

# رسول اللہ ﷺ کی مبارک غذائیں



صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

رسول اللہ کی

مبارک غذا ہیں

مرتب: مولانا ابوالنور راشد علی عطاری مدنی

پیشکش: ”ماہنامہ فیضانِ مدینہ“

## کتاب پڑھنے کی دُعا

دینی کتاب یا اسلامی سبق پڑھنے سے پہلے ذیل میں دی ہوئی دُعا پڑھ لیجئے  
اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ جو کچھ پڑھیں گے یاد رہے گا۔ دُعا یہ ہے:

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَاَنْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ  
(مُسْتَنْظَف، ج ۱، ص ۴۰، دار لفکر بیروت)

(اَوَّلِ آخِرِ اَيِّكِ بَارِدٌ رُوْدٌ شَرِيفٌ پڑھ لیجئے)

نام کتاب : رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی مبارک غذا میں

ترتیب : مولانا ابوالنور راشد علی عطاری مدنی

صفحات : 76

اشاعت اوّل : ستمبر 2024 (ویب ایڈیشن)

پیشکش : مجلس ”ماہنامہ فیضانِ مدینہ“

## پیش لفظ

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ ”ماہنامہ فیضانِ مدینہ (دعوتِ اسلامی)“ زندگی کے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے افراد کی دینی، دُنیاوی، شرعی، اخلاقی، نفسیاتی، معاشرتی، معاشی، انفرادی اور اجتماعی ضرورتوں کو سامنے رکھتے ہوئے ہر مہینے اوسطاً 25 سے زائد موضوعات پر کم و بیش 40 مضامین شائع کرتا ہے۔ چنانچہ تفسیر، شرح حدیث، سیرتِ رسولِ کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم، فقہی مسائل کا حل، بچوں کی کہانیاں، سماجی موضوعات پر اصلاحی مضامین، تاجروں کیلئے شرعی رہنمائی، خواتین کے لئے شرعی راہنمائی و دیگر خصوصی موضوعات، بزرگانِ دین کی سیرت، دعوتِ اسلامی کی مدنی خبریں وغیرہ ”ماہنامہ فیضانِ مدینہ“ کے ہر شمارے کی زینت ہوتی ہیں۔

ان اہم سلسلوں میں ایک سلسلہ ”رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی غذائیں“ بھی ہے جس میں ان غذاؤں کے بارے میں مضامین شامل کیے جاتے ہیں جو حضور نبی رحمت صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے تناول فرمائیں یا پسند فرمائیں۔ ساتھ ہی ان غذاؤں کے کچھ طبی فوائد بھی شامل ہوتے ہیں۔ ربیع الاوّل 1446ھ میں حضور نبی رحمت صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی مبارک سیرت کے غذائی پہلو کو عام کرنے کے لیے ”ماہنامہ فیضانِ مدینہ“ کی طرف سے ان مضامین کا مجموعہ بنام ”رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی مبارک غذائیں“ پیش کیا جا رہا ہے۔

راشد علی عطاری مدنی

13-09-2024



## فہرست

6..... معمولاتِ مصطفیٰ اور صحت و تندرستی

6 کھانا اور معمولاتِ مصطفیٰ:

8 رسول کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی غذائیں:

8 مشروبات اور معمولاتِ مصطفیٰ:

10 نیند اور معمولاتِ مصطفیٰ:

12..... مدنی آقا صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کے طبی مدنی پھول

12 انسانی جسم میں معدہ (Stomach) کی اہمیت

13 کن چیزوں میں شفا ہے؟

16 مُضرِ صحت چیزوں سے ممانعت

16 سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے پرہیزی ارشاد فرمائی

17 کھانے پینے پر مجبور نہ کرو

17 تین متفرق فرامینِ مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم

18 کیا حدیث میں بتایا ہوا علاج ہر ایک کر سکتا ہے؟

20..... پیارے آقا کی پیاری غذائیں

21 کدو شریف:

21 ککڑی:

22 کھجور:

22 انگور:

22 خربوزہ:



22

پیلو کا پھل:

23

تربوز:

23

ٹھنڈا پانی:

23

دودھ:

23

نسیذ:

24

میٹھا:

25

حصّیں:

25

سرکہ:

25

تَلْبِیْنَتَه:

25

مدنی پھول:

26

تربوز

27

تربوز کی ماہیت:

27

لال اور میٹھے تربوز کی پہچان:

28

تربوز سے متعلق احادیث:

30

تربوز کے فوائد:

32

کدو شریف

33

کدو سے متعلق احادیثِ کریمہ

34

واقعات و اقوال صحابہ و بزرگانِ دین

35

کدو کے طبی فوائد

37

انار

37

انار کا ذائقہ اور مزاج:

38

انار کے متعلق آیات اور نکات

39

انار سے متعلق تین احادیث:

40

انار سے متعلق بزرگوں کے اقوال:

41

انار کے فوائد:

43

مچھلی

43

قرآنِ پاک میں مچھلی کا ذکر:

43

مچھلی کی ماہیت و مزاج:

44

مچھلی سے متعلق احادیث مبارکہ:

45

احادیث کے نکات:

45

مچھلی کے فوائد:

47

شہد

48

تفسیر کے نکات

48

شہد کا مزاج

48

شہد سے متعلق احادیث مبارکہ

50

حدیث کے نکات:

50

شہد کے طبی فوائد

51

دودھ

53

رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے دودھ پیا:

56

دودھ کے متعلق 4 فرامینِ مصطفیٰ صلی اللہ علیہ والہ وسلم

57

احادیث کے نکات

58

دودھ کے فوائد

60

شرید

- 60 ثرید سے متعلق احادیث:
- 61 ثرید سے متعلق احادیث کی پہلی قسم:
- 62 حدیث پاک کی شرح:
- 62 ثرید سے متعلق احادیث کی دوسری قسم:
- 63 ثرید کے فوائد:

65 ..... سٹو

- 65 سٹو کا مزاج و ماہیت:
- 66 سٹو سے متعلق احادیث:
- 67 مبارک پیالہ اور سٹو:
- 68 سٹو کے طبی فوائد:

69 ..... کلیجی

- 69 کلیجی کا مزاج
- 70 کلیجی سے متعلق احادیث مبارکہ
- 71 احادیث مبارکہ سے ثابت نکات
- 72 کلیجی کے فوائد
- 73 ..... تلبینہ کے فوائد اور بنانے کا طریقہ

- 73 تلبینہ کیا ہے؟
- 73 تلبینہ کے فوائد:
- 74 تلبینہ بنانے کا طریقہ



## معمولاتِ مصطفیٰ اور صحت و تندرستی

محمد حامد سراج مدنی عطاری

آج لوگ گوناگوں مسائل میں مبتلا دکھائی دیتے ہیں، معاشی، اخلاقی، سماجی اور معاشرتی مسائل تو درپیش ہیں ہی مگر آج کے دور میں صحت و تندرستی برقرار رکھنا بھی ایک بہت بڑا مسئلہ بن کر سامنے آیا ہے۔ الحمد للہ دین اسلام ہر شعبے میں مکمل راہنمائی کرتا ہے، اسلامی تعلیمات جہاں عقائد و عبادات، معاشرت و معاملات اور اخلاق و آداب کے تمام پہلوؤں کو شامل ہیں وہیں حفظانِ صحت اور تندرستی کے معاملات میں بھی اسلام نے ایسا نظام عطا فرمایا ہے جو صحت مند زندگی کی ضمانت ہے۔ آئیے! صحت و تندرستی برقرار رکھنے کے تعلق سے آقا کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مقدس زندگی کے تین معمولات کے بارے میں جانتے ہیں۔

### کھانا اور معمولاتِ مصطفیٰ:

صحت کی حفاظت میں خوراک ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتی ہے۔ ظاہر ہے کہ ہنا کھائے پیئے کوئی زندہ نہیں رہ سکتا لیکن اس میں اعتدال کا قائم رہنا بہت ضروری ہے۔ متوازن خوراک سے ہی انسان کی صحت برقرار رہتی ہے اور وہ مناسب نشوونما پاتا رہتا ہے۔ متوازن غذا کسے قرار دے سکتے ہیں؟ قرآن پاک نے اس بارے میں قدیم و جدید طب کی تمام تحقیقات کو ان تین جملوں میں بیان فرما دیا ہے: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا

**تُسْرِفُوا** ﴿۱﴾ ترجمہ کنز الایمان: کھاؤ اور پیو اور حد سے نہ بڑھو۔ (1)

کھانے پینے میں یہ ضروری ہے کہ توازن کو قائم رکھا جائے۔ یعنی اتنا زیادہ بھی نہ کھا لیا جائے کہ معدہ قدم قدم پر صدائے احتجاج بلند کرتا سنائی دے۔

حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا کھانے پینے کا انداز بھی انتہائی قابل تقلید بلکہ صحت و تندرستی کی بقا کے لئے ضروری ہے۔ کھانے سے پہلے اور بعد کی دعائیں پڑھنا، (2) خواہش کے بغیر نہ کھانا، پیٹ بھر کر نہ کھانا، (3) تکیہ (ٹیک) لگا کر نہ کھانا، (4) تین انگلیوں سے کھانا، (5) کھانے میں عیب نہ نکالنا، (6) اپنے سامنے سے کھانا (7) اور کھانے سے پہلے اور بعد ہاتھ منہ دھونا (8) یہ آداب خوراک کے بارے میں آپ علیہ السلام کے نفیس مزاج کا پتا دے رہے ہیں۔

نوٹ: کھانے کے بارے میں مزید آداب جاننے کے لئے ”فیضانِ سنت جلد اول“ کے باب ”آدابِ طعام“ کا مطالعہ کیجئے۔

(1) پ8، الاعراف: 31

(2) الشمائل المحمدیہ للترمذی، ص118-119

(3) الشمائل المحمدیہ للترمذی، ص100، حدیث: 140

(4) الشمائل المحمدیہ للترمذی، ص96، حدیث: 132

(5) الشمائل المحمدیہ للترمذی، ص96، حدیث: 133

(6) بخاری، 3/531، حدیث: 5409

(7) شعب الایمان، 5/79، حدیث: 5846

(8) الشمائل المحمدیہ للترمذی، ص116، حدیث: 178

## رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی غذائیں:

آقا کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی غذاؤں میں کدو، (9) کھجور، (10) انگور، (11) خرپوزہ، تربوز، (12) گوشت، (13) دودھ، (14) جَو، (15) شہد، (16) سرکہ، (17) اور سِنُو (18) وغیرہ شامل تھے۔ یہ وہ غذائیں ہیں جن کی افادیت پر قدیم و جدید تمام طبی تحقیقات متفق ہیں اور ہر ملک میں ان کا استعمال صحت بخش اور مفید ہے۔

### مشروبات اور معمولاتِ مصطفیٰ:

انسانی زندگی کو قائم رکھنے کے اہم ذرائع میں سے ایک پانی ہے۔ وہی پانی صحت بخش اور مفید ہے جو ہر طرح کی گندگیوں سے پاک و صاف ہو اور ضرورت کے وقت مناسب طریقے سے پیا جائے۔ پانی اور دیگر مشروبات کے بارے میں بھی نبی کریم صلی

(9) بخاری، 3/536، حدیث: 5433 مفہوماً

(10) الشرائع الحمدیہ للترمذی، ص 67، حدیث: 134

(11) معجم کبیر 12/115، حدیث: 12727

(12) الشرائع الحمدیہ للترمذی، ص 121، حدیث: 188-189

(13) الشرائع الحمدیہ للترمذی، ص 102 تا 112 ماخوذاً

(14) الشرائع الحمدیہ للترمذی، ص 124، حدیث: 196

(15) الشرائع الحمدیہ للترمذی، ص 99، حدیث: 137

(16) بخاری، 3/536، حدیث: 5431

(17) الشرائع الحمدیہ للترمذی، ص 109، حدیث: 164

(18) الشرائع الحمدیہ للترمذی، ص 97، حدیث: 134

اللہ علیہ وآلہ وسلم کا اسوۂ نور ہمیں بہت کچھ سکھاتا ہے۔ آپ نے سادہ پانی بھی نوش فرمایا<sup>(19)</sup> اور پانی میں دودھ یا شہد ملا کر بھی نوش فرماتے۔<sup>(20)</sup> اسی طرح پانی میں کشمش<sup>(21)</sup> اور کھجور ملا کر<sup>(22)</sup> بھی اسے شرف بخشا ہے۔ خالص سادہ پانی صرف پیاس بجھاتا ہے جبکہ دودھ اور شہد وغیرہ میں ملا پانی مشروب اور غذا دونوں کا کام دیتا ہے۔ سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو محبوب ترین شربت ٹھنڈ اور میٹھا تھا۔<sup>(23)</sup>

اس سے معلوم ہو رہا ہے کہ بہترین مشروب وہی ہے جس میں یہ دو وصف ہوں۔ تجربہ بھی شاہد ہے کہ جو مشروب مناسب حد تک مٹھاس اور ٹھنڈک پر مشتمل ہو اس سے انسان اکثر فرحت اور سرور محسوس کرتا ہے جبکہ شہد ملا ہو پانی تو کئی امراض کا علاج ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ پینے سے متعلق آقا کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مزید ہدایات و معمولات جیسے بیٹھ کر پینا،<sup>(24)</sup> مشروبات کی دعائیں پڑھنا،<sup>(25)</sup> تین سانس

(19) الشمائل الحمدیہ للترمذی، ص 120، حدیث: 187

(20) مرآة المناجیح، 6/79

(21) ابوداؤد، 3/469، حدیث: 3713

(22) الشمائل الحمدیہ للترمذی، ص 120، حدیث: 187

(23) ترمذی، 3/356، حدیث: 1902

(24) مسلم، ص 863، حدیث: 2024

(25) الشمائل الحمدیہ للترمذی، ص 124، حدیث: 196 و ابوداؤد، 3/476، حدیث: 3730

میں پینا<sup>(26)</sup> اور برتن میں سانس نہ لینا<sup>(27)</sup> وغیرہ سے بھی پتا چلتا ہے کہ آپ نے کھانے پینے کے معاملے میں صحت و تندرستی کے بنیادی اصولوں کو پیش نظر رکھا بلکہ ان اصولوں کو اپنی تعلیمات کے ذریعے مزید جلا بخشی۔

### نیند اور معمولاتِ مصطفیٰ:

صحت اور تندرستی کے لئے مناسب حد تک نیند بھی بہت ضروری ہے، دن بھر کی محنت اور کام کاج کرنے سے انسانی اعضاء تھک جاتے ہیں، اللہ پاک نے نیند کی صورت میں اس انسانی ضرورت کی تکمیل کا سامان فرمایا ہے۔ نیند کے بارے میں بھی آقا کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا اسوۂ رحمت بالکل فطری اور حفظانِ صحت کے اصولوں کے عین موافق ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا اسوۂ نور یہ تھا کہ مختلف دعائیں پڑھ کر آرام فرماتے۔<sup>(28)</sup> جب بیدار ہوتے تو پھر دعا پڑھتے اور رب کا شکر ادا کرتے،<sup>(29)</sup> پھر مسواک فرماتے،<sup>(30)</sup> نماز پڑھنی ہوتی تو اس کے لئے وضو فرماتے۔ سونے میں آپ کا مبارک طریقہ یہ تھا کہ دایاں ہاتھ رُخسار کے نیچے رکھ کر سوتے<sup>(31)</sup> اور دائیں پہلو پر

(26) الاشمائل الحمدیہ للترمذی، ص 127، حدیث: 201

(27) ابوداؤد، 3/475، حدیث: 3728

(28) بخاری، 4/192، حدیث: 6312-13

(29) بخاری، 4/192، حدیث: 6312

(30) مسلم، ص 124، حدیث: 596

(31) ترمذی، 5/550، حدیث: 259

سوتے۔<sup>(32)</sup> سونے کا یہ طریقہ صحت اور تندرستی کو برقرار رکھنے کے قریب ہے کہ اس سے دل پر بوجھ نہیں بنتا، معدے کا اینٹگل ایسا رہتا ہے کہ کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے اور تمام اعضاء سے آہستہ آہستہ تھکاوٹ دور ہوتی ہے۔ اس کے برعکس بائیں کروٹ پر سونے سے دل پر بوجھ بنتا ہے اور امراضِ قلب کا اندیشہ رہتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بلا ضرورت نہ سوتے، صحت کے اعتبار سے سونے کا سب سے بُرا طریقہ اوندھے منہ پیٹ کے بل سونا ہے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس کی تعبیر جہنمیوں کے سونے سے فرمائی ہے۔<sup>(33)</sup> ان تین سمیت آقا کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کئی معمولات ہیں جو تندرست رہنے میں مدد کرتے ہیں۔ اللہ پاک ہمیں عمل کی توفیق عطا فرمائے، آمین۔

(32) صحیح ابن خزیمہ، 2/149، حدیث: 1093

(33) ابن ماجہ، 4/214، حدیث: 3724

# مدنی آقا صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کے

## طبی مدنی پھول

کاشف شہزاد عطاری مدنی

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! ہمارے پیارے آقا صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے اپنی اُمت کو نہ صرف آخرت میں نجات کے نسخے بتائے بلکہ دنیا میں بھی کامیاب اور صحت مند زندگی گزارنے کے لئے راہنمائی فرمائی۔ ذیل میں علم طب کے حوالے سے فرامینِ مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کا مدنی گلدستہ پیش کیا جا رہا ہے۔

### انسانی جسم میں معدہ (Stomach) کی اہمیت

سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا: معدہ بدن کا حوض ہے اور رگیں اس کی طرف آتی ہیں۔ معدہ درست ہو تو رگیں تندرستی کے ساتھ لوٹتی ہیں اور اگر معدہ خراب ہو تو بیماری کے ساتھ لوٹتی ہیں۔<sup>(34)</sup>

**وضاحت:** معدے سے رگیں دوسرے اعضاء کی طرف اچھی رطوبتیں اور صالح غذا لے کر چلتی ہیں جس سے صحت اچھی ہوتی ہے۔ یہ حدیث علم طب کی اصل ہے کہ اگر

معدہ درست ہے تو تمام جسم درست ہے اگر معدہ خراب ہے تو سارا جسم بیمار۔<sup>(35)</sup>

## کن چیزوں میں شفا ہے؟

احادیث مبارکہ میں جن چیزوں کے استعمال کے فوائد بیان کئے گئے ہیں ان میں سے 12 کا تذکرہ ملاحظہ کیجئے:

(1) شہد (Honey): جو شخص ہر مہینے میں تین دن صبح شہد چاٹ لیا کرے تو اسے کوئی بڑی بلا نہ پہنچے گی۔<sup>(36)</sup> شہد کے شربت میں ایسی تاثیریں ہیں جن سے بڑے بڑے اطباء (Doctors) بھی ناواقف ہیں، بلغمی بیماریوں کے لیے شہد بہت مفید ہے۔<sup>(37)</sup>

(2) گکڑی: گکڑی کو لازم پکڑ لو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے اس میں ہر بیماری سے شفا رکھی ہے۔<sup>(38)</sup>

(3) کھجور: (۱) سات روز تک روزانہ مدینہ منورہ کی سات عَجْوہ کھجوریں (Dates) کھانا چُڑام (یعنی کوڑھ) میں نفع دیتا ہے۔<sup>(39)</sup> (۲) عَجْوہ کھجور جنت سے ہے، اس میں زہر (Poison) سے شفا ہے۔<sup>(40)</sup> (۳) جس نے نہار منہ عَجْوہ کھجور کے سات دانے

(35) مراۃ المناجیح، 6/247

(36) ابن ماجہ، 4/94، حدیث: 3450

(37) مراۃ المناجیح، 6/251

(38) کنز العمال، 5/19، جزء: 10، حدیث: 28277

(39) اکمال لابن عدی، 7/407

(40) ترمذی، 4/17، حدیث: 2073



کھائے اُس دن اسے جادو اور زہر بھی نقصان نہ دے سکیں گے۔<sup>(41)</sup> (۳) گھجور کھانے سے قونج (بڑی انتڑی کا درو، Appendix) نہیں ہوتا۔<sup>(42)</sup> (۵) نہار منہ گھجور کھاؤ اس سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔<sup>(43)</sup>

(4) کلو نجی: کلو نجی میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفا ہے۔<sup>(44)</sup>

(5) میتھی: میتھی سے شفا حاصل کرو۔<sup>(45)</sup>

(6) منقی: اسے کھاویہ (منقی) بہترین کھانا ہے، (منقی) أعصاب (یعنی نُسوں اور پٹوں) کو مضبوط کرتا، کمزوری کو دور کرتا، غصے کو ٹھنڈا کرتا، بلغم کو دور کرتا، چہرے کی رنگت نکھارتا اور منہ کو خوشبودار کرتا ہے۔<sup>(46)</sup> سوکھے ہوئے چھوٹے انگور کشمش اور سوکھے ہوئے بڑے انگور منقہ کہلاتے ہیں۔<sup>(47)</sup>

(7) تَلْبِیْنَةُ: (۱) تلبینہ میں ہر بیماری سے شفا ہے۔<sup>(48)</sup> (۲) تلبینہ بیمار کے دل کو تسلی دیتا اور بعض رنج کو دور کرتا ہے۔<sup>(49)</sup>

(41) بخاری، 3/540، حدیث: 5445

(42) کنز العمال، 5/12، جزء: 10، حدیث: 28191

(43) جامع صغیر، ص 398، حدیث: 6394

(44) بخاری، 4/18، حدیث: 5687

(45) تزیین الشریعہ، 2/246

(46) کشف الخفاء، 2/291، حدیث: 2839

(47) پیٹ کا نقل مدینہ، ص 150

(48) کنز العمال، 5/16، جزء: 10، حدیث: 28242

(49) بخاری، 4/19، حدیث: 5689

عرب میں آٹا یا اٹھوسی کو پتلا پتلا پکاتے ہیں اس میں کچھ دودھ کچھ شہد ڈالتے ہیں، اسے اردو میں لپٹا اور پنجاب میں سیرہ کہتے ہیں۔ یہ چونکہ دودھ کی طرح سفید اور پتلا ہوتا ہے اس لئے تَدْبِيْنَه کہا جاتا ہے۔ یہ بہت ملکی غذا ہے زود ہضم (یعنی جلد ہضم ہونے والی) ہے، اکثر بیماروں کو دیا جاتا ہے، یہ پیٹ میں بوجھ نہیں کرتا دل کو قوت بخشتا ہے۔<sup>(50)</sup>

(8) ہبّی (ناشپاتی اور سیب کی طرح کا ایک پھل، سَفْرَجَل) نہار منہ کھاؤ کیونکہ یہ سینے کی گرمی کو دور کرتا ہے۔<sup>(51)</sup>

(9) کھانے سے پہلے تر بوز کھانا پیٹ کو خوب دھو دیتا اور بیماری کو جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔<sup>(52)</sup>

(10) زیتون کھاؤ اور اس کا تیل استعمال کرو کیونکہ اس میں ستر (70) بیماریوں سے شفا ہے جن میں سے ایک جُذام (کوڑھ) ہے۔<sup>(53)</sup>

(11) مسواک میں موت کے علاوہ ہر بیماری سے شفا ہے۔<sup>(54)</sup>

(12) آبِ زم زم ہر بیماری سے شفا ہے۔<sup>(55)</sup>

(50) مراۃ المناجیح، 6/17

(51) جامع صغیر، ص 398، حدیث: 6404

(52) کنز العمال، 5/20، جزء: 10، حدیث: 28283

(53) جامع صغیر، ص 398، حدیث: 6392

(54) جامع صغیر، ص 297، حدیث: 4840

(55) جمع الجوامع، 6/190، حدیث: 18373

## مُضِر صحت چیزوں سے ممانعت

جن چیزوں سے انسانی صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے، سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے ان کی نشاندہی بھی فرمائی ہے، اس حوالے سے دو احادیثِ مبارکہ ملاحظہ فرمائیے: (1) نہار منہ پانی پینے والے کی قوت میں کمی آجاتی ہے۔<sup>(56)</sup> (2) سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے خبیث دوا سے منع فرمایا۔<sup>(57)</sup>

خبیث سے مراد حرام یا نجس ہے، بعض شارحین نے فرمایا کہ اس سے مراد بد مزہ بدبودار دوائیں ہیں۔ یعنی مریض کو نہایت بد مزہ بدبودار دوائیں نہ کھلاؤ کہ اس سے زیادہ بیمار ہونے کا اندیشہ ہے خصوصاً نازک طبع لوگوں کے لئے۔<sup>(58)</sup>

## سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے پرہیزی ارشاد فرمائی

حضرت سیدتنا اُمّ مُنذرِ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں: (ایک دن) نبی کریم، رءوفٌ رحیم صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم حضرت علیؑ کے کترہ اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم کے ہمراہ میرے یہاں تشریف لائے۔ ہمارے یہاں کھجوروں کے خوشے لٹکے ہوئے تھے۔ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم انہیں تناول فرمانے لگے، حضرت علیؑ اللہ تعالیٰ وجہہ الکریم بھی ساتھ کھانے لگے۔ پیارے آقا صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: اے علیؑ! ٹھہرو، ٹھہرو! (یعنی تم ان کھجوروں کو کھانے سے پرہیز کرو) کیونکہ تم میں ابھی نقاہت ہے (یعنی تم ابھی بیماری سے اٹھے ہو اور

(56) مجمع الزوائد، 5/142، حدیث: 8292

(57) ترمذی، 4/7، حدیث: 2052

(58) مراۃ المناجیح، 6/228

تم پر کمزوری کا اثر غالب ہے اس لئے تمہارے لئے پرہیز ضروری ہے) حضرت سیدتنا اُمّ مُنذرِ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں: پھر میں نے ان کے لئے چُقندر اور جو پکائے تو نبی کریم، رءوف رَحیم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: اے علی! تم اس میں سے کھاؤ کیونکہ یہ تمہارے لئے نفع بخش اور مُوافِق ہے۔ (59) حکیم الامت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ الرحمن اس حدیثِ پاک کے تحت فرماتے ہیں: حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم حکیمِ جسمانی بھی ہیں۔ دوائیں، پرہیز، مُضِر و مُفید غذائیں سب کچھ جانتے ہیں۔ یہ بھی معلوم ہوا کہ بیمار بلکہ بیماری سے اٹھنے والے کمزور کو پرہیز لازم ہے۔ اَطباء کہتے ہیں کہ دواسے زیادہ پرہیز ضروری ہے دوا بغیر پرہیز ایسی ہے جیسے نماز بغیر وضو۔ (60)

## کھانے پینے پر مجبور نہ کرو

فرمانِ مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم ہے: اپنے بیماروں کو کھانے پینے پر مجبور نہ کرو کیونکہ انہیں اللہ تعالیٰ کھلا تاپلاتا ہے۔ (61)

بعض بیمار کھانے پینے سے نفرت کرتے ہیں، تیمارداروں کو چاہئے کہ انہیں اس پر مجبور نہ کریں، اس نہ کھانے میں ان کے لئے بہتری ہوتی ہے۔ (62)

## تین متفرق فرامینِ مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم

(59) ترمذی، 4/3، حدیث: 2013، پان گڈکا، ص 3

(60) مراۃ المناجیح، 6/37

(61) ابن ماجہ، 4/91، حدیث: 3444

(62) مراۃ المناجیح، 6/225

(1) اگر تم میں سے کوئی سائے میں بیٹھا ہو اور اُس پر سے سایہ ہٹ جائے، اس کا کچھ حصہ دھوپ میں اور کچھ سائے میں ہو جائے تو اُس کو چاہئے کہ وہاں سے اُٹھ کھڑا ہو۔<sup>(63)</sup>

یا تو سایہ میں ہی چلا جائے یا بالکل دھوپ میں ہو جائے کیونکہ سایہ ٹھنڈا ہے اور دھوپ گرم اور بیک وقت ایک جسم پر ٹھنڈک و گرمی لینا صحت کیلئے مُضِر (یعنی نقصان دہ) ہے اس لئے ایسا نہ کرے۔<sup>(64)</sup> (2) رات کا کھانا (Dinner) ترک نہ کرو، (کچھ نہ ملے تو) ایک مٹھی کھجور ہی کھا لیا کرو کیونکہ رات کا کھانا چھوڑ دینے سے (جلد) بڑھاپا آجاتا ہے۔<sup>(65)</sup>

(3) ”سَافِرٌ وَاتِّصَحُّوا یعنی سفر کرو، تندرست ہو جاؤ گے۔“<sup>(66)</sup> مٹھے مٹھے اسلامی بھائیو! سفر کے ذریعے آب و ہوا تبدیل ہوتی ہے اور تجربات بڑھتے ہیں۔ دعوتِ اسلامی کے سنتوں کی تربیت کے مدنی قافلوں میں ثواب کی نیت سے سفر کرتے رہا کیجئے، اِنْ شَاءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ ثواب بھی ملے گا اور ضَمْنًا صِحَّت میں بھی بَرکت حاصل ہوگی، اگر فقط حُصولِ صِحَّت کی نیت کی تو ثوابِ آخِرَت نہیں ملے گا۔<sup>(67)</sup>

## کیا حدیث میں بتایا ہو اعلانِ ہر ایک کر سکتا ہے؟

احادیثِ مبارکہ میں بیان کردہ علاج بھی اپنی مرضی سے نہیں کرنے چاہئیں۔ بے

(63) ابوداؤد، 4/338، حدیث: 4821

(64) مرآة المناجیح، 6/387

(65) ابن ماجہ، 4/50، حدیث: 3355

(66) جامع صغیر، ص 284، حدیث: 4624

(67) گھر یلو علاج، ص 25

شک سرکارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کے فرامینِ والا شانِ حق، حق اور حق ہی ہیں مگر جو علاج نبیوں کے سر تاج، صاحبِ معراج صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے تجویز فرمائے ہیں ہو سکتا ہے وہ خاص خاص موقعوں موسموں کی مناسبتوں اور مخصوص لوگوں کے مزاجوں اور طبیعتوں کے موافق ہوں جیسا کہ حضرت مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ الحنان اس حدیث پاک: ”فِي الْحَبَّةِ السُّودَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ“ یعنی کالا دانہ (کلونجی) میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفا ہے“ کے تحت فرماتے ہیں: ہر مرض (میں شفا) سے مراد ہر بلغمی اور رطوبت کے امراض میں (شفا ہے)، کیونکہ کلونجی گرم اور خشک ہوتی ہے لہذا مرطوب (یعنی تری والی) اور سردی کی بیماریوں میں مفید ہوگی۔ (مزید فرماتے ہیں: یہاں مراد عرب کی عام بیماریاں ہیں (مرقات) یعنی کلونجی عرب کی عام بیماریوں میں مفید ہے۔ خیال رہے کہ احادیثِ شریفہ کی دوائیں کسی حاذق (یعنی ماہر) طبیب کی رائے سے استعمال کرنی چاہئیں (اہل عرب کو تجویز کردہ دوائیں) صرف (اپنی) رائے سے استعمال نہ کریں کہ ہمارے (طبعی) مزاج اہل عرب کے (طبعی) مزاج سے جداگانہ ہیں۔<sup>(68)</sup>

مریضانِ جہاں کو تم شفا دیتے ہو دم بھر میں

خُدا ادرد کا ہو میرے دَرماں یار رسول اللہ<sup>(69)</sup>

(68) مراۃ المناجیح، 6/216 تا 217

(69) قبائلِ بخشش، ص 127

# پیارے آقا کی پیاری غذاؤں

محمد عمر فیاض عطاری مدنی

مصطفیٰ جانِ رحمت، شمعِ بزمِ ہدایت، نوشہِ بزمِ جنّت، تاجدارِ ختمِ نبوت صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے اپنی حیاتِ طیبہ میں جن غذاؤں کو شرفِ طعام بخشا، ان کی فضیلت اور افادیت سے کوئی مسلمان انکار نہیں کر سکتا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کی استعمال کردہ غذاؤں جہاں لذت سے بھرپور ہیں وہیں ان کے طبی فوائد بھی بے شمار ہیں۔ غذائی ماہرین (Food Experts) ان غذاؤں کی جو خوبیاں اور فوائد آج بیان کر رہے ہیں، وہ رسولِ غیبِ داں صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم آج سے چودہ سو سال پہلے ہی بیان فرما چکے ہیں۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کی مقدس زندگی سادگی اور صبر و قناعت کا مکمل نمونہ تھی۔ حضرت سیدنا ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں: شہنشاہِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کئی کئی راتیں مسلسل فاقہ فرماتے۔ (ترمذی، 4/160، حدیث: 2367) اُمّ المؤمنین حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں: چالیس چالیس دن ایسے گزر جاتے کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کے کاشانہ اقدس میں نہ چراغ جلتا اور نہ ہی چولہا جلتا تھا۔ پوچھا گیا: پھر آپ کس طرح گزارہ کرتے تھے؟ فرمایا: دو کالی چیزوں یعنی پانی اور کھجور پر۔ (مسند طیبی، 6/207، حدیث: 1472) (بخاری، 4/236، حدیث: 6458 مفہوماً)

کبھی جو کی موٹی روٹی تو کبھی کھجور پانی

تیرا ایسا سادہ کھانا مدنی مدینے والے

کھانا تو دیکھو جو کی روٹی، بے چھنا آٹا، روٹی بھی موٹی

وہ بھی شکم بھر روزہ کھانا، صلی اللہ علیہ وسلم

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم لذیذ اور پُر تکلف کھانوں کی خواہش نہیں فرماتے تھے البتہ بعض کھانے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کو بہت پسند تھے جن کو بڑی رغبت کے ساتھ تناول فرماتے تھے نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کی چند مرغوب و محبوب غذاؤں کا مختصر تذکرہ پڑھے:

### کدو شریف:

آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کو کدو شریف پسند تھا اور سالن میں سے کدو کے تیلے (Pieces) چُن چُن کر تناول فرماتے۔ آقا کی پسند اپنی پسند: حضرت سیدنا انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا بیان ہے کہ میں بیارے آقا صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کے ہمراہ ایک دعوت میں گیا تو صاحب خانہ نے جو کی روٹی اور کدو گوشت کا سالن پیش کیا۔ میں نے دیکھا کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم چُن چُن کر کدو تناول فرما رہے تھے لہذا اس دن سے میں بھی کدو شوق سے کھانے لگا۔ (بخاری، 3/536، حدیث: 5433 مفہوماً)

کدو شریف کے بارے میں مفصل مضمون صفحہ 32 پر دیکھیے

### ککڑی:

حضرت سیدنا عبد اللہ بن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں: میں نے سرکارِ مدینہ منورہ، سردارِ مکہ مکرمہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کو کھجور ککڑی کے ساتھ ملا کر کھاتے دیکھا۔ (مسلم،

ص 870، حدیث: 5330)



## کھجور:

سر دارِ عرب و عجم صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کھجور شوق سے تناول فرماتے تھے خاص طور پر عجوہ کھجور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کو بہت پسند تھی۔

## انگور:

نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم سے انگور (Grapes) کھانا بھی ثابت ہے چنانچہ حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں: میں حضور اکرم صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کی زیارت کے لئے گیا تو دیکھا کہ آپ انگور تناول فرما رہے تھے۔

(معجم کبیر، 12/115، حدیث: 12727)

## خربوزہ:

حضرت سیدنا انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں: صاحبِ معراج صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم خربوزے کو تر کھجوروں کے ساتھ تناول فرماتے اور ارشاد فرماتے کہ خربوزے کی ٹھنڈک کھجور کی گرمی کو ختم کر دے گی۔ (سبل الہدیٰ والارشاد، 7/209)

## پیلو کا پھل:

حضرت سیدنا جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں: ہم پیارے آقا صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کے ہمراہ چلتے ہوئے پیلو چن رہے تھے، آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا: جو پیلو کا لے ہو چکے ہیں انہیں چھٹا! کیونکہ یہ بہت لذیذ ہوتے ہیں۔ جب

میں بکریاں چراتا تھا تو اسے کھایا کرتا تھا۔ (مسلم، ص 873، حدیث: 5349)

### تربوز:

نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم تربوز شوق سے کھاتے تھے نیز آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے انار اور شہتوت (Mulbery) بھی تناول فرمائے ہیں۔ (مرآة المناجیح، 6/79)

### ٹھنڈا پانی:

عموماً ٹھنڈا میٹھا پانی پسند فرماتے تھے، دودھ کی لسی بھی پسند تھی مگر وہ کبھی کبھی نوش فرماتے تھے۔ (مرآة المناجیح، 6/79) لیکن یاد رہے! وہ ٹھنڈا پانی آج کل کے برف لے یا فریج کے پانی کی طرح نہیں ہوتا تھا۔

### دودھ:

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کبھی خالص دودھ اور کبھی دودھ میں پانی ملا کر نوش فرماتے اور کبھی کشمش اور کھجور پانی میں ملا کر اس کا رس نوش فرماتے۔ (سیرت مصطفیٰ، ص 586)

### نبیذ:

کھجور، کشمش، جو، چھوہاروں، گیہوں یا چاول وغیرہ سے تیار کیا ہوا مشروب نبیذ کہلاتا ہے۔ تاجدار رسالت صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کھجور اور کشمش کی نبیذ شوق سے نوش فرماتے تھے۔ حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں ہم حضور انور صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کے لئے ایک مشکیزے میں مٹھی بھر کھجور اور کشمش ڈال کر نبیذ تیار کرتے۔ اگر

ہم رات میں نبیز بناتے تو حضورِ اکرم صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم دن میں اسے نوش فرماتے اور اگر دن میں بناتے تو آپ رات میں نوش فرماتے۔ (مسند احمد، 9/301، حدیث: 24263)

**بیٹھا:**

حضرت سیدتنا عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يُحِبُّ الْحَلْوَاءَ وَالْعَسَلَ يَعْنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَبْطِئُ وَيَشْرَبُ فِيهِمْ (بخاری، 3/536، حدیث: 5431)

حکیم الامت مفتی احمد یار خان نعیمی علیہ رحمۃ اللہ القوی مرآة المناجیح میں ارشاد فرماتے ہیں: ایک حدیث میں ہے مؤمن بیٹھا ہوتا ہے اور مٹھائی پسند کرتا ہے۔ حلوے (الحلواء) میں ہر میٹھی چیز داخل ہے حتیٰ کہ شربت اور میٹھے پھل اور عام مٹھائیاں اور عرفی حلوہ۔ مروّجہ حلوہ سب سے پہلے حضرت عثمان غنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے بنایا (اور) حضورِ انور صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا جس میں آٹا گھی اور شہد تھا حضورِ انور نے بہت پسند کیا۔ (مرآة المناجیح، 6/19)

**گوشت:**

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم سے اونٹ، بکری، دنبہ، بھیڑ، مرغ، خرگوش، بٹیر اور مچھلی کا گوشت تناول فرمانا ثابت ہے لیکن ان میں سب سے زیادہ بکری کی دستی کا گوشت پسند تھا۔ (شمائل محمدیہ للترمذی، ص 102 تا 112 ماخوذاً)

حٰئیں:

عرب میں ایک کھانا ہے جو گھی، پنیر اور کھجور ملا کر پکایا جاتا ہے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم سے بڑی رغبت کے ساتھ کھاتے تھے۔ (سنن کبریٰ للنسائی، 2/114، حدیث: 2631)

سرکہ:

حضور عالی وقار صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے سرکہ نہ صرف تناول فرمایا بلکہ اسے بہترین سالن قرار دیتے ہوئے فرمایا: سرکہ کیا ہی بہترین سالن ہے۔ (کنز العمال، 15/124، حدیث: 41013)

تَلْبِينَه:

جَو، دودھ اور کھجور سے تیار ہونے والی کھیر جیسی غذا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم سے بھی پسند فرماتے اور بالخصوص مریض کو بطور علاج کھانے کی ترغیب ارشاد فرماتے۔

تلبینہ بنانے اور اس کے طبی فوائد جاننے کے لئے صفحہ 73 ملاحظہ کیجیے۔

مدنی پھول:

مذکورہ بالا تمام اشیائے خورد و نوش ہمارے پیارے آقا، مدینے والے مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم نے استعمال فرمائی ہیں لہذا انہیں استعمال کرتے وقت محبوب کی ادا کو ادا کرنے کی نیت بھی کی جاسکتی ہے کہ جس چیز کو محبوب نے اپنا لیا اس کو اپنا لینا بھی محبت کی ایک علامت ہے۔

## تربوڑ

مولانا حامد سراج عطاری مدنی

پیارے آقا، بیٹھے مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سیرت کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ آپ کھانے پینے کے معاملے میں مخصوص غذاؤں کا تکلف نہیں فرماتے تھے، بلکہ جو بھی حلال غذا پیش کی جاتی طبیعت مبارکہ چاہتی تو اسے تناول فرمالیتے۔ یہ ایک حیرت انگیز بات ہے کہ وہ تمام غذاؤں جنہیں آپ نے تناول فرمایا ہے وہ جہاں جسمانی لذت و طاقت سے لبریز ہیں وہیں کثیر طبعی فوائد سے بھی مالا مال ہیں۔ آج ساڑھے چودہ سو سال بعد میڈیکل سائنس اور غذائی ماہرین ان کی افادیت اور اہمیت میں رطب اللسان نظر آتے ہیں۔ پیارے آقا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اپنی حیات مبارکہ میں جن غذاؤں کو تناول فرمایا اس کی ترغیب ارشاد فرمائی ان میں سے ایک تربوڑ بھی ہے۔

جیسا کہ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تربوڑ کو ترکھجور کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے۔<sup>(70)</sup>

کہتے ہیں کہ تربوڑ افریقی پھل ہے لیکن سیاحوں کی بدولت دنیا بھر میں مقبول ہو گیا۔<sup>(71)</sup>

(70) ترمذی، 3/332، حدیث: 1850

(71) طب نبوی اور جدید سائنس، 1/54

یہ اپنی لذت، ذائقے، ٹھنڈک اور دیگر خصوصیات کی وجہ سے ہر خاص و عام میں مقبول ہے، اس کی بیل زمین پر بچھی ہوتی ہے۔ عموماً اس کا پھل ایک سے پندرہ کلو کے درمیان ہوتا ہے۔ موسم گرما کے آتے ہی جگہ جگہ تربوز کے ڈھیر اپنی طرف متوجہ کرتے نظر آتے ہیں۔ تربوز کے استعمال کے کئی طبی فوائد ہیں کیونکہ یہ غذائیت سے بھرپور پھل ہے۔

### تربوز کی ماہیت:

اس کا مزاج تر سرد ہے۔ بعض کے نزدیک اس میں سردی سے زیادہ تری پائی جاتی ہے۔<sup>(72)</sup> اس کا گودالال جبکہ بیج سفید، سرخ، سیاہ اور ابلق رنگ کا ہوتا ہے۔<sup>(73)</sup> معدے میں گرمی یا گرم مزاج کے مالک کیلئے تربوز بہت فائدہ مند ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق تربوز میں 92 فیصد پانی ہوتا ہے اور پانی انسانی صحت کے لئے بہت اہم ہے۔ آدھا کلو تربوز میں 30 گرام تک شوگر کی مقدار جبکہ تقریباً 150 کیلوریز ہو سکتی ہیں۔

### لال اور میٹھے تربوز کی پہچان:

تربوز کے مکمل چھلکے، دھاریاں یا گول دھبوں کا سبز رنگ جتنا گہرا ہو گا اتنا ہی اندر سے لال اور میٹھا نکلے گا۔ کہتے ہیں: تربوز پر ہلکا سا ہاتھ مارنے پر مدھم سی آواز آنا اس

(72) خزائن الادویہ، 2/157 ملخصاً

(73) خزائن الادویہ، 2/157 ملخصاً

کے عمدہ اور پکے ہوئے ہونے کی علامت ہے۔ (74)

## تربوز سے متعلق احادیث:

کئی احادیث میں تربوز کے ساتھ کسی اور غذا کا بھی ذکر ہے، جبکہ کچھ احادیث میں صرف تربوز کا ذکر ہے۔ ایسی چند احادیث ملاحظہ فرمائیں:

(1) علامہ ابن شہاب زہری رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں: ایک دفعہ میں بادشاہ عبد الملک بن مروان کے پاس بیٹھا ہوا تھا، جب جانے لگا تو بادشاہ نے مجھے روکا اور بٹھا دیا۔ تھوڑی ہی دیر میں دسترخوان لگا دیا گیا، جب میں کھانا کھا چکا تو خادم تربوز لے آئے۔ یہ دیکھ کر میں نے بادشاہ سے کہا کہ مجھ تک یہ حدیث پہنچی ہے: نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی کچھ پھوپھیوں کا بیان ہے کہ آپ علیہ السلام نے فرمایا: کھانے سے پہلے تربوز کھانا پیٹ کو خوب صاف اور بیماری کو جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔ یہ سن کر بادشاہ کہنے لگا: اگر آپ نے یہ حدیث پہلے بیان کی ہوتی تو ہم کھانا بعد میں کھاتے، اس سے پہلے تربوز کھاتے۔ پھر بادشاہ نے خازن کو بلا کر اس کے کان میں کچھ کہا، تھوڑی دیر میں وہی خازن ایک لاکھ درہم لے آیا اور بادشاہ کے اشارے پر وہ مجھے دے دیئے۔ (75)

(2) امام ابو نعیم اصفہانی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی کتاب میں نقل کیا ہے کہ نبی کریم صلی اللہ

(74) گھر یلو علاج، ص 80 ملخصاً

(75) تاریخ ابن عساکر، 6/102

علیہ والہ وسلم کو پھلوں میں سے انگور اور تربوز بہت پسند تھے۔ (76)

(3) حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا بیان فرماتی ہیں: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الْبَطِيخَ بِالزُّطَبِ یعنی اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم تربوز کو پکی ہوئی کھجوروں کے ساتھ ملا کر تناول فرما رہے تھے، فَيَقُولُ: نَكْسِبُ حَرًّا هَذَا بِبَدْدِ هَذَا، وَبَرْدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا اور ارشاد فرما رہے تھے کہ ہم کھجوروں کی گرمی کو تربوز کی ٹھنڈک سے اور تربوز کی ٹھنڈک کو کھجوروں کی گرمی سے توڑتے ہیں۔ (77)

(4) حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم تربوز کھجور اپنے دائیں ہاتھ میں اور تربوز اپنے بائیں ہاتھ میں لیتے اور کھجور کو تربوز کے ساتھ کھاتے۔ مزید فرماتے ہیں کہ تربوز پیارے آقا صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے پسندیدہ پھلوں میں سے ہے۔ (78) حضرت علامہ علی قاری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: آقا کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے تربوز بائیں ہاتھ میں پکڑنے سے بائیں ہاتھ سے کھانا لازم نہیں آتا، بلکہ ہاتھ تبدیل فرما کر پھر تناول فرماتے۔ (79)

☆ کھانے سے پہلے تربوز کھانا زیادہ فائدہ مند ہے۔

☆ کھجور میں میٹھا زیادہ ہوتا ہے جبکہ تربوز میں کم۔ یوں ان دونوں کو ملا کر کھانے

(76) موسوعة الطب النبوی، ص 718

(77) ابوداؤد، 3/508، حدیث: 3836

(78) معجم اوسط، 6/36، حدیث: 7907

(79) مرقاۃ المفاتیح، 8/22، حدیث: 4185



سے تربوز کھجور سے میٹھا ہو جاتا ہے جبکہ کھجور کی مٹھاس میں کمی ہو جاتی۔ (80)  
 ☆ ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ تربوز ٹھنڈا ہے کھجور گرم، دونوں مل کر معتدل  
 ہو جاتے ہیں۔ (81)

☆ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے کھجور اور تربوز کی طبی ماہیت بیان فرمادی۔ آج  
 تحقیقات کے بعد غذاؤں میں پوشیدہ قدرت کے ان رازوں اور حقائق کا اعتراف کیا جا  
 رہا ہے جبکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم آج سے تقریباً ساڑھے چودہ سو سال پہلے اس کی  
 خبر دے گئے ہیں، یقیناً یہ آپ کے علم پاک کا کمال ہے۔

### تربوز کے فوائد:

جدید تحقیقات سے تربوز کے کئی فوائد ثابت ہیں۔ ان میں سے کچھ یہ ہیں: ☆ تربوز  
 عارضہ قلب کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا، بلڈ پریشر کو نارمل کرنے کے ساتھ ساتھ  
 کو لیسٹرول کو کم کرتا ہے ☆ تربوز میں ایسے مرکبات کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جو جگر  
 کی صحت کے لئے بے حد مفید ہیں ☆ اسی طرح اس میں بعض ایسے مادے پائے جاتے  
 ہیں جو جسم میں چربی جمع ہونے سے روکتے اور فالٹو چربی کا خاتمہ کرتے ہیں ☆ تربوز  
 خون کی بند شریانوں کو کھولتا اور ہائی بلڈ پریشر سے بھی بچاتا ہے (82) ☆ تربوز کے بیج

(80) مرآة المناجیح، 6/41 ماخوذاً

(81) مرآة المناجیح، 6/41

(82) مختلف ویب سائٹس سے ماخوذاً

پیٹ سے کیڑے نکالتے ہیں<sup>(83)</sup>☆ کھانا کھا کر ہضم ہونے سے قبل تربوز کھانے سے ہاضمے میں فساد پیدا ہو سکتا ہے، اسی طرح نہار منہ تربوز کھانا بھی نقصان دہ ہے<sup>(84)</sup>☆ امیر اہل سنت حضرت علامہ محمد الیاس عطار قادری دامت برکاتہم العالیہ کے رسالے میں ہے: کالی مرچ، کالازیرہ اور نمک باریک پیس کر ایک بوتل میں محفوظ کر لیجئے، تربوز پر چھڑک کر استعمال کیجئے۔ اس طرح تربوز کی لذت میں بھی اضافہ ہو جائے گا اور وہ ہاضمہ کی بہترین دوا ثابت ہو گا اور بھوک بھی چمک اُٹھے گی۔<sup>(85)</sup> اس طرح استعمال کرنے سے تربوز کا مزاج تر گرم ہو جائے گا اور ہضم سے بچت کی راہ نکلے گی۔

(83) طب نبوی اور جدید سائنس، 1/58

(84) خزائن الادویہ، 2/157 ملخصاً

(85) گھریلو علاج، ص 79، 80۔

## کدو تشریف

مولانا حامد سراج عطاری مدنی

اللہ کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پسندیدہ غذاؤں میں سے ایک ”کدو“ تشریف بھی ہے۔ عربی میں اسے ”دُبَاء“ یا ”قُرْع“ ہندی میں اسے ”کاسی پھل“ جبکہ اردو میں اسے کدو اور لوکی کے نام سے پکارتے ہیں۔ اس میں باہمی تقسیم یوں ہے کہ گول اور میٹھے کدو کو کاسی پھل کہا جاتا ہے، جبکہ اس کی لمبی والی قسم کو لوکی اور کدو کہا جاتا ہے۔<sup>(86)</sup> کدو کا قرآن کریم میں بھی ذکر ملتا ہے۔ چنانچہ اللہ پاک کے پیارے نبی حضرت یونس علیہ السلام جس جگہ مچھلی کے پیٹ سے باہر تشریف لائے وہاں کوئی سایہ نہیں تھا، پھر مچھلی کے پیٹ میں رہنے کی وجہ سے آپ ایسے کمزور، دبلے پتلے اور نازک ہو گئے تھے جیسے بچہ پیدائش کے وقت ہوتا ہے۔<sup>(87)</sup> اللہ پاک نے ان پر سایہ کرنے اور انہیں مکھیوں سے محفوظ رکھنے کے لئے کدو کا پیڑ پیدا فرمایا۔ ویسے تو کدو کی بیل ہوتی ہے جو زمین پر پھیلتی ہے مگر یہ حضرت یونس علیہ السلام کا معجزہ تھا کہ وہاں یہی کدو کا درخت قد والے درختوں کی طرح شاخ رکھتا تھا اور اس کے بڑے بڑے پتوں کے

(86) خزائن الادویہ، 3/295، 300

(87) روح البیان، الصُّفْت، تحت الآیۃ: 145، 7/488

سایہ میں آپ آرام کرتے تھے۔<sup>(88)</sup> اسی واقعے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے قرآن

پاک میں ارشاد ہوتا ہے: ﴿وَأَنْبَأْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّفْطِينٍ﴾<sup>(۱۳۶)</sup>

ترجمہ کنز الایمان: اور ہم نے اس پر کدو کا پیڑ اگایا۔ يَفْطِينُ ایسی بوٹی ہے جس کا تنہا نہیں ہوتا، زمین پر پھیلتی اور کھلتی ہے۔ جمہور مفسرین کے نزدیک یہ کدو کا پودا تھا، اس کا فائدہ یہ ہے کہ اس کے پاس کھیاں جمع نہیں ہوتیں اور یہ تمام پودوں سے جلدی آگتا ہے اور بہت جلدی پودا بن کر پھیل جاتا ہے۔<sup>(89)</sup>

### کدو سے متعلق احادیثِ کریمہ

کئی احادیثِ طیبہ میں کدو کا تذکرہ ملتا ہے۔ چند احادیثِ ملاحظہ فرمائیں!

(1) حضرت انس رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ ایک درزی نے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کھانے پر بلایا۔ میں بھی حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ گیا، جو کی روٹی اور شوربا حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے سامنے لایا گیا جس میں کدو اور خشک کیا ہوا نمکین گوشت تھا، کھانے کے دوران میں نے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھا کہ پیالے کے کناروں سے کدو کی قاشیں تلاش کر رہے ہیں، اسی لئے میں اس دن سے کدو پسند کرنے لگا۔<sup>(90)</sup>

(2) حکیم بن جابر اپنے والد گرامی جابر بن عبد اللہ سے روایت کرتے ہیں کہ میں

(88) روح البیان، الصَّفَّتْ، تحت الآیۃ: 146، 7/489

(89) تفسیر مظہری، الصَّفَّتْ، تحت الآیۃ: 146 و تفسیر مدارک التنزیل، الصَّفَّتْ، تحت الآیۃ: 146

(90) بخاری، 2/17، حدیث: 2092

نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا، آپ کے پاس کدو رکھا ہوا تھا، میں نے عرض کی: یہ کیا چیز ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ یہ کدو ہے ہم اسے بہت کھاتے ہیں۔<sup>(91)</sup>

(3) ایک مرتبہ کسی نے عرض کی: یا رسول اللہ! صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم آپ کدو شریف بہت پسند فرماتے ہیں، رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ہاں، یہ میرے بھائی حضرت یونس علیہ السلام کا درخت ہے۔<sup>(92)</sup>

## واقعات و اقوال صحابہ و بزرگان دین

(1) حضرت ثابت رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: میں نے حضرت انس رضی اللہ عنہ کو فرماتے ہوئے سنا: اگر کدو شریف دست یاب ہو جاتا تو میرے کھانے میں وہ ضرور شامل ہوتا۔<sup>(93)</sup>

(2) حضرت ابوطالت رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: میں حضرت انس رضی اللہ عنہ کے پاس حاضر ہوا، وہ کدو کھا رہے تھے اور فرما رہے تھے: تیری کیا شان ہے! تو مجھے کس قدر محبوب ہے اور یہ محبت صرف اس لئے ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تجھے محبوب رکھا کرتے تھے۔<sup>(94)</sup>

(91) ابن ماجہ، 4/28، حدیث: 3304

(92) بیضاوی، الصفت، تحت الآية: 146، 5/27

(93) مسلم، ص 870، حدیث: 5326 ملخصاً

(94) ترمذی، 3/336، حدیث: 1856

(3) حضرت فقیہ ابولیث سمرقندی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: کدو شریف کھانے سے حافظہ قوی ہوتا ہے۔<sup>(95)</sup>

یہ جلد ہضم ہونے والی غذاؤں میں سے ہے ساتھ ہی دوسری غذاؤں کو جلد ہضم کرنے میں مددگار بھی۔ اس کو کئی طریقوں سے پکایا اور استعمال کیا جاتا ہے، اس کی ترکاری، رائتہ، حلوہ اور مربہ بہت مقبول اور مرغوب ہیں۔ یہ توانائی بخشنے والی ایک بہترین سبزی بھی ہے۔

### کدو کے طبی فوائد

قدرت نے تقریباً تمام سبزیوں اور پھلوں میں انسانی جسم کی ضروریات اور علاج کے انمول خزانے چھپا رکھے ہیں۔ کدو بھی ان ہی سبزیوں میں سے ہے جو صحت بخش اجزائے مالا مال ہیں۔ طبی ماہرین نے اس کے کثیر فوائد بیان کئے ہیں، چند فوائد ملاحظہ فرمائیں:

☆ کدو میں موجود قدرتی وٹامن سی، سوڈیم، پوٹاشیم اور فولاد نہ صرف طاقت بخش ثابت ہوتے ہیں، بلکہ اس کا روزانہ استعمال پیٹ کے مختلف امراض کے خلاف مؤثر حفاظت بھی فراہم کرتا ہے

☆ کدو میں پائے جانے والے اجزاء کی تاثیر قدرتی طور پر ٹھنڈی ہوتی ہے جو گرمی کا اثر کم کرنے کے ساتھ ساتھ تھکن کا احساس بھی گھٹا دیتی ہے

- ☆ لو کی کھانے سے خوب بھوک لگتی ہے اور کمزوری دور ہوتی ہے
- ☆ قبض کے مریضوں کے لئے لو کی بہت فائدہ مند ہے
- ☆ کدو جگر کے درد کو دور کرنے میں مفید ہے
- ☆ پیشاب کے امراض، معدے کے امراض اور یرقان کے مرض میں بہت فائدہ

دیتا ہے

- ☆ اس کے بیجوں کا تیل دردِ سر اور سر کے بالوں کے لئے بہت مفید ہے اور نیند لاتا ہے۔<sup>(96)</sup>

- ☆ ہلکی آنچ پر پکائے ہوئے کدو کے سالن میں فولاد، کیلشیم، پوٹاشیم، وٹامن اے، وٹامن بی اور معدنی وروغنی نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں
- ☆ کدو معدے کی تیزابیت اور جلن میں بہت مفید ہے
- ☆ گرم طبیعت اور محنت و مشقت کرنے والے افراد کے لئے کدو اور چنے کی دال کا پکوان قوت بخش غذا ہے

- ☆ کدو ہر قسم کے دماغی ورم (نوجن) کو دور کرتا ہے
- ☆ کدو کا گودا بچھو کے ڈنگ پر لپیٹ کرنے اور اس کا رس مریض کو پلانے سے زہر کا

اثر زائل ہو جاتا ہے

- ☆ کدو کا گودا باریک پیس کر پیشانی پر لپینے سے سر کا درد جاتا رہتا ہے
- ☆ کدو کا پانی پینا پیشاب کی بندش اور جلن میں مفید ہے۔<sup>(97)</sup>

(96) صراط الجنان، 8/351

(97) فیضان طب نبوی، ص 260، پھولوں، پھلوں اور سبزیوں سے علاج، ص 383

## انار

مولانا حامد سراج عطاری مدنی

اللہ پاک کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں جن پھلوں کو حاضری کا شرف ملا ہے ان میں سے ایک انار بھی ہے۔ پیارے آقا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے: ایسا کوئی انار نہیں جس میں جنتی اناروں کا دانہ شامل نہ ہو۔<sup>(98)</sup>

انار قدیم ترین پھل ہے، اس کا درخت پھل کے ساتھ خوبصورت اور رنگ برنگے پھولوں سے بھی مزین ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں انار کی بارہ سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں، اور پاکستانی انار دنیا میں ایک خاص پہچان رکھتا ہے۔<sup>(99)</sup>

### انار کا ذائقہ اور مزاج:

انار کا ذائقہ تین طرح کا ہوتا ہے: (1) کھٹا (2) میٹھا (3) کھٹا میٹھا۔ میٹھے انار کا مزاج سرد تر اور کھٹے انار کا مزاج سرد خشک ہے جبکہ چاشنی (یعنی کھٹے میٹھے) انار کا مزاج معتدل ہے۔<sup>(100)</sup> انار وہ خوش قسمت پھل ہے کہ اللہ کریم نے اپنے پاکیزہ کلام میں تین بار اس کا ذکر فرمایا ہے۔ چنانچہ ارشاد فرمایا:

(98) کنز العمال، ج 12، ص 155، حدیث: 35319

(99) طب نبوی اور جدید سائنس، 2/15، 16 ملخصاً

(100) خزائن الادویہ، 1/549 تا 554 ملقطاً



## انار کے متعلق آیات اور نکات

پہلی آیت اور نکات: ﴿وَجَنَّتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونِ وَالرُّمَّانِ﴾ ترجمہ کنز العرفان:

اور انگور کے باغ اور زیتون اور انار (نکالتے ہیں)۔<sup>(101)</sup>

اس آیت کریمہ میں اللہ پاک نے سب سے آخر میں انار کا ذکر فرمایا، اس کی وجہ یہ ہے کہ دیگر پھل صرف غذا کا کام دیتے ہیں، جبکہ انار غذا کے ساتھ ساتھ دوا بھی ہے اس لئے سب سے آخر میں اس کا ذکر فرمایا گیا۔<sup>(102)</sup>

دوسری آیت اور نکات: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَعَجْبَرٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ

وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَعَجْبَرٍ مُتَشَابِهٍ﴾ ترجمہ کنز العرفان: اور وہی ہے جس نے کچھ باغات زمین پر پھیلے ہوئے اور کچھ نہ پھیلے ہوئے (توں والے) اور کھجور اور کھیتی کو پیدا کیا جن کے کھانے مختلف ہیں اور زیتون اور انار (کو پیدا کیا، یہ سب) کسی بات میں آپس میں ملتے ہیں اور کسی میں نہیں ملتے۔<sup>(103)</sup>

آیت مبارکہ میں ”مُتَشَابِهًا وَعَجْبَرٍ مُتَشَابِهٍ“ سے کیا مراد ہے اس کی کئی وجوہات میں سے ایک یہ بھی ہے کہ زیتون اور انار کے درخت کے پتوں کی شکل ایک جیسی ہوتی ہیں، جبکہ ان کے پھلوں کی صورت اور ذائقے مختلف ہوتے ہیں۔<sup>(104)</sup>

(101) پ7، الانعام: 99

(102) تفسیر خازن، الانعام، تحت الآية: 99، 2/41

(103) پ8، الانعام: 141

(104) تفسیر خازن، الانعام، تحت الآية: 141، 2/61

تیسری آیت: ﴿فِيهَا مَا كِبَاهُ وَنَخْلٌ وَرَمَانٌ﴾ ترجمہ کنز الایمان: ان میں میوے

اور کھجوریں اور انار ہیں۔ (105)

## انار سے متعلق تین احادیث:

کئی احادیث مبارکہ میں بھی انار کا ذکر ملتا ہے، ان میں سے 3 احادیث مبارکہ پڑھئے اور انار کی طرف رغبت بڑھائیے:

(1) حضرت جعفر بن محمد اپنے والد سے بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بیمار ہوئے تو حضرت جبریل علیہ السلام آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی بارگاہ میں ایک پلیٹ لے کر حاضر ہوئے جس میں انار اور انگور رکھے ہوئے تھے، تو رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس میں سے تناول فرمایا۔ (106)

(2) حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ یہود میں سے کچھ لوگ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی بارگاہ میں حاضر ہوئے اور کہنے لگے: اے محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! کیا جنت میں میوے ہوں گے؟ تو آپ نے فرمایا: ہاں، اس میں میوے، کھجوریں اور انار ہوں گے۔ پھر انہوں نے عرض کی: کیا اہل جنت وہاں اسی طرح کھایا کریں گے جس طرح اہل دنیا، دنیا میں کھاتے ہیں؟ آپ نے ارشاد فرمایا: ہاں بلکہ اس سے دو گنا۔ (107)

(3) حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے

(105) پ 27، الرحمن: 68

(106) شرح زرقانی علی المواہب، 6/500

(107) درمنثور، پ 27، الرحمن، تحت الآیة: 68، 7/716

فرمایا: میں نے جنت کا نظارہ کیا تو اس کے انار اُس اونٹ کی مثل تھے جس پر پالان کسا ہوا ہو۔ (108)

## انار سے متعلق بزرگوں کے اقوال:

انار چونکہ ایک معروف پھل ہے اور عرب و عجم میں مشہور ہے اس لئے اس کے بارے میں کئی بزرگوں کے واقعات و اقوال ملتے ہیں، چند ایک ملاحظہ فرمائیں:

(1) مسلمانوں کے چوتھے خلیفہ، حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: انار کے دانے اس کی جھلی (جو دانوں پر لپٹی ہوتی ہے) کے ساتھ کھاؤ کیونکہ اس سے معدے کی صفائی ہوتی ہے۔ (109)

(2) حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما انار کے تمام دانے کھاتے تھے، کسی نے اس کی وجہ پوچھی تو فرمایا: مجھے خبر ملی ہے کہ زمین میں کوئی بھی انار کا درخت ایسا نہیں ہے کہ جسے بار دار (یعنی پھل کے قابل) کرنے کے لئے اس میں جنتی انار سے دانہ نہ ڈالا جاتا ہو تو ہو سکتا ہے یہ وہی دانہ ہو۔ (110)

(3) امام محمد بن سیرین رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا: پھلوں کے درمیان انار کو وہ اہمیت حاصل ہے جو ملائکہ میں حضرت جبرائیل علیہ السلام کو حاصل ہے۔ (111)

(108) درمنثور، پ 27، الرحمن، تحت الآیۃ: 68، 7/717

(109) مسند احمد، 38/273، حدیث: 23237

(110) حلیۃ الاولیاء، 1/398، رقم: 1139

(111) حلیۃ الاولیاء، 2/311، رقم: 2360

## انار کے فوائد:

انار کا پانی بہت لطیف و لذیذ شربت ہے جو انسانی طبیعتوں کے لحاظ سے معتدل ہوتا ہے اور کمزور کو طاقت بخشتا ہے۔ (112)

☆ انار بلڈ پریشر کنٹرول کرتا ہے

☆ یادداشت کو اچھا کرتا ہے

☆ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے

☆ پانی کی کمی کو دور کرتا ہے

☆ ہاضمے کے نظام کو بہتر بناتا ہے

☆ قوتِ مدافعت کو بڑھاتا ہے

☆ بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اور بالوں کی نشوونما میں اضافہ کرنے کے ساتھ ساتھ

چمک اور خوبصورتی میں بھی اضافہ کرتا ہے

☆ قوتِ بصارت کو تیز کرتا ہے

☆ اس کا رس پیاس بجھاتا ہے اور حرارت کم کرتا ہے

☆ خون کی کمی کو دور کرتا ہے

☆ اکیس روز تک مسلسل استعمال کرنے سے چہرے کی زردی زائل ہو جاتی ہے

☆ انار کے اجزا جسم میں بہت جلدی مل جاتے ہیں اور جسم کے تمام اعضاء کو طاقت

(112) تفسیر کبیر، الانعام، تحت الآیۃ: 5، 99/86

دیتے ہیں۔ (113)

شیخ طریقت، امیر اہل سنت حضرت علامہ مولانا محمد الیاس عطار قادری دامت برکاتہم العالیہ اپنی کتاب ”گھریلو علاج“ میں انار کے فوائد بیان کرتے ہوئے فرماتے ہیں: ☆ انار کا سوکھا ہوا چھلکا باریک پیس کر صبح و شام چھ ماشہ (یعنی تقریباً 6 گرام) تازہ پانی سے نکل لینے سے خونی بواسیر درست ہو جائے گی ☆ انار کا چھلکا چوسنا کھانسی کیلئے مفید ہے ☆ انار کے پھول چھاؤں میں سکھا کر خوب باریک پیس کر بوتل میں بھر لیجئے صبح و شام منجن کے طریقے پر دانتوں پر تلئے، خون بند ہو جائے گا اور ملتے دانت بھی مضبوط ہوں گے ☆ اچھی طرح پکے ہوئے انار کے دانوں پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر خوب چبا کر کھانے سے پیٹ کا درد دور ہو گا۔ (114)

نوٹ: ہر غذا اور دوا اپنے ڈاکٹر یا حکیم کے مشورے سے ہی استعمال کیجئے۔

(113) مرہم، ہیلتھ وائر ویب سائٹ

(114) گھریلو علاج، ص 54، 58، 68، 90 ملقطاً۔

## مچھلی

مولانا حامد سراج عطاری مدنی

مچھلی قدیم زمانے سے انسان کی غذاؤں میں شامل ہے۔ اللہ پاک کے آخری نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے بھی مچھلی کا گوشت تناول فرمایا ہے۔ مچھلی کا گوشت ذائقہ دار اور بہت فائدہ مند غذاؤں میں شمار ہوتا ہے۔ خصوصاً علم طب اس کے فوائد سے بھرا ہوا ہے۔ دنیا بھر میں مچھلی کی کئی اقسام پائی جاتی ہیں۔

### قرآن پاک میں مچھلی کا ذکر:

قرآن کریم میں پانچ مقامات پر مچھلی کا ذکر آیا ہے۔ اللہ پاک نے اپنے پاکیزہ کلام میں جہاں بنی اسرائیل کو ہفتہ کے دن شکار سے منع فرمایا، اس مقام پر ایک جگہ مچھلی کا ذکر آیا ہے۔ اور جہاں حضرت موسیٰ و خضر علیہما السلام کی ملاقات کا واقعہ ذکر فرمایا ہے وہاں بھی دو جگہ مچھلی کا ذکر آیا ہے۔ یاد رہے! مچھلی وہ خوش نصیب جانور ہے جس کے پیٹ میں اللہ پاک کے نبی حضرت یونس علیہ السلام تشریف فرما ہوئے۔ قرآن مجید میں موجود اس واقعہ میں دو جگہ مچھلی کا ذکر آیا ہے۔

### مچھلی کی ماہیت و مزاج:

تازہ مچھلی پہلے درجے میں سرد جبکہ دوسرے درجے میں تر ہوتی ہے جبکہ بعض مچھلیاں

گرم و خشک بھی ہوتی ہیں۔ (115)

## مچھلی سے متعلق احادیث مبارکہ:

احادیث مبارکہ میں مچھلی کا ذکر بھی ہے اور ایک حدیث کے مطابق نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس کا گوشت بھی تناول فرمایا ہے۔ چنانچہ (1) حضرت ابو عبیدہ بن جراح رضی اللہ عنہ تین سو مجاہدین اسلام کے لشکر پر سپہ سالار بن کر سیف البحر میں جہاد کے لئے تشریف لے گئے۔ وہاں لشکر کا راشن ختم ہو گیا یہاں تک کہ پورے دن میں ایک ایک کھجور بطور راشن کے مجاہدین کو دینے لگے۔ پھر وہ کھجوریں بھی ختم ہو گئیں۔ اس موقع پر اچانک سمندر کی طوفانی موجوں نے ساحل پر ایک بہت بڑی مچھلی کو پھینک دیا، اس مچھلی کو تین سو مجاہدین کی فوج اٹھارہ دنوں تک شکم سیر ہو کر کھاتی رہی اور اس کی چربی کو اپنے جسموں پر ملتی رہی یہاں تک کہ سب لوگ تندرست اور خوب فرہہ ہو گئے۔ پھر چلتے وقت اس مچھلی کا کچھ حصہ کاٹ کر اپنے ساتھ لے کر مدینہ منورہ واپس آئے اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں اس مچھلی کا ایک ٹکڑا پیش کیا۔ جس کو آپ نے تناول فرمایا اور ارشاد فرمایا کہ اس مچھلی کو اللہ پاک نے تمہارا رزق بنا کر بھیج دیا۔ یہ مچھلی کتنی بڑی تھی لوگوں کو اس کا اندازہ بتانے کے لئے امیر لشکر حضرت ابو عبیدہ بن جراح رضی اللہ عنہ نے حکم دیا کہ اس مچھلی کی دو پسلیوں کو زمین میں گاڑ دیں۔ چنانچہ دونوں پسلیاں زمین پر گاڑ دی گئیں تو (تنی بڑی مخراب بن گئی کہ) اس کے نیچے سے کجاوہ بندھا ہوا اونٹ گزر گیا۔ (116)

(115) خزائن الادویہ، 3/659

(116) بخاری، 3/127-128، حدیث: 4360، 4361، 4362

(2) حضرت عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ سرکارِ اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ہمارے لئے دو مردارِ جانور اور دو خونِ حلال کئے گئے ہیں۔ مردارِ جانور تو مچھلی اور ٹڈی ہیں اور دو خونِ کلیجی اور تلی ہیں۔<sup>(117)</sup>

(3) حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسولِ کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ سمندر جس مچھلی کو پھینک دے یا (مچھلی کے کنارے کے قریب پہنچنے پر) پانی پیچھے ہٹ گیا (اور وہ مچھلی خشکی پر آنے کے سبب مر گئی) تو ایسی مچھلی کو کھاؤ اور جو (بلا سبب یعنی خود بخود) پانی میں سر کر اٹھی تیر گئی وہ نہ کھاؤ۔<sup>(118)</sup>

### احادیث کے نکات:

☆ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اسے تناول فرما کر اس کا حلال ہونا عملی طور پر دکھایا  
☆ مذکورہ حدیث پاک میں مچھلی کے لئے عنبر کا لفظ آیا ہے، اس کی دو وجہ ہو سکتی ہیں، ایک تو یہ کہ اس سے عنبر نکلتا ہے، دوسری یہ کہ اس قسم کی مچھلی کا نام ہی عنبر ہے۔<sup>(119)</sup>

### مچھلی کے فوائد:

مچھلی انسانی صحت کے لئے نہایت اہم غذا ہے  
☆ اس میں آیوڈین (Iodine) ہوتا ہے جو کہ صحت کے لئے نہایت اہمیت کا حامل ہے، اس کی کمی سے جسم کے غُدودی نظام کا توازن بگڑ سکتا ہے، گلے کے اہم غُدود تھائیرائیڈ (Thyroid) میں سُفٹم (یعنی خامی) پیدا ہو کر جسمانی نظام میں بہت سی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

(117) ابن ماجہ، 4/32، حدیث: 3314

(118) ابن ماجہ، 3/588، حدیث: 3247

(119) مرآة المناجیح، 5/663، 664، لخصاً



☆ مچھلی بطور غذا استعمال کرنے والوں کی عمریں لمبی ہوتی ہیں۔  
 ☆ ایک طبی تحقیق کے مطابق سردی سے ہونے والی کھانسی کا مچھلی سے بہتر کوئی علاج نہیں۔

☆ دل کے مریضوں کے لئے مچھلی بہت ہی فائدہ مند ہے، ماہرین کا کہنا ہے: ہفتے میں کم از کم دو بار تو ضرور مچھلی کھالینی چاہئے۔  
 ☆ غذا میں مچھلی کا زیادہ استعمال مٹانے کا کینسر بڑھنے سے روکنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔

☆ مچھلی کے سر کی بیخنی جسے شوربا یا سوپ (Soup) بھی کہتے ہیں، بینائی کی کمزوری اور دیگر کئی امراض کے لئے فائدہ مند ہے۔

☆ باقاعدگی سے یہ بیخنی پینے سے آنکھوں کے چشمے اتر سکتے ہیں۔  
 ☆ مچھلی کے سر کی بیخنی (سوپ) فالج، لقوہ، عرق النسا (یعنی لنگڑی کا درد جو کہ چلے سے لے کر پاؤں کے ٹخنے تک پہنچتا ہے) اعصابی کمزوری، پٹھوں کی کمزوری، قبل از وقت بڑھاپے، جوڑوں کے پڑانے درد اور جسمانی و اعصابی کھچاؤ اور قوتِ حافظہ بڑھانے کے لئے نہایت مفید ہے۔

☆ ایسے لوگ جو اپنی یادداشت بالکل کھو چکے ہوں یا جن کی یادداشت ختم ہونے کے قریب ہو وہ خواہ جو ان ہوں یا بوڑھے یہ بیخنی (سوپ) ضرور استعمال کریں۔  
 ☆ اگر گرمی کے موسم میں ناموافق محسوس کریں تو سردیوں میں استعمال کریں۔  
 ☆ اگر بیان کردہ تمام بیماریوں میں سے کوئی مرض نہیں تب بھی اگر کچھ عرصہ مچھلی کے سر کا سوپ (Soup) استعمال کریں تو ان بیماریوں سے تحفظ حاصل ہوگا۔<sup>(120)</sup>

## شہد

مولانا احمد رضا عطارى مدنى

نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی غذاؤں بلکہ محبوب غذاؤں میں سے ایک شہد ہے، آپ نے شہد کو نوش فرمایا ہے۔ شہد کئی طرح کے فوائد سے مالا مال ایک ایسی قدرتی غذا ہے جس کا جواب نہیں۔ اس میں آئرن، وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹ پائے جاتے ہیں، اس کے بیٹھے ذائقے اور بہترین خوشبو کی وجہ سے تمام عمر کے افراد اسے پسند کرتے ہیں۔ انہی خصوصیات کی وجہ سے شہد کو سپر فوڈ (Super Food) کہا جاتا ہے۔ عربی زبان میں شہد کو ”عَسَل“ کہتے ہیں۔ قرآن پاک میں ایک مقام پر جنت کے شہد کا ذکر آیا ہے، اور وہاں لفظ عَسَل استعمال ہوا ہے۔ چنانچہ ارشاد ہوتا ہے: ﴿وَأَنْهَرُ مِنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى ۖ﴾ ترجمہ کنز العرفان: اور صاف شفاف شہد کی نہریں ہیں۔<sup>(121)</sup> جبکہ شہد کی مکھی کو عربی زبان میں ”نَحْلٌ“ کہا جاتا ہے۔ قرآن کریم میں شہد کی مکھی کے نام پر ایک پوری سورت موجود ہے جس کا نام ”النَّحْلُ“ ہے۔ اس میں اللہ پاک نے خود شہد کے فوائد و کمالات بیان فرمائے ہیں چنانچہ ایک جگہ ارشاد ہوتا ہے: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ ترجمہ کنز العرفان: اس کے پیٹ سے ایک پینے کی رنگ برنگی چیز نکلتی ہے اس میں لوگوں کیلئے شفا ہے۔<sup>(122)</sup>

(121) پ 26، سورہ محمد، آیت 15

(122) پ 14، النحل: 69

## تفسیر کے نکات

تفسیرِ حسنات میں اس آیت کے تحت لکھا ہے کہ شہد کے چار رنگ ہوتے ہیں: (1) سفید (2) زرد (3) سرخ اور (4) کالا۔ یہ رنگ مکھی کی عمر کے اعتبار سے ہوتے ہیں۔ سفید رنگ جو ان مکھی سے، زرد رنگ ادھیڑ عمر والی سے، سرخ رنگ بوڑھی مکھی سے اور کالا رنگ اُس مکھی سے حاصل ہونے والے شہد کا ہوتا ہے جو اس سے زائد عمر میں پہنچ کر محنت کرے۔ (123)

## شہد کا مزاج

تازہ شہد دوسرے درجے میں گرم اور پہلے درجے میں خشک ہوتا ہے۔ (124)

## شہد سے متعلق احادیثِ مبارکہ

کئی احادیثِ مبارکہ میں شہد کا ذکر آیا ہے، آئیے! چند احادیثِ مبارکہ ملاحظہ کیجئے۔  
 (1) حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں: حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اُمّ المؤمنین حضرت زینب بنت جحش رضی اللہ عنہا کے یہاں شہد نوش فرماتے اور اُن کے یہاں کچھ دیر تشریف فرما رہتے تھے۔ (125)

(2) حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں: نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میٹھی چیز اور

(123) تفسیرِ حسنات، پ 14، النحل، تحت الآیۃ: 69، 3/637 ماخوذاً

(124) خزائن الادویہ، 3/56

(125) بخاری، 3/359، حدیث: 4912

شہد پسند فرماتے تھے۔ (126)

(3) حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی بارگاہ میں بطور ہدیہ شہد پیش کیا گیا تو آپ نے ہم میں ایک ایک لقمہ کے برابر شہد تقسیم فرمایا، تو میں نے اپنا حصہ لے لیا، پھر میں نے عرض کی: یا رسول اللہ! میں مزید لے لوں؟ آپ نے فرمایا: ہاں لے لو۔ (127)

(4) نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: دو شفاؤں کو لازم پکڑو، ایک شہد، دوسری قرآن شریف۔ (128)

(5) نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے شفا دینے والی اشیاء میں شہد کو شمار فرمایا۔ (129)

(6) حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آقا کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص ہر مہینے تین دن صبح کے وقت شہد چاٹ لیا کرے اس کو کوئی بڑی بلا نہ پہنچے گی۔ (130)

(7) حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک شخص نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا اور عرض کی کہ میرے بھائی کو پیٹ کی بیماری ہے، آپ نے فرمایا: اس کو شہد پلاؤ، پھر دوسری بار آیا تو آپ نے فرمایا: اس کو شہد پلاؤ، پھر (تیسری

(126) بخاری، 4/17، حدیث: 5682

(127) ابن ماجہ، 4/94، حدیث: 3451

(128) سنن ابن ماجہ، 4/95، حدیث: 3452

(129) دیکھئے: بخاری، 4/17، حدیث: 5681

(130) ابن ماجہ، 4/94، حدیث: 3450

بار) آیا اور عرض کیا کہ میں نے پلایا (لیکن فائدہ نہیں ہوا) آپ نے فرمایا: اللہ سچا ہے اور تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے، اس کو شہد پلاؤ، چنانچہ اس نے پھر شہد پلایا تو وہ تندرست ہو گیا۔ (131)

### حدیث کے نکات:

☆ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے شہد نوش فرمانا ثابت ہے ☆ آقا کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو شہد پسند تھا ☆ شہد سے شفا حاصل ہوتی ہے ☆ طبی فوائد کی وجہ سے شہد کو بطورِ علاج استعمال کیا جاسکتا ہے۔

### شہد کے طبی فوائد

شہد کے کئی طبی فوائد ہیں، انہی فوائد کی وجہ سے شہد کو سینکڑوں سالوں سے دنیا کے مختلف حصوں میں بطورِ دوا استعمال کیا جا رہا ہے۔ آئیے! اس کے چند طبی فوائد ملاحظہ کیجئے:

☆ شہد آواز کو صاف کرتا، بینائی کو تیز کرتا ہے اور بھوک کو بڑھاتا ہے ☆ زخم کا مواد صاف کر کے تازہ گوشت پیدا کرتا ہے ☆ جسم کا رنگ نکھارتا ہے ☆ عقل زیادہ کرتا ہے ☆ کھانسی اور جريان کو ختم کرتا ہے ☆ چربی کو کم کرتا ہے۔ (132) ☆ شہد کے استعمال سے کو لیسٹرول لیول میں بہتری آتی ہے ☆ ہائی بلڈ پریشر میں بہتری آتی ہے ☆ سر کی خشکی کا خاتمہ کرتا ہے ☆ وزن میں کمی لاتا ہے۔ (133)

(131) بخاری، 4/17، حدیث: 5684

(132) خزائن الادویہ، 3/59

(133) ہیلتھ وارویب

## دودھ

مولانا احمد رضا عطاری مدنی

نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جن مشروبات کو پیا ہے ان میں سے ایک دودھ بھی ہے۔ دودھ ہر عمر کے افراد کے لئے ایک صحت بخش غذا اور بے مثال مشروب ہے۔ قدیم عربی میں دودھ کو ”لَبَنٌ“ جبکہ جدید عربی میں اسے ”حَلِيبٌ“ کہتے ہیں۔ آج کل عربی میں لَبَن سے دہی مراد لیا جاتا ہے جبکہ قرآن کریم میں دو جگہ دودھ کا ذکر لَفْظِ لَبَن سے وارد ہے۔

**پہلی آیت:** جنتی نعمتوں کے ذکر کے وقت ارشاد ہوتا ہے: ﴿وَأَنهٗرٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ﴾ ترجمہ کنز العرفان: اور ایسے دودھ کی نہریں ہیں جس کا مزہ نہ بدلے۔<sup>(134)</sup>

**تفسیر:** ☆ جنتی دودھ کا ذائقہ اس لئے نہیں بدلے گا کیونکہ وہ جانوروں کے تھنوں سے نہیں نکالا جائے گا، بلکہ اللہ پاک جنت میں دودھ کی نہریں پیدا فرمائے گا اور وہ نہریں اسی صورت پر رہیں گی جس پر اللہ پاک نے انہیں پیدا فرمایا ہے۔<sup>(135)</sup>

☆ جنت کا دودھ دنیاوی دودھ کی طرح زیادہ عرصے تک رکھنے کی وجہ سے کھٹا نہیں ہوگا اور نہ ہی اس کا ذائقہ بدلے گا، البتہ جنتی کی خواہش کے مطابق اس کا ذائقہ تبدیل ہو جائے گا۔<sup>(136)</sup>

(134) پ 26، محمد: 15

(135) تفسیر طبری، محمد، تحت الآیۃ: 15، 21/201

(136) روح البیان، 506/8 - تفسیر قرطبی، محمد، تحت الآیۃ: 15، 8/170

**دوسری آیت:** قرآن کریم میں دوسرے مقام پر اللہ پاک ارشاد فرماتا ہے: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۗ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِمَّا خَلِصًا سَائِغًا ۗ لِلشَّارِبِينَ﴾ (۲۶) ترجمہ کنز العرفان: اور بیشک تمہارے لیے مویشیوں میں غور و فکر کی باتیں ہیں (وہ یہ کہ) ہم تمہیں ان کے پیٹوں سے گوہر اور خون کے درمیان سے خالص دودھ (نکال کر) پلاتے ہیں جو پینے والے کے گلے سے آسانی سے اترنے والا ہے۔ (137)

**تفسیر:** کفار یہ کہتے تھے کہ جب آدمی مر گیا اور اس کے جسم کے اجزا منتشر ہو گئے اور خاک میں مل گئے، وہ اجزاء کس طرح جمع کئے جائیں گے اور خاک کے ذروں سے ان کو کس طرح ممتاز کیا جائے گا؟ اس آیت کریمہ میں غور کرنے سے وہ شبہ بالکل ختم ہو جاتا ہے کہ اللہ پاک کی یہ شان ہے کہ وہ غذا کے مخلوط اجزاء میں سے خالص دودھ نکالتا ہے اور اس میں قرب و جوار کی چیزوں کی آمیزش کا شائبہ بھی نہیں آتا، اُس حکیم برحق کی قدرت سے کیا بعید کہ انسانی جسم کے اجزاء کو منتشر ہونے کے بعد پھر مُجْتَمِع (یعنی جمع) فرمادے۔ (138)

اس آیت کے تحت امام فخر الدین رازی رحمۃ اللہ علیہ دودھ پیدا ہونے سے متعلق فرماتے ہیں: جگر اور تھن کے درمیان بہت سی رگیں ہوتی ہیں اور ان رگوں میں خون تھن کی طرف بہتا ہے، تو اللہ پاک اس تھن میں خون کی شکل کو دودھ کی شکل سے بدل دیتا ہے اس طرح دودھ بنتا ہے۔ (139)

احادیثِ طیبہ میں دودھ سے متعلق جو روایات ملتی ہیں وہ دو طرح کی ہیں۔ ایک وہ جن

(137) پ 14، النحل، 66

(138) خزائن العرفان، النحل، تحت الآیۃ: 66، ص 510، 511

(139) تفسیر کبیر، النحل، تحت الآیۃ: 66، 7/232

میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے دودھ پینے کا ذکر ہے جبکہ دوسری وہ جن میں صرف دودھ کا ذکر ہے۔ یہاں پہل قسم کی روایات پیش کی جا رہی ہیں۔

## رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دودھ پیا:

(1) حضرت اُمّ الفضل بنتِ حارث رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ عرفہ کے دن کچھ لوگوں نے ان کے پاس حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے روزے کے متعلق گفتگو کی بعض نے کہا کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم روزہ دار ہیں اور بعض نے کہا کہ روزہ دار نہیں تو اُمّ الفضل نے حضور انور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں دودھ کا ایک پیالہ بھیجا جبکہ آپ عرفات میں اپنے اونٹ پر قیام فرماتے تھے تو آپ نے پی لیا۔<sup>(140)</sup>

(2) حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دودھ پیا، پھر کلی فرمائی اور فرمایا: اس میں چکناہٹ ہوتی ہے۔<sup>(141)</sup>

(3) حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: معراج کی رات میرے پاس دو برتن لائے گئے، ایک میں دودھ تھا دوسرے میں شراب تھی۔ مجھ سے کہا گیا: ان میں سے جس برتن سے آپ چاہیں پی لیں! تو میں نے دودھ اختیار کیا، اسے پی لیا۔ مجھ سے کہا گیا کہ آپ نے فطرت کو پالیا ہے، اگر شراب اختیار کرتے تو آپ کی اُمت گمراہ ہو جاتی۔<sup>(142)</sup>

(140) بخاری، 1/555، حدیث: 1661

(141) بخاری، 1/94، حدیث: 211

(142) بخاری، 2/437، حدیث: 3394



(4) حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما نے اپنی خالہ کے بارے میں فرمایا ہے کہ انہوں نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی طرف کھانے کی دیگر چیزوں کے ساتھ ساتھ دودھ اور پنیر بھی پیش کیا اور آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے دودھ پی لیا اور پنیر کھالیا۔<sup>(143)</sup>

(5) حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: ایک دن میں نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے ساتھ گھر میں داخل ہوا تو خدمتِ اقدس میں دودھ کا پیالہ پیش کیا گیا تو مجھ سے فرمایا: اہل صفہ کو میرے پاس بلا لاؤ۔ جب وہ آئے تو آپ نے فرمایا: پیالہ اٹھاؤ اور ان کو پلاتے جاؤ۔ جب سب نے پی لیا تو پھر آپ نے مجھ سے فرمایا: بیٹھو اور پیو۔ میں برابر پیتا رہا یہاں تک میرا پیٹ بھر گیا، پھر میں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو دیا تو آپ نے اللہ پاک کی حمد و ثنائیاں کی اور لُحْمُ اللہ پڑھ کر باقی دودھ پی لیا۔<sup>(144)</sup>

(6) ایک دن نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کے ساتھ تشریف فرما تھے۔ آپ کی سیدھی طرف آپ کے چچا حضرت عباس کے چھوٹے بیٹے عبد اللہ بیٹھے تھے جبکہ دوسری طرف بڑی عمر کے صحابہ تھے۔ اسی دوران ایک شخص آپ کے لئے دودھ کا پیالہ لے آیا، آپ نے اس سے تھوڑا پیالہ باقی صحابہ میں تقسیم کرنا چاہا۔ اب دائیں جانب چھوٹا بچہ اور بائیں جانب بڑی عمر کے صحابہ تھے اور پیارے نبی پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی عادت تھی کہ ہر شان والا کام سیدھی طرف سے شروع کیا کرتے تھے اس لئے عبد اللہ بن عباس سے فرمانے لگے: بچے! اگر اجازت دو تو بڑوں کو دے دوں؟ عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما نے عرض کی: آپ کے بچے ہوئے پر کسی کو ترجیح نہیں دوں گا۔ تو نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے وہ

(143) دیکھیے: بخاری، 3/529، حدیث: 5402

(144) بخاری، 4/234، حدیث: 6452 ملخصاً

دودھ آپ کو دے دیا۔<sup>(145)</sup>

(7) حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے لئے بکری کا دودھ دوہا گیا اور حضرت انس کے گھر میں جو کٹواں تھا، اس کا پانی اس میں ملا یا گیا پھر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا گیا، آپ نے نوش فرمایا۔ آپ کی بائیں جانب حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ اور داہنی طرف ایک اعرابی تھے، حضرت عمر رضی اللہ عنہ کو اندیشہ ہوا کہ کہیں نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یہ پیالہ اعرابی کو نہ دے دیں اس لئے آپ نے عرض کی، یا رسول اللہ! ابو بکر رضی اللہ عنہ کو دیجئے، تو آپ نے وہ پیالہ سیدھی جانب بیٹھے ہوئے اعرابی کو دے دیا اور ارشاد فرمایا: داہنا مستحق ہے پھر اس کے بعد جو داہنے ہو۔<sup>(146)</sup>

(8) حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ہجرت کے وقت ہم ساری رات اور سارا دن برابر چلتے رہے یہاں تک کہ دوپہر ہو گئی اور راستہ میں آمدورفت بند ہو گئی۔ ہمیں ایک بڑا پتھر نظر آیا، ہم اس کے نزدیک اتر پڑے، میں نے اس کے سایہ میں اپنے ہاتھوں سے جگہ صاف کی، اس پر فرش بچھادی اور عرض کی: یا رسول اللہ! آپ لیٹ جائیں تو نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس پر لیٹ گئے، پھر میں چل کر اپنے ارد گرد دیکھنے لگا کہ کیا کوئی ہماری تلاش میں آرہا ہے، پس اچانک میں نے دیکھا ایک بکریوں کو چرانے والا اپنی بکریوں کو بنکاتا ہوا اس طرف آرہا ہے، وہ بھی اسی پتھر کی طرف سایہ میں آرام کرنے کے لئے آرہا ہے۔ میں نے اس سے پوچھا اے لڑکے! تم کس کے غلام ہو؟ اس نے قریش کے ایک شخص

(145) بخاری، 2/95، حدیث: 2351

(146) بخاری، 2/95، حدیث: 2352

کا نام لیا تو میں نے اسے پہچان لیا۔ میں نے پوچھا: کیا تمہاری بکریوں میں دودھ ہے؟ وہ بولا کہ ہاں! میں نے پوچھا: کیا ہمارے لئے تم ان کا دودھ دو ہو گے؟ اس نے جواب دیا کہ ہاں! (147)

پس اس نے ایک بکری پکڑ لی۔ میں نے کہا: اس کا تھن گر دو غبار سے صاف کر لو، پھر میں نے اس سے کہا کہ اپنے ہاتھوں کو بھی جھاڑو۔ اس نے پیالے میں دودھ دوہا۔ میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے لئے پہلے ہی چمڑے کا ایک برتن لایا تھا، میں نے ٹھنڈا کرنے کے لئے دودھ میں تھوڑا سا پانی ملا کر خدمت اقدس میں پیش کیا۔ آپ نے خوب پیا۔ جس سے میری طبیعت خوش ہوئی۔ (148)

اب وہ روایات ملاحظہ کیجئے جن میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے دودھ نوش فرمانے کا تذکر نہیں ہے البتہ دودھ کا ذکر ملتا ہے۔

## دودھ کے متعلق 4 فرامین مصطفیٰ صلی اللہ علیہ والہ وسلم

- (1) تین چیزیں واپس نہ کی جائیں: تکیہ، تیل اور دودھ۔ (149)
- (2) جنت میں پانی، شہد، دودھ اور شراب کے دریا ہیں، پھر اس سے آگے نہریں نکلتی ہیں۔ (150)

(147) چرواہے کا اپنے مالک کی اجازت کے بغیر دودھ پیش کرنے کا مطلب یہی نکلتا ہے کہ مالک کی طرف سے اجازت تھی کہ راہ میں کوئی مسافر مل جائے تو اسے دودھ پلا دیا کرو۔ (فتح الباری، 6/80 تحت الحدیث: 2439)

(148) دیکھئے: بخاری، 2/516، حدیث: 3652

(149) ترمذی، 4/362، حدیث: 2799

(150) ترمذی، 4/257، حدیث: 2580

(3) جب تم میں سے کوئی کھانا کھائے تو کہے: الہی! ہم کو اس میں برکت دے اور اس سے بھی اچھا نہیں کھلا۔ اور جب دودھ پئے تو کہے: الہی! ہمیں اس میں برکت دے اور اس سے بھی زیادہ دے کہ دودھ کے سوا ایسی کوئی چیز نہیں جو کھانے اور پانی سے کفایت کرے۔ (151)

(4) بہترین صدقہ بہت دودھ والی اونٹنی اور بہت دودھ والی بکری کا عطیہ ہے جو صبح کو برتن بھر کر دودھ دے اور شام کو دوسرا بھر کر۔ (152)

حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اپنے اس پیالہ سے ہر قسم کے شربت شہد، نمبذ، پانی اور دودھ پلائے ہیں۔ (153)

### احادیث کے نکات

- ☆ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے دودھ نوش فرمانا ثابت ہے۔
- ☆ اگر میزبان اپنے مہمانوں کو آرام کے لیے تکیہ، سر میں ملنے کے لیے تیل اور پینے کے لیے دودھ پیش کرے تو مہمان اسے رد نہ کرے بلکہ بخوشی قبول کرے۔ (154)
- ☆ دودھ میں یہ خاصیت ہے کہ یہ بھوک و پیاس دونوں کو دور کرتا ہے لہذا یہ غذا بھی ہے اور پانی بھی۔

(151) ابوداؤد، 3/475، حدیث: 3730

(152) بخاری، 2/184، حدیث: 2629

(153) مسلم، ص 857، حدیث: 5237

(154) مرآة المناجیح، 4/359

☆ دودھ میں بچے کی پہلی غذا قدرت کی طرف سے مقرر کی گئی ہے کہ بچہ دنیا میں آکر پہلے کئی ماہ بلکہ دو سال تک ماں کا دودھ ہی پیتا ہے۔ (155)

☆ حضرات صحابہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے استعمالی برتنوں کو برکت کے لئے اپنے پاس رکھتے تھے اور لوگوں کو زیارت کراتے تھے۔ (156)

## دودھ کے فوائد

دودھ طبی لحاظ سے مفید اور توانائی بخش غذا ہے، دودھ غذائیت و توانائی سے بھرپور غذا ہے۔ پیدائش کے بعد عموماً انسان کو سب سے پہلی غذا جو دی جاتی ہے وہ دودھ ہے۔ یہ اتنی مؤثر غذا ہے کہ غذائی ماہرین کے نزدیک بچپن میں پیا جانے والا دودھ بڑھاپے تک اپنا اثر رکھتا ہے، بچپن میں دودھ کی کثرت صحت مند زندگی کی ضمانت ہے جبکہ بچپن میں دودھ کی کمی بڑی عمر میں صحت کے مسائل سے دوچار کر سکتی ہے۔ دودھ میں دس سے زیادہ غذائی اجزا جیسے معدنیات، حیاتین، پروٹینز، وٹامن، کیلشیم، نشاستہ اور چکنائیاں وغیرہ پائی جاتی ہیں، یہ سب کی سب طرح طرح کی بیماریوں سے حفاظت کرتی ہیں۔ آئیے! بعض فوائد ملاحظہ کیجئے:

☆ ہڈیوں، جوڑوں، پٹھوں کو مضبوط کرنے میں دودھ کا استعمال بہت مفید ہے

☆ دودھ کیلشیم کی کمی کو پورا کرنے کے لئے نہایت بہترین ہے۔ اس میں موجود کیلشیم

ہڈیوں، جوڑوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے

☆ جس کو نیند نہ آتی ہو وہ اہلی ہوئی پیاز گرم دودھ میں ڈال کر استعمال کرے، خوب نیند

(155) مرآة المناجیح، 6/79، 80

(156) مرآة المناجیح، 6/81

آئے گی

☆ گرم دودھ میں شکر اور اصلی گھی ڈال کر پینے سے پیشاب کی جلن اور درد میں فائدہ

ہوتا ہے

☆ بھینس کے گرم دودھ میں دو بڑے چمچ شہد ملا کر روزانہ پینا جسمانی طاقت بڑھانے

کے لئے بے حد مفید ہے۔ (157)

☆ پروٹین کا بہترین ذریعہ ہے

☆ جلد کو نکھارتا ہے

☆ قبض اور تیزابیت کا خاتمہ کرتا ہے

☆ ذہنی دباؤ میں کمی لاتا ہے

☆ کینسر کے خطرات میں کمی لاتا ہے

☆ دل کی صحت کو بہتر کرتا ہے۔ (158)

(157) گھریلو علاج، ص 28، 71، 95

(158) ہیلتھ وائزیب سائٹ۔

## ثرید

مولانا احمد رضا عطار مدنی

نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی مرغوب غذاؤں میں ثرید بھی شامل ہے۔ شوربے میں جھگوئی ہوئی روٹی کو ”ثرید“ کہتے ہیں، لذت اور فائدے سے لبریز ثرید ہزاروں سال سے لوگوں کی غذاؤں میں شامل ہے۔ سب سے پہلے حضرت ابراہیم علیہ السلام نے ثرید تیار کیا تھا۔ (159)

نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے پردادا ہاشم نام سے مشہور ہیں حالانکہ ان کا اصلی نام ”عمرو“ تھا، چونکہ ایک بار آپ نے روٹیوں کا چورا کر کے اونٹ کے گوشت کے شوربے میں ثرید بنا کر لوگوں کو خوب پیٹ بھر کر کھلایا تھا چنانچہ اس دن سے لوگ آپ کو ”ہاشم“ (روٹیوں کا چورا کرنے والا) کہنے لگے۔ (160)

## ثرید سے متعلق احادیث:

ثرید سے متعلق کئی احادیث موجود ہیں۔ یہاں ان احادیث کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے پہلی قسم میں ان احادیث کو ذکر کیا ہے جن میں نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے ثرید تناول فرمانے کا ذکر ہے جبکہ دوسری قسم میں وہ احادیث ذکر کی ہیں جن میں صرف ثرید کا ذکر

(159) مرقاۃ 8/265

(160) مدارج النبوة، 2/8

ہے۔ آئیے: احادیث پاک ملاحظہ کیجئے:

## ثرید سے متعلق احادیث کی پہلی قسم:

(1) حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے گوشت اور کدو شریف سے بنایا گیا ثرید تناول فرمایا۔<sup>(161)</sup>

(2) حضرت جابر رضی اللہ عنہ نے ایک بکری ذبح کر کے اس کا گوشت پکایا اور روٹیوں کا چورہ کر کے ثرید بنایا اور اس کو بارگاہ نبوت میں لے کر حاضر ہوئے۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے اس کو تناول فرمایا، حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرمانے لگے کہ کھاؤ مگر بڑی مت توڑنا، جب سب لوگ کھانے سے فارغ ہو گئے تو حضور رحمت عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے تمام بڈیوں کو ایک برتن میں جمع فرمایا اور ان بڈیوں پر اپنا دست مبارک رکھ کر کچھ کلمات پڑھے تو یہ معجزہ ظاہر ہوا کہ وہ بکری (زندہ ہو کر) کان جھاڑتی ہوئی کھڑی ہو گئی۔<sup>(162)</sup>

(3) حضرت عکراش رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: حضور اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی بارگاہ میں ثرید اور چربی کا پیالہ لایا گیا تو ہم کھانے کے لئے آگے بڑھے، میں اس کے کناروں سے کھانے لگا تو نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: اے عکراش ایک جگہ سے کھاؤ کیونکہ یہ ایک ہی کھانا ہے۔ پھر ہمارے پاس ایک تھال لایا گیا جس میں مختلف قسم کے چھوہارے تھے تو میں اپنے سامنے سے کھانے لگا اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ہاتھ تھال میں گھومنے لگا پھر آپ

(161) دیکھئے: ابن ماجہ، 4/28، حدیث: 3303

(162) المواب اللدنیہ وشرح الزرقانی، 6/7



نے فرمایا: اے عکراش جہاں سے چاہو کھاؤ کیونکہ یہ ایک طرح کا نہیں ہے۔<sup>(163)</sup>

## حدیث پاک کی شرح:

☆ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا اپنے سامنے سے کھانا حضرت عکراش کی تعلیم کے لئے تھا ورنہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہر طرف سے کھا سکتے تھے کیونکہ آپ اپنے خادم کے ساتھ کھا رہے تھے۔

☆ اس حدیث پاک سے معلوم ہوا کہ اگر پھل، مٹھائی بھی ایک قسم کی ہو تو ہر شخص اپنے سامنے سے ہی کھائے، اگر چند قسم کی ہو تو جہاں سے جو چاہے اٹھالے مگر پھر بھی درمیان سے نہ کھائے بلکہ دوسرے کناروں سے کھا سکتا ہے۔

☆ خیال رہے کہ اگر برتن میں اکیلا آدمی ہی کھا رہا ہے تب بھی اپنے سامنے سے ہی کھائے کہ یہ ہی سنت ہے جبکہ ایک ہی کھانا ہو۔<sup>(164)</sup>

(4) حضرت عبد اللہ بن سرجس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھا اور آپ کے ساتھ گوشت روٹی کھائی یا فرمایا تھیں۔<sup>(165)</sup>

## ثرید سے متعلق احادیث کی دوسری قسم:

(1) حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا

(163) ابن ماجہ، 4/15، حدیث: 3274-ترمذی، 3/335، حدیث: 1855 طحاوی

(164) مرآة المناجیح، 6/45

(165) دیکھئے: مسلم، ص 982، حدیث: 6088

محبوب ترین کھانا روٹی کاثرید تھا اور کھجور و مکھن کاثرید تھا۔<sup>(166)</sup> (2) حضرت سلمان رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: تین چیزوں میں برکت ہے، جماعت، ثرید اور سحری میں۔<sup>(167)</sup> (3) حضرت وائلہ بن اسقع رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ اصحاب صفہ نے ایک دفعہ بھوک کی شکایت کی اور مجھ سے کہنے لگے کہ آپ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی بارگاہ میں جائیے! اور ہمارے لئے کھانا طلب کیجئے، میں نے بارگاہ رسالت میں حاضر ہو کر عرض کی تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اُمّ المؤمنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے کھانے کا پوچھا تو انہوں نے روٹی کے چند خشک ٹکڑے پیش کئے۔ پھر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک بڑا پیالہ منگوایا اور روٹی کے ٹکڑے اس میں ڈال کر دست مبارک سے ثرید بنانے لگے اور دیکھتے ہی دیکھتے پیالہ ثرید سے بھر گیا۔ پھر ارشاد فرمایا: اے وائلہ! جاؤ اور 10 اصحاب کو لے آؤ چنانچہ، میں گیا اور دس لوگوں کو بلا لایا پھر اسی طرح مزید تین بار دس دس افراد آئے اور سب نے پیٹ بھر کر کھانا کھایا۔ جبکہ پیالہ جوں کا توں بھرا ہوا تھا۔ پھر آپ نے ارشاد فرمایا: اے وائلہ! اسے عائشہ کے پاس لے جاؤ۔<sup>(168)</sup>

### ثرید کے فوائد:

جہاں ثرید لذت میں اپنی مثال آپ ہے وہیں ثرید کے طبی فوائد بھی بہت زیادہ ہیں، آئیے: چند فوائد ملاحظہ کیجئے:

(166) ابو داؤد، 3/492، حدیث: 3783

(167) معجم کبیر، 6/251، حدیث: 6127

(168) دیکھئے: معجم الکبیر، 22/86، حدیث: 208

☆ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔

☆ تریڈ کے ٹکڑے پیٹ اور معدے کے لئے بہت مفید ہیں۔

☆ جسم اور اعصاب کو قوت بخشتا ہے۔ کیونکہ تریڈ میں روٹی اور گوشت جیسے اجزاء شامل

ہوتے ہیں۔ لہذا ہمیں چاہئے کہ تریڈ کھائیں اور اپنے معزز مہمانوں کا بھی تریڈ سے اکرام

کریں۔ سنت پر بھی عمل ہو جائے گا اور مذکورہ بالا فوائد بھی حاصل ہوں گے۔<sup>(169)</sup>

## سنٹو

مولانا احمد رضا عطاری مدنی

نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی پیاری غذاؤں میں سے ایک ”سنٹو“ بھی ہے۔ سنٹو مختلف قسم کی اشیاء یعنی جو، گیہوں، چنے، چاول اور باجرہ وغیرہ سے بنایا جاتا ہے۔<sup>(170)</sup> سنٹو کو غذا کے طور پر کھایا جاتا ہے اور بطور مشروب پیا بھی جاتا ہے۔ سنٹو ذہن اور دماغ کو تروتازگی بخشتا ہے۔ سنٹو گرمی کا اثر ختم کرنے کیلئے اکسیر ہے۔ سنٹو کے مشروب کا استعمال زیادہ تر ایشیائی ممالک میں کیا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ مزید خوش گوار بنانے کے لئے اس میں چینی اور گڑ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ سنٹو میں وٹامن اے، سی، کیشیم اور فولاد پایا جاتا ہے، یوں یہ غذائیت سے بھرپور غذا ہے۔ یہ تیزی سے جسم میں گوشت کی مقدار کو بڑھاتا ہے اور جسمانی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ میسر ہو تو گرمیوں میں اس کا ضرور استعمال کرنا چاہئے۔

## سنٹو کا مزاج و ماہیت:

ہمارے ملک میں جو اور گیہوں کا سنٹو کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔ جو کے سنٹو کا مزاج دوسرے درجے میں سرد خشک ہوتا ہے۔ جبکہ گیہوں کے سنٹو کا مزاج پہلے درجے میں گرم خشک ہے۔<sup>(171)</sup>

(170) خزائن الادویہ، 2/729

(171) خزائن الادویہ، 2/729

## سُنُّو سے متعلق احادیث:

کئی احادیث میں اس مبارک غذا کے استعمال کا تذکرہ ملتا ہے، ملاحظہ فرمائیے:

(1) حضرت سوید بن نعمان رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ وہ خیبر کے سال نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ تھے، جب خیبر سے قریب مقام صہباء میں پہنچے تو نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے نمازِ عصر پڑھی اور کھانے کی چیزیں منگوائیں، تو صرف سُنُّو لائے گئے۔ آپ نے سُنُّو بھگونے کا حکم دیا، پھر وہ سُنُّو آپ نے بھی کھائے اور ہم نے بھی کھائے پھر نمازِ مغرب کے لئے کھڑے ہو گئے تو آپ نے کلی فرمائی ہم نے بھی ایسے ہی کیا۔ پھر نماز پڑھی اور وضو نہ کیا۔ (172)

اس حدیثِ پاک سے معلوم ہوتا ہے کہ سُنُّو کھانے کے کام بھی آتے ہیں۔

(2) حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اُمّ المؤمنین حضرت صفیہ رضی اللہ عنہا کا سُنُّو اور چھوڑوں سے ولیمہ فرمایا۔ (173)

(3) حضرت عبد اللہ بن ابی اوفی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ تھے اور آپ علیہ السلام روزے سے تھے، جب سورج غروب ہو گیا تو آپ علیہ السلام نے ایک شخص سے فرمایا: ”اے فلاں! اُٹھو اور ہمارے لئے سُنُّو گھولو۔“ اُس نے عرض کی: یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! شام ہونے دیجئے۔ آپ نے فرمایا: ”اتر کر ہمارے لئے سُنُّو گھولو۔“ اُس نے عرض کی: یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! ابھی تو دن باقی ہے۔ آپ نے پھر فرمایا: ”اتر کر

(172) بخاری، 1/93، حدیث: 209

(173) ابوداؤد، 3/480، حدیث: 4744

ہمارے لئے سنتو گھولو۔“ پھر وہ اتر اور سنتو گھولا۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے سنتو نوش فرمانے کے بعد فرمایا: ”جب دیکھو کہ رات ادھر سے آگئی ہے تو روزہ افطار کر لو (یہ کہتے ہوئے) آپ نے مشرق کی جانب اشارہ فرمایا۔“ (174)

(4) حضرت اُمّ بَجید رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم قبیلہ بنو عمرو بن عوف میں ہمارے پاس تشریف لایا کرتے اور میں ایک پیالے میں سنتو تیار کر کے پینے کے لئے پیش کرتی۔ (175)

(5) روایت میں ہے کہ ایک دفعہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خاتونِ جنت حضرت فاطمہ الزہراء رضی اللہ عنہا کے دولت خانہ پر تشریف فرما تھے، حضراتِ حسنین کریمین رضی اللہ عنہما کو بھوک سے بیتاب دیکھ کر آپ نے فرمایا: کون ہے جو ہم تک کوئی چیز پہنچا دے؟“ اتنے میں حضرت عبدالرحمن بن عوف رضی اللہ عنہ ایک طشت میں سنتو، پنیر اور گھی سے تیار کردہ حلوی کے ساتھ دو تلی ہوئی روٹیاں لے کر حاضر خدمت ہوئے تو آپ نے دعا دیتے ہوئے ارشاد فرمایا: اللہ پاک تمہارے دنیاوی معاملات کے لئے کافی ہے اور تمہارے اخروی معاملات کا میں خود ضامن ہوں۔ (176)

### مبارک پیالہ اور سنتو:

حضرت ابو بردہ بیان کرتے ہیں کہ جب میں مدینے آیا تو حضرت عبد اللہ بن سلام رضی

(174) بخاری، 1، 640، حدیث: 1941

(175) مسند احمد، 10، 329، حدیث: 27221 ملخصاً

(176) کنز العمال، ج 13، 7، 107، حدیث: 36732 ملخصاً

اللہ عنہ سے میری ملاقات ہوئی انہوں نے مجھ سے کہا گھر چلو میں تمہیں اس پیالے سے پلاؤں گا جس سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے نوش فرمایا ہے، میں ان کے ساتھ گیا تو آپ نے مجھے سٹو پلایا اور کھجور بھی کھلائی۔<sup>(177)</sup>

### سٹو کے طبی فوائد:

نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے جن غذاؤں کو تناول فرمایا وہ طبی فوائد سے لبریز تھیں، آج طبی ماہرین اس کے فوائد و علاج بتاتے ہیں، ان غذاؤں میں ایک سٹو بھی ہے، آئیے! سٹو کے چند فوائد ملاحظہ کیجئے:

☆ سٹو میں پروٹین کافی مقدار میں پایا جاتا ہے جو جسمانی وزن کو کنٹرول کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے ☆ سٹو کے استعمال سے دیر تک بھوک بھی نہیں لگتی اور پیٹ کے بھرے ہونے کا احساس رہتا ہے ☆ سٹو جسم کی چربی کو کم کرتا ہے ☆ نہار منہ سٹو کا شربت استعمال کرنے سے معدے کے مختلف مسائل سے نجات حاصل ہوتی ہے ☆ سٹو کے استعمال سے گرمی کی شدت کا احساس کم ہوتا ہے ☆ سٹو میں فائبر بھی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے جو قبض کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے، اس لیے سٹو کو قبض کا بہترین علاج بھی سمجھا جاتا ہے ☆ سٹو جگر کی کمزوری کو دور کر کے اسے فعال کرتا ہے۔<sup>(178)</sup>

(177) بخاری، 4/518، حدیث: 7342 لخصاً

(178) ویب سائٹ، ہیلتھ وائر

## کلیجی

مولانا احمد رضا عطاری مدنی

جن غذاؤں کو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی غذا بننے کا شرف ملا ان میں سے ایک کلیجی بھی ہے، یہ ایک بہترین اور فائدہ مند غذا ہے۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: جنت میں جاتے ہی سب سے پہلے جس کھانے کی دعوت ہوگی وہ مچھلی کی کلیجی کا کنارہ ہوگا۔<sup>(179)</sup>

حضرت عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ہمارے لئے دو مُردے اور دو خون حلال ہیں: دو مُردے مچھلی اور ٹیڑی ہیں اور دو خون کلیجی اور تلی ہیں۔<sup>(180)</sup>

## کلیجی کا مزاج

اس کا مزاج گرم تر ہے۔<sup>(181)</sup> یہ ایسی غذا ہے جو جسم سے زہریلے مادے خارج کرتی اور جسم کو صحت مند بناتی ہے۔

(179) بخاری، 2/605، حدیث: 3938 ملخصاً

(180) ابن ماجہ، 4/32، حدیث: 3314

(181) خزائن الادویہ، 3/359



## کلیجی سے متعلق احادیثِ مبارکہ

کئی احادیث میں کلیجی کا ذکر ملتا ہے، کچھ احادیث میں نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے کلیجی تناول فرمانے جبکہ کچھ میں محض کلیجی کا ذکر ملتا ہے۔

(1) حضرت عبد الرحمن بن ابو بکر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے ساتھ ہم 130 صحابہ مکر ام رضی اللہ عنہم سفر میں تھے، آپ نے ہم سے پوچھا: تم میں سے کسی کے پاس کھانا ہے؟ تو ایک شخص کے پاس تقریباً ایک صاع آٹا نکل آیا، تو اس آٹے کو گوندھا گیا، پھر ایک لمبا ترنگا کا فر آدمی بکریاں ہانک کر لے جا رہا تھا، رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اس سے فرمایا: کیا تم یہ بکریاں بیچو گے یا بہہ کرو گے؟ اس نے کہا: میں بہہ نہیں کروں گا، بلکہ بیچوں گا، تو آپ نے اس سے ایک بکری خرید لی، پھر اسے ذبح کیا گیا تو آپ نے اس کی کلیجی بھوننے کا حکم دیا، راوی فرماتے ہیں: اللہ کی قسم! ہم ایک سو تیس آدمیوں میں سے کوئی بھی ایسا نہیں تھا جس کو اس کلیجی میں سے حصہ نہ ملا ہو، جو موجود تھے ان کو آپ نے ان کا حصہ عطا فرمادیا اور جو موجود نہیں تھے ان کا حصہ بچا کر رکھ دیا۔ پھر اس گوشت کو دو برتنوں میں ڈالا گیا۔ تو ہم لوگوں نے اس میں سے پیٹ بھر کر کھایا اور دونوں برتنوں میں کھانا بچ بھی گیا، راوی فرماتے ہیں: پھر میں نے ان برتنوں کو اونٹ پر لا دیا۔<sup>(182)</sup>

(2) حضرت ابو رافع رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: میں حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے لئے بکری کا پیٹ (یعنی پیٹ کی چیزیں دل، کلیجی، تلی وغیرہ) بھونتا تھا، اس کو کھانے کے بعد آپ نیا وضو کئے

بغیر نماز پڑھتے تھے۔ (183)

(3) حضرت سلمہ بن اکوع رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضرت بلال رضی اللہ عنہ نے ایک اونٹ ذبح کیا اور اس کی کلیجی اور کوہان کو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے لئے بھونا۔ (184)

(4) حضرت بریدہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم عید الفطر کے دن اپنے گھر سے کچھ کھائے بغیر نماز عید کے لئے تشریف نہ لے جاتے تھے اور عید الاضحیٰ کے دن نماز عید سے فارغ ہو کر آنے تک کچھ کھاتے نہ تھے، اور واپس آ کر اپنی قربانی کے جانور کی کلیجی تناول فرماتے تھے۔ (185)

### احادیث مبارکہ سے ثابت نکات

- ☆ بکری کی کلیجی عموماً پانچ سات افراد کو بھی بمشکل کفایت کرتی ہے، لیکن ایک بکری کی کلیجی 130 افراد کو پوری ہوگئی یہ اللہ کے آخری نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا معجزہ ہے۔
- ☆ آگ پر بھنی ہوئی اور پکی ہوئی چیز کھانے سے وضو نہیں ٹوٹتا۔ (فقہ حنفی)
- ☆ عید الفطر کے موقع پر کچھ کھا کر نماز عید کے لئے جانا اور عید الاضحیٰ کے موقع پر بغیر کچھ کھائے جانا اور نماز عید کے بعد قربانی کے جانور کی کلیجی کھانا سنت ہے۔
- ☆ گوشت کو بھون کر کھانا بھی احادیث مبارکہ سے ثابت ہے۔

(183) مسلم، ص 154، حدیث: 797

(184) مسلم، ص 774، حدیث: 4678

(185) سنن کبریٰ للبیہقی، 3/401، حدیث: 6161

## کلیجی کے فوائد

نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی استعمال کردہ دیگر غذاؤں کی طرح کلیجی بھی جہاں لذت سے بھرپور ہے وہیں اس میں بھی بے شمار طبی فوائد پائے جاتے ہیں۔ کچھ فوائد یہ ہیں:

☆ کلیجی میں کئی اہم غذائی اجزاء جیسے وٹامن اے، ڈی، ای، کے، فولک ایسڈ اور منرلز موجود ہوتے ہیں جو جسم سے ان ٹاکسن کو نکالنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

☆ کلیجی خون کی کمی کو پورا کرنے میں مددگار ہے۔

☆ کلیجی دماغ کو صحت مندر رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

☆ کلیجی آئرن سے مالا مال غذا ہے۔

☆ کلیجی کے لئے زیادہ بہتر یہ ہے کہ اسے فوراً پکالیں کیونکہ تازہ کلیجی زیادہ مفید ہے، کلیجی کو بہت زیادہ مت پکائیں ورنہ وہ سخت اور بے ذائقہ ہو جاتی ہے، اس کے ساتھ اگر لیموں کا استعمال کیا جائے تو یہ باسانی ہضم ہو جاتی ہے۔<sup>(186)</sup>

نوٹ: کسی بھی غذا کو طبعی نقطہ نظر سے استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا مستند حکیم سے مشورہ لازمی کر لیں۔

## تلبینہ کے فوائد اور بنانے کا طریقہ

تلبینہ کیا ہے؟

تلبینہ جو، دودھ، اور کھجور سے تیار ہونے والی کھیر جیسی غذا ہے جو بے شمار خصوصیات کی حامل ہے، اس کو حضور اکرم ﷺ نے الصلوٰۃ والسلام پسند فرماتے اور بالخصوص مریض کو بطور علاج اس کے کھانے کی تاکید فرماتے تھے۔

تلبینہ کے فوائد:

❁ تلبینہ دل کو سکون بخشتا اور غموں کو مٹاتا ہے۔ فرمانِ مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم ہے: تلبینہ مریض کے دل کو تسلی بخشتا اور غموں کو دور کرتا ہے۔ (بخاری، 3/532، حدیث: 5417)

❁ تلبینہ بیمار کی کمزوری کا علاج ہے چنانچہ اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم حکم ارشاد فرماتے کہ اس کیلئے تلبینہ تیار کیا جائے، پھر فرماتے کہ تلبینہ بیمار کے دل سے غم کو اُتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں دور کر دیتا ہے جیسے تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر گندگی کو دور کر دیتا ہے۔ (ابن ماجہ، 4/92، حدیث: 3445)

❁ تلبینہ امراضِ دل، ذہنی امراض، معدے و جگر کے امراض، کمزوری، حافظہ کی کمزوری، اور وزن کی کمی کے علاوہ دیگر کئی امراض میں فائدہ مند ہے نیز ہر عمر کے صحت مند افراد کیلئے بھی مفید ہے، اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ جو میں دودھ سے زیادہ کیشیم

اور پالک سے زیادہ فولاد پایا جاتا ہے اس وجہ سے بھی تدبیرینہ کی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔

### تلبینہ بنانے کا طریقہ

دودھ (Milk) کو ایک دفعہ اُبال کر اس میں جو (Barley) یا اس کا آٹا شامل کر لیں اور چنچ چلاتے رہیں جب جو دودھ میں مل جائے تو مٹھاس کے لئے شہد یا کھجور مسل کر ڈال دیجئے، کھیر کی طرح بن جائے گی ٹھنڈا کر کے کھائیے اور کثیر فوائد حاصل کیجئے۔

## توجلدی کیجئے اور آج ہی

ہر ماہ 40 سے زائد علمی، دینی، دنیاوی، معاشرتی، اخلاقی اور اصلاحی موضوعات پر مشتمل اور سات زبانوں (اردو، انگلش، عربی، ہندی، سندھی، گجراتی اور بنگالی) میں شائع ہونے والے تحقیقی میگزین ”ماہنامہ فیضانِ مدینہ“ کی سالانہ بکنگ کروالیجئے۔

”ماہنامہ فیضانِ مدینہ“ ہر مہینے گھر پر حاصل کرنے کے لئے آج ہی اس نمبر پر واٹس ایپ یا کال کیجئے۔

+92313-1139278

