تیل کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، خون میں شکر کی سطح کو کم کرتی ہیں۔ اس طرح ذیابیطس اور دیگر ایسی خرابیوں میں افاقہ ہوتا ہے جن کا تعلق انسولین کی پیداوار سے ہوتا ہے۔

لازمی روغنی تیزاب خلیوں کا نہایت اہم حصہ ہوتے ہیں۔ نیز اعصابی نظام میں بھی انہیں بہت اہم حیثیت حاصل ہے۔ تحقیق کاروں کا خیال ہے کہ حاملہ خواتین ہر کھانے ساتھ دو کھانے کے چمچوں کے برابر زیتون کا تیل کھائیں تا کہ دوران حمل جسم کو ضرورت کے مطابق روغنی تیزابیت فراہم ہوتا رہے۔

سویڈن کے سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق وہ عورتیں جن کے جسم میں واحد غیر سیر شدہ چکنائی کی بہت ہی کم مقدار پہنچتی ہے ان کے لیے چھاتی کے سرطان کا خطرہ بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس چکنائی کا سب سے اچھا ذریعہ زیتون کا تیل ہے۔ ایک خیال یہ ہے کہ اس تیل کے فائدے پہنچانے والے اثرات کا سبب وہ اومیگا روغنی تیزاب ہوتے ہیں جو اس میں خوب پائے جاتے ہیں۔ زیتون کے علاوہ کینولا کے تیل میں بھی یہی صلاحیت ہوتی ہے۔ اسے روغن زیتون کا اچھا بدل قرار دیا گیا ہے۔

زیتون کے بارے میں مزید تفصیل

زیتون کا درخت تین میٹر کے قریب اونچا ہوتا ہے۔ چمکدار پتوں کے علاوہ اس میں بیر کی شکل کا ایک پھل لگتا ہے جس کا رنگ جامنی ذائقہ بظاہر کسیلا اور چمکدار ہوتا ہے۔ بنیادی طور پر یہ درخت ایشیائے کوچک، فلسطین، بحیرہ روم کے خطہ، یونان، پرتگال، اسپین، ترکی، اٹلی، شمالی افریقہ، الجزائر، تیونس، امریکہ میں کیلی فورنیا، میکسیکو، پیرو اور آسٹریلیا کے جنوبی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ زیتون کا تیل بطور صنعت اور برآمد کے فرانس اٹلی، سپین، ترکی، الجزائر، تیونس اور یونان سے آتا ہے۔ حال ہی میں بلوچستان سے بھی زیتون کا تیل ڈبوں میں برآمد کیا گیا ہے۔

مفسرین کی تحقیقات کے مطابق زیتون کا درخت تاریخ کا قدیم ترین پودا ہے۔ طوفان نوح کے اختتام پر پانی اترنے کے بعد زمین پر جو سب سے پہلی چیز نمایاں ہوئی وہ زیتون کا درخت تھا۔ اس پس منظر کی بدولت زیتون کا درخت سیاست میں امن اور سلامتی کا نشان بن گیا ہے۔ فلسطینی رہنما محمد عبدالرؤف یاسر عرفات نے جب اقوامِ متحدہ کے

اجلاس سے خطاب کیا تو سب سے پہلی بات یہ کہی۔

''میں آپ کے پاس زیتون کی ڈالی لے کر آیا ہوں''۔

اس سے مفہوم یہ لیا گیا کہ وہ اقوام متحدہ میں امن اور سلامتی کا پیغام لے کر آئے ہیں مصر قدیم میں بھی زیتون کا تیل کھانے، پکانے بلکہ اشیاء کو محفوظ کرنے جسم پر لگانے اور علاج میں استعمال ہوتا تھا۔ مصری مقابر سے برآمد ہونے والی اشیاء میں زیتون کے تیل سے بھرے ہوئے برتن بھی شامل تھے۔ توریت میں زیتون کے تیل ملنے کا ذکر ملتا ہے۔

زیتون کا پھل غذائیت سے بھرپور ہے۔ مگر اپنے ذائقہ کی وجہ سے پھل کی صورت میں زیادہ مقبول نہیں۔ اس کے باوجود مشرقِ وسطیٰ، اٹلی یونان اور ترکی میں بہت لوگ یہ پھل خالص صورت میں اور یورپ میں اس کا اچار بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ یونان سے زیتون کا اچار سرکہ میں آتا ہے اور مغربی ممالک میں بڑی مقبولیت رکھتا ہے۔ سعودی عرب کے پہلے فرمانروا عبدالعزیز ابن سعود منصور کا ناشتہ کھجور، اونٹنی کا پنیر، تازہ زیتون اور اونٹنی کے دودھ پر مشتمل ہوتا تھا۔ اسی لیے وہ جب تک زندہ ہے۔ اپنی توانائی میں ضرب المثل تھے۔ اس کی زیادہ تر شہرت پھل سے برآمد ہونے والے تیل سے ہے۔

ڈبوں میں فروخت ہونے والی سارڈین اور دوسری مچھلیاں محفوظ رکھنے کیلئے زیتون کے تیل میں رکھ کر پیک ہوتی ہیں۔ 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۔

قرآن مجید نے زیتون اور اس کے تیل کا بار بار ذکر کر کے شہرت دوام عطا کر دی ہے۔

والنخل والزرع مختلفا اكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابها. كلوا من ثمره اذا اثمر. (الانعام ۶، م۱۹۱)

(...... اور کھجور اور مزروعات جن کے ذائقے ایک دوسرے سے مختلف ہیں اور زیتون اور انار جن کی شکلیں ایک دوسرے سے ملتی ہیں اور وہ جن کی شکلیں نہیں ملتیں ہیں تم

اس کے پھولوں کو اس وقت خوت کھاؤ جب وہ پک جائیں۔ مگر ضائع نہ کرو)۔

وجنات من اعناب والزیتون والرمان مشتبھا وغیر متشابه انظروا الی ثمره اذا اثمر وینعه ان فی ذالکم الأیت لقوم یؤمنون. (۹۹ ک، الانعام:۶)

(اس نے آسمان سے جو پانی برسایا اس کا کرشمہ تمہارے باغات ہیں۔ جن میں انگور، زیتون، انار اور دوسرے پھل اگتے ہیں۔ ان پھلوں میں دلچسپی کی بات یہ ہے کہ ظاہری ہیئت ایک دوسرے سے مشابہت رکھتے بھی ہیں اور نہیں بھی رکھتے۔ پھر پھلوں کی طرف دیکھو کہ وہ (جب پھول کی کونپل سے پھل بنتے تک) کس طرح پک جاتے ہیں۔ عالم نباتات کے ان اعمال میں اللہ تعالیٰ نے ان لوگوں کے لئے جو اس کی قدرت پر ایمان رکھتے ہیں۔ بڑی اہمیت والی نشانیاں رکھ دی ہیں)۔

ھوالزی انزل من السماء ماء لکم منه شراب ومنه شجر فیه تسیمون ینبت لکم به الزرع والزیتون والنخیل والاعناب ومن الثمرات ان في ذالک لأیة لقوم یتفکرون. (نحل)

(یہ وہی خدا ہے کہ جو آسمان سے پانی برساتا ہے۔ اس پانی کو انسان پیتے ہیں اور اسی پانی سے درخت اگتے ہیں جن پر تم اپنے جانور چراتے ہو۔ اسی پانی سے وہ تمہارے کھیتوں کو اگاتا ہے اور زیتون اور کھجور اور دوسرے پھل اگتے ہیں۔

وہ لوگ جو فکر و دانش رکھتے ہیں ان کے لئے اس عمل میں بہت سی مفید نشانیاں پہناں کر دی گئی ہیں۔ مراد یہ ہے کہ اس عمل پر غور کرنے والوں کو

یوقد من شجرة مبارکة زیتونة لا شرقیة ولا غربیة یکاد زیتها یضئی ولو لم تمسسه نار. (النور: ۳۵)

(اللہ تعالیٰ اپنے نور کی مثال میں ایک ایسے چراغ کو بیان کرتے ہیں جس کے اوپر قندیل چڑھی ہو۔ چراغ کی روشنی سے یہ قندیل ستاروں کی مانند چمکتی ہے۔ اس چراغ کو روشنی کے لئے توانائی زیتون کے مبارک درخت کے تیل سے حاصل ہوتی ہے۔ زیتون کے تیل والا یہ درخت نہ تو مشرق میں ہے اور نہ مغرب میں قریب ہے کہ یہ تیل اپنے آپ

ہی روشنی دینے لگے اور اس عمل کے لئے خواہ اسے شعلہ نہ بھی لگایا گیا ہو)۔

اس سے مراد درخت ایسی صورت میں استادہ ہے کہ سورج کی روشنی طلوع سے غروب تک اس پر کھل کر پڑتی ہے اور پھر ایک ایسا تیل پیدا کرتا ہے۔ جو پاک صاف اور چمک دار ہوتا ہے۔

فانشانا لكم به جنت من نخيل واعناب لكم فيها فاكهة كثيرة ومنها تاكلون وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للاكلين.

(المومنون)

(اور پھر تم ایسے باغ اگاؤ گے جن میں کھجور اور انگور کے علاوہ دوسرے پھل ہوں گے۔ اور یہ پھل تم رغبت سے کھاتے ہو۔ اور طور پہاڑ کے علاقہ میں وہ درخت ہے جس سے وہ تیل نکلتا ہے جو تمہاری روٹی کے ساتھ سالن کا کام دیتا ہے۔

والتين والزيتون. وطور سينين وهٰذا البلد الامين. (سورۃ تین)

(قسم ہے انجیر کی اور قسم ہے زیتون کی اور قسم ہے طورِ سینا کی اور قسم ہے اس امن والے شہر کی)

ان آیات میں غور طلب نکات یہ ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے زیتون کے درخت کو ایک مبارک یعنی برکت والا درخت قرار دیا۔ اس کے پھل کو اہمیت عطا فرمائی۔ پھر لوگوں کو متوجہ کیا کہ زیتون، کھجور، انار اور انگور میں فوائد کے خزانے بھرے پڑے ہیں۔ بشرطیکہ تم ان کو سمجھنے کی صلاحیت پیدا کرو۔ سورۃ الانعام کی دونوں آیات غور وفکر کے لئے تازیانہ کی حیثیت رکھتی ہیں۔ بات اس سے شروع ہوئی کہ آسمان سے پانی برستا ہے جس میں پینے کے ساتھ ساتھ جانوروں اور زراعت کے لئے اہمیت کے اسی تسلسل میں زیتون کا ذکر آیا اور اس کے ساتھ ہی دوسرے پھل بھی مذکورہ ہوئے۔ کھجور، انگور اور انار لذیذ میوے ہیں۔ اگر کوئی ان کی جانب متوجہ نہ بھی کروائے تو بھی لوگ ان کو خوشی خوشی کھاتے ہیں۔ مگر زیتون کا ذائقہ ایسا نہیں کہ کوئی اس سے رغبت محسوس کرے۔ تو ظاہر ہے کہ اس کی جانب بار بار متوجہ کروانے کی ضرورت اور اس کے فوائد کے بارے میں روشنی دکھانے کا مقصد یہ ہے کہ

یہ پھل ذائقہ کے لئے نہیں فوائد کے لیے ہے۔اس بارے میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی ایک جگہ اس کی نشان دہی کر کے فرمایا کہ یہ ستر بیماری کی دوا ہے۔اب اس میں دلچسپی لے کر فائدہ اٹھانا ہمارا کام ہے۔

زیتون کے بارے میں ارشاد نبوی ﷺ

قرآن مجید نے زیتون کا بار بار ذکر فرمایا جہاں کسی اچھی فصل کا تذکرہ ہوا زیتون ضرور شامل ہوا۔اللہ تعالیٰ نے جب اپنے نور کو مثال دے کر واضح کیا تو مثال زیتون کا تیل اس کی روشنی اور اس کی خوشنمائی پر منتج ہوئی۔پھر فرمایا کہ یہ ایک مبارک درخت ہے۔جب اللہ تعالیٰ نے اس درخت کو اتنی اہمیت عطا فرمائی ہے تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اہمیت کے اسباب پر بھی یقیناً روشنی ڈالی ہے۔

حضرت اسید الانصاریؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

کلو الزیت وادھنو ابه. فانه من شجرة مبارکة. (ترمذی، ابن ماجہ، داری)

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

یہی روایت حضرت ابو سعید الخدریؓ سے اور مستدرک الحاکم میں ابو ہریرہؓ سے بھی منقول ہے۔

حضرت علقمہ بن عامرؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

علیکم بزیت الزیتون، کلوہ وادھنوابه، فانه تنفح من البواسیر.

(ابن الجوزی)

(تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے۔اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو۔کیونکہ یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے)۔

علیکم بھذہ الشجرۃ المبارکة زیت الزیتون فتدا دوا به فانه

مصحه من الباسور. (ابن السنی ابونعیم)

(تمہارے پاس اس مبارک درخت سے زیتون کا تیل موجود ہے۔اس سے علاج کرو کہ یہ باسور کو ٹھیک کر دیتا ہے)۔

یہ روایت عقبہ بن عامرؓ سے مروی ہے۔جبکہ ذہبیؒ نے بالائی روایت ان کے برادر مکرم علقمہ سے بیان کی اور اس میں لفظ بواسیر ہے جبکہ یہاں باسور مذکور ہے۔باسور سے مراد مقعد کا زخم ہے۔

کنز العمال نے مسند عمر اور ابراہیم بن ابی ثابت کی حدیث سے روایت کی ہے کہ حضرت عمرؓ روایت کرتے ہیں۔جبکہ بیہقی اور ابن ماجہ نے اسے حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت کیا ہے۔

ایتد موابالزیت وادھنو ابه فانه من شجرة مبارکة.

(زیتون کے تیل سے علاج کرو۔اسے کھاؤ اور لگاؤ۔کیونکہ یہ مبارک درخت سے ہے)

(خالد بن سعد روایت کرتے ہیں کہ میں غالب بن ابجر کے ہمراہ مدینہ آیا۔راستے میں غالب بیمار ہو گئے۔ان کی عیادت کو ابن ابی عتیق آئے اور بتایا کہ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے کلونجی میں شفاء بتائی ہے۔اس لئے کلونجی کے چند دانے کوٹ کر زیتون کے تیل میں ملا کر ناک کی دونوں اطراف میں ٹپکایا جائے۔ہم نے ایسا کیا تو غالب بن ابجر شفایاب ہو گئے)۔ (ابن ماجہ۔بخاری)

حضرت ابو ہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

کلوا الزیت وادھنو ابه فان فیه شفاء من سبعین داء منها الجذام.

(ابونعیم)

(زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے جن میں سے ایک کوڑھ بھی ہے)۔

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

كلوا الزيت وادهنو ابهفانه طيب مباركة. (ابن ماجہ، الحاکم)

(زیتون کا تیل کھاؤ، اسے لگاؤ، کیونکہ یہ پاک صاف اور مبارک ہے)

حضرت زید بن ارقمؓ روایت کرتے ہیں۔

امرنا رسول اللّٰه صلى اللّٰه عليه وسلم ان نتد اوى ذاب الجنب بالقسط البحرى والزيت. (ترمذی، مسند احمد، ابن ماجہ)

(ہمیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا کہ ہم ذات الجنب (پلورسی) کا علاج قسط البحری (قسط شیریں) اور زیتون کے تیل سے کریں)

حضرت زید بن ارقمؓ روایت کرتے ہیں۔

كان رسول اللّٰه صلى عليه وسلم ينعت الزيت والورس من ذات الجنب. (ترمذی، مسند احمد، ابن ماجہ)

(رسول اللہ صلی علیہ وسلم ذات الجنب کے علاج میں ورس اور زیتون کے تیل کی افادیت کی تعریف فرمایا کرتے تھے۔

ذات الجنب کو پرانے اطباء نے نمونیہ قرار دیا ہے۔ جبکہ نوعیت کے لحاظ سے یہ پلورسی ہے۔ اس کی تشریح میں امام عیسٰی ترمذیؒ کہتے ہیں۔ قال اصحاب العلم ان الذات الجنب السّل. یعنی اصحاب علم بیان کرتے ہیں کہ ذات الجنب دراصل تپ دق ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بیسویں صدی کی تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ پلورسی کا عمومی سبب تپ دق ہوتا ہے یا اسے دق کی ایک قسم قرار دے سکتے ہیں۔

محمد احمد ذہبیؒ نے سند روایت کے بغیر ابن الجوزی سے روایت کیا ہے۔ کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ من ادهن بزيت لم بقربه شيطان

(جس نے زیتون کے تیل کی مالش کی۔ شیطان اس کے قریب نہ جائے گا)

زیتون کے بارے میں تجربات و معلومات

ایک مرتبہ حضرت عمر فاروقؓ کے پاس ایک مہمان آیا۔ انہوں 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 سے قرار دیا ہے۔

قرآن مجید نے اس تیل کو جو اہمیت دی اور نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے جو تعریف فرمائی اس کے بعد لوگوں نے اسے متبرک تو قرار دیا مگر یہ کوشش نہیں کی کہ انہوں نے جن ستر فوائد کا تذکرہ فرمایا وہ کیا ہیں۔ انہوں نے خود ان میں سے پانچ کا ذکر فرما دیا۔ بواسیر، باسور، جلدی امرض، پلوریسی اور کوڑھ۔

ابن القیمؒ کہتے ہیں کہ سرخ زیتون کا تیل سیاہی مائل سے بہتر ہوتا ہے۔ یہ طبیعت کو بحال کرتا ہے۔ چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے۔ زہروں کے خلاف تحفظ دیتا ہے۔ پیٹ کے فعل کو اعتدال پر لاتا ہے۔ پیٹ سے کیڑے نکالتا ہے۔ بالوں کو چمکاتا اور بڑھاپے کی تکالیف اور اثرات کو کم کرتا ہے۔ زیتون کے تیل میں نمک ملا کر اگر مسوڑھوں پر ملایا جائے تو یہ ان کو تقویت دیتا ہے۔ یہی نمکین مرکب آگ سے جلے ہوئے کے لئے مفید ہے تیل یا زیتون کے پتوں کا پانی لگانے سے سرخ پھنسیوں، پت اور، خارش میں فائدہ ہوتا ہے۔ وہ پھوڑے جن سے بدبو آتی ہو یا پرانی سوزش کی وجہ سے ٹھیک ہونے میں نہ آتے ہوں زیتون کے تیل سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

ذہبیؒ کی تحقیقات کے مطابق بالوں اور جسم کو مضبوط کر کے بڑھاپے کے آثار کم کرتا ہے۔ کسی بھی چکنائی اور تیل کے پینے سے پیٹ خراب ہوتا ہے۔ مگر زیتون کا تیل اس سے مستثنٰی ہے۔ کیونکہ یہ تیل ہونے کے باوجود پیٹ کی بہت سی بیماریوں کے لئے مصلح ہے۔

سچی بات یہ ہے کہ زیتون کا تیل غرباء کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ مگر زیتون کا وہ تیل جو سبز اور سنہری ہو وہی مفید بھی ہے۔ سیاہی مائل رنگ کا تیل بے کار اور مضر صحت ہے۔ صحیح تیل مقوی باہ، مقوی معدہ، اور سینے کی بیماریوں سے تحفظ مہیا کرتا ہے۔ زیتون کا نمکین تیل آگ سے ہونے والے زخموں کے لئے اکسیر ہے۔

زیتون کے درخت کے پتوں کا رس نکال کر یا خشک ملیں تو ان کو پانی میں ابال کر ان سے کلیاں کرنا منہ اور زبان کے زخموں کو مندمل کر دیتا ہے۔ زیتون کے پتوں کا عرق لگانے

سے حساسیت سے پیدا ہونے والے جلدی امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

ان مشاہدات سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ طبّ نبویؐ پر کام کرنے والے دو عظیم محققوں نے اپنی اپنی کوشش سے زیتون کے جو فوائد معلوم کئے ہیں وہ ایک دوسرے کی تصدیق کرتے ہیں۔ دونوں متفق ہیں کہ تیل مقوی، امراض جلد میں شفا اور مقامی طور پر آگ سے جلے کے علاوہ پیٹ کی بیماریوں کا مکمل علاج ہے۔

اطباء قدیم کے مشاہدات کے مطابق زیتون کا پھل اور پتوں کا رس نچوڑ کر اسے اتنی دیر پکائیں کہ وہ شہد کے مانند گاڑھا ہو جائے۔ اسے کیڑے والے دانت پر لگائیں تو کیڑا اکھڑ جاتا ہے۔ اگر اس سے کلیاں کریں تو منہ کے اندر کے زخم اور سفید داغ (قلاع سفید) ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ اس میں سرکہ یا سپرٹ ملا کر سر پر لیپ کریں تو گنج اور داء الثعلب میں مفید ہے۔ اس لیپ میں شہد ملا کر زخموں پر لگانے سے ان کی سرخی، جلن، اور تعفن دور ہوتے ہیں۔ اگر زخم پر چھلکا آیا ہو تو اس کے لگانے سے وہ اتر جاتا ہے۔ بعض اطباء نے لکھا ہے کہ اس کے مسلسل لیپ سے پھنسیوں اور چیچک کے داغ دور ہو جاتے ہیں۔ اس کی گٹھلی کو پیس کر اور چربی میں حل کر کے لگانے سے ناخنوں کا مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

زیتون کا اچار بھوک بڑھاتا ہے۔ زیادہ مقدار میں قبض کشا ہے۔

زیتون کے پتوں کو گھونٹ کر لگانے سے پسینہ کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔ ان پتوں کا ضماد جمرہ، داد قوبا، پتّی اور نملہ کو نافع ہے۔ خراب اور گندے زخموں پر لگانے سے ان کی بدبو دور کر کے جلد ٹھیک کر دیتا ہے۔ جنگلی زیتون کے پتوں کا رس کان میں ڈالنے سے کان بہنے بند ہو جاتے ہیں۔ اگر اس میں شہد ملا کر گرم ٹپکائیں تو کان کی پھنسی، میل کی زیادتی اور اس سے پیدا ہونے والے بہرہ پن میں مفید ہے۔ پتوں کو سرکہ میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ زیتون کی لکڑی کو آگ لگا کر جلائیں تو اس سے نکلنے والا تیل پھپھوندی سے پیدا ہونے والی تمام جلدی بیماریوں، داد، چھیپ، چنبل، سرکہ خفہ اور گنج کو ٹھیک کر دیتا ہے۔

جب تازہ پکے ہوئے پھل کو دبا کر نچوڑا جائے تو حاصل ہونے والا تیل زیت عزب، کہلاتا ہے۔ یہ سنہری رنگ کا ہوتا ہے۔ جب یہ چھ برس پرانا ہو جاتا ہو تو وہ زیت العتیق ہے۔ جو خام پھلوں سے نکالا جائے وہ زیت الانفاق ہے۔ اسے ذیت الرکابی بھی کہتے ہیں کیونکہ یہ فلسطین اور شام سے اونٹوں پر لاد کر عراق میں لایا جاتا تھا۔ بوعلی سینا کہتا ہے کہ زیتون کا تیل جب پرانا ہو جائے تو اس کی طبیعت روغن شیریں کی طرح ہو جاتی ہے ورنہ اسی قسم کے فوائد حاصل کرنے کے لئے نئے تیل کو اتنا پکائیں کہ وہ شہد کی مانند گاڑھا ہو جائے۔ یہ تیل اپنے اوصاف کے لحاظ سے روغن کلونجی اور روغن ملبسان سے بھی انہی فوائد میں بہتر ہے۔ وہ یہ تسلیم کرتا ہے کہ زیتون کا تیل چار ہزار سال پرانا بھی ہو جائے تو بھی مفید رہتا ہے۔

جو لوگ باقاعدگی سے یہ تیل سر پر لگاتے ہیں نہ تو ان کے بال گرتے ہیں اور نہ ہی جلد سفید ہوتے ہیں۔ اس کی مالش سے داد اور بھوسی زائل ہو جاتے ہیں۔ کان میں پانی پڑا ہو تو زیتون کا تیل ڈالنے سے یہ پانی نکل جاتا ہے۔ اطباء نے لکھا ہے کہ اس کی سلائی باقاعدہ آنکھ میں لگانے سے آنکھ کی سرخی کٹ جاتی ہے اور موتیا بند کو کم کرنے میں مفید ہے۔

زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے اعضاء کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ پٹھوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ بعض طبیب اس کی مالش کو مرگی کے لیے بھی مفید قرار دیتے ہیں۔ وجع المفاصل اور عرق النساء کو دور کرتا ہے۔ چہرے کو بشاشت دیتا ہے۔ اسے مرہم میں شامل کرنے سے زخم بہت جلد بھرتے ہیں۔ ناسور کو مندمل کرنے میں کوئی دوائی زیتون سے بہتر نہیں۔

اکیس تولہ جو کے پانی میں روغن زیتون ملا کر پینے سے پرانی قبض جاتی رہتی ہے۔ تیل پینے سے معدہ اور آنتوں کے اکثر امراض جاتے رہتے ہیں پیچس میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑے مار دیتا ہے۔ گردہ کی پتھری توڑ کر نکال سکتا ہے۔ استسقاء میں مفید ہے جسمانی کمزوری کو رفع کرتا ہے پیشاب آور ہے۔

منہ کے زخموں کو جلد مندمل کرتا ہے۔ گلے کو صاف کرتا ہے۔ زہروں کے اثرات

دور کرنے میں مفید ہے۔عام طور پر تیزابی زہروں کے علاج میں قلوی ادویہ دی جاتی ہیں۔ جبکہ قلوی زہروں کا اثر زائل کرنے کے لئے تیزابی دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔اس لیے زہروں کے فوری علاج میں اگر زہر سے واقفیت نہ بھی ہو۔اکثر اوقات دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔مگر زیتون کا تیل وہ منفرد دوائی ہے جو ہر قسم کی زہروں کے اثر کو زائل کرنے کے ساتھ ساتھ آنتوں پر ان کے مضر اثرات کو ختم کرتا ہے۔مثال کے طور پر سنکھیان کی زہر خورانی میں اندرونی علامات سے قطع نظر خرابی کا اصل ذریعہ معدہ اور آنتوں میں سوزش ہے۔سنکھیا کھانے کے فوراً بعد آنتوں میں خیزش کی وجہ سے اسہال شروع ہو جاتے ہیں۔ تھوڑی دیر کے بعد دستوں کے ساتھ خون آنے لگتا ہے۔خون کے بعد آنتوں میں زخم اور سوراخ ہو جاتے ہیں۔اندرونی اثرات کے علاوہ اتنا کچھ ہی موت کا باعث ہو سکتا ہے،اگر ان حالات میں مریض کو زیتون کا تیل بار بار پلایا جائے تو وہ آنتوں کے زخموں کو مندمل کر دیتا ہے۔خیزش کو ختم کرتا ہے۔اس عمل میں اس کے ساتھ لعاب بہی دانہ بھی شامل کر لیا جائے تو فوائد میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے اس کے یہ لاجواب اثرات صرف سنکھیا کی زہر خورانی ہی میں مفید نہیں بلکہ ہر اس زہر کا توڑ ہیں جو تیز،جلانے والی اور آنتوں یا گردوں میں زخم پیدا کرتی ہو جیسے کہ کنتھراڈین (تلی مکھی کا جوہر)۔

اطباء نے اسے مرارہ کی پتھری میں بھی مفید قرار دیا ہے۔پتہ کی سوزش اور پتھری کے مریضوں کو بنیادی طور پر چکنائی سے پرہیز کرایا جاتا ہے۔مگر روغن زیتون ان کے لئے بھی مفید ہے۔ بلکہ پرانے استادوں نے مریضوں کو ڈیڑھ پاؤ تک تیل روزانہ پلا کر صفراوی نالیوں سے سدے نکالنے کا کام لیا ہے بعض اوقات اسی عمل کے دوران پتھریاں بھی نکل جاتی ہیں۔

برطانیہ اور امریکہ کی ادویہ کی سرکاری فہرست کے مطابق یہ ایک مؤثر دوائی ہے۔ ان کی سفارش کے مطابق یہ غذا بھی ہے اور دوا بھی،گردوں کے امراض جہاں نائٹروجن والی غذائیں دینا مناسب نہیں ہوتا۔وہاں زیتون بہتر غذا ہے۔یہ سوزش والی جگہوں کو تسکین دیتا ہے۔آنتوں کی جلن کو کم کرتا ہے۔پیٹ کو ملائم کرتا ہے۔اور جب بچوں میں کئی

دن اجابت نہ ہو تو اس تیل کا حقنہ کرنا آنتوں کو نرم کرنے کے ساتھ فضلہ کو تکلیف کے بغیر نکال دیتا ہے۔ اس عمل میں یہ گلسرین سے زیادہ مفید اور موثر ہے۔

زیتون کا پھل کسیلا ہوتا ہے پھل کا اچار بنانے کے لئے پکے ہوئے زیتون لے کر ان کو گرم نمکین پانی میں کچھ دیر بھگویا جاتا ہے۔ بعض کارخانے اس میں چونا اور راکھ بھی ملا دیتے ہیں۔ پھر تیز نمک والے خوشبودار پانی میں انہیں بوتلوں میں بند کر کے روانہ کر دیتے ہیں۔

بھارتی ماہرین طب نے اسے فالج، عرق النساء، پٹھوں اور جوڑوں کے دردوں اور کمزوری سے پیدا ہونے والے دوسرے امراض میں از حد مفید پایا ہے۔ وہ اس تیل کو کھانے اور لگانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ بدن کی خشکی کو دور کرنے جلدی امراض مثلاً چنبلا خشک گنج میں مفید ہے۔ لاغر بچوں اور ضعیف اشخاص کو تیل کی مالش سے فائدہ ہوتا ہے۔ امراض بطن میں یہ تیل ہر قسم کی خراش کو دور کرتا ہے۔ ۲۵ گرام روزانہ کھانے سے پرانی قبض جاتی رہتی ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے زیتون کو باسور کے لئے مفید قرار دیا ہے۔ اس بیماری کے لیے مریضوں کو رات سوتے وقت دو بڑے چمچے روغن زیتون پینے کو کہا گیا۔ اور اس کے ساتھ دو چمچے برگ مہندی کو پیس کر اس میں آٹھ چمچے روغن زیتون ملا کر پانچ منٹ جوش دے کر مرہم تیار کر لی گئی۔ باسور کہنہ کے مریضوں کو یہ مرہم رات سونے سے پہلے اور صبح اٹھ کر بیت الخلاء جانے سے پہلے لگانے کی ہدایت کی گئی۔ اکثر مریضوں میں اس کے علاوہ اور کوئی دوائی دینے کی ضرورت نہ پڑی۔ جن کے زخم زیادہ اور جسمانی حالت کمزور تھی ان کو تین سے چار گرام قسط شیریں کھانے کے بعد دی گئی۔ تین سے چار ماہ میں مکمل شفاء ہو گئی۔ مگر آئندہ کے لئے تیل کا پینا اور قبض سے محتاط رہنا ضروری قرار دیا گیا۔

بالوں کو اگانے کے لئے کلونجی، حب الرشاد، سنا کی، مہندی کو ہم وزن پیس کر چھ گنا روغن زیتون میں ملا کر پندرہ منٹ ہلکی آنچ پر پکایا گیا۔ پھر اسے چھان کر تیل کی صورت میں جب مسلسل لگایا گیا تو اس سے بال بڑھنے کی رفتار بہتر ہو گئی۔ سر کی پھنسیاں ٹھیک

ہو گئیں۔ یہی تیل ایگزیما اور بغلوں کی خارش میں مفید ثابت ہوا چنبل......ایک ایسی بیماری ہے جس کا کوئی بھی سبب معلوم نہیں۔ طب جدید میں اس کے مقامی علاج کیلئے مرکبات استعمال ہوتے ہیں۔ مگر ان کوششوں کے باوجود زخموں کے چمکدار چھلکے آسانی سے اترنے میں نہیں آتے۔ اس بیماری میں قسط شیریں سنا مکی اور مہندی کو ہم وزن پیس کر چار گنا روغن زیتون میں پکانے کے بعد لگایا گیا۔ چھلکے اتارنے میں یہ نسخہ مفید رہا۔ ایک ڈاکٹر کے الٹی طرف پر زخم تھا۔ ماہرین امراض جلد نے اسے تشخیص کیا۔ مقامی طور پر رنگ برنگی مرہموں کے ساتھ اسے جراثیم کش ادویہ کی افسوسناک مقدار میں دی جاتی رہیں۔ مسلسل علاج سے مرض کی شدت میں کمی آجاتی رہی۔ مگر دیکھنے میں وہ یوں لگتا تھا جیسے سورج مکھی کا سرخ پھول ہاتھ کے اوپر رکھ دیا گیا ہے۔ اس مریض کو قسط شیریں اور کلونجی زیتون کے تیل میں جلا کر ایک ماہ لگائی گئی۔ اندرونی استعمال کی کسی بھی دوائی کے بغیر ایگزیما ٹھیک ہو گیا۔

بوعلی سینا نے ذریرہ (باچھ) اور عرق گلاب کو جلے ہوئے کا بہترین علاج قرار دیا ہے اس باچھ کو جب زیتون کے تیل میں حل کر کے ابال کر جلے ہوئے زخموں پر لگایا گیا تو فائدہ زیادہ بہتر رہا۔ چونکہ باچھ مقامی طور پر خیزش پیدا کرتی ہے۔ اس لیے ایک چمچہ باچھ کے ساتھ زیتون کے پندرہ سے بیس چمچے استعمال کیے گئے۔

جاپان کے بعض طبی جرائد نے آنتوں کے سرطان میں روغن زیتون کو مفید قرار دیا ہے۔ مگر وہ اپنے اس بیان میں واضح نہ تھے۔ اس ضمن میں مشرق وسطی اور شمالی افریقہ میں طبی خدمت بجالانے والے سینکڑوں ڈاکٹروں سے معلومات حاصل کی گئی۔ ان سب کا متفقہ جواب یہ تھا کہ انہوں نے زیتون کا تیل پینے والے کسی شخص کو کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں دیکھا، جاپانی ماہرین کا خیال ہے کہ لمبے عرصہ تک زیتون کا تیل پینے سے معدہ اور آنتوں کے سرطان ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

معدہ اور آنتوں میں زخم کے مریضوں کے ایسے اوقات میں زیتون کا تیل دیا جب ان کا پیٹ خالی تھا۔ عام طور پر ۱۱ بجے دن اور رات سونے سے پہلے کے اوقات کو اس خوراک کے لئے منتخب کیا گیا۔ ۱۰ سے ۲۰ گرام تیل کی ایک خوراک سے قرح کی جلن تین

سے چار دن میں جاتی رہی۔ دس روز کے بعد کسی بھی مریض کو کوئی تکلیف باقی نہ تھی۔
حضرت ابو سعید الخدریؓ کی ایک روایت سے استفادہ کرتے ہوئے ایسے مریضوں کو نہار منہ اور عصر کے وقت شہد کی ایک معقول مقدار بھی دی گئی۔ کیونکہ آنتوں کی سوزش میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے اکسیر قرار دیا ہے۔ مریضوں کی کمزوری اور علامات چند دنوں میں ختم ہو گئے۔ اکثر لوگوں کی آنتوں میں اضافی سوزش بھی تھی جس کے لیے دافع عفونت مرکب کا ونجی دیا گیا۔ کلونجی نے پیٹ سے غلیظ ریاح کو فوراً نکال دیا۔ جب بھی موسم ہوا اس کے ساتھ سفرجل (بہی کا مربہ) دیا گیا۔ یہ مربہ حافظ ابن القیمؒ کی تجویز کے مطابق شہد میں بنایا گیا تھا۔ اکثر مریضوں کو نہار منہ مربہ کے چند قتلوں اور دن میں زیتون کے تیل کے علاوہ اور کوئی دوائی نہ دی گئی۔ دو ماہ کے بعد معدہ کے معائنہ کے بعد زخم مندمل پایا گیا۔ احتیاطی طور پر ہر مریض کو چھ چھ ماہ مزید تیل پینے کی ہدایت کی گئی۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے یہ علاج کبھی بھی ناکام نہیں ہوا۔ جب کہ اس کے مقابلے میں جدید علاج اگر مفید رہے تو چالیس روپے روزانہ کا ہے۔ پھر اس کی افادیت بھی مشتبہ ہے اور اس کا عرصہ علاج ایک سال سے کم نہیں۔

تبخیر معدہ اور پیٹ کی جلن کے لئے زیتون کے تیل سے بہتر کوئی دوائی نہیں۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ذات الجنب میں زیتون کا تیل ارشاد فرمایا۔ اس اصول کو سامنے رکھ کر سانس کی ہر بیماری کے مبتلا کو زیتون کا تیل ضرور دیا گیا۔ دمہ کے مریضوں کی بیماری میں جب کمی آجائے تو آئندہ اس قسم کے حملوں سے محفوظ رکھنے کے لئے زیتون کے تیل سے بہتر دوائی میسر نہ آسکی۔

انفلوئنزا اور زکام کا طب جدید میں کوئی علاج نہیں۔ وہ لوگ جو باقاعدہ زیتون کا تیل پیتے ہیں ان کو نہ تو زکام لگتا ہے۔ اور نہ ہی نمونیہ ہوتا ہے۔ اگر ان کو کبھی انفلوئنزا ہو بھی جائے تو اس کا حملہ بڑا معمولی ہوتا ہے۔ زکام اور دمہ کے دوران اضافی فائدہ کے لئے ابلتے ہوئے پانی میں شہد بھی مفید ہے۔

حضرت زید بن ارقمؓ کا دونوں روایات میں ذات الجنب میں زیتون کا تیل تجویز

ہوا۔

اس کے ساتھ ہی حضرت ابو ہریرہؓ کی روایت میں زیتون کا تیل جذام میں مفید ہے۔ علم الجراثیم اور علم الامراض کے اعتبار سے کوڑھ اور تپ دق کی نوعیت ایک ہے۔ دونوں کے جراثیم ہوتے ہیں۔ اس لیے وہ ادویہ جو تپ دق پر مؤثر ہوتی ہیں۔ جذام میں بھی مفید ہوتی ہیں اور اس سے برعکس بھی درست ہے۔

تپ دق کا جدید علاج مہنگا اور طویل ہے۔ ہر شخص کے لئے پچاس روپے روزانہ کی ادویہ اور اس کے بعد ان کے ذیلی اثرات اٹھارہ ماہ تک برداشت کرنا آسان کام نہیں۔ ان مریضوں کی ۲۵ گرام زیتون کا تیل روزانہ اور ۸ گرام روزانہ قسط شیریں دی گئی۔ کمزوری کے لئے شہد کھانسی کے لئے انجیر اس کا شربت اضافی طور پر دیتے گئے۔ ابتدائی درجہ کے مریض عام طور پر تین سے چار ماہ میں ٹھیک ہو گئے۔ علامات ختم ہونے کے نارمل ہونے کے بعد مریضوں کو زیتون کا تیل ایک سال تک پینے کی ہدایت دی گئی چھ سال کے مشاہدہ میں کسی مریض کو دوبارہ تکلیف نہیں ہوتی۔

طبِّ جدید میں زکام کا کوئی شافی علاج نہیں۔ ابن القیمؒ نے زکام کے علاج میں قسب البحری کو مفید قرار دیا ہے۔ ذہبیؒ کے مشاہدہ میں قسط کو سونگھنا بھی زکام میں مفید ہے جبکہ ایک روایت کے مطابق شرزنجوش سونگھنے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔ پرانے زکام میں یا ان مریضوں کو جن کو بار بار زکام ہو جاتا ہے۔ زیتون کا تیل آئندہ کے لیے محفوظ کر دیتا ہے، بخاری اور ابن ماجہ میں خالد بن سعدؓ والی روایت کے مطابق ایک چمچ کلونجی کو پیس کر بارہ چمچ زیتون کے تیل میں حل کر کے اس مرکب کو پانچ منٹ ابالنے کے بعد چھان لیا گیا۔ صبح شام ناک میں ڈالنے سے نہ صرف یہ کہ پرانا زکام ٹھیک ہوا۔ بلکہ نکسیر میں بھی از حد مفید رہا۔ (بحوالہ چیدہ چیدہ از زیتون اور جدید سائنس)

زیتون ایک بابرکت درخت کا تیل ہے۔

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ زیتون کا تیل کھانے میں استعمال کرو اور اس کی بدن پر

مالش کرو کیونکہ یہ ایک بابرکت درخت کا پھل اور تیل ہے۔

زیتون ایک پھل ہے جس کے تیل کو زیتون کا تیل کہتے ہیں انگریزی میں اس کو (اولائیو آئل) کہتے ہیں۔ زیتون کے پھل کا اصل وطن فلسطین اور شام کا علاقہ ہے اس کی کاشت دو ہزار سال قبل مسیح شروع کی گئی۔ یورپ میں زیتون کو پانچ قسموں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ (۱)زیتون الکلب (۲) زیتون اکیش (۳)زیتون جبلی (۴)زیتون الارض (۵)زیتون بنی اسرائیل، قرآن پاک میں زیتون کا ذکر چھ بار آیا ہے۔

''سورہ المومنون'' میں آیا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے طور سینا کے اطراف میں ایک ایسا درخت پیدا کیا ہے جس میں ایک تیل ہے جو سالن پکانے کے کام آتا ہے۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ زیتون کا تیل کھانے میں استعمال کرو اور اس کی بدن پر مالش کرو۔ کیونکہ یہ ایک بابرکت درخت کا پھل اور تیل ہے۔ حضور ﷺ کے پسندیدہ پھلوں میں پھل زیتون ہے۔ زیتون کا ذکر توریت اور انجیل میں بھی ہے۔ قدیم اطباء حضرات زیتون کے تیل کو دوائیوں میں استعمال کرتے تھے۔ زیتون کا تیل بغض کشا بھی ہے اور صحت بخش بھی۔

یورپ میں اسپین کے دیہات میں اس وقت بے شمار زیتون کے درخت پائے جاتے ہیں۔ زمانہ قدیم میں زیتون کے پھل سے عجیب و غریب جادو اثر دوائیاں تیار کی جاتی تھیں اب یہ بات تسلیم کر لی گئی ہے کہ اس کا اصل نام زیتون اور اصل وطن فلسطین ہے۔ حکیم کبیر الدین نے زیتون کے گوند کا بھی ذکر کیا ہے اور لکھا ہے کہ زیتون کا پھل اور تیل گیارہ سو بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

جو خوبیاں قدرت نے زیتون کے تیل کو عطا کی ہیں کسی اور نباتاتی تیل کو عطا نہیں کیں۔ لہٰذا زیتون ایک نباتاتی کرشمہ ہے۔ زیتون کا درخت اونچائی میں ۲۵ فٹ سے ۲۸ فٹ ہے زیتون کا درخت شور اور کلر زدہ زمینوں میں خوب پرورش پاتا ہے۔ درخت کی پیداوار قلم لگا کر کی جاتی ہے۔ بغیر قلم لگائے پودے اچھا پھل نہیں دیتے۔ زیتون کے درخت کے پتے امرود کے پتوں سے باریک ہوتے ہیں اور لمبے ہوتے ہیں، اس کا تنا موٹا ہوتا ہے۔ چھال سخت ہوتی ہے، جڑ زمین میں گہرائی تک ہوتی ہے۔ موسم بہار میں

خوبصورت پھول لگتے ہیں جو خوشبودار ہوتے ہیں۔

زیتون ایک خوبصورت اور بابرکت درخت ہے۔ سائنسی تحقیق کے مطابق زیتون کے پھل میں وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن ای، میگنیشیم، کلورین، کیلشیم، سوڈیم، مینگانیز اور آئرن ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ پوٹاشیم، فاسفورس، کوبالٹ اور گندھک کے عناصر بھی پائے جاتے ہیں۔

زیتون کے پھل کا مزاج گرم ہوتا ہے۔ ذائقہ شیریں اور لذیذ ہوتا ہے۔ زیتون کے تیل کی مقدار نوجوان آدمی کے لئے ۲/۱ اونس سے ایک اونس تک ہے زیتون کے پھل اور تیل کی غذائی خصوصیات کے ساتھ بے پناہ طبی افادیت تسلیم کی گئی ہے۔ چار بڑے چمچے تک روزانہ تیل استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔

زمانہ قدیم سے آج تک زیتون کا تیل بطور غذا اور دوا، افزائش حسن و جمال اور اعادہ شباب استعمال ہوتا چلا آرہا ہے۔ زیتون کا تیل سب نباتاتی تیلوں میں سرفہرست ہے روغن زیتون سے چراغ جلائیں تو یوں معلوم ہوتا ہے جیسے نور سے نور نکل رہا ہو۔ روغن زیتون اور پھل بیشتر بیماریوں میں اکسیر اعظم کا درجہ رکھتا ہے۔ زیتون کا پھل کھانے سے آنتوں کو تقویت ملتی ہے۔ بھوک بڑھ جاتی ہے۔ اس کا تیل بہرہ پن میں مفید ہے۔ سردی کی کھانسی زیتون کا پھل کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔ اس کا تیل بہرہ پن میں مفید ہے۔ سردی کی کھانسی زیتون کا پھل کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔ بخار اتر جاتا ہے۔ طبیعت کو فرحت ملتی ہے۔

زیتون کا پھل کھانے سے رنگ میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ اعصاب کو طاقت ملتی ہے۔ ہلتے ہوئے دانت مضبوط ہو جاتے ہیں زیتون کا پھل باقاعدہ استعمال کرنے سے پتے، گردہ اور مثانہ کی پتھری توڑ دیتا ہے۔ پکے ہوئے پھلوں کو نچوڑ کر تیل نکالا جاتا ہے۔

زیتون کا تیل اور پھل صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ زیتون کے درخت اسپین یروشلم، فلسطین، شام، سعودی عرب، تیونس، مالدیپ، امریکہ، نائیجریا، یورپ، ایران ہندوستان اور اب پاکستان کے صوبہ بلوچستان کے ضلع پسنی میں پیدا ہوتا ہے۔ اٹلی زیتون

کا پھل پیدا کرنے میں سرفہرست ہے۔

ایک رپورٹ کے مطابق دنیا میں زیتون کی پیداوار سالانہ تین ملین میٹرک ٹن سے زیادہ ہے سپین اور اٹلی میں تقریباً ۱۲۷ فیکٹریاں زیتون کے پھل سے روغن زیتون بنانے میں مصروف ہیں۔

معدہ کا السر ہو یا تیزابیت، آنتوں کا السر ہو یا نظام ہضم خراب ہو تو مکھن گھی، تیل چربی اور باقی چکنائیاں بند کر دینی چاہئیں، صرف زیتون کا تیل ہی استعمال کیا جائے۔ یا کھانا زیتون کا تیل میں پکا کر کھایا جائے تو یہ تمام بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

زیتون کا تیل ہاضمے کے لئے انتہائی مفید ہے۔ اس میں پکی ہوئی اشیاء زود ہضم ہوتی ہے۔ اسپین میں لوگ زیتون کا پھل اور زیتون کا تیل بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ اس لئے وہاں کے لوگ صحت مند اور خوبصورت ہوتے ہیں۔

نبی ﷺ نے فرمایا ''زیتون کا تیل کھاؤ اور اس کی مالش کرو کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفاء ہے۔ جن میں سے ایک کوڑھ بھی ہے۔ زیتون کا تیل تیزابیت کو مارتا اور جھیلوں کی حفاظت کرتا ہے۔ اس لئے اس کو حافظ الامین کا خطاب دیا گیا ہے۔ یہ چیزوں کو گلنے نہیں دیتا۔ اس تیل میں پڑا ہوا مچھلی کا گوشت دو تین سال تک خراب نہیں ہوتا اور نہ ہی بدبو دیتا ہے۔ جاپان کے بعض ڈاکٹر معدہ اور انتڑیوں کے کینسر میں مریضوں کو خشک انجیر کھلاتے ہیں اور زیتون کا تیل پلاتے ہیں۔ رسول اکرم ﷺ صبح کی نماز کے ساتھ یا عصر کی نماز کے بعد شہد کا شربت نوش فرماتے تھے۔ زیتون کا تیل اگر خالی پیٹ استعمال کیا جائے تو جسم کو دوا کے طور پر لگے گا۔ معدہ کے زخموں کو دور کرے گا اور تیزابیت کو زائل کرے گا''

السر کے کسی مریض کو اگر کسی قسم کی کوئی دوا بھی نہ دی جائے۔ صرف نہار منہ اور سوتے وقت ۲ بڑے چمچے زیتون کا تیل پیتا رہے تو السر ہی نہیں بلکہ آنتوں کی دق ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

لہٰذا السر کے مریض کو صبح نہار منہ بڑا چمچہ شہد اور عصر کے وقت ۲ بڑے چمچے ابلے

ہوئے پانی میں دینا چاہئیں۔ صبح نہار منہ ۲ بڑے چمچے زیتون کا تیل اور رات سوتے وقت ۲ چمچے زیتون کا تیل پیتا رہے اور باقی چکنائیوں سے پرہیز کرے تو معدہ کا السر اور باقی تمام امراض معدہ ختم ہو جائیں گے۔ زیتون کا تیل ایک عطیہ خداوندی ہے۔ اٹلی کا بنا ہوا زیتون کا تیل زیادہ مفید ہے۔ (بحوالہ ماہنامہ "سیارہ ڈائجسٹ" نومبر ۲۰۰۱ء)

مختلف امراض میں زیتون کی اہمیت و افادیت

اس کو مستقل اپنے استعمال میں لانے والے لوگ اپنے معدے کو کافی حد تک اعتدال میں رکھتے ہیں۔ اس کا اعتدال میں رہنا ہی کئی بیماریوں سے چھٹکارا پانا ہے۔ پرانے زمانے کے حکیم اس کی افادیت جانتے ہوئے بلا جھجک جلدی امراض میں اس کا استعمال کراتے۔ اس کا عرق الرجی سے ہونے والے جلدی امراض نں اس کا استعمال کراتے۔ اس کا عرق الرجی سے ہونے والے جلدی امراض پر لگایا جاتا ہے۔

زیتون فلو اور زکام میں اینٹی بائیوٹک کا کام دیتا ہے بلکہ اس کا روزانہ استعمال فلو اور زکام کو حتیٰ الوسع نزدیک نہیں بھٹکنے دیتا اور اگر خدانخواستہ فلو، رزکام ہو ہی جائے تو معمولی سا ہوتا ہے اور پھر اللہ کے فضل سے خود بخود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تپ دق کے مریضوں کے لئے یہ تیل بے حد مفید ہے۔ کلونجی کی طرح اس میں بھی پتے کی سوزش اور پتھری کے مریضوں کو پرانے طبیب روغن زیتون پلاتے تھے۔

اس کا تیل جسمانی کمزوری کو دور کر کے بہترین ٹونک کا کام دیتا ہے۔

سانس کے مریضوں کے لئے بھی یہ انتہائی فائدہ مند ہے۔ اس کا روزانہ استعمال نہ صرف تکلیف میں افاقہ دیتا ہے بلکہ یہ دورے کے دورانیے کو بھی کم کرتا ہے۔ اس کو گرم پانی میں شہد کے ساتھ استعمال کرانے سے بھی سانس کے مرض کی شدت میں کمی واقع ہوتی ہے۔

پٹھوں کی کمزوری اور درد انسان کو بے حال کر دیتا ہے۔ ایسے میں زیتون کے تیل کا مساج کافی اکسیر ثابت ہوتا ہے۔ زیتون کے درخت کے پتے پیس کر گندے اور بدبودار

زخموں پر لیپ کرنے سے وہ جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کے ہاتھوں پیروں اور بغلوں میں بہت پسینہ آتا ہے وہ زیتون کے تازہ پتے گھوٹ کر لگائیں تو انشاء اللہ آرام آجائے گا۔

مختلف ممالک میں زیتون کا استعمال

مشرق وسطیٰ یعنی فلسطین، اسرائیل اور دیگر عرب ممالک اور شمالی افریقہ میں شامل ممالک مصر، لیبیا، تیونس اور مراکش وغیرہ کے باشندوں کا خیال ہے کہ جو لوگ باقاعدگی سے روغن زیتون پیتے ہیں کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ معدے اور آنتوں میں زخم ہوں تو خالی پیٹ دینے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

جاپان میں زیتون کے تیل کو آنتوں کے سرطان میں مفید قرار دیا گیا ہے۔ یہ پیشاب آور ہے اور پچس کو ختم کرتا ہے۔

جسمانی خوبصورتی کے لئے زیتون کا استعمال

روغن زیتون پینے سے جسم کے اندرونی نظام کو کافی حد تک فعال بنایا جا سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کا استعمال ظاہری رنگ وروپ کو نکھارنے میں بھی سونے پہ سہاگے کا کام دیتا ہے۔ انگلیوں کی پوروں سے منہ پر ہلکا ہلکا مساج کریں پھر نیم گرم پانی سے روئی کو گیلا کر کے منہ صاف کر لیں چہرے کی جلد چمک اٹھے گی۔

چہرے پر سرخی لانے کے لئے روزانہ تھوڑے سے خالص شہد میں چند قطرے زیتون کے تیل کو ملائیں اور مساج کریں پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں چند دنوں میں ہی چہرہ گلاب کی طرح کھل اٹھے گا۔

اگر اس کو سکرب کے طور پر استعمال کرنا ہے تو پھر روغن زیتون میں چند قطرے لیموں کا رس تھوڑا سا شہد تھوڑی سی خشخاش کے دانے ملا کر مساج کرنے سے چہرے کی مردہ جلد میں جان پڑ جاتی ہے۔

ماسک کے طور پر بھی اس کا استعمال مختلف چیزوں کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ مثلاً خشک

جلد کے لئے انڈے کی زردی میں چند قطرے روغن زیتون کے شامل کر کے چہرے پر لگائیں۔ پندرہ بیس منٹ لگا رہنے دیں، پھر نیم گرم پانی سے دھولیں، خشکی ختم ہو جائے گی۔

دانتوں اور مسوڑھوں کی مضبوطی کے لئے روغن زیتون میں تھوڑا سا نمک ملا کر ملنے سے مسوڑھے مضبوط اور دانت چمکدار ہو جاتے ہیں۔ سر میں اس کی مالش بالوں کو ایک نئی جلا بخشتی ہے۔ ان کو چمکدار بناتا ہے اور بالوں کی سیاہی کو ایک خاص عمر سے زیادہ برقرار رکھتا ہے۔ ان کو گرنے سے روکتا ہے اور گنج سے بچاتا ہے۔

زیتون کے تیل کچے پھل کو پانی میں ابال کر غرارے کئے جائیں تو منہ کی بدبو جاتی رہتی ہے اور منہ کے اکثر امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

زیتون ناخنوں پر لگانے سے ناخن مضبوط اور چمکدار ہوتے ہیں۔ پلکوں پر لگانے سے پلکیں لمبی گھنی ہو جاتی ہیں۔ آنکھوں میں لگانے سے آنکھیں چمک جاتی ہیں۔

اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں کے ان گنت فوائد ہیں۔ ''تو تم اپنے پروردگار کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے۔''

(بحوالہ صالح ماہنامہ ''حکایت'' اگست ۲۰۰۰ء)

سرکہ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

سرکہ ایک عام چیز ہے جو اس زمانے میں آسانی سے میسر ہے سرکہ اشیاء میں خمیر اٹھانے سے خود بخود بن جاتا ہے اس لئے سرکہ نشاستہ یا مٹھاس والے پھلوں یا اناج سے بنایا جاتا ہے، پھلوں میں انگور، گنا، جامن، سیب، آلوچہ، سنگترا، مالٹا، چقندر، اور منقیٰ وغیرہ سے بن جاتا ہے۔ چینی سے بھی سرکہ بنایا جاتا ہے اس کے علاوہ جو، گندم، مکئی، چاول، چنوں وغیرہ سے سرکہ بن سکتا ہے۔ اس کا اصل جزو تیزاب ہے جسے سرکہ کا تیزاب کہا جاتا ہے۔

حضور ﷺ بسا اوقات سر کے ساتھ روٹی تناول فرما لیتے یعنی اسے بطور سالن استعمال میں لاتے۔ سرکہ کے بہت سے فوائد ہیں اس لئے حضور ﷺ نے سرکہ کے استعمال کی ترغیب دی ہے۔ لہٰذا سرکہ کو غذا میں سالن کے طور پر استعمال کرنا سنتِ مصطفیٰ ﷺ ہے۔ اس کی افادیت کے متعلق حضور ﷺ کی احادیث مندرجہ ذیل ہیں۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں بے شک رسول اللہ ﷺ نے فرمایا بہترین سالن سرکہ ہے۔ حضرت عبداللہ بن عبدالرحمٰن اپنی روایت میں کہتے ہیں "اچھے سالن" یا "اچھا سالن" سرکہ ہے۔ (ترمذی)

اس حدیث میں سرکہ کو ایک سالن قرار دیا گیا ہے یعنی جب سالن میسر نہ ہو تو سرکہ سے روٹی کھالیں تو اس سے سالن کی کمی پوری ہو جاتی ہے، اس سے معدے کا فعل تیز ہو جاتا ہے وہ غذائیں جو آسانی سے ہضم نہیں ہوتیں اگر ان کے ساتھ سرکہ شامل کر لیا جائے تو ہضم ہو جاتی ہیں۔

حضرت ام ہانی رضی اللہ عنہا نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ میرے پاس تشریف لائے اور فرمایا کہ کیا تمہارے پاس کوئی چیز ہے؟ عرض گزار ہوئی کہ سوکھی روٹی اور سرکہ کے

سوا کچھ نہیں ہے۔ فرمایا، لے آؤ۔ وہ گھر سالن سے خالی نہیں جس میں سرکہ ہو۔

(ترمذی)

اس حدیث مبارک میں حضور ﷺ نے تاکید فرمائی ہے کہ گھر میں سرکہ رکھنا چاہئے تاکہ جب روٹی کے ساتھ کھانے کے لئے کچھ نہ ہو تو اس (سرکہ) کے ساتھ روٹی کھالیں اس طرح سالن نہ ہونے کا احساس نہ ہوگا۔

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، سرکہ بہترین سالن ہے۔ (ترمذی)

حضرت ام سعد رضی اللہ عنہا نے فرمایا کہ وہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے پاس گئیں اتنے میں نبی کریم ﷺ تشریف لے آئے اور آکر دریافت کیا کہ کچھ کھانے کو ہے؟ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے جواب دیا کچھ روٹی کھجور اور سرکہ ہے، آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ سرکہ بہترین سالن ہے، اے اللہ! سرکہ میں برکت عطا فرما کیونکہ یہ مجھ سے پہلے کے انبیاء کا سالن تھا اور جس گھر میں سرکہ ہوا سے سالن کی ضرورت نہیں۔ (ابن ماجہ)

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں اپنے گھر میں بیٹھا ہوا تھا کہ میرے پاس سے رسول ﷺ کا گزر ہوا، آپ ﷺ نے میری طرف اشارہ کیا، میں اٹھ کر آپ ﷺ کے پاس آیا، آپ ﷺ نے میرا ہاتھ پکڑا اور چل پڑے حتیٰ کہ آپ ﷺ ازواج مطہرات کے حجروں میں سے کسی کے حجرے پر آئے۔ آپ ﷺ وہاں داخل ہو گئے اور مجھے بھی آنے کی اجازت دی، ازواج مطہرات نے پردہ فرمایا، آپ ﷺ نے فرمایا کچھ کھانے کو ہے؟ گھر والوں نے کہا ہے اور تین روٹیاں لائی گئیں اور ان کو نبی ﷺ کے سامنے رکھ دیا گیا، رسول اللہ ﷺ نے ایک روٹی اپنے سامنے رکھی اور ایک روٹی میرے سامنے رکھی پھر آپ ﷺ نے تیسری روٹی کے دو ٹکڑے کئے آدھی میرے سامنے رکھی اور آدھی اپنے سامنے رکھ لی، پھر آپ ﷺ نے پوچھا کچھ سالن بھی ہے؟ گھر والوں نے کہا کہ سرکہ کے سوا اور کچھ نہیں ہے، آپ ﷺ نے فرمایا لے آؤ، سرکہ کیا خوب چیز ہے۔ (مسلم شریف)

سرکہ بیک وقت ٹھنڈا بھی ہے اور گرم بھی پیاس کی شدت میں سرکہ کے ساتھ پانی

اور نمک ملا کر دینے سے تسکین زیادہ اچھی طرح ہوتی اور یہ نسخہ سن سروک سے بچاؤ کے لئے بھی از حد مفید ہے۔

یہ جسم سے غلط مادوں کو نکالتا ہے اور طبیعت کو فرحت دیتا ہے۔ سرکہ معدہ کے التہاب کو دور کرتا ہے۔ جسم سے زہریلی ادویہ کے اثر کو دور کرتا ہے۔ پتہ سے صفرا کے نکلنے کی رفتار کو اعتدال پر لاتا ہے۔

یہ معدہ کی سوزش کو دور کرتا ہے غذا کے ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

سرکہ کھانے کے بعد معدہ کا فعل قوی ہو جاتا ہے۔ پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ وہ غذائیں جو آسانی سے ہضم نہیں ہوتیں اگر ان کے ساتھ سرکہ شامل کر لیا جائے تو ہضم ہو جاتی ہیں پیٹ سے سدے نکالتا ہے۔

گرم سرکہ کا پینا معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ جسمانی قوت میں اضافہ کرتا ہے چہرے کو جاذب بناتا ہے۔ موسم گرما میں سرکہ پینا جسم کی حدت کو کم کر کے طبیعت کو مطمئن کرتا ہے۔

سرکہ کو گرم کر کے گرس میں نمک ڈال کر پیا جائے تو یہ منہ کی غلاظت دور کرتا ہے حلق میں تلخی، جلن، بوجھ کو دور کرتا ہے۔ گلے کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

گلے کے اندر لٹکنے والے کوے کی سوزش، حساسیت اور اس کے ٹیڑھے پن میں مفید ہے گرم سرکہ کے غرارے دانت کے درد کو ٹھیک کرتے ہیں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتے ہیں۔

عرق گلاب کے ساتھ سر درد میں مفید ہے۔ اور وہ لوگ جن کو سینے میں بوجھ کی کیفیت محسوس ہوتی ہے ان کو اس سے فائدہ دیتا ہے۔

حکماء نے ہیضہ کے علاج میں سرکہ کو مفید قرار دیا ہے۔ ایک نسخہ کے مطابق پیاز کے ٹکڑے کاٹ کر سرکہ میں بھگو دیئے جائیں ہیضہ کی وباء کے دنوں میں اس پیاز کو کھانے سے ہیضہ نہیں ہوتا۔

تلی کے بڑھنے کو روکتا ہے۔ جسم میں ورم کی پیدائش کو روکتا ہے۔ خوراک کو ہضم کرتا ہے زود ہضم غذاؤں کے بوجھ سے نجات دیتا ہے۔ خون صاف کرتا ہے اور پھوڑے

پھنسیوں کو دور کرتا ہے۔

انجیر کو ہر دو روز تک سرکہ میں بھگو کر کھایا جائے تو بڑھی ہوئی تلی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ تلی میں سرکہ کے لئے خصوصی رغبت ہے۔ اس لئے سرکہ کی جو بھی مقدار پیٹ میں جاتی ہے وہ فوراً تلی میں داخل ہو جاتی ہے۔ اس لئے وہ ادویہ جو تلی کے علاج میں دی جائیں اگر ان کے ساتھ سرکہ بھی شامل کر دیا جائے تو اثر جلد ہوتا ہے۔

سیب، بہی اور ناشپاتی سے بننے والا سرکہ مقوی ہوتا ہے۔ جامن اور تاڑی کا سرکہ ورم طحال کو کم کرتا ہے اور ہچکی روکتا ہے پیٹ سے نفخ کو نکالتا ہے جنگلی پیاز کا سرکہ آواز کو صاف کرتا ہے۔ معدے کو قوت دیتا ہے سنگ مثانہ میں مفید ہے۔ اس سے کلیاں کرنے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔

شہد کے ساتھ سرکہ ملا کر پینے سے حیض کا درد اور کمی دور ہو جاتی ہے جسم کے اکثر مقامات سے ہونے والے اندرونی جریان خون میں سرکہ پلانا مفید ہوتا ہے۔ حقنہ کو سرکہ کے ساتھ نہار منہ کھایا جائے تو پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

اطباء قدیم نے سرکہ میں پکائے ہوئے گوشت کو جسے ''سکباج'' کہتے ہیں کمزور جسم والوں کے لئے مضر قرار دیا ہے لیکن یہ یرقان میں نافع ہے اور بھوک کو بڑھاتا ہے۔ پھیپھڑوں سے نکلنے والا خون سرکہ پینے سے بند ہو جاتا ہے۔

سرکہ پینے سے شراب اور افیون کا نشہ اتر جاتا ہے چونکہ سرکہ بنیادی طور پر تیزابی صفات رکھتا ہے اس لئے قلوری رجحان والی زہروں کے علاج میں سرکہ دینا صحیح معنوں میں علاج بالضد ہے۔ جیسے کہ کاسٹک سوڈا وغیرہ۔

آپریشن کے بعد مریض کو جو قے آتی ہے اس کو روکنے کے لئے رومال کو سرکہ میں تر کر کے مریض کے منہ پر ڈال دیا جاتا تھا، بے ہوشی کے بعد کی متلی رک جاتی ہے۔

جسم کے کسی حصہ میں اگر خون کا انجماد ہو جائے تو یہ اسے حل کر کے پھر سے سیال بنا دیتا ہے۔ بچے والی عورتوں کا دودھ اگر رک جائے تو سرکہ کے لیپ اور سرکہ پینے سے جاری ہو جاتا ہے۔ یہ پیاس کو بجھاتا ہے پیٹ کو چھوٹا کرتا ہے۔

سرکہ لگانے سے جوئیں مرجاتی ہیں۔ پتی اور خارش پر اس کا لگانا مفید ہے۔ سرکہ اور گلاب کا عرق جلے ہوئے کا بہترین علاج ہیں۔ ابن القیم کہتے ہیں کہ اس کا لگانا سوزشوں سے پیدا ہونے والے اورام میں از حد مفید ہے، حب الرشاد کے ساتھ جو کا آٹا ملا کر سرکہ میں لیپ بنا کر اعصابی دردوں اور خاص طور پر عرق النساء کے لئے لیپ کریں تو از حد مفید ہے۔ میتھی کے بیج اور نسطرون پیس کر سرکہ میں لیپ بنا کر پیٹ کی سوزش میں مفید ہے۔ یہی نسخہ ورم سے پیدا ہونے والی دردوں میں بھی مفید ہے۔

بخار کی شدت کو توڑنے کے لئے مریضوں کے جسم پر پانی پھیرا جاتا ہے اس کی عام ترکیب یہ ہے کہ تازہ پانی میں کپڑا بھگو کر مریض کے جسم پر پھیرتے ہیں۔ اطباء کا کہنا ہے کہ اس پانی میں اگر سرکہ ملا لیا جائے تو فائدہ زیادہ جلد ہوتا ہے۔

اپنے اثرات کے لحاظ سے سرکہ جراثیم کش، دافع تعفن اور مقامی طور پر خون کی گردش میں اضافہ کرتا ہے۔ ان فوائد کی بناء پر یہ پھپھوندی سے پیدا ہونے والی تمام سوزشوں میں کمال کی چیز ہے اس میں اگر کسی اور دوائی کا اضافہ نہ بھی کیا جائے تو چھیپ، داد اور رانوں کے اندرونی طرف کی خارش میں مفید ہے۔

سرکہ کا استعمال سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

سرکہ کا استعمال سنت نبوی ہے۔ یہ حضور اقدس ﷺ اور صحابہ کرام اجمعین کی مرغوب غذا رہا ہے۔ سرکہ کے استعمال پر کتابوں میں کئی احادیث ملتی ہیں۔

ایک حدیث میں ہے کہ:

''حضور اکرم ﷺ نے فرمایا اللہ سرکہ میں برکت ڈالے کہ یہ مجھ سے پہلے انبیاء علیہم السلام کی خوراک رہا ہے۔'' (ذہبیؒ)

ایک جگہ فرمایا: ''سرکہ بہترین سالن ہے بہترین سالن ہے'' (مسلم)

ایک جگہ فرمایا:

''جس گھر میں سرکہ موجود ہو بے شک وہاں اور کوئی سالن موجود نہ ہو۔''

آپ نے فرمایا:

"اے رب سرکہ میں برکت ڈال اور اسے لوگوں کے لیے مبارک بنا۔ پھر فرمایا جس گھر میں سرکہ موجود ہو وہ محتاج نہیں۔" (ابن ماجہ)

رسول اکرم ﷺ نے آج سے چودہ سو سال پہلے دنیا والوں کو بطور ایک عمدہ غذا سرکہ کا تحفہ عطا فرمایا۔ آج دنیا کے چپے چپے میں سرکہ ہی دستر خوان کی رونق بنا ہوا ہے۔ حضور نبی کریم ﷺ نے صدیوں پہلے سائنس دانوں اور ماہرین غذا و تعلیم دے کر سرکہ جیسی سستی، چٹ پٹی، زود ہضم اور درجنوں غذاؤں کو ہضم کرنے والی غذا اور دوا کا تحفہ عنایت فرمایا۔ حضور اقدس کے شفاخانے سے فیض حاصل کر کے مسلمان حکیموں نے درجنوں پھلوں اور مٹھاس والی غذاؤں کو سرکہ میں تبدیل کر کے دنیا والوں کو کم خرچ اور زود ہضم غذائیں بنانے کے طریقے سمجھا دیئے۔ انہوں نے نشاستہ دار غذا اس کو پانی ملا کر تیز دھوپ یا روڑی اور توڑی کے ڈھیروں میں دبا کر اس بدن پر غذا بنانے کے طریقے دنیا کو سکھلا دیئے۔

آیئے اب سرکہ کے استعمال پر چند میڈیکل سائنسی اور طبی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

سرکہ بنانے کی ترکیب

سرکہ ہر متمدن گھر اور ہوٹل میں دستر خوان کا لازمہ ہے جس سے اس کی مقبولیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ ان اشیاء سے جن میں شکر یا نشاستہ ہوتا ہے۔ مثلاً انگور، کھجور، تاڑی، گڑ، شکر، انجیر، جو، گندم، چاول وغیرہ۔ ان کا رس لے کر یا ان کو پانی میں بھگو کر بذریعہ اختمار (خمیر) سرکہ بنایا جاتا ہے۔ جن جراثیم کی تاثیر سے سرکہ کا خمیر اٹھتا ہے یا سرکہ بنتا ہے۔ انہیں انگریزی میں گلیشیل ایسٹک ایسڈ مائیکوڈرما ایسڈ یا ام الخل کہتے ہیں

ایسی جگہ جہاں حرارت ۶۷ یا ۸۰ درجہ فارن ہائیٹ ہو، چند دنوں میں وہ چیز سرکہ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اسی لیے اس کو بنانے کے لیے گرم جگہ یا زیر زمین دفن کیا جاتا ہے اور ایک مدت کے بعد نکال کر چھان لیتے ہیں۔

سرکہ اور میڈیکل سائنس

سرکہ کا استعمال زمانہ قدیم سے ہی ہوتا چلا آرہا ہے۔ ہمارے پیارے نبی کریم ﷺ نے سرکہ کو پسند فرمایا ہے اور سرکہ کی تعریف بھی فرمائی ہے آپ کے دستر خوان پر جب سرکہ پیش کیا جاتا تھا تو خوشی محسوس فرماتے تھے۔ سرکہ بنیادی طور پر ٹھنڈی اور گرم دونوں تاثیر رکھتا ہے، منہ کی بدبو اور گندگی دور کرنے کے لئے نیم گرم سرکہ میں نمک ملا کر پینے سے منہ کی بدبو اور غلاظت دور ہو جاتی ہے، سخت گرمی کے موسم میں سرکہ ٹھنڈا کر کے پینے سے جسم کی اضافی گرمی زائل ہوتی ہے، بے چینی اور گھبراہٹ کا خاتمہ ہوتا ہے طبیعت میں بشاشت اور سکون پیدا ہوتا ہے، زیادہ گرمی محسوس نہیں ہوتی، سینے میں بوجھ اور طبیعت میں ہیجانی کیفیت کی صورت میں نیم گرم سرکہ میں نمک ملا کر پینا فائدہ دیتا ہے، اس سے سینے کی جلن اور بوجھ دور ہو جاتا ہے، گلے کی سوزش میں مفید ہے، ہر قسم کی بلغمی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے اور حلق کی اندرونی صفائی کرتا ہے۔

سرکہ معدہ کو صحت مند بناتا ہے، شباب قائم رکھتا ہے، روٹی کے ساتھ استعمال کرنے سے ہیضہ، دست، اور پیچس میں فائدہ دیتا ہے، طبیعت کو خوشگوار بناتا ہے، اس کے استعمال کرنے والے کے جسم میں کہیں بھی سوزش کا مادہ پرورش نہیں پاتا نیز گرم ملکوں میں گرمی کی شدت اور تمازت کو کم کرنے میں بے نظیر ہے۔

چینی اپنے کھانوں میں سرکہ کو بے حد اہمیت دیتے ہیں۔ وہ مرچوں کو سرکہ میں پکا کر گھونٹ کر یا پیس کر چٹنی تیار کرتے ہیں اور پھر اسے ہر کھانے کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

انسانی استعمال کے لیے تیار ہونے والے سرکہ کا کیمیائی معیار لازمی طور پر اس طرح ہونا چاہیے:

تیزاب سرکہ	۳.۷۵ فیصد
ٹھوس اجزا	۲.۱ فیصد

راکھ	۱۰ فیصد

جو سرکہ مالٹ اکسٹریکٹ کے لیے استعمال ہوتا ہے اس میں اضافی طور پر ۰۰۵ گرام فاسفورس اور ۰۰۴ گرام نائٹروجن ہوتی ہے۔

غذائی قوانین کی رو سے سرکہ میں تانبا، سنکھیا، سیسہ، یا کسی معدنی تیزاب کا کوئی حصہ موجود نہ ہونا چاہیے۔

سرکہ کی ساخت کو پرکھنے کا معیار یہ ہے کہ:

تیزاب	۵ فیصد تک
معدنی اجزا	۸ فیصد تک
فاسفیٹ	۸ فیصد تک
نائٹروجن	۱۹ فیصد تک

سرکہ کے بارے میں ارشاداتِ نبویؐ

حضرت جابرؓ بن عبداللہ روایت فرماتے ہیں۔

(نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک مرتبہ اپنے گھر والوں سے سالن کا پوچھا۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے پاس سرکہ کے علاوہ کچھ نہیں۔ انہوں نے اسے طلب کیا اور فرمایا کہ سرکہ بہترین سالن ہے۔ سرکہ بہترین سالن ہے)۔ (مسلم، ابن ماجہ)

حضرت ام ہانیؓ روایت فرماتی ہیں۔

(ہمارے گھر نبی صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لائے اور پوچھا کہ کیا تمہارے پاس کھانے کے لئے کچھ ہے۔ میں نے کہا نہیں! البتہ باسی روٹی اور سرکہ ہے۔ فرمایا کہ اسے لے آؤ۔ وہ گھر کبھی غریب نہیں ہوگا۔ جس میں سرکہ موجود ہے۔ (ترمذی)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا روایت فرماتی ہیں۔

رسول اللہ صلی علیہ وسلم نے فرمایا سرکہ بہترین سالن ہے۔ حضرت ام سعدؓ فرماتی ہیں کہ میں حضرت عائشہؓ کے گھر میں موجود تھی اور انہوں نے فرمایا۔

کیا تمہارے پاس کھانے کو کچھ ہے۔ انہوں نے کہا ہمارے پاس روٹی، کھجور اور سرکہ ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''بہترین سالن سرکہ ہے'' اے اللہ! تو سرکہ میں برکت ڈال کے یہ مجھ سے پہلے نبیوں کا سالن تھا۔ اور وہ گھر غریب نہ ہوگا جس میں سرکہ موجود ہوگا۔

سرکہ کے بارے میں تجربات و معلومات

اطباء نے سرکہ کی تاثیر اس کی کیمیائی ہیئت کے بجائے اس کے مآخذ سے بیان کی ہے۔ بہی اور ناشپاتی سے بننے والے سرکہ قوی ہوتے ہیں۔

☆ گڑ سے سرکہ بنانے کے لیے ۱۲ سیر گڑ میں ایک من پانی ڈال کر خمیر اٹھانے کے بعد اس میں پودینہ ملا کر کشید کرنے کی ترکیب علاج الغرباء میں موجود ہے۔

☆ سرکہ کاسٹک سوڈا کا علاج ہے۔

☆ سرکہ میں پکائے ہوئے گوشت کو یرقان میں نافع بتلایا گیا ہے۔

☆ اطباء قدیم نے خارش اور حساسیت میں سرکہ پلانا اور لگانا مفید بتایا ہے۔

☆ سرکہ میں گندھک ملا کر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆ گنج میں بھی مفید ہے۔

☆ عرق النساء میں حکماء نے لکھا ہے کہ حب الرشاد اور جو کا آٹا سرکہ میں حل کر کے لیپ کرنا نہایت مفید ہے۔

☆ لعاب ہاضمہ کو بڑھا کر معدہ کی ترشی کو کم کرتا ہے۔ ہاضمہ کی خرابی اور عام کمزوری میں ۱۵ منٹ میں ڈکٹروز اور شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہ نمکین زہروں کا تریاق بھی ہے۔ ورم حلق وغیرہ میں اس کا بھپارہ مفید ہوتا ہے۔

☆ امام صادق رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ سرکہ عقل کو تیز کرتا ہے۔ اس سے مثانہ کی پتھری گل جاتی ہے اور دل کو فرحت ملتی ہے۔

☆ حکیم ترمذی رحمۃ اللہ علیہ سرکہ کو گرمی کا بہتریں علاج بتاتے ہیں۔

☆ گنج کے لیے بوعلی سینا کہتے ہیں کہ روغن گل میں ہم وزن سرکہ ملا کر خوب ہلائیں۔ پھر موٹے کپڑے سے سر کو رگڑ کر گنج کے مقام پر لگائیں۔

☆ انہی کے ایک نسخہ میں کلونجی کو توے پر جلا کر سرکہ میں حل کر کے لیپ کرنے سے گنج ٹھیک ہو جاتا ہے۔

☆ بکری کے کھر اور بھینس کے سینگ کو جلا کر سرکہ میں ملا کر سر پر بار بار لگانے سے گرے ہوئے بال اُگ آتے ہیں۔

سرکہ ٹھنڈک اور حرارت کا ایک حسین امتزاج ہے۔ یہ جسم سے غلط مادوں کو نکالتا ہے۔ اور طبیعت کو فرحت دیتا ہے۔ سرکہ معدہ کے التہاب کو دور کرتا ہے۔ جسم سے زہریلی ادویہ کے اثر کو دور کرتا ہے۔ پتہ سے صفراء کے نکلنے کی رفتار کو اعتدال پر لاتا ہے۔ جسم کے کسی حصہ میں اگر خون کا انجماد ہو جائے تو یہ اسے حل کر کے پھر سے سیال بنا دیتا ہے بچے والی عورتوں کا دودھ اگر رک جائے تو سرکہ کے لیپ اور سرکہ پینے سے جاری ہو جاتا ہے۔ یہ پیاس کو بجھاتا ہے۔ پیٹ کو چھوٹا کرتا ہے۔

تلی کے بڑھنے کو روکتا ہے۔ جسم میں ورم کی پیدائش کو روکتا ہے۔ خوراک کو ہضم کرتا ہے۔ زود ہضم ہے، غذاؤں کے بوجھ سے نجات دیتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے اور پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے۔

سرکہ کو گرم کر کے اگر اس میں نمک ڈال کر پیا جائے تو یہ منہ کی غلاظت کو دور کرتا ہے حلق میں تلخی، جلن، بوجھ کو دور کرتا ہے۔ گلے کی رکاوٹ کو دور کرتا اور وہ لوگ جن کو سینے میں بوجھ کی کیفیت محسوس ہوتی ہے ان کو اس سے فائدہ دیتا ہے۔

گلے کے اندر لٹکنے والے کوے کی سوزش، حساسیت اور اس کے ٹیڑھا پن میں مفید ہے۔ گرم سرکہ کے غرارے دانت کے درد کو ٹھیک کرتے ہیں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ گرم سرکہ کا پینا معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ جسمانی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ چہرے کو جاذب بناتا ہے۔ موسم گرما میں سرکہ پینا جسم کی حدت کو کم کر کے طبیعت کو مطمئن کرتا ہے۔

علامہ محمد احمد ذہبیؒ کہتے ہیں کہ سرکہ گرمی اور ٹھنڈک دونوں کی تاثیر رکھتا ہے۔ لیکن

اس میں ٹھنڈک پیدا کرنے کا عنصر زیادہ غالب ہے۔ یہ معدہ کی سوزش کو دور کرتا ہے۔ عرق گلاب کے ساتھ سر درد میں مفید ہے۔ غذا کے ہضم کرنے میں مددگار ہے۔ گرم پانی کے ساتھ اس کے غرارے دانت کے درد کو مفید ہیں۔ خواہ وہ سوزش سے ہو یا اعصابی وجوہات سے سرکہ لگانے سے جوئیں مرجاتی ہیں۔ پتّی اور خارش پر اس کا لگانا مفید ہے۔ سرکہ اور گلاب کا عرق جلے ہوئے کا بہترین علاج ہے۔ ابن القیمؒ کہتے ہیں کہ اس کا لگانا سوزشوں سے پیدا ہونے والے اورام میں ازحد مفید ہے۔ حب الرشاد کے ساتھ جو کا آٹا ملا کر سرکہ میں لیپ بنا کر اعصابی دردوں اور خاص طور پر عرق النساء کے لیے لیپ کریں۔ تو ازحد مفید ہے۔ میتھی کے بیج اور نسطرون پیس کر سرکہ میں لیپ بنا کر پیٹ کی سوزش میں مفید ہیں۔ یہی نسخہ ورم سے پیدا ہونے والی دردوں میں بھی مفید ہے۔

سرکہ کئی بیماریوں کا توڑ ہے

حکیم صاحبان اسی خاصیت کی وجہ سے اپنی دوائیں سرکہ میں حل کر کے بدن کے اوپر لگاتے ہیں۔ سرکہ ان دواؤں کے اثر کو اندرونی تہوں اور نازک سے نازک حصوں تک پہنچا دیتا ہے۔ پیاز اور ہرا پودینہ کاٹ کر تین چار چھٹانک سرکہ میں ڈال کر کسی جار میں بند کر کے دو تین روز پڑا رہنے دیں۔ یہ ایک زود ہضم، وبائی اثرات کو دور کرنے والی اور وباء پھیلے ہوئے مقامات سے وباء کے اثرات دور کرنے والی چٹ پٹی چٹنی تیار ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال کرتے رہنے سے وبائی اثرات دور اور وباء کا مقابلہ کرنے کے لیے قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے۔

ایک پاؤ بہی یا سیب کو کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تین پاؤ وزن کے سرکہ میں ڈال دیں۔ پیاز آدھ چھٹانک، ہرا پودینہ اور کشمش سوا سوا تولہ اور ذائقے کے مطابق نمک اور کالی مرچ ملا کر ایک کم خرچ اور زود ہضم جام تیار ہو جاتا ہے۔

جن حضرات کو بھوک کم لگتی ہو، غذا دیر تک غذا کی نالی میں اٹکی رہے، پیٹ پھولا اور لٹکا ہوا ہو، کبھی دست اور کبھی قبض رہتی ہو تو اس سرکہ والی چٹنی کو صبح سوا تولے سے ایک

چھٹانک تک چند روز استعمال کرنے سے ہاضمہ درست، پیٹ کی چربی کم اور بھوک زیادہ لگنے لگتی ہے۔

ایک سیر بکری یا بھیڑ کے گوشت کو دیگچے یا ککر میں ڈال کر اس قدر پکائیں کہ گوشت گل جائے اور ادھ پکا ہو جائے، پھر اس میں پیاز ایک چھٹانک، سفید زیرہ اور نرکچور سوا سوا تولہ ملا کر آگ پر پانچ سات منٹ تک پکائیں۔ بعد میں سرکہ ایک بوتل اور کھانڈ یا شہد ایک پاؤ حل کر کے دو تین جوش دے کر آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ صبح سوا تولہ سے ایک چھٹانک تک چند روز اگر اس خوش مزہ چٹنی کا ناشتہ کرے صرف پانی یا چائے یا لسی دہی کی پی لیں تو وقت پر بھوک لگنی شروع ہو جائے گی۔ منہ سے پانی آنا رک جائے گا اور ڈکاروں میں کمی اور پیٹ کا تناؤ اور پھیلاؤ کم ہونے لگے گا۔

بعض مرد و عورتیں منہ سے بدبو آنے کی وجہ سے پریشان رہتے ہیں۔ اس چٹنی کا استعمال جاری رکھنے سے خاطر خواہ فائدہ ہو جاتا ہے۔ عمر اور بدنی ڈیل ڈول کے مطابق یہ چٹنی تین چار چھٹانک وزن تک استعمال کر سکتے ہیں۔ گندھک ڈنڈا ایک تولہ لے کر سرکہ میں گھس کر ایک لیپ سا بنا لیں۔ اس لیپ کی چند روز تک پھولے ہوئے اور درد کرنے والے جوڑوں پر مالش کرتے رہنے سے ورم دور اور جوڑ اصلی حالت پر آ کر درد سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

بعض مریضوں کی آنکھوں سے اندر سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ آنکھوں کی بینائی اور خوبصورتی میں فرق پڑ جانے سے ایسے مرد و عورتیں رنجیدہ اور پریشان رہنے لگتے ہیں۔ ایک دو بوند شہد سرکہ میں حل کر کے دن میں تین چار مرتبہ آنکھ میں دھبہ اور اس کے نشان دور ہو کر آنکھ صاف ہو جاتی ہے۔ ایک پاؤ سرکہ کو تین پاؤ چینی کا پانی ملا کر قوام کر کے اس میں ملا دیں۔ نرم آگ پر دو تین جوش دے کر سکنج بین تیار کر کے رکھ لیں۔ یہ سکنج بین گھر میں رکھی ہوئی ایک سستی ہاضم دوائی کا کام دیتی ہے۔ پیٹ میں درد، بدہضمی، کمی بھوک، ڈکاروں کی زیادتی اور دل متلانے والے مریضوں کو موسم کے مطابق پانی میں ملا کر پینے یا ویسے ہی چاٹتے رہنے سے صحت ہو جاتی ہے۔ دل متلانے اور حاملہ عورتوں کے لیے یہ سکنج

ہیں بڑے کام کی چیز ہے۔

سرکہ کے بارے میں وضاحت اور جدید سائنس

سرکہ گنے کے رس چقندر، جامن، انگور، کشمش، میوا، تاڑی، گندم، اور دوسرے پھلوں سے تیار ہوتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر کسی بھی شکر یا نشاستہ میں خمیر اٹھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ تو معلوم نہیں ہوسکا کہ انسان کب سے سرکہ بنا رہا ہے۔ مگر زمانہ قدیم سے اس کا ذکر کتابوں میں موجود ہے۔ تاریخ کے ہر دور میں اسے غذا اور دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ بقراط نے متعدد بیماریوں کے علاج میں سرکہ استعمال کیا ہے۔ فرانس کے ماہر جراثیم پاسچر نے معلوم کیا کہ نشاستہ میں خمیر جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ اور سرکہ کے کیمیادی عمل کے باعث جراثیم ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جراثیم کی ایک ایسی قسم بھی موجود ہے جو بیماریاں پیدا کرنے کی بجائے ہمارے فائدے کا کام کرتی ہے۔ ان کو دوست جراثیم کہتے ہیں۔ دوست جراثیم کی جانب سے انسانی فائدے کا یہ مقرر کام نہیں بلکہ دودھ سے دہی بنانے یا شکر کو الکحل میں تبدیل کرنے اور جس سے مالٹ ایکسٹریکٹ بنانے کے عمل میں بھی اسی قسم کے دوست جراثیم کی کوشش شامل ہوتی ہے۔

سرکہ بنانے کے لیے عام طور پر ایسے پھل استعمال ہوتے ہیں جو گل سڑ گئے ہوں اور کوئی انہیں خریدنے پر تیار نہ ہو۔ اس طرح پھلوں کی صنعت سے متعلق کارخانے اپنے یہاں کا ردی مال ضائع کرنے کی بجائے اسے منفعت میں تبدیل کر لیتے ہیں۔ کسی بھی مٹھاس سے سرکہ بنانے کا طریقہ تقریباً وہی ہے جو شراب بنانے کا اکثر ہوتا ہے کہ کوئی کارخانہ شراب بنانے کے لئے خمیر تیار کرتا ہے اور یہ خمیر شراب کی بجائے سرکہ بنا دیتا ہے اور یہ بھی ممکن ہے سرکہ بنانے کی کوشش میں شراب بن جائے۔ مگر یہ حادثات اب ان کارخانوں میں ہوتے ہیں جو علم کیمیا سے باقاعدہ آشنا نہیں۔ کیونکہ سائنسی طور پر عملیات کے لیے ہر قسم کے جراثیم علیحدہ کئے جا چکے ہیں اور کارخانوں میں خمیر اٹھانے کے لئے یا خمیر پر بھروسہ کرنے کی بجائے مطلوبہ قسم کے جراثیم کی ایک خالص کھیپ براہ راست مال

میں داخل کردی جاتی ہے۔ بڑے بڑے کارخانے اب دہی بناتے وقت پرانے طریقہ سے ''جاگ'' نہیں لگاتے بلکہ دودھ کو دہی میں تبدیل کرنے والے جراثیم کو پانی میں حل کر کے ان کا ایک قطرہ ڈال کر من بھر دہی حاصل کر لیتے ہیں۔ بلکہ اس ترکیب سے حاصل ہونے والا دہی یقینی طور پر میٹھا ہوتا ہے۔ شکر کو سرکہ میں تبدیل کرنے والے جراثیم کو کہتے ہیں۔

آج کل تین قسم کا سرکہ بازار میں ملتا ہے۔ ایک وہ جو پھلوں وغیرہ سے قدرتی طریقہ سے بنتا ہے۔ دوسرا جو کے مالٹ سے بنتا اور تیسرا تیزاب سے مصنوعی طور پر تیار ہوتا ہے۔

سرکہ بنانا

وہ سرکہ جو جَو سے تیار ہوتا ہے ذرا مختلف انداز میں بنتا ہے جو کے دانے توڑ کر ان کو بار بار گرم پانی سے گزار جاتا ہے۔ اس سے نشاستہ کی پوری مقدار پانی میں حل ہو کر نکل جاتی ہے۔ اب اس پانی میں خمیر ملا کر اسے خمیر اٹھانے کے لیے لکڑی کے کنستروں میں رکھ دیتے ہیں۔ ان کو ڈھانپنے کے باوجود ان کے اطراف میں ہوا کی آمد و رفت کے لیے سوراخ رکھے جاتے ہیں۔ اس کا خمیر اٹھنے کے بعد جب اس میں سے کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس نکل جاتی ہے تو کنسترے کے پیندے میں لگی ہوئی ٹونٹی کے ذریعہ سرکہ نکال لیتے ہیں مگر اوپر کا حصہ پھینک دیا جاتا ہے سرکہ سازی کے عمل کے دوران اس میں بعض کارخانے مالٹ ایکسٹریکٹ علیحدہ سے شامل کرتے ہیں۔ جس سے اس میں وٹامن ب کی مزید مقدار شامل ہوتی ہے۔ ذائقہ بہتر ہوتا ہے اور زیادہ مقوی بن جاتا ہے۔ اس سرکہ کو کہتے ہیں اور پاکستان میں بھی عام تیار ہوتا ہے۔

سرکہ بنانے کا جو طریقہ ہزاروں سال پہلے تھا آج بھی تقریباً وہی ہے۔ معدنی برتنوں میں سرکہ بنانے سے اس میں ان کی تاثیر اور ذائقہ آجاتے ہیں جو کہ ناپسندیدہ ہے۔ اس دوران امریکہ میں نیو آرلینز والوں نے ترکیب میں کچھ تبدیلی کی اور کچھ فرق فرانس والوں نے ڈالا مگر دونوں طریقے مقبولیت نہ پاسکے اور آج بھی پرانے طریقے مروج ہیں۔

سرکہ سازی کا بنیادی عمل یہ ہے کہ کسی بھی مٹھاس یا نشاستہ والے محلول میں خمیر ملا کر اس میں خمیر اٹھاتے ہیں۔اس طرح اس میں الکحل بنتی ہے اور کاربن ڈائی اکسائیڈ گیس خارج ہوتی ہے۔اس الکحل سے جب آکسیجن ملتی ہے تو سرکہ بن جاتا ہے۔محدود پیمانے پر سرکہ بنانے کے لیے خمیر یا اور مالٹ ایکسٹریکٹ کی بجائے سرکہ بنانے والے جراثیم کی ایک مقدار براہِ راست بھی شامل کی جاسکتی ہے۔جیسے کہ یہ جراثیم محلول کو بہت جلد سرکہ میں تبدیل کردیں گے مگر اس کی خوشبو اور ذائقہ وہ نہ ہوگا جو خمیر سے پیدا ہوتا ہے۔

یورپ میں ملنے والا سرکہ شرابوں سے براہ راست بھی تیار کیا جاتا ہے۔ ہر غیر شدہ شراب سے سرکہ بنتا ہے۔مگر خوبی یہ ہے کہ اس میں نشہ نہیں ہوتا۔لوگوں کو سرکہ پلانے کے بعد اسے تیز کرنے کے لیے عمل کشید سے گزار کر دیکھا ہے۔مگر اس میں تیزابیت زیادہ آجاتی ہے اور بہت سے فائدے نکل جاتے ہیں۔

اطباء قدیم کے مشاہدات

اطباء قدیم نے سرکہ کی تاثیر اس کی کیمیاوی ہیئت کی بجائے اس کے مآخذ سے بیان کی ہے کہ سیب بہی اور ناشپاتی سے بننے والا سرکہ مقوی ہوتا ہے۔جامن اور تاڑی کا سرکہ ورم طحال کو کم کرتا ہے۔اور ہچکی روکتا ہے۔ پیٹ سے نفخ کو نکالتا ہے۔جنگلی پیاز کا سرکہ آواز کو صاف کرتا ہے۔معدے کو قوت دیتا ہے۔سنگ مثانہ میں مفید ہے۔اس سے کلیاں کرنے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔

حکیم غلام امام نے گڑ سے سرکہ بنانے کے لیے بارہ سیر گڑ کو ایک من پانی میں ڈال کر خمیر اٹھانے کے بعد اس میں پودینہ ملا کر کشیدہ کرنے کی ترکیب بیان کی ہے۔انہوں نے ''علاج الغربا'' میں سرکہ بیک وقت دوا اور غذا قرار دیا ہے۔ان کے کشید کردہ سرکہ کو ''عرق نعناع'' کہتے ہیں۔اور عرق کو امراضِ معدہ اور بڑھی ہوئی تلی میں حکماء نے اکسیر قرار دیا ہے۔

سرکہ کھانے کے بعد معدہ کا فعل قوی ہو جاتا ہے۔ پیاس کی شدت کم ہو جاتی

ہے۔ وہ غذائیں جو آسانی سے ہضم نہیں ہوتیں اگر ان کے ساتھ سرکہ شامل کرلیا جائے تو ہضم ہو جاتی ہیں۔ پیٹ سے سدّے نکالتا ہے۔ انجیر کو دو (۲) روز تک سرکہ میں بھگو کر کھایا جائے تو بڑھی ہوئی تلی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ تلی میں سرکہ کے لیے خصوصی رغبت ہے۔ اس لیے سرکہ کی جو بھی مقدار پیٹ میں جاتی ہے۔ وہ فوراً تلی میں داخل ہو جاتی ہے۔ اس لیے وہ ادویہ جو تلی کے علاج میں دی جائیں اگر ان کے ساتھ سرکہ بھی شامل کر دیا جائے تو اثر جلد ہوتا ہے۔ منقہ اور بیج کیر کو سرکہ کے ساتھ نہار منہ کھایا جائے تو پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

سرکہ پینے سے شراب اور افیون کا نشہ اتر جاتا ہے۔ چونکہ سرکہ بنیادی طور پر تیزابی صفات رکھتا ہے۔ اس لیے قلوی رجحان والی زہروں کے علاج میں سرکہ دینا صحیح معنوں میں علاج بالضد ہے۔ جیسے کہ کاسٹک سوڈا وغیرہ۔ اپریشن کے بعد مریض کو جو تے آتی ہے اس کو روکنے کے لیے رومال کو سرکہ میں تر کر کے مریض کے منہ پر ڈال دیا جاتا ہے۔ بیہوشی کے بعد متلی رک جاتی ہے۔

ویدک طب میں بھی سرکہ کا ذکر کافی ملتا ہے۔ ویدوں نے ہیضہ کے علاج میں سرکہ کو مفید قرار دیا ہے۔ ایک نسخہ کے مطابق پیاز کے ٹکڑے کاٹ کر سرکہ میں بھگو دیئے جائیں ہیضہ کی وباء کے دنوں میں اس پیاز کو کھانے سے ہیضہ نہیں ہوتا۔

اطباء قدیم نے سرکہ میں پکائے ہوئے گوشت کو جسے ''سکباج'' کہتے ہیں کمزور جسم والوں کے لیے مضر قرار دیا ہے۔ بلکہ یہ یرقان میں نافع ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ پھیپھڑوں سے نکلنے والا خون سرکہ پینے سے بند ہو جاتا ہے۔ شہد کے ساتھ سرکہ ملا کر پینے سے حیض کا درد اور کمی دور ہو جاتے ہیں۔ جسم کے اکثر مقامات سے ہونے والے اندرونی جریان خون میں سرکہ پلانا مفید ہوتا ہے۔

سرکہ بیک وقت ٹھنڈا بھی ہے اور گرم بھی، پیاس کی شدت میں سرکہ کے ساتھ پانی اور نمک ملا کر دینے سے تسکین زیادہ اچھی طرح ہوتی ہے اور یہ نسخہ سن سٹروک سے بچاؤ کے لیے بھی از حد مفید ہے۔

سرکہ کے بیرونی استعمال

بخار کی شدت کو توڑنے کے لیے مریضوں کے جسم پر پانی پھیرا جاتا ہے۔اس کی عام ترکیب یہ ہے کہ تازہ پانی میں کپڑا بھگو کر مریض کے جسم پر پھیرتے ہیں۔اطباء کا کہنا ہے کہ اس پانی میں اگر سرکہ ملا لیا جائے تو فائدہ زیادہ جلد ہوتا ہے۔

اپنے اثرات کے لحاظ سے سرکہ جراثیم کش، دافع تعفن اور مقامی طور پر خون کی گردش میں اضافہ کرتا ہے۔ان فوائد کی بنا پر یہ پھپھوندی سے پیدا ہونے والی تمام سوزشوں میں کمال کی چیز ہے۔اس میں اگر اور دوائی کا اضافہ نہ بھی کیا جائے تو چھیپ، داد، اور رانوں کے اندرونی طرف کی خارش میں مفید ہے۔پھپھوندی کے علاج میں سب سے بڑی مشکل یہ ہے کہ پھپھوندی دواؤں کی عادی ہو جاتی ہے۔اس لیے صحیح دوائی کے چند روزہ استعمال کے بعد فائدہ ہوتا رک جاتا ہے۔بلکہ مؤثر دوائی کے استعمال کے دوران ہی مرض میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ایسے میں ماہرینِ امراضِ جلد تجویز کرتے ہیں کہ تھوڑے دنوں کے علاج کے بعد دوائی تبدیل کر دی جائے۔انہی امراض کی بعض دواؤں سے مطلوبہ فوائد حاصل کرنے کے لیے انہیں مہینوں لگانا پڑتا ہے۔حال ہی میں دادِ قوبا کے بارے میں ایک جرمن دوائی کے فوائد کے مشاہدات کی تفصیل جاری ہوئی ہے۔جس کے مطابق کچھ مریض ۲۸ ماہ تک زیرِ علاج رہے۔سرکہ وہ منفرد دوائی ہے جس کی پھپھوندی عادی نہیں ہوتی اور یہ ہر حال میں اس کے لیے مفید ہے۔حافظ ابن قیمؒ کے مشاہدات کی روشنی میں پھپھوندی سے پیدا ہونے والی سوزشوں کے لیے ایک نسخہ آزمایا گیا۔

برگ مہندی، سنا مکی، کلونجی، میتھرے، حب الرشاد، قسط شیریں کو ہم وزن پیس کر اس کے ایک پیالہ میں چھ پیالہ سرکہ ملا کر اسے دس منٹ ہلکی آنچ پر ابالا گیا۔پھر کپڑے میں نچوڑ کر چھان کر یہ لوشن ہمہ اوقسام کی پھپھوندی، داء الثعلب، بفہ میں استعمال کیا گیا۔فوائد میں لاجواب پایا گیا۔کسی بھی مریض کو بیس روز کے بعد مزید علاج کی ضرورت نہ رہی۔

جن مریضوں میں چھلکے تھے اور مقامی طور پر اکڑن تھی ان میں اس نسخہ کو سرکہ کی بنائے زیتون

کا تیل میں اسی تناسب کے ساتھ پکایا گیا اور دوائی آمیز تیل اس وقت تک لگایا گیا جب تک چھلکے اتر نہ گئے اور اکڑن کم نہ ہوئی۔ اس کے بعد سرکہ والا مرکب پھر سے شروع کیا گیا۔ چونکہ ان تمام ادویہ کو اپنی افادیت کے بارے میں بارگاہِ نبوّت سے سند حاصل تھی اس لیے کسی ناکامی کا سوال ہی پیدا نہ ہوتا تھا۔ عرق گلاب میں سرکہ ملا کر ماتھے پر لگانے سے گرمی کا سر درد جاتا رہتا ہے۔ بعض نسخوں میں روغن گل یا زیتون کا تیل بھی تجویز کیا گیا ہے۔

گرم پانی میں نمک اور سرکہ ملا کر کلّیاں کرنے سے دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ یہ عمل اگر بار بار کیا جائے تو مسوڑھوں سے سوزش کو بھی دور کر دیتا ہے۔ اسی مرکّب غرارے کرنے سے حلق کی سوزش اور خناق میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ بچھو کے کاٹے پر خالص سرکہ یا سرکہ میں قسط شیریں کو حل کر کے لگانے سے درد اور زہر جاتا رہتا ہے۔ پائیوریا کے لیے مفید ہے۔

اطباء قدیم نے پتّی، خارشت اور حساسیت میں گنے کا سرکہ پلانے اور لگانے کی سفارش کی ہے۔ سرخ اینٹ کو آگ میں سرخ کر کے اس پر سرکہ چھینٹے دینے سے جو دھواں نکلتا ہے ویدا سے زکام کے لیے مفید قرار دیتے ہیں سرکہ میں گندھک ملا کر لیپ کرنے سے جوڑوں میں گھٹیا کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ ایک اور نسخہ کے مطابق اس میں گندھک کی بجائے میٹھا تیل ملا کر مالش کرنا بھی مفید ہوتا ہے۔ ہم نے سرکہ کے ساتھ حب الرشاد ابال کر اس میں زیتون ملا کر جب دکھتے پٹھوں پر مالش کروائی تو ان کی اینٹھن میں بے انتہا مفید پایا۔

سر کی جلد اور بالوں کی بیماریوں کے لیے اساتذہ کے اکثر نسخے سرکہ ہی پر مبنی ہیں۔ بوعلی سینا کہتے ہیں کہ روغنِ گل میں ہم وزن سرکہ ملا کر خوب ہلائیں۔ پھر موٹے کپڑے کے ساتھ سر کو رگڑ کر سر کے گنج پر لگائیں۔ انہی کے ایک نسخہ میں کلونجی کو توے پر جلا کر سرکہ میں حل کر کے لیپ کرنے سے گنج ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بکری کے کھر اور بھینس کے سنگ کو جلا کر سرکہ میں حل کر کے سر پر بار بار لگانے سے گرے بال اگ آتے ہیں۔ اسی مقصد کے

لیے ادرک کا پانی اور سرکہ ملا کر لگانا بھی مفید ہے۔ بال اگانے کے لیے کاغذ جلا کر اس کی راکھ سرکہ میں حل کر کے لگانے کے بارے میں بھی حکماء نے ذکر کیا ہے۔ عرق النساء اور اعصابی دردوں میں حب الرشاد اور جو کا آٹا سرکہ میں حل کر کے لیپ کرنا مفید ہے۔

سرکہ بطور غذا

سرکہ غذا کے طور پر یا سنتِ نبویؐ کے مطابق سالن کی صورت میں تو مدتوں سے مستعمل ہے۔ اب اس کے دافع تعفن اثرات اور جراثیم کش فائدے کو نئی افادیت میسر آ گئی ہے۔ سرخ مرچوں کو پیس کر سرکہ میں پکا کر چینی چٹنی بنتی ہے۔ اس کا کمال یہ ہے کہ اگر اس کو کسی چیز میں ڈالیں تو مرچ کا ذائقہ برا نہیں لگتا۔ انڈا اور زیتون ملا کر سرکہ کو خوب چلانے سے چٹنی بنتی ہے اسے تلے ہوئے گوشت کے قتلوں پر لگا کر کھائیں تو ذائقہ لاجواب ہو جاتا ہے۔ ثابت ران یا گوشت کے بڑے ٹکڑوں کو پکانے سے پہلے پچھنے لگا کر سرکہ لگایا جاتا ہے۔ اس سے گوشت کے سخت ریشے گل جاتے ہیں۔ چینی کھانوں کی اکثریت میں سرکہ ایک جزو لاینفک ہے۔

(بحوالہ طبِ نبوی اور جدید سائنس جلد دوم)

نبیذ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

نبی اکرم ﷺ جو چیزیں پیا کرتے تھے ان میں ایک نقیع اور نبیذ بھی ہے یہ دونوں چیزیں شربت کی طرح ہیں ان میں سے نقیع کو بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ انگور یا کھجور کو پانی میں ڈال کر رکھ دیا جاتا ہے اور اس کو جوش نہیں دیا جاتا۔ اس طرح انگور یا کھجوروں کی مٹھاس اس پانی میں آجاتی ہے اور ایک عمدہ قسم کا شربت بن جاتا ہے۔ یہ شربت بہت فرحت بخش ہوتا ہے اور جسم کو تسکین پہنچاتا ہے۔ نبیذ بھی اسی طرح بنتا ہے صرف فرق یہ ہے کہ نبیذ بنانے کے لئے انگور اور کھجوروں کو پانی میں بھگو کر کچھ عرصہ کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ اس میں تھوڑی سی شدت پیدا ہو جائے مگر اتنا خمار نہیں اٹھایا جاتا جس سے نشہ پیدا ہو جائے کیونکہ جو نبیذ نشہ پیدا کرنے کی حد تک ہو اس کا پینا حرام ہے۔ اس لئے حضور ﷺ اس نبیذ کو ہرگز نہیں پیتے تھے جس پر تین دن سے زائد کا عرصہ گزر جاتا تھا، نبیذ جسم کی طاقت میں اضافہ کرتا ہے اور عام صحت کی حفاظت کرتا ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے جو نبیذ استعمال فرمائی اس کے متعلق چند احادیث مندرجہ ذیل ہیں۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا کہ ہم رسول اللہ ﷺ کے لئے مشکیزے میں نبیذ بناتے تو اسے اوپر کی جانب سے باندھ دیتے صبح کو نبیذ بھگوتے تو شام کو آپ ﷺ نوش فرمالیتے اور شام کو بھگوتے تو اسے صبح کو نوش فرمالیتے۔

(مسلم شریف)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ کے لئے رات کی ابتداء میں نبیذ بھگویا جاتا تو اسے اگلے روز صبح کو نوش فرمالیتے یا آنے والی رات میں یا اس کے بعد دوسری رات میں یا اگلے روز عصر تک اگر اس کے بعد کچھ بچتا تو خادم کو پلا دیتے یا حکم فرماتے تو بہا دیا جاتا۔ (مسلم شریف)

حضرت جابر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ کے لئے مشکیزے میں نبیذ بنایا جاتا اور اگر مشکیزہ نہ ملتا تو پتھر کے بڑے پیالے میں آپ ﷺ کے لئے نبیذ بنایا جاتا تھا۔

(مسلم شریف)

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے کدو کے تو نبے، سبز لاکھی برتن، روغنی برتن، جڑ کے برتن سے منع فرمایا اور حکم فرمایا کہ چمڑے کے مشکیزوں میں نبیذ بنایا جائے۔ (مسلم شریف)

ستو کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

خام جو کو بھون کر جو آٹا بنالیا جاتا ہے اسے ستو کہا جاتا ہے۔ ستو، چینی یا شکر یا شہد کے شربت میں ملا کر استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہ کثیر الغذا ہے یعنی اس میں غذا کا کافی حصہ موجود ہے۔ موسم گرما میں ستو کا شربت پینے سے پیاس کو تسکین ملتی ہے۔ طبی طور پر اس میں وٹامن سی کثرت سے ہوتا ہے۔ یہ زود ہضم اور مقوی ہوتے ہیں۔ حضور ﷺ نے ستو استعمال فرمایا ہے اس لئے سنت سمجھ کر ستو کو استعمال میں لانا ثواب ہے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں رسول اللہ ﷺ نے ام المومنین صفیہ رضی اللہ عنہا (سے شادی) پر کھجوروں اور ستو سے ولیمہ کیا۔ (شمائل ترمذی)

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ انہوں نے ایک پیالہ دکھایا اور فرمایا کہ اس پیالے میں میں حضور نبی اکرم ﷺ کو دودھ، شہد، ستو، نبیذ اور ٹھنڈا پانی پلایا کرتا تھا۔ (کتاب الوفا)

حضور ﷺ کے ستو استعمال کرنے کے بارے میں ایک اور حدیث میں یوں بیان ہوا ہے۔

حضرت سوید بن نعمان رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ وہ نبی کریم ﷺ کے ہمراہ صہبا کے مقام پر موجود تھے جو خیبر سے ایک منزل دور ہے جب نماز کا وقت ہو گیا تو آپ ﷺ نے کھانا طلب فرمایا اس وقت ستو کے سوا کچھ نہ ملا، آپ ﷺ نے ان میں سے کچھ ستو پھانکے اور آپ ﷺ کے ساتھ ہم نے بھی پھانکے۔ پھر آپ ﷺ نے پانی طلب فرمایا تو کلی کی اور پھر نماز ادا کی اور ہم نے بھی نماز پڑھی اور وضو نہیں کیا۔ (بخاری)

حکماء کا کہنا ہے کہ ستو قابض مسکن عداوت مدر بول ہے۔ حضور ﷺ کے زمانے میں ستو کا مشروب زیادہ پیاس کی تسکین کے لئے استعمال کیا جاتا تھا کیونکہ گرمیوں کے موسم

میں حضور ﷺ کے علاقے میں گرمی بے پناہ شدید ہوجاتی اس لئے اس دور میں جب پیاس کی شدت محسوس کی جاتی تو ستو کا مشروب استعمال کیا جاتا۔

گرمیوں کے موسم میں اگر کسی کو گرمی کا بخار چڑھ جائے تو اس صورت میں ستوؤں کو کچھ دیر کے لئے پانی میں بھگو دینا چاہئے بعد ازاں صاف نتھار کر اس میں چینی ملا کر مریض کو پلانا چاہئے اس سے مریض کے مرض میں افاقہ ہوجائے گا۔

گرمیوں کے موسم میں اگر کسی گرم مزاج مریض کو دست آنے شروع ہوجائیں تو اسے تھوڑے سے ستوؤں میں ہلکی سی چینی ملا کر کھلانا چاہئے اس سے دست آنے بند ہوجائیں گے اس لئے پہلے وقتوں میں سادہ مزاج لوگ ستوؤں کا استعمال گرمیوں کے موسم میں بہت زیادہ کیا کرتے تھے۔

ستو سرد مزاج لوگوں کے لئے نقصان دہ ہے، ستو کی مقدار انتہائی مناسب انداز میں استعمال کی جائے ورنہ اس کی مقدار کی زیادتی آنتوں میں سدہ بھی بنا دیتی ہے سرد علاقوں اور سردیوں کے موسم میں اس کا استعمال بند کردیں ورنہ صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہوگا۔

ستو حضور ﷺ کو بہت پسند تھے

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو ستو بہت پسند تھے۔ یوں تو عرب میں ستو گندم سے بھی بنائے جاتے تھے مگر ان کو جَو سے بنے ہوئے ستو پسند تھے۔ غزوات نبویؐ میں ایک جنگ " غزوۃ السویق" کے نام سے مشہور ہے۔ جنگِ احد کے فوراً بعد ابی سفیان ۲۰۰ آدمی لے کر اس غرض کے لئے مدینہ آیا کہ وہ مقامی یہودیوں کی امداد سے مسلمانوں پر شب خون مارے گا۔ یہودی ابھی تذبذب میں تھے کہ دشمن کی آمد کی اطلاع بارگاہِ نبویؐ میں ہوئی۔ حضور ﷺ اپنے لشکر کے ساتھ سوار ہوکر ان کے مقابلہ کو نکلے تو دشمن مقابلہ کئے بغیر بھاگ گیا۔ مارے دہشت کے وہ اپنا سامان حتٰی کہ راستے کا کھانا بھی چھوڑ گئے۔ یہ کھانا ستوؤں کے تھیلوں پر مشتمل تھا۔ اس طرح مسلمانوں کے ہاتھ ستوؤں کی ایک مقدار آئی اور جنگ اسی مناسبت

سے ''جنگ سویق'' کہلائی۔

فتح خیبر کے موقع پر نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت صفیہؓ کے ساتھ نکاح فرمایا۔ اگلے روز حضرت انسؓ بن مالک کو ہدایت فرمائی کہ وہ لوگوں کو صفیہ کے ولیمہ کی دعوت پر بلا لائیں۔ ترمذی اور ابن ماجہ کی روایات کے مطابق ولیمہ میں کھجوریں اور ستو تھے۔ بخاری کی روایت کے مطابق ستو کھجور اور مکھن سے حلوہ بنا کر مہمانوں کی تواضع کی گئی۔

النسائی اور مسند احمد بن حنبلؒ کی روایات میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے روزہ کھولنے میں اکثر ستو کا شربت نوش فرمایا۔ ابوداؤد کی ایک روایت میں نبیذ کے مقابلے میں کسی نے حضرت عبداللہ بن عباسؓ کو طعنہ دیا کہ ان کے چچیرے بھائی لوگوں کو شہد، ستو اور دودھ پلاتے ہیں۔

(ابی بردہ کہتے ہیں کہ میں مدینہ منورہ میں داخل ہوا تو میری ملاقات حضرت عبداللہ بن سلامؓ سے ہوئی۔ انہوں نے مجھے اپنے پاس اترنے کی دعوت دے کر فرمایا کہ میں تمہیں اس پیالہ میں پلاؤں گا جس میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے پیا اور اس مسجد میں نماز پڑھواؤں گا جس میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے نماز پڑھی پس میں ان کے پاس اتر گیا اور انہوں نے مجھے ستو اور کھجور کھلائے۔ اور میں نے اِن کی مسجد میں نماز پڑھی)۔

(بخاری)

اس حدیث کی مختصر صورت میں بھی بخاری ہی نے سعید بن بردہ سے بیان کیا ہے جنہوں نے اسے اپنے والد محترم سے روایت کیا ہے۔

اتیت المدینة فلقیت عبداللّٰہ بن سلام فقال الاتجئی فاطعمک سویقا وتمرا.

ستو پینے کے بارے میں النسائی، ابوداؤد، بخاری، ابن ماجہ، ترمذی اور احمد بن حنبلؒ نے اکیس احادیث بیان کی ہیں جبکہ ستو ان کے علاوہ دوسری احادیث میں بھی مذکور ہیں جنگ کے دوران مجاہدین کا راشن ستو اور کھجور پر مشتمل رہا ہے۔ اور اس غذا سے ان کو اتنی تقویت حاصل ہوتی تھی کہ وہ سفر کی صعوبتیں برداشت کرنے کے علاوہ دشمن سے مقابلہ

میں جسمانی طور پر بھی برتر ثابت ہوئے تھے۔ دن بھر کے روزہ کی کمزوری کو دفع کرنے کے لئے افطاری کے لئے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیشہ ستو پسند فرمائے۔

ستو کے بارے میں محدثین کے مشاہدات

جو کھانے سے قوت حاصل ہوتی ہے۔ جو جسمانی کمزوری کے علاوہ کھانسی اور حلق کی سوزش کے لئے مفید ہیں۔ معدہ کی سوزش کو ختم کرتے ہیں۔ جسم سے غلاظتوں کے اخراج کرتے ہیں۔ پیشاب آور ہیں۔ پیاس کو تسکین دیتے ہیں۔ ابن القیمؒ نے جو کے پانی کو پکانے کا جو نسخہ بیان کیا ہے۔ اس کے مطابق جو لے کر ان سے پانچ گنا پانی ان میں ڈالا جائے پھر انہیں اتنا پکایا جائے کہ پانی دودھیا ہو جائے اور اس کی مقدار میں کم از کم ایک چوتھائی کی کمی آ جائے...... (اس غرض کے لئے اگر ثابت جو استعمال کرنے کی بجائے جو کا دلیہ استعمال کیا جائے تو جو سے حاصل ہونے والے فوائد اور زیادہ ہو جائیں گے)۔

یہ امر صریح ہے کہ پکنے کے بعد جو کا پانی فوری اثر کر کے طبیعت کو بشاش بناتا ہے۔ جسم کو کمزوری کا مقابلہ کرنے کے لئے غذا مہیا کرتا ہے۔ اگر اسے گرم گرم پیا جائے تو اس کا اثر فوری شروع ہو کر جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے اور مریض کے چہرے پر شگفتگی لاتا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے جو کے فوائد میں دو اہم باتیں ارشاد فرمائی ہیں۔

۱۔ مریض کے دل سے بوجھ کو اتار دیتا ہے۔

۲۔ غم اور فکر سے نجات دیتا ہے۔

ستو کے بارے میں اطباء قدیم کے مشاہدات

جو کے بارے میں حکماء قدیم نے بڑے اہم تجربے کئے ہیں۔ بو علی سینا نے لکھا ہے کہ جو کھانے سے جو خون پیدا ہوتا ہے۔ وہ معتدل، صالح اور کم گاڑھا ہوتا ہے۔ فردوس الحکمت میں لکھا ہے کہ جو کو اس کے وزن سے پندرہ گنا پانی میں اتنی دیر ہلکی آگ پر پکایا جائے کہ تیسرا حصہ اڑ جائے۔ یہ پانی جسم کی تقریباً ایک سو بیماریوں میں مفید ہے۔ شمس الدین ثمر قندیؒ اسے فوائد کے لحاظ سے گندم سے کم تر درجہ دیتا ہے۔ مگر وہ گندم سے فضیلت

دیتا ہے کہ جسم کی گرمی اور تپش کو کم کرتا ہے۔

ویدک طب میں اسے بھاری پن کو کم کرنے والا چہرے کو نکھارنے والا پیٹ کو کم کرنے والا قرار دیا جاتا ہے۔ بدن کو مضبوط کرتا ہے۔ چونکہ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے اس لئے کمزوری اور بدہضمی کے مریضوں کے لئے غذا اور دوا ہے۔ وید اسے بھوک بڑھانے کا باعث مانتے ہیں۔ پیٹ سے ہوا نکالتا اور ملیّن ہے۔ اس کا گرم پانی پینے سے گلے کی سوزش میں کمی آتی ہے۔

اس کا حریرہ قابض دواؤں کے سات دست روکتا ہے۔ جو کا آٹا گوندھ کر اس میں چھاچھ ملا کر پینے سے صفراوی قے، پیاس کی شدّت اور معدہ کی سوزش میں فائدہ ہوتا ہے۔

اطباء نے اعصابی دردوں، اورام، سوزشوں اور خارش کی مختلف اقسام میں جو کے استعمال کو مفید بتایا ہے۔ جو کا آٹا سرکہ میں گوندھ کر ہر قسم کی خارش میں لگانا مفید ہے۔ سر کی پھپھوندی کو دور کرتا ہے۔ جو کے آٹے کو شہد کے پانی میں گوندھ کر لیپ کریں تو بلغمی اورام تحلیل ہوتے ہیں۔ سفر جل (بہی) کا چھلکا اتار کر اسے جو اور سرکہ کے ساتھ پیس کر جوڑوں کے درد اور اعصابی دردوں پر لگانا نفع آور ہے۔ جو کے ساتھ تخم خیارین پیس کر پلورسی پستان کے درد میں لگانا مفید ہے۔

جو اور گیہوں کی بھوسی کو پانی میں ابال کر اس پانی سے کلیاں کریں تو دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔

جدید تحقیقات

اپنے افعال اور اثر کے لحاظ سے جو مقوی غذا مقامی طور پر قابض اور تپش کو مقامی طور پر تسکین دینے والے ہیں۔

جَو کے چار بڑے چمچے (1/2 2 اونس) چار سیر پانی میں اتنی دیر پکائے جائیں کہ پانی نصف رہ جائے۔ یہ پانی بخاروں کی تپش۔ پیشاب کی جلن مقعد کے ناسور کی جلن اور آنتوں کی سوزش میں مفید ہونے کے علاوہ غذائی کمی میں بھی مددگار ہے۔ اس پانی میں

دودھ اور کھانڈ ملاتے جاسکتے ہیں۔ بعض لوگ اس میں لیموں نچوڑ لیتے ہیں۔ اگر لیموں ڈالا جائے تو پھر دودھ شامل نہ کیا جائے۔ اس نسخے کا موازنہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے نسخہ سے کریں تو اس کی افادیت میں اضافہ کی اچھی راہ نکل آتی ہے۔ حضورؐ کے نسخہ میں جو کا دلیہ دودھ اور شہد میں پکایا جاتا ہے۔ اسی ترتیب سے جو ابال کران میں شہد ملا کر پیا جائے تو اس میں غذائیت بھی بڑھے گی اور مقامی طور پر زیادہ سکون آور ہو گی۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ روایت فرماتی ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

ان الحاضرة عرق الكلية اذا تحرك اذى صاحبها فد اوها بالماء المحرق والعسل۔ (ابوداؤد، مستدرک الحکم الحارث، ابونعیم)

(گردے کا مرکز اس کی جان ہے۔ اگر اس میں سوزش ہو جائے تو جس کا گردہ ہے اسے بڑی اذیت ہوتی ہے۔ اس کے علاج ابلے ہوئے پانی میں شہد ملا کر کیا جائے)

پانی کو ابالتے وقت اگر اس میں جو بھی شامل کر لیں تو فوائد سہ گنا ہو جائیں گے۔ یہ لذیذ شربت گردوں کی ہمہ اقسام کی سوزشوں، مثانہ کی سوزش اور معدہ کے السر میں کسی بھی دوائی سے زیادہ مفید اور فوری طور پر مؤثر پایا گیا۔

بھارتی ماہرین نے زچہ کے دستوں میں جو کے ساتھ مسور کی دال کو ابال کر دینا کمزوری کے لئے بھی مفید بیان کیا ہے۔ انہوں نے معدہ، آنتوں اور گلے کی سوزش کے لئے یہ نسخہ بڑا مجرب بیان کیا۔

انجیر خشک (توڑ کر)	2 1/2 اونس
منقہ (توڑ کر)	2 1/2 اونس
سفوف ملٹھی	۲ چمچے چائے والے
جو کا پانی	۲ سیر
سادہ پانی	ا سیر

جب یہ پانی پکنے پر آدھا رہ جائے تو اتار کر چھان لیں۔ آدھ پیالی چائے والی گرم گرم دی جائے۔ یہ نسخہ ایک تاریخی نسخے سے حاصل کیا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ مکّہ معظمہ میں

جب حضرت سعدؓ بن ابی وقاص بیمار ہوئے تو ان کے لیے حکیم حارث بن کلدہ نے ایک فریقہ تجویز کیا۔ جسے نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے مشورہ کے بعد اس طرح تیار کیا گیا تھا۔

انجیر خشک، ملٹھی میتھرے، شہد، پانی

یہ فریقہ مریض کو نہار منہ گرم گرم پلایا جاتا ہے۔ بھارتی ماہرین کے نسخہ میں جو کی آمیزش ہے جبکہ اس نسخہ میں میتھرے ہیں۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے انجیر اور منقہ کو بیک وقت دینے سے منع فرمایا ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ بھارتی نسخہ میں اکثر مریضوں کو اسہال شروع ہو جاتے ہیں۔

باہر کا دودھ پینے والے بچوں کو اگر دودھ میں جو کا پانی ملا کر دیا جائے تو ان کی آنتیں زیادہ تنومند رہتی ہیں، گردہ، مثانہ اور پیشاب کی نالی کی سوزش میں بھارتی ماہرین جو کے پانی میں صمغ عربی (کیکر کی گوند) کا سفوف بھی شامل کرتے ہیں جس سے جلن کو جلد آرام آجاتا ہے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے نسخہ کے مطابق اگر جو کے پانی میں شہد ملا کر دیا جائے تو اس کے فوائد زیادہ بہتر ہوتے ہیں۔ اسی نسخہ میں ہم نے ارشادِ نبویؐ کی تعمیل میں منقہ شامل کیا۔ فائدہ خوب رہا۔ اگر اس کے ساتھ کیکر کی گوند بھی شامل کریں تو فائدہ زیادہ بہتر ہو جائیگا۔

بمبئی کے ماہر غذا ڈاکٹر پریرا کی تحقیقات کے مطابق یورپ سے آنے والے PEARLBARELY کی نسبت دیسی جَو تازہ ہونے کی وجہ سے زیادہ بہتر ہوتے ہیں۔ جو کے دانہ اور چھلکے کے درمیان وٹامین 'ب' کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اگر جو کو دھو کر چھلکا اتارا جائے اور اس کے بعد اسے چمکانے کے لئے چمڑے کے رولروں سے پالش کیا جائے تو اس عمل سے وٹامین 'ب' ضائع ہو جاتی ہے۔ پاکستان کے شمال مغربی صوبہ کے جو غذائیت کے اعتبار سے ولائتی جو سے زیادہ صحت مند اور مفید ہوتے ہیں۔

ندکارنی نامی مصنف نے جسم کی کمزوری اور خاص طور پر بخاروں کے بعد جو کا ایک مرکب پڈنگ کی صورت تیار کرنے کا نسخہ بیان کیا ہے۔ جو کے باریک آٹے کے چار بڑے چمچوں میں ابلا ہوا دودھ آہستہ آہستہ ملا کر لئی سی بنالیں اس کے اوپر ابلے ہوئے گرم

دودھ کے چائے والے چار پیالے ڈال کر پلائے جائیں۔ پھر اس میں تھوڑا سا مکھن ملائیں۔ ایک بڑا چمچہ کھانڈ ملائیں۔ پھر اس میں سنگترے یا لیموں کے چھلکے باریک کاٹ کر خوشبو کے لئے ملائیں۔ دوسرے برتن میں دو انڈے توڑ کر انہیں بلوئیں یا چمچہ سے اتنا ہلائیں کہ جھاگ جھاگ ہو جائیں۔ ان انڈوں کو دودھ اور جو والے برتن میں ملا کر یہ سارا مرکب کیک بنانے والی بھٹی یا oven میں رکھ کر ڈیڑھ گھنٹہ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ بعض لوگ اس کے ذائقہ کو سنوارنے کے لئے تھوڑا سا سنگترے کا جوس بھی ملا لیتے ہیں۔ یہ پڈنگ بڑی مفید بتائی جاتی ہے۔ اس طویل نسخہ کے مقابلے میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے تلبینہ کا نسخہ دیکھنے کے بعد کٹے ہوئے جو میں پانی ڈال کر اسے ابال کر نرم کر لیں۔ حسب ضرورت دودھ اور شہد ملا لیں۔ تلبینہ یا پڈنگ تیار ہے۔

قدیم یونان میں جب اولمپک کھیلیں شروع ہوئیں تو کھلاڑیوں میں توانائی پیدا کرنے کے لئے جو خاص خوراکیں تجویز کی گئیں ان میں جو کی روٹی زیادہ اہم تھی۔

برٹش فارما کوپیا نے جو کو بھگو کر پھر اس سے کونپلیں نکال کر زیادہ پھوٹے ہونے سے ایک مرکب تیار کرنے کا نسخہ بنایا۔ یہ مالٹ ایکسٹریکٹ کمزوری میں مفید ہے۔ اس میں غذا کو ہضم کرنے والے جوہر اور وٹامن پائے جاتے ہیں۔

برٹش فارما کوپیا نے اس مالٹ ایکسٹرکٹ کو بدمزہ ادویہ خاص طور پر مچھلی کے تیل میں ملا کر اس کے ذائقہ کی اصلاح کا مشورہ دیا ہے۔ حال ہی میں ایک پاکستانی ادارہ نے اسی مالٹ ایکسٹریکٹ سے سرکہ تیار کیا ہے۔ اس میں سرکہ کے جملہ فوائد کے ساتھ ساتھ جو کی غذائیت اور مالٹ ایکیسٹریکٹ کے ہاضم اثرات شامل ہیں۔

حکومت بمبئی کے محکمہ زراعت نے جو کے آٹے سے گولے بنا کر ان کو پکانے کے بعد اضافی خوراک کے طور پر استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ اور اسی محکمہ نے قرار دیا ہے کہ گھوڑا اور مویشیوں کے لئے جو کا بھوسہ ایک اچھی خوراک ہے مگر اس کی افادیت گندم سے کم ہے۔ اس کے برعکس پنجاب میں گھوڑوں کی خوراک میں مکئی اور جو ہی کو تجربات سے زیادہ افضل پایا گیا ہے۔

جو کے پانی میں خمیر اٹھا کر اس میں ہاپس کے پھول ڈال کر شراب تیار کی جاتی ہے جس میں الکحل کی مقدار ۸۔۳ فیصدی کے درمیان ہوتی ہے۔ یہ مشروب انگلستان جرمنی اور سکنڈے نیویا میں موسم سرما کے دوران بھی بڑی رغبت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ انہی ممالک میں بعض ناخواندہ علماء کی رائے میں جو کا وہ پانی جس میں معمولی مقدار سے سکر کی کیفیت پیدا نہیں ہوتی۔ اس مشروب کو جب باقاعدہ کشید کیا جائے تو اس سے وسکی تیار ہوتی ہے جو کہ تیز ترین اور منشی شرابوں میں سرفہرست ہے۔

الکحل والے تمام مشروبات کے بارے میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا بنیادی اصول یہ ہے کہ

(ان کی مقدار خواہ تھوڑی ہو یا زیادہ مطلقاً حرام ہے)

الکحل اور منشیات میں کسی بیماری سے کوئی شفاء نہیں۔ ان کی معمولی مقدار جگر، دماغ اور گردوں کو خراب کرنے کی اہلیت رکھتی ہے۔ اس لئے ان کو کسی بھی صورت میں دوا قرار دینا طبی نقطہ نظر سے درست نہیں۔

احادیث میں جو کے فوائد کی روشنی میں معدہ اور آنتوں کے السر کے مریضوں کو صبح کے ناشتہ میں سرکارِ دوعالم صلی اللہ علیہ وسلم کے عظیم نسخہ کے مطابق تلبینہ دیا گیا۔ السر کا ہر مریض دو سے تین ماہ میں تندرست ہو گیا۔ ایک خاتون کو علامات کے ختم ہونے پر یقین نہ آیا تو وہ مزید معائنوں کے لئے امریکہ گئیں۔ وہاں پر انہیں بتایا گیا کہ معدہ اور آنتیں مکمل طور پر ٹھیک ہو چکے ہیں۔ جبکہ بہترین علاج کے مطابق یہ مقام دو سال سے کم عرصہ میں نہیں آتا۔

پیشاب میں خون اور پیپ کے مریضوں میں وجہ جو کوئی بھی ہو مناسب علاج کے ساتھ جو کا پانی اگر شہد ڈال کر پلایا جائے تو یہ تکلیف پندرہ روز میں ختم ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہی طریقہ پتھری نکلنے کا باعث بھی ہوا۔

پرانی قبض کے لئے جو کے دلیہ سے بہتر اور محفوظ کوئی دوائی دیکھی نہ گئی۔

ہمارا طویل ذاتی مشاہدہ ہے کہ خون کی کولیسٹرل کو کم کرنے میں جو کے دلیہ سے

کوئی دوائی زیادہ مفید نہیں۔

امریکی رسالہ "ریڈرز ڈائجسٹ" کے پچھلے سال مشاہدات پر مبنی ایک طویل مضمون میں بتایا ہے کہ جو کا دلیہ کھانے سے دل کے دورہ کا خدشہ کم ہو جاتا ہے اور خون کی کولیسٹرل کم ہو جاتی ہے۔

ہم نے پچھلے پندرہ سالوں میں ارشادِ نبوی ﷺ کی روشنی میں دل کے ہر مریض کو بلڈ پریشر سمیت نہار منہ جو کا دلیے میں شہد ڈال کر دیا۔ نتائج ہمیشہ شاندار رہے کیونکہ اس بارگاہ سے حاصل ہونے والا نسخہ کبھی ناکام نہیں ہو سکتا۔

التلبینۃُ مجمعۃ لفؤاد المریض. (تلبینہ دل کے تمام مسائل کا مکمل علاج ہے) (بخاری و مسلم)(بحوالہ طبِ نبوی اور جدید سائنس جلد دوم)

دودھ کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

حضور نبی کریم ﷺ نے دودھ کو بہت پسند فرمایا ہے جب میسر آیا نوش فرمایا، آپ ﷺ نے زندگی میں جو خوراک استعمال فرمائی اس میں مناسب مقدار میں دودھ شامل ہے۔ اس لئے دودھ کا استعمال سنت بھی ہے۔ دودھ کے بارے میں حضور ﷺ کے ارشاد حسب ذیل ہیں۔

حضرت انس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ میں نے اپنے اس پیالے سے رسول اللہ ﷺ کو پینے کی تمام چیزیں پلائی ہیں یعنی شہد، نبیذ، پانی اور دودھ۔ (مسلم)

حضرت ام الفضلؓ سے روایت ہے کہ عرفہ کے دن لوگوں کو حضور ﷺ کے متعلق خیال آیا کہ آپ ﷺ روزے سے ہیں پس میں نے ایک برتن کے اندر آپ ﷺ کی خدمت میں دودھ بھیجا تو آپ ﷺ نے نوش فرمالیا۔ (بخاری شریف)

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ نقیع کے مقام سے ابوحمید ایک دودھ کا پیالہ لے کر حاضر بارگاہ ہوئے، رسول اللہ ﷺ نے ان سے فرمایا کہ اسے ڈھانپا کیوں نہیں؟ کچھ نہ سہی تو اوپر لکڑی ہی رکھ لیتے۔ (بخاری)

ابو اسحاق کا بیان ہے کہ میں نے حضرت براء رضی اللہ عنہ کو فرماتے ہوئے سنا کہ جب نبی کریم ﷺ مکہ مکرمہ سے تشریف لائے تو حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ آپ ﷺ کے ساتھ تھے۔ حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ ہمارا گزر ایک چرواہے کے پاس سے ہوا اور رسول اللہ ﷺ کو پیاس لگی ہوئی تھی۔ حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ میں ایک برتن میں کچھ دودھ ڈال کر لایا تو رسول اللہ ﷺ نے نوش فرمایا یہاں تک کہ میں باغ باغ ہوگیا، پھر سراقہ بن جعشم ایک گھوڑے پر سوار ہوکر ہمارے نزدیک آپہنچا، آپ ﷺ نے اس کے خلاف دعا کی، سراقہ نے آپ ﷺ سے التجا کی کہ اس کے خلاف دعا نہ کی جائے اور وہ

واپس لوٹ جائے گا، چنانچہ نبی کریم ﷺ نے اس کے خلاف دعا نہ کی۔ (بخاری)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ میں حضرت میمونہ رضی اللہ عنہا کے دولت خانے میں تھا کہ رسول اللہ ﷺ تشریف لے آئے اور آپ ﷺ کے ساتھ حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ تھے، آپ ﷺ کے حضور بھنی ہوئی اور لکڑیوں پر رکھی ہوئی دو گوہ پیش کی گئیں، رسول اللہ ﷺ نے انہیں دیکھ کر تھوکا، تو حضرت خالدؓ عرض گزار ہوئے کہ یا رسول اللہ ﷺ کیا آپ کو اس چیز سے نفرت ہے؟ فرمایا یہی بات ہے پھر رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں دودھ پیش کیا گیا تو آپ ﷺ نے نوش فرما لیا اور رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، جب تم میں سے کوئی کھانا کھالے تو کہے، اے اللہ! ہمیں اس میں برکت عطا فرما کیونکہ دودھ کے سوا ایسی کوئی چیز نہیں جو کھانے اور پانی دونوں کی جگہ کفایت کرے۔ (ابوداؤد)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے دودھ نوش فرمایا، پھر کلی کر کے فرمایا اس میں چکنائی ہوتی ہے۔ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جب مجھے سدرۃ المنتہیٰ تک لے جایا گیا تو وہاں چار نہریں تھیں، دو ظاہری نہریں اور دو باطنی نہریں۔ ظاہری نہروں کے نام نیل اور فرات ہیں، باطنی نہریں جنت میں دو ہیں پس میرے حضور تین پیالے پیش کئے گئے، ایک پیالے میں دودھ، دوسرے میں شہد اور تیسرے میں شراب تھی۔ میں نے اس پیالے کو لیا جس میں دودھ تھا اور اسے پی لیا، پس مجھ سے کہا گیا کہ آپ نے اور آپ کی امت نے فطرت کو پالیا۔ (بخاری)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا بہترین صدقہ ایسی اونٹنی کا دینا ہے جو خوب دودھ دیتی ہو یا ایسی بکری کا دینا ہے جو خوب دودھ دیتی ہو یعنی ایک برتن صبح کو بھر دیتی ہو اور ایک برتن دوسرے وقت۔ (بخاری)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے کہا خدا کی قسم کہ جس کے علاوہ کوئی معبود نہیں، مجھ میں بھوک برداشت کرنے کی بڑی صلاحیت تھی، میں بھوک سے پیٹ پر پتھر باندھا کرتا تھا۔ ایک دن سرِ راہ بیٹھا ہوا تھا کہ حضرت ابوبکر صدیق رضی

اللہ عنہ گزرے، میں نے ان سے کلام اللہ شریف کی آیت مبارکہ پوچھی، میں نے ان کو اس لئے مخاطب کیا تھا کہ وہ مجھے اپنے ساتھ لے جائیں گے مگر وہ نہ لے گئے۔ پھر حضرت عمر رضی اللہ عنہ گزرے، میں نے ان سے بھی آیت مبارکہ پوچھی، یہ بھی اس لئے کہ وہ مجھے اپنے ساتھ لے جائیں گے مگر انہوں نے بھی ساتھ نہ لیا۔ پھر حضور نبی اکرم ﷺ تشریف لائے اور مجھے دیکھا تو تبسم فرمایا، آپ ﷺ میرے دل اور چہرے کی کیفیت جان گئے اور فرمایا میرے ساتھ چلو، میں ساتھ ہولیا یہاں تک کہ اپنے خانہ اقدس تشریف لے گئے، میں بھی اجازت لے کر اندر چلا گیا، وہاں دیکھا کہ ایک پیالہ دودھ کا رکھا ہوا ہے، آپ ﷺ نے دریافت فرمایا کہ دودھ کہاں سے آیا؟ گھر والوں نے عرض کیا کہ فلاں صحابیؓ نے خدمت عالیہ میں ہدیۃً بھیجا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا اے ابو ہریرہ! میں نے عرض کیا لبیک یارسول اللہ ﷺ، فرمایا اصحاب صفہ کو بلا لاؤ، اصحاب صفہ اہل اسلام کے مہمان تھے جب کوئی صدقہ خدمت عالیہ میں پیش کیا جاتا تو تمام اصحابہ صفہ کو عنایت فرمادیتے اگر ہدیہ ہوتا تو خود بھی تناول فرماتے اور اصحاب صفہ کو بھی عنایت فرماتے۔ غرض یہ کہ میں بلانے کے لئے چل دیا، میں دل میں خیال کرتا تھا کہ اتنے تھوڑے سے دودھ سے اتنے زیادہ آدمیوں کا کیا بنے گا؟ اگر مجھے پیاس بجھانے کو مل جاتا تو ٹھیک تھا۔ اب جبکہ اصحاب صفہ تشریف لائیں گے تو مجھے حکم ہوگا کہ ان کو پلاؤ، بہر حال تعمیل ارشاد گرامی کرتے ہوئے میں اصحاب صفہ کو لے گیا۔ سب آ کر بیٹھ گئے تو مجھے ارشاد ہوا، اے ابو ہریرہ! میں نے عرض کیا کہ لبیک یارسول اللہ ﷺ آپ نے فرمایا کہ یہ دودھ اٹھاؤ اور اصحابِ صفہ کو پلاؤ، میں نے پیالہ لیا اور باری باری ہر آدمی کو پیالہ دیتا رہا جب وہ دودھ سے اچھی طرح سیر ہو جاتا تو پیالہ مجھے واپس لوٹا دیتا یہاں تک کہ تمام اصحابِ صفہ سیر ہو گئے اور میں سید دو عالم ﷺ تک پہنچا، آپ ﷺ نے وہ پیالہ مجھ سے لے کر اپنے دست مبارک پر رکھا اور تبسم فرماتے ہوئے میری طرف دیکھ کر فرمایا اے ابو ہریرہ! میں نے عرض کیا لبیک یارسول اللہ ﷺ، آپ فرمانے لگے، اے ابو ہریرہ اب میں اور تم باقی رہ گئے ہیں، میں نے عرض کیا آپ نے سچ فرمایا ہے یارسول اللہ ﷺ، پھر مجھے ارشاد ہوا کہ بیٹھ جاؤ اور دودھ پیو، میں نے دودھ پیا (پیالہ واپس کرنے لگا تو) فرمایا

اور پیو، میں نے اور پیا، آپ ﷺ مجھے فرماتے رہے کہ اور پیو اور میں پیتا رہا، بالآخر میں نے عرض کیا کہ اب نہیں پی سکتا، مجھے اس خدا کی قسم کہ جس نے آپ کو حق کے ساتھ مبعوث فرمایا ہے اب کوئی گنجائش نہیں یہ کہہ کر وہ پیالہ میں نے خدمت عالیہ میں پیش کر دیا۔ حضور اکرم ﷺ نے وہ پیالہ مجھ سے پکڑا اور اللہ تعالیٰ کی حمد و ثناء کرنے کے بعد دودھ نوش فرمالیا۔

(بخاری شریف)

لسی بھی حضور ﷺ کو بہت مرغوب تھی لہٰذا آپ ﷺ کبھی کبھی لسی بھی نوش فرمایا کرتے تھے، دودھ کی لسی گرمیوں میں حدت دور کرنے کے لئے بہت مفید ہوتی ہے، شدید دھوپ میں پیاس کے وقت لسی پینے سے بہت راحت اور تسکین حاصل ہوتی ہے، دودھ کی لسی ایک عام چیز ہے لہٰذا دستیاب ہونے پر کبھی کبھار لسی پی لینے سے حضور ﷺ کی اس سنت پر عمل کر لینا بہت بہتر ہے۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ ایک انصاری کے پاس پہنچے اور آپ کے ساتھ آپ کے ایک ساتھی تھے۔ آپ نے سلام کیا اور اس نے سلام کا جواب دیا اور وہ باغ کو پانی دے رہا تھا۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا اگر تمہارے پاس رات کا باسی پانی ہو تو فبہا ورنہ ہم نالی سے منہ لگا کر پی لیں گے۔ عرض گزار ہوا کہ میرے پاس مشکیزے میں رات کا باسی پانی ہے پس وہ جھونپڑے کی طرف گیا، پیالے میں پانی ڈالا، پھر گھر کی پلی ہوئی بکری کا دودھ اس میں دوہا، پس نبی کریم ﷺ نے نوش فرمالیا، وہ دوبارہ لایا تو اس آدمی نے پی لیا جو آپ کے ساتھ تھا۔ (بخاری)

ایک اور حدیث میں حضرت براء بن عازب رضی اللہ عنہ اپنے باپ سے روایت کرتے ہیں میں نے حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ سے کہا کہ اے ابوبکرؓ! تم ہجرت کی رات رسول اللہ ﷺ کے ساتھ تھے، وہ واقعہ مجھے سناؤ۔ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ نے کہا کہ ہم ساری رات چلتے رہے، اگلے دن بھی چلتے رہے جب دوپہر کا وقت ہوا اور لوگوں کی آمد و رفت ختم ہوئی تو ہم ایک لمبے پتھر کے سایہ میں اترے، میں نے اپنے ہاتھوں سے جگہ کو ہموار کیا حتیٰ کہ حضور اکرم ﷺ سو گئے اور میں نگرانی کرنے لگا تو سامنے ایک چرواہا آتا

ہوا دکھائی دیا، میں نے اس سے کہا کہ تیری بکریوں میں دودھ ہے اس نے کہا ہاں میں نے پوچھا کیا دوہے گا؟ اس نے کہا ہاں۔ پھر اس نے ایک بکری پکڑی اور پیالہ میں دودھ نکالا، میرے پاس ایک برتن تھا کہ جس کے ساتھ آپ وضو فرماتے اور پانی اور دودھ نوش فرماتے تھے، میں نے دودھ اس برتن میں رسول اللہ ﷺ کے لئے ڈال لیا۔ پھر میں بارگاہ اقدس میں حاضر ہوا تو ابھی تک آپ ﷺ محوخواب تھے، میں نے جگانا مناسب نہ سمجھا، پھر جب حضور نبی کریم ﷺ خود بیدار ہوئے تو میں نے ٹھنڈا کرنے کی غرض سے اس دودھ میں تھوڑا سا پانی ملایا اور عرض کیا یا نبی اللہ ﷺ آپ اسے نوش فرمالیں، چنانچہ آپ ﷺ نے نوش فرمایا یہاں تک کہ میں خوش ہو گیا۔ (مسلم شریف)

حضرت انس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ کے لئے ایک گھر میں پالی ہوئی بکری دوہی گئی اور اس میں اس کنوئیں کا پانی ملایا گیا جو حضرت انس رضی اللہ عنہ کے گھر مزین تھا۔ پس رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں پیالہ پیش کیا گیا آپ نے نوش فرمایا جبکہ آپ کے بائیں جانب حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ اور دائیں جانب ایک اعرابی تھا۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ عرض گزار ہوئے کہ یا رسول اللہ ﷺ! حضرت ابوبکرؓ کو دے دیجئے، پس آپ ﷺ نے اعرابی کو عطا فرمادیا جو آپ کے دائیں دست اقدس میں تھا، پھر فرمایا کہ دائیں والا زیادہ حقدار ہے۔ دوسری روایت میں ہے کہ دائیں جانب والے زیادہ حقدار ہیں، لہٰذا ان کا زیادہ خیال رکھو۔ (بخاری شریف)

دودھ اور جدید سائنس

قدرت نے دودھ کو ایک مکمل غذا بنایا ہے، سورہ نحل میں ہے:

"تمہارے لیے مویشیوں میں غور و فکر کا مقام ہے، ان کے پیٹ سے گوبر اور خون کے درمیان سے ہم ایک چیز تمہیں پلاتے ہیں، یعنی خالص دودھ، پینے والوں کے لیے نہایت خوشگوار ہے۔"

سورہ محمد میں ہے:

''وہاں نہریں ہوں گی جن میں خوش ذائقہ پانی اور ایسا عمدہ دودھ ہوگا جس کا ذائقہ وقت سے خراب نہ ہوگا۔''

حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ میں اور خالد بن ولیدؓ، حضور اقدس ﷺ کے ساتھ حضرت میمونہؓ کے گھر گئے، وہ ایک برتن میں دودھ لے کر آئیں، حضور اکرم ﷺ نے اسے نوش فرمایا، میں دائیں اور حضرت خالد بائیں جانب تھے، حضور اقدس ﷺ نے (نوش فرمانے کے بعد) مجھے فرمایا کہ اب پینے کا حق تیرا ہے، ہاں اگر تو بخوشی قبول کر لے، تو خالد کو ترجیح دے دے، میں نے عرض کیا کہ میں آپ کے پس خوردہ پر کسی کو ترجیح نہیں دے سکتا، اس کے بعد ارشاد گرامی فرمایا کہ جب کسی شخص کو حق تعالیٰ کوئی چیز کھلائے تو یہ دعا پڑھنی چاہئے:

﴿اللهم بارك لنا فيه واطعمنا خيرا منه﴾

اور جب کسی کو اللہ تعالیٰ دودھ عطا فرمائے تو کہے:

﴿اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه﴾

پھر حضرت ابن عباسؓ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ دودھ کے علاوہ کوئی بھی چیز ایسی نہیں جو کہ کھانے اور پینے کا کام دیتی ہو۔ (شمائل ترمذی)

دودھ سے علاج

﴿عن ابی مسعود رضی الله تعالیٰ عنه ان رسول الله صلی الله عليه وسلم قال عليكم بالبان البقر فانها طفاء وسمنها دواء ولحمها داء﴾

(رواه الحاكم)

''گائے کے دودھ کا التزام کرو، وہ شفاء ہے، اس کا گھی دوا ہے اور گوشت بیماری۔''

حضور اقدس ﷺ نے فرمایا:

''اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کے لیے دوا نازل فرمائی ہے، پس گائے کا دودھ پیا کرو

کیونکہ ہر قسم کے پودوں کو چرتی ہے۔'' (طبرانی)

حضور اقدس ﷺ کے یہ فرامین ٹھوس سائنسی حقیقت پر مبنی ہیں، دور جدید میں دودھ کے فوائد پر نئی سے نئی میڈیکل ریسرچ سامنے آ رہی ہے۔

ذیل میں ہم چند میڈیکل ریسرچ پیش کر رہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

دودھ اور جدید طبی تحقیقات

دودھ کی افادیت پر طبِّ جدید نے کافی تحقیقات کی ہیں ذیل میں ہم چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔

شیخ بوعلی سینا کہتے ہیں:

دودھ زخموں اور پھوڑوں کے لیے مفید ہے، اس کے پینے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔''

جسم پر آبلے ہوں تو کچے دودھ کی ملمید سے اچھے ہو جاتے ہیں، معالج سے پوچھ کر ملمید کرنی چاہئے، آج کل لڑکیاں چہرے کے داغ دھبوں کے لیے طرح طرح کی کریمیں اور لوشن استعمال کرتی ہیں، سرسوں کے بیج بکری کے دودھ میں رات کو بھگو کر پیس کر چہرے پر ابٹن کی طرح ملنے سے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

جو لوگ باقاعدگی سے دودھ استعمال کرتے ہیں، ان کا جسم بھرپور غذائیت کی وجہ سے توانا رہتا ہے، انہیں الرجی کی شکایت بھی نہیں ہوتی کیونکہ دودھ حساسیت کو دور کرتا ہے، پیٹ میں تیزابیت نہیں ہوتی یہ سینے اور چھاتی کے امراض میں بھی مفید ہے، جو لوگ صبح کے وقت دودھ میں چینی یا شہد ملا کر پیتے ہیں ان کو بھی بہت فائدہ ہوتا ہے، یہ منہ اور پیٹ کے زخموں کے لیے غذا بھی ہے، اور دوا بھی، دودھ پینے سے ذہنی پریشانی کو بھی سکون ملتا ہے۔

جن لوگوں کا پیٹ خراب رہتا ہو، ان کے لیے دودھ مفید ثابت نہیں ہوتا بلکہ گیس پیدا کرتا ہے، شاید اسی لیے طبیب جوڑوں کے درد اور بدہضمی کے مریضوں کو مختلف ادویہ

کے ساتھ دودھ تجویز کرتے ہیں، کچھ لوگ دودھ اور شہد کے ساتھ ادرک کا مربہ کھاتے ہیں تو ان کو تکلیف نہیں ہوتی، دودھ کھانے کے بعد کبھی نہیں پینا چاہئے۔

ویدک علاج میں نچ ساگر مشہور ہے، آملہ، منقیٰ، چینی، گھی، شہد اور فلفل کے ساتھ دودھ مفید سمجھا جاتا ہے، اسی طرح طبیب سہاگہ پانی میں گھول کر آگ پر پکاتے اور بریاں کر کے پیس کر رکھتے تھے جن لوگوں کو دودھ پیتے ہی پیٹ میں گڑگڑاہٹ ہو جائے اور اجابت کی حاجت محسوس ہو، انہیں دورتی یہ سہاگہ دودھ میں شامل کر کے پلاتے تھے، اس سے دودھ ہضم ہو جاتا تھا۔

دودھ کے فوائد پر میڈیکل سائنس کی ریسرچ

تحقیقاتی ریسرچ کے مطابق متوازن اور بھرپور خوراک وہ ہے جس میں ہمارے جسم کی نشو ونما کو پورا کرنے کی صلاحیت موجود ہو، غذا میں موجود حیاتین اور پروٹین کی کمی وبیشی سے مختلف بیماریاں اور کمزوریاں جنم لیتی ہیں ایسی غذائیں جو وٹامنز اور پروٹینز سے بھرپور ہوتی ہیں، دودھ ان میں سے ایک ہے، یہ تمام تر توانائی کا منبع ہے، اس لیے ہم اسے مکمل غذا کہہ سکتے ہیں، یہ نہ صرف غذائیت کے اعتبار سے خوش ذائقہ اور خوش رنگ نعمت ہے، بلکہ بطور علاج دوا کے طور پر بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے، کیونکہ دودھ کے اجزاء فوری توانائی فراہم کرنے کا ذریعہ ہیں اسی لیے اسے اکثر ایلوپیتھک ادویات کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

دودھ میں پایا جانے والا وٹامن ''اے'' جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے اور عضلات اور ہڈیوں کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ دودھ کا بنیادی جز ''فاسفورس'' ہے جو حسی اور عصبی نظام کا دفاع کرتا ہے، خاص طور پر حرام مغز جو ہمارے اعصاب کو کنٹرول کرتا ہے۔ فاسفورس اس کی خاص غذا ہے، اس کے علاوہ ہڈیوں، دانتوں اور ناخنوں کی مضبوطی اور چمک میں فاسفورس کا اہم کردار ہے۔

بکری کا دودھ سنت نبوی ﷺ اور سائنسی تحقیقات

حضور اقدس ﷺ کو جانوروں میں اونٹنی اور بکری کا دودھ زیادہ پسند تھا۔ ایک مرتبہ حضور اقدس ﷺ ایک صحابیؓ کے گھر تشریف لے گئے انہوں نے حضور اقدس ﷺ کی خدمت میں بکری کا دودھ پیش کیا جسے آپ ﷺ نے نوش فرمایا۔ (بخاری)

مدارج النبوۃ میں لکھا ہے کہ حضور اقدس ﷺ کی سات بکریاں دودھ دینے والی تھیں جنہیں حضرت ام ایمن رضی اللہ تعالیٰ عنہا چراتی تھیں اور ان کا دودھ لے کر حضور اقدس ﷺ کی خدمت میں پیش کرتیں۔

آج ۱۴۰۰ سال بعد بکری کے دودھ کی میڈیکل افادیت پر کئی تحقیقی اداروں نے ریسرچ کی ہے ذیل میں ہم چند میڈیکل سائنسی تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمایئے۔

اپنے بچوں کو بکری کا دودھ پلایئے

بے شک ماں کا دودھ بچے کی بہترین غذا ہے، لیکن جب یہ کسی وجہ سے میسر و ممکن نہ ہو تو بکری کا دودھ بچے کی بہترین غذا ثابت ہوتا ہے۔ انسانی دودھ کی طرح بکری کا دودھ بھی آٹھ پونڈ وزنی بچے کی پرورش کرتا ہے جب کہ گائے کا دودھ ۱۲۵ پونڈ وزنی بچھڑے کے لیے ہوتا ہے۔

بکری کا دودھ زود ہضم ہوتا ہے۔ گائے کے دودھ کے مقابلے میں حیاتین اور معدنی نمکیات کے اعتبار سے یہ زیادہ بہتر اور غذائیت بخش ہوتا ہے۔ بکری کے دودھ کی افادیت کے بارے میں معلومات میں اضافے کے ساتھ مغرب میں اس کی طلب میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

سائنس دانوں کی بڑی تعداد سویابین اور گائے کے دودھ سے تیار کی جانے والی بچوں کی غذاؤں کو زیادہ بہتر تسلیم کرنے لگی ہے۔ ان کی رائے میں بچوں کی ڈبہ بند غذاؤں میں غلط قسم کی چکنائیاں شامل کی جاتی ہیں جنہیں بچوں کے معدے آسانی سے ہضم نہیں کر

پاتے۔

بکری کا دودھ اور جدید تحقیقات

طبی اعتبار سے بکری کے دودھ سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ گائے اور بھینس کے مقابلے میں یہ چونکہ زود ہضم ہوتا ہے۔ اس لیے اسے خاص طور پر دق وسل کے مریضوں کے لیے بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کے لئے جن بکریوں سے دودھ حاصل کیا جاتا ہے، اطباء انہیں پالک، خرفہ اور لوکی وغیرہ جیسی مفید سبزیاں کھلانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ ٹھنڈی سبزیاں کھانے والی بکریوں کا دودھ خاص طور پر گرمی کے امراض کے لیے مفید ہوتا ہے۔ کم ازکم ان لوگوں کو جنہیں اپنے بچوں کی صحت عزیز ہے اور جن کے پاس انہیں پالنے کے وسائل بھی موجود نہیں ہیں، اپنے بچوں کی پرورش ماں کے دودھ کے علاوہ بکری کے دودھ پر ضروری کرنی چاہیے۔

بکری کے دودھ کی غذائی افادیت

بکری ایک دودھ دینے والا جانور ہے، جس کا دودھ ماں کے دودھ کے مقابلے میں ہر دودھ سے افضل اور دودھ پینے والے بچوں کے لیے بہترین اور بے ضرر غذا ہے۔ اس جانور کا ذکر قرآن حکیم میں خدائی زبان سے نازل ہونے کی سعادت حاصل کر چکا ہے۔ نبی آخرالزماں ﷺ مکہ کی پاک وادی میں اسی غذائی اور شفائی اجزا کے بے نظیر خزانے کو چراتے ، ہمیں نظر آتے ہیں۔

طب یونانی جسے بجا طور پر ہم طب اسلامی کہہ سکتے ہیں اپنی ابتداہی طب نبوی سے کرتی ہے۔ پرانے یونانی حکیموں نے اپنے پیارے رسول کی زبان مبارک سے اس جانور کے گوشت اور دودھ کی تعریف سن کر اس پر گران قدر تحقیق شروع کر کے اس کے دودھ، گوشت، ناخنوں حتیٰ کہ مینگیوں تک کو اپنی دواؤں میں شامل کرلیا۔ گائے کے مقابلے میں اس کے دودھ میں گوشت پیدا کرنیوالے روغنی اجزاء اور معدنی نمکیات زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے اس میں وٹامن اے بھی زائد مقدار میں اور ایک چھٹانک دودھ میں گائے کے اٹھارہ حراروں کے مقابلے میں ۲۴ حرارے سمو دیئے ہیں۔ لطف یہ ہے کہ ہلکے پھلکے جانور کا بسیرا دشوار گذار گھاٹیوں سے لے کر چٹیل میدانوں اور ریگستانوں تک میں عام طور پر موجود ہے۔ اس لحاظ سے شہروں اور دور دراز بستیوں میں اس کا دودھ گائے، بھینس کی نسبت سستا اور ارزاں مل جاتا ہے۔ میں یہ دعویٰ کر سکتا ہوں کہ تازہ بکری کے دودھ کے مقابلے میں باہر کے ملکوں سے درآمد کیے گئے مہنگے اور گراں قیمت دودھ نام بڑے اور درشن چھوٹے ہی ثابت ہوتے ہیں۔ گھریلو بکری کے مقابلے میں جنگلوں، ریگستانوں، اور چراگاہوں میں چلنے اور پھرنے اور رنگا رنگ گھاس پھونس کھانے والی بکریوں کا دو طبی نقطہ نگاہ سے زیادہ معدہ اور خون کی تیزابیت دور کرنے والا، پیشاب کے ذریعہ جگر، مثانہ اور گردوں کو زہریلے فضلات سے پاک کرنے والا اور معدہ اور آنتوں میں جمے ہوئے سخت زہریلے فضلات پاخانہ کے راستے خارج کرنے والا ثابت ہوا ہے۔ اسکے ایک چھٹانک دودھ میں ایک چھٹانک گوشت کے مقابلے کی غذائیت شامل ہوتی ہے۔ حالانکہ قیمت کے لحاظ سے بکری کے دودھ کی قیمت گوشت کے مقابلے میں ساتواں حصہ ہوتی ہے۔ سل، تپ دق، نزلہ، کھانسی، منہ پکنا، حلق، گلا اور کووں کے پھولنے اور زخمی ہونے کی حالات میں گیارہ تولے اس کے دودھ میں دو ماشے کیترا اور کیکر کا گوند اور ست ملٹھی (رب السوس) پیس کر شربت انار سے میٹھا کر کے روزانہ چند روز صبح شام چاٹنے سے فضل خدا ہو جاتا ہے۔

خناق ہو جائے یا گلہ بند ہو کر بولنا اور نگلنا بند ہو جائے تو ایک پاؤ بکری کے دودھ میں تین چار تولے املتاس ایک دو جوش دے کر مل چھان کر غرغرہ کرنے اور خشکی اور قبض کی صورت میں نیم گرم گھونٹ پینے سے عموماً ایک دو روز میں صحت ہو جاتی ہے۔ دماغ کی خشکی اور نیند کی کمی دور کرنے کے لیے تازہ دودھ ناک میں سڑکانا یا کپڑا تر کر کے سر پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کان اور ناک کے درد اور زخم یا پھنسی دور کرنیکے لیے نیم گرم اسکا دودھ ڈال کر قدرتِ خداوندی کا مشاہدہ کریں۔

جب معدہ میں تیزابیت بڑھ جائے۔ بھوک کم، بوجھ اور اپھارہ اور گیس کا دور دورہ ہو جائے تو صبح بطور ناشتہ گیارہ تولے اس کے دودھ میں دو تولے گلقند اچھی طرح ملا کر دودھ بمعہ گلقند کھالیں۔ تو چندروز میں معدہ ہلکا، تیزابیت دور اور بھوک کھل جائیگی۔ دیر سے ہاضمہ خراب ہو تو روزانہ آدھ چھٹانک دودھ اور چوتھے دن تین ماشہ گلقند بڑھاتے بڑھاتے اکتالیس تولے دودھ ہو جانے پر روزانہ آدھ چھٹانک گھٹا کر گیارہ تولے پر پہنچ جائیں اور اس کے ساتھ ایک دورتی کشتہ چاندی کے استعمال کرلیا کریں۔ تو ایک دو کورس کرنے سے گیس کا خاتمہ ہو جائے گا۔

دائمی قبض، دل کی کمزوری، نزلہ اور رنگ برنگ رطوبات نکلنے سے بدن کی کمزوری اور گرمی دور کرنے کے لیے جوان بکری کا تازہ دوہا ہوا دودھ پاؤ ڈیڑھ پاؤ دودھ کے ساتھ دورتی کشتہ صدف مروارید چندروز استعمال کرنے سے بدن میں جان آجاتی ہے۔

عرق النساء، لنگوی کا درد اور شاٹیکا میں حب سورنجاں چار عدد کے ساتھ اس دودھ کو چندروز صبح و شام پینا خدا کے فضل سے درد کو مٹا دیتا ہے۔ جون، جولائی اور اگست میں لو اور گرمی کی زیادتی سے محفوظ رہنے، جگر کی خرابی، پیشاب کی جلن، ہاتھ پاؤں کی گرمی، بخار کی مانند بدن تپنا دور کر کے بدن پر ماس بوٹی پیدا کرنے کے لیے روزانہ سات تولے اس کے دودھ میں دو تولے شربت بزوری معتدل ملا کر پینا اور اس کے ساتھ تین ماشے خوب کلاں دھوئی ہوئی پھانکنی، روزانہ آدھا ماشہ خوب کلاں اور آدھ چھٹانک دودھ بڑھا بڑھا کر چند ہفتے استعمال کرنے سے جگر مضبوط، رنگ سرخ اور گرمی کا اثر دور ہو جاتا ہے۔ بخار کی تیزی میں جب کہ سرسام ہو جائے اور مریض بے ہوشی میں بکواس کر کر کے گھر والوں کو پریشان کرنے لگے تو بکری کا دودھ سر پر دھارنے سے دو منٹ میں صحت ہو جاتی ہے۔

بکری کا دودھ اور جدید سائنسی تحقیقات

بکری کا دودھ گائے بھینس کے دودھ کی نسبت زیادہ مفید ہے جسم کو پرورش کرنے والا اور محافظ صحت ہے۔ امریکہ کے مشہور ماہر غذائیات ڈاکٹر ڈوگلس تھامس نے تجربات کی

بناء پر ثابت کیا ہے کہ بکری کا دودھ دوسری تمام پینے کی چیزوں کے مقابلے میں فائدہ مند ہے۔اس کی برتری کے دو خاص سبب یہ ہیں کہ ایک تو بکریوں میں سل کا مرض نہیں ہوتا جو گایوں میں عام ہے دوسرے یہ نسبتاً زود ہضم ہوتا ہے۔

ڈاکٹر میریٹ کا بیان ہے کہ بچوں کی غذا کے طور پر بکری کا دودھ اس صورت میں بہت ضروری اور مفید ہے کہ جب گائے کا دودھ بچے کو راس نہ آئے کیونکہ اس سے بدہضمی وغیرہ کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ایسے بچے بکری کا دودھ آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں۔

ڈاکٹر این این بیک نے مقابلے کے لیے بکری اور گائے کے دودھ کا تجربہ کیا ہے وہ بکری کے دودھ کی اس صفت پر بہت زور دیتے ہیں کہ وہ زود ہضم ہوتا ہے اور بچوں کے لیے جن کے جسم کی نشوونما رک گئی ہو یا ان مریضوں کے لیے جن کا ہاضمہ خراب ہو ان کے استعمال کی پرزور سفارش کرتے ہیں۔

بکری کے دودھ میں چکنائی اور نمکیات کے اجزاء کافی ہوتے ہیں۔نمکوں میں سے ایک نمک کیلشیم کا بھی ہوتا ہے۔یہ کیلشیم بکری کے دودھ کا جزو اعظم ہے۔کیلشیم جسمانی پرورش کے لیے بہت مفید ہے۔جسم میں اس کی کمی سے تپ دق کا عارضہ ہو سکتا ہے۔بکری کے دودھ میں فلورین بکثرت ہوتا ہے۔یہ ہڈیوں کی نشوونما، دانتوں کی مضبوطی اور آنکھوں کی پرورش کے لیے بہت ضروری ہے۔میگنیشیم ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط کرتا ہے۔یہ جزو بھی بکری کے دودھ میں کافی ہوتا ہے۔

بکری کا دودھ سرد تر اور لطیف ہوتا ہے۔جنگلوں میں چرنے والی بکریوں کا دودھ فوائد کے اعتبار سے بہترین خیال کیا جاتا ہے۔یہ کھانسی، سنگرہنی، پیچس، تپ دق، سل، تلی، جگر، پرانا بخار، یرقان، بواسیر، دماغ، اور خون کی بیماریوں میں مفید ہے۔بکری کے دودھ میں املتاس اور کتھا ملا کر غرارے کرنے سے منہ کے چھالے دور ہو جاتے ہیں۔
بکری کے دودھ میں روئی بھگو کر رات کے وقت آنکھوں پر رکھ کر پٹی باندھنے سے دردِ چشم کو آرام ہو جاتا ہے۔

ایلومینیم کی کثرت

برٹش کولمبیا کے میڈیکل جرنل نے اپنی ایک حالیہ اشاعت میں انکشاف کیا کہ دنیا بھر میں بچوں کے لیے فروخت ہونے والے غذائی فارمولوں میں ایلومینیم کی سطح بہت زیادہ ہوتی ہے۔اس کے علاوہ ان میں دیگر غذائیت بخش اجزاء بھی کم ہوتے ہیں۔اس بات کی شواہد بھی موجود ہیں کہ گائے کے دودھ اور بچوں کے فارمولوں (غذائی مرکبات) کے استعمال سے بچوں میں آگے چل کر الرجی کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔

غذائی اعتبار سے گائے اور بکری کا دودھ یکساں ہوتا ہے،لیکن بکری کے دودھ میں کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو اس میں کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔اس میں چربی، پروٹین اور معدنی نمک زیادہ اور لیکٹوس کم ہوتی ہے۔اس میں گائے کے دودھ کے مقابلے میں حیاتین الف اور ب مرکب (بی کمپلیکس) زیادہ ہوتا ہے۔

پروٹین کے اعتبار سے بھی بکری کا دودھ گائے کے دودھ سے مختلف ہوتا ہے۔ بکری کا دودھ دہی بننے کے اعتبار سے گائے کے مقابلے میں ہلکا ہوتا ہے۔اس لیے آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔اس لحاظ سے بکری کا دودھ الرجی کے مریض آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں۔جب کہ بچوں کے لیے سویابین اور گائے کے دودھ کو ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔

مغربی ملکوں بالخصوص امریکہ وغیرہ میں بکری وہاں کے زرعی نظام میں اہم مقام نہیں رکھتی۔یونان اور بحیرۂ روم کے علاقوں کے چند اور ملکوں کے علاوہ اسے پالنے کا رواج عام نہیں ہے۔بنیادی طور پر بکری ایک آزاد قسم کی جانور ہے جو پہاڑی اور نیم صحرائی علاقوں میں خوب پھلتی پھولتی ہے۔جب کہ گائے گھاس کے میدانوں کا جانور ہے۔تیسری دنیا کے ملکوں میں خاص طور پر بکری کی بڑی اہمیت ہے، کیونکہ یہ تھوڑا چارا کھا کر اپنا پیٹ بھر لیتی ہے، جب کہ گائے کے لیے یہ ممکن نہیں ہوتا، کم خوراک کی وجہ سے بکری دودھ بھی کم دیتی ہے۔

امریکہ اور کینیڈا وغیرہ میں لوگ شوقیہ طور پر ہی بکریاں پالتے ہیں، لیکن جب سے

اس کے دودھ کی افادیت تسلیم کی جانے لگی ہے، اس کے دودھ، پنیر اور دہی کی بڑھتی ہوئی طلب کی وجہ سے اس کو تجارتی بنیادوں پر پالا جارہا ہے۔

جہاں تک مزے کا تعلق ہے بکری کا دودھ گائے کے دودھ جیسا ہی ذائقہ رکھتا ہے۔ غذا اچھی ملے تو بکری کا دودھ زیادہ خوش ذائقہ ہو جاتا ہے۔

امریکہ اور کینیڈا میں تجارتی بنیادوں پر پلنے والی بکریوں کو مکئی، جو خمیر اور حیاتین کے مرکبات بھی کھلائے جاتے ہیں۔ کینیڈا میں چونکہ سیلینیم کی مقدار کم ہوتی ہے، اس لیے وہاں انہیں یہ بھی دیا جاتا ہے۔ اس اعتبار سے ان کا دودھ یقیناً زیادہ بہتر اور غذائیت بخش ہوتا ہے۔

الرجی کا علاج بکری کا دودھ

الرجی سے کیا نہیں ہوتا، کھجلی، جلد پر چکتے، دھپڑ، سوجن، تپ کاہی، چھینکیں، نزلہ، زکام ان سب شکایات کا شافی علاج بکری کے دودھ سے ہوسکتا ہے۔ برطانیہ سے قدرتی علاج کے ماہرین کے ترجمان اخبار ''ہیلتھ گارجین'' کے مطابق برطانیہ کی ایک نرس بچپن سے پتی، تپ کاہی اور سر کی ناقابل علاج خشکی کا شکار تھی۔ تمام علاجوں سے مایوس ہونے کے بعد اس نے ۱۹۸۷ء میں اپنے ایک رشتے دار کے مشورے سے گائے کے دودھ اور دیگر مصنوعات کی جگہ بکری کے دودھ کو دی اور پھر تین ماہ کے اندر اس کی تمام شکایات رخصت ہوگئیں۔ بکری کے دودھ اور اس کی مصنوعات استعمال کرنے کی وجہ سے اب اسے نزلہ بھی شاذونادر ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ طب اسلامی میں بکری کے دودھ میں عناب کے شربت کا اضافہ ہر قسم کے سودائی امراض، فساد خون، جنون، دماغی خشکی، اور نیند نہ آنے کی شکایت کا صدیوں کا آزمودہ اور مؤثر علاج ہے۔

دودھ کے بارے میں ایک معلوماتی مضمون

دودھ انسانوں کی سب سے پرانی خوراک ہے۔ جب سے انسانوں کو مویشی پالنے کی سمجھ آئی۔ انہوں نے اس وقت سے ان کے دودھ سے فائدہ اٹھانا بھی سیکھ لیا۔ مورخین

کہتے ہیں کہ زمانہ قدیم میں دیوتاؤں اور پیغمبروں نے انسانوں کو دودھ سے فائدہ اٹھانا سکھایا۔ شط العرب کے شہروں میں آج سے ۵۰۰۰ سال قبل دودھ کو نہ صرف یہ کہ با قاعدہ استعمال کیا جاتا تھا بلکہ شہروں سے باہر ایسے کارخانے قائم تھے جہاں دودھ کو صاف کر کے شہروں میں مہیا کیا جاتا تھا، پھر ان سے دہی، پنیر اور گھی بنا کر سپلائی ہوتا اور ان کے وجود سے پہلے ڈیری فارموں کا سراغ ملتا ہے۔

ہندوستان کے لوگ اگر چہ زمانہ قدیم میں بھی دودھ پیتے تھے لیکن اس کا با قاعدہ استعمال ایشیائے کوچک سے آریوں کی آمد کے بعد شروع ہوا۔ چونکہ گائے ان کا ذریعہ معاش بن چکی تھی اس لئے بعد والوں نے اس کی عزت میں روز بروز اضافہ کرتے ہوئے ماں کا رتبہ دے دیا۔ کرشن جی مہاراج کا زیادہ تعلق دودھ کا کاروبار کرنے والی خواتین سے رہا ہے اور ان کو مکھن بہت پسند تھا۔

توریت مقدس نے انسان کی زمین پر آبادکاری کے تذکرہ کے ساتھ پہلے باب پیدائش ہی میں دودھ کا ذکر متعدد مقامات پر کیا ہے۔

کرشن جی مہاراج کے زمانہ میں بھی دیہات کے وہ لوگ جن کی اپنی زمین نہ ہوتی تھی یا کم زمین کے باعث گزارانہ کر سکتے تھے، گائے پال کر ان کا دودھ فروخت کر کے اضافی آمدنی حاصل کرتے تھے۔ یہ شوق ابتدائی دور کے مشرقی افریقہ میں بھی ملتا ہے۔ البتہ مشرق بعید کے ممالک کو دودھ سے واقفیت ہوئے زیادہ عرصہ نہیں گزرا۔ اگر چہ یہ دیر سے اس میدان میں آئے ہیں لیکن آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ دنیا بھر میں دودھ اور اس کی مصنوعات کے معاملے میں اپنا مقام رکھتے ہیں۔

امریکہ میں پہلی گائے ۱۶۱۱ء میں جیمس ٹاؤن کے آبادکاروں نے درآمد کی اور اس کے بعد یہ سلسلہ اتنی ترقی کر گیا کہ ۱۸۵۱ء میں پنیر بنانے کی ایک فیکٹری نیویارک سٹیٹ میں قائم ہوئی۔ وہاں پر پنیر آج کل اتنا مقبول ہے کہ امریکہ کے دودھ کی کل پیداوار کا ۲۴ فیصدی پنیر بنانے میں صرف ہوتا ہے۔ ان کے یہاں تو دودھ کی رغبت سے ناجائز فائدہ اٹھاتے ہوئے کسی ستم ظریف نے ایک مرتبہ مشہور کر دیا کہ خواتین کے دودھ میں توانائی کی

موجودگی کسی بھی عمر کے لوگوں کے لئے کارآمد ہو سکتی ہے۔ چنانچہ کئی غریب عورتیں اپنا دودھ بچے کو پلانے کی بجائے دکانوں پر فروخت کرنے لگیں۔ لیکن یہ بیہودہ شوق چند دنوں میں ختم ہو گیا۔

دنیا کے مختلف ملکوں میں زیادہ تر گائے کا دودھ مقبول ہے اور اسی غرض سے عمدہ سے عمدہ گائیں پالنا اور ان کے دودھ میں اضافہ کرنا ایک صنعت کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ ایک عام امریکن گائے روزانہ ایک من دودھ دیتی ہے۔ کہتے ہیں کہ اس صلاحیت میں ہر سال بہتری پیدا کی جا رہی ہے۔ گائیں پالنے اور ان کے دودھ سے فوائد حاصل کرنے والے ممالک میں ارجنٹائن، ڈنمارک، ناروے، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ عالمی اہمیت رکھتے ہیں۔

بھینس کا دودھ شمالی ہندوستان میں زیادہ تر مقبول ہے۔ بلکہ پنجاب میں کوئی بھی دودھ پینے والا تندرستی کی حالت میں گائے کے دودھ کو پسند نہیں کرتا۔ بھینس کا دودھ گاڑھا، اس میں چکنائی زیادہ، لحمیات زیادہ اور پانی کم ہوتا ہے، اس کا مکھن سفید ہوتا ہے۔ ایک عام بھینس روزانہ بیس لیٹر دودھ دیتی ہے اور اس سے ایک کلو مکھن نکل سکتا ہے۔

بھینس امریکہ اور افریقہ میں بھی ہوتی ہے لیکن ان ممالک کی بھینس کا حلیہ ہمارے یہاں کی بھینس سے تھوڑا سا مختلف اور عادات برعکس ہوتی ہیں۔ وہاں پر بھینس وحشی درندوں میں شامل ہے۔ حتیٰ کہ عرب میں ''جاموس'' سے مراد بھینس کی شکل کا ایک وحشی جانور ہے۔ اس نسل کی بھینسوں کا دودھ برائے نام ہوتا ہے۔ پنجاب میں بھینس کا دودھ توانائی کا مظہر سمجھا جاتا ہے۔ کشتی لڑنے والے پہلوان اپنی طاقت میں اضافہ کے لئے بھینس کا دودھ اور گھی کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ حاملہ عورتیں کمزوری کو دور کرنے کے لئے اور زچگی کے بعد بھینس کا دودھ اور گھی پسند کرتی ہیں۔ ان میں سے اکثر کو زیادہ چکنائی کے استعمال سے خون کی نالیوں اور دل کی بیماریوں کا شکار ہونا پڑتا ہے۔ پنجاب کے لوگ چائے میں بھی گائے کا دودھ پتلا ہونے کی وجہ سے پسند نہیں کرتے۔

دیہات میں بکریاں پالنے کا رواج موجود ہے۔ لیکن بکری کا دودھ کوالٹی میں عمدہ ہونے کے باوجود مقبول نہیں۔ حالانکہ نبی کریم ﷺ نے اپنی حیاتِ مبارکہ میں ہمیشہ پینے

کے لئے بکری کے دودھ کو پسند فرمایا۔ اردو محاورے میں بکری کا دودھ بھی ضرب المثل رہا ہے جیسے کہ "مُیوا نخش"۔

ہندوستان میں بکری کو شہرت مہاتما گاندھی سے ہوئی۔ یہ بھارتی راہنما ساری زندگی بکری کا دودھ پیتے رہے اور جب انگلستان گئے تو اپنی بکری ساتھ لے گئے۔

ہندوستان کے متعدد گھرانوں میں بچوں کو اگر ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو بکری کا دودھ پلاتے تھے۔

بھیڑ کا دودھ چکنائی میں بھینس سے گاڑھا ہوتا ہے۔ ہمارے یہاں کے پینے والے اسے پسند نہیں کرتے، کہتے ہیں کہ اس میں سے خاص قسم کی بُو آتی ہے۔

چین، روس اور تبت کے بعض علاقوں میں گھوڑیوں کا دودھ بڑا پسند کیا جاتا ہے۔ منگول ہمیشہ گھوڑیوں کا دودھ پیتے تھے۔ اس میں چکنائی بڑی تھوڑی ہوتی ہے اس لئے جلد ہضم ہوتا ہے اور توانائی دینے میں اہمیت رکھتا ہے۔

کوہ ہمالیہ کے دامن میں سرا گائے ہوتی ہے، یہ قد میں عام گائے سے چھوٹی اور جسم پر پہاڑی بکرے کی مانند لمبے بال ہوتے ہیں۔ پہاڑی علاقوں میں گائے کی طرح کا ایک جانور یاک پایا جاتا ہے۔ بعض کے نزدیک یہ سرا گائے کی قسم ہے اس کے دودھ میں چکنائی گائے سے زیادہ لیکن دودھ کم۔ وہاں کے لوگ اس جانور کو اس حد تک پسند کرتے ہیں کہ اسکا گوبر سکھا کر چائے میں بھی ڈالتے اور مزے سے پیتے ہیں۔

ہندوستان کے مغربی گھاٹ کے علاقہ اور مرہٹہ اقوام میں گدھی کا دودھ بڑا پسند کیا جاتا ہے۔ بمبئی میں گوالے والے ہوتے ہیں جو گدھیوں کی قطار لیے بازار میں آواز لگا کر گدھی کا دودھ فروخت کرتے تھے۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ پرانے وید گدھی کا دودھ تپِ دق کے مریضوں کو دوا کے طور پر دیتے تھے۔ کہتے ہیں کہ یہ دودھ جسمانی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

کیمیائی ساخت کے لحاظ سے کتیا کا دودھ اچھی چیز قرار دیا جاتا ہے۔ لیکن وہ لوگ جو کہ اسلامی تعلیمات کی خلاف ورزی میں کتے پالتے، ان کا منہ چومتے بلکہ اپنے ساتھ

سلاتے ہیں ان کو بھی یہ دودھ پیتے سنا نہیں گیا۔اس کی غالباً وجہ یہ ہے کہ کتا رکھنا ہمیشہ خطرناک ہوتا ہے اوراس کے دودھ سے بھی صحت کے کچھ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

غذا میں حلال اور حرام کا تصور اسلام نے دیا ہے۔اسلام نے حرام جانوروں کا دودھ بھی حرام قرار دیا ہے۔دلچسپ بات یہ ہے کہ وہ لوگ جو اسلام کو نہیں مانتے اوراس کے حلال وحرام کو اس جدید زمانہ میں جہالت کی بات سمجھتے ہیں۔ان میں سے کوئی بھی کسی حرام جانور کا دودھ نہیں پیتا۔ہم نے پوری دنیا میں کوئی بھی درندوں،سورنیوں، بلیوں وغیرہ کا دودھ پیتا نہیں دیکھا۔اور یہ واقعہ اس امر کا ایک اہم ثبوت ہے کہ وہ اسلام کے فلسفہ حلال و حرام پر معترض ہونے کے باوجود اپنی عملی زندگی میں اس پر عمل کرتے ہیں۔

دودھ کی خرابیاں اوراس سے خطرات

دودھ حاصل کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ یہ تندرست جانور سے حاصل کیا جائے۔جانور کو اچھی خوراک دی جائے، دودھ نکالنے سے پہلے اس کے تھن صاف کیے جائیں تاکہ بیرونی غلاظت دودھ میں داخل نہ ہو، جس برتن میں دودھ نکالا جائے وہ برتن صاف ہو ورنہ دودھ خراب ہو جائے گا۔پھر اسے ڈھانپ کر رکھا جائے۔

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں:

(نقیع سے انصار کا ایک شخص ابوحمید، نبی کریم ﷺ کی خدمت میں دودھ کا ایک برتن لے کر حاضر ہوا۔حضور ﷺ نے فرمایا کہ اسے ڈھانپ کر کیوں نہیں رکھا گیا، خواہ اس پر لکڑی کا ٹکڑا ہی رکھ دیا جاتا۔) (بخاری ومسلم)

عام طور پر دودھ سے یہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

۱۔ برتن ننگا ہو تو اس پر مکھیاں، آس پاس کی دھول، گوالوں کے گندے ہاتھ ولٹو ہی میں جا کر متعدد اقسام کے جراثیم داخل کر دیتے ہیں۔

۲۔ گائیوں میں تپ دق ایک عام بیماری ہے۔کمزور جانور پر بھی تپ دق کا شبہ ہوسکتا ہے۔لیکن انگلستان میں حیرت اس وقت ہوئی جب ہارلکس کمپنی کی ایک گائے کو صحت

اور تندرستی کی بنا پر بہترین گائے کا انعام دیا گیا، بعد میں معلوم ہوا کہ اس گائے کو دق تھی۔

اس کے علاوہ زہرباد، ہیضہ، اسہال اور مالٹا بخار جراثیم آلود دودھ سے ہو سکتے ہیں۔

۳۔ گلے کی سوزش، جراثیمی سوزش، سرخ بخار، زہرباد، تپ محرقہ، گوالوں کے گندے ہاتھوں سے ہو سکتے ہیں۔

۴۔ جانور کے تھنوں کی سوزش اور ان کی متعدد بیماریاں کچا دودھ پینے سے ہو سکتی ہیں۔

۵۔ دودھ پڑا پڑا خراب ہو جاتا ہے۔ برتن اگر گندا ہو یا دودھ کو گرمی کے موسم میں ٹھنڈا نہ رکھا جائے تو خراب ہو کر پینے والوں کو آنتوں کی بیماری میں مبتلا کر سکتا ہے۔

دودھ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا ایک آسان حل یہ ہے کہ بیمار جانور کا دودھ نہ لیا جائے۔ گندگی کھانے والے جانور کا دودھ نہ پیا جائے۔ دودھ کے برتن، گوالے کے ہاتھ، جانور کے تھن صاف رکھے جائیں۔ دودھ کو محفوظ رکھنے میں سب سے بڑی مشکل ولٹوہی ہے۔ اگر دودھ ایک مرتبہ کسی گندے برتن میں دھولیا جائے تو اس کے بعد کوئی بھی قدیم یا جدید طریقہ اختیار کریں دودھ خراب ہو جائے گا۔

محفوظ دودھ

۱۔ صاف برتن میں حاصل کرنے کے بعد دودھ کو ڈھکن دے کر صاف برتن میں ابالا جائے۔ اس کے بعد ٹھنڈا کر کے کسی ٹھنڈی جگہ رکھ دیا جائے۔ ایسا دودھ ایک دن تک صحیح رہ سکتا ہے۔ اگلے دن رکھنا ہو تو پھر سے ابالا جائے، یہ طریقہ گھریلو استعمال کے لئے تو ٹھیک ہے مگر وسیع پیمانہ پر کرنا ممکن نہیں۔

۲۔ ترقی یافتہ ممالک میں دودھ پیدا کرنے والے کسان بھی اپنا دودھ نہیں پی سکتے۔ جانوروں کا دودھ مشین کے ذریعہ مصفا برتن میں دھو کر ٹینکی والی گاڑی کے ذریعہ فیکٹری میں جاتا ہے، جہاں اس کو ایک خاص درجہ حرارت پر ابالنے اور پھر ایک دم ٹھنڈا کرنے کا عمل کیا جاتا ہے۔ اگر اس دودھ کو بند مصفا برتن میں رکھا جائے تو کئی دن تک

خراب نہیں ہوتا۔ اس ترکیب میں دودھ کے اصل ذائقہ کو قائم رکھا جاتا ہے۔ پینے والے کو یہ محسوس نہیں ہوتا کہ دودھ ابلا ہوا ہے۔

۳۔ دودھ میں چکنائی زیادہ ہونے کے باعث ڈیری فارم میں کچھ حصہ نکال کر اس کو ۳.۵ فیصدی کے قانونی معیار پر لے آتے ہیں۔ اضافی چکنائی مکھن، گھی اور کریم کی صورت میں فروخت کر دی جاتی ہے۔ دودھ کو مصفا کرنے کے دوران اس میں چکنائی کے ذروں کو اس طرح بلو دیا جاتا ہے کہ وہ چھوٹے ہو کر آسانی سے قابل ہضم بن جاتے ہیں۔ یہ دودھ بچوں کا پیٹ خراب نہیں کرتا اور اسے اسہال کے دوران بھی دیا جا سکتا ہے۔ آج کل بازار میں ملنے والا عام لفافوں کا دودھ اسی قسم سے تیار ہوتا ہے۔

۴۔ پنجاب میں رکھ غلاماں کے سرکاری ڈیری فارم میں بوتلوں میں بند دودھ کی ایک قسم بازار میں آئی تھی۔ اس دودھ کے تمام اجزاء قائم ہوتے تھے اور ان بوتلوں کو اگر نہ کھولا جائے تو یہ سال بھر میں بھی خراب نہ ہوتی تھیں۔ بدقسمتی سے دیگر سرکاری اداروں کی طرح یہ بدانتظامی کا شکار ہو کر بند ہو گیا۔

دودھ کی مصنوعات

گائے یا بھینس کے تھنوں سے براہِ راست دودھ پینا پنجابیوں کا خاص شوق ہے۔ اب یہ ہر کسی کے بس کی بات نہیں، اسلئے گھروں میں ابلا دودھ یا حلوائی کی کڑھائی کا دودھ زیادہ پیا جاتا ہے۔ ٹھنڈک پہنچانے یا پیٹ کی جلن کے لئے اس میں ٹھنڈا پانی ملا کر کچی لسی بنتی ہے۔ کڑاہی کے دودھ میں مسلسل پکنے سے نمی کم ہو کر گاڑھا ہوتا ہے لیکن وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں رنگ اور ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔

دہی

زمانہ قدیم سے خواتین ابلے دودھ میں دہی کی جھاگ لگا کر دہی جماتی آئی ہیں۔ اس دہی کو صبح بلو کر مکھن نکالا جاتا ہے۔ اس کے بعد کی چھاچھ یا لسی ایک مقبول مشروب ہے۔ دیہات کے لوگ گرمی کی تپش اور پیاس کی شدت کے لئے اسے نمک ملا کر پیتے

ہیں۔ دوپہر کے کھانے کے ساتھ کسانوں کا یہ دل پسند مشروب ہے۔ شہروں کے لوگ صبح کا ناشتہ دہی یا دہی قلچہ یا لسی کی صورت میں کرتے ہیں۔ دہی میں دودھ کی پوری غذائیت ایسی صورت میں ہوتی ہے کہ فوراً ہضم ہو جاتی ہے۔ اس سے پیٹ خراب نہیں ہوتا لیکن اس کا سب سے بڑا عیب نیند ہے، لسی پینے کے بعد سستی طاری ہو جاتی ہے اور نیند آتی ہے۔

نئی عربی میں دہی کو ''لبن'' یا ''لبن حامض'' کہتے ہیں۔ جبکہ قرآنی عربی میں لبن سے مراد دودھ ہوتا ہے۔ دہی بنانے کے فن میں نئی تبدیلیاں آئی ہیں۔ معلوم ہوا ہے کہ لیکٹک ایسڈ یا جراثیم کی کچھ قسمیں دودھ کو دہی میں تبدیل کرتے ہیں، اب دہی بنانے کے لئے ان جراثیم کے محلول کے چند قطرے ڈالنے سے پسندیدہ شکل اور ذائقہ کا دہی تیار ہو جاتا ہے۔ پاکستان کے بازاروں میں بھی مشین سے جما ہوا دہی پلاسٹک کے گلاسوں میں فروخت ہو رہا ہے۔

ربڑی

دودھ کو کڑاہی میں پکاتے جائیں اور نیچے لگنے نہ دیں۔ جب نصف رہ جائے تو یہ گاڑھا زرد سیال ربڑی ہے۔ اسے فالودہ وغیرہ پر ڈالتے ہیں، ایک لیٹر ربڑی کو جب مزید پکایا جائے تو وہ کھویا بن جاتا ہے۔ ۵ کلو دودھ سے ایک کلو کھویا بنتا ہے۔ اسے لوگ کھاتے ہیں۔ مٹھائیاں بنتی ہیں اور اسے لسی میں ڈال کر پیتے ہیں۔

غذائی قوانین کی رُو سے کھویا میں بیس فیصدی چکنائی ہوتی ہے۔ چکنائی کی اتنی زیادہ مقدار پیٹ خراب کرتی ہے اور بعد میں مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ پاکستانی قلفہ میں دودھ کے ساتھ کھویا اور مغزیات کی آمیزش کی جاتی ہے۔ بلکہ آئس کریم میں کریم کی اضافی مقدار دودھ میں ڈال کر اس میں چکنائی کی مقدار دس فیصدی کرنا ضروری ہے۔ امریکی قانون کے مطابق اس میں ۱۴ فیصدی چکنائی ہونی چاہئے۔ قلفہ اور آئس کریم بنانے کے برتن جراثیم کی بہترین آماجگاہیں ہیں۔ ان میں ہیضہ، پیچس اور تپ محرقہ کے جراثیم تین سال تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ اس لئے آئس کریم وہی استعمال کرنی چاہئے جس کو مصفا کیا

گیا ہو۔ بازار میں عام ملنے والی ملائی کی برف اور قلفیوں سے ہمیشہ ہیضہ اور پیٹ میں کیڑے ہوتے رہتے ہیں۔

مکھن اور گھی

اس کو بنانے کے دو طریقے ہیں۔ایک تو پرانا جس میں دودھ سے دہی بنا کر اس میں سے مکھن نکالا جاتا ہے۔جدید طریقہ میں کچے دودھ سے مرضی کے مطابق پورا یا نصف مکھن کریم کی صورت میں نکالا جاتا ہے۔ جس سے مکھن بنایا جاتا ہے۔ پاکستان کے غذائی قوانین کی رُو سے مکھن میں ۸۰ فیصدی چکنائی اور ۱۸ فیصدی پانی ہونا چاہئے۔اس مکھن کو جب پکایا جائے تو گھی بنتا ہے۔گھی کے معیار کے مطابق اس میں پانی یا لسی کی مقدار ایک فیصدی سے زائد نہیں ہونی چاہئے۔

آج کل کے متعدد ادارے پاکستان میں دودھ پیک کر کے لفافوں میں بیچ رہے ہیں۔اس تیاری کے دوران ان کے پاس کریم اور مکھن کی کافی مقدار فالتو ہو جاتی ہے۔ انہوں نے مکھن اور کریم فروخت کرنے کی کوشش کی مگر یہاں کے لوگوں کو جتنی رغبت دہی اور اس کے بعد دودھ سے ہے، اتنی مکھن اور کریم سے نہ ہو سکی۔کریم کی نکاسی کی انہوں نے ترکیب نکالی کہ اسے گھی کی صورت میں فروخت کیا جائے۔

مکھن

مکھن بہترین خوراک کا اہم جزو ہے۔مکھن اور گھی کے فوائد تقریباً ایک جیسے ہیں اور جسمانی طاقت اور قوت کے لئے اس کا استعمال ناگزیر ہے۔حضور نبی کریمﷺ نے مکھن کو بھی پسند فرمایا اور جب میسر آیا تناول فرمایا۔

بسر کے دونوں سلمی صاحبزادوں نے فرمایا کہ رسول اللہﷺ ہمارے پاس تشریف لائے تو ہم نے مکھن اور کھجوریں پیش کیں کیونکہ آپﷺ مکھن اور کھجوریں پسند فرماتے تھے۔ (ابوداؤد)

یہی حدیث یوں بھی بیان ہوئی ہے۔

بسر کے دونوں صاحبزادے جو بنو سلیم سے تھے۔ بیان کرتے ہیں ہمارے پاس نبی کریم ﷺ تشریف لائے ہم نے پانی سے ایک چادر ٹھنڈی کر کے آپ ﷺ کے نیچے بچھائی خدا تعالیٰ نے ہمارے گھر میں آپ ﷺ پر وحی نازل فرمائی ہم نے حضور ﷺ کی خدمت میں مکھن اور کھجوریں پیش کیں کیونکہ اسے حضور ﷺ بہت شوق سے تناول فرماتے تھے۔

(ابن ماجہ)

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ مکھن کو حضور ﷺ نے کھایا ہے اس کی وجہ اس کی افادیت ہے۔ اسے یوں بنایا جاتا ہے کہ دودھ کا دہی بنا لیا جاتا ہے اور اس دہی کو بڑے برتن میں بلویا جاتا ہے بلونے کے دوران پانی بھی ڈالا جاتا ہے اس دہی کے دو حصے ہو جاتے ہیں ایک حصہ لسی بن جاتا ہے اور دوسرا حصہ تری کی صورت میں لسی پر اکٹھا ہو جاتا ہے اسے مکھن کہا جاتا ہے، اسے ہاتھ سے اکٹھا کر کے برتن میں ڈال لیا جاتا ہے مکھن کو از حد نچوڑنے کی کوشش کی جاتی ہے تا کہ اس میں پانی نہ رہے اگر پانی مکمل طور پر نچوڑ لیا جائے گا تو مکھن کئی دنوں تک خراب نہ ہوگا۔

مکھن کو براہ راست دودھ سے مشینوں کے ذریعے حاصل کر لیا جاتا ہے کچے دودھ کو مشین سے گزار کر کریم حاصل کی جاتی ہے اس کے بعد اسی کریم کو مشین کے ذریعے مکھن میں تبدیل کر لیا جاتا ہے عام طور پر عمدہ مکھن میں پانی ۲۵.۱۴ فیصد، پروٹین ۶۸، چکناہٹ ۸۳.۱۱ فیصد، کاربوہائیڈریٹس ۶.۷ .۱۰ فیصد اور معدنی نمک ۲۰.۱ فیصد ہوتا ہے۔

مکھن کا استعمال دماغی کام کرنے والے حضرات کے لئے انتہائی مفید ہے کیونکہ یہ ذہن کو چست بناتا ہے گھی کی نسبت جلدی ہضم ہو جاتا ہے مکھن خوش ذائقہ بھی ہے اس لئے یہ خوراک کی خوراک اور دوا کی دوا بھی ہے مکھن دماغ کو قوت دیتا ہے چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے، آواز کو صاف کرتا ہے چھوٹے بچوں کی کمزوری دور کرنے کے لئے مکھن کا استعمال بہت ہی نفع بخش ہے، ملاوٹ شدہ مکھن کو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ ہر انسان کو چاہیے کہ روغن کی جگہ مکھن کے استعمال کو ترجیح دے۔ پنیر کو بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ دودھ

میں کھٹائی ڈال دی جاتی ہے جس سے وہ دودھ پھٹ جاتا ہے پھر پھٹا ہوا دودھ باریک کپڑے میں ڈال کر لٹکا دیا جاتا ہے جس سے اس کا پانی نکل جاتا ہے اور خشک ہونے پر وہ پنیر بن جاتا ہے۔ پنیر کا رنگ زردی مائل ہوتا ہے اس کا ذائقہ قدرے شور ہوتا ہے اس کا طبی مزاج سرد تر درجہ دوم ہے یہ مقوی قسم کی غذا ہے اور گوشت کا نہایت ہی عمدہ بدل ہے اس کا استعمال معدہ انتڑیاں اور گردے کے لئے بہت ہی مفید ہے یہ طبیعت کو نرم کرتا ہے دیر پا ہضم ہونے والا ہے جسم کی اخلاط کی اصلاح کرتا ہے اگر کسی کے دانتوں سے خون رستا رہتا ہے تو اس کا استعمال دانتوں کے جریانی خون کو فائدہ دیتا ہے۔ پنیر تازہ استعمال کرنا چاہئے جن لوگوں کا مزاج گرم ہو اور جو لوگوں کے معدے اور انتڑیوں میں گرمی اور خشکی کا اثر ہو جائے تو ان کے لئے پنیر کا استعمال گاہے بگاہے بڑا فائدے مند ثابت ہوگا۔

گھی

حضور نبی کریم ﷺ کے کھانوں میں گھی استعمال ہوتا تھا جسے آپ ﷺ تناول فرماتے تھے۔ گھی ہماری خوراک کا ایک اہم جزو ہے اس لئے گھی کا استعمال حضور ﷺ کی سنت ہے۔
حضور ﷺ نے جو گھی استعمال فرمایا وہ دیسی گھی تھا جو مکھن کو گرم کرنے سے بن جاتا ہے گھی جسم کو قوت دیتا ہے اور فربہ کرتا ہے۔

حضرت سلمان رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ سے گھی، پنیر اور نیل گائے کے متعلق پوچھا گیا تو فرمایا، حلال وہ ہے جو اللہ کی کتاب میں حلال ہے اور حرام وہ ہے جو اللہ کی کتاب میں حرام ہے اور جس سے سکوت فرمایا وہ ان چیزوں سے ہے جن سے معاف فرمایا۔ (ابن ماجہ، ترمذی)

حضور ﷺ کے گھی استعمال کرنے کے متعلق حضرت ام اوسؓ سے مروی ہے کہ میں نے گھی گرم کر کے ایک برتن میں بھر لیا اور اسے رسول اللہ ﷺ کی خدمت عالیہ میں ہدیۃً پیش کیا، آپ ﷺ نے قبول فرما لیا اور برتن میں تھوڑا سا گھی چھوڑ کر پھونک ماری اور برکت کی دعا فرما دی اور (اصحاب سے) فرمایا کہ ام اوسؓ کا برتن واپس کر دو۔ صحابہ کرامؓ نے برتن

واپس کر دیا تو وہ گھی سے بھرا ہوا تھا۔ حضرت ام اوسؓ نے خیال کیا کہ شاید حضور اکرم ﷺ نے گھی قبول نہیں فرمایا۔ حضرت ام اوسؓ رونے کے انداز میں بات کرتی ہوئی حاضر خدمت ہوئیں اور عرض کرنے لگیں، یا رسول اللہ ﷺ! میں نے گھی اس لئے گرم کیا تھا کہ آپ ﷺ تناول فرمالیں گے۔ آپ ﷺ ام اوس رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی بات سمجھ گئے کہ دعا قبول ہوگئی ہے اور برتن گھی سے بھر گیا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ ام اوس رضی اللہ عنہا سے کہہ دو کہ (ہم نے گھی قبول فرمالیا اور تناول بھی فرمالیا ہے) اب خود یہ گھی کھائیں۔ ام اوس رضی اللہ عنہا نے وہ گھی حضور سرورِ کائنات ﷺ کے وصال مبارکہ کے بعد حضرت ابوبکر و عمر و عثمان رضی اللہ عنہم کے زمانہ خلافت تک کھایا اس برتن سے مسلسل گھی نکلتا رہا یہاں تک کہ حضرت علی المرتضٰی رضی اللہ عنہ اور حضرت امیر معاویہ رضی اللہ عنہ کا جھگڑا ہوا (یعنی اس وقت برکت جاتی رہی اور گھی ختم ہوگیا)۔ (الخصائص الکبریٰ)

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ ام سلیم رضی اللہ عنہا نے حضور ﷺ کے لئے روٹی تیار کی اور اس میں کچھ گھی لگایا پھر مجھ سے فرمایا حضور ﷺ کے پاس جاؤ اور آپ ﷺ کو بلا لاؤ، میں آپ ﷺ کی خدمت میں آیا اور عرض کیا میری والدہ آپ کو بلاتی ہیں۔ انس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں آپ ﷺ کھڑے ہوگئے اور جو لوگ آپ ﷺ کے پاس تھے ان سے بھی چلنے کے لئے کہا، انس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں میں نے جلدی جلدی آ کر ام سلیم رضی اللہ عنہا کو خبر کی اتنے میں حضور ﷺ تشریف لے آئے اور آپ ﷺ نے فرمایا جو تم نے تیار کیا ہے لاؤ، ام سلیم رضی اللہ عنہا نے عرض کیا میں نے خالی آپ ﷺ کے لئے تیار کیا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا سامنے لاؤ اور فرمایا، اے انس دس دس آدمی اندر بھیجتے رہو۔ میں دس دس آدمی اندر بھیجتا رہا، حتیٰ کہ سب لوگوں نے شکم سیر ہو کر کھایا، اس وقت ان لوگوں کی تعداد اسی تھی۔ (ابن ماجہ)

اللہ تعالیٰ نے دودھ میں روغن کی کچھ مقدار ڈال رکھی ہے جسے گھی کہا جاتا ہے اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ مکھن کو برتن میں ڈال کر ہلکی آگ پر گرم کیا جاتا ہے حتیٰ کہ پانی اڑ جاتا ہے لسی نیچے بیٹھ جاتی ہے اس گرم شدہ گھی کو آگ سے اتار کر علیحدہ برتن میں نتھار لیا

جاتا ہے ایسا دیسی گھی بہت عمدہ تصور کیا جاتا ہے جس میں لسی کی مقدار نہ ہو۔ یہ عرصہ دراز تک خراب نہیں ہوتا اگر مکھن میں پانی اور لسی کم ہوں تو گھی زیادہ نکلتا ہے۔

گھی انسانی خوراک کے لئے لازمی جزو کی حیثیت رکھتا ہے۔ گھی جسم میں قوت اور توانائی پیدا کرتا ہے حرارت عزیزی کو قائم رکھتا ہے حافظہ میں تقویت کا باعث بنتا ہے حسن و جمال اور جوانی کو دیر تک قائم رکھنے کے لئے از حد مفید ہے اس کا استعمال بصارت کو بھی دیر تک قائم رکھتا ہے دماغ تر و تازہ رہتا ہے۔ ہر انسان کو روزانہ جسمانی قوت کی بحالی کے لئے حراروں کی ضرورت رہتی ہے ہر غذا میں حراروں کی مقدار نسبت علیحدہ علیحدہ ہے۔ گھی تیل اور چکنائی ایسی غذائیں ہیں جن میں حرارے زیادہ ہوتے ہیں۔ اصل دیسی گھی گائے، بھینس کے دودھ سے حاصل کیا جاتا ہے اسلئے یہ مقدار میں لوگوں کی ضرورت کے مطابق میسر نہیں آپاتا۔ گھی کی زیادہ مقدار کو پورا کرنے کے لئے انسان نے اور چیزوں سے گھی بنالیا ہے جسے بناسپتی گھی کہا جاتا ہے۔ بناسپتی گھی عموماً سویابین سورج مکھی اور بنولہ وغیرہ کے تیل سے بنایا جاتا ہے یہ گھی خالص دیسی گھی کی نسبت زیادہ فائدہ مند نہیں ہے لیکن مجبوراً انسان کو اسے استعمال کرنا پڑ رہا ہے۔

دیسی گھی کو حکماء نے طبی طور پر استعمال کرنے کے مختلف طریقے بیان فرمائے ہیں دماغ کی کمزوری دور کرنے کے لئے گھی انتہائی مفید چیز ہے اس لئے حکماء کا کہنا ہے دیسی گھی کو کسی نہ کسی طرح خوراک میں استعمال کیا جائے۔ بعض حکماء نے اسے خشک کھانسی کیلئے تجویز فرمایا ہے۔ گھی سے دائمی قبض دور ہو جاتی ہے گھی مختلف زہروں کا تریاق بھی ہے۔

پنیر

دودھ میں کھٹائی ڈال کر اس کو پھاڑتے ہیں، پھر یہ دودھ کپڑے میں لٹکا دیتے ہیں پانی نکل جانے کے بعد خشک پنیر حاصل ہوتا ہے۔ اس میں لحمیات اور چکنائی بھرپور ہوتے ہیں۔ ہمارے یہاں ابھی تک پنیر کا زیادہ تر مصرف رس گلے بنانا ہے۔ اکثر لوگوں کو جب

لحمیات کی کمی یا کمزوری دور کرنے کے لئے ناشتہ میں پنیر کھانے کو کہا جاتا ہے تو وہ حیران ہوتے ہیں کہ یہ کیا چیز ہے۔ حالانکہ پاکستان میں پشاور کا پنیر اپنی عمدگی اور لذت میں مشہور ہے۔ پاکستان میں عام طور پر سفید اور کھارا پنیر بناتے ہیں۔ جبکہ دنیا میں اس وقت پنیر کی ۴۰۰ اقسام مشہور ہیں۔ امریکہ کا ہر شہری سالانہ ۱۷ پونڈ استعمال کرتا ہے۔ پنیر کی چکنائی چالیس فیصدی اور بقایا لحمیات ہوتے ہیں۔ پانی ۳۰ فیصدی سے زائد نہیں ہوتا۔ جبکہ پاکستان میں کھارے پنیر میں پانی کی چھوٹ ۸۰ فیصدی ہے۔

کمزوری اور بیماری کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرنے کے لئے پنیر ایک بہترین غذا اور دوا ہے۔ کم چکنائی والا پنیر یرقان کے مریضوں کے لئے اکسیر ہے۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں: (نبی کریم ﷺ کی خدمت میں تبوک کے غزوہ کے موقع پر پنیر پیش کیا گیا، آپ ﷺ نے چھری منگوائی اور بسم اللہ پڑھ کر اس کو کاٹا۔) (ابوداؤد)

ابن ماجہ نے سلمان فارسی رضی اللہ عنہ سے ایک روایت بیان کی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے پنیر اور گھی کو کھانے کے لئے درست قرار دیا۔

پنیر بنانے کے عمل میں دودھ کے پھاڑنے کے بعد زرد رنگ کے جس پانی کو عام لوگ پھینک دیتے ہیں۔ وہ ایک بہترین ٹانک ہے۔ اس میں دودھ کے تمام معدنی نمک اور وٹامن موجود ہوتے ہیں بلکہ تھوڑی مقدار میں لحمیات بھی ہوتے ہیں۔ جب کوئی بچہ اسہال کی وجہ سے غذا یا دودھ ہضم نہ کر سکے اور دستوں کے ذریعہ جسم سے پانی اور نمک نکل گئے ہوں تو ایسے بچوں کے لئے پھاڑے ہوئے دودھ کا یہ پانی تریاق کا حکم رکھتا ہے۔ ''نمکول'' میں صرف دو نمک ہیں۔ مگر اس میں کئی نمک اور قدرتی مٹھاس شامل ہونے کی وجہ سے فوری طور پر جزو بدن بنتا ہے اور کمی کو دور کرتا ہے۔ اطباء قدیم بھی اس نسخہ سے واقف تھے۔ طب کی متعدد کتابوں میں اس پانی کی افادیت کا ذکر ملتا ہے۔

عہدِ رسالت میں کھجور سے ایک حلوہ ''حسیس'' تیار ہوتا تھا، جس میں کھجور کو گھی میں تلنے کے بعد پنیر ملا کر پکایا جاتا تھا۔ نبی کریم ﷺ کو یہ حلوہ اس قدر پسند تھا کہ آپ ﷺ نے

حضرت صفیہ رضی اللہ عنہا کے ولیمہ کے لئے لوگوں کو حسیس کھلایا۔ کھجور کے ساتھ پنیر کو شامل کرنے سے اس کی غذائی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے اور یہ جسمانی کمزوری کے لئے مؤثر دوائی بن جاتی ہے۔

پنیر بطور سنت استعمال میں لانا بہت بہتر ہے

حضور ﷺ نے پنیر بھی استعمال فرمایا ہے اس لئے پنیر بطور سنت استعمال میں لانا بہت بہتر ہے پنیر دودھ کو پھاڑ کر بنایا جاتا ہے اس میں روغنی اجزا بکثرت ہوتے ہیں۔ اس کے متعلق نبی اکرم ﷺ کی احادیث مندرجہ ذیل ہیں۔

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ تبوک کے مقام پر نبی کریم ﷺ کی خدمت میں پنیر پیش کیا گیا، آپ ﷺ نے چھری منگوائی اور اسے کاٹا۔ (ابوداؤد شریف)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں، میں نے رسول اللہ ﷺ کو دیکھا آپ ﷺ نے پنیر کا ٹکڑا کھایا اور وضو فرمایا (صرف ہاتھ دھونے کو بھی وضو کہا جاتا ہے اور وضو نہیں فرمایا اس لئے یا تو آپ ﷺ نے صرف ہاتھ مبارک دھوئے یا ویسے ہی تازہ وضو فرمایا) پھر (دوبارہ) دیکھا کہ آپ ﷺ نے بکری کے بازو کا کچھ گوشت کھایا۔ (ترمذی شریف)

حضرت عبداللہ بن بسر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ میرے والد کے پاس تشریف لائے، ہم نے رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں کھانا، پنیر اور برنی کھجور کا حلوہ پیش کیا، آپ ﷺ نے اس میں سے کچھ تناول فرمایا، پھر آپ ﷺ کے پاس کھجوریں لائی گئیں، آپ ﷺ کھجوریں کھاتے اور دو انگلیوں کے درمیان گٹھلیاں ڈالتے اور شہادت کی انگلی اور درمیانی انگلی کو جمع کرتے، شعبہ کہتے ہیں کہ میرا یہی گمان ہے، پھر آپ ﷺ کے پاس ایک مشروب لایا گیا، آپ ﷺ نے اس کو پی کر دائیں جانب والے کو دے دیا، پھر میرے والد نے آپ ﷺ کی سواری کی لگام پکڑ کر کہا، ہمارے لئے اللہ سے دعا کیجئے، آپ ﷺ نے فرمایا، اے اللہ جو کچھ ان کو دیا ہے اس میں برکت فرما، ان کی بخشش فرما اور ان پر رحم فرما۔

(مسلم شریف)

حمید کا بیان ہے کہ میں نے حضرت انس رضی اللہ عنہ سے سنا کہ جب رسول اللہ ﷺ نے حضرت صفیہ کے ساتھ زفاف کیا تو دعوت ولیمہ میں کھجوریں، پنیر اور گھی رکھا گیا۔ عمرو بن ابو عمر نے حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے حسیس تیار کروایا تھا۔ (بخاری)

دودھ کے بارے میں ارشادتِ ربانی

قرآن کریم میں ارشادِ باری تعالیٰ ہے۔

(وہاں پر ایسی نہریں ہوں گی جن میں خوش ذائقہ پانی اور ایسا عمدہ دودھ ہوگا کہ جس کا ذائقہ وقت سے خراب نہ ہوگا۔) (سورۂ محمد)

(تمہارے لئے چوپایوں میں غور وفکر کا ایک اہم مسئلہ رکھ دیا گیا ہے۔ ہم تم کو ان کے پیٹوں میں سے اس جگہ پر جو آلاتِ ہضم اور خون کے درمیان ہے دودھ نکالتے ہیں جو کہ لذیذ ہوتا ہے اور پینے والوں کے حلق سے بلا کسی کوشش کے اندر چلا جاتا ہے۔)

(سورۃ النحل)

(تمہارے غور کے لئے چوپایوں میں کچھ باتیں ہیں۔ جیسے کہ اللہ تم کو پیٹوں سے مشروب مہیا کرتا ہے اور ان سے تمہیں بیشمار فائدے ہیں اور تم ان کو کھاتے ہو۔)

(سورۃ المومنون)

جانوروں سے فوائد حاصل کرنے کے بارے میں ان آیات میں اہم اشارات ہیں۔ جانور جب تک زندہ ہے اس کے گوبر سے کھیتوں کو سرسبز بنانے کے لئے عمدہ کھاد، ایندھن، گوبر گیس ملتے ہیں۔ ذبح کریں تو خون سے رنگ، جانوروں کی خوراک، سینگ اور کھر دستے بنانے کے لئے، کھال سے جوتے اور دوسرے سامان، بالوں سے لباس، جسم کے غدودوں اور جگر سے بیماریوں کی دوائیں اندرونی جھلیوں سے سریش، آنتوں سے زخم سینے کا دھاگہ، کھانے کے لئے گوشت کے بعد ہڈیوں سے فاسفورس، چارکول، خون کی کمی کا علاج حاصل ہوتے ہیں۔ یہ ایک اشارہ تھا کہ تم غور کرو گے تو گوشت کے علاوہ بھی اور

بہت کچھ ملے گا۔

دودھ کے بارے میں ارشاداتِ نبوی ﷺ

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ:

(نبی کریم ﷺ نے دودھ پیا اور اس کے بعد کلی کی اور فرمایا کہ اس کی چکنائی بخار کے مریضوں اور سر درد کے لئے بیکار ہے۔) (بخاری و مسلم)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں:

(رسول اللہ ﷺ کو دودھ بہت پسند تھا۔) (ابوداؤد، ترمذی)

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

(اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کے لئے دوا نازل فرمائی ہے۔ پس گائے کا دودھ پیا کرو، کیونکہ یہ ہر قسم کے درختوں پر چرتی ہے۔) (النسائی)

یہی الفاظ ابی عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے دوسری صورت میں یوں مروی ہیں:

(گائے کے دودھ سے علاج کرو کہ اللہ تعالیٰ نے اس میں شفاء رکھی ہے، کیونکہ یہ ہر قسم کے درختوں پر چرتی ہے۔) (طبرانی)

حضرت ملیکہ بنت عمرؓ روایت فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

(گائے کے دودھ میں شفاء ہے۔ اس کا مکھن دوا ہے، اس کا گوشت بیماری ہے۔)

(طبرانی)

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

(تمہارے فائدے کے لئے گائے کا دودھ ہے، کیونکہ یہ اور اس کا مکھن دوائی ہے۔ البتہ اس کے گوشت میں بیماری ہے۔) (ابن السنی، ابونعیم، مستدرک الحاکم)

یہی ارشادِ گرامی حضرت صہیب رضی اللہ عنہ سے ابن السنی اور ابونعیم نے روایت کیا ہے۔ حضرت طارق بن شہاب رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

(تمہارے لئے اونٹ کا دودھ ایک مفید چیز ہے۔ یہ ہر قسم کے درختوں سے چرتے ہیں اور اس میں ہر بیماری سے شفاء ہے۔) (ابن عساکر)

حضرت معمر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

(اونٹنی کے دودھ اور اس کے پیشاب میں تمہارے پیٹ میں پڑنے والے پانی کا علاج ہے۔) (ابن حبان)

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

(بنی اسرائیل کے ایک گروہ کو تجسس کی عادت تھی۔ اندیشہ ہے کہ ان کو چوہا بنا دیا گیا۔ اور یہ اس لئے ہوا کہ جب ان کو بکری کا دودھ ملتا تھا تو وہ اسے خوشی خوشی پی لیتے تھے، مگر جب ان کو اونٹنی کا دودھ دیا جاتا تو اسے نہیں پیتے تھے۔) (بخاری، مسلم)

(نبی کریم ﷺ کی خدمت میں دودھ پیش کیا گیا جس میں پانی ملا ہوا تھا۔ آپ ﷺ نے نوش فرمایا اور پھر حکم دیا کہ دائیں طرف سے تقسیم کرو۔) (بخاری)

دوسری کئی روایات سے پتہ چلتا ہے کہ نبی کریم ﷺ اکثر دودھ میں پانی اور خاص طور پر گھڑے کا پانی ملا کر پیتے تھے۔ اس طرح آپ چکنائی کی مقدار کم کر لیتے تھے۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں:

(رسول اللہ ﷺ نے گندگی کھانے والے جانور کا گوشت کھانے اور اس کا دودھ پینے سے منع فرمایا۔)

اسی روایت کو انہی کتابوں اور النسائی نے حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے بھی روایت کیا ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

(معراج کی رات رسول اللہ ﷺ کو ایک پیالہ دودھ اور دوسرا پیالہ شراب کا پیش کیا گیا۔) (بخاری)

یہاں واقعہ نامکمل ہے۔ دوسری روایات میں آتا ہے کہ حضور ﷺ نے اس میں سے دودھ کو پسند فرمایا اور اس بات کو صحیح فطرت قرار دیا گیا۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

(رسول اللہ ﷺ کے لئے گھر کی پلی ہوئی بکری کا دودھ دوہا گیا اور اس میں انسؓ کے گھر میں واقع کنوئیں کا پانی ملایا گیا، آپ ﷺ نے یہ دودھ قبول فرمایا اور پیا۔)

(بخاری، مسلم)

دودھ کے بارے میں محدثین کے مشاہدات

دودھ کی اہمیت کا اندازہ اس امر سے کیا جا سکتا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے دودھ پینے کے بعد شکرِ خداوندی ادا کرنے کے لئے ایک خصوصی دعا فرمائی:

اللّٰهم بارک لنا فيه وزدنا منه.

پھر ارشاد فرمایا:

(میں دودھ کے علاوہ ایسی کسی چیز کو نہیں جانتا جس کے اجزاء بیک وقت کھانے اور مشروب کا کام دے سکیں۔) (ترمذی، ابوداؤد)

یہ اس لئے بھی ہے کہ اس کی ترکیب میں قدرت نے تندرستی کی ضروریات کو نہایت خوبصورتی سے شامل کر دیا ہے اس میں پنیر (لحمیات) چکنائی کو اس طرح سمویا ہے کہ لحمیات کی تاثیر جسم کو ٹھنڈک دینے والی بن گئی ہے۔ یہ جسم کو غذائیت مہیا کرتا ہے۔ یہ جسم کو بڑھاتا ہے مگر موٹاپے کی حد تک نہیں۔ یہ جسم کو ملائم بناتا ہے۔ اس کے فوائد بیشمار ہیں اس کا سیال حصہ جسم کو اس کی اپنی ضروریات کے مطابق حدت مہیا کرتا ہے، کہا جاتا ہے کہ اس کی قوت کا سرچشمہ اس کا توازن اعتدال ہے۔

بہترین دودھ وہ ہے جو تازہ حاصل کیا گیا ہو۔ اس پر جتنا عرصہ گزرے گا وہ اتنا ہی بیکار ہو جائے گا (اسی لئے قرآن مجید نے جب جنت میں ملنے والے اچھے دودھ کا تذکرہ فرمایا کہ اس دودھ کا ذائقہ تبدیل نہ ہوا ہوگا، کیونکہ وقت گزرنے کے بعد دودھ میں ایسا ہونا لازمی امر ہے۔) وقت کے ساتھ ٹھنڈک اور لطافت زائل ہو جاتی ہے اور اس میں مضرِ صحت رطوبتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ خاص طور پر جب دودھ کھٹا ہو جاتا ہے۔ بچے کی ولادت کے

بعد ماں کے دودھ کی لذت میں اضافہ ہوتا ہے اس کی مٹھاس مزید اچھی ہو جاتی ہے۔ ساتھ ہی چکنائی کی مقدار معتدل رہتی ہے۔

فوائد کے لحاظ سے اچھا دودھ بکری کا ہے، پھر گائے اور اونٹنی کا اور اس کے بعد عمدہ ترین شکل یہ ہے کہ اسے تازہ تازہ پیا جائے۔ پڑا رہنے کے بعد یہ پینے کے لئے بیکار ہو جاتا ہے۔ دودھ کی اچھائی کا ایک اصول یہ ہے کہ وہ جانور جس کی مدتِ حمل انسان سے زیادہ ہو اس کا دودھ مفید نہیں ہوتا۔ دودھ پینے سے پیٹ کی تیزابیت کم ہوتی ہے۔ طاقت میں اضافہ ہوگا۔ یہ دماغ کو طاقت دیتا ہے اور توہمات کو دور کرتا ہے۔ لیکن پیٹ میں نفخ پیدا کرتا ہے۔ اگر اس میں چینی ملائی جائے تو یہ چہرے پر نکھار لاتا ہے۔ جلد اور جسم پر حساسیت سے پیدا ہونے والی خارش کو دور کرتا ہے۔ یہ جھلیوں کو طاقت دیتا ہے۔ اس لئے استسقاء (پیٹ میں پانی پڑنے) میں مفید ہے۔ اس بیماری کے لئے کسی نوع کی کوئی دوائی ابھی تک مجرب ثابت نہیں ہوئی۔ اور اگر مریض کچھ مدت صرف دودھ پر گزارہ کرے تو یہ ٹھیک ہو جاتی ہے کیونکہ اس کی بنیادی وجہ جگر کی خرابی ہے۔

بکری کا دودھ لطیف اور معتدل ہے اور امراض وق و سل میں مفید ہے۔ جبکہ گائے کا دودھ اپنی افادیت کے لحاظ سے یکتا ہے۔ کیونکہ اس میں اکثر بیماریوں سے شفاء ہے۔

ابن القیم رحمۃ اللہ علیہ اس رائے سے اتفاق کرتے ہیں کہ دودھ وہی ٹھیک ہے جو براہِ راست جانور سے حاصل کیا جائے یا اسے دوہے عرصہ نہ گزرا ہو۔ پیٹ کے زخم بھرتا ہے یہ امراض سینہ کے لئے مفید ہے۔ اس میں اگر چینی کی بجائے شہد ملا کر پیا جائے تو یہ بہترین غذا، ذہنی پریشانی کا علاج، ساتھ ہی منہ اور پیٹ کے زخموں کا بہترین علاج ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ جوڑوں کے دردوں، پیٹ کی خرابیوں، اور موتیا بند کی تکلیف میں اضافہ کرتا ہے۔ اگر اس میں شہد ملا کر ادرک کے مربہ کے ساتھ کھایا جائے تو ہر طرح سے مفید اور نقصانات سے مبرا ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے جن چیزوں کا جنت کی نعمتوں میں ذکر کیا ہے ان میں کچھ ایسی ہیں جن سے ملتی جلتی دنیا میں پائی جاتی ہیں۔ جنت میں دودھ اور شہد کی نہروں کا وعدہ کیا گیا ہے۔

شہد کے خواص کے بارے میں ہم جانتے ہیں کہ وہ بہترین غذا اور ایک مکمل دوا ہے اسی طرح دودھ کو بھی مکمل غذا اور مفید دوائی ہونا چاہئے۔ نبی کریم ﷺ جب دودھ پیتے تھے تو اس میں پانی ملا کر چکنائی کو کم کرتے تھے۔ حکماء نے بعض مقامات پر دودھ سے دانت خراب ہونے کا شبہ کیا ہے جس کا آسان حل یہ کیا گیا کہ اس کے پینے کے بعد دانت صاف کیے جائیں تا کہ چکنائی لگی نہ رہ جائے۔

اسلام اس بات کو تسلیم نہیں کرتا کہ بچے ماں کے علاوہ کوئی اور دودھ پئیں۔ اور قرآن مجید نے بچے کی مدتِ رضاعت دو سال مقرر کی ہے۔ کمزوروں اور ناتوانوں کے لئے دودھ کے بہترین غذا ہونے کا سب سے بڑا مظاہرہ حضرت یونس علیہ السلام کے واقعہ میں ہوا۔ وہ ایک مدت تک مچھلی کے پیٹ میں دہشت اور خوف کے اثرات کے ساتھ فاقہ کشی میں رہے۔ جب مچھلی نے ان کو کنارے پر اگلا تو وہ کمزوری سے اتنے بے حال تھے کہ کروٹ بدلنے کی ہمت بھی نہ رکھتے تھے۔ سب سے پہلے ان کو کدو کی بیل کے سایہ میں لٹایا گیا، پھر ان کو ایسی غذا فراہم کی گئی جس میں چکنائی کم، نمکیات، پانی اور لحمیات زیادہ تھے۔ تا کہ غذا جلد ہضم ہو کر توانائی کا باعث بنے۔ یہ غذا دودھ تھا۔ ایک ہرنی ان کے پاس آ کر اپنا دودھ پلا جاتی تھی۔ یہاں پر ایک اور نکتہ توجہ طلب ہے کہ دودھ تھنوں سے براہ راست حاصل کیا گیا۔

ایک حدیث میں حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ اور دوسرے اصحاب کے ہمراہ نبی کریم ﷺ ایک باغ کی سیر کو تشریف لے گئے، باغ کے مالک نے گھڑے کے پانی میں بکری کا دودھ تازہ دوہ کر پیش کیا۔ کیونکہ پکائے بغیر دودھ کچھ عرصہ پڑا رہے تو وہ انسانی استعمال کے قابل نہیں رہتا۔

دودھ کے بارے میں اطباءِ قدیم کے مشاہدات

طب کی کتابوں میں "دودھ" کی ایک قسم مطلق بیان کی گئی ہے جس سے مراد ہمیشہ گائے کا دودھ ہوتا ہے۔ توانائی اور غذائیت کے اعتبار سے سب سے عمدہ دودھ عورت کا ہے۔ اس

کے بعد گائے کا ہے۔ محدثین اور اطباء نے دودھ کی ایک صلاحیت ''جنبیت'' کا بار بار تذکرہ کیا ہے۔ جبن عربی میں پنیر کو کہتے ہیں۔ جنبیت سے مراد دودھ میں لحمیات کی موجودگی ہے۔ دودھ کو پھاڑ کر یہی لحمیات پنیر کی صورت میں نکال لیے جاتے ہیں۔ جس دودھ میں جنبیت زیادہ ہو وہ جسم کو زیادہ گرم کرتا ہے اور ثقیل ہوتا ہے سدہ پیدا کرتا ہے۔

جامع الصنائع کے مطابق دودھ میں اگر پانی زیادہ ہو تو وہ کم نقصان دہ ہوتا ہے اور جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اگر جنبیت غالب ہو تو اس سے گردہ اور مثانہ میں پتھری پیدا ہو سکتی ہے۔

دودھ پینے کا صحیح وقت خالی پیٹ ہے۔ دودھ پینے کے فوراً بعد چہل قدمی کرنا یا سوجانا ہاضمہ کو خراب کرتا ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں کے لئے دودھ میں شہد ملا کر پینا زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ اس طرح وہ تبخیر پیدا نہیں کرتا۔ زیادہ دودھ پینے سے اسہال ہو جاتے ہیں لیکن بعد میں قابض بنتا اور جسم کے لئے غذائیت فراہم کرتا ہے۔ چونکہ دودھ تنقیہ کرتا ہے اس لئے یہ پیٹ کے السر کو مندمل کرتا ہے۔ سردی کے موسم کے دودھ میں پانی نسبتاً کم ہوتا ہے۔ خشکی کی وجہ سے نسیان ہو تو یہ مفید ہے۔ غم اور وسواس کو مٹاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک دودھ منہ کے ذائقہ کو میٹھا کرتا ہے اور بخاروں میں مفید ہے۔ بدن کو ملائم اور فربہ کرتا ہے۔ دق میں نافع ہے۔ دل جگر کو طاقت دینے کے ساتھ بھوک بڑھاتا ہے۔ بلغم اور بادی کو رفع کرتا ہے۔

جب کوئی جانور بیاہنے کے قریب ہو یا تازہ تازہ بیاہا گیا ہو تو اس کا دودھ مفید نہیں ہوتا۔ جن جانوروں کو زیادہ مقدار میں کھلی دی جاتی ہو ان کا دودھ ثقیل ہو جاتا ہے۔ دودھ کو اگر جوش دے کر پیا جائے تو یہ ثقیل ہو جاتا اور دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ ویدوں کے نزدیک دودھ میں اس کے حجم کا ایک چوتھائی پانی ملا کر ابالنا چاہئے۔ یونانیوں کے نزدیک ابلا ہوا دودھ ریاح کی کم مقدار پیدا کرتا ہے اور کچے دودھ سے افضل ہے۔

کچا دودھ پیٹ پھیلاتا ہے اور زکام پیدا کرتا ہے۔ شہد ملانے سے یہ خدشات کم ہو جاتے ہیں۔

ویدوں کے نزدیک نہار منہ دودھ پینے سے قبض، گرانی اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ قوت گویائی اور بھوک بڑھتی ہے۔ بدن بھاری ہوتا ہے۔ دوپہر کے وقت دودھ پینا بدن کو قوت بخشتا ہے۔ بلغم نکالتا اور بھوک بڑھاتا ہے۔ شام کے وقت دودھ پینے سے پرانا بخار دور ہوتا ہے۔ آنکھوں کی بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر رات کو دودھ پیا جائے تو قبض اور گرانی کم ہوتے ہیں، اس کے ہضم میں جسم کو محنت نہیں کرنی پڑتی۔ ان کے نزدیک دودھ کو تانبہ کے برتن میں دوہنا چاہئے ورنہ مٹی کا برتن ہونا چاہئے، اس برتن میں دودھ رہنے سے وہ بلغم کو نکالتا اور جسم کو تقویت دیتا ہے۔

جن کے بدن سے خون نکل گیا ہو دودھ ان کے لئے مضر ہے۔ یہ سدے پیدا کرتا ہے اور جگر کے لئے مضر ہے۔ جن کا مزاج گرم اور معدہ میں فاسد عناصر ملتے ہوں اور زیادہ مشقت کے کام کرنے کے عادی نہ ہوں ان کو دودھ پینے سے اسہال اور برص پیدا ہو سکتے ہیں۔ البتہ اونٹنی کے دودھ سے برص نہیں ہوتا دانتوں کے لئے مضر ہے۔ مسلسل پینے سے وہ ہلنے لگ جاتے ہیں۔ سر درد اور ضعف کو بڑھاتا ہے، شب کوری اور دھند کا باعث ہوتا ہے، گاڑھا دودھ قولنج پیدا کرتا ہے۔

دودھ کو فواکہات، انڈا، مچھلی، پیاز، مولی کے ساتھ کھانا نقصان دہ ہوتا ہے۔ ویدوں نے ترش سبزیوں دہی، تل، مکھنی، رائی اور مونگ کے ساتھ دودھ پینے کو خطرناک بتایا ہے۔ گھی، کھانڈ، آملہ، منقی، شہد اور دار فلفل کے ساتھ دودھ مفید ہے۔ ان کے مرکب کو ویدک میں پنچ ساگر کہتے ہیں۔

طب کی پرانی کتابوں میں دودھ کے متعلق دیئے گئے اکثر مشاہدات مغالطوں پر مبنی معلوم ہوتے ہیں۔ جیسے کہ حاملہ عورت کو دودھ نہ دینا چاہئے یا دودھ پینے سے چہرے پر داغ پڑتے ہیں۔ جگر کو خراب کرتا اور گردوں میں پتھری کا باعث ہوسکتا ہے۔ دودھ کے نقصانات میں اہم ترین چیز پیٹ میں نفخ پیدا کرنا ہے۔ پرانی پیچش کے مریضوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا اس لئے ان کو اسہال ہوتے ہیں اور پیٹ میں نفخ پیدا ہوسکتا ہے۔ ایام حمل میں بچے کی عمدہ نشوونما کے لئے دودھ کا استعمال یقیناً مفید ہے۔ السر، ذیابیطس، دل اور

گردوں کی بیماریوں میں دودھ مفید ہے۔ جبکہ اکثر اطباء نے اسے نقصان دہ لکھا ہے۔ جہاں تک کمزوری کا تعلق ہے تو اس میں فولاد نہ ہونے کی وجہ سے یہ خون پیدا کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتا۔ کمزور معدہ والوں کو دودھ پھاڑ کر پلانا ایک مفید ترکیب ہے جس سے اکثر مریض بہتر ہو جاتے ہیں۔

دودھ کی کیمیاوی ساخت

محدثین نے سات سو سال پہلے قرار دیا تھا کہ دودھ میں تین اہم اجزاء ہیں چکنائی، لحمیات، پانی۔ یہ جسم کے لئے معتدل اور مکمل غذا ہے اور اب کے جدید ترین مشاہدات بھی تقریباً اسی حد تک ہیں۔

سب سے زیادہ لحمیات کتیا کے دودھ میں ہیں اور اس کے بعد رینڈ یئر کے دودھ میں۔ چکنائی کی سب سے زیادہ مقدار وہیل مچھلی کے دودھ میں تقریباً نصف ہوتی ہے۔ اس کا دودھ کیمیاوی طور پر ایسا لگتا ہے جیسے کہ سیال مکھن ہو۔ اس کے بعد ہتھنی کا دودھ ہے۔

دودھ پانی سے بھاری ہوتا ہے بھیڑ کا دودھ عجیب ساخت رکھتا ہے۔ اس میں چکنائی ۶ فیصدی اور نمکیات ۹ فیصدی۔ برطانوی کتابوں نے بھینس میں چکنائی کی مقدار ۸ فیصدی بیان کی ہے۔ جبکہ لاہور کے انالسٹ محمد اسحاق غوری کو تقریباً ایک لاکھ ٹیسٹ کرنے کا تجربہ حاصل ہے۔ وہ اسے ۵ فیصدی بیان کرتے ہیں۔

دودھ کی چکنائی یا مکھن میں کئی قسم کے شحمیاتی ترشے ہوتے ہیں، یہ چکنائی چھوٹے چھوٹے دانوں کی صورت میں ہوتی ہے۔ جب دودھ کو مشین سے بلویا جاتا ہے تو یہ دانے اوپر آجاتے ہیں۔ اور ان کو جمع کر کے مکھن کی شکل میں نکال لیا جاتا ہے۔ دودھ دینے والے جانور کی خوراک میں اگر چکنائی شامل ہو جیسے کہ بھینس کو بنولہ، کھلی یا تیل دیا جائے تو یہ دانے بڑے ہوتے ہیں اور مکھن زیادہ آسانی سے جمع ہو جاتا ہے۔

ماہرین اس بات پر متفق نہیں کہ غذا میں چکنائی کی مقدار بڑھانے سے دودھ میں چکنائی بڑھ جاتی ہے۔ چونکہ چکنائی کھانے کے بعد اسے جمع کرنا آسان ہوتا ہے اس لئے

محسوس ہوتا ہے کہ مکھن زیادہ نکلا۔ جبکہ پاکستان میں بھینسیں پالنے والے اس سے متفق نہیں، ان کی رائے میں بنولہ دینے سے مکھن کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے جبکہ سبز چارا دیا جائے تو مکھن کم ہوتا ہے اور دودھ بڑھ جاتا ہے۔ حال ہی میں جانوروں کی غذا تیار کرنے والے ایک پاکستانی ادارے نے دو قسم کی خوراک تیار کی ہے۔ ایک کو "گھی بڑھانے والی" اور دوسری کو "دودھ بڑھانے والی" کا نام دیا گیا ہے۔

دودھ میں تیار ہونے والی عام چیزوں مثلاً دہی میں چکنائی ۳.۵ فیصدی اور نمکیات ۹ فیصدی ہوتے ہیں۔ کیونکہ یہ صرف جما ہوا دودھ ہے۔ کھویا بنانے میں دودھ سے پانی کی تین چوتھائی مقدار اڑائی جاتی ہے۔ اس لئے پاکستان سٹینڈرڈ کے مطابق اس میں چکنائی ۲۰ فیصدی اور نمی صرف ۳۰ فیصدی رہ جاتی ہے۔

دودھ سے حاصل ہونے والی چیزوں میں دہی اور پنیر آسانی سے ہضم ہوتے ہیں اور پیٹ کی خرابی کے مریضوں کے لئے ان سے تکلیف نہیں ہوتی۔ پنیر کی کئی قسمیں ہیں۔

پنیر کی کیمسٹری میں خوش آئند بات چکنائی کی کمی اور لحمیات کی زیادتی ہے۔ پنیر کھانے کا مطلب یہ ہے کہ جسم میں طاقت دینے، بیماری کا مقابلہ کرنے والے لحمیات کی معقول مقدار میسر رہے اور چکنائی کم ہونے کی وجہ سے موٹاپا نہیں ہوتا۔ پنیر کی تھوڑی سی مقدار زیادہ توانائی مہیا کرتی ہے۔ پاکستان میں پشاور کا پنیر یا خانپور کا کھویا مشہور ہیں۔ مگر لوگ ان کو مٹھاس جیسی فضول چیز بنانے میں ضائع کر دیتے ہیں۔

آئس کریم میں پاکستانی قوانین کے مطابق کم از کم دس فیصدی چکنائی کا ہونا ضروری ہے۔ چونکہ کسی بھی دودھ میں اتنی چکنائی نہیں ہوتی اس لئے آئس کریم میں کریم کا اضافہ کیا جاتا ہے۔ امریکہ میں یہ تناسب ۱۲ فیصدی ہے۔

دہی کو انگریزی میں بگڑا ہوا دودھ بھی کہتے ہیں۔ پرانا طریقہ یہ ہے کہ دودھ میں تھوڑا سا دہی ملا کر اسے کچھ دیر تک ایک معتدل درجۂ حرارت پر رکھتے ہیں، دودھ جم کر دہی بن جاتا ہے۔

جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جراثیم کی ایک قسم جب دودھ میں داخل ہوتی ہے تو

اسے جما کر موجود نمکیات کی مقدار میں اضافہ کر دیتی ہے۔ان مشاہدات کی بنا پر ان جراثیم کا ایک خالص محلول تیار کیا جاتا ہے اور ان کو دودھ کی مقدار کے مطابق برتن میں ڈال کر ہلاتے ہیں۔پھر ان برتنوں کو ایک خاص درجۂ حرارت پر چار گھنٹے رکھا جاتا ہے۔میٹھا دہی تیار ہو جاتا ہے۔سمرقند، ایران اور پاکستان کی وجہ سے دہی کو اب یورپ میں بھی مقبولیت حاصل ہو گئی ہے۔ان کی ناقص عقل کے مطابق یہ ہندو جوگیوں کی غذا ہے۔تاتاریوں کو گھوڑیوں کا دودھ بڑا پسند تھا۔یہ پسند روس میں آج بھی موجود ہے۔گھوڑی کے دودھ سے چکنائی نکالنے کے بعد اس میں خمیر ڈالا جاتا ہے۔جس سے دودھ میں خمیر اٹھنے لگتا ہے اور اس عمل میں دودھ کی مٹھاس، الکحل اور لیکٹک ایسڈ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔اس میں چکنائی ۱۰ء۱ فیصدی، الکحل ۱۲ء۲ فیصدی، لیکٹک ایسڈ ۹۶ء۱ فیصدی اور پانی ۹۷ء۹۱ فیصدی ہوتا ہے۔اسی طرح قفقاز کے قبائل گائے اور بکری کے دودھ میں خمیر ابڑے شوق سے کھاتے ہیں۔یہ شراب کا نشہ بھی دیتا ہے اور دودھ کی توانائی بھی۔

دودھ اپنے اثرات سے معتدل ہوتا ہے۔اس لئے جب کوئی شخص زہر کھا لے یا تیزاب پی لے تو دوائی کی نوعیت جانے بغیر بھی دودھ دینا ایک مفید ترکیب ہے کیونکہ یہ تیزاب کو بھی ختم کرتا ہے اور الکلی کو بھی۔تفصیلی تجربات پر انسانی دودھ کو الکلی کی طرف مائل دیکھا گیا ہے جبکہ تمام خونخوار جانوروں کا دودھ تیزابیت کی طرف مائل ہوتا ہے۔

دودھ کی ایک قدرتی قسم ''پیوسی'' جسے پنجابی میں ''بوہلی'' کہتے ہیں۔جب کسی جاندار کے گھر بچہ پیدا ہوتا ہے تو بچہ کی آنتوں میں سیاہ رنگ کی موکونیوم بھری ہوتی ہے۔نونہال کی ماں کے دودھ میں پہلے تین دن ایسی کیمیاوی تبدیلیاں ہوتی ہیں جس سے یہ دودھ گرم کرنے پر دہی کی مانند جم جاتا ہے۔یہ بچے کو جلاب دے کر اس کی غلاظت نکالتا ہے۔جلد ہضم ہوتا ہے۔پیوسی کا رنگ زردی مائل اور اس میں چکنائی کے دانے بڑے ہوتے ہیں۔لحمیات میں البیومن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

دودھ میں معدنی نمکیات میں کیلشیم فاسفیٹ، کیلشیم کلورائڈ، میگنیشیم فاسفیٹ، سوڈیم اور پوٹاشیم کے سائیٹریٹ شامل ہوتے ہیں اس میں وٹامن کی مقدار جانور کے چارا کے

مطابق ہوتی ہے۔ سبز چارا کھانے والے جانوروں کے دودھ میں وٹامن ا، ب، ج اور د موجود ہوتے ہیں۔ دودھ کو اگر کھلے برتن میں جیسے حلوائیوں کی کڑاہی میں زیادہ دیر تک پکایا جائے تو اس میں سے حیاتین ا اور ب تلف ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ دو کیمیاوی جوہر ملتے ہیں۔ دودھ میں فولاد نہیں ہوتا۔ اس لئے اگر کوئی زیادہ مدت تک دودھ پر دارومدار رکھے تو اسے خون کی کمی ہو جاتی ہے۔

دودھ سے نکلنے والے مکھن میں ۸۰ فیصدی چکنائی اور ۱۸ فیصدی پانی ہوتا ہے۔ ہوشیار دکاندار اس میں نمک ملا دیتے ہیں۔ نمک کی وجہ سے یہ پانی کو زیادہ مقدار میں چوس سکتا ہے۔ مکھن کو گرم کرنے سے گھی بنتا ہے۔ قوانین خوراک کی رو سے گھی میں پانی کی مقدار ایک فیصدی سے زائد نہیں ہوتی، لیکن بٹر آئل کے نام سے باہر کا گھی اس ایک فیصدی نمی سے بھی پاک ہوتا ہے، جہاں تک گھی ہونے کا تعلق ہے اس کا معیار نہایت اعلیٰ اور خالص گائے کا گھی ہوتا ہے۔ چونکہ اس میں پانی نہیں ہوتا اس لئے زیادہ گاڑھا نہیں ہوتا اور اس میں دانہ نہیں بنتا، اس لئے ہمارے یہاں کے ناواقف لوگ اسے پسند نہیں کرتے۔

استسقاء کا علاج

کچھ بیماریاں ایسی ہیں جن میں مریض کے پیٹ میں پانی پڑ جاتا ہے۔ پیٹ پھولنے لگتا ہے اور صحت گرنے لگتی ہے، پیشاب کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ جلد اور زبان خشک، آنکھیں ویران، نبض کمزور ہو کر چلنا پھر دُوبھر ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ پانی چند ایک بیماریوں میں پیٹ تک محدود رہتا ہے، ورنہ ورم سارے جسم پر پڑ جاتا ہے۔ بیماری اگر گردوں میں ہو تو سب سے پہلے ورم چہرے پر نمودار ہوتا ہے۔ پھر ٹانگیں اور باقی جسم۔ دل کی بیماری کا ورم پیروں سے شروع ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ دھڑکن کی خرابیاں، دل کا پھیلنا اور دوسری کئی تکالیف شروع ہو جاتی ہیں دل اور گردوں کی جن بیماریوں میں یہ صورت حال پیش آتی ہے ان میں عام طور پر یہ باور کر لیا جاتا ہے کہ اب مریض کا آخری وقت ہے اور کسی بھی طریقۂ علاج سے مریض پھر سے زندگی کی طرف لوٹ کر نہیں آتے۔

گردوں کی بیماریاں

گردوں کی بیماریوں میں آج کل Dialysis کا رواج نکل آیا ہے جب مریض کے اپنے گردے فیل ہو جائیں اور وہ کام کرنا بند کردیں تو ان کی بجائے ایک مشین خون کی صفائی کا کام شروع کر دیتی ہے۔ یہ عمل ہفتے میں دو سے تین بار بلکہ کبھی کبھی روزانہ بھی کرنا پڑتا ہے۔ مریض کی خون کی نالیوں کے ساتھ کیمیاوی محلول لگا کر پورے جسم کے خون کو کھینچ کر مشین میں لایا جاتا ہے۔ وہ اس سے یوریا وغیرہ کو علیحدہ کر کے کچھ عرصہ کے لئے مصیبت کو ختم کر دیتی ہے۔ جسم کی شکست و ریخت کے دوران یوریا کا پیدا ہونا ایک طبعی امر ہے۔ جب گردے اسے نکال نہ پائیں تو دو ایک دن میں پھر اچھا خاصا ذخیرہ جمع ہو جاتا ہے اور اس طرح یہ کام بار بار کرنا پڑتا ہے۔ ایک مرتبہ کی صفائی پر بہت خرچہ آتا ہے۔ جب گردوں پر کام کا بوجھ نہ ہو تو وہ روز بروز مزید سکڑنے لگتے ہیں۔ کچھ عرصہ بعد ان کا وجود نام نہاد رہ جاتا ہے۔ ایسے حالات میں مریض کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ گردے تبدیل ہی کروا لے۔

اگرچہ پاکستان کے کئی سرجن گردے تبدیل کرتے ہیں اور اسلام آباد کی لیبارٹری میں یہ پتہ چلایا جا سکتا ہے کہ نیا گردہ جسم کو قبول ہوگا یا نہیں۔ لیکن کسی زندہ شخص سے اس کا تندرست گردہ حاصل کرنا کوئی کھیل نہیں۔ بھائی بہن یا ماں باپ اپنے خون کی محبت میں کبھی گردے دیتے ہیں لیکن ایسے مخیّر لوگ ابھی سامنے نہیں آ رہے جو زندگی میں اپنا گردہ کسی کو خوشی خوشی دے دیں یا مرتے وقت کسی مستحق کے لئے اپنے گردہ کی وصیت کر جائیں۔ بھارت میں غربت کی وجہ سے نادار لوگ لاکھ روپیہ میں گردہ دے دیتے ہیں۔ اس لئے ایسے مریض اب بمبئی کی طرف رخ کر رہے ہیں جہاں پر گردہ اور آپریشن کے تمام اخراجات دو لاکھ روپے کے قریب سے جا رہے ہیں۔

گردوں کی پیوند کاری کے بعد ذیابیطس کی بیماری ہو جاتی ہے اور وہ اسباب جنہوں نے ایک گردہ خراب کیا وہ نئے گردے کو بھی آہستہ آہستہ اپنی لپیٹ میں لے جاتے ہیں۔ کچھ عرصہ بعد نیا گردہ بھی خراب ہو کر تبدیلی کا محتاج ہو جاتا ہے۔ حیرت کی بات ہے کہ

ہمارے فاضل ماہرین امراض بول اس مسئلہ کے حل کی جانب خود کسی قدم کو اٹھانے سے ڈرتے ہیں۔ ان کے خیال میں بیماریوں کا علاج دریافت کرنے کی ذمہ داری امریکہ پر عائد ہوتی ہے اور ان کا وجود صرف ان کی سنت پر عمل کرنے کے لئے ہے۔

نبی کریم ﷺ نے گردوں کی خرابیوں کے لئے اگرچہ متعدد نسخے عطا فرمائے لیکن ایک جگہ پر آپ ﷺ Nephritis کے علاج کے بارے میں براہ رست ارشاد فرماتے ہیں۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا روایت فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

ان الخاصرة عرق الكلية اذا تحرك اذى صاحبها فداووها بالماء المحرق والعسل... (ابوداؤد)

ماء المحرق کا لفظی ترجمہ ابلا ہوا پانی یا آبِ مقطر ہوسکتا ہے۔ محدثین میں سے کچھ بزرگ اس پانی کی جگہ بارش کا پانی تجویز کرتے ہیں۔ پانی کی کیمیاوی ہیئت کو سامنے رکھیں تو بارش کا پانی ضرورت پر پورا اترتا ہے کیونکہ یہ صحیح معنوں میں صاف ترین آبِ مقطر ہے۔

ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں کہ گوجرانوالہ سے ایک نوعمر لڑکا گردوں کی خرابی لے کر آیا۔ اس کے پیٹ میں پانی تھا، چہرہ سوجا ہوا، ٹانگیں پھولی ہوئی اور پیشاب برائے نام۔ اس بچے کو پہلے تو شہد سے راہ راست پر لانے کی کوشش کی گئی لیکن بات نہ بنی۔ البتہ کمزوری جاتی رہی۔ پھر دودھ اور اونٹنی کا پیشاب دیا گیا۔ ورم چند دنوں میں ختم ہوگیا اس بات کو آج سات سال ہوگئے ہیں وہ ایک تندرست نوجوان کی شکل اختیار کر گیا ہے لیکن محض اپنے شوق سے اونٹنی کا دودھ ہفتہ میں ایک مرتبہ ضرور پیتا ہے۔ یہ نوجوان ہمارے ابتدائی مریضوں میں سے تھا اور ثابت قدمی سے اب تک رابطہ رکھے ہوئے ہے۔ کیونکہ اس کا خاندان چار لاکھ والا آپریشن کروانے کے قابل نہ تھا۔

دل کی بیماریاں

جب دل کے عضلات اپنے والوں کی خرابی اور دوسرے اسباب کی وجہ سے پوری

طرح دھڑک نہ سکیں تو جسم کے دور افتادہ حصوں میں خون کا ٹھہراؤ واقع ہو جاتا ہے۔ جس سے پہلے ٹانگوں پر اور پھر جسم کے دوسرے حصوں پر ورم آتا ہے۔ پیٹ میں پانی بھر جاتا ہے اور مریضوں کے لئے کمر کے بل سونا ممکن نہیں رہتا۔ ہسپتالوں میں ایسے مریضوں کے بستروں پر ایک عجیب سا میز رکھا ہوتا ہے جس میں مریض کے لئے سر رکھنے کی جگہ ہوتی ہے اور وہ رات کو اپنا سر سامنے کی طرف میز پر ٹکا کر سوتا ہے۔ ایسے مریضوں کی خوراک صرف دودھ ہوتی ہے۔ پیشاب لانے کے لئے مدر بول ٹیکنے لگتے ہیں۔ اور بڑے بڑے جسم کے اعضاء ناکارہ ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔

نبی کریم ﷺ نے دل کے دورہ کے لئے کھجور اور اس کی گٹھلیوں کا سفوف نہ صرف تجویز فرمایا ہے، بلکہ ایک مریض کا علاج فرما کر یہ دکھایا ہے کہ ایسا کیا جا سکتا ہے۔ آپ ﷺ نے امراضِ قلب کے لئے سفرجل، جَو کا دلیہ، ہندباء، کلونجی، قسط شیریں اور شہد جیسی مفرح اور مقوی قلب ادویہ کا پتہ بھی بتایا ہے۔ اگر کسی کا دل پھر بھی کام نہ کرے یا وہ ان پر ایمان رکھ کر استعمال کرنے کی بجائے ٹیکوں پر بھروسہ کرنا پسند کرے تو پھر جان اس کی اپنی ہے جیسے جی چاہے ختم کر لے۔

جب دل کام چھوڑ جائے اس کی دھڑکن میں اتنی طاقت نہ رہے کہ وہ خون کو گردش دے سکے۔ گردن میں خون کی رگیں ابھر آئیں اور جسم میں پانی بھر جائے تو نیچے دیئے ہوئے نسخہ پر عمل کریں۔

لاعلاج بیماریوں کا ایک مبارک علاج

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

(نبی کریم ﷺ کی خدمت میں عرینہ سے کچھ لوگ آ کر معروض ہوے کہ ہمارے پیٹ اور جسم مدینہ کی آب و ہوا کی وجہ سے پھول گئے ہیں۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ اگر تم وہاں چلے جاؤ جہاں ہمارے صدقہ کے اونٹ رکھے جاتے ہیں اور وہاں پر ان کا دودھ اور پیشاب پیو تو اچھا ہو۔ وہ وہاں چلے گئے اور چند روز میں صحتمند ہو گئے۔ ان لوگوں نے ان

کے چرواہوں کو قتل کیا اور اونٹ چوری کر کے بھاگ گئے اور اللہ اور اس کے رسول کے ساتھ جنگ کی ابتداء کر ڈالی۔

رسول اللہ ﷺ نے ان کے پیچھے ہنگامی دستہ روانہ فرمایا جس نے ان کو گرفتار کر کے آپ ﷺ کی عدالت میں پیش کیا۔ سرقہ بالجبر اور قتل کے جرائم میں ان کے ہاتھ اور پاؤں کاٹ دیئے گئے اور ان کی آنکھوں میں سلائیاں پھیر کر ان کو دھوپ میں مرنے کے لئے پھینک دیا گیا۔) (بخاری، ابوداؤد، نسائی، ترمذی، مسند احمد)

دوسری احادیث میں ان کے پیٹ پھولنے، ٹانگوں اور چہرے کے ورم کا ذکر بھی ملتا ہے۔ ان لوگوں نے پیشہ ور مریضوں کی طرح جھوٹ سے ابتدا کی کہ مدینہ میں آ کر جسم سوج گئے۔ حالانکہ یہ بیماری چند روز میں پیدا نہیں ہوتی۔ بلکہ اس کے اسباب مختلف ہیں۔ دل اور گردوں کی بیماریوں کے علاوہ جگر کی مسلسل خرابی، شراب نوشی کی وجہ سے جگر کا انحطاط، غذا میں لحمیات کی مسلسل کمی اور اسکروی سے بھی جسم پر ورم آ سکتا ہے یا پیٹ میں پانی بھر سکتا ہے۔

اگر یہ مریض آج کے کسی معالج کے پاس آتے تو وہ ان کے درجنوں ٹیسٹ کر کے پہلے متعین کرتا کہ خرابی کونسے حصہ میں ہے یہ علیحدہ بات ہے کہ خرابی کو متعین کرنے کے بعد بھی ان کے پاس اس کی شافی دوا آج بھی نہیں ہے۔

امام ذہبی رحمۃ اللہ علیہ نے اس بیماری پر تبصرہ کرتے ہوئے آج سے آٹھ سو سال پہلے لکھا تھا کہ:

''نبی کریم ﷺ نے اس بیماری کا ایسا شافی علاج بتایا جس کا طبیبوں کے پاس اور کوئی علاج موجود نہیں۔''

ان کا یہ مشاہدہ اس روز کے لئے نہیں بلکہ آج کے لئے بھی درست ہے اس علاج کی ماہیت پر غور کریں تو اس میں تمام اسباب کا مکمل اور جامع علاج موجود ہے۔ ورم اگر گردوں کی خرابی کی وجہ سے ہو تو اس میں چکنائی اور نمکیات دینا درست نہیں۔ ورم اگر لحمیات کی کمی سے ہو تو لحمیات درکار ہیں۔ لیکن چکنائی کم ہو تو دل کی بیماریوں میں چکنائی

دینا درست نہیں۔ اونٹنی کے دودھ میں چکنائی کی مقدار سب سے کم ہوتی ہے۔ اس لئے یہ دودھ بڑے اطمینان سے ان تینوں بیماریوں میں دیا جاسکتا ہے۔

پیشاب میں یوریا ہوتا ہے۔ یوریا کھاد ہونے کے ساتھ ساتھ پیشاب آور مدر بول بھی ہے۔ چونکہ یہ جسم کا حصہ بھی ہے اس لئے یوریا کی موجودگی کسی حساسیت کا باعث نہیں ہوتی اور یہ کھل کر پیشاب لاتا ہے۔ نبی کریم ﷺ کے اس نسخہ کا سب سے بڑا کمال یہ ہے کہ یہ پیٹ میں پانی پڑنے کے ہر سبب کا مکمل اور شافی علاج ہے۔

ابتدائی ایام میں ہمیں یہ ڈر رہتا ہے کہ جن مریضوں میں گردوں کی خرابی کے باعث یوریا کی مقدار پہلے ہی زیادہ ہے اگر ان کو ہم باہر سے اونٹ کے پیشاب کی صورت میں مزید یوریا دیدیں گے تو ان کی موت جلد واقع ہوجائے گی۔ لیکن تجربات سے ثابت ہوا کہ نبی کریم ﷺ کے کسی بھی نسخہ سے کوئی خرابی پیدا نہیں ہوسکتی اور اگر فنی طور پر ایسا کوئی اندیشہ موجود ہو تو وہ بے معنی ہے کیونکہ اونٹنی کے پیشاب میں یوریا کے علاوہ اور بھی ایسے کئی عناصر ہیں جن کی تفصیل ہم نہیں جانتے۔ لیکن وہ جسم میں جمع رہنے والے غیر مطلوبہ پانی کا اخراج کردیتے ہیں۔

دودھ کے بارے میں جدید مشاہدات

طب جدید میں دودھ کا سب سے اہم اور بڑا استعمال زہروں کے علاج میں ہے۔ اگر کسی نے کوئی سی زہر بھی کھائی ہو تو اس کے مقامی اثرات کو زائل کرنے کے لئے سب سے پہلی اور مفید دوائی دودھ ہے۔ مثلاً سنکھیا اور دوسری تیز زہروں کی وجہ سے معدہ کی جھلیاں جل جاتی ہیں، جس سے قے، اسہال اور خون آنے لگتے ہیں۔ دودھ دینے سے ان چیزوں سے بچایا جاسکتا ہے کیونکہ یہ سکون دیتا اور جلن کو دور کرتا ہے۔

دل، گردہ اور جگر کے مریضوں کو جسم پر ورم آنے کے بعد غذائی پابندیاں لگتی ہیں۔ ان بیماریوں میں دودھ ہی ایسی غذا ہے جو ان کو پورے اطمینان سے دی جاسکتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کی شکر میں جب علاج کے باوجود کمی نہیں آتی تو ایک طریقہ یہ ہے کہ

مریض کو کچھ دنوں کے لئے کھانے پینے کے لئے دودھ کے علاوہ اور کچھ نہ دیا جائے۔ چند دنوں میں خون میں شکر کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ جب وہ اعتدال پر آجائے تو پھر آہستہ آہستہ غذا میں ایک ایک چیز شامل کر کے مشاہدات کے ساتھ پتہ چلا لیا جاتا ہے کہ کون کون سی چیزیں کھانے سے اس مریض کی شکر کنٹرول میں رہے گی۔

حاملہ عورتوں اور بڑھنے والے بچوں کی ہڈیوں کی تعمیر کے لئے کیلشیم اور فاسفورس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ دونوں چیزیں دودھ سے مل جاتی ہیں۔ اگر کوئی عورت ایام حمل میں روزانہ کم از کم نصف لیٹر دودھ نہیں پیتی تو اس کی اپنی ہڈیاں ٹیڑھی ہو جائیں گی۔

پرانی سوزش کے علاج کے لئے دودھ کے ٹیکے لگائے جاتے تھے۔ دودھ ابال کر اس کو چھان کر ملائی نکالنے کے بعد کم مقدار سے شروع کر کے یہ ٹیکے ایک پروگرام سے لگتے تھے اور مریض کے جسم سے پرانی بیماریاں جاتی رہتی تھیں۔ پھر ایسے ٹیکے بھی ملتے ہیں جن میں دودھ کے ساتھ آیوڈین بھی مرکب کی گئی ہے۔ یہ ٹیکے پرانی سوزش کے ساتھ جوڑوں کے پرانے دردوں میں بڑے مفید ہیں۔

دودھ میں وہ تمام اجزاء موجود ہیں جن کی انسانی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ لوگوں نے اس میں موجود اشیاء کی تعداد پر کتابیں لکھی ہیں کچھ چیزیں ایسی ہیں جو دودھ دینے والے جانور اور اس کے دودھ پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

آب وہوا...... ایک ہی نسل کے جانور حالات کے مطابق اپنے دودھ کی ماہیت تبدیل کر دیتے ہیں۔ مثلاً پنجاب کی گائیں جب کشمیر جاتی ہیں تو ان کے دودھ کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ ولائتی نسل کی جرسی گائیں ایک ڈیری میں ۳ فیصدی مکھن دیتی ہیں تو دوسری پرورش گاہ میں اسی نسل کی دوسری گائیں ۵ فیصدی مکھن دے رہی ہیں۔ حصار کے بیل اور گائیں قد آور ہوتے ہیں ان کا دودھ زیادہ ہوتا ہے مگر چکنائی کم رہتی ہے۔

اوقات...... رات آرام کرنے کے بعد جب جانور کا صبح کا دودھ نکالا جاتا ہے تو اس میں چکنائی شام کے دودھ کی نسبت زیادہ ہوتی ہے جو دودھ شروع میں نکلتا ہے بعد کے دودھ سے چکنائی میں کم ہوتا ہے۔

ایامِ رضاعت...... پیدائش کے بعد جب پیوسی ختم ہوجاتی ہے تب بھی دو ماہ تک چکنائی کی مقدار معمول سے زیادہ ہوتی ہے۔ جوان گائے میں مکھن زیادہ ہوتا ہے۔ جب جانور کو دوبارہ حمل ہوتا ہے تو دودھ کی مقدار کم ہونے لگتی ہے جبکہ لحمیات کی مقدار میں اضافہ زیادہ ہوتا ہے۔ چکنائی بھی بڑھتی ہے، مگر کم۔

خوراک..... جب کوئی جانور کھلی ہوا اور سورج کی روشنی میں گھوم پھر کر چرتا ہے تو اس کا دودھ مقدار میں زیادہ، معیار میں اعلیٰ ہوتا ہے۔ اسی جانور کو اگر اصطبل میں رکھ کر اچھی خوراک دی جائے تو دودھ اتنا اچھا نہ ہوگا۔ غذا میں سبز چارا اور چکنائی دودھ کی مقدار اور معیار بڑھاتے ہیں۔

چونکہ ایک ہی جانور کا دودھ حالات، خوراک، موسم کے مطابق بدلتا رہتا ہے۔ اس لئے اگر کسی بچے کی پرورش ایسے دودھ پر کرنی ہو تو اس کی بہترین ترکیب یہ ہے کہ اسے کسی ایک جانور کی بجائے کئی جانوروں کا دودھ ملا کر اس پر پالا جائے جس سے دودھ کی کوالٹی یکساں رہے گی۔

نوزائدہ بچوں کی رضاعت

قرآن مجید نے بچے کے لئے دو سال تک ماں کا دودھ مقرر فرمایا۔

توریت مقدس میں دودھ دینے اور چھڑانے کا تذکرہ ملتا ہے۔ جب نبی کریم ﷺ ایامِ طفولیت میں تھے تو والدہ کے دودھ کی کمی دوسری خواتین کے دودھ سے پوری ہوتی تھی۔ جب آپ ﷺ پرورش کے لئے مکہ مکرمہ سے باہر بھیجے گئے تو حلیمہ سعدیہ رضی اللہ عنہا ان کو دودھ پلاتی تھیں۔ ان کے گھر میں گائیں بکریاں اور اونٹ موجود تھے لیکن ایک نوزائدہ بچے یا طفل کو غیر فطری دودھ پلانے کا خیال تک نہ آیا۔ ہر ماں کے دودھ میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو اس کے بچے کو بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ مثلاً ماں کو اگر خسرہ نکل چکا ہو یا اسے اس سے بچاؤ کا ٹیکہ لگا ہو تو اس ماں کا بچہ چھ ماہ کی عمر تک خسرہ سے محفوظ رہے گا۔ یہ بچہ اگر گائے یا ڈبہ کے دودھ پر پل رہا ہو تو ماں سے موروثی قوت مدافعت تین ماہ

سے زیادہ نہ ہوگی۔

گائے کے دودھ میں بھی بیماریوں سے بچاؤ کے عناصر شامل ہیں۔ اس کے دودھ میں پائی جانے والی IGIBodies صرف بچھڑے کے لئے کارآمد ہیں۔ اگر انسان کا بچہ اس دودھ کو پیئے گا تو گائے کے Antibodies اس کو کسی بھی بیماری سے محفوظ کرنے میں مددگار نہ ہوں گی۔ اس لئے کہ انسان کے بچہ کو قوت مدافعت صرف ان IGIBodies سے میسر آسکتی ہے۔ جو اس کی ماں کے دودھ میں پائی جاتی ہیں۔

گائے کے دودھ کو ماں کے دودھ کے برابر لانے کے لئے یورپ کے ڈاکٹر اس میں پانی کے ساتھ تھوڑی سی چینی یا مٹھاس ملا کر اسے ماں کے دودھ کے برابر لانے کی کوشش کرتے آئے ہیں۔ کیمیاوی طور پر دودھ قریب لائے جاسکتے ہیں لیکن ان میں وٹامن اور نمکیات کا تناسب پیدا نہ ہوگا اور ماں کے دودھ کے دیگر فوائد میسر نہ آسکیں گے۔

عالمی ادارۂ صحت نے دنیا بھر کے ملکوں میں بچوں کو ماں کا دودھ پلانے کی تلقین کے لئے ایک خصوصی پروگرام شروع کیا جس میں یہ پتہ چلایا گیا کہ جو بچے ماں کا دودھ پیتے ہیں ان کے مقابلے میں بوتل کا دودھ پینے والے بچوں کی شرح اموات تین گنا زیادہ ہے۔ دودھ میں ملانے والا پانی، بوتل، چمچہ، چوسنی کو جراثیم سے پاک رکھنا ایک مشکل کام ہے اس لئے بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کو جہاں دودھ کی تبدیلی سے مشکلات کا سامنا کرنا ہوتا ہے وہاں بوتل کے ذریعہ بھی متعدد بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں۔ بچے کی اپنی صحت سے قطع نظر دودھ پلانے والی عورتوں کے یہاں بچوں کو پیدائش کے درمیان ایک قدرتی وقفہ پیدا ہوتا ہے۔ جبکہ بوتل سے دودھ پلانے والی عورتوں کو اگلی امیدواری زیادہ جلد ہونے کا امکان ہوگا۔

جن عورتوں نے بچوں کو دودھ نہیں پلایا ان کو چھاتی کا سرطان دوسری عورتوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ بچے کو دودھ پلانے کے دوران رحم میں ایسی لہریں اٹھتی ہیں جن سے وہ حمل والی کیفیت سے نکل کر جلد تندرست ہوجاتی ہے۔ بچوں کو جب ماں اپنا دودھ نہ دینا چاہے تو اس کے عوض جو صورتیں اختیار کی جاتی ہیں، ذیل میں پیش ہیں۔

۱۔ بھینس کا دودھ، اس میں چکنائی کی مقدار ۵ سے ۸ فیصدی تک ہوتی ہے۔ دودھ کو نومولود کے ہاضمہ کے مطابق بنانے کے لئے اسے الائچی اور سونف ڈال کرابال لینے کے بعد ایک حصہ دودھ میں دو حصے پانی ملایا جاتا ہے۔ اس سے دودھ کی غذائیت کم ہو جاتی ہے۔

۲۔ گائے کے دودھ میں پانی برابر ملاتے ہیں اور غذائیت کو کم کرلیا جاتا ہے۔

۳۔ ڈبے کا دودھ، اکثر ادارے خالص گائے کا دودھ خشک کر کے فروخت کرتے ہیں جبکہ اپنے دودھ کو مقبول بنانے کے لئے اس میں غذائی عناصر کا اضافہ کیا جاتا ہے۔ چونکہ قدرتی دودھ میں فولاد نہیں ہوتا اس لئے اکثر ادارے فولاد کے مرکبات وٹامن (ا) اور (د) شامل کر دیتے ہیں۔

کمزور بچوں کے لئے اسہال کے دوران یا کمزور بچوں کے لئے ایسے نسخے تیار کیے جاتے ہیں جن سے دودھ کو جلد ہضم ہونے کے قابل بنایا جاتا ہے۔

ایک ترکیب کم چکنائی والا دودھ ہے جس میں دیگر عناصر پورے ہوتے ہیں۔ دوسری ترکیب میں دودھ کو پھاڑ کر اسے خشک کیا جاتا ہے۔ پیٹ میں جا کر دودھ کی دہی کے مانند پھٹیاں بن جاتی ہیں، یہ ہاضمہ کا پہلا مرحلہ ہے۔ جہاں تک دودھ، اس کے اجزاء اور فوائد کا تعلق ہے، ڈبے کے دودھ میں ہر قسم کی چیز مل سکتی ہے بلکہ گائے کا دودھ بھینس کے دودھ سے بہتر ہوتا ہے۔

۴۔ لفافوں کا دودھ، بازار میں عام ملنے والا لفافوں کا دودھ بچوں کے لئے مفید رہتا ہے۔ کیونکہ اس کی چکنائی توڑ کر دودھ میں بکھیر دی گئی ہے، اس لئے ہضم کرنا آسان ہوتا ہے۔ (بحوالہ طبِ نبوی اور جدید سائنس جلد دوم)

دودھ کے فوائد اور جدید سائنس

دنیا بھر میں دودھ غذائی اشیاء میں سے ایک ہے۔ یہ صحت برقرار رکھنے اور بیماریوں کے علاج کے لئے منفرد مقام رکھتا ہے۔ یہ قدرت کی عطاء کردہ مکمل غذاؤں میں سے ایک

قرار دیا جاتا ہے۔انسان مویشیوں کا دودھ نامعلوم زمانوں سے استعمال کرتا آرہا ہے۔ گائے، بھینس اور بکری کا دودھ تو عام استعمال کی غذا ہے۔گائے کے دودھ میں انسانی دودھ سے دوگنا زیادہ پروٹین ہوتی ہے لیکن شوگر کم ہوتی ہے۔بھینس کے دودھ میں گائے کے دودھ سے زیادہ چکنائی پائی جاتی ہے۔دودھ کو مکمل غذا قرار دینے کا سبب یہ ہے کہ اس میں پروٹین، چکنائی، کاربوہائیڈریٹس تمام وٹامنز متعدد معدنی اجزاء اور وہ تمام 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 حیاتین صلاحیت رکھتی ہے۔اس میں تعمیر بدن اور جسمانی خلیوں کی مرمت کے لئے درکار تمام امینو ایسڈ موجود ہوتے ہیں۔ دودھ تمام ضروری اور اہم اجزائے غذائیہ اور وٹامنز سے بھرپور ہے۔دودھ ہی ایک ایسی چیز ہے جو ابتدائی غذا ہے یعنی بچہ کے پیدا ہوتے ہی جو اسے غذا حاصل ہوتی ہے وہ صرف دودھ ہے، یہی نہیں بلکہ دوڈھائی سال کی عمر تک اس کی پرورش محض دودھ ہی سے ہوتی ہے اور فی الحقیقت بچہ کی پرورش و پرداخت اور اس کی نشوونما کے لئے ماں کے دودھ سے بڑھ کر اور کوئی غذا حتیٰ کہ اور کوئی دودھ نہیں ہوسکتا۔ایک سوال وضاحت طلب یہ ہے کہ دودھ کا استعمال مریضوں کے لئے کیسا ہے؟ تمام معالجین کو اس کی وضاحت اور تفصیل سے واقف ہونا نہایت ضروری ہے۔مریض جب اپنے معالج سے اپنی غذا کے متعلق دریافت کرتا ہے تو آج کل معالج اپنے مریض کو آنکھ بند کر کے فوراً بغیر کچھ سوچے سمجھے دودھ کا استعمال بتادیتا ہے کیونکہ وہ سمجھتا ہے کہ دودھ سے ہلکی اور بہتر غذا مریض کے لئے اور کیا ہوسکتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ دودھ نہایت لطیف اور مقوی غذا ہے لیکن بخوبی واضح رہے کہ دودھ کا استعمال ہر موقع پر اور ہر مرض کے لئے ہرگز جائز نہیں۔دودھ کا استعمال کب کرایا جائے اور کب نہ کرایا جائے اور کس طرح استعمال کرایا جائے۔

چراکہ کے مطابق دودھ قوت بڑھاتا ہے، یادداشت تیز کرتا ہے، تھکاوٹ دور کرتا ہے، جسمانی طاقت برقرار رکھتا ہے اور عمر بڑھاتا ہے۔جدید دور میں کیئے گئے تجربات نے قدیم زمانے کے طبیب چراکہ کے تجزیے کی توثیق کی ہے۔دماغی اور اعصابی کمزوری اور

ضعف گردہ کے لئے دودھ بہترین چیز ہے پھیپھڑوں کی دق اور نفث الدم کے لئے بھی دودھ اعلیٰ درجہ کی غذا ہے۔ دل کے بیشتر امراض میں دودھ کا استعمال بے حد مفید ہے۔ آنتوں کی خشکی کے باعث اگر قبض لاحق ہو تو اس کے لئے دودھ فائدہ مند ہے خشکی کے باعث پیدا ہونے والے امراض خصوصاً مالیخولیا وغیرہ میں دودھ کا استعمال اکسیر ہے۔ دودھ مصفی خون بھی ہے۔ اس کے علاوہ امراض مردانہ اور امراض زنانہ میں بھی دودھ ایک لاثانی غذا ہے نیز ان امراض کی بیشتر دواؤں میں دودھ بطور بدرقہ مستعمل ہے۔ اس کے برعکس دودھ تمام نزلاوی و بلغمی اور ریاحی اور بادی امراض اور بیشتر سے زیادہ بخاروں کے لئے سخت نقصان دہ ہے۔ جگر، معدہ اور آنتوں کے تمام امراض کے لئے دودھ انتہائی مضرت رساں ہے۔ بواسیر کے مریضوں کو بھی دودھ ہرگز نہ استعمال کرائیں۔ پھیپڑوں کی ٹی بی کے مریضوں کے لئے سب سے بہتر بکری کا دودھ ہے۔ جریان، سرعت انزال، رقت منی، احتلام، لیکوریا اور کثرت حیض وغیرہ جیسے امراض اور بقیہ ہر قسم کے وہ امراض جن میں دودھ کا استعمال ضروری اور جائز ہو محض بکری یا گائے کا دودھ استعمال کرایا جائے۔ البتہ ضعف باہ اور نامردی کے مریضوں کو گائے یا بھینس کا دودھ دیا جائے۔ ملیریا بخار اور اس قسم کے دوسرے بخاروں میں جو عفونت کے باعث لاحق ہوتے ہیں، دودھ کا استعمال قطعی نامناسب ہے کیونکہ ایسے بخاروں میں معدہ اور جگر ضرور خراب ہو جاتے ہیں اور اس صورت میں جب دودھ کا استعمال کرایا جاتا ہے تو اس سے معدہ اور جگر کی خرابی میں اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ دوسری جانب دودھ عفونت کو بڑھا کر بخار کی زیادتی، طوالت اور شدت کا باعث ہوتا ہے۔ ٹائیفائڈ فیور میں حسب ضرورت اور حسب موقع دودھ استعمال کرایا جاسکتا ہے، بشرطیکہ کوئی امر مانع نہ ہو۔

یاد رہے کہ بھینس کا دودھ ثقیل، بادی اور نفاخ ہوتا ہے۔ لہٰذا معالج کو چاہئے کہ اس کا استعمال مریضوں کو نہ کرائے اگر مجبوراً اسے استعمال کرانا پڑے تو اس میں چوتھائی صاف پانی ملا کر پلانے کی ہدایت کرے۔ گائے کا دودھ ہلکا اور زود ہضم ہوتا ہے اور اس سے زیادہ ہلکا اور زود ہضم بکری کا دودھ ہوتا ہے اس وجہ سے مریضوں کے لئے گائے یا بکری کا دودھ

ہی مناسب ہے۔ ہمیشہ تازہ دودھ جوش دے کر مریضوں کو استعمال کرایا جائے اور اس میں حسب ضرورت شکر سفید ضرور شامل کی جائے۔ اگر کسی مریض کو دودھ پلانا ضروری ہو لیکن اسے دودھ ہضم نہ ہوتا ہو تو دودھ میں برائے نام سوڈا بائی کارب ملا دیا جائے یا تازہ دودھ میں ذرا سی ادرک کچل کر شامل کر کے ایک جوش دے کر ادرک نکال کر دودھ پلایا جائے ایسی صورت میں ملائی اتارا ہوا دودھ بھی نہایت موافق ثابت ہوتا ہے اور یہ دودھ ہلکا اور زود ہضم ہوتا ہے حتیٰ کہ وہ بچے جن کو ماں کا دودھ میسر نہ ہو انہیں بھی استعمال کرایا جاسکتا ہے۔ ملائی ثقل اور دیر ہضم ہوتی ہے عام مریضوں کو اس کا استعمال جائز نہیں اسی طرح گاڑھا کیا ہوا دودھ بھی نہایت ثقیل اور دیر ہضم ہوتا ہے۔

مکھن اور گھی بھی دودھ کی پیداوار ہیں جنہیں حسب ضرورت مریضوں کو استعمال کرایا جاتا ہے۔ دودھ ایک ایسی غذائی شے ہے جسے ہر عمر کے افراد کے لئے صحت بخش قرار دیا گیا ہے اور اس میں شیر خوار بچوں سے لیکر بوڑھے افراد تک سبھی شامل ہیں۔ مریضوں کے لئے بھی یہ ایک مکمل اور صحت بخش ہے۔ بڑھتے ہوئے بچوں، حاملہ خواتین اور بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین سب کے لئے مفید ہے۔

دبلے پن کو ختم کرنے کے لئے دودھ بہت مؤثر غذا ہے۔ اگر کوئی فرد اپنی عمر اور قد کے اعتبار سے درست وزن کا مالک نہیں تو وہ دودھ کے استعمال سے ایک ہفتہ میں اپنا وزن تین سے پانچ پاؤنڈ تک بڑھا سکتا ہے۔ بدن بتدریج بھر جاتا ہے۔ آنکھیں صاف اور چمک دار ہوجاتی ہیں اور رنگ نکھر جاتا ہے۔ دودھ سے استفادہ کرنے والے اعضاء نئی توانائی اور قوت حاصل کر لیتے ہیں اور بڑھنے والا وزن مستقل طور پر برقرار رہتا ہے۔

جن افراد میں خون کی گردش سست ہوتی ہے ان کے لئے دودھ بہت اچھی غذا ہے۔ اس کے استعمال سے خون کی گردش معمول پر آجاتی ہے۔ اس کا سبب معدے اور انتڑیوں کی طرف سے دودھ کا سیال جذب کر لینا ہے۔ کمزور دوران خون میں مریض کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں۔ گردش درست ہوجانے پر ہاتھ پاؤں گرم رہنے لگتے ہیں۔ ان میں زندگی کی حرارت محسوس ہوتی ہے اور مریض چند دنوں میں خود کو بہتر محسوس کرنے لگتا

ہے۔ معدے میں تیزابیت اور جلن کے عارضے میں دودھ ایک تسکین بخش غذا ثابت ہوتی ہے۔ دودھ میں الکلی بنانے والے اجزاء وافر مقدار میں ہوتے ہیں اس لئے دودھ کو ہضم کرنے کے لئے معدے کو بہت سا تیزاب استعمال کرنا پڑتا ہے۔ چنانچہ دودھ پینے سے تیزابیت اور جلن ختم ہو جاتی ہے۔ دودھ کا باقاعدہ استعمال اعضائے ہضم میں تیزابیت کا توازن برقرار رکھتا ہے۔

نیند نہ آنے کی بیماری دودھ کے استعمال سے ناپید ہو جاتی ہے۔ ایک گلاس دودھ جو شہد سے میٹھا کیا گیا ہو۔ روزانہ رات کو بستر پر جانے سے پہلے پینا بے خوابی کا عمدہ علاج ہے۔ یہ ایک ٹانک اور مسکن دوا کا کردار ادا کرتا ہے۔ پاؤں کے تلووں پر دودھ کا مساج بھی نیند لانے میں معاون ہوتا ہے۔

سانس کی بیماریوں میں بھی دودھ مفید غذا ہے۔ زکام، گلے کی سوزش، آواز بیٹھ جانے، ٹانسلز، برونکائٹس اور دمہ میں ایک گلاس ابلا ہوا خالص دودھ چٹکی بھر ہلدی کا سفوف اور کچھ دانے کالی مرچ روزانہ رات کو تین دن تک استعمال کرنا مؤثر علاج ثابت ہوتا ہے۔

دودھ کی کریم تھوڑے سے سرکہ اور چٹکی بھر ہلدی کے سفوف پر مشتمل ایک عمدہ مرہم ہے۔ جو جلد کٹ جانے، زخم آنے اور دیگر تکلیف دہ چوٹوں میں لگانا سکون بخش ہے۔ ایگزیما پر بھی یہ مرہم لگائی جاتی ہے۔ زخم مندمل ہوتے ہیں اور انفکشن ختم ہو جاتی ہے۔ پیپ سے بھرے پھوڑوں کو پکانا اور انہیں پھاڑنے کے لئے بھی یہ مرہم پلٹس بنا کر لگائی جاسکتی ہے۔ دودھ کا استعمال کاسمٹکس اور بیوٹی ایڈ کے طور پر بھی کیا جاتا ہے۔ ایک گلاس ابلے دودھ میں ایک تازہ لیموں نچوڑ کر دس منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ بعد ازاں اسے ہاتھوں، بازوؤں، چہرے اور گردن پر لگائیں۔ یہ عمل رات کے وقت سرانجام دیں اور رات بھر ایسے ہی رہنے دیں تاکہ اچھی طرح جذب ہو کر خشک ہو جائے۔ صبح کے وقت گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ باقاعدہ اس کا استعمال رنگ گورا کر دیتا ہے اور جلد صاف، نرم اور پرکشش ہو جاتی ہے۔ دودھ اور انڈے کی زردی ملا کر روزانہ بال دھونا بالوں کی نشوونما میں اضافہ کرتا ہے اور سر ہر قسم کی بیماری سے محفوظ رہتا ہے۔ (بحوالہ آسان غذائی علاج)

آب زمزم کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

دنیا کے تمام پانیوں کا سردار اور سب سے اعلیٰ اور قابل احترام یہ پانی حضرت اسماعیل علیہ السلام کے پیر مارنے سے پیدا ہوا۔

آب زمزم میں تین باتیں ایسی پائی جاتی ہیں جو دنیا کے کسی پانی میں نہیں پائی جاتیں۔

۱۔ پیاس کو بجھاتا ہے۔

۲۔ غذا کا کام دیتا ہے۔

۳۔ موت کے سوا تمام بیماریوں کے لئے شفاء ہے۔

یہ مفہوم ایک روایت میں ذکر کیا گیا ہے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔ اگر زمزم پیاس کی حالت میں پیا جائے تو پیاس بجھ جائے اور پیٹ بھرنے کے لئے پیا جائے تو پیٹ بھر جائے۔ اگر یہ مرض سے صحت کی نیت سے پیا جائے تو تندرستی مل جائے۔

"ماء زمزم لما شرب له۔"

ایک دوسری روایت میں آتا ہے کہ آب زمزم جس مقصد کے لیے پیا جائے اس کے لئے مفید ہے۔

ایک اور حدیث میں آتا ہے۔

"خیر ماء علی وجه لارض ماع زمزم فیه طعام طعم وشفاء سقیم"۔

"روئے زمین پر زمزم کے پانی سے بہتر پانی کوئی پانی نہیں جس میں کھانے کی طرح غذائیت بھی ہے اور مرض کی لئے شفاء بھی ہے"۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم آب

زمزم خود اپنے پینے اور مریضوں کو پلانے اور چھڑکنے کے لئے اپنے ساتھ مدینہ منورہ لیجاتے تھے۔ان احادیث کی روشنی میں ہمیشہ سے اکابرین کا معمول رہا ہے کہ مریض کو آبِ زمزم پلاتے ہیں جس سے اللہ کے حکم سے ان کی قسمت میں شفاء ہوتی ہے تو شفاء مل جاتی ہے۔

زمزم کائنات ارضی کا بہترین پانی ہے

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ''زمزم کائنات ارضی کا بہترین پانی ہے جو بھوک میں کھانا اور ہر مرض میں شفاء ہے۔''

جب کہ ایسی ہی روایت حضرت ابو ذر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے صحیح مسلم، بزار، فتح الباری اور ترغیب وترہیب میں بھی نقل کی ہے کہ زمزم میں وصف شفاء بخشی کسی خاص مرض کے ساتھ مخصوص نہیں ہے بلکہ اس میں عمومیت ہے۔یعنی ہر مرض کے لئے شفاء ہے۔

چنانچہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہر مرض میں زمزم دوا کی نیت سے پیتے اور فائدہ حاصل فرماتے ۔زمزم پینے سے پہلے آپ صلی اللہ علیہ وسلم دعا پڑھا کرتے تھے۔

" اللهم انی اسئلک علماً نافعا، ورزقا واسعاً و شفآءً من کل داءً"۔

ایک مفلوج پر ''بسم اللہ الرحمن الرحیم ھو اللہ الذی لا الہ الا ھو عالم الغیب والشھادۃ ھو الرحمن الرحیم'' سے آخری سورۂ حشر تک۔

اور '' وینزل من القران ما ھو شفاء'' سے آیت کے آخری تک لکھا پھر بئر زمزم پر جا کر اسے زمزم سے دھو کر کہا ''اللھم ان نبیک محمد صلی اللہ علیہ وسلم قال، ماء زمزم لما شرب له والقرآن کلا مک فاشفنی بعافیتک'' اور پھر اسے پی لیا اللہ تعالیٰ نے اس پر اپنا فضل کیا اور اسے فالج سے مکمل طور پر نجات مل گئی۔

ابن قیم محمد بن ابو بکر کہتے ہیں کہ میں نے بار بار اپنی ذات پر اور دوسروں پر آزمایا ہے کہ جب بھی میں اس غرض سے یعنی حصول شفاء کی نیت سے زمزم کے پانی سے استفادہ کیا

تو حیرت انگیز طور پر شفاء بخش نتائج سامنے آئے ہیں۔

امام تقی الدین فارسی لکھتے ہیں کہ میرے شیخ حضرت حافظ زین الدین عراقی رحمہ اللہ تعالیٰ کہتے تھے کہ میں نے آب زمزم میں شفاء بخشی کی حیرت انگیز خصوصیات کا مشاہدہ کیا ہے۔ چنانچہ بغیر کسی دوا کے استعمال کے محض زمزم پینے سے متعدد امراض میں افاقہ ہو جاتا تھا۔

چنانچہ احمد بن عبداللہ شریفی جو مسجد الحرام کی صفائی کے کام پر مامور تھے، نابینا تھے، جب بئر زمزم پر آئے اور بہ نیت شفاء زمزم استعمال کیا اللہ تعالیٰ نے انہیں شفاء دی اور ان کی بینائی بحال ہو گئی۔

ایک شخص عبدالرحمٰن بن مصلح الدین کا بیان ہے کہ بچپن میں حفظ قرآن کے دوران ایک شخص کو میں نے دیکھا تو اس کی شکل بڑی بھیانک تھی جو مجھے گھور رہا تھا۔ جس کے بعد میرا حافظہ کمزور ہونے لگا اور میری گویائی ایسی سلب ہوئی کہ میں بول نہ سکتا تھا۔ اطباء نے عاجز آ کر جواب دے دیا، لیکن میرے والد پریشان نہ ہوئے بلکہ انہوں نے صرف زمزم کو میری دوا بنالیا یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے صحت کاملہ عطا فرمائی۔

ضحاک بن مزاحم (التابعی رحمہ اللہ تعالیٰ) کہتے ہیں کہ مجھے یہ روایت پہنچی ہے کہ "پیٹ بھر کر زمزم پینا نفاق کا علاج ہے۔ آب زمزم دردِ سر کو دور کر دیتا ہے اور اس کو دیکھنا آنکھوں کی روشنی کو بڑھاتا ہے"۔

الغرض زمزم کو پینا اور اسے سر پر ڈالنا نیز بدن پر ملنا اور اسے دیکھنا، سب مسنون افعال ہیں اور ہر طریقے سے حصول شفاء و برکت کی ہے۔

زمزم ہر مقصد کے لئے ہے

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ فرماتے سنا ہے کہ "زمزم ہر اس مقصد کے لئے ہے، جس کے لئے اس کو پیا جائے"۔

جبکہ امام ترمذی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ زمزم پینے والا اگر زمزم کو شفاء کی نیت

سے پیئے تو شفاء حاصل ہوتی ہے، اصلاحِ اخلاق کے لئے پئے تو حسن خلق پیدا ہوتا ہے، تنگی سینہ کے لئے پیئے تو شرح صدر حاصل ہوتا ہے تاریکی قلب کے لئے پیئے تو نورانیت حاصل ہوتی ہے، تکالیف کے لئے پیئے تو آرام حاصل ہوتا ہے۔ غرضیکہ زمزم پیتے وقت جو نیت کرلی جائے، اس کے مطابق فوائد و مطلوب حاصل ہوتے ہیں۔

زمزم کو نظر بھر دیکھنا بھی ثواب ہے

زمزم کو کسی بھی مقصد کے لئے پینا فوائد کا حامل ہے۔ لیکن اسے دیکھنا بھی ثواب سے خالی نہیں ہے۔ چنانچہ جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ، وہب بن منبہ اور مکحول رحمہ اللہ تعالیٰ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ قصداً زمزم کو نظر بھر دیکھنا بھی عبادت ہے۔ اور اس عمل سے گناہ محو ہوتے ہیں۔

لہٰذا بموجب روایت بالا زمزم کو بالقصد دیکھنا، اس آیت بینہ پر فکر کرنا، اس کے فضائل کا تصور کرنا، اسے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کا نوش کردہ اور پسندیدہ مشروب خیال کرنا یقیناً ایسے امور ہیں جن کا باعث اجر و ثواب ہونا ہی یقینی ہے۔

ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "زمزم بہترین تحفہ ہے، جب کوئی کسی کو کوئی تحفہ دے"۔

حضور ﷺ اور آبِ زم زم کا شوق

حضور ﷺ آبِ زم زم بڑے شوق سے نوش فرمایا کرتے تھے، آبِ زم زم حضور ﷺ نے کھڑے ہو کر پیا اس لئے آب زم زم کھڑے ہو کر پینا سنت ہے۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں آب زم زم کا ایک ڈول پیش کیا گیا تو آپ ﷺ نے کھڑے ہو کر نوش فرمایا۔ (بحوالہ مسلم شریف)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے ایک اور روایت میں ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا ہے کہ ہمارے اور منافقوں کے درمیان فرق یہ ہے کہ وہ آب زم زم خوب سیر ہو کر نہیں پیتے۔ (بحوالہ مشکوٰۃ شریف)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ وہ حضور ﷺ کے وصال کے بعد اپنے ہمراہ آب زم زم لے جایا کرتی تھیں اور انہوں نے بتایا کہ رسول اللہ ﷺ بھی اس طرح آب زم زم لے جایا کرتے تھے۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ اس کرۂ ارض پر سب سے بہترین، مفید اور عمدہ پانی زم زم کا ہے۔ (طبرانی)

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے صلح حدیبیہ کے مذاکرات کے دوران ایک شخص کو اس بات پر حدیبیہ میں مامور کیا کہ وہ آب زم زم لائے جب وہ آب زم زم لے کر آیا تو آپ ﷺ واپسی پر اسے مدینہ طیبہ لے کر گئے۔

(رزین)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ زم زم کا پانی جس مقصد کے لئے پیا جائے اسی کے لئے مفید ہوگا اگر شفاء کی نیت سے پیا جائے تو اللہ تعالیٰ تمہیں شفاء دے گا اگر پیاس بجھانے کے لئے پیا جائے گا تو تسکین حاصل ہوگی اگر سیراب ہونے کے لئے پیو گے تو اللہ تعالیٰ تمہیں سیراب کر دیگا، یہ حضرت جبرئیل علیہ السلام کا کنواں ہے اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے حضرت اسماعیل علیہ السلام کا پیاؤ ہے۔ (بحوالہ دار قطنی)

ایک موقع پر نبی کریم ﷺ نے حضرت ابو ذر غفاری رضی اللہ عنہ کی کیفیت کے بارے میں فرمایا کہ حضرت ابو ذرؓ نے کعبہ شریف اور اس کے پردوں کے درمیان چالیس دن رات گزارے اور ان کے پاس کھانے کی کوئی چیز نہ تھی، وہ اس دوران زم زم پیتے رہے، نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ یہ ایک مکمل خوراک تھی۔ (بحوالہ بخاری شریف)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ اسماعیل کی والدہ پر رحم فرمائے کہ اگر وہ زم زم کے پانی کو ویسے چھوڑ دیتیں یا اس کے اردگرد دیوار یا منڈیر نہ بناتیں تو زم زم ایک زبردست نہر کی صورت اختیار کر لیتا۔

حضور اکرم ﷺ کے ان ارشادات سے معلوم ہوا کہ آب زم زم ایک مقدس اور

بابرکت پانی ہے جو بیت اللہ کے صحن میں ایک کنویں سے ملتا ہے یہ کنواں بیت اللہ سے جنوب مشرقی جانب تقریباً ۵۰ فٹ کے فاصلے پر واقع ہے یہ کنواں ۲۰۷ فٹ گہرا ہے آب زم زم اللہ تعالیٰ کے خصوصی کرم کا مظہر ہے جسے اللہ تعالیٰ نے اپنی حکمت سے وہاں پر جاری کیا، آب زم زم کے چشمہ کے جاری ہونے کی وجہ تسمیہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ جب اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کو حکم دیا کہ وہ اپنی بیوی ہاجرہؑ کو ان کے نومولود بچے حضرت اسماعیل علیہ السلام کے ہمراہ مکہ کی بے آب وگیاہ وادی میں چھوڑ آئیں جب یہ قافلہ منزل مقصود پر پہنچا تو اس صابر وشاکر خاتون نے نہایت حسرت ناک انداز سے کہا کہ مجھے اور اس بے گناہ بچے کو اس وحشت ناک بیابان میں کس لئے چھوڑے جا رہے ہو؟ کون ہمیں یہاں کی جان لیوا بھوک پیاس سے بچائے گا؟ بھیڑیوں اور درندوں سے کون ہماری حفاظت کرے گا؟ ہم کس طرح اس تپتی ہوئی ریت اور جھلسا دینے والی دھوپ کی تپش سے محفوظ رہیں گے اور کیسے ان مصائب کا تنہا بے یار ومددگار مقابلہ کریں گے؟ یہ کہہ کر آپ زار وقطار رونے اور گڑگڑانے لگیں، وہ خیال کر رہی تھیں کہ شاید ابراہیم علیہ السلام کو ہماری اس بے کسی وبے بسی پر رحم آجائے گا لیکن ایسا نہ ہوا۔

حضرت ابراہیم علیہ السلام پر ان باتوں کا کوئی اثر نہ ہوا۔ آپ نے نہایت اطمینان سے ارشاد فرمایا، ہاجرہ! اللہ تعالیٰ کا یہی حکم ہے، حضرت ہاجرہؑ نے جو یہ سنا کہ یہ اللہ کا حکم ہے تو فوراً سنبھل گئیں، آنسو پونچھ لئے اور اللہ کے حکم کے آگے سر تسلیم ورضا خم کر دیا اور کہا اگر یہ کام آپ خدا کے فرمان کے مطابق اور وحی الٰہی سے کر رہے ہیں تو ہرگز مجھے تاب انکار و مجال دم زدن نہیں، مجھے اس کے بے پناہ لطف وکرم پر مکمل بھروسہ ہے، وہ ہمیں ہرگز اس کسمپرسی وبے کسی میں تنہا نہیں چھوڑے گا اور ہمیں اپنی عاطفت کی پناہ میں لے لے گا۔

آخر کار حضرت ابراہیم علیہ السلام وہاں سے لوٹے، ایک طرف تو فطری محبت اور اندیشوں کی وجہ سے آپ کے قدم نہیں اٹھتے تھے اور سست رفتاری سے تشریف لے جا رہے تھے اور دوسرے طرف خدا پر بھروسہ کی قوت آپ کو آگے لئے جا رہی تھی۔ حضرت ہاجرہؑ اب اس بے آباد مقام پر رہنے لگیں خوراک اور پانی وہ ذخیرہ جو ان کے پاس تھا تھوڑے عرصہ

کے بعد ختم ہوگیا اور اب آپ بھوکی پیاسی رہ گئیں، تشنگی اور فاقوں کی وجہ سے آپ کی چھاتیوں کا دودھ بھی خشک ہوگیا، اب نہ تو آپ کے پاس کھانے کو کچھ تھا جس کے سہارے ہاتھ پاؤں میں قوت آتی ہے، نہ ہی پینے کے لئے پانی کا گھونٹ تھا جس سے گرمی و تشنگی کو دور کیا جاسکتا۔ شیر خوار بچے کے حلق میں بھی ٹپکانے کے لئے پانی کی ایک بوند نہ تھی، دودھ خشک ہوجانے کی وجہ سے بچے کا بھوک اور پیاس سے بُرا حال ہورہا تھا۔ شدت پیاس سے بچہ رونے چلانے لگا، ماں کی ممتا بچے کی اس بے قراری اور تکلیف کو دیکھ کر بے چین ہوگئی۔

جب بچے کی حالت بے حد خراب ہونے لگی تو آپ نے بچے کو وہیں چھوڑا اور دیوانوں کی طرح ادھر ادھر پانی کے لئے بھاگنے لگیں لیکن بچے کے رونے کی آواز چونکہ کانوں میں پہنچ رہی تھی جو آپ کو مقناطیس کی طرح اپنی طرف کھینچ رہی تھی، اس لئے آپ زیادہ دور بھی نہیں جاسکتی تھیں، تھوڑی دور دوڑ کر جاتیں اور فوراً دوڑ کر بچے کو دیکھنے کے لئے لوٹ آتیں، بچے کی حالت لحہ بہ لحہ خراب ہوتی جارہی تھی۔

دوڑتے دوڑتے آپ کوہ صفا تک پہنچ گئیں وہاں بھی کچھ نہ پایا، چاروں طرف نظر دوڑائی، مقام مروہ پر سراب دیکھ کر پانی کا شبہ ہوا تو آپ لپک کر مروہ پہنچیں یہاں بھی کچھ نہ پایا، پھر بے چینی میں صفا کی طرف دوڑیں اور پھر مروہ کی طرف واپس آئیں۔ اسی طرح آپ نے سات چکر لگائے، پانی کہیں بھی نہیں ملا تو واپس بچے کے پاس آگئیں۔ آپ کا صفا اور مروہ کے درمیان دوڑنا اسلام کی شریعت میں حج کا ایک رکن بن گیا اور اس طرح حضرت ہاجرہؑ کی اس سعی وجدوجہد کی ایک یادگار قائم ہوگئی۔

روتے روتے حضرت اسماعیل علیہ السلام نے اپنی ایڑیاں زمین پر رگڑیں تو وہاں سے اللہ تعالیٰ نے چشمہ جاری کر دیا۔ حضرت ہاجرہؑ نے جب اس چشمے کو دیکھا تو جان میں جان آئی اور اس کے گرد مٹی جمع کر دی اور فرمایا یا ماءِ زم زم، اے پانی ٹھہر ٹھہر، حضرت ہاجرہؑ نے جب پانی کو کہا ٹھہر تو وہ ٹھہر گیا اور آپ کی زبان اقدس سے نکلے ہوئے یہ الفاظ اللہ تعالیٰ کو اتنے پسند آئے کہ لوگ اس پانی کو زم زم کہنے لگے۔

چشمہ زم زم سے سیدہ ہاجرہ اپنی ضروریات پوری کرنے لگیں اس طرح وہاں حضرت اسماعیل پرورش پانے لگے۔ حسن اتفاق سے قبیلہ بنی جرہم ادھر سے گزرا، ان کے ساتھ ان کے مویشی بھی تھے، انہوں نے جب ایک عورت کو پانی کے کنارے بیٹھے دیکھا تو بہت حیرت زدہ ہوئے کیونکہ کچھ عرصہ قبل جب یہی قافلہ اس مقام سے گزرا تھا تو یہاں پر کوئی چشمہ وغیرہ نہیں تھا۔ بہرکیف ٹھنڈے اور میٹھے پانی کا چشمہ دیکھ کر وہ انتہائی متعجب ہوئے قافلے کا سردار حضرت بی بی ہاجرہؑ کے پاس آیا اور کہنے لگا، اے خاتون تم کون ہو اور یہاں کس لئے بیٹھی ہو؟

حضرت بی بی ہاجرہ اور ننھے اسماعیل پر جو کچھ گزری تھی انہوں نے قافلے والوں کو ساری تفصیلات بتادیں، سارا ماجرا سننے کے بعد ان لوگوں نے بی بی ہاجرہ سے کہا کہ اگر اجازت ہو تو ہم لوگ تمہارے پاس ہی بود و باش اختیار کرلیں۔ اس کے عوض ہم تمہیں ہر سال عشر دیا کریں گے تاکہ ہم پر یہ پانی حلال ہو۔ حضرت بی بی ہاجرہ نے انہیں بخوشی اس کی اجازت دے دی۔ تب ان لوگوں نے یہاں پر اپنے خیمے نصب کر لئے اور اونٹوں، بکریوں کو چراگاہ میں چھوڑ دیا۔ کافی عرصہ تک یہ لوگ یہاں پر آباد رہے۔ اسی دوران حضرت اسماعیل بڑے ہوگئے، یہ وہ آبادی ہے جو بعد میں مکہ شہر کے نام سے مشہور ہوئی۔

آب زم زم صدیوں سے قائم ودائم ہے ترکوں کے دور میں اس کی کافی حفاظت کی گئی، سعودی حکومت نے طواف کی سہولت کے پیشِ نظر اسے تہہ خانے کی صورت میں محفوظ کرلیا ہے آب زم زم کے کنویں پر اب ٹیوب ویل نصب ہے جس کے ذریعے سے پانی نکال کر استعمال میں لایا جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنی حکمت سے اس پانی میں شفاء اور غذائیت ڈال رکھی ہے کیمیائی طور پر اس پانی میں کیلشیم کاربونیٹ، میگنیشم سلفیٹ، سوڈیم سلفیٹ، سوڈیم کلورائیڈ، پوٹاشیم نائٹریٹ، زنک کلورین اور دیگر اجزاء شامل ہیں۔ یہ اجزاء انسانی صحت اور تندرستی کے لئے بہت مفید ہیں اس کی ایک اور بڑی خصوصیت اللہ تعالیٰ کی طرف سے شفاء یابی کا اثر ہے۔

آب زم زم تسکین دیتا ہے اس کا مسلسل استعمال بہت سے امراض کو دور کردیتا

ہے، جسم کی کمزوری کو دور کر دیتا ہے۔ آب زم زم مفرح ہے اس لئے طبیعت میں مسرت پیدا کرتا ہے حضور اکرم ﷺ نے آب زم زم کو بہت پسند فرمایا ہے جب تک آپ ﷺ کا قیام مکہ شریف میں رہا تو آپ ﷺ کثرت سے آب زم زم کا استعمال کرتے رہے مدینہ منورہ میں آنے کے بعد جب بھی آپ ﷺ کو آب زم زم میسر آیا آپ ﷺ نے بڑے شوق سے پیا۔

زمزم کا پانی پینا کیسا ہے؟

رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں، ''زمزم کا پانی ہر اس مقصد کو پورا کرتا ہے جس کے لئے نیت کر کے پیا جائے۔ اگر تم اسے کسی بیماری سے شفاء حاصل کرنے کی نیت سے پیو گے تو اللہ تعالیٰ تمہیں شفاء بخشے گا، اگر تم اسے پناہ حاصل کرنے کی نیت سے پیو گے تو اللہ تعالیٰ تمہیں پناہ عطا کرے گا، اگر تم اسے پیاس بجھانے کے لیے پیو گے تو اللہ تعالیٰ تمہاری پیاس بجھا دے گا اور اگر تم اسے پیٹ بھر کر کھانے کی نیت سے پیو گے تو اللہ تعالیٰ تمہیں شکم سیر کر دے گا''۔

زمزم کا پانی پیتے ہوئے کیا کہا جائے؟

زمزم کا پانی پینے والے کے لیے یہ کہنا مستحب ہے کہ، اے اللہ! مجھے تیرے نبی ہمارے سردار حضرت محمد ﷺ کا یہ فرمان پہنچا ہے کہ ''ماء زمزم لما شرب له'' (زمزم کا پانی اسی مقصد کو پورا کرتا ہے جس کے لئے پیا جائے) اے اللہ! میں اسے فلاں فلاں مقصد کے لیے پی رہا ہوں''۔ اس طرح زمزم پینے والا اپنی دین و دنیا کی حاجات کا نام لے اور کہے کہ اے اللہ! تو میری ان مرادوں کو پورا فرما، پھر بسم اللہ شریف پڑھے اور پانی پینا شروع کرے اور تین سانس لے۔ بعض لوگ یوں بھی کہا کرتے تھے کہ اے اللہ! ''قیامت کے دن کی پیاس بجھانے کے لیے''۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ جب زمزم پیتے تو کہا کرتے۔

(اللھم انی اسئلک علما نافعاً ورزقاً واسعاً وشفاءً من کل داءٍ).

ترجمہ: ''اے اللہ! میں تجھ سے علم نافع، وسیع رزق اور ہر بیماری سے شفا کا سوال کرتا ہوں''۔

آپ ﷺ زمزم پینے والے سے یہ کلمات کہنے کا مطالبہ کیا کرتے تھے کیونکہ جو شخص یہ کلمات نیت صالحہ سے کہے گا اسے اپنی طلب کردہ دعا ضرور ملے گی۔

زمزم کا پانی پیتے ہوئے کیا کیا جائے؟

زمزم کا پانی پینے والا بسم اللہ شریف پڑھے اور پانی پیئے۔ پینے کے دوران تین سانس لے۔اور سنت طریقہ یہ بھی ہے کہ زمزم کا پانی اپنے سر، چہرے اور سینے پر چھڑکے۔ یہ بھی سنت ہے کہ سفر میں زادِ راہ کے طور پر زمزم کا پانی ساتھ لے۔اور جیسے بھی جتنا بھی ممکن ہو یہ پانی اپنے ساتھ رکھے۔

زمزم کا پانی اور حوض کوثر کا پانی

امام سیوطی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ یہ بات درجہ صحت کو پہنچی ہوئی ہے کہ زمزم بھوکے کے لیے کھانا ہے اور مریض کے لیے بیماریوں سے شفاء ہے۔اس کا پانی حوض کوثر کے پانی سے بھی افضل ہے کیونکہ نبی اکرم ﷺ کا پاکیزہ قلب اسی پانی سے دھویا گیا تھا۔

سب سے زیادہ افضل پانی

کہا گیا ہے کہ زمزم (روئے زمین کے) سب پانیوں سے افضل ہے۔ایک قول یہ ہے کہ کوثر کا پانی سب سے افضل ہے۔ایک قول یہ ہے کہ زمزم کا پانی دنیا کے پانیوں میں افضل ہے اور کوثر کا پانی آخرت کے پانیوں میں سب سے افضل ہے۔

بعض لوگوں نے ذکر کیا ہے کہ مطلق طور پر افضل ترین پانی وہ ہے جو نبی اکرم ﷺ کی انگلیوں کے درمیان میں سے بطور معجزہ کے پھوٹ پڑا تھا۔ پھر زمزم کا پانی، پھر کوثر کا پانی، پھر مصر کے دریائے نیل کا پانی، پھر باقی تمام دریاؤں کا پانی۔علامہ تاج سبکیؒ نے اس بات کو منظوم پیش کیا ہے۔

والفضل المیاه ماء قد نبع　　من بین اصابع النبی المتبع

یلیه ماء زمزم فالکوثر　　فنیل مصر ثم باقی الانهر

ترجمہ:　افضل ترین پانی وہ ہے جو صاحبِ اتباع نبی کی انگلیوں کے درمیان سے چشمہ کی طرح پھوٹ پڑا۔ اس کے بعد زمزم کا پانی پھر کوثر کا پانی پھر مصر کے دریائے نیل کا پانی پھر باقی تمام دریاؤں کا پانی۔"

صحیحین میں نافع عن ابن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا۔

(انما الحمّٰی او اشدة الحمی من فیح جهنم فابر دوها بالماء)

ترجمہ:　"بلاشبہ بخار یا بخار کی شدت جہنم کی گرمی میں سے ہے اس لیے اسے پانی سے ٹھنڈا کیا کرو۔"

ف:　مذکورہ حدیث میں خطاب خاص حجاز اور اس کے متعلق علاقہ کے لوگوں سے ہے کیونکہ اکثر بخارات جس سے ان لوگوں کو سابقہ پڑتا تھا وہ یومیہ عارضی حادثاتی سورج کی شدت حرارت کی وجہ سے ہوتے تھے۔ ان تمام بخاروں میں ٹھنڈا پانی پینا اور ٹھنڈے پانی سے نہانا مفید ہے۔ بخار ایک ایسی اجنبی حرارت ہے جو دل میں اشتعال پیدا کرتی ہے۔ اور پھر یہ حرارت روح اور خون کے توسط سے شریانوں اور عروق کے ذریعے پورے بدن میں پیدا ہوتی ہے جس سے پورا جسم میں ایک ایسا اشتعال پیدا ہوتا ہے جو طبعی افعال میں فساد و مضرت پیدا کر دیتا ہے۔

فاضل الاطباء جالینوس نے اعتراض کیا ہے کہ ان بخاروں میں ٹھنڈا پانی مفید ہے۔ انہوں نے اپنی کتاب "حیلة البرء" کے "المالة العاشرة" میں کہا ہے کہ اگر ایک جوان آدمی جو فربہ اور تروتازہ بدن والا ہے تو وہ سخت گرمی کے وقت اور انتہائی بخار کی حالت میں بشرطیکہ اس کی پسلیوں اور پیٹ کے اندر ورم نہ ہو، ٹھنڈے پانی سے غسل کرے یا اس میں تیرے تو اسے فائدہ ہوگا۔ جالینوس کہتے ہیں کہ ہم بلاتوقف ایسا کرنے کا حکم دیتے ہیں۔

امام رازیؒ نے اپنی کتاب "الکبیر" میں فرمایا ہے۔ جب قوت مضبوط ہو، بخار بہت تیز ہو، نضج واضح ہو، پیٹ میں ورم نہ ہو اور نہ زخم ہو، تو ٹھنڈا پانی پینا نافع ہے۔ اگر مریض تروتازہ بدن والا ہے، زمانہ گرمی کا ہے اور خارج میں ٹھنڈا پانی استعمال کرنا اس کا معمول ہے تو اس کے لیے ٹھنڈا پانی پینے اور نہانے کی اجازت دی جاسکتی ہے۔ جب عام پانی مفید ہے تو زمزم کا استعمال بدرجہ اولیٰ مفید ہے کیونکہ صاحبِ وحی و رسالت ہستی ﷺ نے اسے بابرکت اور شفاء قرار دیا ہے۔

زمزم کا کنواں کعبہ شریف سے ۲۱ میٹر کے فاصلہ پر واقع ہے۔ مطالعہ سے پتہ چلا ہے کہ کنویں کو پانی مہیا کرنے والے اندرونی چشمے ایک سیکنڈ میں ۱۱ سے ۱۸٫۵ لیٹر پانی بھر دیتے ہیں۔ زمزم کے کنویں پر ایک عمارت تھی جو اسے ڈھانپے ہوئے تھی، اس کا رقبہ ۸٫۸۸ مربع میٹر تھا۔ مطاف کی توسیع کے لیے ۱۳۸۱ اور ۱۳۸۸ کے درمیان یہ عمارت منہدم کر دی گئی اور زمزم کا پانی پینے کی جگہ مطاف کے نیچے ایئر کنڈیشنڈ تہہ خانے میں مردوں اور عورتوں کے الگ الگ داخلہ کی جگہ پر منتقل کردی گئی۔ اندرونی شیشے کی دیوار کے پیچھے سے زمزم کا کنواں دیکھا جاسکتا ہے۔

اب مطاف کی کشادگی اور وسعت کے لیے اسے پورے طور پر چھت دیا گیا ہے اور پینے کے لیے زمزم کا انتظام مطاف کے چاروں جانب جگہ جگہ کر دیا گیا ہے۔

زمزم کے پانی کی فضیلت

زمزم کا پانی روئے زمین کے پانیوں میں سب سے بہتر پانی ہے۔ یہ حضرت جبرئیل علیہ السلام کے واسطہ سے نمودار ہوا۔ روئے زمین پر مقدس ترین خطے میں چشمہ کی شکل میں پھوٹا۔ اس کے ساتھ قلبِ مصطفیٰ ﷺ کو ایک سے زائد بار دھویا گیا۔ رسول اکرم ﷺ نے اس میں اپنا لعابِ دہن مبارک ڈال کر اس میں برکت کی دعا دی۔ یہ اسی مقصد کو پورا کرتا ہے۔ جس کے لیے پیا جائے۔ اس کو دریافت ہوئے چار ہزار سے زائد (۴۰۰۰) سال گزر چکے ہیں، اس لیے کرۂ ارضی پر پائے جانے والے کنوؤں میں سب سے

قدیم کنویں کا پانی ہے۔

۱۴۱۵ھ میں مکہ کے علاقہ کدیٰ میں زمزم کا پانی پہنچانے کا نظام پایہ تکمیل تک پہنچ گیا ہے۔ یہ کنویں سے خرسانی ٹینکی تک جس کی گنجائش ۱۵۰۰۰ مکعب میٹر ہے پانی پہنچانے کے لیے مشینری سے لیا ہے۔ اور اس کا کنکشن اونچی ٹینکی سے ہے اور اس ٹینکی سے جو عام آنے جانے والے لوگوں کو پانی مہیا کرتی ہے اور جو مختلف مقامات تک خصوصاً مسجد نبویؐ تک گاڑیوں کے ذریعے پانی پہنچاتی ہے۔

زمزم تمام پانیوں کا سردار ہے

بیشک زمزم تمام پانیوں کا سردار ہے اور قدر و منزلت میں سب سے زیادہ معزز و مشرف ہے۔ صحیح مسلم میں حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ کی طویل حدیث آئی ہے۔ وہ بیان کرتے ہیں کہ میں مکہ میں آیا۔ میں نے ایک آدمی کو قدرے کمزور خیال کرتے ہوئے اس سے پوچھا، جس شخص کو تم لوگ صابی (بے دین) کے نام سے پکارتے ہو وہ کہاں ملے گا؟ تو اس آدمی نے میری طرف اشارہ کرتے ہوئے شور مچا دیا کہ دیکھو! دیکھو! یہ صابی شخص ہے۔ بس پھر کیا تھا تمام اہل وادی ہر قسم کے پتھر، روڑے اور ہڈی کے ساتھ مجھ پر ٹوٹ پڑے، مجھے اتنا زدوکوب کیا کہ میں بے ہوش ہو کر گر پڑا۔ پھر میں اٹھا جب اٹھا تو خون سے سرخ، بے حس و حرکت، گڑا ہوا بت تھا۔ میں زمزم پر آیا خون وغیرہ دھویا اور اس کا پانی پیا۔ ابوذر نے اپنے سامع کو مخاطب کرتے ہوئے کہا، اے بھتیجے! میں تیس دنوں تک مسلسل دن رات وہاں رہا۔ میرے لیے زمزم کے پانی کے سوا کوئی کھانے کی چیز نہ تھی۔ میں خوب موٹا تازہ ہو گیا یہاں تک کہ میرے پیٹ کے بل بھی ختم ہو گئے اور میں نے اپنے جگر میں بھوک کی وجہ سے کوئی کمزوری بھی محسوس نہ کی۔

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں ایک کھلی ہوئی چاندنی رات کا ذکر ہے کہ تمام اہل مکہ مدہوش سوئے ہوئے تھے۔ کوئی ایک شخص بھی طواف کے لیے خانہ کعبہ میں موجود نہ تھا سوائے دو عورتوں کے۔ وہ اساف و نائلہ کو پکار رہی تھیں۔ وہ طواف کرتے کرتے

میرے پاس پہنچیں (ابوذر خانہ کعبہ کے پردوں کے پیچھے چھپے ہوئے تھے) تو میں نے کہا، ان دونوں کا آپس میں نکاح کر دو۔ مگر وہ اپنی بات سے باز نہ آئیں یعنی اساف و نائلہ کو پکارتی رہیں۔ وہ اگلے چکر میں میرے قریب پہنچیں تو میں نے اشارہ کنایہ کیے بغیر کھلے لفظوں میں کہا، ان کی شرمگاہیں بھی تو لکڑی کی ہی ہیں۔ اب تو انہوں نے خوب شور مچا دیا اور واویلا کرتی ہوئی باہر کو چل پڑیں اور کہنے لگیں، کاش کہ یہاں ہمارے لوگوں میں سے کوئی ہوتا۔ اسی دوران اتفاقاً رسول اللہ ﷺ اور حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ نیچے کعبہ کے صحن میں اترتے ہوئے ان عورتوں کے سامنے سے ملے۔ تو رسول اللہ ﷺ نے ان سے پوچھا، کیا بات ہے؟ انہوں نے کہا، کعبہ اور اس کے پردوں کے درمیان کوئی صابی چھپا ہوا ہے۔ آپ ﷺ نے پوچھا، اس نے تمہیں کیا کہا ہے؟ وہ بولیں، اس نے ہمیں ایک ایسی بات کہی ہے جس کا بیان کرنا زبان کو زیب نہیں دیتا۔

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ تشریف لائے حتی کہ آپ نے استلام حجر کیا اور آپ ﷺ نے اور آپ ﷺ کے ساتھی نے بیت اللہ کا طواف کیا۔ پھر آپ ﷺ نے نماز پڑھی۔ جب آپ ﷺ نے اپنی نماز پوری کر لی تو میں آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ میں پہلا شخص ہوں جس نے آپ ﷺ کو اسلامی طریقہ کے مطابق سلام کیا۔ میں نے کہا **السلام علیک یا رسول اللہ!** آپ ﷺ نے جواب دیا، **وعلیک ورحمة اللہ**، پھر آپ ﷺ نے دریافت فرمایا، تم کون ہو؟ میں نے کہا، قبیلہ غفار سے۔ آپ ﷺ نے اپنا ہاتھ اوپر اٹھایا اور اپنی انگلیاں اپنی پیشانی پر رکھ لیں۔ میں نے دل میں خیال کیا کہ آپ ﷺ نے میرا قبیلہ غفار کی طرف خود کو منسوب کرنا ناپسند فرمایا ہے۔ (غالباً اس لیے کہ یہ قبیلہ راہزن مشہور تھا)۔

میں آپ ﷺ کا ہاتھ پکڑنے کے لیے آگے بڑھا تو آپ ﷺ کے ساتھی نے مجھے ایسا کرنے سے روک دیا۔ ظاہر ہے وہ آپ کو مجھ سے زیادہ جانتے تھے۔ پھر آپ ﷺ نے اپنا سر اٹھایا اور مجھ سے پوچھا، تم یہاں کب سے ہو؟ میں نے کہا، میں تیس دنوں سے مسلسل دن رات یہیں رہ رہا ہوں۔ آپ ﷺ نے پوچھا، تو تمہیں کھانا کون کھلاتا تھا؟ میں نے

جواب دیا، میرے لیے زمزم کے پانی کے سوا کوئی کھانے کی چیز نہ تھی۔ میں تو خوب موٹا تازہ ہوگیا ہوں حتیٰ کہ میرے پیٹ کے شکن بھی ٹوٹ گئے ہیں اور میں اپنے جگر میں بھوک کی وجہ سے کوئی کمزوری بھی محسوس نہیں کرتا۔ آپ ﷺ نے فرمایا۔

(انها مبارکة انها طعام طعم)

"یقیناً یہ بابرکت پانی ہے۔ بلاشبہ یہ کھانے والے کے لیے پیٹ بھر کر کھانا بھی ہے"۔

حضرت ابوبکرؓ نے عرض کیا، یارسول اللہ ﷺ! آج رات اس آدمی کو کھانا کھلانے کی مجھے اجازت مرحمت فرمائیں۔

چنانچہ رسول اللہ ﷺ اور حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ چل پڑے اور میں بھی ان کے ساتھ ہولیا۔ حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ نے گھر کا دروازہ کھولا اور ہمیں بٹھایا۔ وہ ہمارے لیے طائف کی کشمش اٹھا اٹھا کر لا رہے تھے۔ یہ میرا پہلا کھانا تھا جو میں نے اس موقع پر یہاں مکہ میں کھایا۔

سنن ابن ماجہ اور مسند احمد میں حضرت جابر عبداللہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، وہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا وہ فرمارہے تھے۔

(ماء زمزم لما شرب له)

یعنی زمزم کا پانی اسی مقصد کو پورا کرتا ہے جس کے لیے وہ پیا جائے۔

امام بخاریؒ نے تاریخ کبیر میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے بارے میں ایک روایت بیان کی ہے کہ انہوں نے زمزم کا پانی بوتلوں میں اٹھایا اور فرمایا، رسول اللہ ﷺ نے اسے برتنوں اور مشکیزوں میں اٹھایا۔ آپ ﷺ زمزم کا پانی مریضوں پر چھڑکا کرتے اور انہیں پلایا کرتے تھے۔

امام ابن القیمؒ نے اپنی کتاب "الطب النبوی" میں فرمایا ہے، زمزم کے پانی سے شفاء حاصل کرنا میرا اور دوسرے لوگوں کا مجرب ہے۔ میں نے متعدد بیماریوں سے اسی کے ذریعے شفاء حاصل کی ہے۔ مجھ پر مکہ مکرمہ میں ایک ایسا وقت بھی آیا جب میں بیمار

پڑا تو نہ طبیب میسر آیا نہ کوئی دوا۔ میں فاتحہ کے ساتھ اپنا علاج کرتا تھا۔ میں زمزم کا ایک گھونٹ لیتا اور اس پر کئی مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھتا پھر اسے پی لیتا۔ مجھے اس کے ذریعے مکمل صحت حاصل ہوئی۔ پھر میرا یہ معمول بن گیا کہ میں بہت سارے امراض وتکالیف میں اسی پر اعتماد کیا کرتا اور اللہ کے فضل سے مجھے غایت درجہ فائدہ حاصل ہوتا۔

زمزم کے پانی میں بیماری کی شفاء ہے

اس مسئلہ میں امت میں کوئی اختلاف نہیں کہ روئے زمین کے پانیوں میں سے بہترین زمزم کا پانی ہے۔ زمزم کا پانی پیٹ بھر کر کھانا ہے، بیماری کے لیے شفاء ہے اور زمزم کا پانی جس مقصد کے لیے بھی پیا جائے، وہ پورا ہوتا ہے۔ ایسا کیوں نہ ہو جب کہ زمزم کا پانی اللہ تعالیٰ کے انبیاء میں سے ایک نبی حضرت اسماعیل علیہ السلام کے لیے بطور معجزہ عطا ہوا۔ وہ اس طرح کہ جب ان کے والد خلیل علیہ السلام انہیں اور ان کی والدہ حضرت ہاجرہؓ کو مشہور واقعہ کے مطابق مکہ مکرمہ میں چھوڑ کر چلے گئے تھے تو اللہ تعالیٰ کے اذن سے ان کے قدموں کے نیچے سے یہ پانی پھوٹ نکلا تھا۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، ”زمین پر پائے جانیوالے پانی میں سے بہتر پانی زمزم کا ہے۔ یہ پیٹ بھر کر کھانا ہے۔ یہ بیماری کی شفاء ہے۔ زمین پر پایا جانے والا بدترین پانی حضرموت کی بقیہ وادی برھوت کا ہے، اس کی مثال حشرات میں ٹڈی دل کی طرح ہے جو صبح کے وقت تیزی سے اچھل کود کرتی ہے اور شام ہوتی ہے تو اس میں کوئی تری نہیں ہوتی۔“

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں۔ ”رسول اللہ ﷺ زمزم کا پانی برتنوں اور مشکیزوں میں بھر کر اپنے ساتھ لے جایا کرتے تھے اور اسے مریضوں پر چھڑکا کرتے اور انہیں پلایا کرتے تھے۔“

حدیث کے مطابق زمزم سے علاج کا طریقہ یہ ہے

۱۔ جس مریض کے لیے شفاء مقصود ہو اسے زمزم کے کنویں کے پاس لایا جائے۔

اس کے ساتھ ایک دوسرا شخص بھی ہو جو برتن میں زمزم کا پانی اٹھا کر ساتھ لے جائے۔

۲۔ پانی اٹھانے والا شخص مریض پر اس نیت سے پانی چھڑکے کہ اللہ تعالیٰ اسے بیماری سے شفاء عطا فرمائے۔

۳۔ اس سے آسان بات یہ ہے کہ مریض شفاء حاصل کرنے کی نیت سے زمزم کے پانی سے نہائے۔

۴۔ اس کے بعد اسے چاہیے کہ وہ یہ پانی کثرت سے پیا کرے۔ اسے یہ بھی معلوم ہونا چاہئے کہ اس پانی میں شفاء کی تاثیر کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ وہ حدیث نبی کو سچا سمجھے۔ وہ دل کی گہرائی سے یقین رکھے کہ اللہ تعالیٰ نے زمزم کے پانی کو شفاء کا ایک سبب بنایا ہے۔ اہل ایمان کو قلبی یقین اور اخلاص نیت کے ساتھ یہ عقیدہ رکھنا چاہیے کہ اس شفایاب پانی سے علاج کی کامیابی محض اللہ تعالیٰ کے اذن سے ہے۔

زمزم کے پانی سے غسل کرنے کا حکم

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ مجھے یہ خبر ملی کہ بنو مغیرہ کے قبیلہ بنو مخزوم کے ایک آدمی نے زمزم میں غسل کرلیا۔ اس بات سے حضرت عباس رضی اللہ عنہ بہت رنجیدہ خاطر ہوئے۔ انہوں نے کہا، میں زمزم کو غسل کرنے والے کے لیے حلال وجائز نہیں کرتا۔ یہ صرف پینے والے اور وضو کرنے والے کے لیے جائز وحلال ہے۔

زر بن حبیش کہتے ہیں کہ میں نے عباس بن عبدالمطلب کو مسجد حرام میں زمزم کے گرد چکر لگاتے ہوئے دیکھا، وہ کہہ رہے تھے کہ میں غسل کرنے والے کے لیے حلال نہیں سمجھتا، یہ صرف وضو کرنے والے اور پینے والے کے لیے حلال وجائز ہے۔ سفیان کہتے ہیں کہ اس سے مراد زمزم کے کنویں میں غسل کرنے والا ہے۔ یہ بات اس طرح ہے کہ حضرت عباسؓ نے بنو مخزوم کے ایک آدمی کو زمزم کے حوض سے ننگے کھڑے ہو کر غسل کرتے ہوئے دیکھا اور ظاہر ہے کہ وہ غسل جنابت کر رہا تھا حالانکہ جنبی آدمی کے لیے مسجد میں ٹھہرنا ہی حرام ہے۔ اور ان کا یہ کہنا کہ ''مسجد میں'' یہ اسی بات کی طرف اشارہ ہے۔ اور

انہوں نے جو یہ فرمایا کہ ’’میں حرام کرتا ہوں‘‘ یہ اس لیے ہے کہ یہ پانی ان کی ملکیت تھا اور انہوں نے وہاں پانی جمع کرنے کے لیے حوض بنائے ہوئے تھے۔ تو جنابت سے غسل کرنے والا دو وجہ سے حرام کا مرتکب ہوا۔

ایک تو مسجد میں جنبی کی حالت میں ٹھہرنے کی وجہ سے، اور دوسرا مالک کی اجازت کے بغیر مملوکہ پانی استعمال کرنے کی وجہ سے۔ چنانچہ حضرت عباس رضی اللہ عنہ کے روکنے اور منع کرنے کا مقصد یا تو مسجد کے احترام کی وجہ سے ہے یا زمزم کے پانی کی تعظیم وتوقیر کی وجہ سے۔

مکہ مکرمہ سے باہر زمزم کا پانی لے جانے کا حکم

امام الفارسیؒ نے ذکر کیا ہے کہ زمزم کا پانی مکہ سے باہر لے جانا بالاتفاق مذاہب اربعہ جائز ہے بلکہ مالکیہ اور شافعیہ کے ہاں مستحب ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے متعلق روایت ہے کہ وہ زمزم کا پانی اٹھا کر اپنے ساتھ لے جایا کرتی تھیں اور بیان کیا کرتی تھیں کہ رسول اللہ ﷺ یہ پانی اٹھا کر لے جایا کرتے تھے۔

ابوالحسن کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے سہیلؓ بن عمرو کو خط لکھا کہ اگر میرا خط تمہارے پاس رات کو پہنچے تو صبح کا انتظار نہ کرنا اور اگر دن کو پہنچے تو رات کا انتظار نہ کرنا حتی کہ زمزم کا پانی مجھے بھیج دینا۔ تو ان کی بیوی نے ایوب بن عبداللہ کی دادی اثیلہ خزاعیہ سے مدد مانگی۔ یہ دونوں خواتین اپنی خادماؤں کے ساتھ منہ اندھیرے ہی زمزم کے کنویں پر پہنچ گئیں اور دو مشکیزے بھر کر لائیں اور انہیں دو موٹے کپڑے کے تھیلوں میں بند کر دیا۔

عطاء بیان کرتے ہیں کہ کعب احبار زمزم کا پانی اپنے ساتھ اٹھا کر لے جایا کرتے تھے اور ملک شام جاتے ہوئے اسے زادِ راہ بنایا کرتے تھے۔

علامہ الفاکہیؒ کہتے ہیں کہ ابوالعباس احمد بن محمد نے خلاد جعفی سے، انہوں نے زہیر سے، انہوں نے ہشام بن عروہ سے اور انہوں نے اپنے والد عروہ سے بیان کیا، وہ

کہتے ہیں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے مریضوں کے لیے زمزم کا پانی بوتلوں میں اٹھایا اور انہوں نے اس کی دلیل دیتے ہوئے کہا کہ رسول اللہ ﷺ نے بھی یہ پانی برتنوں اور مشکیزوں میں اٹھایا تھا اور آپ ﷺ اسے مریضوں پر چھڑکا کرتے اور انہیں پلایا کرتے تھے۔

اسی طرح الفاکہیؒ نے یہ بھی بیان کیا کہ مجھے ابو العباس نے حسن بن ربیع سے، انہوں نے مسلم ابو عبداللہ سے، انہوں نے حسن بصری سے، انہوں نے حبیب سے روایت بیان کی کہ میں نے عطاء سے پوچھا۔ کیا میں زمزم کا پانی باہر لے جا سکتا ہوں؟ انہوں نے کہا۔ ہاں، رسول اللہ ﷺ اسے بوتلوں میں اٹھایا کرتے تھے اور آپ ﷺ نے حسن وحسین کو زمزم کے پانی کے ساتھ عجوہ کھجوروں کی گھٹی دی، یعنی کھلائیں۔

زمزم کا پانی پینے کے فوائد

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما نے بیان فرمایا، جو کوئی بھی اہل مکہ کے ساتھ دوڑ کا مقابلہ کرتا وہ اس سے دوڑ میں جیت جایا کرتے تھے اور اگر کوئی ان لوگوں سے کشتی کا مقابلہ کرتا تو وہ اسے پچھاڑ دیا کرتے تھے، یہاں تک کہ اہل مکہ نے زمزم کے پانی سے بے رغبتی اختیار کرنا شروع کر دی تو ان کو ٹانگوں کا مرض لاحق ہو گیا۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے ہی ایک اور روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

"یعنی زمزم کا پانی اسی مقصد کو پورا کرتا ہے جس کے لیے پیا جائے۔ اگر تم اسے شفاء حاصل کرنے کے لیے پیو تو اللہ تعالیٰ تمہیں شفاء عطا کرے گا، اگر تم اسے شکم سیر ہونے کے لیے پیو تو اللہ تعالیٰ تمہیں شکم سیر کر دے گا اور اگر تم اسے پیاس بجھانے کے لیے پیو گے تو اللہ تعالیٰ تمہاری پیاس بجھا دے گا۔

اس بات میں کوئی شک نہیں کہ زمزم کا پانی پینے کے کثیر فوائد ہیں۔ اے مسلم بھائی! آپ پر لازم ہے کہ اسے پیو اور خوب سیر ہو کر پیو۔ کیونکہ وہ روئے زمین پر افضل ترین پانی ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

(خیر ماء علی الارض ماء زمزم)

''یعنی روئے زمین پر بہترین پانی زمزم کا ہے۔''

ابن خیثمؒ بیان کرتے ہیں کہ حضرت وہب بن منبہؒ ہمارے ہاں تشریف لائے تو بیمار پڑ گئے۔ ہم ان کی عیادت کے لیے گئے تو ان کے پاس زمزم کا پانی رکھا تھا۔ ہم نے ان سے کہا۔ کاش! آپ کوئی میٹھا وخوشگوار پانی منگواتے، اس پانی میں کچھ گاڑھاپن ہے۔ تو انہوں نے کہا۔ میں مکہ سے نکلنے تک کوئی دوسرا پانی نہیں پینا چاہتا۔ اس ذات کی قسم! جس کے ہاتھ میں میری جان ہے! یہ اللہ کی کتاب میں لکھا ہوا ہے کہ زمزم کا پانی نہ خشک ہوگا اور نہ ہی کم ہوگا۔ اور یہ اللہ تعالیٰ کی کتاب کے مطابق ''برۃ'' یعنی ابرار کا مشروب ہے۔ اور یہ اللہ تعالیٰ کی کتاب کے مطابق ''مضنونۃ'' ہے۔ اور یہ اللہ تعالیٰ کی کتاب کی مطابق '' طعام طعم' 'اور'' شفاء سقم' ' ہے۔ یعنی پیٹ بھر کر کھانا اور بیمار کی شفاء۔ اس ذات کی قسم! جس کے ہاتھ میں وہب کی جان ہے! جو آدمی بھی زمزم پر جا کر اتنا پانی پیئے کہ اس کا پیٹ بھر جائے تو اس سے بیماری کھینچ کر نکال دی جائے گی اور اسے شفاء عطا ہوگی۔

یہ تمام آثار واخبار حدیث رسول ''ماء زمزم لما شرب له'' (زمزم کا پانی اسی مقصد کو پورا کرے گا جس کے لیے پیا جائے'' کی صحت وحقانیت کی تائید کرتے ہیں۔ علماء کی ایک بڑی جماعت نے اسے اپنے اپنے مقصد کے لیے پیا ہے جس میں انہیں کامیابی حاصل ہوئی۔ مثلاً۔

امام ابوحنیفہؒ کے متعلق یہ بات وارد ہوئی ہے کہ آپؒ نے زمزم کا پانی علم وفقاہت حاصل کرنے کی نیت سے پیا تو وہ اپنے زمانہ کے سب سے بڑے فقیہ تھے۔

الکبریؒ فرماتے ہیں۔ میں نے اس کا تجربہ کیا تو میں نے اسے بالکل درست پایا، مگر میں نے اسے جب بھی پیا تو اس پر یقین کرتے ہوئے اور حدیث کی تصدیق کرتے ہوئے پیا۔

اسی طرح ہمارے امام شافعیؒ کے متعلق صحیح روایت ہے کہ انہوں نے اسے علم کے

حصول کی نیت سے پیا تو وہ علم کی منتہا پر پہنچ گئے۔ انہوں نے اسے تیر اندازی میں مہارت کے لیے پیا تو وہ ہر دس اہداف میں سے نو نشانے درست لگاتے تھے۔

امام ابو عبداللہ حاکمؒ نے حسن تالیف و تصنیف کی غرض سے پیا تو وہ اپنے زمانہ کے بہترین مصنف تھے۔

ابن العجمی کی ''مناسک'' اور قرشی کی ''البحر العمیق'' میں یہ بات نقل ہوئی ہے کہ جو آدمی زمزم کو مغفرت و بخشش کی نیت سے پیے تو اسے پیتے ہوئے یوں کہنا چاہیے۔ اے اللہ! مجھے تیرے رسول ﷺ کی یہ حدیث ''ماء زمزم لما شرب له'' پہنچی ہے۔ اے اللہ! میں اسے تیری بخشش و مغفرت حاصل کرنے کے لیے پی رہا ہوں۔ پھر وہ اللّٰھم اغفرلی (اے اللہ! میری مغفرت فرما) کہہ کر پانی پی لے۔ اور اگر وہ زمزم کو کسی مرض سے شفاء حاصل کرنے کے لیے پیے تو یوں کہے۔ اے اللہ! میں اسے شفاء حاصل کرنے کے لیے پی رہا ہوں اور پھر ''اللھم اشفنی'' (اے اللہ! مجھے شفا دے) کہہ کر پانی پی لے۔

سطح زمین پر موجود پانیوں پر زمزم کی فضیلت

علماء کا اس بات پر اتفاق ہے کہ زمزم کا پانی مطلق طور پر تمام پانیوں سے افضل ہے۔

زمزم کے پانی کی فضیلت و برکت کے متعلق بہت ساری احادیث نبوی ﷺ اور صحابہ کرامؓ اور سلف صالحین سے روایت وارد ہوئی ہیں۔

حضرت انس بن مالکؓ کہتے ہیں کہ ابو ذر غفاری رضی اللہ عنہ بیان کیا کرتے تھے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ جب میں مکہ میں تھا تو میرے گھر کی چھت کھول دی گئی اور جبرئیل علیہ السلام نازل ہوئے، اس نے میرا سینہ چاک کیا پھر اسے زمزم کے پانی سے دھویا، پھر وہ حکمت و ایمان سے بھرا ہوا ایک سونے کا تھال لائے اور اسے میرے سینے میں انڈیل دیا پھر اسے بند کر دیا۔ اور پھر میرا ہاتھ پکڑ کر آسمان دنیا کی طرف چڑھے۔ جب میں آسمان دنیا تک پہنچا تو جبرئیل علیہ السلام نے دربان سے کہا۔ دروازہ کھولو! اس نے پوچھا۔

کون ہو؟ انہوں نے جواب دیا۔ میں جبرئیل ہوں۔ (متفق علیہ)

ہمارے شیخ عراقی نے ذکر کیا ہے کہ نبی اکرم ﷺ کے سینے مبارک کو زمزم کے پانی سے دھونے کی حکمت یہ تھی کہ آپ ﷺ زمین و آسمانوں کی بادشاہت اور جنت و دوزخ کا نظارہ کرنے کے لیے مضبوط و طاقتور ہو جائیں کیونکہ زمزم کے پانی کے خواص میں سے یہ بھی ہے کہ یہ قلب کو تقویت دیتا ہے اور گھبراہٹ و خوف کو دور کر دیتا ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ انہوں نے کہا۔ بہترین لوگوں کے نماز پڑھنے کی جگہ پر نماز پڑھو اور ابرار لوگوں کا مشروب پیو۔ ابن عباسؓ سے پوچھا گیا۔ بہترین لوگ کی جائے نماز کون سی ہے؟ فرمایا۔ کعبہ کے پرنالے کے نیچے پوچھا گیا۔ ابرار کا مشروب کون سا ہے؟ فرمایا۔ زمزم کا پانی۔

حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ اپنے اسلام قبول کرنے کے موقع پر مکہ آنے اور وہاں چھپے رہنے کا قصہ بیان کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ اور ان کے ساتھی آئے۔ جب آپ ﷺ نے اپنی نماز پوری کر لی تو میں پہلا شخص ہوں جس نے آپ کو اسلامی طریقے کے مطابق سلام کیا۔

آپ ﷺ نے جواب دیا۔ "وعلیک السلام ورحمة اللہ"

پھر آپ نے پوچھا۔ تم کون ہو؟

میں نے کہا۔ غفار قبیلے سے۔

آپ ﷺ نے فرمایا۔ یہاں کب سے ہو؟

میں نے عرض کیا۔ میں تیس دنوں سے برابر دن رات یہیں ہوں۔

آپ ﷺ نے پوچھا۔ تو تمہیں کھانا کون کھلاتا تھا؟

میں نے کہا۔ زمزم کے پانی کے سوا میرے لیے کوئی کھانے کی چیز نہ تھی۔ میں تو اتنا موٹا تازہ ہو گیا ہوں کہ میرے پیٹ کے تمام بل ختم ہو گئے ہیں۔ اور بھوک وغیرہ کی وجہ سے اپنے جگر میں کوئی کمزوری بھی محسوس نہیں کرتا۔

تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

”بلا شبہ یہ بابرکت پانی ہے اور یقیناً کھانے والے کے لیے کھانا ہے“۔

رسول اللہ ﷺ نے بھوک اور پیاس کی کبھی بھی شکایت نہ کی۔ آپ ﷺ کا معمول تھا کہ صبح ہوتے ہی چاہ زمزم پر جاتے اور اس کا پانی پی لیتے۔ اور کئی مرتبہ ایسا ہوا کہ ہم نے کھانا پیش کیا تو آپ ﷺ کہہ دیتے۔ ”میرا پیٹ بھرا ہوا ہے“۔

جن کو اللہ تعالیٰ نے زمزم کے پانی سے شفاء عطا کی

یہ واقعہ اور دوسری حکایات جو ہم سنتے یا پڑھتے ہیں یہ اگر کسی چیز کی دلیل ہیں تو صرف اس بات کی دلیل ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے اس بابرکت چاہِ زمزم کے بارے میں جو کچھ فرمایا ہے، وہ بالکل سچ ہے۔

زمزم کے پانی سے سرطان (کینسر) کا علاج

یہ قصہ لوگوں کے درمیان مشہور ہے۔ بعض کتابوں اور رسائل میں لکھا ہوا ہے اور کیسٹ میں خود صاحب قصہ کی آواز میں ٹیپ شدہ ہے۔

میں نے اس قصہ کو ”رسالة الاسلام“ سے نقل کیا ہے۔ واقعہ کچھ یوں ہے۔

لیلیٰ ایک خوبصورت مغربی خاتون ہے۔ وہ خطرناک بیماری کینسر میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر لوگ اس کا علاج کرنے سے قاصر ہیں۔ اس کی تمام امیدیں منقطع ہو چکی ہیں سوائے اللہ کی ذات کے جسے وہ اس سے پہلے فراموش کیے ہوئے تھی۔ بیت اللہ شریف میں وہ اسی کی طرف رجوع کرتی ہے۔ پھر کیا ہوا؟ ہم آپ کو لیلیٰ بہن سے ملاتے ہیں تا کہ وہ بنفسِ نفیس اپنی آپ بیتی بیان کرے۔ وہ کہتی ہیں۔

میں تقریباً عرصہ نو سال سے ایک خطرناک بیماری میں مبتلا ہوں اور وہ ہے کینسر۔ تمام لوگ جانتے ہیں کہ یہ نام ہی خوف ناک ہے۔ وہاں مغرب میں ہم اسے کینسر نہیں کہتے بلکہ ہم لوگوں نے اس کا نام رکھا ہوا ہے۔ ہلاکت، موت یا خبیث مرض۔

میں نہایت ہی خوشحال تھی مگر اللہ تعالیٰ پر میرا ایمان بہت کمزور تھا۔ میں اللہ کی

ذات سے غافل تھی۔ میں سمجھتی تھی کہ انسان کی خوبصورتی دائمی ہے، اسی طرح اس کا شباب اور صحت بھی۔ میرے وہم وگمان میں بھی نہ تھا کہ میں کینسر جیسے موذی مرض میں مبتلا ہو جاؤں گی۔ جب میں اس مرض کا شکار ہوئی تو اس نے مجھے ہلا کر رکھ دیا۔ میں نے اس سے بھاگنے کا سوچا، لیکن کدھر؟ میں جہاں بھی جاتی یہ بیماری میرے ساتھ تھی۔ میں نے خودکشی کا ارادہ کیا لیکن میں اپنے خاوند اور بچوں سے بہت محبت رکھتی تھی۔ میں نے یہ کبھی نہ سوچا تھا کہ اگر میں خودکشی کرلوں گی تو اللہ تعالیٰ مجھے اس کی سخت سزا دے گا کیونکہ میں بدستور اللہ سے غافل تھی۔ مگر اللہ تعالیٰ نے مجھے اسی مرض کے ذریعے اور میرے ذریعے بہت سے لوگوں کو ہدایت دینے کا ارادہ فرمالیا تھا۔ چنانچہ حیرت انگیز معاملات ظاہر ہونا شروع ہو گئے۔

میں اس مرض میں مبتلا ہوئی تو میں نے بلجیم کا سفر اختیار کیا۔ وہاں بہت سارے ڈاکٹروں سے ملی۔ انہوں نے میرے خاوند سے کہا کہ ان کی چھاتیاں کاٹے بغیر کوئی چارہ نہیں۔ اور پھر اس کے بعد ایسی سخت ادویہ استعمال کرنا ہوں گی جس سے جسم کے تمام بال حتیٰ کہ پلکیں اور ابرو تک جھڑ جائیں گے۔ چہرے پر ڈاڑھی کے بال اگ آئیں گے۔ اسی طرح ناخن اور دانت بھی گر جائیں گے۔ مگر میں نے ایسی دوا کھانے سے کلیتاً انکار کر دیا اور کہا کہ میں بدشکل بننے کی بجائے اپنی چھاتیوں، بالوں اور اللہ تعالیٰ نے جو کچھ میرے اندر بنایا ہے، اس کے ساتھ مرنے کو ترجیح دوں گی۔ میری درخواست پر ڈاکٹروں نے میرے لیے ہلکا پھلکا سا علاج تجویز کر دیا۔ میں واپس اپنے وطن مغرب کو لوٹ آئی۔ دوائیں استعمال کیں لیکن مجھ پر کوئی برا اثر نہ پڑا۔ میں اس پر خوش تھی اور دل میں سوچ رہی تھی کہ شاید ڈاکٹر لوگ میرے مرض کی صحیح تشخیص نہیں کر سکے اور مجھے کینسر کا مرض نہیں ہے۔

تقریباً چھ ماہ کے بعد میں نے محسوس کیا کہ میرا وزن کم ہو رہا ہے۔ میرا رنگ بہت زیادہ بدل گیا اور ہمیشہ رہنے والی تکالیف محسوس ہونے لگیں۔ میرے ایک مغربی معالج نے مجھے دوبارہ بلجیم جانے کا مشورہ دیا۔ میں بلجیم چلی گئی۔ وہاں مصیبت میری منتظر تھی۔ معالجین نے میرے خاوند سے کہا کہ بیماری پھیل چکی ہے۔ دونوں پھیپھڑے بری طرح متاثر ہو

چکے ہیں۔ اب اس صورت حال میں ان کے پاس کوئی دوا نہیں۔ پھر انہوں نے میرے خاوند کو مشورہ دیا کہ بہتر یہ ہے کہ آپ اپنی بیوی کو اپنے گھر لے جائیں تا کہ موت آئے تو گھر میں تو آئے۔ میرا خاوند یہ سن کر بہت گھبرا گیا۔ ہم واپس مغرب میں اپنے گھر جانے کے بجائے فرانس چلے گئے۔ ہمارا خیال تھا کہ وہاں اس کا علاج ضرور ہوگا لیکن سب کچھ لا حاصل۔

آخر کار ہم اس بات پر آمادہ ہو گئے کہ وہاں کسی آدمی کی مدد سے ہسپتال میں داخلہ لے لیں اور میں اپنی چھاتیاں کٹوا لوں اور سخت مشکل علاج بھی کراؤں۔ مگر میرے خاوند کو ایک ایسی بات یاد آ گئی جسے ہم بھلا چکے تھے اور جس کی طرف سے زندگی بھر غافل رہے۔ اللہ تعالیٰ نے میرے خاوند کے دل میں یہ بات الہام کر دی کہ ہم بیت اللہ شریف کی زیارت کریں تا کہ وہاں اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے سامنے کھڑے ہو کر اس سے سوال کریں کہ وہ ہماری اس تکلیف کو دور فرما دے۔ ہم اسے سفر پر روانہ ہونے کے لیے تیار ہو گئے۔

ہم پیرس سے نکلے تو ہم نے لا الہ الا اللہ ، اللہ اکبر کا وظیفہ وردِ زباں بنا لیا۔ مجھے بڑی فرحت محسوس ہو رہی تھی کہ میں پہلی مرتبہ بیت اللہ میں داخل ہوں گی اور کعبہ شریف کی زیارت کروں گی۔ میں نے پیرس سے قرآن پاک کا ایک نسخہ بھی خرید لیا اور ہم لوگ مکہ مکرمہ کی طرف عازمِ سفر ہوئے۔

ہم بیت اللہ شریف میں پہنچے۔ میں نے کعبہ شریف کو دیکھا تو میرے آنسو تھمنے کا نام ہی نہ لے رہے تھے۔ کیونکہ مجھے اپنے فرائض، نماز اور اللہ کے سامنے خشوع وخضوع جیسی چیزوں کے فوت ہونے پر سخت ندامت اور شرمندگی تھی۔ میں نے دعا کی کہ اے میرے پروردگار! ڈاکٹروں کے لیے میرا علاج کرنا بہت مشکل ہو گیا ہے۔ اے میرے مالک! بیماری بھی تیرے ہی اذن سے ہے اور علاج بھی تیری ہی جناب سے میسر آئے گا۔ اے میرے مشفق پروردگار! اب میرے سامنے تمام دروازے بند ہو چکے ہیں۔ میرے لیے تیرے سوا کسی کا دروازہ نہیں جو میں کھٹکھٹا سکوں، تو اسے میرے لیے بند نہ کرنا۔ میں بیت اللہ شریف کا طواف کرتی اور اکثر اللہ تعالیٰ سے دعا مانگتی کہ اے اللہ! مجھے نا کام اور

مایوس نہ لوٹانا۔ مجھے بے یار و مددگار نہ چھوڑ دینا۔ اے شافی مطلق! میرے معالمے میں معالجین کو حیران و پریشان نہ کرنا۔

جیسا کہ میں نے ابھی ذکر کیا ہے کہ میں اللہ تعالیٰ سے غافل تھی، اللہ کے دین سے بے خبر تھی، اس لیے میں نے وہاں کے علماو مشائخ کے پاس حاضری دینا شروع کر دی۔ میں ان سے درخواست کرتی کہ مجھے ایسی کتابیں بتائیں اور آسان و جامع دعائیں سکھائیں جن سے میں مستفید ہو سکوں۔ انہوں نے مجھے نصیحت کی کہ میں کتاب اللہ کی بکثرت تلاوت کروں اور خوب سیر ہو کر زمزم کا پانی پیوں۔ اسی طرح انہوں نے مجھے بکثرت اللہ کا ذکر اور درود شریف پڑھنے کی بھی تلقین کی۔

میں اللہ کے محترم گھر میں دلی راحت و اطمینان محسوس کر رہی تھی۔ میں نے اپنے خاوند سے کہا کہ وہ مجھے ہوٹل میں ٹھہرنے کے بجائے حرم پاک میں ہی رہنے کی اجازت دے دیں۔ بہت سی مسلمان بہنوں نے مجھے اکثر روتے ہوئے دیکھا تو مجھ سے رونے کی وجہ پوچھی۔ میں نے انہیں بتایا چونکہ میں بیت اللہ میں آئی ہوں اور مجھے گمان بھی نہ تھا کہ میں اس سے اتنی والہانہ محبت کروں گی جتنی میں اب کر رہی ہوں۔ اور دوسرا یہ کہ میں کینسر کی مریضہ ہوں، اس لیے مجھے اپنے آنسوؤں پر کوئی اختیار نہیں۔ ان بہنوں نے میرے ساتھ اتنی شفقت و محبت کا برتاؤ کیا جو میں کبھی بھی فراموش نہ کر پاؤں گی۔ وہ میرے پاس رہتیں اور میری ڈھارس بندھاتیں۔

ایک دن میں نے انہیں بتایا کہ میں تو بیت اللہ میں اعتکاف کرنے والی ہوں۔ انہوں نے بھی اپنے اپنے خاوندوں سے اجازت لے لی اور میرے ساتھ ہی معتکف ہو گئیں۔ ہم بہت کم سوتیں، کم کھاتیں مگر زمزم کا پانی خوب پیٹ بھر بھر کی پیتیں۔ نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے۔ ''زمزم کا پانی اسی مقصد کو پورا کرتا ہے جس کے لیے پیا جائے۔ اگر آپ اسے شفاء حاصل کرنے کے لیے پئیں تو اللہ تعالیٰ آپ کی پیاس بجھا دے گا اور اگر آپ اسے کسی چیز سے پناہ طلب کرتے ہوئے پئیں گے تو اللہ تعالیٰ پناہ عطا کر دے گا''۔

اللہ تعالیٰ نے ہماری بھوک مٹا دی۔ ہم بغیر رکے طواف کرتیں۔ ادھر ہم نے دو

رکعتیں پڑھیں ادھر پھر طواف شروع کر دیتیں ۔ ہم زمزم کا پانی خوب پیٹ بھر بھر کر پیتیں اور کثرت سے قرآن مجید تلاوت کرتیں اور بہت کم سوتیں ۔ یہ ہمارا دن رات کا معمول تھا ۔

جب میں بیت اللہ پہنچی تھی تو بہت لاغر و کمزور تھی ۔ میرے جسم کے اوپر والے متاثرہ حصے میں اتنی گلٹیاں اور ایسے ورم تھے جو بتا رہے تھے کہ کینسر میرے جسم میں پھیل چکا ہے ۔ میری سہلیاں خیر خواہانہ طور پر کہتیں کہ میں اپنے متاثرہ جسم کو زمزم کے پانی سے خوب دھوؤں ۔ مگر میں ان اورام اور گلٹیوں کو چھونے سے بھی ڈرتی تھی ۔ جب مجھے یہ مرض یاد آجاتا تو میں ذکر و عبادت کو بھی بھول جاتی ۔ میں ہاتھ سے چھوئے بغیر اپنا جسم دھوتی ۔

پانچویں دن میری دوستوں نے اصرار کیا کہ میں اپنا متاثرہ جسم زمزم کے پانی کے ساتھ خوب اچھی طرح دھوؤں ۔ پہلے تو میں نے انکار کیا مگر میں نے کچھ قوت ارادی محسوس کی جو مجھے زمزم کے پانی کے ساتھ اپنے ہاتھ سے اپنا جسم دھونے پر اکسا رہی تھی ۔ ایک مرتبہ تو میں سخت خوف زدہ ہوئی ۔ اچانک دوسری بار میں نے پھر وہی قوت محسوس کی ۔ میں کوئی فیصلہ نہ کر پا رہی تھی ۔ مگر دوسری مرتبہ میں نے غیر شعوری طور پر اپنے خون، پیپ اور گٹلیوں سے بھرے ہوئے جسم اور چھاتیوں پر اپنا ہاتھ پھیرا تو ایسا حادثہ پیش آگیا جو میرے وہم و گمان میں بھی نہ تھا ۔ تمام گلٹیاں ختم ہو چکی تھیں ۔ جی ہاں بالکل سچ کہہ رہی ہوں ۔ میرے جسم میں نہ تکلیف تھی نہ خون تھا اور نہ ہی پیپ ۔ پہلے تو میں سخت دہشت زدہ ہوئی پھر میں اپنا ہاتھ اپنی قمیض میں ٹٹولنے کے لیے ڈالا مگر تمام ورم کافور ہو چکے تھے ۔ میں خوف سے کانپ رہی تھی لیکن مجھے یاد آیا کہ اللہ تعالیٰ ہر چیز پر قادر ہے ۔ میں نے اپنی کسی دوست سے کہا کہ وہ میرا جسم چھوئے اور دیکھے کہ کیا واقعتاً وہ گلٹیاں ختم ہو چکی ہیں ۔ دفعتاً وہ سب کی سب چلا اٹھیں، انہوں نے ایک شور برپا کر دیا اور وہ پکارے جا رہی تھیں ''اللہ اکبر اللہ اکبر'' ۔

میری خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا ۔ مجھے اس بات کا یقین نہ آرہا تھا کہ میں موت کے بے رحم جبڑوں سے آزاد ہو چکی ہوں ۔ مجھ پر ایک دیوانگی کا عالم طاری تھا ۔ میں یہ عجیب و غریب خبر اپنے خاوند کو بتانے کے لیے دوڑی دوڑی ہوٹل میں گئی ۔ جب میں اپنے کمرے

میں اپنے خاوند کے سامنے کھڑی ہوئی تو شدت فرحت میں میں نے اپنی قمیض پھاڑ دی اور چیختے ہوئے کہا، دیکھیے!

دیکھیے! اللہ کی رحمت!! میں نے اسے پوری صورت حال بتائی مگر اسے بھی یقین نہ آرہا تھا۔ اس نے تو بلند آواز سے رونا، چلانا اور کہنا شروع کر دیا۔ کیا تمہیں معلوم ہے کہ ڈاکٹروں نے تین ہفتوں کے بعد تمہاری موت کے متعلق قسم اٹھائی تھی؟ میں نے کہا عمروں کے فیصلے تو صرف اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہیں۔ غیب کا علم اللہ کے سوا کسی کو نہیں۔

ہم لوگ بیت اللہ شریف میں پورا ہفتہ ٹھہرے رہے۔ میں اس نعمت پر اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی حمد و ثنا کے ساتھ اس کا ان گنت شکر ادا کرتی رہی۔ پھر ہم لوگ مدینہ منورہ میں مسجد نبوی ﷺ کے زیارت کو گئے اور وہاں سے فرانس کو واپس لوٹے۔

جب ہم فرانس واپس پہنچے اور اپنے معالجین کو یہ واقعہ بتایا تو وہ لوگ میرے معاملے میں حیران و ششدر اور متحیر رہ گئے بلکہ قریب تھا کہ وہ پاگل ہو جاتے۔ وہ مجھ سے پوچھ رہے تھے کہ کیا آپ فلاں خاتون ہیں؟ میں انہیں بڑے فخر سے بتا رہی تھی کہ ہاں میں فلاں ہوں اور فلاں شخص میرا خاوند ہے۔ میں نے انہیں بتایا کہ میں اپنے رب کی طرف رجوع کر چکی ہوں، اب مجھے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے سوا کسی کا ڈر یا خوف نہیں رہا۔ فیصلہ در حقیقت اللہ ہی کا فیصلہ ہے اور حکم بھی در حقیقت اللہ ہی کا حکم ہے۔

ڈاکٹروں نے مجھ سے کہا، آپ کا معاملہ واقعتاً عجیب و غریب ہے۔ اگرچہ ورم وغیرہ زائل ہو چکے ہیں مگر ان کا دوبارہ معائنہ کرنا ضروری ہے۔ ان لوگوں نے ایک بار پھر میرا معائنہ کیا، ٹیسٹ لیے مگر انہیں کچھ نہ ملا حالانکہ اس سے پہلے میں ان اورام کی وجہ سے سانس بھی نہ لے سکتی تھی۔ مگر جب میں بیت اللہ شریف پہنچی اور اللہ تعالیٰ سے شفاء کی درخواست کی تو اس نے سب تکالیف دور کر دیں اور مجھے شفایاب فرما دیا۔

اس کے بعد میں نے سیرۃ النبی ﷺ اور صحابہ کرام ﷺ کی سیرت کا مطالعہ شروع کر دیا۔ اس مطالعہ کے دوران میں، میں بہت روتی، میں اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ کی محبت کے فقدان پر شرم و ندامت کے آنسو بہاتی اور ان دنوں پر افسوس کرتے ہوئے میری

آنکھیں اشک بار ہو جاتیں جو میں نے اللہ سے دور رہ کر گزارے تھے۔اب میں اللہ تعالیٰ سے سوال کرتی ہوں کہ وہ مجھے قبول فرمالے اور مجھ پر، میرے خاوند پر اور تمام مسلمانوں پر اپنی رحمت کے ساتھ توجہ فرمائے۔آمین!

کینسر کا علاج صرف زمزم کے پانی کے ساتھ روزہ رکھنے سے

یہ مضمون ایک عربی رسالہ ''الساحة العربية'' سے ماخوذ ہے جس کا عنوان تھا۔

''کیا آپ اللہ کے اذن سے سرطان کا علاج چاہتے ہیں۔''

کافی عرصہ سے میں یہ مضمون لکھنے کا ارادہ رکھتا تھا مگر بھول گیا۔پھر ایک شخص نے مجھے یہ یاد دلا دیا جو اپنی کینسر کی مریضہ بہن کے لیے دعا کا طالب تھا۔اللہ تعالیٰ ہمیں کینسر اور ہر خطرناک بیماری سے اپنی پناہ میں رکھے۔

علاج یہ ہے۔مریض ہر قسم کا کھانا بند کر دے گا اور صرف زمزم کے پانی پر روزہ رکھے گا۔شروع شروع میں جب وہ کمزوری اور چکر محسوس کرے تو وہ ایک ٹھنڈے پانی سے بھرے ہوئے بڑے ٹب میں بیٹھ جائے...... پانی خواہ کوئی بھی ہو...... پانی اس کے سینے کے نچلے حصہ تک ہو۔تقریباً آدھ گھنٹہ اس میں بیٹھے تاکہ اسے کمزوری اور سر چکرانے سے افاقہ ہو جائے۔کچھ دنوں کے بعد جو ایک مہینہ بھی ہو سکتا ہے، کم یا زیادہ بھی، مریض سے پاخانے کے راستے مواد خارج ہوگا۔یہی براز کینسر ہے جو خارج ہو کر ختم ہو چکا ہے۔

مندرجہ بالا نسخہ میں نے ڈاکٹر عبدالملک الجزائری سے سنا ہے۔آپ فرانسیسی قومیت رکھتے ہیں۔طب دل کے مشہور معالج ہیں۔ہر سال رمضان سے حج تک مکہ میں قیام کرتے ہیں۔یہ نسخہ میں نے ان سے اور ان کے بعض ملنے والوں سے لیا ہے۔ان میں سے دو آدمیوں نے تو تاکیداً بتایا کہ انہوں نے اس نسخہ کا اپنے چند عزیزوں پر تجربہ کیا جو کامیاب رہا۔کینسر واقعتاً ختم ہو گیا۔

ڈاکٹر عبدالملک ایک مقوی معجون استعمال کرنے کی نصیحت کیا کرتے ہیں۔یہ بہت سارے امراض سے بچاتی ہے خصوصاً کینسر ختم ہونے کے بعد اس کا استعمال بہت ضروری

ہے تاکہ یہ مرض دوبارہ حملہ آور نہ ہو۔ وہ نسخہ درج ذیل ہے۔

ایک کلو خالص شہد، آدھا کلو لہسن صاف شہد، آدھا کلو پیاز صاف شہد، چوتھائی کلو کلونجی پسی ہوئی اور دو شیشی مچھلی کا تیل۔

استعمال کا طریقہ

تمام چیزیں ملا کر ایک مرکب بنالیا جائے۔ یہ کھانے کی دوا ہے۔ ناشتے اور رات کے کھانے کے بعد دو دو چمچ استعمال کیے جائیں۔

یہ نسخہ میرے ایک ساتھی نے آزمایا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس کے استعمال سے میں نے واضح طور پر محسوس کیا کہ جسم بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو گیا خصوصاً سردی کا۔

مزید تین آدمیوں نے تائید کی کہ انہوں نے اس علاج کا اپنے تین رشتہ داروں پر تجربہ کیا ہے جس میں بفضلہ تعالیٰ کامیابی ہوئی۔

مجھے امید ہے کہ قاری حضرات اس کا تجربہ کریں گے یا کسی ایسے شخص کو یہ نسخہ بتا دیں گے جو اسے مذکورہ طریقے کے مطابق آزمائے تاکہ ہمیں بھی اس کا فائدہ پہنچے کیونکہ اللہ تعالیٰ خیر کو زندہ کرنے والے کے لیے اجر لکھ دیتا ہے۔

ڈاکٹر عبدالملک الجزائری کا نظریہ اور زم زم کا پانی

ڈاکٹر عبدالملک الجزائری جو کینسر کا علاج صرف زمزم کے پانی سے روزہ رکھنا قرار دیتے ہیں، کا نظریہ ہے کہ سرطانی خلیے انسان کی خوراک سے غذا حاصل کرتے ہیں۔ زمزم کے پانی سے یا عام پانی سے روزہ رکھنے سے یہ خلیے غذا نہ ملنے کی وجہ سے تلف ہو جاتے ہیں حتیٰ کہ کچھ عرصہ کے بعد بچے کچھے فضلے کے ساتھ ہی خارج ہو جاتے ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ آدمی ایک ماہ یا زیادہ دیر تک روزہ رکھے۔ عام طور پر یہ اصول ہے کہ جو چیز فضلے کے ساتھ خارج ہو جائے وہ جسم میں باقی نہیں رہتی۔

کچھ دوسرے امراض میں اس طریقہ سے ملتا جلتا ایک طریقہ اور بھی ہے۔ وہ یہ

ہے کہ روزہ صرف انگور یا اس کے رس اور پانی کے ساتھ رکھا جائے۔ اس سلسلہ میں ایک کتاب بھی طبع ہوئی ہے جسے میرے خیال میں عمر نصیف نے اپنے خرچ پر شائع کروا کر مفت تقسیم کیا ہے مگر اب نایاب ہے۔ بہت سارے لوگوں نے نہایت ضدی امراض میں بھی اس طریقے سے استفادہ کیا ہے اور حقیقت یہ ہے کہ روزے کے معالجاتی فوائد کا کوئی جاہل ہی انکار کر سکتا ہے۔

تنبیہ...... بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ کینسر حقیقی کینسر نہیں ہوتا بلکہ صرف نظر بد یا جناتی اثر ہوتا ہے۔ اسے ہر کس و ناکس نہیں سمجھ سکتا بلکہ پختہ کار جھاڑ پھونک کرنے والے ہی اسے سمجھ سکتے ہیں۔ پختہ کار لوگ حقیقی کینسر اور نظر بد یا جناتی اثر میں عملاً تمیز کر سکتے ہیں۔

مجھے ایک تجربہ کار ورم جھاڑ کرنے والے شخص نے ...... جو اپنا نام بتانا پسند نہیں کرتے ورنہ میں ضرور ان کا نام لیتا...... بتایا کہ ایک خاتون کو کینسر کی تشخیص کی گئی اور آپریشن کا فیصلہ کیا گیا مگر آپریشن سے ایک روز پہلے کسی آدمی نے انہیں بتایا کہ فلاں دم جھاڑ کرنے والے کے پاس جاؤ تاکہ مزید تسلی ہو جائے۔ جب اس خاتون پر دم کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اسے جناتی اثر ہے اور دم کرنے سے جن نکل گیا۔ جب مذکورہ خاتون ہسپتال گئی تو سرطان کے یوں غائب ہو جانے پر ڈاکٹر حضرات بہت متعجب ہوئے۔

میں جانتا ہوں کہ لوگ ان باتوں کو سچا نہیں سمجھتے لیکن میں اس قصے کی سچائی پر اللہ کو گواہ بناتا ہوں۔ یہ واقعہ مجھے اس آدمی نے بتایا ہے جس نے براہِ راست اس خاتون کو دم کیا تھا۔

زمزم کے پانی سے گردوں کا علاج

یہ ایک اور مرسلہ ہے جو ہمارے ایک قاری نے ہمیں ای۔میل کے ذریعے بھیجا ہے۔ وہ شیخ زندانی سے اپنی بیماری کے متعلق استفسار کرتے ہیں کہ میرے گردوں میں تکلیف ہے جس کی وجہ سے میرے گروپ (ا) کا دفاعی نظام ناکارہ ہو گیا ہے۔ اس کا طبی نام (IGA) ہے۔ اس کی وجہ سے میرے گردے اپنے وظائف سرانجام دینے میں ۵۰

فیصد فیل ہو چکے ہیں۔میری یہ حالت گزشتہ تین سال ہے۔براہ کرم رہنمائی فرمائیں۔

ہمارے پاس گردوں کے مریضوں کے اکثر سوالات آتے رہتے ہیں خصوصاً گردوں کے فیل ہونے کے بارے میں۔ان سب لوگوں کیلیے ہم علاج تجویز کرتے ہیں۔ لیکن اس سے پیشتر یہ بات ذہن نشین کرلیں کہ جو شخص اس بات پر یقین رکھتا ہو کہ اللہ تعالیٰ شفاء پر قادر ہے، اللہ کے فضل سے وہ ضرور شفاء پائے گا اور جو اس کا یقین نہ رکھے گا تو پھر اللہ تعالیٰ کو بھی اس کی کوئی پرواہ نہیں۔

عام طور پر گردوں کی تکلیف میں تو اللہ کی طرف سے معجزانہ طور پر ہی شفاء ملتی ہے یا پھر گردے تبدیل کروالیے جائیں۔گردوں کی مثال اس گلاب کے پھول کی سی ہے جس کا پانی کاٹ دیا جائے اور وہ خشک ہو کر تلف ہو جائے۔اب اس کا علاج تو یہی ہے کہ نیا گلاب بویا جائے۔ جب ہم گردوں کے اتلاف کا سبب تلاش کرتے ہیں تو اس پھول یا پھل کے اتلاف کا سبب درج ذیل ہوتا ہے۔

پانی کی قلت یا وائرس یا بیرونی خراب آب وہوا یا گردوں پر سخت بوجھ۔

میں کیمیاء ادویہ کو مفید نہیں سمجھتا اور نہ ہی میں کسی ایسے شخص کو جانتا ہوں جس نے انہیں استعمال کیا ہوا اور پھر شفایاب ہو گیا ہو۔البتہ یہ مکمل بربادی کو کچھ دیر کے لیے مؤخر کر سکتی ہیں یا کچھ افاقہ دے سکتی ہیں مکمل صحت نہیں۔اب تو آپ کا جگر نئی روح کا محتاج ہے۔ جو اسے حرکت دے سکے اور اس کی پیپ اور میل کچیل کو دھو سکے۔بفضلہٖ تعالیٰ اس کا علاج یہ ہے۔

آپ روزانہ ۱۶ گلاس بلکہ اس سے بھی زیادہ زمزم کا پانی پئیں اس کے علاوہ کوئی اور پانی استعمال نہ کریں۔

ضروری ہے کہ آپ فجر کی نماز کے وقت پیٹ بھر کر چار گلاس یک بارگی استعمال کریں۔

ظہر اور صبح کے درمیان دو گلاس، دوپہر کے کھانے سے پہلے ایک اور بعد میں تین گلاس۔

عصر کے بعد دو گلاس، مغرب کے بعد دو گلاس، سونے سے پہلے دو گلاس،
اور ہر گھنٹے بعد پیشاب ضرور کریں۔

تمام چکنائی والی چیزوں، نمکیات، گیس والے مشروبات، میٹھی چیزوں، چائے اور قہوہ سے پرہیز کریں۔ وہ شہد استعمال کریں جس پر قرآن کریم پڑھ کر دم کیا گیا ہو۔ اس شہد کے دو چمچ کھائیں۔ ہر نماز کے بعد دو چمچ لیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ شہد خالص ہو۔ اپنی کمر اور سر میں ایک مرتبہ سنگی لگوئیں۔

آپ جب تین ہفتوں تک متواتر یہ علاج کر لیں گے تو ان شاء اللہ آپ عجیب بہتری محسوس کریں گے۔ اس کے ساتھ ہی قرأت و درود پر ہمیشگی کریں۔ ان شاء اللہ العزیز تھوڑے ہی عرصہ میں اللہ تعالیٰ آپ کو شفایاب کر دے گا۔ اور یہ بات کبھی نہ بھولنا کہ۔

''پختہ ایمان علاج کی کامیابی کا سبب ہے'' (بحوالہ زمزم کی اہمیت)

بینائی اور زمزم کا پانی

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے۔

(ماء زمزم لما شرب له)

''یعنی زمزم کا پانی اسی مقصد کے لیے ہے جس کے لیے پیا جائے''

(بحوالہ مسندِ احمد)

یہ فرمان رسول ﷺ بالکل برحق ہے۔ میں اپنے ایک یمنی دوست کا جو بہت بڑا آدمی ہے، سچا واقعہ جانتا ہوں۔ کبر سنی کی بنا پر اس کی نظر بہت کمزور ہو چکی تھی بلکہ ختم ہونے کے قریب تھی۔ وہ تلاوت قرآن کا بہت حریص تھا۔ بڑی کثرت سے تلاوت کیا کرتا۔ اس کے پاس ایک چھوٹا سا قرآن پاک کا نسخہ تھا جسے وہ کسی حالت میں بھی خود سے جدا نہ کرتا۔ مگر اس کی نظر بہت کمزور ہو گئی تھی۔ اب وہ پریشان تھا کہ کیا کرے؟ وہ اپنا واقعہ خود بیان کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ میں نے سنا کہ زمزم کے پانی میں اللہ تعالیٰ نے شفاء رکھی ہے۔ میں زمزم کے کنویں پر آیا اور شفاء کی نیت سے خوب پیٹ بھر کر پانی پیا۔ اللہ تعالیٰ نے میری

بینائی کی کمزوری دور فرما دی۔

میں نے بذاتِ خود اپنے اس دوست کو دیکھا کہ وہ اپنا چھوٹا مصحف جیب سے نکالتے ہیں اسے کھول کر پڑھتے ہیں۔ اللہ کی قسم! وہ چھوٹا مصحف کھول کر تلاوت کرتے ہیں حالانکہ وہ اس سے بڑے حروف والا مصحف بھی نہیں پڑھ سکتے تھے۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ یہ کیفیت زمزم کا پانی پینے کے بعد پیدا ہوئی۔

دعا کے لیے شرط ہے کہ مانگنے والا اس کے قبول ہونے کا یقین رکھنے کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کی بات کو بھی قبول کرنے والا ہو۔ ارشادِ ربانی ہے۔

واذا سألک عبادی عنی فانی قریب ط اُجیبُ دعوۃ الدَّاعِ اذا دعان فلیستجیبوا لی ولیؤ منوا بی لعلّھم یَرشُدُون. (سورۃ البقرۃ۔۱۸۶)

ترجمہ: ”اور اے نبیؐ! میرے بندے اگر تم سے میرے متعلق پوچھیں، تو انہیں بتادو کہ میں ان سے قریب ہی ہوں۔ پکارنے والا جب وہ مجھے پکارتا ہے میں اس کی پکار سنتا ہوں اور جواب دیتا ہوں۔ لہٰذا انہیں چاہئے کہ میری دعوت پر لبیک کہیں اور مجھ پر ایمان لے آئیں۔ یہ بات تم انہیں سنادو شاید کہ وہ راہِ راست پالیں“۔

آپریشن کے بغیر پھوڑا جڑ سے اکھڑ گیا

ایک مسلم بھائی فریضہ حج ادا کر کے واپس آئے تو انہوں نے بتایا کہ محترمہ یسریہ عبدالرحمٰن حراز (جنہوں نے ہمارے ساتھ وزارتِ اوقاف کے تحت فریضہ حج ادا کیا) نے ایک معجزہ بیان کیا جو زمزم کے پانی کی برکت سے اس کے ساتھ پیش آیا۔ وہ کہتی ہیں کہ کئی سالوں سے میری بائیں آنکھ میں ایک سرخ پھنسی کی وجہ سے بہت تکلیف تھی۔ اس کے نتیجہ میں مجھے آدھے سر کا درد شروع ہو گیا۔ نہ دن آرام نہ رات سکون، حتیٰ کہ مسکن دوائیں بھی ناکام ثابت ہوئیں۔ اس پھنسی پر ایک سفید جھلی کی وجہ سے متاثرہ آنکھ کی بینائی کے بالکل ختم ہونے کا خدشہ پیدا ہو گیا۔ میں ایک آنکھوں کے بڑے معالج کے پاس گئی۔ اس نے کہا کہ درد کے خاتمہ کے لیے انجکشن کے بغیر کوئی چارہ نہیں مگر وہ فوراً ہی بینائی کو بھی ختم کر دے گا اور پھر آپ کبھی بھی دیکھ نہیں سکیں گی۔

اس مایوس کن خبر سے محترمہ یسریہ بہت گھبرائیں۔ لیکن انہیں اللہ تعالیٰ کی رحمت پر پورا بھروسہ تھا۔ انہیں اطمینان تھا کہ اطباء ومعالجین کی مایوسی کے باوجود اللہ تعالیٰ ضرور شفاء کے اسباب پیدا فرمادے گا۔ چنانچہ اس نے عمرہ ادا کرنے کا ارادہ کیا تاکہ بیت اللہ شریف میں براہ راست اللہ تعالیٰ سے شفاء کی التماس ودرخواست کرے۔

وہ مکہ آئی، کعبہ شریف کا طواف کیا۔ اس وقت طواف کرنے والوں کی کوئی بڑی تعداد نہ تھی۔ بقول اس کے اس نے دل کی گہرائی سے حجر اسود کو بوسے دیے اور اپنی متاثرہ آنکھ اس کے ساتھ مس کی۔ پھر زمزم کی طرف گئی تاکہ گلاس بھر کر اپنی آنکھ کو خوب دھوئے۔ اس کے بعد صفا و مروہ کی سعی مکمل کی اور اپنی اقامت کے ہوٹل میں واپس آ گئی۔

ہوٹل میں واپس آنے کے بعد اچانک اس نے محسوس کیا کہ اس آنکھ کی بیماری بالکل درست ہو گئی ہے۔ سرخ پھنسی بالکل نابود ہو گئی اور اس کا نام ونشان بھی نہ رہا۔ بغیر آپریشن کے یہ پھنسی کیسے جڑ سے اکھڑ گئی؟ علاج کے بغیر وہ آنکھ جس کے بچنے کی کوئی امید نہ تھی کیسے اپنی طبعی حالت میں آ گئی؟

جب اس معالج ڈاکٹر نے یہ واقعہ سنا تو وہ دل کی گہرائیوں سے بے اختیار پکار اٹھا، ''اللہ اکبر! اللہ اکبر! یہ وہ مریضہ ہے جس کا علاج کرنے میں طب ناکام ہو چکی تھی۔ اس کا علاج ''طبیب اعظم'' نے اس الٰہیانہ عادت کے ساتھ کیا ہے جس کی خبر رسول اللہ ﷺ نے دی ہے کہ زمزم کا پانی اسی مقصد کو پورا کرتا ہے جس کے لیے پیا جائے۔''

رسول اکرم ﷺ کا فرمان مبارک ہے۔

''زمزم کا پانی اسی مقصد کو پورا کرتا ہے جس کے لیے پیا جائے، اگر آپ اسے شفاء حاصل کرنے کے لیے پییں تو اللہ آپ کو شفاء دے گا، اگر شکم سیر ہونے کے لیے پییں تو اللہ تعالیٰ آپ کی بھوک مٹا دے گا، اگر اپنی پیاس بجھانے کے لیے پییں تو اللہ تعالیٰ آپ کی پیاس بجھا دے گا۔

آپریشن کے بغیر پتھری کا اخراج

اس واقعہ کے بیان کرنے والے ڈاکٹر فاروق عسنتر ہیں۔

موصوف بیان کرتے ہیں کہ مجھے کئی سالوں سے گردے ومثانہ کے درمیان کی نالی میں ایک پتھر کی وجہ سے بہت تکلیف تھی۔ ڈاکٹروں نے آپریشن کے بغیر اس کا نکلنا محال قرار دے دیا۔ مگر میں نے دو مرتبہ آپریشن کا معاملہ ملتوی کرادیا۔ پھر میرے دل میں خیال آیا کہ عمرہ ادا کرنے جاؤں اور وہاں اللہ تعالیٰ سے سوال کروں کہ مجھے شفاء کی نعمت سے نوازے اور آپریشن کے بغیر یہ پتھری نکال دے۔

چنانچہ ڈاکٹر فاروق مکہ مکرمہ گئے، عمرہ ادا کیا، زمزم کا پانی پیا اور حجر اسود کو بوسہ دیا پھر حرم سے نکلنے سے پہلے دو رکعتیں پڑھیں۔ اس کے بعد انہوں نے اپنی متاثرہ نالی میں سخت حرکت محسوس کی۔ وہ جلدی سے بیت الخلا میں گئے اور اچانک ایک معجزہ رونما ہو گیا۔ وہ بڑی پتھری نکل گئی اور آپریشن تھیٹر میں داخل ہوئے بغیر انہیں شفاء مل گئی۔ اس پتھری کا نکلنا خود ڈاکٹر موصوف کے لیے اور ان تمام معالجین کے لیے جو ان کا علاج کر رہے تھے اور مسلسل ان کی حالت پر نظر رکھے ہوئے تھے، بہت زیادہ عجیب و غریب اور حیرت ناک تھا۔ (بحوالہ تاریخ حرمین شریفین)

آبِ زمزم کے خواص

قدیم زمانوں سے آبِ زمزم مختلف آراء کا موضوع بنا رہا ہے اور اس کے خواص معلوم کرنے کے لئے تجزیے ہوتے رہے ہیں۔ حضرت جعفر صادقؓ عنہ سے روایت کیا جاتا ہے کہ انہوں نے فرمایا کہ آبِ زمزم پانیوں میں عمدہ ترین پانی تھا۔ پھر مشیت الٰہیہ سے صفا سے ایک چشمہ آکر اس میں مل گیا جس نے اسے خراب کردیا۔

امام بدرالدین ابن الصامت المصری نے کہا کہ میں نے مکہ کے پانی کے ساتھ آبِ زمزم کو تولا تو میں نے آبِ زمزم کو مکہ کے چشمہ کے پانی سے چار گنا زیادہ وزنی پایا۔ پھر میں نے طبی میزان پر اس کا جائزہ لیا تو میں نے اسے کرۂ ارضی کے تمام پانیوں سے طبی

اور شرعی لحاظ سے افضل پایا۔

محمد لبیب البتنوی اپنی کتاب ''رحلۃ الحجازیہ'' میں آب زمزم کا ذکر کرتا ہے اور کہتا ہے کہ حاج کو آب زمزم میں بڑا اعتقاد ہے اور وہ ایک دوسرے کو دھات کے برتنوں یا مختوم (مہر شدہ) بوتلوں میں آب زمزم کا تحفہ دیتے ہیں۔ اہل مکہ کا یقین ہے کہ وہ ہر شے کے لئے فائدہ مند ہے اس حدیث کی دلیل کے ساتھ ''آب زمزم جس مقصد کے لئے پیا جائے اسی کے لئے فائدہ مند ہے'' اور بعض کا دعویٰ ہے کہ وہ بھوک کو دور کرنے کے لئے پیا جاتا ہے اور وہ پینے والے کو سیر کر دیتا ہے۔ البتنونی کا گمان ہے کہ زمزم کے چشمہ کے خدمت گار اس کے فوائد میں مبالغہ کرتے ہیں اور پینے والے کا وہم اس کے ساتھ منسلک ہو جاتا ہے لہٰذا اس کا ذائقہ پینے والوں کے اعتقاد کے مطابق ہوتا ہے۔ ان میں سے کوئی کہتا ہے کہ اس کی لذت کی کوئی مثال نہیں اور بعض کا خیال ہے کہ وہ شہد سے زیادہ میٹھا ہے اور دودھ سے زیادہ لذیذ ہوتا ہے۔ اور بعض کی رائے اس سے مختلف ہے۔ اور المصری نے کہا (مختلف) شہروں کے چشمے سیاحوں کو مٹھاس کے ساتھ نوازتے ہیں اور زمزم اپنی نمکینی کے ساتھ مخصوص ہے۔

اور مذکورہ حدیث کے ظاہر سے جو یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ پانی جن بیماروں کے لئے پیا جائے ان کی شفاء اس کے مزاج میں مضمر ہے۔ وہ اس حدیث کی تفسیر یوں کرتا ہے۔

''اس کی حقیقت یہ ہے کہ اس کا پانی کھاری ہوتا ہے۔ اور اس میں سوڈے کلورائن، چونے، سلفیورک ایسڈ، ازوٹیک ایسڈ اور پوٹاش کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ جو اسے تاثیر کے لحاظ سے صحیح معدنیاتی پانیوں کی طرح کی شے بنا دیتے ہیں۔ اس کی قلیل مقدار فائدہ مند ہوتی ہے اس کی کثرت نقصان سے خالی نہیں ہوتی خصوصاً حج کے دنوں کے علاوہ جب چاہ زمزم کو ترک کیا ہوتا ہے۔ گویا کہ وہ ایام حج میں اس کے فوائد ثابت کر رہا ہے اور باقی دنوں میں اپنے اس تجزیئے کے ساتھ اس کے فوائد کی نفی کرتا ہے کہ وہ ایام غیر حج میں بلا استعمال پڑا رہتا ہے اور اہل مکہ، اس کا پانی اس کی نمکینی کے باعث نہیں پیتے۔ اس حالت میں اس میں ازوٹیک ایسڈ کا اضافہ ہو جاتا ہے جس سے اس کا پانی پینے کے قابل نہیں رہتا،

طواف قدوم کے بعد اسے سیر ہو کر پینے کی نصیحت غالباً اس کی اس تاثیر کے باعث ہے جو مشقتِ آمیز سفر کے دوران نظام انہضام میں اتر آنے والے مواد کو صاف کر دینے کے ردعمل سے اعضاء میں چستی پیدا ہوتی ہے اور جسم درست ہو جاتے ہیں اور اطباء نے کہا ہے کہ یہ پانی معدہ جگر، گردوں اور انتڑیوں کے لئے مفید ہے۔ اور آب زمزم کے ساتھ مسلمانوں کے اعتقاد کی مثال صرف مسلمانوں کے ساتھ ہی مخصوص نہیں ہے، ہندؤوں کو بھی دریائے گنگا اور تالاب مادن کے ساتھ بڑا اعتقاد ہے اور عیسایوں کو دریائے اردن جو بیت المقدس سے مشرق کی جانب ۲۰ کلومیٹر کے فاصلہ پر ہے، جس کو انہوں نے دریائے شریعت کا نام دے رکھا ہے، کے ساتھ بڑا اعتقاد ہے، ان کے زائرین اس جگہ پر جا کر نہاتے، دھوتے اور برکت حاصل کرتے ہیں۔ جہاں پر ان کے اعتقاد کے مطابق مسیحؑ ہیں''۔

''تاریخ عمارۃ المسجد الحرام'' کے مصنف، لبیبن البتونی صاحب ''الرحلۃ لاحجازیہ'' کی اس رائے پر تبصرہ کرتے ہوئے کہتے ہیں ''اس سے ظاہر یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی رائے اور تحقیق میں متردّد ہے، تم دیکھتے ہو کہ وہ ایک سانس میں کہتا ہے کہ آب زمزم مفید ہے اور اس رائے پر کیمیاوی اور طبی تحقیقات کے ساتھ دلیل لاتا ہے اور دوسرے سانس میں کہتا ہے کہ اس کا قلیل مفید ہے اور ایام حج کے علاوہ باقی دنوں میں اس کی کثرت ضرر سے خالی نہیں۔ گویا کہ ایام حج میں وہ اس کے فوائد ثابت کر رہا ہے اور باقی دنوں میں اپنے اس قول کے ساتھ اس کے فوائد کی نفی کر رہا ہے کہ اہل مکہ اس کی نمکینی کے باعث اسے نہیں پیتے اور اس حالت میں اس میں ازوٹیک ایسڈ اس درجہ پر پہنچ جاتا ہے کہ اس کے پانی کو پینے کے لئے نا قابل استعمال بنا دیتا ہے۔ یہ سب کچھ اس کی تحقیقات میں اضطراب اور اس کے اقوال و آراء میں تردد کی نشاندہی کر رہا ہے۔ پس وہ شک میں مبتلا، بدحواسی کا شکار ہے۔ قدم آگے بڑھاتا ہے پھر پیچھے ہٹا لیتا ہے، نہ سنت کے مطابق چل سکتا ہے اور نہ طب کے۔ نہ تو اسے عقیدہ میں پختگی حاصل ہے اور نہ ہی تجربات و مروجات پر انحصار اس کے اپنے قول کے مطابق اھل مکہ اس کی فضیلت اور ہر بیماری کی شفاء میں واردشدہ احادیث کی دلیل پر

ہر معاملے میں اس کے نفع بخش ہونے کا گمان ہے تو یہ صرف گمان نہیں بلکہ ان کا عین یقین ہے کیونکہ مسلمانوں کے عقائد و شرائع میں ان کا اعتماد قرآن کریم اور سنت ثابتہ پر مبنی ہے۔ اس کے اپنے قول کے مطابق اہل مکہ کا یہ زعم تجربات و تحقیقات پر مبنی ہے تو وہ بھی محض گمان نہیں کیونکہ حالات وادوار کے عموم میں اس کی طبی بنیاد تجربات و تحقیقات کے بل بوتے پر ہے اور اس کی کوئی دیگر قدیم و جدید بنیاد نہیں ہے۔ لیکن اس کی جو بات حیرت انگیز اور تعجب خیز ہے وہ یہ کہ اہل مکہ آب زمزم کو اس کی نمکینی کے باعث نہیں پیتے اور ہم غیر حج میں اسے غیر مستعملہ حالت میں چھوڑ دیتے ہیں۔ میری سمجھ میں یہ بات بھی نہیں آتی کہ یہ اس کو کہاں سے معلوم ہوا؟ اور اہل مکہ میں سے کس نے اسے یہ بتایا؟ مکہ کے رہنے والا ہر شخص جانتا ہے کہ یہ بے حقیقت بات ہے اور میں اسے ایک تخیل کے سوا کچھ نہیں سمجھتا۔ مکہ کا رہنے والا کوئی شخص وہاں کا وطنی ہو یا مجاور، ناممکن ہے کہ ایسی بات کہنے والا کوئی ہو اس قول بے حقیقت کو اپنے منہ سے نکالنے والا کوئی نہیں ہو سکتا۔ بلکہ میرے خیال میں پوری دنیا میں کوئی ایک شخص بھی ایسا نہیں پایا جاتا جو مکہ کے کسی رہنے والے سے یہ بات ثابت کر سکے۔ یہ محض وہم و گمان ہی ہو سکتا ہے یا خبر دینے والا ملحدین میں سے کوئی ہو سکتا ہے۔ جن کی شک، حیرت اور تردد کے سوا دین کے کسی معاملہ میں دیگر کوئی بنیاد ہی نہیں ہوتی۔ مکہ کے رہنے والوں میں سے ہر خاص و عام اس حقیقت سے واقف ہے کہ زمزم کا دروازہ شب و روز، سردی ہو یا گرمی اپنے دونوں کواڑوں کے ساتھ ہمیشہ کھلا رہتا ہے۔ وہ دورِ جاہلیت میں بھی ایسا ہی تھا اور دورِ اسلام میں بھی ایسا ہی ہے کہ اہل مکہ عام حجاج اور مجاورین اس میں سے پیتے رہتے ہیں اور وہ سب کے سب عقیدے کی بنیاد پر یا تجربہ کے ساتھ یکساں طور پر اس مبارک پانی کو میٹھا پاتے ہیں اور اس سے سیراب ہوتے ہیں۔ اس کا دروازہ بھی بند نہیں کیا جاتا اور اسے کبھی ترک نہیں کیا جاتا جیسا کہ البتونی کا گمان ہے۔ اور یہ کہ البتونی نے جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے، یہ سب کچھ آب زمزم کی حقیقت اور اہل مکہ کی عادات و عقائد سے جہالت و بے خبری کی بنیاد پر لکھا اور اس نے وہ کچھ لکھا جو اس کے نفس نے اس کو مزین کر دکھایا اور اس نے اس طرح اپنے عقیدے کا اظہار کیا، نیز جو کچھ اس نے اپنے سینے میں

چھپا رکھا تھا اور جو کچھ اس کے ضمیر نے لپیٹ رکھا تھا، وہی اس سے ظاہر ہوا۔ حالانکہ اسے آب زمزم سے متعلق وارد شدہ مرفوع وموقوف احادیث معلوم تھیں، مگر اس نے سوچا کہ حقیقت کو چھپالے تاکہ ملحدین اور انہی طرح کے اسلامی مسائل میں شک وریب اور تردد میں مبتلا لوگوں کو خوش کرے۔ اس نے اسی پر اکتفا نہیں کیا بلکہ اپنی بحث میں اسلامی مسائل کی بت پرستی، یہودیت اور نصرانیت کے ساتھ تطبیق کی جسارت بھی کر ڈالی، جیسا کہ اس نے کہا۔ ''آب زمزم سے متعلق مسلمانوں کا عقیدہ کوئی مخصوص بات نہیں کیونکہ ہندو اور عیسائی بھی اس طرح کا عقیدہ رکھتے ہیں۔'' ظاہر ہے کہ وہ چاہتا ہے کہ آب زمزم کے بارے میں مسلمانوں کے اعتقاد سے متعلق عذر تلاش کرے، یا یہ کہ ان کے لئے دیگر ادیان میں سے نمونہ تراش لے یا یہ کہ ان دوسروں کے لئے ان کو مثال بنائے اور ان دونوں حالتوں میں وہ خطا ہی کا مرتکب ہوا کیونکہ لمانوں نے دیگر ادیان میں سے کسی دین کی کسی شے میں بھی تقلید نہیں کی بلکہ دین اسلام، جیسا کہ اہل اسلام جانتے ہیں کہ وہ رب العزت جل وجلا کی طرف سے نبی رحمت حضرت محمد ﷺ پر نازل ہوا، وہ پورے کا پورا ہدایت اور منافع وفوائد پر مشتمل ہے۔ وہ اپنے ہر پیروکار کو دین، دنیا اور آخرت کی مصلحت کا ہی حکم دیتا ہے۔

آب زمزم کا فائدہ اس کے تجزیے کے بعد فنی طور پر ظاہر ہوا اور جیسا کہ پہلے بیان ہوا وہ ثابت ہو چکا ہے لیکن البتونی اضطراب اور شک میں مبتلا نظر آتا ہے۔ اور اللہ نگاہوں کی خیانت اور سینوں میں چھپے ہوئے رازوں سے تو بخوبی واقف ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ آب زمزم کے لئے فضیلت ہے، اس کے فائدے ہیں اور یہ کہ وہ کامل غذا اور بیماروں کے لئے شفاء ہے، جیسا کہ صحیح احادیث اور متعدد روایات میں جو صحابہؓ اور علماء کی ایک کثیر تعداد کے ذریعے ثابت ہو چکا ہے۔ نیز تجربات، تحقیقات اور کیمیاوی تجزیوں سے بھی ثابت ہو چکا ہے۔ اس کے بعد کسی مسلمانوں کے لئے اس میں کوئی شک اور تردد نہیں۔

کردی نامی مصنف آب زمزم میں جراثیم اور بیکٹیریا کی موجودگی کی تردید کرتے

ہوئے کہتا ہے "موجودہ زمانے کے بعض اطباء کی رائے ہے کہ آب زمزم میں بعض امراض کے جراثیم اور بیکٹیریا پائے جاتے ہیں جو سیلابوں، بارشوں اور پڑوسی گھروں کی رطوبتوں سے چاہ زمزم میں داخل ہوتے ہیں۔ لہٰذا وہ پینے کے لئے درست نہیں"۔

ہم مندرجہ ذیل طریقے سے اس رائے کی تردید کرتے ہیں۔

۱۔ یہ کہ آب زمزم کو جبریلؑ نے اپنے ربؑ کے حکم سے اللہ کے نبی اسماعیلؑ بن ابراہیمؑ کے لئے ۴ ہزار سال پہلے وسیع و عریض اور بے آب و گیاہ صحرا میں نکالا۔

۲۔ یہ کہ وہ اللہ کے محترم گھر کعبہ معظمہ کے نیچے صفا اور مروہ کی طرف سے چشمہ کی صورت میں نکلتا ہے جبکہ وہ دونوں عظیم مشاعر میں سے ہیں۔

۳۔ ہمارے نبی حضرت محمد ﷺ مدینے میں ہجرت کے بعد مکہ مکرمہ سے اسے طلب فرمایا کرتے تھے۔

۴۔ یہ کہ رسول اللہ ﷺ نے اسے پینے اور اس سے سیراب ہونے کی ترغیب دی ہے کیونکہ انسان اس سے اپنا پیٹ بھر لیتا ہے۔ یعنی کافی پانی پی لیتا ہے۔

۵۔ نبی ﷺ سے بعض احادیث میں وارد ہوا ہے کہ آپؐ نے فرمایا" آب زمزم جس مقصد کے لئے پیا جائے، وہ اسی کے لئے ہے،" اور حدیث میں یہ الفاظ بھی ہیں کہ آب زمزم اسی مقصد کے لئے ہے جس کے لئے پیا جائے کیونکہ اس کے پینے کے ساتھ اگر تم شفاء چاہو تو اللہ تعالیٰ تمہیں شفاء دے گا اور اگر تم نے پناہ حاصل کرنے کے لئے پیا تو اللہ تعالیٰ تمہیں پناہ دے گا اور اگر تم نے اسے پیاس بجھانے کے لئے پیا تو اللہ تعالیٰ تمہاری پیاس بجھا دے گا اور اگر تم اسے سیری کے لئے پیو تو اللہ تعالیٰ تمہیں سیر کر دے گا۔ وہ حضرت جبریلؑ کا نکالا ہوا کنواں اور اسماعیلؑ کا مشروب ہے" اور نبی ﷺ کا یہ بھی ارشاد ہے کہ زمزم ہر بیماری کے لئے شفاء ہے اور آنحضور ﷺ کا یہ بھی فرمان ہے کہ آب زمزم سے سیری نفاق سے برأت ہے، اور آنحضور ﷺ کا یہ بھی قول ہے کہ ہمارے اور منافقین کے درمیان فرق کی علامت یہ ہے کہ منافقین زمزم سے سیر ہو کر نہیں پیتے۔

۶۔ یہ کہ فرشتوں نے نبی ﷺ کے سینہ مبارک کو شق کر کے اسی آب زمزم کے ساتھ

دھویا۔

۷۔ آب زمزم کو انبیاؑ، علمائے صالحین، نیکوکار رائمہ اور اللہ تعالیٰ کے دیگر برگزیدہ بندوں نے پیا۔ اسے ہدایت یافتہ اور اہل اسرار لوگ پیتے ہیں اور جملہ اہل ایمان تا قیام قیامت ایمان، یقین اور صدق و اخلاص کے ساتھ اس کو پیتے ہی رہیں گے اور اسے ڈول کے ساتھ خود سے نکال کر پینا شیریں تر، صاف تر، لذیذ تر اور غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ جیسا کہ وہ سب لوگوں کے ہاں مجرب ہے۔ زمزم کا عجیب معاملہ یہ ہے کہ اس کا رنگ دنیا کے جملہ پانیوں کی طرح ہے لیکن اس کا ذائقہ ان سب سے مختلف ہے جو لذیذ، پینے والوں کے لئے خوشگوار اور اپنے مخصوص فوائد کے ساتھ ممتاز ہے۔

لہٰذا زمزم ان صفات اور ان ممیزات کے ساتھ کیسے ممکن ہے کہ وہ جراثیم اور بیکٹیریا سے متاثر ہو جیسا کہ اطباء کی رائے ہے۔ اور یہ جراثیم اور بیکٹریا کیا ہمارے ہی زمانے کی مخلوق ہیں یا وہ قدیم زمانوں میں بھی پائے جاتے تھے؟ ہم نے کبھی نہیں سنا کے قدیم وقتوں میں کسی نے آب زمزم پیا ہو اور اسے جراثیم اور بیکٹیریا کے باعث کوئی موذی مرض لاحق ہو گیا ہو بلکہ ہم تو یہ سنتے ہیں کہ پرانے وقتوں اور قدیم زمانوں میں اللہ کے رسولوں اور اہل ایمان کی کثیر تعداد نے آب زمزم کو بیماریوں سے شفاء، توبہ اور توفیق، علم و عرفان پانے یا رنج و غم سے نجات یا کسی دیگر نیت سے پیا اور انہوں نے اپنا مطلوب حاصل کر لیا۔ خود ہمارے زمانے میں بھی اہل مکہ اور دوسرے لوگوں نے تجربہ کیا ہے کہ انہوں نے جن مقاصد کے لئے اسے پیا، انہیں پا لیا۔ اور ان کے قصے کتابوں اور اخباروں میں موجود ہیں جن کا انکار وہی شخص کرتا ہے جو دین کے معاملات سے جاہل ہو اور محسوسات اور مشاہدات کے سوا غیب پر ایمان نہ رکھتا ہو۔

ہمارا یقین اور پختہ اعتقاد ہے کہ بیکٹریا یا جراثیم زمزم میں سیلابوں اور بارشوں کے باعث داخل ہو جائیں یا کوئی شخص جراثیم و بیکٹیریا سے آلودہ کوئی برتن لائے اور اسے چاہ زمزم میں پھینک دے تو وہ اللہ کی قدرت سے ان کے فعل کو زائل اور ان کی تاثیر کو دور کر دے گا۔

چاہ زمزم ان آخری وقتوں میں ماضی کی نسبت زیادہ حفاظت، بچاؤ اور احتیاط میں ہے۔ پہلے زمانے میں ہزاروں سالوں سے چاہ زمزم صحراء کے خلا میں واقع تھا اور اس سے غیر مہذب دیہاتی اپنے جسموں اور کپڑوں میں صفائی کے لحاظ سے مختلف طبقات میں پیتے پلاتے تھے اور کنویں پر اپنے مویشیوں کو پانی پلاتے تھے تو کیا تاریخ واخبار میں کوئی ایسا واقعہ آیا ہے کہ وہ یا ان کے مویشی آب زمزم پینے کے باعث امراض خبیثہ میں مبتلا ہو گئے ہوں؟ بخدا ایسا کبھی نہیں ہوا بلکہ اس کے برعکس شکم سیری اور شفاء ہی کی خبر آئی ہے۔

اور کردی دوسرے مقام پر کہتا ہے کہ ۱۳۷۶ھ میں آب زمزم نمکین تھا اور اس میں بھاری پن تھا جس کا سبب ہمیں معلوم نہ تھا۔ جب سعودی حکومت نے مسجد حرام کی توسیع کا فیصلہ کیا اور ۱۳۷۵ھ میں مقام سعی کی جانب سے اردگرد کی عمارتوں کو گرانا شروع کر دیا اور اگلے سال یعنی ۱۳۷۶ھ میں مروہ سے صفا تک بلکہ صفا کے اوپر سے لے کر باب وداع تک تعمیر کی بنیادیں رکھنا شروع کیں تو بنیادوں کو قدیم عمارتوں سے لے کر مسجد حرام کے آثار تک گہرا کھودنے کی وجہ سے بنیادوں کا باہمی تسلسل ٹوٹ گیا تو اس وقت آب زمزم شیریں اور صاف حالت میں آنا شروع ہو گیا اور اس کی شیرنی اظہر من الشمس تھی۔ وہ زمزم کے ذائقہ سے متعلق کہتا ہے کہ اس میں نمکینی ہے اور ہم کہتے ہیں کہ زمزم باقی دنیا کے پانیوں کے برخلاف مخصوص ذائقے کا حامل ہے اور معمولاً اس کا پینا اور اس کا معروف ذائقہ فوری طور پر اسے باقی پانیوں سے ممتاز کر دیتا ہے، اگرچہ اس پر کئی سال گزر گئے ہوں، وہ ذائقہ اس سے جدا نہیں ہوتا۔ اور حقیقت یہ ہے کہ اس کے ذائقے کی صفت بیان کرنا مشکل ہے نہ تو اس میں نمک کی آمیزش ہے اور نہ وہ کسی نمکین چیز سے ملا ہوا ہے۔ اسے پینے کے علاوہ اور کوئی اس کے ذائقے کو نہیں جانتا، ہاں اس میں خفیف سی نمکینی ہے لیکن وہ نمکینی پسندیدہ ہے۔ اور مزاجاً مومن کے ہاں مقبول ومحبوب ہے۔ اور اس نمکینی میں ایک دقیق راز پوشیدہ ہے۔ اسی لئے حضرت ابن عباسؓ نے آب زمزم سے متعلق فرمایا کہ وہ ابرار کا مشروب ہے اور اس خفیف سی نمکینی میں صرف کمزور ایمان والے آدمی کو ہی کڑوے کھارے پانی کا شک لاحق ہوتا ہے۔ جو اسے پینے کی استطاعت نہیں رکھتا اور اپنے آپ کو اس کے پینے سے بچا

کرر کھتا ہے۔اسی لئے آنحضور ﷺ نے فرمایا کہ زمزم سے شکم سیری ہمارے اور منافقین کے مابین (امتیازی) علامت ہے۔

نبی ﷺ کا آب زمزم نوش فرمانا اور آب زمزم پینے کے آداب

اعبداللہ بن ابی رافع نے علیؓ بن طالب سے روایت کیا۔انہوں نے کہا کہ ''رسول اللہ ﷺ تشریف لائے اور آپ ﷺ نے آب زمزم کا ایک بڑا ڈول طلب فرمایا، پھر اس سے وضو کیا اور فرمایا، اے بنی عبدالمطلب !اپنے کنویں سے پانی کھینچو، اگر مجھے تمہارے مغلوب ہو جانے کا خوف نہ ہوتا تو میں تمہارے ساتھ کھینچتا۔''

نبی ﷺ نے اپنے اصحاب سے فرمایا کہ دن کے وقت آب زمزم کو استعمال کرلو۔ رات کے وقت آنحضور ﷺ نے عورتوں کو پانی کے استعمال کی ہدایت فرمائی۔ بیت اللہ کا طواف اپنی اونٹنی پر کیا پھر آپ ﷺ چاہ زمزم پر تشریف لائے اور فرمایا کہ ''مجھے پکڑاؤ'' چنانچہ آنحضور ﷺ کو ایک ڈول پیش کیا گیا۔آپ ﷺ نے اس میں سے پیا، کلی کی اور کلی کا پانی ڈول میں ڈالا اور ارشاد فرمایا کہ اسے کنویں میں ڈال دو۔چنانچہ وہ کنویں میں ڈال دیا گیا۔ پھر فرمایا'' (اے عبدالمطلب) اگر مجھے تمہارے مغلوب ہونے کا احتمال نہ ہوتا تو تمہارے ساتھ میں بھی پانی کھینچتا۔'' پھر آپ ﷺ نبیذ کے مشروب کی جگہ پر تشریف لائے تاکہ پیئیں تو حضرت عباسؓ نے کہا کہ میں نے ایک دن قبل اسے آب زمزم میں ملایا تھا اور وہ بھاری ہو گیا ہے، گھر میں صاف مشروب موجود ہے مگر آپ ﷺ نے اس کے علاوہ ہر دوسرے مشروب کو پینے سے انکار کر دیا۔حضرت عباسؓ نے تین مرتبہ یہی بات دہرائی مگر آنحضور ﷺ نے صرف اس کو ہی پیا۔

عطاء نے روایت کیا کہ میں نے شیخ کبیر عقیلؓ بن ابی طالب کو ڈول کے لئے رسی بٹتے ہوئے دیکھتا۔اور اہل ثروت کو حج اور ایام منیٰ سے قبل اور بعد میں اپنی چادروں اور قمیصوں کو (کنویں میں) پھینکتے ہوئے دیکھا یہاں تک کہ وہ نیچے جا کر پانی سے تر ہو جاتیں تو وہ ان کو کھینچ لیتے'' ابن جریج نے کہا کہ مجھے حسین بن عبداللہ بن عبیداللہ بن عباسؓ نے

داؤد بن علی بن عبداللہ بن عباسؓ سے بتایا کہ ایک شخص نے حضرت ابن عباس کو آواز دی جبکہ بہت سارے لوگ آپؓ کے اردگرد تھے اور اور کہا" کیا اس نبیذ کے ساتھ آپ سنت کی پیروی کرتے ہیں؟ کیا وہ تمہارے لئے شہد اور دودھ سے زیادہ آسان ہے" ابن ربا سؓ نے فرمایا" نبی ﷺ حضرت عباسؓ کے پاس تشریف لائے اور فرمایا" کہ ہمیں پلاؤ۔ تو انہوں نے کہا کہ مشروب ملا جلا ہے کیا ہم آپؐ کو دودھ اور شہد نہ پلائیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا" ہمیں پلاؤ، جہاں سے تم لوگوں کو پلاتے ہو" پھر نبی ﷺ مہاجر و انصار ساتھیوں کے ساتھ نبیذ کے بڑے برتن پر تشریف لائے اور نبی ﷺ نے سیر ہونے سے پہلے ہی اپنا سر مبارک اٹھالیا اور فرمایا" تم نے خوب بنایا۔ اسی طرح بنایا کرو" ابن عباسؓ نے کہا کہ رسول اللہ ﷺ کی خوشنودی ہمارے لئے اس سے محبوب تر ہے کہ ہماری وادیوں میں دودھ اور شہد بہنے لگے۔

ابن جریجؒ نے عطاءؒ سے روایت کیا" جب میں آتا ہوں تو کبھی آب زمزم سے نہیں چونکتا۔ ماضی میں تو خود بھی لوگوں کے ساتھ کھینچا کرتا تھا جس سے میں سنت کی پیروی میں پی لیتا۔ جب سے بوڑھا ہو گیا ہوں تو میں کھینچتا نہیں، میرے لئے کھینچا جاتا ہے اور اگرچہ مجھے پیاس نہیں بھی ہوتی تو بھی میں اتباع سنت محمد ﷺ میں پیتا ہوں اور جہاں تک نبیذ کا تعلق ہے اس کو کبھی پیتا ہوں اور کبھی نہیں پیتا۔

حضرت عباسؓ سے روایت ہے کہ انہوں نے فرمایا" میں نے نبی ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ کے لئے زمزم سے ڈول کھینچا گیا تو آپ ﷺ نے آب زمزم کو کھڑے ہو کر پیا اور ابن عیینہ نے مسعد بن عبدالجبار بن وائل بن حجر سے اور انہوں نے اپنے باپ سے روایت کیا کہ نبی کریم ﷺ کے پاس زمزم کے پانی کا ڈول لایا گیا تو آپ ﷺ نے ناک میں پانی ڈال کر پانی کو ڈول سے باہر جھاڑا۔ پھر کلی کا پانی ڈول میں پھینکا۔ مسعد نے کہا کہ وہ کستوری یا اس سے بھی زیادہ خوشبودار تھا۔ عبدالمجید نے عثمان بن اسود اور انہوں نے مجاہد سے اور انہوں نے ابن عباسؓ سے روایت کیا کہ آپؐ نے ڈول لانے کا حکم دیا لہٰذا آپ کے لئے (یہ) کنویں سے کھینچا گیا۔ آپؐ نے اسے کنویں کے کنارے پر رکھا پھر اپنا ہاتھ

ڈول کے منہ کی لکڑیوں کے نیچے رکھا اور اللہ کا نام کے ساتھ اپنے منہ مبارک سے گھونٹ پانی پیا۔ پھر اپنا سر مبارک اٹھایا اور اللہ کی تعریف کی اور اس کا شکر ادا کیا۔ آپ ﷺ نے اس عمل کو تین بار دہرایا۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا کہ ہمارے اور منافقین کے درمیان امتیازی علامت یہ ہے کہ وہ سیر ہو کر آب زمزم کو نہیں پیتے۔

امام الفارسی نے آب زمزم کے پینے کے آداب بیان کرتے ہوئے کہا ''اس کے پینے کے لئے مستحب ہے کہ وہ قبلہ رو کھڑے ہو کر اللہ تعالیٰ کا نام لے اور (پینے کے دوران) تین سانس لے اور سیر ہو کر پیئے اور اللہ کی حمد کرے اور اس کا شکر ادا کرے، اور حضرت ابن عباسؓ کی طرح دعا کرے۔ ابن عباسؓ کی حدیث مستدرک حاکم میں آئی ہے کہ ابن عباسؓ جب آب زمزم پیتے تو دعا مانگتے۔

﴿ اللهم انی اسئلک علما نافعا و رزقا واسعا وشفاء من کل دآءٍ ﴾

''اور اسی پر اکتفا نہ کرتے بلکہ اور بھی اپنے پسندیدہ معاملات کے لئے دعا کرتے لیکن ایسی دعا سے اجتناب کرتے جس کی بنیاد ہی گناہ پر ہو''

علماء نے کہا ہے کہ جو شخص آب زمزم پینا چاہے تو اسے چاہئے کہ وہ پانی کا پیالہ اپنے دائیں ہاتھ میں لے اور کعبہ شریف کی طرف رخ کر کے کہے'' اے اللہ مجھے تیرے نبی ﷺ کی طرف سے یہ بات پہنچی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا'' آب زمزم جس مقصد کے لئے پیا جائے وہ اسی کے لئے ہے۔ اے اللہ میں اسے اس مقصد کے لئے پیتا ہوں اور اپنے مطلوب و مقصد کا ارادہ دل میں لے آئے اور پھر پیئے اور اس دوران تین مرتبہ سانس لے اور ہر مرتبہ بسم اللہ پڑھے اور فارغ ہونے پر ہر دفعہ الحمد للہ کہے۔

محمد بن عبدالرحمٰن بن ابی بکرؓ سے روایت کیا جاتا ہے کہ انہوں نے کہا'' میں ابن عباسؓ کے پاس تھا ان کے پاس ایک آدمی آیا انہوں نے اس سے پوچھا کہ تم کہاں سے آئے ہو؟ اس نے کہا کہ زمزم سے انہوں نے کہا کہ کیا تم نے اسے ایسے پیا جیسا کہ پینا چاہئے اس نے پوچھا کہ وہ کس طرح؟ انہوں نے فرمایا کہ جب آب زمزم پیا جائے تو قبلہ رخ ہو کر اللہ تعالیٰ عزوجل کا نام لیا جائے، اور پینے کے دوران تین مرتبہ سانس لیا جائے اور

خوب سیر ہو کر پیا جائے اور فارغ ہونے کے بعد اللہ تعالیٰ کی حمد بیان کی جائے اور اس کا شکر ادا کیا جائے کیونکہ نبی ﷺ نے فرمایا ہے " ہمارے اور منافقین کے مابین امتیازی علامت یہ ہے کہ منافقین آب زمزم کو سیر ہو کر نہیں پیتے۔"

آبِ زمزم کا تاریخی پس منظر

مکہ معظمہ کی مسجد الحرام میں کعبہ شریف سے ۱۵ میٹر کے فاصلہ پر جنوب مشرق میں حجرِ اسود کی سیدھ میں ایک کنواں واقع ہے، جس کے پانی کو آبِ زمزم کہتے ہیں یہ کنواں کعبہ شریف سے بھی قدیم ہے اور اس کی گہرائی کے بارے میں اب تک قیاس تھا کہ وہ ۱۴۰ فٹ ہے لیکن حالیہ پیائش پر یہ ۲۰۷ فٹ گہرا پایا گیا ممکن ہے پانی کی مسلسل نکاسی کی وجہ سے یہ نیچا ہو گیا ہو۔ مسلمانوں کے نزدیک اس کا پانی متبرک ہے۔ نبی کریم ﷺ نے اس کو کھڑے ہو کر پیا اور اس غرض کے لئے ایک خصوصی دعا:

"اللّٰهم انی اسألک علما نافعا ورزقا واسعا و شفاء من کل داء"

(اے اللہ! میں تجھ سے سوال کرتا ہوں ایک ایسے علم کا جو فائدہ دینے والا ہو اور ایسے رزق کا جو مجھے کھلے دل سے عطا کیا جائے اور مجھے تمام بیماریوں سے شفاء مرحمت فرما۔)

آپ ﷺ خود بڑے احترام کے ساتھ پیتے رہے، اور جب ہجرت کر کے مدینہ منورہ تشریف لے گئے تو صلح حدیبیہ کے موقع پر منگوا کر پیا اور واپسی میں ساتھ لے کر آئے۔ آپ ﷺ کے بعد حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا اور دوسرے صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین بھی اس سے مزید استفادہ کے لئے سفر حج کے بعد واپسی میں ہمراہ لایا کرتے تھے اور یہ خوش رسم اسی انہماک سے آج بھی جاری ہے۔

خدا تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کو حکم دیا کہ وہ اپنی بیوی ہاجرہ علیہا السلام کو ان کے نومولود حضرت اسماعیل علیہ السلام کے ہمراہ مکہ کی بے آب و گیاہ وادی میں چھوڑ آئیں۔ جب یہ قافلہ منزلِ مقصود پر پہنچا تو اس صابر و شاکر خاتون نے صرف ایک بات اپنے میاں سے پوچھی " کیا ہمارا یہاں آنا اور رہنا اللہ کے حکم کی تعمیل میں ہے؟" حضرت

ابراہیم علیہ السلام نے اثبات میں جواب دیا، تو وہ مطمئن ہوگئیں کہ اب ان کے لئے پریشانی کی کوئی بات نہیں کیونکہ جوان کو وہاں لایا ہے وہی ان کی خبر گیری بھی کرے گا۔

خوراک اور پانی کا وہ ذخیرہ جوان کے ہمراہ تھا تھوڑی دیر میں ختم ہوگیا۔ بچہ بھوک سے بلکنے لگا اور وہ پریشانی کے عالم میں صفا اور مروہ کی پہاڑیوں کے درمیان دوڑ کر پانی کی تلاش کرتی رہیں۔

توریت مقدس میں آیا:

خدا کے فرشتہ نے آسمان سے ہاجرہؓ کو پکارا اور کہا اے ہاجرہ! تجھ کو کیا ہوا؟ مت ڈر کیونکہ خدا نے اس جگہ سے جہاں لڑکا پڑا ہے اس کی آواز سن لی ہے، اٹھ اور لڑکے کو اٹھا اور اسے اپنے ہاتھ سے سنبھال کیونکہ میں اس کو ایک بڑی قوم بناؤں گا۔ پھر خدا نے اس کی آنکھیں کھولیں اور اس نے پانی کا ایک کنواں دیکھا اور جا کر مشک کو پانی سے بھر لیا، اور لڑکے کو پلایا۔ (پیدائش ۲۱: ۱۷ تا ۲۰)

توریت مقدس کی اس روایت کے مطابق بچے کے رونے کے بعد خدا نے وہاں پر کنواں پیدا کیا، جس کے پانی سے وہ خاندان سیراب ہوا۔ اس کنوئیں کا وجود ایک معجزہ تھا، اس لئے اس کا پانی ان کے عقیدہ میں بھی متبرک ہونا چاہئے۔

مکہ معظمہ سے نور کے پھیلاؤ سے پہلے سے لوگ اس مقام کی زیارت اور کنوئیں سے تبرک لینے آیا کرتے تھے۔ ایک قدیم ایرانی شاعر نے زمزم کے کنوئیں کے ارد گرد چکر لگا کر دعا مانگنے کا ذکر اپنی ایک نظم میں کیا ہے۔

مکہ کی تاریخ قدیم اور اسلام نے اس کنوئیں کے بارے میں جو کچھ بتایا ہے اس میں توریت کے آخری حصہ سے اختلاف ہے۔ صحیح بخاری میں حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ کی زبان مبارک سے اس واقعہ کی پوری تفصیل قلمبند کی ہے جس کے مطابق حضرت ہاجرہؓ پریشانی کے عالم میں کبھی صفا کی پہاڑی پر جا کر دیکھتیں اور کبھی مروہ سے کہ شاید کہیں پانی یا آنے والا کوئی شخص نظر آجائے جس سے وہ مدد لے سکیں۔ گھبراہٹ کے اس عالم میں انہوں نے ایک آواز سنی، انہوں نے فوراً اسے مخاطب کر کے

نیکی کے نام پر مدد کی درخواست کی اور حضرت جبرئیل علیہ السلام ظاہر ہوئے اور انہوں نے اپنی ایڑی زمین پر ماری تو زمین سے پانی ابلنے لگا۔ حضرت ہاجرہؑ نے گھبراہٹ میں پتھر جمع کر کے اس کے اردگرد ایک ہالہ سا بنا لیا تا کہ پانی ضائع نہ ہو اور کچھ دنوں کے لئے ذخیرہ ہو جائے۔ اضطراری کیفیت میں تحفظ ذات کی اس کوشش کے بارے میں نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ہاجرہؑ اگر اس کو محدود نہ کرتیں تو یہ چشمہ ایک دریا بن جاتا جو پورے عرب کو سیراب کرتا۔

ایک بے آب و گیاہ صحرا میں محض حکم خداوندی کی تعمیل میں دکھ جھیلنے والی ہاجرہؑ کو خدا نے رہتی دنیا تک عزت اور شہرت عطا کر دی۔ وہ جس حصہ پر دوڑتیں تھیں، آج ہر مسلمان حج یا عمرہ کے لئے ان کی تقلید کرتا ہوا ان کی تکلیف اور صبر پر عملی داد دیتا ہے۔ ان کے بیٹے کے لئے خدا نے جو کنواں پیدا کیا وہ ہر مسلمان کے لئے برکت واحترام اور شفاء کا مظہر ہے۔ ان کے بیٹے نے جو گھر اپنے باپ کے ساتھ مل کر بنایا، رہتی دنیا تک ہر مسلمان اس کی طرف منہ کر کے عبادت کرے گا اور اس گھر کو قرآن نے دنیا میں خدا کا پہلا گھر قرار دیا۔

(یہ دنیا میں ایک پہلا گھر مکہ میں بنایا گیا ہے جو لوگوں کے لئے برکت ہدایت کا منبع ہوگا اور یہ فیض سب جہانوں کے لئے ہوگا۔) (سورۃ آل عمران)

جس کا ترجمہ علامہ اقبالؒ نے یوں کیا ہے:

دنیا کے بُت کدوں میں پہلا وہ گھر خدا کا

حضرت ہاجرہؑ کے بیٹے کی نسل سے ایک نبی پیدا ہوا جس نے پوری دنیا میں رُشد و ہدایت کا نور پھیلایا۔

زمزم کا کنواں کچھ عرصہ تو جاری رہا پھر صحرائی بگولوں کی زد میں آ کر غائب ہو گیا۔ ایک روایت کے مطابق بنو جُرہم نے اس میں ریت ڈال کر بند کر دیا۔ کہا جاتا ہے کہ مکہ کے رئیس عبدالمطلب کو خواب میں اس کنوئیں کی نشاندہی کی گئی اور ہدایت کی گئی کہ وہ اسے کھدوا کر صاف کریں اور خلقِ خدا کی منفعت کے لئے جاری کریں۔ انہوں نے اسے کھدوایا، صاف کروایا اور اردگرد پتھروں سے بلند منڈیر تعمیر کرا دی۔ صفائی کے دوران زمزم

کے کنوئیں سے سونے کے دو ہرن، کچھ تلواریں اور زرہ بکتر برآمد ہوئے۔ موٴرخین کا خیال ہے کہ یہ چیزیں ایرانی زائر پھینک گئے ہوں گے۔ اس کے برعکس آثار و قرائن سے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کوئی شکست خوردہ لشکر ادھر آنکلا اور جب وہ تعاقب کرنے والوں کے نرغے میں آئے تو انہوں نے اپنی متاع کو دشمن کے ہاتھ پڑنے سے بچانے کے لئے کنوئیں میں پھینک دیا۔

عبدالمطلب نے ایک طلائی ہرن توڑ کر اس کے سونے سے کعبہ شریف کے دروازوں پر پتریاں چڑھا دیں، دوسرا ہرن نمائش کے لئے کعبہ شریف میں رکھا رہا۔ حج کے دنوں میں اور ان کے بعد حجاج اور زائرین کو پانی پلانا ہر دور میں عزت کا باعث سمجھا جاتا رہا ہے۔ قریش نے پانی پلانے کی خدمت کے لئے ''السقایا'' کا شعبہ قائم کیا تھا جس کی یادگار لفظ ''سقہ'' اردو میں بھی پانی لانے اور پلانے والوں کے لئے موجود ہے۔

۹۰۹ء میں زمزم کے کنوئیں کا پانی طوفان کی صورت میں ابلنے لگا اور اتنا پانی نکلا کہ آس پاس کی آبادیاں ڈوب گئیں۔ کہا جاتا ہے کہ اس حادثہ میں سینکڑوں حاجی ڈوب گئے۔

اسلام نے جب اس کنوئیں کے پانی کو عظمت عطا کی تو لوگوں نے اس کی تعمیر اور بہتری پر توجہ دی۔ ترک حکمرانوں نے اس کے اردگرد غلام گردش بنا کر اس کے اوپر گنبد نما چھت ڈال دی۔ آلِ سعود کی آمد تک اس کے اردگرد پانچ فٹ اونچی سنگِ مرمر کی منڈیر تھی، جس کے اوپر چھت تک لوہے کی مضبوط جنگلہ نما جالی تھی۔ اس جالی میں چھوٹے چھوٹے دروازے تھے، جن میں پانی نکالنے کے لئے چرخیاں نصب تھیں، ان چرخیوں پر پانی کھینچنے والے دن رات کام کرتے تھے۔ ڈول نکالنے کے بعد یہ زمزم سقوں کو ملتا تھا۔ وہ نوکدار پیندے والی تکونی صراحیوں میں بھر کر حرم شریف میں چمکدار کٹوروں میں لوگوں کو زمزم پلاتے تھے۔ یہی صراحیاں گھروں میں جاتی تھیں اور سینکڑوں افراد کا معاش اس کنوئیں سے وابستہ ہو گیا۔

قیام مکہ کے دوران حجاج اپنے لئے کفن کا کپڑا خرید کر اس متبرک پانی میں بھگو کر

خشک کر کے اپنے وطن واپس لے جاتے ہیں۔ زمزم کو پینے کے لئے ساتھ لے جانے کے دو طریقے تھے۔ ٹین ساز خالی کنستر کے اندر موم پگھلا کر پھیر دیتے تھے پھر اس کنستر میں آب زمزم بھر کر ٹانکا لگا دیا جاتا اور اس طرح یہ پانی محفوظ کسی بھی ملک تک چلا جاتا تھا۔ جو کنستر کا وزن نہیں لے جاسکتے تھے ان کے لئے ٹین کی گول کپیاں سی بنی ہوتی تھیں جن کے ایک سرے پر منہ بنا ہوتا تھا اسے ''زمزمی'' کہا جاتا ہے۔ اس میں تقریباً ایک کپ پانی آسکتا ہے۔ اب پلاسٹک نے ٹین کی جگہ لے لی ہے۔

سعودی حکومت نے حرم کعبہ کی توسیع میں زمزم کے کنوئیں کو جدید شکل دے کر پیاؤ کو صحن کے درمیان سے ہٹا دیا ہے۔ زمانہ قدیم سے مسجد میں چار اماموں کے نام کے مصلے اور کئی سائبان بنے ہوئے تھے۔ انہوں نے یہ تمام عمارتیں گرا کر مسجد کے صحن کو نمازیوں کے لئے کشادہ کر دیا ہے۔ اسی عمل میں زمزم کے کنوئیں پر چھت ڈال کر اس کے اوپر ایک طاقتور پمپنگ انجن نصب کر دیا گیا ہے جو پانی کو ایک بہت بڑی سبیل میں ڈال دیتا ہے۔

حج پر آنے والے لاکھوں افراد کے لئے یہ بڑی سبیل کارآمد ثابت ہوئی ہے۔ پانی پینے، بھرنے، لے جانے اور کفن دھونے اور سکھانے کا سلسلہ مسجد سے باہر منتقل ہونے سے نماز کے لئے زیادہ جگہ مہیا ہوگئی ہے۔ اب لوگ زمزم کو ٹین کی کپیوں میں لے جانے کی بجائے پلاسٹک کے ڈبوں میں لے جاتے ہیں کیونکہ ہوائی سفر میں وزن کی اہمیت ہے۔ (پلاسٹک، ٹین سے ہلکا ہے)

آب زمزم کی مقبولیت اور تقدس سے متاثر ہوکر دیگر کئی مذاہب نے اپنے ماننے والوں کے لئے مقدس پانی تلاش کر لئے۔ ان میں سے اکثر پانی بیماریوں کا باعث ہوئے۔ کیونکہ آلودہ پانی پینے سے پیٹ کی متعدد بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں۔ کمال کی بات یہ ہے کہ پوری تاریخ اسلام میں آج تک کوئی شخص زمزم کا پانی پی کر بیمار نہیں ہوا اور اس کے برعکس ایسا کوئی پانی تاریخ کے کسی دور میں اور کسی ملک میں ایسا مشہور نہیں ہوا جس کی وجہ سے لوگ بیمار نہ ہوئے ہوں۔ حال ہی میں کچھ چشموں کا پانی عالمی شہرت حاصل کر گیا ہے۔ لوگ ان کے معدنی پانی توانائی کے خیال سے پیتے ہیں۔ ایسا پانی پی کر توانائی حاصل کرنے والا ابھی

تک کوئی دیکھا نہیں گیا۔ لاہور میں اسلامی سربراہی کانفرنس کے شرکاء کے لئے ۱۹۷۴ء میں معدنیاتی پانی کی بوتلیں فرانس سے درآمد کی گئیں۔ چنانچہ بعض لوگوں نے محض اشتیاق سے ایک بوتل کھول کر دو گھونٹ پانی پیا، ایسا بدذائقہ کہ نگلنے کی بجائے تھوکنا پڑا۔

آبِ زمزم کے بارے میں ارشادِ نبوی ﷺ

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں:

رسول اللہ ﷺ نے (صلح حدیبیہ کے مذاکرات کے دوران) 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 کر گئے۔ (رزین)

نبی کریم ﷺ نے فتح مکہ کے بعد مکہ کے عامل اور خطیب سہیل بن عمر رضی اللہ عنہ کے نام فوری تعمیل کے لئے ایک مراسلہ صادر فرمایا:

میرا خط تم کو جس وقت بھی ملے، اگر شام کو ملے تو صبح تک انتظار نہ کرنا اور اگر صبح کو ملے تو شام ہونے سے پہلے مجھے زمزم کا پانی روانہ کر دینا۔ (رسالات نبویہ ﷺ)

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس بیان میں کہیں الفاظ کی غلطی ہوگئی ہے، ورنہ اصرار کی ضرورت نہ تھی۔

حضور اکرم ﷺ کے وصال کے بعد ام المؤمنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کے دستور کے بارے میں انہی سے مذکور ہے:

وہ زمزم اپنے ہمراہ لے جایا کرتی تھیں اور وہ بتاتی تھیں کہ رسول اللہ ﷺ بھی اس طرح لے جایا کرتے تھے۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

ہمارے اور منافقوں کے درمیان فرق یہ ہے کہ وہ آبِ زمزم کو خوب سیر ہو کر نہیں پیتے۔ (بحوالہ سنن ابن ماجہ)

زمزم کے پانی کو نبی کریم ﷺ نے ہمیشہ بڑا احترام اور اہمیت دی۔ ایک مرتبہ کنوئیں

کے پاس کھڑے ہو کر پانی نکالنے والوں کی حوصلہ افزائی فرمائی۔ فتاویٰ عالمگیر اور طبقات ابن سعد کے مطابق انہوں نے متعدد مرتبہ کنوئیں سے خود ڈول نکال کر اسے کھڑے ہو کر پیا۔ حالانکہ عام حالات میں آپ ﷺ کھڑے ہو کر پینے یا کھانے کو نہایت بُرا جانتے تھے۔ اسی بنا پر امام شافعیؒ تو اس حد تک جاتے ہیں کہ جو شخص شارع عام پر کھڑا ہو کر کھائے یا پیئے اس کی شہادت کسی شرعی عدالت میں قبول نہ کی جائے۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

زمزم کا پانی جس غرض سے بھی پیا جائے اس کے لئے مفید ہوگا۔ اگر شفا کی غرض سے پیا جائے تو اللہ تمہیں شفا دے گا۔ اگر پیاس کے لئے پیو گے تو اللہ اس سے تسلی دے گا۔ اور اگر سیراب ہونے کے لئے پیو گے تو اللہ تمہیں سیراب کرے گا۔ یہ حضرت جبرائیل کا کنواں ہے اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے حضرت اسماعیل علیہ السلام کا پیاؤ ہے۔

(دار قطنی)

یہی روایت مستدرک حاکم میں انہی سے اس اضافہ کے ساتھ ملتی ہے:

حاکم کے اضافہ میں آیا ہے: اور اگر تم اللہ سے کسی سلسلہ میں پناہ لینے کے لئے پیو گے تو اللہ تمہیں پناہ دے گا۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں:

میں نے نبی کریم ﷺ کو زمزم کا پانی پلایا اور آپ ﷺ نے کھڑے ہو کر پیا۔

(بخاری، مسلم، ابن ماجہ، النسائی)

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے بھی زمزم کے فوائد کا خلاصہ ان الفاظ میں مروی ہے:

زمزم کا پانی جس غرض سے بھی پیا جائے، مفید ہے۔ (بحوالہ سنن ابن ماجہ)

ایک موقعہ پر نبی کریم ﷺ نے حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ کی کیفیت کے بارے میں فرمایا:

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ نے کعبہ شریف اور اس کے پردوں کے درمیان چالیس

دن رات گزارے اور ان کے پاس کھانے کی کوئی چیز نہ تھی۔ وہ اس دوران زمزم پیتے رہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ یہ ایک مکمل خوراک تھی۔ بخاری نے اس میں اضافہ کیا ہے کہ زمزم صرف خوراک ہی نہیں بلکہ بیماریوں سے شفاء بھی ہے۔ (بحوالہ بخاری و مسلم)

سقم سے مراد صرف بیماری نہیں بلکہ طبیعت کا مضمحل ہونا بھی ہے۔ جیسے کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اپنے آپ کو سقیم کہا تھا، جس سے مراد موڈ بھی ہو سکتا ہے اور یہ بھی کہ طبیعت اچھی نہیں۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:
اللہ تعالیٰ اسماعیل علیہ السلام کی والدہ پر رحم فرمائے کہ اگر وہ زمزم کے پانی کو ویسے چھوڑ دیتیں یا اس کے ارد گرد دیوار یا منڈیر نہ بناتیں تو زمزم ایک زبردست نہر کی صورت اختیار کر لیتا۔

ان کی مراد یہ ہے کہ زمزم کا کنواں نہ ہوتا بلکہ یہ ایک دریا ہوتا جو پورے عرب کو سیراب کر دیتا۔

مسجد الحرام کی عمارت کی تاریخ میں حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے منقول ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

اس کرۂ ارض پر سب سے بہترین، مفید اور عمدہ پانی زمزم کا ہے۔

(ابن حبان، طبرانی)

یہ ایک ایسا ارشاد گرامی ہے جس سے بہتر کوئی بات نہیں کی جا سکتی۔ بلکہ "خیر" سے مطلب مبارک اور بھلائی کا ذریعہ بھی ہو سکتا ہے اور جو کچھ اس پانی میں یا جتنا کچھ اس میں ہے وہ کسی اور پانی میں نہیں۔

آبِ زمزم کے بارے میں محدثین کے مشاہدات

ابن الموالی کو محمد بن المنکدر نے بتایا اور انہوں نے جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے سنا کہ تمہارے پیغمبر ﷺ نے کہا ہے کہ زمزم کا پانی جس غرض سے بھی پیا جائے گا، مفید ہو گا۔

میں اسے ان اصحابؓ کے کہنے پر پی کر تیری رحمت کا طلبگار ہوں۔"

ابن الموالی علم الحدیث میں اہم مقام رکھتے ہیں اور ان کی روایت ہمیشہ معتبر سمجھی جاتی ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ زمزم کا پانی باعثِ شفا ہے۔ ابن القیمؒ کہتے ہیں کہ میں نے ذاتی طور پر مشاہدہ کیا ہے کہ زمزم پینے سے پیٹ میں پانی کا مریض شفایاب ہوا۔ میرا چشم دید واقعہ ہے کہ اس کے علاوہ بڑی اذیت ناک بیماریوں کے مریض اللہ کے فضل سے زمزم پی کر شفایاب ہوئے۔ ہم نے ایک شخص کو دیکھا جو سارا دن چلتا پھرتا اور طواف کرتا تھا۔ آب زمزم کے علاوہ نہ کچھ کھاتا تھا نہ پیتا تھا، اسے نہ بھوک تنگ کرتی تھی اور نہ پیاس اور وہ اسی طرح آدھ مہینہ یا کچھ دن زیادہ زمزم پی کر شفایاب ہوا۔

حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ کا واقعہ بخاری اور مسلم میں موجود ہے کہ وہ چالیس دن کھائے بغیر کعبہ شریف سے لگے صرف زمزم پانی پر گذارا کرتے رہے جس پر نبی ﷺ نے فرمایا کہ یہ پانی کھانا بھی ہے اور پینا بھی اور سب سے بڑھ کر یہ طبیعت کو بحال کرتا ہے۔

شیخ صدوق نے "علل الشرائع" میں حضرت ابی عبداللہ رحمۃ اللہ علیہ سے بیان کیا کہ ان کے سامنے جب زمزم کے پانی کا ذکر آیا تو انہوں نے اس کے ماخذ کی عجیب تشریح فرمائی:

پتھروں کے نیچے، سطح زمین کے نیچے ایک نہر چلتی ہے۔ جب اس نہر کے پانی نے جوش کیا تو زمزم کا کنواں وجود میں آ گیا۔

نبی کریم ﷺ نے زمزم کے پانی سے نہر بننے کے جس امکان کا ذکر فرمایا غالباً یہ اسی سمت اشارہ ہے کہ نہر موجود ہے۔ اگر حضرت ہاجرہ علیہا السلام اسے نہ روکتیں۔

آب زمزم کے بارے میں کیمیاوی تجزیہ

آب زمزم کے شفائی کمالات اور اس کے عجیب وغریب اثرات ساری دنیا کے لئے حیرت کی بات رہی ہے اور لوگ ہمیشہ یہ جاننے کی کوشش کرتے رہے ہیں کہ اس میں کونسے

ایسے اجزاء ہیں جو اسے پیاس کے لئے مسکن، بھوک کی تسلی، بیماری سے شفا دینے والا بنادیتے ہیں۔ پرانے حکماء کے نزدیک سونا قیمتی ہونے کی وجہ سے مفید ترین چیز تھا۔ چونکہ حجاز مقدس میں سونے کی کانیں موجود ہیں اس لئے خیال کیا جاتا تھا کہ اس پانی میں سونا شامل ہے، جو پینے والوں کو توانائی دیتا ہے۔

مولانا سید اسماعیل غزنویؒ نے حجاز مقدس کی تطہیر اور اس کے بعد مکہ معظمہ کی ترقی میں پوری عمر گذاری۔ انہوں نے زمزم کے کنوئیں پر پانی نکالنے والا پمپ نصب کروایا۔ وہ بتاتے تھے کہ کنوئیں کی صفائی کے دوران گہرائی میں دیواروں پر چاروں جانب چمکتے ہوئے سنہری ذرے نظر آئے تھے جس سے عام لوگوں کا تاثر یہ تھا کہ یہ کنواں ایسے علاقہ میں نکالا گیا جہاں سونے کی کان موجود تھی۔ اس مشاہدے کی بنا پر وہ بھی اس پانی میں سونے کی موجودگی پر یقین رکھتے تھے۔

پاکستانی سائنس دانوں میں ڈاکٹر راجہ ابوسمن، عبدالمنان اور پروفیسر غلام رسول قریشی نے علیحدہ علیحدہ اور مختلف ادوار میں اس پانی کا تجزیہ کیا ہے۔ ان کو ایسی کوئی چیز اس پانی میں نظر نہیں آئی جو کثافت کا پتہ دے۔ مرحوم میاں نذیر احمد جیابا جی پنجاب کے چیف انجینئر رہے ہیں، انہوں نے سعودی عرب میں زراعت کو فروغ دینے کیلئے آبپاشی کے ذرائع تلاش کر کے اپنی رپورٹ ایک خوبصورت کتاب کی صورت میں مرتب کی۔ جس میں انہوں نے زمزم کا کیمیاوی تجزیہ بھی کیا ہے۔ انہوں نے زمزم کے پانی کو کسی بھی کثافت سے پاک اور پینے کے لئے کیمیاوی طور پر دنیا کا بہترین پانی قرار دیا ہے۔

ڈاکٹر عبدالمنان اور راجہ ابوسمن نے مکہ معظمہ کے تمام کنوؤں میں ایسے ریڈیائی عناصر ڈال دیئے جن کی مقدار اگر کسی چیز میں لاکھواں حصہ بھی ہو تو ان کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔ مدت تک طویل مشاہدات کے باوجود زمزم کے پانی میں ریڈیائی اجزاء کی موجودگی نہ پائی گئی۔ ان کے اس تجربہ سے ایک اہم بات ثابت ہوئی، مکہ میں جتنی بھی غلاظت ہو اس کے زیر زمین پانی میں اگر کوئی آلودگی یا کثافت موجود ہو تو وہ زیر زمین پانی کے عام اصولوں کے برعکس زمزم میں نہیں آتی۔ علم صحت میں عام اصول ہے کہ قبرستان سے دوسو گز تک اور گندگی

کے ذخائر سے سو گز تک کنواں نہ بنایا جائے کیونکہ ان مقامات کی کثافت پانی میں شامل ہوجاتی ہے۔ہم نے حرم شریف کے اندر خدام کی رہائش گاہیں، بیت الخلاء اور ملحقہ محلوں حمیدیہ، جیاد، جیاد ہسپتال میں زیرزمین غرقیاں دیکھی ہیں فنی طور پر ان غرقیوں سے آلودگی کا قریب کے کسی بھی کنوئیں میں شامل ہوجانا ایک لازمی امر تھا۔لیکن کسی بھی تجزیہ بلکہ اب جدید ترین مشاہدات سے ۱۹۷۵ء میں بھی کوئی آلودگی یا غلاظت آبِ زمزم میں نہیں مل سکی۔

ڈاکٹر غلام رسول قریشی لاہور کے کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج میں علم الامراض کے پروفیسر ہیں، پروفیسر قریشی نے آبِ زمزم کا تفصیلی تجزیہ اپنی ذاتی لیبارٹری میں کیا ہے۔ان کے مشاہدات کے مطابق اس پانی میں دیگر عناصر کے علاوہ فولاد، میگنیز، جست اور کافی مقدار میں گندھک اور آکسیجن سے مرکب سلفیٹ اور سوڈیم ملتے ہیں۔پروفیسر قریشی کہتے ہیں کہ ان موجودات کی وجہ سے یہ پانی خون کی کمی کو دور کرتا ہے، دماغ کو تیز کرتا ہے اور ہاضمہ کی اصلاح کرتا ہے۔

سعودی عرب کی وزارتِ زراعت نے ۱۹۷۱ء میں آبِ زمزم کا کیمیائی تجزیہ دو مرتبہ کروایا اور ان کے نتائج مصری ماہرین سے مختلف رہے ہیں۔ان تجزیوں میں پانی کے کیمیاوی اجزاء کے علاوہ اس میں موجود آکسیجن پر بھی توجہ دی گئی۔جدید تحقیقات کے مطابق کسی پانی میں آکسیجن کو قبول کرنے کی ضرورت ایک تو کیمیاوی عمل کے لئے ہوتی ہے جسے C.O.D کہتے ہیں۔پانی کے کیمیاوی اجزاء کچھ ایسے عمل میں مصروف ہوتے ہیں جن میں ان کو آکسیجن درکار رہوتی ہے۔پانی میں اگر کسی قسم کے جراثیم پرورش پارہے ہوں، تو ان کو اپنی افزائش کے لئے آکسیجن کی ضرورت پڑتی ہے جسے B.O.D کہتے ہیں۔زمزم کے پانی میں ان دونوں کا تناسب عام طور پر اس طرح ہے:

C.O.D = ۵۵ ملی گرام فی لیٹر

B.O.D = ۸ء۵ ملی گرام فی لیٹر

عالمی ادارۂ صحت نے پینے والے پانی میں صحت کا معیار قائم رکھنے کے لئے جس

قدر آکسیجن کو تندرستی کی حد تک درست قرار دیا ہے، زمزم میں آکسیجن کی مقدار اس سے آدھی ہے، اس لئے عالمی معیار کے مطابق زمزم کا پانی پینے کے لئے محفوظ اور ہر طرح سے قابلِ استعمال ہے۔ (بحوالہ طبِ نبویؐ اور جدید سائنس)

زمزم کا جائزہ

دنیا کے اکثر ملکوں میں چشموں کے پانی کے بارے میں کہاوتیں مشہور ہیں، بعض مقامات پر یہ درست بھی ہیں جیسے کہ کراچی میں منگھوپیر کے گرم پانی کے چشمے میں گندھک کی وجہ سے امراضِ جلد کو فائدہ ہوتا ہے۔ لاہور کی ہال روڈ کے ایک پمپ کا پانی امراضِ جلد کے علاج میں شہرت رکھتا ہے۔ بھارت میں امرتسر کے تالاب کے ساتھ ایک طویل داستان وابستہ ہے۔ کہتے ہیں کہ ایک کوڑھی وہاں سے شفایاب ہوا۔ اس کے بعد دنیا جہان کے کوڑھی امرتسر آنے لگے، چونکہ اس پانی میں ایسی کوئی صفت نہ تھی اس لئے سکھ پنتھ نے وہاں سے ۱۲ میل دور ترنتارن کے ایک تالاب کو شفا کا مظہر قرار دے کر کوڑھی وہاں روانہ کر دیئے۔ یہاں پر ایک ڈاکٹر ان کا باقاعدہ علاج کرتا تھا۔

کئی مذاہب میں دریاؤں، چشموں، ندی نالوں اور تالابوں کے ساتھ شفا کی صفت شامل کی گئی ہے۔ چونکہ ان میں شفا نہیں تھی اس لئے وقت کے ساتھ ان کی شہرت ماند پڑ گئی۔ ہال روڈ اور منگھوپیر کے پانی کے اجزاء کسی خاص بیماری کے لئے مسلسل استعمال کے بعد کسی قدر مفید ہوں گے لیکن وہ امراضِ جلد کے لئے گنجینۂ شفاء نہیں تھے اس لئے لوگ کچھ مدت آزمانے کے بعد بیٹھ گئے۔

اسلام نے پانی سے شفاء حاصل کرنے کا سب سے پہلا واقعہ حضرت ایوب علیہ السلام کے سلسلہ میں بیان کیا ہے۔ ان کو سارے جسم پر آبلے نکل آئے اور وہ ۱۸ سال تک شدید اذیت کا شکار رہے۔ عزیز رشتہ دار چھوڑ گئے۔ ان کی بیگم لوگوں کے گھروں میں نوکری کر کے دو وقت کی روٹی لاتی تھیں۔ بیماری کی کراہت کی وجہ سے آبادی سے نکال دیئے گئے اور ویرانے میں سارا دن تنہا پڑے ورد کرتے رہتے۔ جسکا مفہوم یہ ہے۔

مجھے تکلیف نے جکڑ لیا ہے اور اس مصیبت میں تو ہی سب سے زیادہ رحم کرنے والا اور مہربان ہے۔

آخر ایک روز خدا تعالیٰ نے ان کے مثالی صبر، عقیدت اور ایمان کو پسند کرتے ہوئے ارشاد فرمایا:

اور یاد کیجئے ہمارے بندے ایوب علیہ السلام کی کیفیت جب انہوں نے اپنے رب کو پکارا اور کہا کہ اے میرے رب! شیطان نے مجھے بہت دکھ اور اذیت دی ہے۔ ہم نے اسے حکم دیا کہ وہ اپنا پاؤں زور سے زمین پر مارے اور وہاں سے نہانے کے لئے ٹھنڈا پانی برآمد ہوا۔ اور پینے کے لئے اور ہم نے اسے اہل و عیال عطا کیا اور ان کی مثل بطور رحمت اپنی جانب سے۔ اور یہ باتیں ہیں تمہارے رب کی جانب سے ان لوگوں کے لئے جو عقل رکھتے ہیں۔ ابن جریر اور ابن حاتم نے حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے اس تکلیف کی جو داستان روایت کی ہے اس کے مطابق انہوں نے ایک جگہ پیر مارا تو ٹھنڈے پانی کا ایک ایسا چشمہ پھوٹ نکلا جس میں نہانے سے ان کے سارے زخم اور ان میں پڑے ہوئے کیڑے ختم ہو گئے۔ ان کو دوبارہ پیر مارنے کی ہدایت کی گئی جس سے دوسرا چشمہ نکلا۔ جس میں پینے کے لئے مفرح اور مقوی پانی تھا۔ شفایاب ہونے کے ساتھ ان کی کمزوری بھی جاتی رہی۔ توریت مقدس کے مطابق وہ اس کے بعد سو سال سے زیادہ زندہ رہے اور ان کو مال اور اولاد میں بھی برکت میسر رہی۔

تاریخ دانوں میں سے کئی ایک کا خیال ہے کہ حضرت ایوب علیہ السلام نے جس چشمہ سے شفا پائی تھی وہ زمزم تھا، مگر اس کا کوئی ثبوت میسر نہیں۔

زمزم کی ابتداء پینے سے کی گئی۔ مگر یہ خدا کے حکم پر حضرت جبرائیل علیہ السلام نے پیدا کیا۔ اس لئے یہاں کا پانی ہر لحاظ سے برکت والا ہونا چاہئے۔ نبی کریم ﷺ نے اس کو اتنی اہمیت دی کہ جب بھی پیا قبلہ رو کھڑے ہو کر اور خدا سے صحت و سلامتی، اور وسعتِ علم کی دعا کے ساتھ پیا۔ ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ کی مثال موجود ہے کہ وہ چالیس روز تک کھائے پیئے بغیر صرف اسی پانی کو پی کر توانا رہے۔ ابن القیم رحمۃ اللہ علیہ گواہی دیتے ہیں کہ انہوں

نے پیٹ میں پانی کے مریض زمزم پی کر تندرست ہوتے اپنی آنکھوں سے دیکھے ہیں۔

حرم شریف کے ایک خادم نے ہمیں بتایا کہ اس نے کینسر کے ایک مریض کو دیکھا جو جان بلب تھا۔لوگ اسے اٹھا کر نماز کے وقت مسجد میں لاتے تھے۔وہ روزانہ زمزم کا پانی پیتا اور اسی پانی کو اپنی رسولیوں پر ڈال کر دن بھر کے لئے مزید پانی ہمراہ لے جاتا۔چند دن بعد وہ شخص اپنے پیروں سے چل کر آنا شروع ہوا اور پھر پوری طرح تندرست ہو گیا۔

یہ ذاتی مشاہدہ ہے کہ ذیابطیس کا جو بھی مریض حج کرنے گیا اور اس نے باقاعدگی سے زمزم پیا۔اس کے خون اور پیشاب سے بیماری ختم ہو گئی۔جتنی دیر وہ حجازِ مقدس میں رہے ان کو انسولین لینے کی کبھی ضرورت نہیں پڑی۔اسی قسم کا مشاہدہ بلڈ پریشر کے بارے میں ہے۔حج کے دوران بلڈ پریشر کے کسی مریض کو کبھی کسی دوائی کی ضرورت نہیں پڑی۔ زمزم پینے کے بعد پیٹ کی گرانی فوراً ختم ہو جاتی ہے تیزابیت جاتی رہتی ہے اور بھوک باقاعدگی سے لگنے لگتی ہے۔باقاعدگی سے زمزم پینے کے بعد حافظہ بہتر ہو جاتا ہے۔زمزم کے فوائد کسی شبہ یا مفروضہ کی بات نہیں، جو بھی یقین کے ساتھ اسے پیتا ہے اپنا مطلب پا لیتا ہے۔

موجودہ صورتِ حال

مسجد الحرام میں مزید گنجائش پیدا کرنے کے لئے زمزم کا کنواں بند کر کے اس پر ایک طاقتور ٹربائن لگا دی گئی ہے، جو پانی کو کنوئیں سے نکال کر صفا و مروہ کے قریب نوتعمیر شدہ پیاؤ تک لے آتی ہے۔لوگ یہاں سے خوب سیر ہو کر پی سکتے ہیں اور ڈبوں میں بھر کر لے جا سکتے ہیں۔حرم شریف میں جگہ جگہ ٹھنڈا پانی مہیا کرنے والے کولر نصب ہیں جن سے زائرین ٹھنڈا زمزم بلا روک ٹوک پی سکتے ہیں۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ کراچی، لاہور، اسلام آباد اور پشاور میں زمزم کا پانی پلاسٹک کے کینوں میں فروخت ہوتے دیکھا گیا ہے۔ اللہ کی یہ بیش بہا نعمت اب ہر جگہ دستیاب ہے۔ (بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس جلد دوم)

سادہ پانی کا استعمال، سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس

حضور نبی کریم ﷺ عام طور پر سادہ پانی پسند فرماتے اگر کبھی ٹھنڈا پانی میسر آتا تو اسے بڑے شوق سے پیتے۔ مدینہ شریف کے باہر سقیا کا کنواں تھا آپ ﷺ وہاں سے پانی منگوا کر کبھی کبھار پی لیا کرتے تھے، اس کنوئیں کا پانی ٹھنڈا اور شیریں ہوتا ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا کہ نبی کریم ﷺ کے لئے شیریں پانی سقیا سے منگوایا جاتا کہا گیا ہے کہ وہ ایک چشمہ ہے جو مدینہ منورہ سے دو دن کی مسافت پر ہے۔ (بحوالہ ابوداؤد شریف)

اس حدیث پاک سے ایک مسئلے کی وضاحت ہوتی ہے کہ ٹھنڈا پانی پینا فقر اور زہد کے خلاف نہیں بلکہ اچھی نعمت ملنے پر اللہ کا شکر ادا کرنا ہے۔ حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ کا ایک انصاری خادم تھا جو آپ ﷺ کے پینے کے لئے پانی کو پرانے مشکیزے میں بھر کر کھجور کی شاخ سے لٹکا چھوڑتا جب ٹھنڈا ہو جاتا تو پھر حضور ﷺ کی خدمت میں پیش کرتا۔

حضرت کبشہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ میرے پاس تشریف لائے اور لٹکے ہوئے مشکیزے سے کھڑے ہو کر پانی نوش فرمایا۔ پس میں کھڑی ہوئی اور اس کے منہ کو کاٹ کر رکھ لیا۔ (بحوالہ ترمذی، ابن ماجہ)

اس حدیث میں یہ بتایا گیا ہے کہ حضور ﷺ نے ایک لٹکے ہوئے مشکیزے سے پانی پیا، یہ ایک اتفاق تھا ورنہ حضور ﷺ خود بیٹھ کر ہی پانی پیتے تھے اور بیٹھ کر ہی پینے کی تاکید فرمائی ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ صحابیہ نے اس مشک کے منہ کا کنارہ کاٹ کر اپنے پاس رکھ لیا تو یہ تبرکاً تھا اور حصول برکت کی خاطر۔ اس سے یہ بات بالکل نہ سمجھیں کہ کھڑے ہو کر پانی پینا درست ہے بلکہ حضور ﷺ نے کھڑے ہو کر پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں ایک پیالہ لایا گیا تو آپ ﷺ نے اس میں سے نوش فرمایا اور آپ کے دائیں جانب تمام لوگوں سے چھوٹا ایک لڑکا تھا اور بائیں جانب عمر رسیدہ حضرات، فرمایا کہ اے لڑکے! کیا تم اجازت دیتے ہو کہ یہ عمر رسیدہ حضرات کو دے دوں؟ وہ عرض گزار ہوا کہ یا رسول اللہ ﷺ! آپ کے پس خوردہ کے سلسلے میں اپنے اوپر میں کسی کو ترجیح نہیں دوں گا پس آپ ﷺ نے اسی کو عطا فرما دیا۔ (بحوالہ بخاری شریف)

محدثین کا کہنا ہے کہ اس پیالے میں دودھ یا پانی تھا جسے آپ ﷺ نے نوش فرمایا حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ جب صحابہ کرامؓ میں تشریف فرما ہوتے تو پہلے انہیں پلاتے۔ بعض اوقات صحابہؓ عرض کرتے کہ یا رسول اللہ ﷺ! کاش آپ پہلے پی لیتے تو آپ ﷺ فرماتے کہ قوم کو پلانے والے کا حق یہ ہے کہ وہ خود آخر میں پیئے۔ (بحوالہ کتاب الوفا)

پانی اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلام میں صاف اور ٹھنڈے پانی کی بڑی اہمیت ہے حضور اقدس ﷺ صاف اور ٹھنڈا پانی شوق اور اہتمام سے نوش فرماتے تھے۔ اسلام نے طہارت اور پاکیزگی کا ذریعہ پانی کو قرار دیا۔ وضو اور غسل کے علاوہ کپڑوں کی طہارت کے لیے صاف پانی کی اہمیت واضح فرمائی۔ پانی کے مشکوں اور برتنوں کو ڈھانپ کر رکھنے کی ہدایت فرمائی۔ پانی پینے کے آداب سکھائے، کنوؤں کی تعمیر اور پانی کی فراہمی کو صدقہ جاریہ قرار دیا۔ بخار کی حالت میں پانی سے علاج فرمایا۔

اب پانی پر چند احادیث ملاحظہ فرمائیں۔

ام المؤمنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ آپ ﷺ کو پینے کی چیزوں میں ٹھنڈی اور میٹھی چیز (زیادہ) محبوب تھی۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

''سید الانبیاء ﷺ کی خدمت اقدس میں ایک ڈول آب زم زم کا لایا گیا۔

حضور ﷺ نے اسے نوش فرمالیا۔حالانکہ آپ ﷺ اس وقت کھڑے تھے۔"

(بخاری، مسلم مشکوۃ)

پانی کے خدائی نظام کا کرشمہ

اللہ تعالیٰ نے پانی کا سارا ذخیرہ سمندر میں جمع کر رکھا ہے، اور اس سمندر کے پانی کو کھارا بنایا، اس کے لیے کہ اگر اس پانی کو میٹھا بناتے تو کچھ عرصے کے بعد یہ پانی سڑ کر خراب ہو جاتا، اس لیے اللہ تعالیٰ نے اس پانی کے اندر ایسے نمکیات رکھے کہ روزانہ لاکھوں جانور اس میں مر جاتے ہیں، اس کے باوجود اس میں کوئی خرابی اور کوئی تغیر پیدا نہیں ہوتا۔ اس کا ذائقہ نہیں بدلتا۔نہ اس کے اندر کوئی سڑاند پیدا ہوتی ہے۔پھر اگر تم سے یہ کہا جاتا ہے کہ جب پانی کی ضرورت ہو تو سمندر سے حاصل کر لو اور اس کو پی لو۔تو انسان کے لیے کتنا دشوار ہو جاتا، اس لیے کہ اول تو ہر شخص کا سمندر تک پہنچنا مشکل ہے اور دوسری طرف پانی اتنا کھارا ہے کہ ایک گھونٹ بھی حلق سے اتارنا مشکل ہے۔اس لیے اللہ تعالیٰ نے یہ انتظام فرمایا کہ اس سمندر سے مون سون کے بادل اٹھائے اور پھر عجیب قدرت کا کرشمہ ہے کہ اس بادل کے اندر ایسی آٹومیٹک مشین لگی ہوئی ہے کہ جب وہ بادل سمندر سے اٹھتا ہے تو اس پانی کی ساری نمکیات نیچے رہ جاتی ہیں، اور میٹھا پانی اوپر اٹھ جاتا ہے، اور اللہ تعالیٰ نے ایسا بھی نہیں کیا کہ سال میں ایک مرتبہ بادلوں کے ذریعہ سارا پانی برسا دیتے، اور یہ فرماتے کہ تم یہ پانی اپنے پاس جمع کر لو۔اور ذخیرہ کر لو، ہم صرف ایک مرتبہ بارش برسا دیں گے، تو اس صورت میں وہ برتن اور ٹنکیاں کہاں سے لاتے جن کے اندر تم اتنا پانی جمع کر لیتے جو تمہارے سال بھر کے لیے کافی ہو جاتا بلکہ اللہ تعالیٰ قرآن کریم میں ارشاد فرماتے ہیں کہ:

فاسکنٰہُ فی الارض. (سورۃ المومنون:۱۸)

یعنی ہم نے پہلے آسمان سے پانی برسایا، اور پھر اس کو زمین کے اندر بٹھا دیا۔اور جمع کر دیا۔اس کو اس طرح بٹھا دیا کہ پہلے پہاڑوں پر برسایا، اور پھر اس کو برف کی شکل میں وہاں جما دیا، اور تمہارے لیے وہاں ایک قدرتی فریزر بنا دیا۔اب پہاڑ کی چوٹیوں پر

تمہارے لیے پانی محفوظ ہے اور ضرورت کے وقت وہ پانی پگھل پگھل کر دریاؤں کے ذریعہ زمین کے مختلف خطوں میں پہنچ رہا ہے، اور پھر دریاؤں سے نہریں اور ندیاں نکالیں۔ اور دوسری طرف زمین کی رگوں کے ذریعہ کنوؤں تک پانی پہنچادیا۔ لہٰذا اب پہاڑوں کی چوٹیوں پر ذخیرہ بھی موجود ہے اور سپلائی لائن بھی موجود ہے، اور اس سپلائی لائن کے ذریعہ ایک ایک آدمی تک پانی پہنچ رہا ہے۔ اب اگر ساری دنیا کے سائنس دان اور انجینئر مل کر بھی اس طرح پانی کی سپلائی کا انتظام کرنا چاہیں تو انتظام نہیں کر سکتے تھے، لہٰذا جب پانی پیو تو ذرا غور کرلیا کرو کہ اللہ تعالیٰ نے کس طرح اپنی قدرت کاملہ اور حکمت بالغہ کے ذریعے پانی کا گلاس تم تک پہنچایا۔ اور اسی بات کی طرف یاد دہانی کے لیے کہا جا رہا ہے کہ جب پانی پیو تو بسم اللہ کر کے پانی پیو۔ (بحوالہ: اصلاحی خطبات)

جسم کے اندر پانی کی ضرورت پر ریسرچ

ہمارے جسم کے اندر ہی پانی اسی فیصد ہے۔ پانی کی بہت کمی ہونے سے بھی قبضیت، جگر کے امراض اور پیشاب کی بیماری ہو جاتی ہے۔

ہمارا یہ جسم پانی کی نلی ہے جس کے اندر چاروں طرف چھوٹے بڑے ڈرین پائپ کی طرح پانی والی اشیاء (رقیق اشیاء) کی آمدورفت کے لیے نالیاں موجود ہیں۔ جسم کا ہر حصہ پانی کے ذریعہ دھویا جاتا ہے اور صاف ہوتا رہتا ہے۔ اسی لیے اگر جسم میں کافی مقدار میں پانی نہیں پہنچتا تو تندرستی درست نہیں رہتی۔ جسم کے اندر اور باہر پانی کو مناسب اور صحیح طور پر استعمال کرنے سے وہ ٹانک (مقوی ادویہ) کا اثر کرتا ہے۔ صبح سو کر اٹھتے ہی اور رات کو بستر پر جانے سے پیشتر کم سے کم ایک گلاس پانی پینے سے جسم کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

بیشک میٹھا پانی آب زمزم کے بعد سب پانیوں سے بہتر ہے اور جس وقت کھانا ہضم ہونے لگے تو اس وقت پینا مفید ہوتا ہے اور اگر ہضم کے بعد پیو تو بہت ہی بہتر ہے اور بعض اطباء نے لکھا ہے کہ:

"کھانے سے پہلے پانی پینا معدہ کی حرارت کو بجھا دیتا ہے اور کھانے کے بعد پینا معدہ میں گرمی پیدا کرتا ہے اور بدن کو موٹا کرتا ہے۔"

حکیم بقراط نے کہا ہے کہ:

"کھانے پر پانی پینا برا ہے اور نہار منہ پینا ہاضمے کو خراب کرتا ہے اور کھانے کے بعد غذا کو ہضم کرتا ہے۔"

زندہ رہنے کے لیے ایک انسان کو روزانہ ڈیڑھ دو لیٹر پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن ہم اس سے کئی گنا زیادہ پانی نہانے اور کپڑے دھونے میں خرچ کر دیتے ہیں۔آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ ہمارے جسم کا ستر فیصد وزن پانی پر مشتمل ہے۔ دماغ کے خاکستری مادے کا ۸۵ فیصد پانی ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ خشک ہڈیوں میں ۲۰ سے ۴۴ فیصد پانی ہوتا ہے۔ مشین میں تیل ڈالا جائے تو صحیح رہتی ہے۔اسی طرح ہمارے جسم میں پانی تیل کی طرح کام کرتا ہے۔ پانی نہ ہو تو چراغ زندگی گل ہو جائے۔ ہمارے عضلات، ہڈیاں، پٹھے اور کرکری ہڈیوں میں لچک اسی سے آتی ہے۔غذا کے ہضم ہونے میں پانی کام کرتا ہے۔پانی ہمارے جسم کو ٹھنڈا رکھتا ہے، جلد کو چٹخنے اور خشکی سے بچاتا ہے۔یہ پانی ہے جو ہمارے جسم کا خون صاف کر کے دوران خون کو درست رکھتا ہے، ہم لوگ نہاتے دھوتے ہیں مگر جسم کے اندر کی صفائی کے لیے چند گھونٹ پانی پی کر سمجھ لیتے ہیں کہ پیاس بجھ گئی، حالانکہ جسم کی اندرونی صفائی کے لیے وافر پانی پینا اشد ضروری ہے۔

علی الصبح اٹھ کر پانی پینا

صبح کے وقت پانی پینا بہت اچھی عادت ہے۔ پانی پینے کے فوراً بعد ورزش نہیں کرنی چاہیے۔کم از کم پندرہ بیس منٹ کا وقفہ دینا چاہیے۔نماز فجر سے پہلے پانی پی لیں تو نماز پڑھنے تک جسم میں جذب ہو جاتا ہے۔اس کے بعد آپ ورزش کر سکتے ہیں۔

جب کبھی جسم میں زیادہ گرمی محسوس ہوتی ہے تو پیاس بھی بہت معلوم ہوتی ہے۔ جتنی پیاس ہونی چاہیے اتنا ہی پانی پینا چاہیے۔بعض اوقات کبھی کبھی جسم میں ایسے خراب

نشانات نمایاں ہوتے ہیں کہ ان کا کوئی خاص سبب سمجھ میں نہیں آتا۔ مثلاً جی متلانا، قے کا ہونا، شکم میں گرانی کا محسوس کرنا وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب خرابیاں صبح کے وقت قدرے ٹھنڈا پانی پی لینے سے جاتی رہتی ہیں۔

جسم کی حفاظت کے لیے اسی طرح جسم کو خوراک اور پانی پہنچایا جاتا ہے جس طرح اسٹیم انجن چلانے کے لیے کوئلہ اور پانی دیا جاتا ہے۔ سب لوگ دیکھتے ہیں کہ ریل گاڑی چلی جارہی ہے اور درمیان میں اس کے انجن میں کوئلہ جھونکا جاتا ہے۔ اسی طرح رات کو کھانے پینے کے بعد ہم جو پانی پی کر سو جاتے ہیں۔ وہ سب پانی ہمارے جسم میں جذب یا خشک ہو جاتا ہے۔ اس کا تھوڑا حصہ ہضم ہو کر مثانے میں جمع رہتا ہے۔ اس لیے رات کے سات آٹھ گھنٹے کے بعد علی الصباح بستر سے اٹھتے ہی ٹھنڈا پانی پینے سے ہمارا جسم تر و تازہ ہو جاتا ہے۔ اور جسم کے اندر تازہ اسٹیم تیار ہو جاتی ہے۔ اس طرح سویرے اٹھ کر نصف گھنٹہ کے اندر ہی تین بار ایک ایک گلاس پانی پی کر دیکھنا ہے کہ کیسی ہی قبضیت کیوں نہ ہو، فوراً دور ہو جاتی ہے۔ جن کو قبض کی شکایت ہو وہ اسی طرح سے پانی پی کر اس کے فوائد کا اندازہ کر سکتے ہیں۔

پانی اور جدید تحقیق

ہمارے جسم میں دھوبی کا کام گردے انجام دیتے ہیں اور تمام دھوبیوں کی طرح انہیں بھی صفائی کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ خراب اور مضر مادے پانی ہی میں شامل ہو کر ہمارے گردوں میں پہنچتے ہیں جنہیں خون سے چھان کر وہ پیشاب کی صورت میں جسم سے اخراج کے لیے تیار کرتے ہوں۔ پانی نہ ہو تو گردے ہمارے جسم سے پیشابی تیزاب (یورک ایسڈ) اور پیشابی مادے (یوریا) خارج نہیں کر سکتے ناکافی مقدار میں پانی پینے سے جسم کے ردی مادے رفتہ رفتہ گردوں اور مثانے میں جم کر پتھریوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ پانی ہمارے نظام ہضم کے لیے بھی بے حد ضروری ہوتا ہے۔ پانی خون کے ذریعہ سے غذائیت بخش اجزاء اور آکسیجن ہمارے جسم کے خلیات تک پہنچاتا ہے اسی کی وجہ

سے ہمیں پسینہ آکر جسم زائد حرارت سے نجات پاتا ہے۔ پانی ہمارے جوڑوں کوتر رکھتا ہے۔

پانی سانس لینے کے لیے بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔ آکسیجن جذب کرنے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرنے کے لیے پھیپھڑوں کا تر یا گیلا رہنا ضروری ہوتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ہم صرف سانس کے ذریعہ سے ایک دن میں ایک لیٹر پانی اپنے جسم سے خارج کرتے ہیں۔

موٹاپے کے ایک ماہر ڈاکٹر ہوورڈ کے مطابق کم پانی والے اپنے جسم میں زیادہ چربی جمع کر لیتے ہیں پانی کی کمی سے عضلات کا حجم اوران کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اس طرح ہاضمے کا نظام کمزور پڑ جاتا ہے۔ دیگر اعضاء بھی صحیح کام نہیں کرتے اور جسم میں زہریلے مادے جمع ہونے کی وجہ سے نت نئے امراض ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ پانی کی کمی محسوس کر کے خود جسم ہنگامی حالت کا مقابلہ کرنے کے لیے گردوں اور جلد کے عمل کوسست کر کے پانی ذخیرہ کرنے لگتا ہے جسم میں پانی کے رکنے کے بھی اپنے مسائل ہوتے ہیں جن کا حل پانی ہی ہوتا ہے، یعنی مناسب مقدار میں پانی کے ملنے کے بعد یہ جسم اپنے اندرونی دھلائی وصفائی کا عمل تیز کر کے جسم کو اعتدال پر لے آتا ہے۔

ایک اور ماہر طبیب ومعالج ڈونلڈ رابرٹسن کے مطابق وزن کم کرنے کے لیے بھی پانی کافی مقدار میں پینا ضروری ہوتا ہے۔ عموماً وزن کم کرنے کے خواہشمند پانی کم پیتے ہیں اس وجہ سے جسم مناسب مقدار میں چربی کو ٹھکانے نہیں لگاتا بلکہ جیسا کہ بیان کیا گیا ہے جسم کے پانی روکنے کی وجہ سے وزن کم ہونے کے بجائے بڑھ جاتا ہے۔

ایک صحت مند شخص کو دن میں ۸ اونس کے برابر کم از کم آٹھ سے دس گلاس پانی پینا چاہیے۔ ورزش، کھیل کود اور گرم موسم میں اس سے بھی زیادہ مقدار میں پانی پینا چاہیے۔ موٹے افراد کو ماہرین کے مشورے کے مطابق اپنے ہر ۲۵ پونڈ وزن کے حساب سے ایک گلاس زائد پانی پینا چاہیے اور یہ پانی ایک ہی وقت میں پینے کے بجائے صبح سے شام تک مناسب وقفوں سے پینا چاہیے۔

بین الاقوامی اسپورٹس میڈیسن انسٹی ٹیوٹ نے کھلاڑیوں کے لیے جس کے ہر ایک پونڈ وزن کے لیے نصف اونس پانی کی مقدار کو معیاری قرار دیا ہے۔ یعنی اگر آپ کا وزن ۶۰ پونڈ ہے تو آپکو دن میں آٹھ اونس کے برابر ۱۰ گلاس پانی پینا چاہیے اور ایتھلیٹ ہونے کی صورت میں فی پونڈ ۲/۳ اونس کے حساب سے ۱۳ گلاس پانی پینا چاہیے۔

اتنی مقدار میں پانی پینے کی صورت میں یقیناً آپ کو بار بار بیت الخلاء کا رخ کرنا پڑے گا، لیکن مثانہ چند ہی روز میں خود کو درست کر کے بار بار بیت الخلاء کے چکروں سے بچالے گا۔

یاد رکھئے دن بھر میں ۸ سے ۱۰ گلاس پانی پی کر آپ صحت منداور چھریرے رہیں گے۔ ہوااور سورج کی طرح پانی بھی قدرت کاملہ کی ایک زبردست نعمت ہے۔ پانی کو بہر صورت انسان کے بنائے ہوئے مشروبات پر ترجیح اور برتری حاصل ہونی چاہیے۔

اقوام متحدہ کے ادرہ صحت ڈبلیو ایچ او نے اعلان کیا ہے کہ دنیا میں پانی سے زیادہ مفید ترین مشروب اور کوئی نہیں ہے۔ برطانیہ میں آج مہم چلائی جارہی ہے۔

پانی سے علاج اور جدید میڈیکل سائنس کی تحقیق

ڈاکٹر حضرات جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ مقدار میں پانی پینے کی تلقین کرتے ہیں لیکن آج جدید سائنس کے ماہرین پانی کے ذریعہ مختلف امراض کے علاج بھی کرر ہے ہیں۔

ذیل میں ہم پانی کے ذریعہ مختلف امراض کے علاج پر تحقیقاتی ریسرچ پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمایئے۔

پانی سے علاج اور جرمنی کے ڈاکٹر لوئی کوہنی کے تجربات

پانی اندرونی و بیرونی کثافتوں کو دھودیتا ہے۔ جرمنی کے ڈاکٹر لوئی کوہنی نے اپنی کتاب ''پانی سے علاج'' میں اپنے یہ تجربات شائع کیے تھے۔ اس نے اپنی بیماریوں کا علاج پانی سے کیا۔ اس علاج کی تھیوری یہ ہے کہ ہم جو بھی خوراک استعمال کرتے ہیں اس

کی وجہ سے جسم میں تکسید کا عمل ہوتا ہے۔توانائی حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ کاربن ڈائی آکسائیڈ، پوٹاشیم، جاسفیٹ اور لیکٹک ایسڈ وغیرہ پسینہ، پیشاب اور فضلے کی صورت میں خارج ہوجاتے ہیں۔ ہماری خوراک صحیح نہ ہوتو ہاضمے کا نظام خلل پذیر ہوکر نظام اخراج پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جسم سے فاسد مادے خارج نہ ہوں تو انسانی صحت نارمل رہنے کے بجائے خراب ہونے لگتی ہے۔ مرض جو بھی ہو، بنیادی سبب یہ ہوتا ہے کہ جسم کے فاسد مادوں کا صحیح اخراج نہیں ہو پاتا۔

پانی سے بخار کے علاج کے موجد

ڈاکٹر گستاولی بان تحریر کرتے ہیں کہ مسلمانوں نے جو نئے نئے طریقے استعمال کیے ان میں سے ایک ٹائی فائیڈ میں ٹھنڈے پانی کا استعمال ہے۔ یہ طریقہ چند صدیوں تک متروک رہنے کے بعد یورپ میں پھر دوبارہ استعمال ہونے لگا ہے۔ کیمیکل و فزیکل فارمولوں کے بھی مسلمان ہی موجد ہیں۔ان کے بعد بہت سے طریقے آج بھی ہمارے یہاں استعمال ہوتے ہیں۔

مسلمانوں نے دواؤں کے استعمال میں مخصوص طریقے ایجاد کیے ہیں جو مدت دراز کے بعد آج ہمارے یہاں جدید تحقیق کے عنوان سے موسوم ہیں۔

(بحوالہ :مغربی تہذیب کی ایک جھلک)

پانچ حواس کے قیدی

سائنس اور مذہب نامی کتاب کے مصنف لکھتے ہیں کہ:

صاحبو! ہمارے احساسات محدود ہیں۔ جن کی مدد سے ہم اپنے گرد و پیش کو سمجھتے ہیں۔ مثلاً ہماری سماعت محدود ہے۔ چھوٹی آوازیں نہیں سن سکتے اور نہ بڑی آوازیں سن سکتے ہیں۔ یہی کیفیت ہماری آنکھ کی ہے ہم کچھ چیزیں دیکھ سکتے ہیں کچھ چیزیں نہیں دیکھ سکتے ہیں۔۔

مثلاً قرآن میں اللہ تعالیٰ نے کہا:

''لوگو! ہم نے تمام ذی حیات مخلوقات کو پانی سے پیدا کیا۔''

لوگوں نے کہا یہ کیسے ہوسکتا ہے؟ پانی تو پینے کی چیز ہے۔ اس سے مخلوقات کیسے بنائی جاسکتی ہیں؟ پھر صدیوں بعد کسی شخص نے خوردبین بنائی جس کی مدد سے ہمیں وہ چھوٹی چیزیں نظر آسکتی ہیں، جنہیں ہماری آنکھ نہیں دیکھ سکتی۔ پھر جس کسی نے خوردبینی کی مدد سے پانی میں جھانکا تو پانی تو جیتے جاگتے کیڑوں سے بھرا ہوا ہے۔

دوا میں پانی ملانے کی طاقت

ظاہر ہے کہ سائنسی طریقہ کار ہر بات پر حاوی نہیں مثلاً ہومیو پیتھک کو لیجئے۔ یہ ایک درویش صفت آدمی کو، جس کا نام ہائی مین تھا، بیٹھے بٹھائے سوجھی۔

یہ بھی عجیب بات ہے کہ علم جب بھی آتا ہے جھلک یا چمک کے ذریعے آتا ہے مثلاً کسی فرد کے ذہن میں ایک حقیقت چمکارہ مارتی ہے، پھر اس فرد کی توجہ اس حقیقت کی طرف مبذول ہوجاتی ہے، وہ سوچ بچار کرتا ہے، فکر کرتا ہے، تحقیق کرتا ہے حتیٰ کہ وہ حقیقت واضح طور پر سمجھ میں آجاتی ہے۔

ایسے ہی ہائی مین کے ذہن میں ایک حقیقت کرن کی طرح پھوٹی وہ حقیقت یہ تھی کہ دوا خالص ہوتو وہ کم پر اثر ہوتی ہے۔ اگر اس میں پانی ملادیا جائے یعنی اسے Dilute کردیا جائے تو اس کا اثر بڑھ جاتا ہے۔ ہائی مین نے اس حقیقت پر غور کرنا شروع کردیا۔ تجربات کیے، پھر اس نے مریضوں کو خالص دوائیوں کے بجائے Diluted دوائیاں دینا شروع کردیں تو اس کے بہت عمدہ نتائج برآمد ہوئے۔

مروجہ طریقہ علاج والوں کو یہ بات مضحکہ خیز لگی، لہٰذا انہوں نے سائنس دانوں سے کہا کہ اپنی لیب میں اس بات کو جانچو کہ کیا واقعی Diluted دوا زیادہ اثر ہوتی ہے۔

لیب کے سائنس دانوں کو Diluted دوا مہیا کی گئی۔ انہوں نے اپنے اوزاروں کی مدد سے اسے جانچا پرکھا۔

ہومیو پیتھک دوا اس حد تک Diluted کردی گئی تھی کہ سائنسی آلات دوا کی

موجودگی کو جانچ نہ سکیں، لہٰذا انہوں نے اعلان کر دیا کہ اس نمونہ میں خالص پانی ہے۔ دوا کا کوئی عنصر موجود نہیں۔

مضحکہ خیز طریقہ کار

سائنسی طریقہ کار ایک لحاظ سے بڑا مضحکہ خیز ہے۔ وہ نتائج کو نہیں دیکھتا مثلاً ہائی مین نے وہی دوا کئی ایک مریضوں کو دی اور وہ شفایاب ہو گئے۔ سائنسی طریقہ کار یہ نہیں دیکھتا کہ دوا کے نتائج کیا ہیں؟ اس میں شفا بخشی کی طاقت ہے یا نہیں؟ وہ صرف یہ دیکھتے ہیں کہ یہ ہمارے طریقہ کار پر پورا اترتی ہے یا نہیں۔ نتیجہ یہ ہوا کہ مروجہ طریقہ علاج سے ڈاکٹروں نے اعلان کر دیا کہ ہومیو پیتھک سائنٹفک طریقہ علاج نہیں۔

اس کے باوجود ہومیو پیتھک طریقہ علاج چلتا رہا اور روز بروز مقبول ہوتا گیا، تاہم مروجہ طریقہ علاج والے اسے غیر سائنسی طریقہ علاج گردانتے رہے۔

پھر ایک عجیب واقعہ ہوا۔ کسی دوا ساز کمپنی نے ایک دوا دو چار لیباٹریوں میں بھیجی تاکہ وہ انسانی جسم پر اثرات کا جائزہ لیں اس کے اثر والے روزنا پتے نتیجہ تقریباً وہی رہتا، ایک روز لیب میں ایک لڑکی نے جو اسے جانچا تو وہ حیران رہ گئی۔ اثر دگنے سے بھی زیادہ بڑھ گیا تھا وہ گھبرا گئی بار بار اس نے جانچا لیکن نتیجہ وہی رہا اس نے اپنے ساتھیوں سے بات کی وہ سب اس کی بات پر حیران ہوئے انہوں نے شاید دوا میں کسی قسم کی ملاوٹ کر دی تھی دوا کی مقدار کو دیکھا تو وہ واقعی بڑھی ہوئی تھی۔ تحقیق کے بعد پتہ چلا کہ کسی نے دوا میں پانی ڈال دیا ہے۔ اس پر ایک اور مسئلہ سامنے آ گیا کہ کیا پانی ملانے سے دوا کی طاقت بڑھ جاتی ہے؟

انہوں نے دوا میں اور پانی ملایا پھر ٹیسٹ کیا تو پتہ چلا کہ واقعی دوا میں پانی ملایا جائے تو اس کی طاقت کم ہونے کے بجائے بڑھ جاتی ہے۔

انہوں نے تجربے کو بار بار آزمایا اور جب اس کی حقیقت پر یقین آ گیا تو انہوں نے ایک سائنسی جریدے میں اسے تفصیل سے شائع کیا۔

پانی سے علاج کے دو واقعات

واقعہ نمبر......۱

ڈ ایک مصنف لکھتے ہیں ڈاکٹر عبدالحق صاحب انتہائی ذہین شخص تھے۔ جدید ترین ادویہ سے لے کر جڑی بوٹیوں تک اور جوگیوں اور یوگیوں کے آزمودہ نسخے اور ہومیوپیتھی کی دوائیاں ان کے پاس موجود تھیں۔ تحقیق پر مبنی جڑی بوٹیوں اور دوائیوں پر چیدہ چیدہ نوٹس بنا کر دیا کرتے۔ امریکہ، جرمنی اور لندن سے ان کے پاس کتابیں آتیں۔

مطالعے کے شوقین تھے۔ ایک بار مجھے پتہ چلا کہ وہ بیمار ہیں، اور ہسپتال میں داخل ہیں۔ میں فوراً گیا۔ پتہ چلا کہ عشاء کی نماز میں سجدے میں بے ہوش ہو گئے تھے۔

ڈاکٹر عبدالحق کہنے لگے کہ: ''تم آ گئے، اچھا ہوا۔ بارش کا پانی میرے گھر میں موجود ہے اور میرے سرہانے سونے کا پانی چھوٹی بوتل میں رکھا ہے۔ تم سونے کے پانی میں زعفران ملا کر مجھے لا دو پوری امید ہے کہ میں ان شاء اللہ صبح تک ٹھیک ہو جاؤں گا اور میری ای سی جی نارمل آئے گی۔

ڈاکٹر صاحب کی بات پر عمل کیا۔ اگلے دن صبح دس بجے میں ہسپتال گیا۔ ان کا چیک اپ ہوا، بالکل ٹھیک تھے، چنانچہ گھر واپس آ گئے۔ اس کے بعد انہوں نے ''آبی علاج'' شروع کیا۔ صبح شام غسل کرتے جس کے لیے انہوں نے بڑے بڑے دو ٹب خود بنوا لیے تھے۔ جب تک زندہ رہے، کوئی ایلوپیتھک دوا کھائی نہ بیمار پڑے۔ ماہ رمضان المبارک کے روزے پورے رکھتے۔ پانی کے علاج پر انہیں مکمل اعتماد تھا۔ آدھے سے زیادہ مریضوں کو وہ صبح اٹھ کر آدھے گھنٹے کے اندر اندر تین بار ایک ایک گلاس پانی پینے کی تاکید کرتے اس سے قبض کی دیرینہ شکایت، صبح اٹھتے ہی جی کا متلانا، طبیعت کا بھاری پن، پیٹ کی گرانی وغیرہ خود بخود بغیر کسی دوا کے چند روز میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ وہ کہا کرتے کہ اللہ تعالیٰ نے پانی جیسی نعمت انسانوں کے لیے بنائی ہے۔ زندگی کے لیے پانی ناگزیر ہے۔ قرآن کریم میں ہے:

سورۃ فرقان میں آیت ۴۸۔۴۹ کا ترجمہ یہ ہے:

''اور وہی ہے جو اپنی رحمت کے آگے آگے ہواؤں کو خوشخبری بنا کر بھیجتا ہے۔
پھر آسمان سے پاک پانی نازل کرتا ہے، جو پیاس بجھاتا ہے تاکہ مردہ علاقے کو اس کے ذریعے سے زندگی بخشے اور اپنی مخلوق میں بہت سے جانوروں اور انسانوں کو سیراب کرے۔'' (سورۂ فرقان ۴۹۔۴۸)

اسی طرح قرآن کریم میں ہے:

''اور اتارا اس نے آسمان سے ایک بابرکت اور مبارک پانی۔''

بارش کے پانی کو سب سے بہتر قرار دیا گیا ہے۔ سید عوف بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ، بیمار پڑے تو آپ نے بیٹے سے فرمایا: ''بارش کا پانی کسی کے گھر سے لے کر آؤ۔'' اس نے وجہ پوچھی تو قرآن حکیم کی ایک آیت پڑھی جس کا ترجمہ یہ ہے:

''اور اتارا اس نے آسمان سے ایک بابرکت اور مبارک پانی۔''

پھر فرمایا: ''شہد لے کر آؤ۔ کیونکہ قرآن پاک میں ہے:

''اس میں لوگوں کے لیے بیماریوں سے شفا ہے۔''

جب شہد آ گیا تو کہنے لگے: ''زیتون کا تیل لاؤ کیونکہ یہ زیتون کے مبارک درخت سے ہے۔'' پھر وہ ان تینوں چیزوں کو ملا کر پی گئے اور اللہ کے فضل سے دو تین دن میں شفایاب ہو گئے۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ شفاء کے لیے بیماروں سے کہا کرتے تھے:

''بارش کے پانی میں شہد ملا کر پی لیں، ان شاء اللہ صحت ہو جائے گی۔''

(بحوالہ پانی سے علاج)

واقعہ نمبر......۲

ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی مدیر انتظامی ''اردو ڈائجسٹ'' ذیابطیس کے مریض ہیں۔ ڈاکٹر صاحب موصوف مرض کے ہاتھوں مجبور ہو کر انسولین لگوانے لگے تھے اور کچھ ضمنی اثرات بھی محسوس کرتے تھے۔ انہوں نے اپنے بیٹے طیب اعجاز کے ذریعے سے انٹر

نیٹ سے ذیابطیس کے معاملے میں رہنمائی چاہی۔وہاں سے ان کو جواب میں ''پانی کے ذریعے سے علاج'' پر مشتمل ایک پرچہ ملا جس پر کچھ ہدایت درج تھیں۔ڈاکٹر صاحب نے ان ہدایات پر عمل کیا اور اب اللہ کے فضل وکرم سے انسولین چھوڑ دی ہے۔نصف گولی ڈاؤنل صبح شام لے رہے ہیں اور شکر ۹۰ سے ۱۱۰ کے درمیان ہوگئی ہے۔تھوڑا سا میٹھا بھی لینے لگے ہیں۔خود کو چاق و چوبند محسوس کرتے ہیں۔ضمنی اثرات بھی غائب ہو چکے ہیں۔ مستقبل قریب میں ڈاؤنل کی مذکورہ خوراک بھی چھوڑنے والے ہیں۔

لیجئے! اب اس حیرت انگیز نسخے سے تعارف حاصل کیجئے اور اس پر عمل کر کے صحت یاب ہو جائیے جسے بہتوں نے آزمایا اور فیض پایا ہے۔ای میل سے موصول ہونے والے اس نسخے کا مکمل ترجمہ یوں ہے:

عام امراض کے علاوہ مزمن امراض صحت یاب ہونے کا ایک سادہ علاج موجود ہے۔ہم اسے ''علاج بالماء'' یعنی ''پانی سے علاج'' کہہ سکتے ہیں۔علاج بالماء کا یہ نسخہ جاپان کے مریضوں کی ایک تنظیم نے شائع کیا ہے۔تنظیم نے اپنے لمبے چوڑے مضمون میں یہ کہا ہے کہ مرض خواہ معمولی نوعیت کا ہو یا ضدی نوعیت کا ''پانی کے ذریعے سے علاج'' کے چند قواعد وضوابط کے تحت علاج کر کے صحت یاب ہوا جا سکتا ہے۔

علاج بالماء کے ذریعے سے جن امراض سے نجات پائی جا سکتی ہے وہ یہ ہیں:

دردسر، فشار خون، بے خوابی، جوڑوں کا درد، فالج، موٹاپا، دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی اور بے ہوشی، کھانسی، تپ دق، ایسے امراض جن کا تعلق جگر اور پیشاب سے ہو، تیزابیت، ریح والی پیچس، قبض، بواسیر، اور ذیابطیس، آنکھوں کے امراض، ایام کی بے قاعدگی، رحم کا سرطان وغیرہ۔

طریقہ علاج

صبح بیدار ہوتے ہی دانتوں کو مسواک یا برش کرنے سے پہلے سوا کلو یا چار گلاس پانی بیک وقت پیا جائے۔پانی پینے کے بعد پون گھنٹہ تک کچھ نہ کھایا پیا جائے، لیکن پانی پینے

کے بعد دانتوں کو مسواک یا برش کیا جا سکتا ہے۔اس تجربے کے دوران میں ناشتے کے دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے۔اس طرح دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد بھی پانی دو گھنٹے کے بعد ہی پیا جائے۔یہی طریقہ رات کے کھانے کا ہوگا۔

رات کو سونے سے پہلے کھانے کی کوئی بھی چیز نہ لی جائے۔

ایسے افراد جو ناتوانی، بیماری یا صحت کی عمومی کمزور حالت میں ہوں،اور ایک ہی وقت میں سوا کلو پانی یا چار بڑے گلاس نہ پی سکتے ہوں وہ ابتدا میں ایک یا دو گلاس پانی پئیں۔پھر آہستہ آہستہ اور مستقل مزاجی سے اس مقدار کو بڑھا کر چار بڑے گلاس پانی پینے پر آجائیں۔

اس طریقہ علاج کو مسلسل جاری رکھیں۔یہ طریقہ علاج بیمار لوگوں کے علاوہ صحت مند لوگوں کے لیے بھی خاصا مفید ہے۔بیمار لوگ تندرستی حاصل کریں گے جب کہ صحت مند لوگوں کا مستقبل بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔اس طریقہ علاج سے مریض لوگوں پر کیے گئے تجربات سے جو نتائج برآمد ہوئے،ان سے پتہ چلتا ہے کہ کون سا مرض کتنے عرصے میں دور ہو گیا۔

ذیل کا گوشوارہ ملاحظہ فرمائیں:

نام بیماری	کتنے عرصے میں شفا ہوئی
۱۔فشار خون (بلڈ پریشر)	ایک ماہ
۲۔معدہ میں گیس کے امراض	ایک ماہ
۳۔ذیابطیس	ایک ماہ
۴۔قبض	دس دن
۵۔تپ دق	تین ماہ
۶۔سرطان	چھ ماہ

مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ پہلے ایک ہفتے کے لیے دن میں تین مرتبہ سوا کلو یعنی چار بڑے گلاس پانی لے۔اس کے بعد دوسروں کی طرح ایک دفعہ ہی چار بڑے گلاس

پانی پیئے۔

آپ نے دیکھا کہ علاج کس قدر سادہ ہے اور اس پر لاگت بھی کوئی نہیں آتی اور نہ صحت پر کوئی منفی اثر مرتب ہوتے ہیں۔علاج شروع کرنے کے ابتدائی تین دنوں میں دو یا تین بار معمول سے زیادہ پیشاب کی حاجت ہوگی پھر سب کچھ معمول پر آجائے گا۔

مریضوں کی جاپانی تنظیم نے ''علاج بالماء'' سے متعلق یہ معلومات تمام دوستوں، رشتہ داروں، نوجوانوں اور بوڑھوں کو مفت مہیا کی ہیں تا کہ وہ مذکورہ بالا امراض سے نجات حاصل کر کے ایک صحت مند قوم بن جائیں۔

پانی کے بارے میں تفصیلی وضاحت

دنیا میں سب سے زیادہ پائی جانے والی چیز پانی ہے۔اندازہ لگایا گیا ہے کہ دنیا کے کل رقبہ کا تین چوتھائی پانی پر مشتمل ہے اور ایک چوتھائی میں خشکی ہے۔پانی کی مقدار کو ۳۳۰ ملین مکعب فٹ قرار دیا جاتا ہے۔جس میں سے ۹۷ فیصدی نمکین سمندری پانی کی صورت میں ہے۔یہ پانی شور اور نمکین ہونے کی وجہ سے قابلِ شُرب نہیں لیکن سمندری حیوانات اس میں پلتے اور زندہ رہتے ہیں۔کچھ سمندر ایسے بھی ہیں جن میں نمکیات کی مقدار اتنی زیادہ ہے کہ جانور بھی ان میں زندہ نہیں رہ سکتے۔جیسے کہ مشرق وسطیٰ میں بحیرۂ مردار۔دنیا کے بقایا پانی میں سے دو فیصدی قطبین، سائبیریا اور دوسرے برفانی علاقوں میں منجمد برف کی صورت میں ہے۔اور صرف ایک فیصدی دریاؤں، جھیلوں، ندی نالوں اور تالابوں کی شکل میں ملتا ہے۔دلچسپی کی بات یہ ہے کہ سمندروں میں نمک کی مقدار انسانی جسم میں پائے جانے والے نمکیات سے براہ راست تناسب میں ہے۔

حیوانات اور نباتات کے اجسام کا معقول حصہ پانی پر مشتمل ہے۔جسم انسانی کا دوتہائی پانی ہے۔جدید تحقیقات سے یہ بات اب معلوم ہوئی ہے کہ کرۂ ارض پر زندگی کی ابتداء بھی پانی سے ہوئی۔جس حقیقت کو مدتوں پہلے قرآن مجید نے یوں بیان فرمایا:

(کیا نہیں دیکھا ان لوگوں نے جنہوں نے کفر کیا کہ آسمان اور زمین کے منہ بند تھے

اور ان دونوں کے دروازے کھولے گئے اور ہم نے ہر زندہ چیز کو پانی سے بنایا۔)

(سورۃ الانبیاء)

پانی سے زندگی شروع ہوتی ہے اور وہی اس کا غالب جزو ہے اور اسی پر مدارِ حیات ہے۔ ایک عام انسان کو اپنی صفائی، گھر کی صفائی، کھانا پکانے اور پینے کے لئے روزانہ تیس گیلن پانی کی ضرورت ہے اس کو وقتی طور پر کم تو کیا جاسکتا ہے لیکن مستقل طور پر ایسا کرنے سے تندرستی متاثر ہوسکتی ہے۔ جیسے کہ یورپ میں جسمانی اور ذاتی صفائی کا رواج نہیں۔ رفع حاجت کے بعد صاف پانی سے جسم کو دھونا اسلام کی ایجاد ہے۔ اور پتھروں، مٹی کے ڈھیلوں یا کاغذوں سے غلاظت ہرگز دور نہیں ہوتی، غلاظت جسم سے چپکی رہ جاتی ہے، بالوں میں پھنس جاتی ہے اور بعد میں جلد کی مقامی بیماریوں کا باعث ہوتی ہے۔ رفع حاجت کے بعد جسم کو پانی سے دھونے اور باقاعدہ نہانے والے کو جلد کی اکثر بیماریاں نہیں ہوتیں۔

پانی کا اپنا کوئی رنگ نہیں۔ بیان میں اسے بے رنگ کہا جاتا ہے۔ حالانکہ اس کی مقدار زیادہ ہو تو نیلگوں نظر آتا ہے۔ لیکن بڑے ذخیروں میں رنگ میں تھوڑا سا فرق آجاتا ہے۔ چین کے دریائے یانگسی کو دریائے زرد کہا جاتا ہے کیونکہ اس کے پانی کا رنگ پہاڑوں سے بہہ کر آنے والی مٹی کی وجہ سے زرد لگتا ہے۔ اس کی گزرگاہ میں مٹی اتنی زیادہ ہے کہ سالانہ اڑھائی انچ مٹی اس کی تہہ میں بیٹھ جاتی ہے۔ یہی صورتحال نہروں کی ہے کیونکہ ان میں دریاؤں کا پانی آتا ہے اور وہ اپنے کناروں کی مٹی بھی کاٹ کر اپنے میں شامل کرتی ہیں۔

پینے کے لئے پانی حاصل کرنے کے عام ذرائع دریا، ندی نالے، نہریں، تالاب، جھیلیں، چشمے، کاریز اور کنوئیں ہیں۔ جب بارش برستی ہے یا سردی کی وجہ سے آبی بخارات منجمد ہو کر پہاڑوں پر گرتے ہیں تو یہ پانی نالوں، دریاؤں اور چشموں کی صورت میں بہتے ہوئے میدانی علاقوں کی سمت آجاتا ہے۔ بارش کا پانی رستے رستے زمین کے نیچے چلا جاتا ہے، جسے ہینڈ پمپ یا کنواں کھود کر حاصل کیا جاتا ہے۔ عام کنواں زیادہ گہرا نہیں ہوتا،

چونکہ بالائی سطح میں پانی کی مقدار زیادہ نہیں ہوتی اس لئے زیادہ مقدار حاصل کرنے کے لئے کنواں زیادہ گہرائی میں کھودا جائے۔ عام پینے کے لئے زیادہ گہرائی میں نہیں جاتے لیکن جب پمپ لگانے کا مقصد کھیتوں کو سیراب کرنا یا کسی وسیع آبادی کو پانی مہیا کرنا ہو تو اس کی گہرائی 100 میٹر کے لگ بھگ ہوتی ہے۔

دیہات میں کنوئیں کے پانی کو ٹھنڈا رکھنے کے لئے اس کے کناروں پر گھنے سائے والے درخت لگانے کا رواج ہے۔ زیادہ تر بڑ اور پیپل کے درخت دیکھنے میں آتے ہیں۔ ان درختوں کے سوکھے پتے، بڑ کے گولر، درختوں پر بسیرا کرنے والے جانوروں کے پر اور ان کی نجاستیں کنوئیں میں مسلسل گرتی رہتی ہیں۔ اکثر کنوئیں قبرستانوں میں بنائے جاتے ہیں۔ اس قسم کے کنوؤں کا پانی انسانی استعمال کے قابل نہیں ہوتا۔ البتہ آبپاشی کے لئے ٹھیک ہے۔

سمندر اور دریاؤں کے قریب زیرِ زمین پانی کی سطح زیادہ گہری نہیں ہوتی اس لئے معمولی کھدائی پر پانی نکل آتا ہے۔ دریائے بیاس کے کنارے بھارت کی ریاست کپورتھلہ میں سات اور آٹھ فٹ گہرے کنوئیں دیکھے گئے۔ خلیج عرب کے کنارے بحرین سے متصل سعودی عرب کے شہر القطیف میں زیرِ زمین پانی اتنا قریب ہے کہ قبر کھودنے پر لحد پانی سے بھر جاتی ہے، اس لئے لوگ اپنے مُردوں کو تابوت میں رکھ کر لحد کے بغیر دفن کرتے ہیں۔

دنیا میں کچھ مقامات ایسے ہیں جہاں زیرِ زمین پانی کا دباؤ اتنا زیادہ ہے کہ اس کو جہاں سے بھی زمین کمزور محسوس ہو، اچھل کر باہر آ نکلتا ہے، اسے چشمہ کہا جا سکتا ہے۔ خلیج عرب کے جزیرہ تاروت میں جب زمین میں نلکا لگانے کے لئے سوراخ کیا جاتا ہے تو پانی اپنے آپ اچھل کر باہر آتا رہتا ہے۔ اس طرح نلکے کے ساتھ پمپ لگانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ آسٹریلیا میں بھی ایسے خودکار کنوئیں پائے جاتے ہیں۔ زیرِ زمین گندھک اور خاموش آتش فشاں پہاڑوں کی تہوں سے نکلنے والے چشموں کا پانی گرم ہوتا ہے، جیسے کراچی میں منگھو پیر کے چشمے۔ ہال روڈ لاہور پر ایک پمپ کا پانی جلدی امراض کے علاج میں شہرت

رکھتا ہے۔ان پانیوں میں گندھک کی مقدار زیادہ نہیں ہوتی،اس لئے شفا پانے کے لئے مدتوں روزانہ استعمال ضروری ہے۔

سطح زمین کے نیچے ہر قسم کی مٹی اور معدنیات پائے جاتے ہیں۔زیرزمین جس علاقہ سے بھی پانی حاصل ہوگا اس میں اس علاقہ کی زمین کے نمکیات اور معدنیات کی آمیزش ہوگی جیسے کہ گندھک، نمک، کاربونیٹ، میگنیشیم وغیرہ۔گرم پانی کے چشمے زیرزمین درجہ حرارت کی زیادتی اور گندھک کی وجہ سے گرم ہوتے ہیں۔اسی طرح شاہی چشمہ سرینگر (کشمیر) اور الیاسی مسجد ایبٹ آباد کے پانی میں بھاری معدنیات، سلفیٹ اور کاربونیٹ زیادہ ہیں۔اس لئے پانی پینے کے فوراً بعد ڈکار آجاتا ہے۔لوگ سمجھتے ہیں کہ اس نے کھانا ہضم کردیا۔

دریاؤں، نہروں اور ندی نالوں کا پانی گدلا ہونے کے باوجود کسی بیماری کا باعث نہیں ہوتا، کیونکہ بہنے کے دوران سورج کی روشنی، لہروں کی الٹ پلٹ سے آکسیجن کے اثرات، آبی جانور، پانی کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے نجاستوں کی مقدار کم ہوجاتی ہے اور بہاؤ کی تیزی جہاں کم ہو کافی چیزیں نیچے بیٹھ جاتی ہیں۔اس مسئلہ پر ایک دلچسپ واقعہ امریکہ میں ہوا۔

ایک ریاست کے گندے نالے دریا میں گرتے تھے۔اس سے اگلی ریاست کے لوگ وہی پانی پیتے تھے۔ایک مرتبہ زیریں ریاست میں کوئی وبا پھوٹ پڑی انہوں نے بالائی ریاست والوں پر الزام لگایا کہ ان کی لاپرواہی کی بدولت گندے پانی کی وجہ سے ہمارے یہاں وبا پھوٹی اس لئے حرجانہ دیا جائے۔مسئلہ سپریم کورٹ میں گیا۔جہاں ماہرین جراثیم نے فنی جانچ پڑتال کی اور پھر فیصلہ کیا گیا کہ غلاظت اگر دریا میں ڈالی جائے تو تین میل بہنے کے بعد وہ ضرر رساں نہیں رہتی۔

لاہور کے متعدی امراض کے ہسپتال کے گندے پانی کو جب عام سیور میں ڈالنے کا مسئلہ پیدا ہوا تو ہمیں اندیشہ تھا کہ تپ دق اور ہیضہ کے مریضوں کی نجاستیں جب سیور میں پڑیں گی اور یہ سیور بعض اوقات آبپاشی کے لئے بھی استعمال ہوتے ہیں، خدانہ کرے

کہ ہماری غلطی سے کوئی وبا پھوٹ پڑے۔ اس معاملے میں علم الجراثیم کے جید استاد پروفیسر عبدالجید خان صاحب سے رائے لی گئی۔ انہوں نے فرمایا کہ سیور میں تھوڑی دیر رہنے کے بعد جراثیم مرجاتے ہیں۔ اس لئے گندا پانی بیٹنک شامل کردیا جائے۔ ان کے برعکس دریائے گنگا میں ہردوار سے ۱۰ میل دور تک ہیضہ کے جراثیم پائے جاتے ہیں علمی طور پر یہ واقعہ حیرت کی بات ہے مگر اس کے راوی ایک ثقہ بھارتی عالم پروفیسر گھوش ہیں۔ شاید اسی لئے حکومت ہند، فرانس کے تعاون سے دریائے گنگا کو صاف کرنے پر کروڑوں روپے صَرف کررہی ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ ہردوار سے اوپر لکشمن جھولا کے مقام پر دریائے گنگا کا پانی نہایت لذیذ اور محفوظ ہے۔

یہی وجوہات تھیں جن کی بنا پر اسلام نے آبِ جاری کو پاک قرار دیا۔ اس سے وضو کرنا، نہانا اور پینا جائز ہے۔ بلکہ اس کی ایک دوسری افادیت کے بارے میں حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا روایت فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

(تین چیزیں نظر کو جلا یعنی طاقت دیتی ہیں، سبزے کو دیکھنا، بہتے ہوئے پانی کو اور خوبصورت چہروں کا دیکھنا۔) (ابونعیم)

یہی حدیث مستدرک الحاکم نے تاریخ میں حضرت علی رضی اللہ عنہ سے اور الخرائطی نے حضرت ابوسعید رضی اللہ عنہ سے، جبکہ ابوالحسن العراقی نے اسے حضرت بریدہ رضی اللہ عنہ سے روایت کرتے ہوئے بصارت میں اضافہ کرنے والی چیزوں کی فہرست میں اثمد کے سیاہ سرمہ کو شامل کیا ہے۔

دریا جب جنگلوں اور کھلے مقامات سے گزرتے ہیں تو ان کے پانی کے اوپر آکسیجن کی ایک قسم Ozone اس کے اوپر ملتی ہے جس کا رنگ نیلگوں ہوتا ہے یہ گیس پانی کو اس حد تک صاف کرتی ہے کہ آج کل بعض امریکی ریاستوں میں پانی کو کلورین جیسی بدبودار گیس سے صاف کرنے کی بجائے اس کی آمیزش سے صاف کرتے ہیں۔

پانی کی بیماریاں

پینے والے پانی کے بارے میں شدید توجہ کی ضرورت ہے۔ اگر اس میں جراثیم یا غلاظت موجود ہو تو متعدد مہلک بیماریوں کا باعث ہوسکتا ہے۔ بہت مدت ہوئی شہر لاہور کے اندرونی علاقہ کے پانی میں کسی طرح تپ محرقہ کے جراثیم داخل ہوگئے۔ چوک سرجن سنگھ سے لے کر ڈبی بازار اور دہلی دروازہ تک ہزاروں اشخاص اس میں مبتلا ہوگئے۔ راوی روڈ پر گوردت بھون کے کنوئیں میں اسہال کے جراثیم داخل ہونے سے چار سو افراد ہیضہ میں مبتلا ہوگئے۔ اگر پینے والا پانی آلودہ ہو تو ایک ہی وقت میں ہزاروں افراد بیمار ہوتے ہیں۔ اس لئے شہروں میں پینے والے پانی کو صاف رکھنے کے ساتھ ساتھ اس میں روزانہ کلورین ملائی جاتی ہے۔ اور روزانہ اس کا معائنہ کیا جاتا ہے تاکہ اس میں کوئی ملاوٹ اگر شامل ہوجائے تو اسے بروقت دور کرلیا جائے۔

پانی کے ذریعہ عام طور پر جراثیم بیماریوں میں ہیضہ، اسہال، پیچس، تپ محرقہ، یرقان، ککرے، فالج ہوسکتے ہیں۔ پانی میں غلاظت اگر فضلہ کی آمیزش سے ہو تو اس وجہ سے وہاں پیٹ کے طفیلی کیڑے، پیچس ہوسکتے ہیں۔ افریقی ممالک اور مصر میں بلہارزیا فیل پا اور دوسری خطرناک بیماریوں کے کیڑے بھی ملتے ہیں۔

پانی میں آیوڈین نہ ہو تو اس سے غدہ درقیہ بڑھ جاتا ہے اور گلھڑ کی بیماری لاحق ہوجاتی ہے۔ پانی میں فلورائیڈ نہ ہوں تو بچوں کے دانت کمزور پڑجاتے ہیں اور ان میں کیڑا لگ جاتا ہے۔ امریکہ کے متعدد شہروں میں پانی فلورائیڈ کے بغیر ہوتا ہے۔ جس سے ان کے اسکول کی عمر کے بچوں کے دانت خراب ہوجاتے ہیں۔ اس سے بچاؤ کے لئے وہ پانی میں فلورائیڈ علیحدہ سے شامل کرتے ہیں لیکن جن مقامات پر یہ موجود ہو، پھر بھی شامل کرنا مناسب نہیں۔ جیسے کہ لاہور کے پانی میں ان کی مطلوبہ مقدار پائی جاتی ہے لیکن ہمارے یہاں بدقسمتی یہ ہے کہ امریکی مشاہدات عقل کو استعمال کئے بغیر اپنے لئے قبول کرلیے جاتے ہیں۔ اس ضمن میں چند اخباری بیان بھی جاری ہوچکے ہیں جبکہ حقیقت یہ

ہے کہ ہمارے یہاں دانت باقاعدہ صفائی نہ رکھنے کی وجہ سے خراب ہوتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں جب ہم زندگی گزارنے میں اسلامی تعلیمات کو فراموش کریں تو دانت خراب ہوتے ہیں۔

پینے والے پانی کے تجزیہ اور اس سے خطرات کو توجہ میں رکھنے کے لئے قرآن مجید نے ایک شاندار رہبری عطا فرمائی ہے۔ چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

(اور بتلاؤ کہ جس پانی کو تم پیتے ہو وہ کہاں سے آیا اور وہ کیسا ہے؟) (سورۃ الواقعہ)

ہمارے لئے یہ واجب ہے کہ ہم پانی کے معیار پر نظر رکھیں۔ مکمل اور قابل اعتماد تجزیہ صرف اسی صورت میں ممکن ہے جب ہمارے پاس ٹیسٹ کرنے والی باقاعدہ لیبارٹری موجود ہو۔ لیکن ہر جگہ اور ہر مقام پر ایسی لیبارٹری کا میسر آنا ممکن نہیں۔ کسی گاؤں یا جنگل میں رہنے والا اگر یہ جاننا چاہے کہ وہ کس طرح فیصلہ کرے کہ جس پانی کو وہ پی رہا ہے وہ انسانی استعمال کے لئے محفوظ ہے یا نہیں۔ اس کا جواب حضرت ابی امامۃ الباہلیؓ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

(پانی پاک ہے، کوئی چیز اس کو اس وقت تک خراب نہیں کرتی جب تک کہ اس کی خوشبو، ذائقہ اور رنگ کو تبدیل نہ کردے۔) (بیہقی، ابن ماجہ، ابی حاتم)

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

(اور جب پانی کی مقدار چالیس مشکوں سے زیادہ ہو جائے تو نجاست اس پر غلبہ نہیں پاتی۔)

پانی کی مقدار اگر زیادہ ہو تو خراب نہیں ہوتی۔ اس میں علم کیمیائی کا وہی اصول کارفرما ہے جس سے دریاؤں کا پانی گندا نہیں ہوتا۔ کیونکہ زیادہ مقدار میں Dilution ہونے کی وجہ سے غلاظت کا تناسب برائے نام رہ جاتا ہے۔ اس پر اضافہ فرماتے ہوئے آپ ﷺ نے پانی کے ذخائر، ندی نالوں اور تالابوں کے قریب رفع حاجت کرنا ممنوع فرمایا۔ جس شخص کو غسل یا طہارت کی ضرورت ہو وہ پانی کو ذخیرہ سے نکال کر علیحدہ لے اور اپنے جسم کو صاف کرے۔ یہ پانی کسی صورت میں ذخیرے میں واپس نہ جائے۔

نبی کریم ﷺ نے پانی کے برتنوں کو ڈھانپ کر رکھنے، مشکوں کا منہ بند رکھنے، مشک کے منہ کو منہ لگا کر نہ پینے کی ہدایت فرمائی۔ آپ ﷺ اپنے ذاتی استعمال کے لئے ایسا پانی پسند فرماتے تھے جو کم از کم ایک دن پڑا رہا ہو۔ اس کا کیمیاوی فائدہ یہ تھا کہ ایسا ہونے سے اس کی کثافتیں نیچے بیٹھ جاتی ہیں اور صاف پانی نتھر کر اوپر آجاتا ہے۔ جب دریائی یا نہری پانی کی ریت نیچے بیٹھتی ہے تو اپنے ساتھ طفیلی کیڑوں کے انڈوں اور جراثیم کو بھی تہہ میں لے جاتی ہے اور اس طرح اوپر کا پانی نسبتاً محفوظ ہو جاتا ہے۔

پانی کی صفائی

قدرت نے پانی کو کبھی کیمیاوی طور پر خالص صورت میں مہیا نہیں کیا۔ زیرِ زمین پانی میں وہ تمام کیمیات موجود ہوں گی جو اس علاقہ میں پائی جاتی ہیں۔ یہی صورت حال دریاؤں اور جھیلوں میں ہے۔ ماہرین کیمیا پانی میں موجود اجزاء کو اس کا بھاری پن قرار دیتے ہیں۔ نمکیات کی موجودگی کی ایک شکل عارضی ہے اور دوسری مستقل۔ پینے کے لئے ایسے پانیوں میں کوئی مضائقہ نہیں۔ البتہ صنعتی مقاصد میں کئی جگہ پانی میں پائے جانے والے نمکیات پسندیدہ نہیں ہوتے۔ جبکہ ان نمکیات کی موجودگی انسانوں کے لئے مفید ہے۔ بعض اوقات پانی میں فولاد، سکہ، ہائیڈروجن سلفائیڈ کیڈمیم اور سنکھیا بھی ملتے ہیں جو صحت کے لئے مضر ہیں۔ کیونکہ ان کا وجود پانی سے نہیں، بلکہ پانی کی ٹینکی یا آب رسانی کی نالیوں کی وجہ سے ہوتا ہے جس پر مسلسل توجہ کی ضرورت رہتی ہے۔ پانی کو صاف کرنے کا آسان طریقہ اسے ابالنا ہے۔ اس سے اکثر و بیشتر جراثیم مر جاتے ہیں۔

ابن القیم نے سمندری پانی کو صاف کرنے کی ایک مفید ترکیب بیان کی ہے۔ پانی کے دیگچہ کو آگ پر رکھ کر اوپر کوئی موٹا اونی کمبل یا نمدار رکھ دیا جائے۔ پانی کے بخارات اڑ کر اونی کپڑے میں جمع ہوں گے۔ بعد میں اسے نچوڑ کر استعمال کر لیا جائے۔ بارش کا پانی دس منٹ کی بارش کے بعد پینے کے لئے محفوظ ترین پانی ہے۔ کیونکہ قدرت نے اسے عمل کشید کے ذریعہ تیار کیا ہے لیکن ابلا ہوا یا کشید کردہ پانی مسلسل پینے سے نمکیات کی کمی لاحق

ہو جائے گی۔

فیصل آباد کے شہریوں کو پہلے نہر کا پانی دیا جاتا تھا جسے ریت اور بجری کی تہوں سے گزار کر صاف کر لیا جاتا تھا۔ اب شہروں کا پانی گہرائی سے حاصل کیا جاتا ہے جس میں غلاظت کے امکانات کم ہیں۔ چھوٹی جگہوں پر کلورین کے مرکبات یا پانی صاف کرنے والی گولیاں ایک مفید طریقہ ہے۔ ان گولیوں کے بعد پانی میں بدبو آنے لگتی ہے۔ ایک دن بعد بو جاتی رہتی ہے۔

دیہات اور چھوٹی جگہوں پر رہنے والوں کے لئے پانی صاف کرنے والی گولیاں یا اسے ابال کر استعمال کرنا ہی مسئلہ کا حل ہے۔ ان سے آسان ترکیب ممکن نہیں۔

نبی کریم ﷺ نے سمندر کے پانی کو پاک قرار دیا ہے کیونکہ وہ اپنی مقدار کی وجہ سے گندا نہیں ہو سکتا۔ بلکہ یہاں تک فرما دیا کہ اگر آپ اس سے صاف نہ ہوئے تو پھر اس سے آگے کچھ نہیں۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ سے ایک شخص نے پوچھا کہ ہم سمندر میں سفر کرتے ہیں اور ساتھ پانی کی زیادہ مقدار نہیں ہوتی، کیا ہم سمندر کے پانی سے وضو کر لیا کریں؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا:

(سمندر کا پانی پاک ہے، اس کا مردہ (مچھلی) بھی حلال ہے۔)

(ابوداؤد، ابن ماجہ، ترمذی)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

(کوئی شخص کھڑے پانی میں پیشاب نہ کرے اور نہ ہی جنابت کے بعد اس میں غسل کرے۔) (بحوالہ مسند احمد، ابوداؤد)

مسلم اور ابن ماجہ کی ایک روایت میں اضافہ ہے کہ کھڑے پانی میں غسل کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ پانی وہاں سے علیحدہ لے کر غسل کرے۔ مقصد یہ ہے کہ اس پانی کو گندا نہ کیا جائے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

(جو سمندر کے پانی سے بھی پاک صاف نہ ہو سکے پھر اس کے لئے اللہ کی صفائی کوئی نہیں۔) (دارقطنی)

پانی کا کیمیاوی تجزیہ

بنیادی طور پر یہ ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہے۔ یہ صفر اوی ڈگری سینٹی گریڈ کے درجہ حرارت پر جم کر برف بن جاتا ہے۔ سو ڈگری سینٹی گریڈ پر ابلنے لگتا ہے، خواہ کتنی ہی آگ دیں، پانی کا درجہ حرارت سو سے تجاوز نہیں کر سکتا۔ البتہ یہ بھاپ بن جاتا ہے بھاپ کو اگر دباؤ میں رکھا جائے تو اس سے توانائی پیدا ہوتی ہے جو ابتداء میں ریل کے انجن چلانے کے کام آتی رہی ہے۔ پانی کے کھولاؤ کا یہ درجہ حرارت میدانی علاقوں میں جہاں ہوا کا دباؤ ۷۶۰ ملی میٹر ہوتا ہے بلندی پر جائیں تو ہوا کے دباؤ میں کمی آجاتی ہے جیسے کہ ۶۵۰۰ فٹ کی بلندی پر ہوا کا دباؤ چونکہ ۵۲۵ ملی میٹر ہوگا اس لئے پانی ۹۰ درجے پر کھولنے لگے گا۔ اگرچہ پانی جلد کھولنے لگتا ہے لیکن دباؤ میں کمی کی وجہ سے دال آسانی سے نہیں گلتی۔ اس لئے دال یا سخت گوشت کو گلانے کے لئے دباؤ میں اضافہ کے لئے پریشر ککر یا ڈھکن کو بند کرنا ضروری ہے۔ تمام چیزیں ٹھنڈک سے سکڑتی ہیں لیکن ۴ درجے پر پانی پھیلتا ہے اور اس کے بعد پھر سکڑتا ہے۔ ابلنے پر اس کا گاڑھا پن کم ہو جاتا ہے۔

کیمیاوی عوامل کے لئے پانی کی موجودگی ضروری ہے۔ تجربات سے معلوم ہوتا ہے کہ اکثر و بیشتر تجربات پانی نہ ہونے پر وقوع پذیر نہیں ہو سکتے۔ پانی کے کیمیاوی عناصر کا پتہ چلنے کے باوجود اسے مصنوعی طور پر بنانا ممکن نہیں۔ البتہ اونٹ کے جسم میں ایسا بندوبست ہے کہ وہ ضرورت کے وقت تھوڑی مقدار میں پانی بنا سکتا ہے جس کے بارے میں قرآن مجید نے ایک مفید اشارہ دیا ہے۔

(تم اونٹ پر کیوں غور نہیں کرتے کہ اس کو کیسے بنایا گیا ہے؟)

متعدد تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ اس کے جسم میں پانی ذخیرہ نہیں ہوتا، وہ روزانہ معمول کی مقدار پیتا ہے۔ اگر اسے پانی نہ ملے تو وہ کچھ دنوں تک اپنی ضرورت کے مطابق

پانی تیار کر کے زندہ رہ سکتا ہے۔ ایسے اور بھی بہت سے کمالات اس کے جسم میں موجود ہیں جن کے بارے میں قرآن مجید نے اشارہ دیا ہے کہ غور کرو اور فائدے اٹھاؤ۔

پینے کے لئے میسر آنے والا پانی اپنے اجزاء کے لحاظ سے ہر علاقہ میں مختلف ہوتا ہے، بلکہ ایک ہی شہر کے ایک محلے کا پانی دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔

پانی کی اہمیت

پانی انسانی زندگی کا جزو لاینفک ہے۔ انسانی جسم میں اگرچہ پانی کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے لیکن یہ جسم کے اندر خالص صورت میں نہیں ملتا۔ یہ نامیاتی مرکب کی صورت میں ہوتا ہے۔ جیسے کہ خون کا بیشتر حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے لیکن اس کے ساتھ لحمیات، خون کے خلیات اور نمک ہوتے ہیں۔ اسی طرح معدہ اور منہ کے لعاب، آنسو وغیرہ بھی پانی پر مشتمل ہیں۔ پسینہ اور دوسری خارج ہونے والی چیزوں کے ذریعہ پانی کی کثیر مقدار نکل جاتی ہے۔ ضرورت اس امر کی رہتی ہے کہ جسم میں پانی کی آمد و رفت کے درمیان ایک باقاعدہ تناسب موجود رہے۔ اگر اسہال اور قے کی قسم کی بیماریوں یا ہیضہ کی وجہ سے جسم سے پانی کی زیادہ مقدار نکل جائے تو اس کیفیت کو (ڈی ہائڈریشن) کہتے ہیں۔ پانی نکلنے سے خون گاڑھا ہو جاتا ہے، پیشاب کا اخراج کم یا بند ہو جاتا ہے جس سے زہر جسم میں سرایت کر کے موت کا باعث بن سکتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے ایسی کیفیت میں بار بار شہد ملا کر بیماری کے سبب اور پانی کی کمی کا بیک وقت علاج فرمایا۔

جب دل کی طاقت ماند پڑ جائے یا گردوں یا جگر میں خرابی پیدا ہو کر جسم سے پانی کے اخراج اور نمکیات کا سلسلہ درہم برہم ہو جائے تو پیٹ میں پانی پڑتا ہے جسم پر سوجن آجاتی ہے اور زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے جہاں جسمانی صفائی، غسل، برتنوں کی صفائی، لباس کی صفائی کے لئے پانی کو مفید قرار دیا وہاں اس کے استعمال میں کفایت کو بھی ملحوظ رکھنے کی تاکید فرمائی۔ ایک ارشاد گرامی کے مطابق اگر وضو کرتے وقت تمہارے سامنے بھرا ہوا دریا بھی ہو تو پانی ضائع نہ کرو۔

شہروں میں لوگ ضرورت کے بغیر نلکے کھلے رکھنے کے عادی ہو جاتے ہیں، جس سے ضرورت مندوں کو کم پانی میسر آسکتا ہے۔ پانی کا سارا سلسلہ ایک گول چکر کی مانند ہے۔ سمندروں، جھیلوں اور نباتات سے پانی بخارات بن کر اڑا۔ پھر بارش کی صورت زمین پر واپس آیا اور دریا بن گیا یا زمین میں جذب ہو کر زیر زمین پانی کی صورت ٹیوب ویل اور پمپوں کے ذریعے باہر آگیا۔ لاہور کے مشاہدات میں دیکھا گیا ہے کہ اگر لگاتار کچھ عرصہ بارش نہ ہو تو زیر زمین پانی کی سطح نیچے چلی جاتی ہے۔

پانی کی اہمیت کا اندازہ اس امر سے بھی لگایا جا سکتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے جنت میں جن عمدہ چیزوں کے مہیا کرنے کا وعدہ فرمایا ہے ان میں سے ایک پانی بھی ہے۔

(وہاں پر ایسے پانی کی نہریں ہوں گی جو کبھی خراب نہ ہوگا اور دودھ کی نہریں ہوں گی جن کا ذائقہ کبھی خراب نہ ہوگا۔) (سورۂ محمد)

پانی کو انسانی زندگی میں جتنی اہمیت حاصل ہے اس کے پیش نظر نبی کریم ﷺ نے اتنا ہی اہم قرار دیا ہے۔ احادیث میں پانی کے مسائل کے بارے میں ''کتاب المیاہ'' اور ''باب الطہارت'' علیحدہ علیحدہ موجود ہیں۔ آپ ﷺ نے پانی کو مفید اور نقصان سے محفوظ رکھنے کے لئے کام کی مفید باتیں بتائی ہیں۔

رسول اللہ ﷺ کی عادت مبارکہ کا حال بیان کرتے ہیں:

(آپ ﷺ پانی پیتے وقت تین مرتبہ سانس لیتے تھے اور فرماتے تھے کہ ایسا نہ کرنے سے تسلی ہو جاتی ہے۔ اذیت اور بیماری سے محفوظ رکھتا ہے اور ہضم خوب ہوتا ہے۔)

(بحوالہ مسند احمد، مسلم)

بخاری اور مسلم نے ابی قتادہ رضی اللہ عنہ سے بھی پانی پینے میں تین سانس لینے کی روایت کی ہے۔ قتادہ رضی اللہ عنہ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت فرماتے ہیں:

(نبی کریم ﷺ نے کھڑے ہو کر پینے سے ڈانٹا۔ قتادہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ ہم نے انس رضی اللہ عنہ سے پوچھا کہ کھڑے ہو کر کھانا کیسا ہے؟ فرمایا یہ اس سے بھی بدتر ہے۔)

(بحوالہ مسند احمد، مسلم، ترمذی)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں:

''(نبی کریم ﷺ نے پانی پینے کے دوران برتن میں سانس لینے سے منع فرمایا اور اس برتن میں پھونک مارنے سے منع فرمایا۔) (بحوالہ ترمذی، ابوداؤد، ابن ماجہ)

امریکہ میں ایک شخص نے متعدد بیماریوں کا پانی سے علاج کرنے کا طریقہ ایجاد کیا ہے۔ وہ پانی کو مختلف صورتوں میں پلاتا اور نہلاتا ہے۔ جرمنی میں بیماریوں کے علاج میں غسل کے کچھ طریقے مروج ہیں۔ کہتے ہیں کہ گرم پانی کے ٹب میں مریض کو مختلف طریقوں سے دیر تک بٹھائے رکھیں تو گردوں کی پتھریاں نکل جاتی ہیں یا قبض دور ہو جاتی ہے۔ اطباءِ قدیم نے گرم پانی کی دھار اور غسل سے بیماریوں کے علاج میں مدد لی ہے۔

نبی کریم ﷺ نے بخار کا بہترین علاج پانی ڈالنا قرار دیا ہے۔ اپنی علالت کے دوران بھی آپ ﷺ نے جسم پر کئی مرتبہ پانی ڈلوایا۔ جنگِ اُحد میں حضور اکرم ﷺ کے زخموں کا علاج انہیں بار بار پانی سے دھو کر کیا گیا۔ اس طرح زخموں سے آلائش دور ہو گئی۔ اور وہ جسم کی قوتِ مدافعت کے زور پر جلد مندمل ہو گئے۔

چوٹوں اور زخموں کو اگر پانی سے اچھی طرح دھویا جائے تو زخم کبھی خراب نہیں ہوتے۔ چوٹ پر برف ملنے سے ورم نہیں آتا۔ ان کو زخموں کی وجہ سے کوئی نقاہت نہ ہوتی اور بار بار دھونے سے زخموں میں نہ کوئی سوزش ہوئی اور نہ بعد میں بخار ہوا۔

جوہری توانائی پیدا کرنے والے اداروں میں بھٹیوں کو ٹھنڈا کرنے کے لئے پانی ڈالا جاتا ہے یہ پانی جب کارخانوں سے باہر آتا ہے تو اس میں تابکاری ہوتی ہے اور انسانی استعمال کے لئے نہیں رہتا کیمیاوی عناصر کو تیار کرنے والے کارخانوں کا گندا پانی دریاؤں میں پھینک کر انہیں آبی حشرات کے لئے زہریلا بنا دیا جاتا ہے۔ لندن کا دریائے ٹیمز اس کی بدترین مثال تھا۔ وہ بھی اب دریائے گنگا کی طرح صاف کر دیا گیا ہے۔ اسلام نے اگرچہ چلتے پانی کو پاک قرار دیا ہے۔ لیکن اگر اس میں اس کی وسعت سے زیادہ غلاظت یا کیمیاوی فضلہ ڈالا جائے تو وہ ایک طویل عرصہ کے لئے قابل استعمال نہیں رہتا۔

(بحوالہ طبِ نبوی اور جدید سائنس جلد دوم)

پانی سے علاج کا عمومی فائدہ

۱۔ پانی جسم اور جسم کے اندر بہاؤ کے تمام راستوں کی حفاظت کرتا ہے۔

۲۔ پانی جسم کے اندر گردوں کے تمام افعال و وظائف کو چاق و چوبند بنانے میں معاون ہے۔

۳۔ پانی جسم کے درجۂ حرارت کو منظم اور باضابطہ بنانے میں مدد کرتا ہے۔

۴۔ پانی خون کو تمام سمیات (زہریلے مادے) سے نکھارتا ہے۔

۵۔ پانی جسم کے اندر بہت سارے کیمیاوی اعمال میں فیصلہ کن کردار ادا کرتا ہے۔

۶۔ پانی جسم کے کیمیاوی توازن کو قائم رکھنے میں معاون ہے اور جسم کو ضروری رطوبتیں فراہم کرتا ہے۔

۷۔ پانی قوت ہاضمہ اور فضلہ خارج کرنے والے اعضاء کو اپنا وظیفہ ادا کرنے میں چست بناتا ہے۔

۸۔ پانی جسم میں جوڑوں کو تری اور چربی دار مادہ مہیا کرنے میں کام کرتا ہے۔

۹۔ پانی غذا کو جسم کے مختلف حصوں میں منتقل کرنے کا عمل سرانجام دیتا ہے۔

پانی کے معالجاتی فوائد میں سے کچھ درج ذیل ہیں

یہ مدر بول شمار ہوتا ہے۔ خواہ یہ صرف پینے کے ذریعے ہو یا گرم حمام وغیرہ کے ذریعے ہو۔

یہ جسم کو داخلی طور پر صاف کرنے والا شمار ہوتا ہے۔ چنانچہ تمام زہریلے مادے اور بچ جانے والے فضلے جن کی جسم کو ضرورت نہیں رہتی، پانی ان سب کو جسم سے باہر نکال پھینکتا اور جسم کو پاک وصاف کر دیتا ہے۔

یہ طاقت پیدا کرنے والا شمار ہوتا ہے۔ یہ طاقت وقوت معدنی پانی پینے سے اور جڑی بوٹیوں کے ٹھنڈے یا گرم حمام کے عمل سے حاصل ہوتی ہے۔

درد کے احساس کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس طرح کہ برف میں جلدی اعصاب کی

سوزش کو مخدر کرنے کی تاثیر ہے۔

یہ تمام قسم کی سیکٹروکزاز کو دور کر کے جسم کو سکون بخشنے والا ہے۔ یہ خواہ گرم پانی کے غسل سے ہو یا ٹھنڈی و گرم ٹکوری کی پٹیوں سے یا گلوکوز وغیرہ کی بوتل کے بطور انجیکشن کے استعمال سے۔

دورانِ خون کو زیادہ چستی عطا کرنے والا ہے۔ اس طرح کہ جسم کو ٹھنڈے یا گرم پانی میں موسم وحالات کے مطابق ڈبو کر نہایا جائے۔

جسم میں از سرنو زندگی پیدا کرنے والا اور ہشاش و بشاش کرنے والا ہے۔ یہ ٹھنڈے پانی کے ساتھ نہانے سے یا بھاپ کے غسل اور پھر ٹھنڈے پانی کے چھڑکاؤ سے حاصل ہوتا ہے۔

یہ درجہ حرارت کو کم کرنے والا ہے۔ مختلف الانواع مشروبات پینے سے یا تیز ٹھنڈے پانی کے ساتھ نہانے سے یا ٹھنڈی ٹکوروں سے جسم کی حرارت کم ہو جاتی ہے۔

پانی اندرونی طور پر جسم کی صفائی کرنے والا ہے

قولون نامی آنت جسم میں بچے کھچے ضرر رساں فضلے اور زہریلے مادوں کو باہر نکالنے کی بڑی گزرگاہ ہے۔ جب امعاء کمزور ہو جاتے ہیں تو یہ زہریلے مادے قولون کی تہہ میں بیٹھ جاتے ہیں اور اس سے مختلف مضرتیں پیدا ہو کر جسم کو نقصان پہنچتا ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ جلد پر دانے اور پھنسیاں نکلنا شروع ہو جاتی ہیں یا عام طور پر حافظہ کی کمزوری اور سستی کا احساس ہوتا ہے۔ یا وزن بڑھ جاتا ہے یا بعض دوسرے امراض وعوارض لاحق ہو جاتے ہیں۔ مثلاً بلڈ پریشر اور کینسر وغیرہ۔

پانی کے ذریعے آنتوں کی صفائی

۱۔ صبح کے وقت ناشتہ کرنے سے پہلے نہار منہ ایک گلاس پانی پینا۔ یہ سست آنتوں کو ہوشیار کرتا ہے اور آنتوں کی یبوست اور خشکی زائل کر کے قبض وغیرہ کو دور کر دیتا ہے۔

۲۔ آنتوں کو صاف کرنے کے لیے اینمہ کرنا۔ قدیم طریقہ سے اینمہ کرنا زیادہ اچھا

ہے جو ٹونٹی دار ٹینکی پر مشتمل ہوتا ہے۔ صفر گرم پانی استعمال کرنا یا گرم پانی کے ساتھ لیموں کا رس دو چمچ یا پودینے کے نقوع کی کچھ مقدار شامل کر لینا۔ اس کے استعمال کا طریقہ درج ذیل ہے۔

(الف) ......انیمہ کرنے کی دو شکلیں ہیں۔ پہلی یہ کہ مریض پہلو کے بل لیٹ جائے، دوسری یہ کہ مریض سجدہ کی شکل میں ہو۔ دونوں حالتوں میں ضروری ہے کہ انیمہ کی ٹینکی جسم سے اونچی جگہ پر ہو۔

(ب)......انیمہ کرتے وقت گرم پانی میں دو چمچ لیموں کا رس یا پودینہ کے نقوع کی تھوڑی سی مقدار شامل ہو۔ تھوڑی سی ویزلین مریض کی مقعد کے اردگرد لگائی جائے تاکہ نالی مریض کے اندرونی حصہ میں بسہولت داخل ہو سکے۔

(ج) ......اس بات کا خیال رکھا جائے کہ پانی آہستہ آہستہ آنتوں میں داخل ہو۔ کچھ منٹوں تک یا جتنا وقفہ ممکن ہو اسے آنتوں میں روک کر رکھا جائے پھر فضلات نکالنے کے لیے اسے بسہولت نکلنے دیا جائے۔ یہ عمل دہرایا جائے تاکہ امعاء پوری طرح خالی ہو جائیں۔

(د) ......انیمہ کے دوران مریض کو چاہیے کہ اپنا جسم مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ دے اور بڑے سکون سے سانس لے تاکہ نالی کے عضلات میں تناؤ پیدا نہ ہو اور انیمہ کا عمل آسانی سے ہو سکے۔

(ہ) ......تشنج امعاء سے ازالہ اور ان کو تکلیف سے نجات دلانے کے لیے انیمہ کرتے ہوئے ۴۵ درجہ تک کا ابلا ہوا گرم پانی استعمال کیا جائے جس میں بابونہ کا نقوع شامل ہو۔

۳۔ قولون کا دھونا۔ یہ ایک خاص طبی ذریعہ ہے جو ہسپتالوں میں قولون کو مکمل طور پر دھونے کے لیے مستعمل ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ طریقہ انیمہ کے مقابلے میں زیادہ مفید ہے۔ انیمہ یا قولون کو ھونے کا عمل گردوں اور جگر کے وظائف طبعی میں ہوشیاری پیدا کرتا ہے۔ اور نظام ہضم کو بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔ اسی طرح معدہ و مثانہ میں سے تھکن کے

اسباب دور کرنے کی تاثیر رکھتا ہے۔

پیٹ اور آنتوں کی سکیڑ کا علاج

اکثر اوقات پیٹ کی دیوار کے عضلات میں غیر ارادی سکیڑ پیدا ہو جانے کی وجہ سے پیٹ میں مروڑ اور اینٹھن پیدا ہو جاتے ہیں اور یوں تکلیف و گھبراہٹ کا سبب بن جاتے ہیں۔اس کا علاج اس طریقہ پر ہے۔

۱۔ پندرہ منٹ تک پیٹ پر گرم پانی بہا کر ٹکور کی جائے یا گرم پانی کی تھیلی اس کے اوپر رکھ دی جائے۔

۲۔ مریض پودینہ یا بابونہ کے نقوع کا گرم گرم ایک کپ پیے۔

۳۔ دس منٹ تک کمر اور پیٹ پر گولائی میں گرم تولیہ اچھی طرح لپیٹ کر پن لگا دی جائے۔

۴۔ گرم پانی کے حمام میں اس طرح بیٹھیں کہ پانی پیٹ کے اوپر والے حصہ تک آ جائے۔

۵۔ چند منٹ تک گرم روغن زیتون سے پیٹ کی ہلکی ہلکی مالش کی جائے۔ یہ مالش دائرے کی شکل میں ہو۔ پہلے گھڑی کی سوئیوں کی طرح ایک طرف اور پھر اتنی ہی دیر دوسری طرف۔

دانتوں اور منہ کے چھالوں (سوزش) کا علاج

علاج کے لیے پانی ایک خاص مشین کے ذریعے پریشر کے ساتھ منہ میں ڈالا جاتا ہے، یہ عمل دس منٹ تک ۲۵ درجہ حرارت اور ۱/۵ درجہ پریشر کے ساتھ کیا جائے گا اس طریقے سے یہ مشین ایک منٹ میں ۶ سے ۱۰ لیٹر پانی منہ میں گھماتی ہے۔

یہ عمل دن میں دوبارہ دہرایا جا سکتا ہے، جس سے مشینی انداز میں پانی منہ میں ڈالنے کی وجہ سے ہر قسم کے پٹھوں ریشوں کی تھیراپی ہو جاتی ہے اس کے ساتھ ساتھ منہ اور دانتوں کی صفائی بھی ہوتی ہے، اگر پانی کا درجہ حرارت زیادہ ہوگا تو نتائج بھی اچھے ہوں

گے۔اس کام کے لیے پہلے معدنی پانی کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔

اسی طرح نمک (کلورائیڈ سوڈیم) ملے پانی کا استعمال منہ کی سوزش میں بہتر نتائج دے گا اور شعاعوں والا پانی مسوڑھوں سے مسلسل خون آنے کی صورت میں کیا جا سکتا ہے۔

معدہ اور آنتوں کی سوزش اور معدے کے زخم کا علاج

معدہ کے زخم کا علاج عموماً مناسب غذا کے نہ ہونے کی وجہ سے نہیں ہو پاتا، لیکن اگر ہم پانی، مناسب غذا، معدنی پانی کے استعمال، کھلے پانی اور مٹی کے غسل کا اہتمام کر سکیں تو مریض کو شفا کے زیادہ مواقع دیے جا سکتے ہیں۔

معدہ اور آنتوں کی سوزش میں چشموں سے براہ راست معدنی پانی کے استعمال کو مفید سمجھا جاتا ہے، اور اگر مریض کے دینے سے پہلے پانی کو ۲۵ درجہ حرارت تک گرم کر لیا جائے تو زیادہ مفید ہوگا۔

پانی کا استعمال مرض کی نوعیت کے مطابق ہوگا مثلاً شدید تیزابیت کی شکل میں بیکروبرنائٹ سوڈا ملا پانی مفید ہوگا اور تیزابیت کی قلت کی صورت میں کلورائیڈ سوڈیم ملے ابلے ہوئے پانی میں بیکروبونائٹ سوڈیم شامل کر کے استعمال کریں تو نہ صرف تیزابیت کی قلت ختم ہوتی ہے بلکہ جگر اور پتے کے عمل کو بھی بہتری ملتی ہے۔

اسی طرح یہ پانی معدے کی دیوار کی سوزش کو ختم کرتا ہے اور تیزابیت کو مناسب مقدار میں رکھتا ہے۔

یہ پانی آنتوں کے سکڑنے کی وجہ سے پیدا ہونے ولی دائمی قبض کا بھی علاج ہے، اگر پانی اکسائیڈ کربون کی نسبت میں اضافہ ہوگا تو پانی کے درجہ حرارت میں کمی آئے گی اس سے آنتیں فضلات کو دھکیلنے میں بہتر کام کر سکیں گی۔

اس بات کا خیال رہے کہ معدے، آنتوں میں گرمی کی حالت میں اس طرح کا رج مفید نہیں ہوگا۔اس طرح آنتوں میں گرمی کی وجہ سے بندش، خوراک کی نالی میں زخم

(خون نکلنا) یا معدے کی جھلی پھٹنے کی صورت میں یہ علاج نہ کیا جائے۔

وجع المفاصل۔ پانی سے جوڑوں کے درد کا علاج

تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اکثر حالات میں جوڑوں کی تکلیف پانی کے علاج کو قبول کرتی ہے۔اور یہ علاج اس طریقہ پر ہوگا۔

۱۔ روزانہ وافر مقدار میں صاف وشفاف پانی پیا جائے۔ کیونکہ اس طرح جوڑ دھل کر ضرر رساں تراشی اور تہ نشین ہونے والی کثافتوں سے پاک وصاف ہو جاتے ہیں۔

۲۔ مختلف جڑی بوٹیوں جیسے مریمیہ (مریم پنجہ)، حصالبان (اکلیل الجبل) یا بابونہ کے نقوع کا استعمال مفید ہے۔ کیونکہ یہ مفاصل کی سوزش کم کرنے میں مدد کرتا ہے خواہ یہ نقوع پیا جائے یا اس کی گرم پٹیاں استعمال کی جائیں ،نقوع تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک پیالی گرم پانی میں دو چمچ جڑی بوٹی کے ڈال دیے جائیں۔نقوع تیار ہونے کے لیے پندرہ منٹ تک پڑا رہنے دیں پھر نتھار کر استعمال میں لائیں۔

۳۔ مریض غسل خانے میں پندرہ منٹ تک گرم پانی کے فوارے سے نہائے اور اسکے بعد ہی پانچ منٹ تک ٹھنڈا پانی استعمال کرے۔ بہتر صورت یہ ہے کہ جس جوڑ میں درد ہے وہ زیادہ تر پانی کے سامنے رکھے۔

۴۔ گرم پانی کے بعد ٹھنڈے پانی کے فوارے میں نہانا اگر برداشت نہ ہو سکے تو سوزش زدہ جوڑ کے لیے گرم چھڑکاؤ کے بعد ٹھنڈے پانی یا برف کی ٹکور میں ممکن ہے۔ خصوصاً کمر کے درد میں جو کسی مہرہ کے کھسک جانے کی وجہ سے لاحق ہو،اس علاج کا واضح اثر ہوتا ہے۔

۵۔ باقاعدگی سے تیراکی کرنا بہت مفید ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس طرح جوڑ نرم ہو کر اچھی طرح حرکت کرنے کے قابل ہو جائے ہیں۔

۶۔ نہانے کے دوران میں کچھ ورزشوں سے ہلکی اور درمیانی قسم کی تکالیف رفع ہو جاتی ہیں۔مثلاً ہاتھ پاؤں کے کسی جوڑ میں درد یا تکلیف ہے تو آپ اسے ٹب وغیرہ کے اندر

پانی میں ڈبوئیں اور چند مرتبہ اس کے ذریعے پانی کو آگے اور پیچھے دھکیلیں۔اس طرح چھوٹی موٹی تکلیف دور ہوجاتی ہے۔

۷۔ ہاتھ کے جوڑوں کے درد کا علاج۔سوتی یا اونی دستانے پندرہ بیس منٹ تک فریزر میں رکھے جائیں تاکہ خوب ٹھنڈے ہوجائیں۔اب مریض پہلے اپنے ہاتھ نیم گرم پانی سے پھر قدرے زیادہ گرم پانی سے دھوئے اور پھر وہ ٹھنڈے دستانے پہن لے۔دس منٹ کے بعد دستانے اتار دے اور عام تازہ پانی سے اپنے ہاتھ دھوڈالے۔اس کے بعد اپنے ہاتھوں کی روغن زیتون سے تقریباً پندرہ منٹ تک نرمی کے ساتھ مالش کرے۔امید ہے کہ ان شاءاللہ فائدہ ہوگا۔

قبض کا علاج

قبض اور اس کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی سختی کی حالت میں جسم کے اندر عضلات کا سکڑ کر اکھٹا ہوجانا ایک فساد کا ذخیرہ شمار ہوتا ہے جو بہت ساری بے چینی اور صحت میں تھکان کے اسباب پیدا کردیتا ہے۔

عام طور پر درج ذیل طریقوں سے قبض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

۱۔ آدمی پر لازم ہے کہ وہ روزانہ جتنا زیادہ پانی پی سکے پیئے۔

۲۔ جو جڑی بوٹیاں جسم کو صاف کردینے کی خاصیت رکھتی ہیں ان کا نقوع پیا جائے۔ مثلاً پودینہ، برسیم، آذان الحمار اور رجل الغراب وغیرہ۔

۳۔ کچی ترکاریاں مثلاً گاجر، مولی، کھیرا اور ٹماٹر وغیرہ کھائی جائیں اور پھلوں کا جوس پیا جائے۔خاص طور پر انگور کا جوس ہر روز صبح ایک گلاس پیا جائے۔

۴۔ پیٹ کے نچلے حصے پر گرم کپڑے سے ٹکور کی جائے۔اس کے بعد دس منٹ تک انگلیوں کے کناروں سے دائروی شکل میں پیٹ کی ہلکی ہلکی مالش کی جائے۔ ہر روز بستر چھوڑنے سے پہلے اس طریقے سے مالش کرنا بھی کافی ہے۔

۵۔ کبھی کبھار انیمہ بھی فائدہ مند رہتا ہے اور اس کے ساتھ جڑی بوٹیوں پودینہ وغیرہ

کے نقوع کا اضافہ کرلیا جائے۔ بہتر یہ ہے کہ سال میں ایک مرتبہ معدہ صاف کیا جائے۔

٦۔ بدن ڈھیلا چھوڑ کر غسل کرنے سے قبض کا توڑ ہوتا ہے۔ اس طرح بلڈ پریشر، پٹھوں کی اینٹھن اور ڈر یا خوف سے بھی نجات ملتی ہے۔ یہ تمام منفی صفات یعنی بلڈ پریشر، پٹھوں کا کھنچاؤ اور خوف معدے میں سختی، قبض اور بہت سارے تھکاوٹ کے اسباب کا باعث بنتی ہیں۔

بچوں کے سوکھے پن یا سوکڑے کا علاج

سوکھا پن کیا ہے؟

جسم سے سیال مادوں کی شدید کمی ہو جاتی ہے، یا تو پسینہ کے ذریعے خصوصاً جب کہ جسم کا درجہ حرارت زیادہ ہو یا پاخانے کے راستے خصوصاً جب اسہال آ رہے ہوں، یا قے کے ذریعے خصوصاً جب کئی مرتبہ اور زیادہ مقدار میں آئے، یا پانی کی کمی پیشاب کے راستے ہو جاتی ہے۔ یعنی جسم سے سیال مادوں کی شدید کمی کی وجہ سے یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

یہ تو معلوم ہی ہے کہ بچوں کے درجہ حرارت کو منظم کرنے والا مرکزی نظام غیر پختہ ہوتا ہے یعنی یہ نظام جب کہ فضا گرم ہو تو جسم کو ٹھنڈا نہیں کر سکتا اور اسی طرح اگر فضا ٹھنڈی ہو تو بچے حرارت فراہم نہیں کر سکتا۔ اسی وجہ سے شدید گرمی کے موسم میں بچے کے جسم کا درجۂ حرارت بہت بڑھ جاتا ہے اور اسی وجہ سے پسینہ زیادہ آتا ہے اور جسم سے سیال مواد ناپید ہو جاتا ہے اور بچے کو سکھا پن یا خشکی یا سوکڑے کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ اسی لیے بچے کا درجہ حرارت اعتدال پر رکھنے کے لیے پنکھے یا ائیر کنڈیشنڈ کا استعمال کرنا چاہیے۔

بچوں کو قے آنے کے متعدد اسباب ہیں۔ کبھی تو یہ اسہال کے ساتھ ہو گی جیسا کہ گرمی کے اسہال میں جو معائی سوزش کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ یا قے شدید ابکائی کے ساتھ ہو گی جیسا کہ آنتوں کے بند ہونے اور جگر کی وبائی سوزش اور ٹائی فائیڈ میں ہوتی ہے۔ اکیلی قے پانی کی کمی کا سبب نہیں بنتی الا یہ کہ وہ بار بار اور زیادہ مقدار میں آئے۔ کبھی یہ تمام سابق

اسباب ایک بچے میں اکٹھے ہو جاتے ہیں تو وہ بہت تیزی کے ساتھ سوکھے پن کا شکار ہو جاتا ہے جیسا کہ آنتوں کی سوزش اور گرمی کے اسہال میں ہوتا ہے۔ اس طرح کہ بسا اوقات قے، اسہال اور بلند درجۂ حرارت سب اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ بچوں میں سوکھے پن کے اور بھی عوارض پائے جاتے ہیں مثلاً۔

(الف)...... بچے کو شدید پیاس محسوس ہوتی ہے۔

(ب)...... یومیہ پیشاب میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

(ج)...... مریض بچے کی آنکھیں نیچے دھنس جاتی ہیں اور ساتھ ہی دماغ کا متحرک تالو بیٹھ جاتا ہے۔

(د)...... زبان، لعاب دہن اور آنسو خشک ہو جاتے ہیں اور جلد کی چمک دمک اور رونق ختم ہو جاتی ہے۔

(ہ)...... شدید حالات میں بلڈ پریشر گر جاتا ہے اور آنکھیں نکل آتی ہیں۔ اس کے نتیجہ میں بچہ سخت صدمے یا مدہوشی سے دوچار ہو جاتا ہے بسا اوقات مرنے کے قریب چلا جاتا ہے۔

درج ذیل طریقے سے سوکھڑے کا علاج ہو جاتا ہے

۱۔ علاج میں سوکھڑے کا محلول لازماً استعمال کیا جائے۔ یہ ایک چینی اور نمک کا محلول ہوتا ہے جو جسم کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ یہ ایک پاؤڈر کا لفافہ ہوتا ہے جسے نمک کہا جاتا ہے، اس کے تیار کرنے اور استعمال کا طریقہ اس پر درج ذیل ہوتا ہے۔

۲۔ اگر بچہ یہ محلول لینے سے انکار کرے تو ضروری ہے کہ چھوٹے چمچ یا ڈراپس سے یہ محلول دیا جائے۔

۳۔ بچے کا درجۂ حرارت کم کرنے کی دوا دی جائے۔

۴۔ جب جسم میں حرارت ہو تو ٹھنڈے پانی کی ٹکور کی جائے۔ اس کے ساتھ ہی تھوڑی تھوڑی کوئی سیال اور ہلکی پھلکی غذا دی جائے حتیٰ کہ تمام تکالیف زائل ہو جائیں۔

جڑی بوٹیوں سے غسل

ہم درج ذیل چند سطور میں تفصیلاً ان اہم جڑی بوٹیوں کا تذکرہ کریں گے جو غسل کے پانی میں شامل کی جاتی ہیں۔ اور وہ پانی کے تمام معالجاتی فوائد میں اضافہ کرتی ہیں۔ جو جڑی بوٹیاں غسل کے پانی میں شامل کی جاتی ہیں ان کے استعمال کی مختلف صورتیں ہیں۔ مثلاً آپ انہیں اپنی طبعی شکل میں ہی پانی میں شامل کر لیں یا ان کا نقوع تیار کر کے پانی میں ملا لیں، ان کا ایسنس یا جوہر جیسے گلاب کا جوہر یا ان کا روغن پانی میں ڈال لیں۔ اسی طرح سمندری جڑی بوٹیاں یا کوئی بھی قدرتی مادہ پانی میں ملا کر غسل کر سکتے ہیں۔ یہ تمام چیزیں جسم کے اندر نفوذ کر جاتی ہیں اور جسم کی صحت مندانہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ غسل کے پانی میں شامل کی جانے والی چند جڑی بوٹیوں کا تذکرہ درج ذیل ہے۔

بابونہ......(عشب البابونج)

غسل کے پانی میں شامل کر کے استعمال کی جانے والی بوٹیوں میں سے سب سے زیادہ اچھی ہے۔ اس کے فوائد یہ ہیں کہ یہ جلد کو نرم اور خوبصورت بناتی ہے اور یہ اعصاب کو آرام وسکون بخشتی ہے۔

پودینہ......(النعناع)

غسل کے پانی میں اس کے استعمال کا فائدہ یہ ہے کہ یہ جلد کو طراوت بخشتا ہے، خوبصورت بناتا اور غسل کے اثر کو اتنا بڑھا دیتا ہے گویا کہ یہ جسم کو بالکل صاف کرنے والی چیز ہے۔ یہ چست حیات کی تجدید کرتا اور عام حالات میں نشاط عطا کرتا ہے۔

مریم پنجہ......(سمندر سوکھ)

غسل کے پانی میں ملانے سے بالوں کی نشوونما میں مددگار ہے۔ قوتِ حافظہ کو تیز کرتی ہے اور جسم کو طاقت ونشاط عطا کرتی ہے۔

عشب اذن الحمار......(ایک قسم کی خاردار گھاس)

غسل کے پانی میں اس کے استعمال کرنے کے فوائد میں سے یہ ہے کہ دوران خون میں تیزی پیدا کرتی ہے، دردوں کو مثلاً وجع الفاصل کو سکون پہنچاتی ہے اور عموماً ہڈیوں کو قوی بناتی ہے۔

پھلوں کا ایسنس یا جوہر......(خلاصة الزهور)

بہترین پھول وہ ہیں جو خوبصورتی کی غرض سے حمام میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ بالخصوص اس تاثیر کے پیش نظر کہ یہ جلد کو ملائم اور تر رکھتے ہیں۔ یہ طبیعت میں شگفتگی و فرحت کا شعور بیدار رکھتے ہیں۔ حمام کے لیے ان پھلوں سے نکلا ہوا روغن بھی استعمال ہوتا ہے جو بازار میں عطر کی دکانوں پر دستیاب ہے۔ اسی طرح گلاب کے پانی کے چند قطرے بھی حمام کے پانی میں ملا کر غسل کیا جا سکتا ہے۔

طبعی روغنیات

روغن زیتون تقریباً تین قطرے غسل کے پانی میں ملا دیتے ہیں۔ یہ طبعی روغن خوبصورتی کے حصول کے پیش نظر استعمال میں لائے جاتے ہیں اور اس کے صحت مندانہ فوائد اس پر مستزاد ہیں۔

سمندری جڑی بوٹیاں

یہ جڑی بوٹیاں ایسے مواد پر مشتمل ہوتی ہیں جو روماتیزم کے مرض (اعصاب اور جوڑوں کے درد) کا قلع قمع کرتے ہیں۔ اور اسی طرح یہ جڑی بوٹیاں جلد کو غذا بھی فراہم کرتی ہیں اور نرمی و خوبصورتی بھی عطا کرتی ہیں۔

سیب کا سرکہ

صحت کے معاملہ میں سیب کے سرکہ کی بہت قدر و قیمت ہے۔ یہ دبلا پن

وکمزوری، بے خوابی اور پنڈلی کی تکالیف (دوالی الساقین) وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر دو بڑے چمچ غسل کے پانی میں شامل کر لیے جائیں تو یہ جسم میں نشاط وفرحت پیدا کرتا ہے اور جسم کی قوتِ دفاع میں اضافہ کر دیتا ہے اور جلد کو تمام کثافتوں اور زہریلے اثرات سے پاک کر دیتا ہے۔

گندم کی اُبلی ہوئی بھوسی

گندم کی ایک کلوگرام بھوسی لیں اور اسے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں۔ کچھ دیر پڑا رہنے دیں اور پھر تھوڑا سا ابال لیں۔ اسے غسل کے پانی میں شامل کر لیں، نہایت مفید ہے۔

جڑی بوٹیوں سے نقوع تیار کرنے کا طریقہ

مطلوبہ جڑی بوٹی کے دو بڑے چمچ کسی برتن میں ابلے ہوئے گرم گرم پانی میں ڈال کر ڈھک دیں۔ پندرہ منٹ تک پڑا رہنے دیں، اب کسی برتن میں نتھار لیں۔ پینے کے لیے نقوع تیار ہے۔ آپ اسے غسل کے پانی میں بھی شامل کر سکتے ہیں۔

ایک دوسرا طریقہ

کسی بھی مطلوبہ جڑی بوٹی کی مناسب مقدار لے کر سوتی کپڑے کی تھیلی میں ڈال لیں۔ باتھ ٹب میں لگی ہوئی ٹونٹی کے نیچے لٹکا دیں تاکہ پانی اس میں سے ہو کر گزرے۔ جب ٹب بھرنے کے قریب ہو جائے تو اس معلق تھیلی کو گرم پانی کی ٹونٹی کے نیچے کر دیں۔ اس طرح اس کا اثر غسل کے پانی میں شامل ہو جائے گا۔

اسی طرح جڑی بوٹیوں سے غسل کے پانی میں گرم، نیم گرم، ٹھنڈا یا یخ ٹھنڈا پانی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن افضل ترین طریقہ یہ ہے کہ بلند درجہ حرارت کا پانی استعمال کیا جائے تاکہ اس کے فوائد دو چند ہوں۔

جڑی بوٹیوں سے غسل کے فوائد

نشاط۔ دورانِ خون کی چستی اور عام طور پر جسم میں قوت حیات کا اضافہ۔

نظافت۔ جلد کی خوب صفائی اور اس سے تمام میل و کچیل اور کثافتوں کا ازالہ۔

تطہیر تقویت۔ جسم کی اچھے طریقے سے تطہیر و تنظیف اور عام حالت میں تقویت۔

لطافت۔ بلند درجۂ حرارت کو کم کرنے میں معاون اور جسم کو لطافت بھی عطا کیگی۔

اعصابی قوت۔ جوڑوں کی ملائمت میں مدد اور اعصاب و مفاصل کے درد میں کمی و افاقہ۔

خوبصورتی۔ جسم کی نسوں کو نرم کرنا اور خوبصورتی عطا کرنا۔

تقویت۔ جسم کی ہڈیوں کو تقویت اور عمومی طور پر بیماری سے شفا میں مدد کرنا۔

غسل کا یہ طریقہ جسم کے زائد وزن سے چھٹکارا حاصل کرنے میں مفید ہے۔ اسی طرح یہ جسم میں جمع ہونے والے زہریلے مواد سے نجات دلاتا ہے۔

غسل کا طریقہ

۱۔ باتھ کے ٹب میں اتنا گرم پانی بھریں کہ آپ اس میں لیٹ جائیں تو جسم ڈوب جائے۔ پھر اس میں تقریباً ایک کلوگرام بازاری نمک (کلورائیڈ امونیم) خوب حل کر دیں۔

۲۔ پورا جسم گرم پانی میں ڈبو دیں جس کا درجۂ حرارت برداشت کے قابل ہو۔ تین منٹ تک اس میں لیٹے رہیں۔ پھر آہستگی کے ساتھ اٹھیں اور اپنے قدموں کے بل کھڑے ہو جائیں۔

۳۔ پورے جسم کو خشک کیے بغیر کمبل میں لپیٹ لیں۔ تقریباً دو گھنٹے تک چادر میں لیٹے رہیں۔ پھر جسم کو تولیے کے ساتھ خشک کر لیں اور کپڑے پہن لیں۔

۴۔ ملاحظہ کیا جا سکتا ہے کہ جسم پر ظاہر ہونے والے چھلکے اس بات کی دلیل ہیں کہ جسم مسام کھلنے کے دوران میں نصف زہریلے مواد سے نجات پا چکا ہے۔

درج ذیل احتیاط کو ملحوظ رکھا جائے

اس نمکین غسل کے دوران نہ تو کسی قسم کا صابن استعمال کیا جائے، نہ کوئی روغنی یا کسی بھی قسم کی سیال چیز جسم پر لگائی جائے کیونکہ اس سے متوقع فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔

بھاپ سے غسل

اس طریقہ غسل میں انسانی جسم بھاپ کے سامنے کیا جاتا ہے۔اس سے جلد کے مسام کھل جاتے ہیں اور حرارت جسم کی اندرونی نسوں تک نفوذ کر جاتی ہے۔اس طرح جلد میں موجود غدودوں کو چست و تیز کرنے میں مدد ملتی ہے۔پسینہ زیادہ آتا ہے۔جسم کو پسینہ خارج ہونے کے دوران زہریلے مواد اور نقصان دہ بچی کھچی کثافتوں سے خلاصی حاصل کرنے کا موقع ملتا ہے۔

بھاپ کے غسل کے فوائد درج ذیل ہیں

۱۔ جلد کے مسام کھولنے میں مدد ملتی ہے اور یوں جسم سے زہریلے مواد اور کثافتوں کے اخراج کا موقع میسر آتا ہے۔

۲۔ جسم کو زیادہ پسینہ آتا ہے اور پسینہ کے راستے تمام زہریلے مواد خارج ہو جاتے ہیں۔

۳۔ دورانِ خون کے نظام میں چستی پیدا ہو جاتی ہے۔جسم کو تازگی اور نشاط و فرحت حاصل ہوتی ہے۔

۴۔ جوڑوں کی حرکات میں ملائمت پیدا ہو جاتی ہے اور عضلات مضبوط ہونے میں مدد ملتی ہے۔

۵۔ ناک سے متعلق جملہ بیماریاں دور ہوتی ہیں خصوصاً زکام اور سردی کی وجہ سے پیدا ہونے والے نزلی مادے کا انسداد ہو جاتا ہے۔

۶۔ کالی کھانسی اور پھولی ہوئی سانس سے شفا حاصل ہوتی ہے۔

۷۔ دل کے آپریشن کے بعد بھاپ لینے سے مریض کو فائدہ پہنچتا ہے۔

بھاپ سے غسل کا طریقہ

آدمی کھڑا ہو کر ٹھنڈا پانی دو سے تین منٹ تک شاور کے ذریعے اپنے جسم پر ڈالے یا چھڑکاؤ کرے اور پھر بھاپ کے کمرہ میں داخل ہو جائے۔ تقریباً پانچ منٹ تک اس میں رہے۔

یہ عمل چند مرتبہ دہرائے یہاں تک کہ وہ غسل سے طبیعت میں خوشگوار نشاط وانبساط محسوس کرنے لگے۔

بھاپ کے کامیاب غسل کو جانچنے کا طریقہ یہ ہے کہ وہ اپنی انگلی سے اپنے جسم کا پسینہ چکھے۔ اگر وہ سخت نمکین ہے تو اسے پہلے والا عمل دہرانے کی ضرورت ہے۔ اور اگر ہلکا سا نمکین محسوس کرے یا بالکل ہی محسوس نہ ہو تو اس کا معائنہ یہ ہے کہ اب اسے مزید بھاپ کے غسل کی ضرورت نہیں ہے۔

نوٹ:۔ بھاپ کے غسل سے فارغ ہونے کے بعد وہ ایک گلاس پانی پی لے تاکہ غسل کے دوران میں ضائع ہونے والی طاقت بحال ہو جائے۔

بارش کا پانی

زمین کے آبادکاروں کی آسائش کے لئے جو چیزیں خدا نے تخلیق کی ہیں ان میں بارش ایک عجیب وغریب سہولت ہے۔ بادل آتے ہیں، بجلی چمکتی ہے اور مینہ برسنے لگتا ہے۔ ندی نالے بھر کر بہنے لگتے ہیں، کھیتوں میں ہریالی آتی ہے۔ انسانوں جانوروں اور نباتات کے لئے غذا کا بندوبست ہو جاتا ہے۔ اور اگر ایسا نہ ہو تو درخت مرجھا جاتے ہیں، فصلیں سوکھ جاتی ہیں، جنگلی جانور بھوک اور پیاس سے مرنے لگتے ہیں، بنجر زمین خوراک پیدا کرنے سے عاجز ہو کر قحط کا باعث بنتی ہے۔ ان ہی دنوں وسطی افریقہ کے کئی ملکوں میں کچھ عرصہ بارش نہ ہونے سے خشک سالی ہو گئی۔ پرندے اور درندے میدانوں میں تڑپ تڑپ کر مر گئے۔ جن میں ہمت تھی وہ نقل مکانی کر گئے۔ جب غذا نہ ہو تو انسان بیماریوں

میں زیادہ شدت سے مبتلا ہوتا ہے۔لحمیات کی مسلسل کمی کی وجہ سے افریقی بچوں کی تصاویر ایک عبرتناک نمونہ پیش کرتی تھی، اندر دھنسی ہوئی آنکھیں، ابھرے ہوئے گال، پھولے ہوئے پانی سے بھرے پیٹ اور سوکھی ہوئی ٹانگیں انسانوں کو یاددلاتی رہیں کہ اگر چند دن بارش نہ ہو تو کیا کچھ ہوتا ہے اور کیسے ہوتا ہے۔ارشادباری تعالیٰ ہے

''اور اس کی نشانیوں میں سے جو وہ دکھاتا ہے، بجلی ہے جس سے تم ڈرتے بھی ہو اور بعد کی طمع بھی کرتے ہو اور آسمانی پانی اتارتا ہے جو کہ زمین کو اس کی موت کے بعد زندگی دیتا ہے اور ان چیزوں میں نشانیاں ہیں ان لوگوں کے لئے جو عقل ودانش رکھتے ہیں۔''

(سورۃ الروم)

قرآن مجید نے بارش کے برسنے اور اس کی وجہ سے زمین کو حیاتِ نو میسر آنے والی بات متعدد مقامات پر وضاحت سے ان اشاروں کے ساتھ بتائی ہے کہ لوگ ان کی ماہیت کو سمجھنے کی کوشش کریں تو ان پر فوائد کے کئی اور راستے کھل جائیں گے عقلمندوں کے لئے مزید اشارہ دیتے ہوئے فرمایا:

''اور اس نے آسمان سے پانی برسایا جس کی وجہ سے زمین سے تمہاری خوراک کے لئے پھل پیدا ہوتے ہیں۔'' (سورۃ البقرہ)

یہی بات سورۂ ابراہیم میں دہرائی گئی اور پھر سورۂ طٰہٰ میں یہ واضح کیا گیا کہ نباتات کی ہر صنف میں نراور مادہ ہوتے ہیں جن کی قربت پودوں کی آئندہ نسل کو چلاتی ہے۔

بارش برسنے کا عمل سائنس میں (واٹر سائیکل) کہلاتا ہے، کیونکہ زمین پر جتنا بھی پانی موجود ہے قدرت اس کی ایک بوند بھی ضائع نہیں کرتی۔

بارش کا عمل

کرۂ ارض میں سمندر خشکی سے زیادہ ہیں۔ان پر جب سورج کی روشنی اور گرمی پڑتی ہے تو ان سے دریاؤں، جھیلوں، تالابوں اور پانی کے دوسرے ذخیروں سے پانی بخارات بن کر اڑتا اور آسمان کی بلندیوں پر جاکر جمع ہوتا رہتا ہے۔ بخارات بننے کی رفتار گرمی کی

شدت، موسمی حالات اور ہواؤں کی رفتار پر منحصر ہوتی ہے۔ گرم ملکوں میں بخارات زیادہ اٹھتے ہیں اور ٹھنڈے ملکوں میں کم۔ بخارات سے لبریز گرم ہوائیں جب اوپر اٹھتی ہیں تو وہاں پر دباؤ کم ہونے کی وجہ سے یہ پھیلتی ہیں تو نمی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے ذرے آپس میں مل کر قطرے بناتے ہیں۔ جب ان کا وزن بڑھ جاتا ہے اور ہوا کے لئے انہیں مزید معلق رکھنا ممکن نہیں رہتا تو یہ بارش کی شکل میں زمین پر گر جاتے ہیں۔ اگر یہ ہوائیں مزید بلندی پر جائیں اور ان میں نمی زیادہ ہو تو یہ جم کر برف کے گالے بن جاتے ہیں۔ جن کا بوجھ زیادہ ہونے پر یہ برف بن کر زمین پر گرتے ہیں۔

ایک اندازہ کے مطابق ساری دنیا میں روزانہ ۲٫۵ ملی میٹر بخارات بنتے ہیں۔ فضاؤں میں یہ مقدار جمع ہوتی رہتی ہے اور جب ۲۵ ملی لیٹر ہو جائے تو اسے مزید روکے رکھنا ممکن نہیں رہتا اور وہ بارش کی صورت میں زمین پر گر جاتے ہیں۔ آسمان پر جمع ہونے والے آبی بخارات صرف دس دن تک فضا میں رہ سکتے ہیں۔ اس کے بعد یہ بارش بن کر برس جاتے ہیں۔ دس دن کا یہ ذخیرہ زمین پر ۲۵ ملی لیٹر بارش کے برابر ہوتا ہے اس طرح ایک سال میں پوری دنیا میں ۹۱۴ ملی لیٹر (۳۶ انچ) بارش ہوتی ہے۔ یہ بارش یکساں نہیں ہوتی۔ کسی جگہ کم اور کہیں زیادہ۔ مثال کے طور پر دنیا میں سب سے زیادہ بارش بھارت کے صوبہ آسام کے شہر چراپونجی میں ہوتی ہے۔ اسی طرح ہندوستان کا مغربی گھاٹ شرق الہند کے جزائر بارش کی زیادتی کے لئے مشہور ہے۔ ماہرین موسم نے اسکی درجہ بندی کر کے بارش کا ایک عالمی نقشہ بھی تیار کیا ہے جس میں تمام ممالک کی سالانہ بارش کی شرح دیکھی جاسکتی ہے۔

پہلے کہا تھا کہ سمندروں سے اٹھنے والے بخارات بادلوں کی شکل اختیار کر کے تجارتی ہواؤں کے ساتھ خشکی کی سمت آتے ہیں اور پہاڑوں سے ٹکرا کر برس جاتے ہیں۔ کچھ ملک ایسے تھے جہاں مرطوب بادل جاتے تھے تو ان کو روکنے کے لئے پہاڑ نہ تھے اس لئے وہاں بارش نہ ہوتی تھی۔ کچھ بدقسمت ایسے تھے جہاں پہاڑ تو ہوتے ہیں لیکن وہاں تک جاتے جاتے بادلوں کی ساری رطوبت راستے میں برس کر ختم ہو جاتی ہے اور وہاں بارش نہیں

ہو سکتی۔

لوگوں نے بارش ہونے یا نہ ہونے کے بارے میں اور بھی کئی قسم کے اندازے لگائے ہیں لیکن جب اس عمل کو ہوتے دیکھتے ہیں تو ایسا جان پڑتا ہے کہ ہم ابھی حقیقت سے کوسوں دور ہیں۔ ساری دنیا میں ایک سال میں کل ۳۶ انچ بارش ہونے والی بات بھی عجیب لگتی ہے۔ صرف ایک شہر میں سالانہ ۷۰۰ انچ تک بارش دیکھی گئی ہے۔ جن وسیع میدانی علاقوں میں پہاڑ نہیں، بارش وہاں بھی ہوتی ہے۔

بارش جب زمین پر گرتی ہے تو عام طور پر ایک قطرے کا حجم ۰.۵ ملی میٹر سے ۶ ملی میٹر تک ہوتا ہے۔ بادلوں کی اگر کئی تہیں ہوں تو اوپر کی تہہ سے جو قطرے گرتے ہیں وہ اپنے ساتھ اور قطرے بھی ملا کر اپنے حجم میں اضافہ کر لیتے ہیں لیکن بڑے قطرے راستہ میں ٹوٹ جاتے ہیں۔

بارش اگر وسیع رقبہ پر پھیل کر ہو تو عام طور پر تو وہ زیادہ تیز نہیں ہوتی اور اگر وہ ایک محدود حصہ پر ہو تو مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ گرج چمک کے ساتھ آنے والی طوفانی بارش ۳۰ منٹ سے زیادہ نہیں ہوتی اور اس مختصر عرصہ میں تقریباً ۲.۵ ملی میٹر پانی برسا دیتی ہے۔

مصنوعی بارش

جب لوگوں کو یہ معلوم ہو گیا کہ مرطوب بادل پہاڑوں سے ٹکرا کر بارش برساتے ہیں تو ترکیب نکالی گئی کہ جب کسی جگہ مرطوب بادل آئیں تو زمین سے ان میں ایسے گولے پھینکے جائیں جو پھٹنے کے دھماکہ سے آبی بخارات کو بارش کی صورت میں زمین پر گرا دیں۔ امریکہ کے بعض اداروں نے ابتدائی کامیابیوں کے بعد مینہ برسانے والی کمپنیاں قائم کر لیں۔ یہ خشک سالی کے مارے ہوئے ملکوں سے بھاری معاوضہ لے کر بارش برسانے کا ٹھیکہ لیتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے سب سے پہلی ضرورت بادلوں کا آنا ہے۔ پھر ان کی بلندی کا صحیح تعین کرنے کے بعد صحیح جگہ پر گولے کو پھاڑنا ہوتا ہے۔ کبھی تو مدتوں انتظار کے بعد بادل ہی نہ آئے اور کبھی گولے بادلوں سے اوپر جا کر پھٹے یا نیچے، اور اس طرح ان میں

ایسی تحریک نہ ہوسکی کہ موسلادھار بارش ہو جائے۔ ناکامیوں کی شرمساری کے بعد اکثر ادارے ختم ہو گئے۔

بارش کے عمل میں بخارات، ان کا وزن اور بادلوں میں ان کو محدود عرصہ تک روکنے والی صلاحیتوں کا جائزہ لینے کے بعد کیلیفورنیا کے صحرائی علاقہ میں بادلوں میں ہوائی جہازوں سے خشک برف کے گولے پھینکے گئے۔ دوسرے نسخہ میں چاندی اور آیوڈین کے مرکب کے باریک چھرے ان میں پھینکے جاتے ہیں۔ یہ چھرے ٹھنڈے بادلوں میں قطروں کو مزید ٹھنڈا کر کے ان کے قطرے اور برف کے بناتے اور مینہ برسا دیتے ہیں۔ اس عمل کو اگر ایک مرتبہ شروع کر دیا جائے تو پھر جاری رہتا ہے۔ چاندی کے مرکب کا یہ طریقہ دھوئیں کی صورت میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے اور اس طرح ہونے والی بارش مقدار میں زیادہ ہوتی ہے جبکہ خشک برف یا کاربن ڈائی آکسائیڈ سے پیدا کی گئی بارش معمولی سی ہوتی ہے۔

کیمیاوی اصولوں کے مطابق یہ دونوں طریقے لیبارٹری میں بڑے کامیاب ہیں لیکن عملی زندگی میں ان کی افادیت بڑی محدود رہی ہے۔ کبھی کبھی تو ان طریقوں سے بارش ہو جاتی ہے اور کبھی بالکل نہیں ہوتی۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس بارے میں جُملہ معلومات حاصل ہونے کے باوجود مینہ برسانے اور خشک سالی کو دور کرنے کا سارا انتظام خدا نے خود اپنے ہی ہاتھ میں رکھا ہے۔

آسمانی بجلی اور کیمیاوی مرکبات

خیال کیا جاتا ہے کہ بادلوں میں بجلی ہوتی ہے۔ ان میں کچھ مثبت اور کچھ منفی کرنٹ ہوتے ہیں۔ جب ایک ہی نوعیت کے بادل فضا میں تیر رہے ہوں تو کچھ نہیں ہوتا۔ لیکن جب منفی کرنٹ والے بادل سے مثبت کرنٹ والا بادل ٹکراتا ہے اور ایک زبردست آواز آتی ہے اور شعلہ نکلتا ہے۔ بجلی کی آواز کا کڑکا اور چمک اتنی زوردار ہوتی ہے کہ لوگوں کے دل دہل جاتے ہیں۔ چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے۔

''اور یہ آسمان سے برسنے والے مینہ کی مانند ہے جس میں اندھیرے میں گرج اور بجلی کی چمک ہے اور یہ اپنی انگلیاں موت کی دہشت سے کانوں میں ڈال لیتے ہیں۔ اللہ کافروں کو گھیرنے والا ہے۔ یہ عین ممکن ہے کہ بجلی کی چمک ان کی بینائی کو چھین کر لے جائے۔ جب اس سے روشنی ہوتی ہے تو یہ اس میں چلنے لگتے ہیں۔'' (سورۃ البقرہ)

قرآن مجید نے اس کڑکنے، چمکنے والی بجلی کی افادی اہمیت کے پیش نظر ''الرعد'' کے نام سے ایک سورت بیان فرمائی جس میں ارشاد ہوا:

''یہ وہی اللہ ہے جو تم کو دکھلاتا ہے بجلی، جس سے تم خوف بھی کھاتے ہو اور طمع بھی کرتے ہو۔ اور وہ بوجھل بادل بھی پیدا کرتا ہے۔'' (سورۃ الرعد)

بجلی کی چمک اور کڑک لوگوں میں دہشت کا باعث ہوتی ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ آسمانی بجلی اگر کسی چیز پر گر جائے تو اسے جلا کر راکھ کر دیتی ہے اس کی مہیب آواز صرف دہشت پیدا نہیں کرتی بلکہ یہ فی الواقع نقصان کرنے پر آئے تو برباد کر سکتی ہے۔ اسی خطرہ کے پیش نظر نبی کریم ﷺ نے اس کی تباہ کاریوں سے محفوظ رہنے کے لئے متعدد مقامات پر دعا فرمائی، جن میں سے ایک یہ ہے:

اللّٰھم لا تقتلنا بغضبک ولا تھلکنا بعذابک، عافنا قبل ذلک.

(بحوالہ ابن کثیر)

''اے اللہ! تو ہم کو اپنے غضب سے نہ مار دینا اور نہ ہی اپنے عذاب سے ہلاک کرنا۔ بلکہ ایسا ہونے سے قبل ہم کو اپنی عافیت میں لے لے۔''

اس سلسلہ میں ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ اور ابن عباس رضی اللہ عنہ سے بھی ایسی دعائیں منقول ہیں جو بجلی کی کڑک سن کر یا چمک دیکھ کر نبی کریم ﷺ نے پڑھنے کی ہدایت فرمائی کہ لوگ اس بجلی کی ہلاکت آفرینیوں سے محفوظ رہ سکیں۔

ان آیات میں رطوبت سے لبریز بادلوں کا تذکرہ فرما کر اس اہم سائنسی حقیقت کی طرف اشارہ دیا گیا ہے کہ بوجھل بادل اور بجلی اگرچہ دہشت کا باعث ہوتے ہیں۔ لیکن ان سے بنی نوعِ انسان کو فوائد کی توقع بھی وابستہ ہے۔ اس آیت کی صحیح تفسیر ہمیں اب سائنسی

ترقی کے بعد معلوم ہوئی کہ مینہ صرف بوجھل بادلوں سے برستا ہے اور بجلی کا چمکنا ہمارے لئے فوائد کا باعث ہوتا ہے۔

شہنشاہ جہانگیر نے آسمانی بجلی چمکنے کا ایک دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے۔ ایک مرتبہ رات کو بجلی چمکی تو ایسا محسوس ہوا کہ جیسے بجلی ایک گاؤں کے پاس زمین میں گھس گئی ہے۔ وہ جگہ کئی دن تک گرم دیکھی گئی تو اسے کھدوایا گیا، کھودنے پر زمین کے نیچے سے لوہے کا ایک ٹکڑا برآمد ہوا۔ جو کئی دن گذرنے کے بعد بھی سرخ تھا، ٹھنڈا کر کے شاہی اسلحہ خانہ کے کاریگروں نے اس سے مرصع خنجر تیار کر کے بادشاہ کی خدمت میں پیش کیا اور بادشاہ اس کی دھار اور کاٹ دیکھ کر خوش ہوا۔ حال ہی میں اس خنجر کو شہاب ثاقب کا ٹکڑا قرار دے کر نیلام کیا گیا ہے۔

بجلی اور کیمیاوی صنعت

پہلی جنگ عظیم کے دوران اتحادیوں کی بحری ناکہ بندی کی وجہ سے جرمنی کے لئے قلمی شورہ کا حصول ناممکن ہو گیا۔ اتفاق سے قلمی شورہ کے بغیر کسی قسم کا کوئی بھی بارود نہیں بن سکتا۔ کیمیاوی صنعت اور علم میں ترقیوں کے باوجود بارود بنانے کے لئے قلمی شورہ آج بھی ضروری ہے۔ قلمی شورہ جنوبی امریکہ کی ریاست چلّی میں بافراط ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ہندوستان میں سیم زدہ زمینوں کے کلر اور شور سے بھی یہ حاصل ہوتا ہے۔ جرمنی کے لئے یہ دونوں ذرائع بند ہو گئے۔ اور اندیشہ ہو گیا کہ وہ لڑے بغیر جنگ ہار جائے گا۔ شاہ قیصر ولیم نے سائنسدانوں کو طلب کر کے اپنی مصیبت سنائی اور ان کو حل تلاش کرنے پر اکسایا۔

دو کیمیادانوں برکلینڈ اور آئیڈ نے غور کرنا شروع کیا کہ زمین پر پڑا ہوا شورہ خود قدرت کیسے بناتی ہے؟ جستجو پر معلوم ہوا کہ فضا کی ہوا میں آکسیجن اور نائٹروجن ہوتی ہیں پاس رہتے ہوئے بھی ان کا ملاپ نہیں ہوتا۔ لیکن جب آسمان پر بجلی چمکتی ہے تو اس کی چمک اور حدت سے نائیٹروجن اور آکسیجن مل کر نائیٹروجن آکسائیڈ گیس بناتے ہیں۔ بارش اس

کو حل کر کے نائیٹریٹ اور نائیٹرائٹ کی صورت میں زمین پر ڈال دیتی ہے۔ زمین خشک ہو تو یہ اندر جا کر اسے زرخیز بناتے ہیں۔ جیسے آج کل یوریا اور نائیٹریٹ کے مختلف نمک کھاد کی صورت میں استعمال ہوتے ہیں۔ یعنی بجلی چمکے اور بارش ہو تو اس سے زمین زرخیز ہوتی ہے۔ قدرت بجلی کے ذریعہ ہمیں کھاد کا تحفہ دیتی ہے۔

کیمیا دانوں نے جب قدرتی عمل کو سمجھا تو انہوں نے ایک کمرے میں بجلی کا سورج بنایا اس میں سے ہوا گذاری گئی تو وہاں بھی نائیٹروجن آکسائیڈ تیار ہو گئی۔ جس سے شورے کا تیزاب بنا کر بارود بنالیا گیا۔ ان کی یہ کوشش علم کیمیا میں ایک عظیم انقلاب لے آئی کیونکہ دنیا میں پہلی مرتبہ خام مال کے بغیر کوئی چیز تیار کر لی گئی اور اس کے بعد یہ دریافت ہزاروں کاموں میں استعمال ہوئی۔

افسوس کی بات یہ ہے کہ قدرتِ خداوندی کا مشاہدہ اور اس سے اپنا مقصد حاصل کرنے کا فعل دوغیر مسلموں نے کیا۔ قرآن مجید روشنی اور ہدایت کا سرچشمہ ہے، لیکن وہ صرف ان لوگوں کے لئے ہے جو اس پر ایمان رکھتے اور غور کرتے ہیں۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے۔

''زمین اور آسمان کی تخلیق، رات اور دن کے فرق، اور جب کشتی سطح سمندر پر چلتی ہے تو ان میں لوگوں کے فوائد کے بہت سے امور پنہاں ہیں اور اللہ تعالیٰ جب آسمان سے بارش کو نازل کرتا ہے تو یہ مردہ زمین کو بنجر ہونے کے بعد حیاتِ نو دیتی ہے اور یہ جانوروں کو زندگی دیتی ہے اور ہواؤں کا چلنا، اور آسمان اور زمین کے درمیان چلنے والے بھرے ہوئے بادل ایک نظم وضبط کے پابند ہیں جن کو اس لئے بنایا جارہا ہے تا کہ لوگ عقل کا مظاہرہ کریں۔'' (سورۃ البقرہ)

بجلی، بادل، بارش، زمین کی زرخیزی، سورج کی حدت سے بخارات کا پیدا ہونا، فضا میں آکسیجن اور نائیٹروجن کا ملاپ اور ان سے پیدا ہونے والے پیچیدہ عوامل ایک دن کی بات نہیں بلکہ ایک مسلسل اور جاری منفعت ہے۔ یہ سارا کچھ اپنے آپ کسی باضابطہ پروگرام اور اس کو چلانے والے کے بغیر ہونا ممکن نہیں۔ بارش اور زرخیزی کا مسلسل عمل ہی

ایک ایسا واقعہ ہے جس کو دیکھنے اور سمجھنے والا مجبور ہے کہ وہ اس کو چلانے والی ہستی کے وجود کا اعتراف کرے۔

اس آیت سے دوسری اہم بات یہ واضح ہوتی ہے کہ بادلوں کے بھاری ہونے اور بارش میں ہمارے لئے صرف پانی نہیں بلکہ اور بھی فوائد رکھ دیئے گئے۔ اگر ہم عقل رکھتے ہیں تو ان سے مزید فائدے اٹھا سکتے ہیں۔ اب تک اس ضمن میں دو اہم باتیں معلوم کی جاچکی ہیں کہ نائیٹریٹ بہترین کھاد ہے اور ان کے بھروسے پر کیمیاوی صنعت چلائی جاسکتی ہے۔ لیکن یہ سلسلہ یہاں پر ختم نہیں ہوتا۔ آگے جاتا ہی نہیں، جاتے رہنا ضروری ہے اور ہر کوشش اور غور وفکر ہمارے لئے نئی راہیں کھول سکتے ہیں۔

بارش کے فوائد

جدید مشاہدات سے معلوم ہوا ہے کہ جنوبی براعظم انٹارکٹیکا سے اٹھنے والی ہواؤں کا بارش کی مقدار پر کافی اثر ہے۔ اس کے علاوہ جنوبی امریکہ کے ساحل پر ایک شہر ایل نینو واقع ہے۔ یہاں سے اٹھنے والی سمندری لہریں اور مدوجزر دنیا بھر کے موسموں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

سورج کی حدت سمندروں اور جھیلوں کے پانی کو گرم کر کے بخارات میں تبدیل کرتی ہے۔ یہ بخارات اوپر فضا میں جا کر ٹھنڈے ہوتے ہیں اور یہ سارا عمل بالکل اسی طرح ہے جس طرح ہم کسی دیگ میں پانی ڈال کر اس کو آگ دے کر بخارات اٹھاتے ہیں۔ جو کیف کے راستے دوسرے برتن میں جا کر ٹھنڈے ہوتے اور پانی بن جاتے ہیں یہ عمل کشیدہ ہے جس کے ذریعہ کسی بھی پانی کو صاف کیا جاتا ہے۔ اس میں موجود جراثیم، غلاظت، کثافت اور معدنیات نکال کر پانی کی خالص ترین شکل حاصل کی جاتی ہے۔ اسی پانی کو کیمیاوی عوامل کے علاوہ مریضوں کو لگانے والے ٹیکوں میں ملایا جاتا ہے۔

قرآن مجید نے بارش کے پانی کو ہر طرح سے پاک اور صاف قرار دیا ہے: چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے۔

''یہ وہی رب ہے جس نے بادل اور ٹھنڈی ہوائیں خوشخبری کے طور پر اپنی رحمت سے ارسال کیں اور اپنی رحمت کے ساتھ ایک پاک پانی نازل کیا جو پیاس بجھاتا ہے مردہ شہروں کی اور پینے کا ذریعہ ہے ہماری مخلوق کے لئے جو جانوروں اور انسانوں پر مشتمل ہے۔'' (سورۃ الفرقان)

اس پانی کی کیمسٹری واضح کردی گئی ہے کہ یہ ہر طرح سے پاک ہے بلکہ پاک کردینے والا بھی ہے۔

اسی پانی کی تعریف میں اہمیت کا حامل ایک اور ارشاد یوں ہے:

''اور اُتارا اس نے آسمان سے ایک بابرکت اور مبارک پانی۔'' (سورۂ ق)

یہ پانی مبارک ہی نہیں بلکہ چیزوں کو پاک اور صاف کرتا ہے کیونکہ اس میں معدنیاتی نمک نہیں ہوتے اس لئے صفائی کے لئے یہ بہترین ہے۔

''جب اس نے تم پر امن اور سلامتی کے نشان کے طور پر اونگھ پیدا کی اور آسمان سے پانی برسایا تاکہ وہ تم کو پاک کرے اور شیطان کی گندگی دور کرے اور تمہارے دل کو مضبوط کر کے تمہارے قدم پکے کردے۔'' (سورۂ انفال)

بارش جب ہوتی ہے تو گرد وغبار بیٹھ جاتے ہیں۔ پہاڑ، راستے اور عمارتیں دھل جاتی ہیں، مٹی دھل جاتی ہے اور پہاڑوں کی زرخیز مٹی دریاؤں میں بہہ کر میدانی علاقوں میں آتی ہے۔

ان فوائد کے علاوہ صحت اور تندرستی کے بارے میں حضرت عوف بن مالک الاشجعی کے ایمان کا نمونہ اور یقین دیکھئے کہ بیمار ہوئے تو بیٹے سے کہا کہ وہ بارش کا پانی کسی کے گھر سے رکھا ہوا ڈھونڈ کر لائے، اس نے وجہ پوچھی تو فرمایا:

وانزل من السماء ماء مبارکة

پھر فرمایا کہ اب شہد لے کر آؤ، کہ قرآن مجید نے اس کے بارے میں **فیہ شفاء للناس...** (سورۂ النحل)

"اس میں لوگوں کے لئے بیماریوں سے شفاء ہے۔"..... کہا ہے۔ جب وہ آ گیا تو زیتون کا تیل منگوایا، کیونکہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

من شجرة مبارکة زیتونة... (سورۃ النور)

"یہ زیتون کے مبارک درخت سے ہے۔"

جب یہ تینوں چیزیں آ گئیں تو وہ ان کو ملا کر پی گئے اور ایک خطرناک بیماری سے دو تین دن میں شفایاب ہو گئے۔

ابن کثیر رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت علی مرتضیٰ رضی اللہ عنہ کے بارے میں بیان کیا ہے کہ وہ شفا کے لئے بیماروں کو ہدایت فرمایا کرتے تھے کہ قرآن مجید کی کوئی سی آیت لکھ کر اس کو بارش کے پانی سے دھو کر اس پانی میں شہد ملا کر پی لیں، انشاء اللہ شفایاب ہو نگے۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا روایت فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"گردے کا بطن اس کی جان ہے اگر اس میں سوزش ہو جائے تو مریض کو شدید اذیت ہوتی ہے، اس کا علاج جلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے۔"

(ابوداؤد، مستدرک حاکم)

محدثین نے ماء المحروق کا لفظی ترجمہ تو ابلا ہوا پانی ہی کیا ہے لیکن تشریح کے دوران اکثر کی رائے یہ ہے کہ مریض کو بارش کا پانی ملا کر دینا اس نسخہ کی مکمل ترکیب ہے۔ ہم نے اپنے کئی مریضوں کو شہد اور بارش کا پانی متعدد بیماریوں میں دیا ہے۔ بلاشبہ دوسرے نسخوں سے زیادہ مؤثر ہے۔

نہانے اور کپڑے دھونے کے لئے جب عام پانی کے ساتھ صابن لگایا جاتا ہے تو بعض اوقات جھاگ صحیح نہیں بنتی، کچھ لوگ مسلسل شکایت کرتے ہیں کہ صابن اچھی طرح لگانے کے باوجود سر سے میل پوری طرح نہیں نکلتی۔ امریکہ کے دیہاتی علاقوں میں دیکھا گیا ہے کہ وہاں کی خواتین اپنے کوٹھوں پر بارش کا پانی سر دھونے کے لئے جمع کرتی ہیں۔ یہی ترکیب جب ہم نے کچھ خواتین کو بتائی تو وہ حیران ہو گئیں۔ کیونکہ بارش کے پانی کے ساتھ جب سر دھویا گیا تو جھاگ بڑی ملائم بنی اور اس نے بالوں کی جڑوں سے بھی چکنائی

اور خشکی دھو کر نکال دی۔ بارش کے پانی سے کپڑے دھو کر دیکھے گئے، صفائی کرنے اور میل نکالنے میں لاجواب پایا گیا۔

بارش کا پانی اگر پینے یا دوائی کے لئے جمع کرنا مقصود ہو تو وہ مینہ برسنے کے شروع میں نہ لیا جائے کیونکہ فضا میں دھواں، کیمیاوی عناصر اور آلودگی ہوتی ہے۔ ابتدائی بارش ان چیزوں کو دھو کر زمین پر لاتی ہے۔ اور جب یہ ختم ہو جاتے ہیں تو اس کے بعد کی بارش ہر طرح سے صاف اور پاک ہوتی ہے۔

جب بارش نہ ہو تو نبی کریم ﷺ نے اس کے لئے دعا کی اور نماز استسقاء پڑھی اور جب زیادہ ہوئی تو رکنے کی دعا کی۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا روایت فرماتی ہیں کہ:

ان رسول اللّٰہ ﷺ کان اذا رأی المطر قال اللّٰھم صیبا نافعا۔

''جب بارش ہوتی تو رسول اللہ ﷺ دعا کرتے کہ اے ہمارے رب! تو اسے ہمارے لئے مفید بنا۔''

حضرت ابو موسیٰ اشعریؓ کی ایک روایت جو مسلم میں مذکور ہے کہ نبی کریم ﷺ کی نبوت اور بعثت بارش کے مفید پانی کی طرح ہے جس سے ہر طرف بہار چھا جاتی ہے اور مردہ زمین پھر سے زندہ ہو جاتی ہے۔ آپ ﷺ نے انسانیت کو زندہ کیا۔

(بحوالہ طبِ نبوی اور جدید سائنس جلد دوم)

نمک کا استعمال، خوراکِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

اسلام میں نمک کی فضیلت اور اہمیت مقدم ہے۔ صاحب جامع کبیر نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت نقل کی ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا:

''اے علی کھانا نمک کے ساتھ شروع کیا کرو۔ اس لیے کہ ۷۰ امراض سے نمک میں شفا رکھی گئی ہے۔ جن میں جنون، جذام، پیٹ درد اور دانت درد وغیرہ شامل ہیں۔''

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ:

''آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کھیرے کو نمک کے ساتھ تناول فرماتے تھے۔''

مستدرک ابی شیبہ میں حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے ایک واقعہ بیان کیا ہے کہ:

''رسول اللہ ﷺ نماز پڑھ رہے تھے کہ ایک بچھو نے آپ کو ڈنک مارا۔ آپ نے نماز سے فارغ ہو کر پانی میں نمک گھولا اور اپنی انگشت مبارک اس میں ڈال دی اور قرآن مجید کے تینوں آخری قل پڑھنا شروع کر دیئے۔ حتیٰ کہ درد جاتا رہا۔''

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ:

''رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ تمہارے سالنوں کا سردار نمک ہے۔''

(بحوالہ سنن ابن ماجہ)

بلاشبہ کوئی سالن بغیر نمک کے اچھا نہیں لگتا۔ بے مزہ ہونے کے علاوہ بخوبی ہضم بھی نہیں ہوتا۔ نمک شامل کرنے سے کھانا لذیذ اور پسندیدہ ہو جاتا ہے۔ بیماری کی حالت میں جب نمک کا استعمال کم یا بند کر دیا جاتا ہے۔ تو بھی مصنوعی نمک سے کام لیا جاتا ہے۔

مسند فردوس میں لکھا ہے کہ:

''حضور اقدس ﷺ نے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے فرمایا جو شخص کھانے

سے پہلے اور بعد میں نمک کو چکھے وہ تین سو قسم کی بلاؤں سے بچ جائے گا۔ سب سے کمتر ''جذام'' ہے۔''

یہ تو تھیں احادیث نبوی جن کو سوا چودہ سو سال گذر چکے لیکن اس نمک کی افادیت کو دیکھنے کے لیے اس جدید مادیت پرست سائنس نے بھی کچھ تحقیقات کی ہیں چنانچہ ذیل میں ہم نمک پر چند سائنسی ریسرچ پیش کرر ہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں۔

نمک اور جدید سائنسی تحقیق

آج نمک پر بڑی لعن طعن ہو رہی ہے، حالانکہ اس کے بغیر کوئی بھی شے اچھی نہیں لگتی۔ کھانا بے مزہ لگتا ہے

یہاں تو بات صرف اتنی کرنی ہے کہ نمک کتنا مضر ہے، کتنا مفید اور کس قدر ضروری ہے؟ نمک جو عربی میں ملح، انگریزی میں سالٹ اور سندھی میں نون کہلاتا ہے۔ صحت اور حیات انسانی کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس کی کثرت بے شک مضر ہے اگر آپ کے معالج نے نمک کم یا ترک کرنے کا مشورہ دیا ہے تو اس پر ضرور عمل کیجیے، لیکن اپنا نمک دان بالکل ہی غائب نہ کر دیجیے کیونکہ:

نمک کے بغیر زندگی محال ہے

یہ بات بالکل درست ہے، کیونکہ نمک ہمارے جسم کے کئی حصوں میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ہم چونکہ روزانہ پیشاب میں نمک خارج کرتے ہیں، اس لیے اس کی کمی کو پورا کرنا ضروری ہوتا ہے۔ نمک ایک قدرتی شے ہے جو ۴۰ فیصد سوڈیم اور ۶۰ فیصد کلورائیڈ پر مشتمل ہوتا ہے۔ نمک جسم کے نظام استحالہ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ نظام استحالہ ہی جسم کے سیالات متوازن رکھتا ہے۔

نمک کا روزانہ استعمال ضروری ہے

جسم کی کارگردگی برقرار رکھنے کے لیے جسم کو روزانہ ۵۔ گرام (چائے کے چمچہ کا

تین چوتھائی) نمک درکار ہوتا ہے۔نمک کی یہ مقدار آپ کی خوراک سے اسے مل جاتی ہے، لیکن ہم میں سے اکثر لوگ روزانہ سات گرام تک نمک کھا لیتے ہیں۔سالن وغیرہ کے علاوہ چٹنی اچار وغیرہ کے ذریعہ سے ہم اپنے جسم میں یہ اضافی مقدار پہنچاتے رہتے ہیں۔اس کے علاوہ کچھ لوگ بلا وجہ بھی نمک دانی میں سے غذا میں نمک اضافہ کر لیتے ہیں۔

نمک اور جسم کا پانی

جسم میں نمک پانی کی کثرت کا سبب بنتا ہے۔آپ جتنا زیادہ نمک کھائیں گے، اتنی ہی زیادہ پیاس لگے گی۔اس طرح جسم میں پانی زیادہ جمع ہوگا۔جسم کے ریشوں میں پانی کی کثرت کم کرنے کے لیے گردوں کو اضافی کام کرنا پڑتا ہے تاکہ نمک کی بڑھی ہوئی مقدار خارج ہو جائے۔پانی کی کثرت ورم کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔

اس کا اظہار سب سے زیادہ ٹخنوں کے پاس ہوتا ہے۔یہ سوج جاتے ہیں۔ورم زیادہ ہو یعنی پانی کی مقدار بڑھ جائے تو یہ پھیپھڑوں اور پیٹ میں جمع ہو جاتا ہے۔یہ مرض استقا بھی کہلاتا ہے۔کھائی جانے والی بعض مانع حمل دواؤں کی وجہ سے بھی جسم میں پانی زیادہ جمع ہو جاتا ہے۔

نمک اور بلڈ پریشر

عالمی ادارۂ صحت کے مطابق ایک چائے کا چمچہ یعنی ۶ گرام نمک روزانہ کھانے سے ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہونے کے قوی امکانات ہوتے ہیں، کیونکہ زیادہ نمک کی وجہ سے جسم میں پانی زیادہ جمع ہو جاتا ہے۔اس سے خون کا حجم بھی بڑھتا ہے جس کے نتیجے میں خون کی رگوں اور قلب پر دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

نمک میں شامل سوڈیم اس کا اصل سبب ہوتا ہے، اس لیے آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہو تو نمکین اشیاء کی مقدار کم کر کے سوڈیم کی طرح کم کیجیے یا پھر کم سوڈیم والا نمک استعمال کیجیے۔

نمک کی کمی خطرناک ہے

چونکہ تمام غذاؤں میں نمک شامل و موجود ہوتا ہے، اس لیے شاذ و نادر ہی اس کی کمی رونما ہوتی ہے، لیکن بعض اوقات پسینے کی کثرت اور اسہال (ڈائریا) سے خون میں نمک کی مقدار خطرناک حد تک کم ہو جاتی ہے جس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اسی لیے ایسے مریضوں کے جسم میں ٹیوب یا نلکی کے ذریعے سے نمک اور شکر کا محلول پہنچایا جاتا ہے۔

نمک کی کمی کی علامات

دھوپ میں زیادہ عرصے تک چلنے پھرنے، کام کرنے، بہت زیادہ ورزش یا جسم سے پانی زیادہ خارج کرنے والی دواؤں (پیشاب آور) کا استعمال اور پسینے کے زیادہ آنے سے جسم میں نمک کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ آپ خود کو کمزور محسوس کرتے ہیں، چکر آنے لگتے ہیں، سر میں درد ہوتا ہے اور پٹھے اینٹھنے لگتے ہیں۔ خاص طور پر پنڈلیوں میں کھچاؤ بہت ہوتا ہے۔ پاکستان جیسے ملکوں میں سخت گرمیوں میں یہ شکایت اکثر لاحق ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں نمک کھانے کی خواہش بھی بڑھ جاتی ہے۔ پیشاب آور دوائیں زیادہ کرنے والوں میں سوڈیم اور پوٹاشیم دونوں ہی کی بڑی کمی پائی جاتی ہے، لیکن اس کے باوجود یہ لوگ اکثر اوقات اس کی کمی کی علامات سے بے خبر رہتے ہیں۔

آپ کا جسم......نمک کی کان

جسم میں اب تک سولہ معدنی نمکیات کا پتا چلا ہے، ان میں سے تیرہ کی باقاعدہ تحقیقات ہو چکی ہیں۔ صحت و تندرستی اور بدن کی نشو و نما کے لیے ان نمکیات کی بڑی اہمیت ہے۔ آپ کی روزمرہ کی غذاؤں میں وہ چیزیں داخل ہونی چاہئیں، جن میں ان نمکیات کی مناسب مقدار موجود ہو۔ جن معدنی نمکیات کی تحقیقات ہو چلی ہیں ان کا الگ الگ آپ سے تعارف کرایا جاتا ہے:

ا۔ کیلشیم یا چونا...... اس سے ہڈیاں اور دانت بنتے ہیں۔ کیلشیم خون میں ملا رہتا

ہے۔ جب کوئی چوٹ لگتی ہے یا بدن زخمی ہوتا ہے تو کیلشیم حیاتین کے تعاون سے خون کو جما دیتا ہے۔ اگر خون اس طرح منجمد نہ ہو تو قطرہ قطرہ ہو کر سارا لہو بدن سے نکل جائے۔ کیلشیم ہی دل اعصاب اور عضلات سے ٹھیک طرح کام لیتا ہے۔ یہ غدود پر بھی موثر ہوتا ہے۔ عورتوں میں دودھ کی پیدائش اسی کی مرہون منت ہے۔ کیلشیم کی کمی سے ہڈیاں پتلی پڑ جاتی ہیں۔ ہارموں کا پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے۔ سوکھے کی بیماری بھی کیلشیم کی کمی سے ہی ہوتی ہے۔ کریم، دودھ، پنیر، لوبے با قلے کی پھلیوں، گوبھی، اور شلجم کے پتوں میں کیلشیم کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ اگر آپ روزانہ مناسب مقدار میں یہ سب چیزیں کھاتے رہیں تو آپ کے بدن میں ہمیشہ چونا موجود رہ سکتا ہے۔ بادام، بھوسی، گاجر، سلاد، انڈے کی زردی، انجیرہ، کرمہ کلہ، ناشپاتی۔ روزانہ تین پاؤ دودھ پی لیا جائے تو کبھی کیلشیم کی کمی کا شکوہ پیدا نہیں ہوتا ہے۔

۲۔ **کلورین**.....کھانے کے نمک میں کلورین ملا رہتا ہے اور نمک آپ کی غذا کا ضروری حصہ ہے، اس لیے اس کی قلت کا مرحلہ شاذ و نادر ہی پیش آتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے نمک بند کر دیا گیا ہے تو ایسی صورت میں آپ کو پورے گیہوں کی روٹی، پنیر، فرنچ بین، کریلے، گاجر، ناریل، مولی، کیلے، کرمہ کلہ، کھجوریں، انڈے، دودھ، کشمش، آلو، پالک کا ساگ، ٹماٹر، اور شلجم کے پتے شلجم سمیت کھا کر کلورین مہیا کرنی چاہیے۔ کلورین معدے میں رطوبات ہضم کی پیدائش میں مدد دے کر ہضم کو درست رکھتا ہے، اس لیے جسم میں اس کا خزانہ کم نہیں ہونے دینا چاہیے۔

۳۔ **کوبالٹ**......اس کا رنگ نیلا اور کبھی سرخ ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ دھات چاندی کی طرح سفید ہوتی ہے۔ اس سے جسم کی نشوونما ہوتی ہے۔ بھوک لگتی ہے، جسم کو نرم اور خوبصورت بنانے کی ذمے داری بھی اسی پر ہے۔ یہی خون کے سرخ دانوں میں اضافہ کرتی ہے۔ پتے دار ترکاریوں، پورے اناج اور پھلیوں کے ذریعہ سے کوبالٹ بدن میں پہنچتا رہتا ہے۔ اس کی کمی سے عضلات سکڑ کر ان میں جھریاں پڑ جاتی ہیں۔

۴۔ **تانبہ**......تانبہ خون کی پیدائش میں مدد کرتا ہے۔ اگر جسم میں اس کی مناسب

مقدار نہ ہوتو نشوونما رک جاتی ہے، ٹھیک طور پر سانس نہیں لیا جا سکتا اور خون کم ہو جاتا ہے۔ بھوسی، گریوں اور سماروغ (سانپ کی چھتری) میں تانبہ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ روٹی، انڈے کی زردی، سپتے دار ترکاریوں، پورے اناج، پھلیوں اور جو میں بھی تانبہ ہوتا ہے۔ ان کو کھانے سے تانبے کی قدرتی مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔

۵۔ آیوڈین ...... آیوڈین جسم میں کم ہو جاتا ہے تو بال سخت ہو جاتے ہیں اور گھیگے کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ جسم اور دماغ سست ہو جاتا ہے اور اعصابی شکایت ہو جاتی ہے۔ مچھلی اور ان ترکاریوں اور اناجوں میں آیوڈین کی کافی مقدار ہوتی ہے جن کی کاشت اس زمین پر ہوتی ہے جس میں آیوڈین زیادہ مقدار میں موجود ہو۔

٦۔ فولاد ...... اس سے خون بنتا ہے۔ یہ آکسیجن کے لیے ہوائی جہاز کا کام دیتی ہے۔ سارے بدن میں اانسان اسے لئے پھرتا ہے۔ فولاد چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔ اس کی کمی سے قوت حیات گھٹنے لگتی ہے۔ خوبانی، لوبیا، باقلا، شلجم، مٹر، بھوسی، انڈے کی زردی، کیلا، انجیر، کھجور، آلو اور سویابین کھا کر آپ فولاد کی کافی مقدار حاصل کر سکتے ہیں۔

ے۔ میگنشیم ...... اس سے عضلات کی سرگرمی برقرار رہتی ہے۔ غدود کے افرازات کے لیے بھی میگنشیم بہت ضروری ہے۔ یہ کم پڑ جاتی ہے تو نشوونما رک جاتی ہے دل کی رفتار تیز ہو جاتی ہے، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کا نظام خراب ہو جاتا ہے۔ لوبیے، باقلے کی پھلیوں، مٹر، گریوں، کشمش، پالک اور پورے اناج سے میگنیشیم کا ذخیرہ بآسانی حاصل کیا جا سکتا ہے۔

۸۔ مینگنیز ...... یہ بدن کی نشوونما کرتا ہے اور جسم کی نسیجوں کو بھی قائم رکھتا ہے۔ پھلیوں، چقندر، بھوسی، کریلے، پیاز، کھجور، اور مٹر میں مینگنیز ہوتی ہے۔ ہری مرچوں، گاجر، اور ٹماٹروں کے استعمال سے بھی اس کی رسد حاصل کی جا سکتی ہے۔

۹۔ فاسفورس ...... یہ آپ کی ہڈیوں اور دانتوں میں ہوتا ہے، بلکہ جسم کے خلیے کا جز ہے۔ اس کی کمی سے ہڈیاں نازک اور دانت کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔ خشک پھلیوں، بھوسی، پنیر، انڈے، پورے اناج، دودھ، مٹر، جو اور خمیر استعمال

کر کے اس کی کمی پوری کی جا سکتی ہے۔

۱۰۔ پوٹاشیم......اس سے تیزابیت کی اصلاح ہوتی ہے اور قلب کے افعال درست رہتے ہیں۔ عضلات میں طاقت آتی ہے اور ہضم کا معیار برقرار رہتا ہے۔ بھوسی، پنیر، انڈے، دودھ، گرلوں، کشمش، آلو چہ اور خمیر کے ذریعہ سے پوٹاشیم کی مناسب مقدار حاصل کر سکتے ہیں۔ کیلا، شلجم، گاجر، کریلا، پیاز، کھجور، آلو، اور ٹماٹر میں بھی پوٹاشیم موجود ہوتی ہے۔

۱۱۔ سوڈیم......یہ بھی کھانے کے نمک سے جسم کو مل جاتی ہے۔ اس کی کمی سے وزن گھٹنے لگتا ہے، ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔ اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں، پنیر، کریم، گیہوں کے گودے اور پورے اناج کے استعمال سے سوڈیم کی کمی پوری کی جا سکتی ہے۔

۱۲۔ گندھک......یہ حیاتین سے بدن کو مل جاتی ہے۔ اس کے گھٹ جانے سے جلدی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ ناخنوں پر بھی اثر آتا ہے، بھوسی، پنیر، انڈے، مٹر، مغزیات، جو اور خمیر کے استعمال سے گندھک حاصل کی جا سکتی ہے۔

۱۳۔ زنک......زنک سے بدن کی نشوونما ہوتی ہے، بالوں کی بالیدگی بھی اسی سے ہوتی ہے۔ یہ جسمانی بافتوں کو تندرست رکھتی ہے اور آنتوں کو غذائی اجزاء کے جذب کرنے کی طاقت دیتی ہے۔ لوبیے اور باقلے کی پھلیوں، مٹر، چقندر، اناس، اور آلو کھا کر آپ زنک کا خزانہ حاصل کر سکتے ہیں۔

نمک کی طبی اہمیت

دورِ حاضر میں نمک کا استعمال اس قدر اہمیت کا حامل ہے کہ اگر کسی شخص کو نمک کے استعمال سے روک دیا جائے تو وہ بالکل ختم ہو جائے گا۔ اور اس کے جسم میں کیڑے پڑ جائیں گے۔ اسی طرح اگر جانوروں میں بھی نمک کا استعمال روک دیا جائے تو وہ بھی بیمار پڑ جائیں گے۔ تاوقتیکہ ان کو نمکین پودے اور کھارا پانی دستیاب نہ ہو نمک کی زیادتی بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ اس سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اور اختلاف قلب اور دل

کے دوسرے عوارض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ایسے مریضوں کو نمک سے پرہیز کرنا چاہیے۔ غرضیکہ نمک پہاڑی، بحری اور ارضی کئی قسم کا ہوتا ہے۔ پنچ لون ویدک شاستروں میں ایک عام اصطلاح ہے جس کے معنی پانچوں نمک کے ہیں۔ نمک کم و بیش درجہ سوم میں گرم خشک ہے۔ نمک سیاہ باقی تمام نمکیات سے تاثیر میں گرم ہوتا ہے۔ نمکین پانی کا رنگ مختلف حالات میں مختلف ہوتی ہے۔ افعال و خواص کے اعتبار سے نمک ہاضم، خوراک مقوی اور مقئی ہے۔ گلے کے امراض میں بارہا آزمودہ ہے کہ نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر اگر غرارے کیے جائیں تو ہر قسم کے گلے کے امراض میں مجرب ہے۔ بچوں کے چنونوں میں نمکین پانی حقنہ نہایت مفید ہے۔ کم مقدار میں نمک کھلانا بلغم کو خارج کرتا ہے اور زیادہ مقدار میں کھلانے سے قے لاتا ہے۔ اگر جونک حلق میں چمٹ جائے تو نمکیں پانی سے قے کرانے سے باہر نکل آتی ہے۔ استسقاء کے مریضوں کو نمک کے بغیر غذا دی جاتی ہے تاکہ ان کو زیادہ پیاس نہ لگے۔ (از پروفیسر شیخ یعقوب الٰہی صاحب)

دورِ حاضر میں بھی نمک کی اہمیت مسلم ہے۔ ایک اندازے کے مطابق دنیا میں تقریباً ۳۵ کروڑ ٹن نمک سالانہ استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے کے علاوہ زندگی کے مختلف شعبوں میں بھی نمک سے بہت سی اشیاء تیار کی جاتی ہے۔ جن میں سوڈا ایش، سوڈا کاسٹک، سالٹ کیک، گلسرین، صابن، گلاس، بارود، ہائیڈروکلورک ایسڈ اور بلیچنگ پاؤڈر تیار کیے جاتے ہیں۔ مزید صنعت و حرفت میں بھی اس معدن کو کلیدی اہمیت حاصل ہے۔ نمک کے ذریعے خام دھاتوں کو پگھلایا جاتا ہے۔ اس سے کھاد تیار کی جاتی ہے۔ اور یہ چیزیں خشک کرنے میں بھی کام آتا ہے۔ کھالوں کو نمک لگا کر محفوظ کیا جاتا ہے۔ اور اگر مچھلی کو نمک لگا کر رکھا جائے تو عرصہ دراز تک خراب نہیں ہوتی ہے۔

گرم ممالک میں نمک کا استعمال گرمیوں کے موسم میں اشد ضروری ہے فوجیوں کو تو نمک پانی میں حکماً استعمال کرایا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ نمک کے اور بھی چیدہ چیدہ فوائد جو کہ بہت ہی کارآمد ہیں۔ اگر چوٹ کی وجہ سے ورم آجائے اور شدید درد ہو لیکن زخم نہ ہو تو ایسی صورت میں نمک پھٹکری

ہم وزن ایک سیر پانی میں ملا کر گرم کریں اور اس میں تھوڑی سی روئی ڈال دیں۔ جب پانی تیسرا حصہ رہ جائے تو اتار لیں اور نیم گرم روئی کو نچوڑ کر متاثر جگہ پر باندھ لیں۔ ورم شدہ جگہ کو ہوا لگنے سے بچائیں۔ اگر رات کو باندھا جائے تو صبح تک ورم اتر جاتا ہے۔ اور درد کافور ہو جاتا ہے۔ پسلی کے درد میں نمک کی پوٹلی بنا کر سرسوں کے تیل میں تر کر کے گرم کریں اور پسلیوں پر ٹکور کریں۔ اس کے ساتھ اندرونی طور پر ایک ماشہ نمک تین مرتبہ دن میں گرم پانی سے دیں۔

نمک زہروں کا بھی بہترین تریاق ہے۔ بچھو کے ڈنک کے واسطے نمک کو باریک پیس کر سرکہ میں ملا کر پلایا جائے اور زخم پر لیپ کیا جائے تو فوراً آرام آ جاتا ہے۔ اگر کسی نے اس قدر افیون کھالی ہو کہ قریب المرگ ہو جائے تو ایسی صورت میں گرم پانی میں نمک شامل کر کے اچھی طرح پیٹ بھر کر مریض کو پلا دیں اور قے کروا دیں۔ بار بار یہ عمل دہرائیں حتیٰ کہ زہر نکل جائے۔ دھتورہ اور دوسرے زہروں کا تریاق بھی اس طرح کیا جاتا ہے۔ اگر کوئی شخص پانی میں ڈوب کر مر جائے تو ایک اندازے کے مطابق وہ کئی گھنٹے تک زندہ رہتا ہے۔ ایک کوشش کے طور پر اس مردے کو فوری طور پر باریک پسے ہوئے نمک میں دبا دیں۔ صرف منہ اور آنکھیں باہر رہنے دیں اگر خدا کا فضل شامل ہوگا تو مردہ حیات پائے گا۔

نمک یونانی کشتہ جات کی تیاری میں بھی نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ کشتہ طلا نمک میں تیار کردہ اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ خاص کر کمزوری اور قوت باہ میں نافع ہے۔ نمک کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ نمک کا تیزاب ہی دنیا میں واحد چیز ہے۔ جس میں سونا حل ہو کر پانی ہو جاتا ہے۔ جو کہ بعد میں دوبارہ سونے کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کشتہ شنگرف بھی نمک میں تیار کیا جاتا ہے۔ جو دمہ، کھانسی، اور ضعف باہ کے لیے مجرب ہے۔ اسی طرح گئو دنتی کا کشتہ بھی نمک میں کھانسی، بخار اور دمہ کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ نمک یعنی سوڈیم کلورائیڈ کے علاوہ اور بھی دوسرے معدنی و کیمیاوی طور پر تیار کردہ نمکیات ہیں جو کہ ہماری جسمانی نشوونما کے لیے ازحد ضروری ہیں۔

ان نمکیات میں سے کسی ایک نمک کی کمی ہمارے جسم میں بگاڑ کا سبب بن سکتی ہے۔ در حقیقت انسانی زندگی کی بقا ہمارے جسم میں موجودگی ہی کی مرہون منت ہے۔ جو خوراک ہم کھاتے ہیں ہضم ہوکر اسی خوراک کے جو ہر خون میں شامل ہوکر جسم کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں لیکن اگر خون کی کیمیاوی طور پر پھاڑا جائے تو اس میں مجسمہ اور غیر مجسمہ اجزاء ملتے ہیں۔ مجسمہ اجزاء میں سکر، چربیاں یا روغنیات اور البیومن پائے جاتے ہیں۔ جب کہ غیر مجسمہ اجزاء پانی اور خاص دھاتیں ہیں جن کو عام طور پر جسمانی نمک کہتے ہیں۔ یہی جسمانی نمک ہمارے جسم میں بہت ہی قلیل مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہی نمکیات جسم کے اندر معمار اور مسالحہ کا کام دیتے ہیں اگر ان نمکیات کی ہم آہنگی میں فقدان ہوتو بایو کیمسٹری کی رو سے ہم اس کو بیماری کہتے ہیں۔ قدیم حکماء کی طرح پروفیسر مولز کاٹ بھی اسی نظریہ کا حامل ہے کہ انسان ہوا اور مٹی سے بنا ہوا ہے۔ لہٰذا دنیا کے عنصر ہی انسانی جسم کے عناصر ہیں اور ان ہی عناصر پر انسانی جسم کی زندگی کا دارومدار ہے۔

چونکہ بیماری صرف جسم کے اندر نمکوں کی کمی اور بیشی ہے یا دوسرے الفاظ میں خون کے اندر غیر مجسم نمکوں کو توازن واعتدال پر رکھا جائے۔ یہ طریقہ علاج جرمن کے مشہور طبیب ڈاکٹر ولیم ایچ سشلر نے ۱۸۷۲ء میں دنیا کے سامنے پیش کیا۔ جس کو بعد میں آنے والے سالوں میں انتہائی ترقی حاصل ہوئی۔ اس طریقہ علاج میں اصول یہ ہے کہ ''انسانی جسم کے اپنے ہی اجزاء اس کے لیے سب سے بڑی دوا ہیں۔'' مزید ''جسم انسان کے تمام ترکیبی اجزاء صرف انہی اعضاء پر خصوصیت سے اثر انداز ہوتے ہیں جہاں وہ فعل کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔'' ہڈی کے لیے ایک سریش قسم کے لیس دار مادہ اور دوسرے ارضی مواد کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس سے ہڈی بنتی ہے۔ اسی طرح کوئی کڑی بغیر جنیاتی نمک کے تیار نہیں ہوسکتی۔ خون بغیر لوہا اور لعاب دہن اور پوٹاشیم کلورائیڈ کے نہیں بن سکتا۔ لہٰذا رومن پروفیسر مولشاٹ کے مطابق ''اعضاء کی ساخت اور ان کی ذاتی قوت کا انحصار غیر مجسم اجزاء کی لازم مقدار پر مبنی ہوتا ہے۔

ثرید کا استعمال، خوراک نبوی ﷺ اور جدید سائنس

روٹی کو شوربے میں پکانا یا گوشت کے شوربے میں توڑ کر بھگونا تا کہ اچھی طرح گل جائے ثرید کہلاتا ہے۔ ثرید آپ ﷺ کو بہت پسند تھا اس لئے آپ ﷺ ثرید کو بڑی چاہت سے تناول فرماتے تھے۔ ثرید استعمال کرنے کے متعلق چند احادیث مندرجہ ذیل ہیں۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ کو تمام کھانوں سے روٹی کا ثرید اور حیس کا ثرید سب سے زیادہ پسند تھا۔ (بحوالہ ابو داؤد شریف)

حیس کا ثرید اس کھانے کو کہا جاتا ہے جو چھوہارے، گھی اور پنیر کو ملا کر تیار کیا جاتا ہے اگر اس میں شوربا ملانا چاہیں تو وہ بھی ملایا جا سکتا ہے۔ ایسا ثرید بہت لذیذ ہوتا ہے اور طاقت بخش ہوتا ہے اسے کھانے سے جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے اور جسم تروتازہ ہو جاتا ہے ایسا ثرید حضور ﷺ کو بہت پسند تھا۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں ثرید کا ایک پیالہ پیش کیا گیا، فرمایا کہ اس کے اردگرد سے کھاؤ اور اس کے درمیان سے نہ کھاؤ کیونکہ برکت درمیان میں نازل ہوتی ہے۔ (بحوالہ ترمذی شریف)

ثرید کو چونکہ حضور ﷺ نے بہت پسند فرمایا ہے اس لئے اسے کبھی کبھی ضرور کھانا چاہئے اس طرح حضور ﷺ کی اس سنت پر عمل ہو جائے گا اس حدیث میں یہ تاکید کی گئی ہے کہ سالن کو کناروں کی طرف سے کھانا شروع کرو۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو دوسری عورتوں پر اس طرح فضیلت ہے جس طرح ثرید کو دوسرے کھانوں پر۔ (بحوالہ سنن ابن ماجہ)

اس حدیث میں حضور ﷺ نے ثرید کو اہمیت کے باعث اسے دوسرے کھانوں سے

افضل قرار دیا ہے۔

حضرت ابوموسیٰ رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا مردوں میں سے بہت سے کامل گزرے ہیں لیکن عورتوں میں مریم اور آسیہ زوجہ فرعون کے علاوہ کوئی کامل نہیں ہوا اور عورتوں پر عائشہ رضی اللہ عنہا کی فضیلت ایسی ہے جیسے ثرید کی تمام کھانوں پر۔ (ابن ماجہ جلد دوم)

ثرید چونکہ حضور ﷺ کے نزدیک ایک بہترین غذا ہے کیوں کہ اس میں جسمانی ضرورت مکمل طور پر پوری ہوتی ہے بلکہ اس کے بعد کسی اور غذا کی ضرورت نہیں رہتی اس لئے ثرید دوسرے تمام کھانوں میں فضیلت والا کھانا قرار دیا گیا ہے۔

حضرت عکراش بن ذویب کہتے ہیں بنو مرہ بن عبید نے اپنے مالوں کی زکوٰۃ دے کر مجھے آنحضرت ﷺ کی خدمت میں بھیجا۔ میں مدینہ طیبہ پہنچا تو آپ ﷺ کو مہاجرین و انصار کے درمیان بیٹھا ہوا پایا۔ آپ ﷺ نے میرا ہاتھ پکڑا اور مجھے حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا کے گھر لے گئے، پوچھا کچھ کھانے کو ہے؟ اس پر ہمارے سامنے ایک پیالہ لایا گیا جس میں بہت سارا ثرید اور گوشت کے ٹکڑے تھے۔ ہم نے آگے بڑھ کر کھانا شروع کیا میں نے اپنا ہاتھ بے ترتیبی سے ادھر ادھر پھیرنا شروع کیا اور آنحضرت ﷺ نے اپنے سامنے سے کھایا، آپ ﷺ نے اپنے بائیں ہاتھ سے میرا داہنا ہاتھ پکڑا پھر فرمایا، عکراش! ایک جگہ سے کھاؤ کیونکہ کھانا ایک ہی ہے، پھر ایک تھال لایا گیا جس میں مختلف قسم کی خشک یا تر کھجوریں تھیں۔ میں نے اپنے سامنے سے کھانا شروع کر دیا۔ جبکہ آنحضرت ﷺ کا دست مبارک پورے تھال میں چکر کاٹ رہا تھا۔ فرمایا، عکراش! جہاں سے جی چاہے کھاؤ کیونکہ یہ ایک رنگ کے نہیں ہیں پھر پانی لایا گیا تو رسول اکرم ﷺ نے دست اقدس دھوئے اور ہاتھوں کی تری کو چہرہ انور، بازوؤں اور سر پر ملا اور فرمایا عکراش! یہ اس کھانے سے وضو ہے جسے آگ بدل دے۔ (بحوالہ ترمذی جلد ۱)

بعض اطباء کا قول ہے کہ ثرید جسمانی توانائی اور غذائی لحاظ سے مکمل اور جامع غذا ہے۔

حضرت عبداللہ بن بسر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ نبی کریم ﷺ کا ایک بہت بڑا برتن تھا جس کو چار آدمی اٹھاتے تھے اور اسے غراء کہا جاتا تھا۔ چاشت کے وقت جب آپ نماز چاشت ادا کر لیتے تو اس ٹب کو لایا جاتا جس میں ثرید بنایا ہوا تھا، سب اس کے گرد جمع ہو جاتے جب لوگ زیادہ ہوتے تو رسول اللہ ﷺ دوزانو بیٹھتے۔ ایک اعرابی نے کہا یہ کیسا بیٹھنا ہے؟ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے متواضع بندہ بنایا ہے اور مجھے متکبر و سرکش نہیں بنایا، پھر فرمایا کہ اس کے کناروں سے کھاؤ اور اس کی بلندی کو چھوڑ دو کیونکہ اس میں برکت ہوتی ہے۔ (بحوالہ ابوداؤد شریف)

حضرت اسماء بنت ابوبکر رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ جب ان کے پاس ثرید لایا جاتا تو اس کو ڈھانپ دینے کا حکم فرماتیں یہاں تک کہ اس کی بھاپ کی تیزی جاتی رہتی اور فرماتیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ یہ بہت ہی باعث برکت ہے۔ (دارمی)

طبی نقطہ نظر سے ثرید ایک زود ہضم غذا ہے اور اسے استعمال کرنے سے انسان بلغمی امراض سے محفوظ رہتا ہے اس کے استعمال سے گیس کا مرض کم ہو جاتا ہے لہٰذا حکماء نے اسے گاہے بگاہے استعمال کرنے کی ترغیب دی ہے۔

حریرہ کا استعمال، خوراک نبوی ﷺ اور جدید سائنس

حریرہ، گھی، آٹا، چینی اور دودھ ملا کر بنایا جاتا ہے۔ حریرہ کمزور آدمی کے لئے مفید ہوتا ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے اسے بخار میں استعمال کرنے کے لئے تجویز فرمایا ہے۔ حریرے میں اگر مغزیات شامل کر لئے جائیں تو یہ اور بھی مفید ہو جاتا ہے۔ حریرے کو تلبینہ بھی کہا جاتا ہے پہلے وقتوں میں اکثر لوگ سردیوں کے موسم میں رات کو حریرہ تیار کر کے استعمال میں لاتے مگر خوراک کے آسانی سے ملنے کی بناء پر اس کا استعمال کم ہو گیا ہے کیونکہ حریرہ کو تیار کرنے میں محنت اور وقت درکار ہوتا ہے جس سے انسان جی چراتا ہے مگر حضور ﷺ کے ارشادات کے مطابق حریرہ کو گاہے بگاہے استعمال میں لایا جائے تو بہتر ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ کے گھر والوں میں سے جب کسی کو بخار چڑھ جاتا تو حریرہ کا حکم فرماتے جو بنایا جاتا پھر انہیں گھونٹ گھونٹ پینے کا حکم فرماتے اور فرمایا کرتے یہ غمگین دل میں طاقت پہنچاتا اور مریض کے دل سے تنگی دور کرتا ہے جیسے تم میں سے کوئی پانی کے ساتھ اپنے چہرے کا میل دور کرتی ہے۔ (بحوالہ ترمذی)

بخار سے جسم میں فوراً نقاہت ہو جاتی ہے حریرہ اس نقاہت کو دور کرنے کے لئے انتہائی مفید ہے کیونکہ مقوی جسم ہوتا ہے اس لئے بخار سے کم ہونے والی قوت کو چند یوم میں بحال کر دیتا ہے اس لئے حضور ﷺ نے بخار والے کو حریرہ دینے کی ترغیب دی ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا مریض اور ہلاک ہونے والے غمزدہ کے لئے تلبینہ تیار کرنے کا حکم فرمایا کرتیں اور فرماتیں کہ رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ تلبینہ مریض کے دل کو راحت پہنچاتا ہے اور غموں کو دور کرتا ہے۔ (بخاری جلد ۳ کتاب طب)

بخار سے دل میں پژمردگی پیدا ہو جاتی ہے، طبیعت میں بے قراری اور پریشانی بڑھ جاتی ہے۔ حریرہ اس بے قراری کو دور کر دیتا ہے دل میں سکون اور فرحت پیدا کرتا ہے

جس سے غمزدہ دل باغ باغ ہو جاتا ہے۔

عروہ بن زبیر نے حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا زوجہ نبی کریم ﷺ سے روایت کی ہے کہ جب ان کے رشتہ داروں میں سے کسی کا انتقال ہو جاتا اور اس کے لئے عورتیں جمع ہوتیں جب وہ چلی جاتیں اور صرف رشتہ دار اور خاص عورتیں ہی رہ جاتیں تو انہیں تلبینہ (ایک قسم کا حریرہ) بنانے کا حکم دیا جاتا۔ پھر ثرید تیار کر کے تلبینہ اس کے اوپر ڈالا جاتا۔ پھر آپ فرماتیں کہ اس میں سے کھاؤ کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ تلبینہ مریض کے دل کو سکون پہنچاتا ہے اور بعض غموں کو دور کرتا ہے۔ (بحوالہ بخاری شریف)

حریرہ آنتوں کی خشکی کو دور کرتا ہے رفع حاجت کو معمول کے مطابق کر دیتا ہے اعصاب کی قوت کو بحال کر دیتا ہے عمل انہضام کو تیز کر دیتا ہے، غرضیکہ حریرے کا ہر لحاظ سے فائدہ ہی فائدہ ہے۔ (بحوالہ چیدہ چیدہ خوراکِ نبویؐ)

حضور ﷺ نے زندگی بھر انتہائی پاکیزہ اور ضرورت کے مطابق خوراک استعمال فرمائی۔ آپ ﷺ کی غذا میں گندم وجو کے آٹے کی روٹی، بکرے، دنبے، اونٹ، گائے، حباڑی اور مچھلی کا گوشت، کھجور، تربوز، خربوزہ، انار، انجیر، ککڑی، گھی، پنیر، زیتون کا تیل، دودھ، شہد وغیرہ شامل ہیں۔

حضور ﷺ نے کھانے کے بارے میں وہ زرّیں اصول تعلیم فرمائے جن کو صدیوں بعد سائنس دانوں نے دنیا کے سامنے پیش کرنے کا شرف حاصل کیا جنہیں چودہ سو سال قبل سائنس دان نہیں جانتے تھے۔ آج یہ بات تحقیق سے ثابت ہو چکی ہے کہ ہر کھانے، پھل، سبزی، گوشت اور دودھ وغیرہ میں صحت کو قائم رکھنے کے لیے چند لطیف جوہر ہوتے ہیں جن کو حیاتین اور وٹامنز کے نام سے پکارا جاتا ہے اگر یہ اجزاء کسی غذا سے خارج کر دیے جائیں تو وہ صحتِ انسانی کے لیے مضر ونقصان دہ ہے۔ حضور ﷺ نے حلال اشیاء میں سے جو میسر آئی استعمال فرمایا اور بعض کے فوائدِ کثیرہ کی بناء پر استعمال کی ترغیب دی۔

زیرِ نظر کتاب ''خوراک نبوی ﷺ اور جدید سائنس'' میں حضور ﷺ کے استعمال شدہ اور ترغیب شدہ خوراک کی تفصیل اور صحتِ انسانی کے لیے مفید ہونا سیرتِ نبوی اور احادیثِ رسول کی روشنی میں پیش کیا گیا ہے ساتھ ہی جدید تحقیقات شامل کر کے یہ ثابت کیا گیا ہے کہ یہ سب کچھ تعلیماتِ نبوی میں بدرجہ اتم موجود ہے جسے اپنا کر زندگی کے ہر موڑ پر کامیابی سے ہمکنار ہوا جا سکتا ہے۔

اللہ تعالیٰ ہمیں تعلیماتِ نبوی پر عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

E-mail: ishaat@pk.netsolir.com
ishaat@cyber.net.pk

خوراک نبوی ﷺ اور جدید سائنس

DIU-01934