

رسول اللہ ﷺ کا اناج اور دالوں کا استعمال

(علم غذائیت میں ان کی ضرورت و اہمیت)

The Usage of Cereal and Grains in The Food of Prophet Muhammad(SA) & Their Significance in Nutrition

Nadia Alam

PhD Scholar, Department of Islamic Study, University of Lahore, Lahore:
nadia.alam50@yahoo.com

Abstract

Islam is a religion which provides us guidance in all fields of life, and food is no exception. A major part of food that we consume is composed of cereals and pulses and these are used as staple food all around the globe. According to nutritionist, cereals which are essential components for the establishment and maintenance of human health. However, often these important nutrients are either wasted or not taken full advantage pertaining to lack of knowledge on how to use them in a proper manner. That is why it opens ways to many diseases and abnormalities. In this article, a brief attempt in accordance with the principles of nutrition and medical research has been made to examine the cereals and pulses consumed by the Prophet Muhammad (ﷺ). Prophet traditions have been analyzed to explain the importance and utility of the cereal and grains with the help of available primary sources. It can be concluded that we can improve our health and save ourselves from diseases. If we use the eatables according to the guidelines in the sunna of the prophet Muhammad (ﷺ).

Keywords: Holy Prophet, Islam, Nutrition, Grain, Lentils.

قرآن کریم میں مسلمانوں کو رسول اللہ ﷺ کی مطلق اطاعت کا حکم کئی مقامات پر دیا گیا ہے۔ کہ اسی غیر مشروط اطاعت و فرماں برداری میں ہی مسلمان دو عالم میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ سورۃ الانفال میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَوَلَّوْا عَنهُ) (1)

”اے ایمان والو! اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی اطاعت کرو اور ان سے منہ نہ موڑو“

¹ - الانفال، ۸: ۲۰

نبی کریم ﷺ کے ہر حکم اور آپ ﷺ کی ہر سنت مبارکہ میں بے شمار حکمتیں پوشیدہ ہیں۔ جن پر تحقیق کرنے سے کچھ آشکار ہو چکیں مگر اکثر پر ابھی تحقیق باقی ہے۔ زندگی کو برقرار اور صحت مندر رکھنے کے لیے انسان کی بنیادی ضرورت غذا ہے۔ نبی کریم ﷺ کی سنت مبارکہ اس سلسلے میں بھی انسانی راہنمائی کرتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے کس طرح کھانا کھایا؟ کیا اور کتنا کھایا؟ ان باتوں کے بارے میں معلوم کیا جائے اور غذا کے بارے میں طریقہ مصطفیٰ ﷺ کو دیکھا جائے اور اس کی پیروی کی جائے تو انسان بہترین صحت کے ساتھ زندگی کے سارے امور سرانجام دے سکتا ہے۔

علم غذائیت میں اناج اور دالوں کی اہمیت

علم غذائیت غذا کے متعلق انسانی ضرورت اور اہمیت کے لحاظ سے بحث کرتا ہے۔ یہ علم بتاتا ہے کہ غذا کے بنیادی اجزاء کیا ہیں؟ ان کی اہمیت و ضرورت کیا ہے؟ ایک انسان کو درست نشوونما پانے اور صحت مندر رہنے کے لیے اس کی جسامت، ماحول اور کام کی بنیاد پر کس طرح کی اور کتنی غذا درکار ہوتی ہے۔ اگر علم غذائیت کو سنت رسول اللہ ﷺ کی روشنی میں دیکھا اور پرکھا جائے تو بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اس سے ان کے نبوی ﷺ طریقہ استعمال کی اہمیت اور ان غذاؤں کی افادیت سامنے آتی ہے۔ انسان کی بنیادی غذا اناج ہے۔ انسانی خوراک کا بیشتر حصہ کسی نہ کسی شکل میں اناج پر ہی مشتمل ہوتا ہے۔ اہم اناجوں میں گندم، چاول، مکئی، جو، جوار اور باجرہ شامل ہیں۔ ان میں سے گندم اور جو کا استعمال رسول اللہ ﷺ سے ثابت ہے۔ اسی طرح مختلف دالیں بھی اناج کی مانند اہم نباتاتی غذا ہیں اور مختلف دالیں زمانہ قدیم سے انسانی خوراک کا حصہ رہی ہیں۔ احادیث مبارکہ میں ہمیں مسور کی دال کا ذکر ملتا ہے۔ اناج اور دالیں اصل میں پودوں کے بیج ہوتے ہیں۔ جن کا علم غذائیت (Nutrition) میں ایک خاص مقام ہے۔ اناج اور دالیں لحمیات (Protein) کے حصول کا بڑا اور اہم نباتاتی ذریعہ (Vegetable Sources) ہیں، اسی کے ساتھ یہ نشاستہ (Carbohydrates)، اہم معدنیات (Minerals) اور کئی ضروری حیاتیات (Vitamins) کے حصول کا اہم اور بنیادی ذریعہ بھی ہیں۔

اناج اور دالوں میں لحمیات (Protein)

نباتی ذرائع سے حاصل ہونے والی لحمیات (Protein) میں مختلف قسم کے اناج (مکئی، گیہوں، چاول، جو، جوار، باجرہ)، مختلف اقسام کی دالیں (چنا، مونگ، ماش، مسور، موٹھ، مٹر کی دال، لوبیا) اور تیل

والے بیج (مونگ پھلی، سویا بین) وغیرہ شامل ہیں۔ اناج اور دالوں کی مختلف حالتوں سے انسان کو دس سے پچیس فیصد تک لحمیات حاصل ہو سکتی ہیں۔⁽²⁾ ان سے حاصل ہونے والی لحمیاتی غذائیں سستی بھی ہوتی ہیں۔ مگر ان میں لحمیات کے تمام اہم یا بنیادی اجزاء امینو ترشے (Amino Acids)⁽³⁾ شامل نہیں ہوتے۔ اس لیے ان کو نامکمل لحمیات والی غذا یا دوسرے الفاظ میں جزوی طور پر مکمل لحمیات (Partially Complete Proteins) بھی کہا جاتا ہے۔ اس لیے صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ان کے ساتھ حیوانی ذرائع سے حاصل ہونے والی غذا کا استعمال بھی اہم ہوتا ہے۔ مگر ساتھ ہی نباتی لحمیات ایسی نقصان دہ چکنائی سے خالی ہوتی ہیں جو کہ حیوانی لحمیات میں پائی جاتی ہیں۔ یوں نباتی لحمیات سے بھرپور غذائیں بہت سی بیماریوں مثلاً جسم میں بلند فشار خون، ذیابیطس (ٹائپ ٹو)⁽⁴⁾، اور نقصان دہ چکنائی/کولیسٹرول کی خون میں زیادہ مقدار سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اناج میں رسول

²۔ متین فاطمہ، (ڈاکٹر) غذا اور غذائیت، لاہور: اردو سائنس بورڈ، ۲۰۰۵ء، ص ۲۴

Matīn Fātima, (Dr), Ghiza aur Ghizāyat, Lahūr, Urdu Science board, 2005. P: 24

³۔ لحمیات میں موجود آکسیجن (Oxygen) ۳۲%، نائٹروجن (Nitrogen) ۱۶%، ہائیڈروجن (Hydrogen) ۷%، کاربن (Carbon) ۵۴%، اور گندھک (Sulphur) ۱% فیصد مل کر ایک خاص چیز بناتے ہیں جسے امینو ترشہ (Amino Acid) کہتے ہیں۔ امینو ترشہ لحمیات کی بنیادی اکائی ہے۔ دیکھیں:

خان، ڈاکٹر محمد اقبال و ڈاکٹر ہارون بلال، غذا اور غذائیت، لاہور: مکتبہ دانیال، اشاعت دوم ۲۰۱۳ء، ص ۲۴

Khān, Dr. Muhammad Iqbal & Dr, Harūn Bilāl, Ghiza aur Ghizāyat, Maktabah Dānyāl, Lahūr, Pakistān, 2013. P:24

⁴۔ ہماری غذا کا بیشتر حصہ گلوکوز کی شکل میں تبدیل ہو کر توانائی دیتا ہے۔ ذیابیطس کا مرض ہونے پر اس گلوکوز کو جسم ٹھیک سے جذب نہیں کر پاتا اور اس کی مقدار خون میں زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کی دو بڑی اقسام ہیں ٹائپ ۱، اس میں انسولین (جو کہ گلوکوز کو توانائی میں بدلنے اور خون میں شکر کی مقدار کو معمول پر رکھتی ہے) نہیں بنتی، یہ کسی بھی عمر میں ہو جاتی ہے اور انسولین کو باہر سے مصنوعی طور پر انجیکٹ کرنا پڑتا ہے۔ جبکہ ٹائپ ۲ میں زیادہ تر چالیس سال کے بعد یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔ اس میں لبلبہ انسولین بناتا تو ہے مگر مطلوبہ مقدار میں بنانے سے قاصر ہوتا ہے۔ یوں انسولین بنانے کے نظام پر دباؤ بڑھ جاتا ہے اور متعلقہ خلیات تباہ ہونے لگتے ہیں۔ اس میں ادویات کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے۔ عموماً انجیکشن کے ذریعے انسولین انجیکٹ نہیں کی جاتی۔ تقریباً نوے فیصد افراد کو ذیابیطس ہو تو وہ ٹائپ ۲ قسم کی ہی ہوتی ہے۔

اللہ ﷻ نے گندم اور جو استعمال فرمائے۔ ان کے علاوہ دالوں میں (آپ ﷺ کی احادیث میں) دال مسور کا ذکر آتا ہے۔ ان سب میں لحمیات پائی جاتی ہیں۔ جس کا تفصیلی بیان نیچے آرہا ہے۔

اناج اور دالوں میں نشاستہ (Carbohydrates)

نشاستہ دار غذاؤں (Carbohydrates) میں اناج اور دالیں اہم ہیں۔ ان میں نشاستہ کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔⁽⁵⁾ یہ غذائیں نشاستہ کے حصول میں عام، سستے اور بنیادی ذرائع میں شمار ہوتے ہیں۔ نشاستہ دار غذائیں جسم کو حرارت، طاقت اور توانائی فراہم کرتی ہیں۔ ان میں شامل مختلف قسم کے گلوکوز انسانی جسم میں ایندھن کا کام سر انجام دیتے ہیں۔ نشاستہ دار غذاؤں کا کام جسم میں دو طرح سے ہوتا ہے۔ ایک تو یہ کہ ان میں شامل نشاستہ (Starch)⁽⁶⁾ اور شکر⁽⁷⁾ جسم کو حرارت و توانائی فراہم کرتے ہیں اور دوسرے یہ کہ ان میں شامل غذائی ریشہ (Fiber) نہایت اہم اور ضروری کام سر انجام دیتا ہے۔ گو یہ بھی گلوکوز سے ہی بنتا ہے۔ مگر اس کا سالمہ (Molecule) ایسا ہوتا ہے کہ اس کے ٹکڑے کرنا انسانی جسم کے لیے ناممکن ہوتا ہے۔ نشاستہ دار غذاؤں کا یہ جزو جسم میں توانائی تو نہیں بڑھاتا۔ مگر جسم کے لیے نہایت ضروری ہے۔⁽⁸⁾

5- متین فاطمہ، (ڈاکٹر) غذا اور غذائیت، ص ۳۸۔

Matīn Fāṭima, Ghiza aur Ghizʿyat, 38

6- نشاستہ بناتی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔ یہ ایسے کبیر سالمہ (Makromolecule) پر مشتمل ہوتا ہے جس کی ساخت میں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کے ایٹم پائے جاتے ہیں۔ طبی اعتبار سے نشاستہ جانداروں کے جسم میں توانائی ذخیرہ کرنے کا سب سے اہم ذریعہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ دیکھیں:

Raven, P & other, Biology of Plants, Worth Publishers, (6th edition), 1999, p 910.

7- نشاستہ دار غذاؤں میں کئی قسم کے گلوکوز یا شکر پائے جاتے ہیں اور یہ مختلف قسم کے مرکبات میں موجود ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک شکر مرکب (Mono Saccharides)، دو شکر مرکب (Di Saccharide) یا کثیر شکر مرکب (Poly Saccharides)۔ اناج وغیرہ میں دو شکر مرکبات پائے جاتے ہیں۔ جو ذائقہ میں میٹھے، پانی میں حل پذیر اور زود ہضم ہوتے ہیں۔ دیکھیں: خان، ڈاکٹر محمد اقبال و ڈاکٹر ہارون بلال، غذا اور غذائیت، ص ۲۶۔

Dr. Muhammad Iqbal & Dr, Harūn Bilāl, Ghiza aur Ghizʿyat, P:26

8- غذائی ریشے یا فائبر کی ان خصوصیات کی بنا پر جدید علم غذائیت میں اسے نشاستہ دار غذاؤں کا ایک ذیلی جزو ہونے کی بجائے ایک علیحدہ بنیادی جزو مان کر انہیں چھ کی بجائے سات بنیادی غذائی اجزاء میں بھی تقسیم کیا گیا ہے۔

فائبر یا غذائی ریشے کی دو بنیادی اقسام ہیں۔ ایک قسم پانی میں جذب ہو جانے والے غذائی ریشوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ یہ سیب، جو، ترش پھلوں، خشک پھلیوں اور بیجوں (یعنی دالوں اور اناج) وغیرہ میں پائی جاتی ہے۔ ایک قسم پانی میں جذب نہ ہونے والے غذائی ریشوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ یہ بھی مختلف اجناس، سبزیوں اور پھلوں میں ملتا ہے۔ دونوں قسم کے غذائی ریشے غذا کے ہضم ہونے کے عمل کو سست کرتے ہیں۔ ورنہ ان کے بغیر نشاستہ سے حاصل ہونے والا گلوکوز بہت تیزی سے خون میں داخل ہو کر ایسی توانائی فراہم کرتا ہے جو بہت جلد ختم بھی ہو جاتی ہے۔ جبکہ غذائی ریشے (Fiber) کی موجودگی میں گلوکوز بتدریج خون کا حصہ بنتا ہے اور مستحکم توانائی فراہم کرتا ہے۔ غذائی ریشے (Fiber) کی خاص اقسام (پری بائیوٹکس / Prebiotics) معدے میں موجود بیکٹیریا کی ساخت اور سرگرمیوں میں مخصوص تبدیلیاں لاکر صحت میں بہتری لانے کا باعث بنتے ہیں۔ مختصر آئیے کہ خوراک میں فائبر کی موجودگی بہت سی بیماریوں سے بچانے اور صحت کو محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

اناج اور دالوں میں معدنیات (Minerals)

معدنی عناصر زیر زمین وہ ذخائر ہوتے ہیں جو اناج، پھلوں اور سبزیوں کے ذریعے جذب ہو کر انسانی و حیوانی جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ غیر نامیاتی (Inorganic)⁽⁹⁾ خاصیت رکھتے ہیں۔ یہ انسانی جسم کا کل چار فیصد حصہ بناتے ہیں اور جسم کی تمام نرم، ٹھوس اور سیال بافتوں (Tissues) مثلاً ہڈیوں، دانتوں، ناخن، گوشت پوست اور رطوبتوں میں موجود ہوتے ہیں۔ گو جسم میں نہایت تھوڑی مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔⁽¹⁰⁾ یہ جسم کو توانائی فراہم نہیں کرتے بلکہ مختلف بافتوں (Tissues) کی پیدائش، نشوونما اور کئی جسمانی افعال میں معاون و مددگار ہوتے ہیں۔ معدنی عناصر (Minerals) مثلاً کیلشیم، سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم، فلورین، سلفر اور فوسفورس وغیرہ آکسیجن، ہائیڈروجن، نائٹروجن وغیرہ سے باہم مل کر بعض مرکبات کی صورت میں ہمارے جسم میں پائے جاتے ہیں۔ اس لیے انہیں معدنی نمکیات بھی کہا جاتا ہے۔ مثلاً سوڈیم اور کلورین مل کر کھانے کا نمک / سوڈیم کلورائیڈ (Sodium

⁹ - غیر نامیاتی (Inorganic) عام تعریف کے مطابق ”ایسے مرکبات جن میں کاربن شامل نہ ہو“۔ اصطلاحی زبان میں ”یہ ایسا کیمیائی مرکب ہوتا ہے جس میں CH بانڈز کی کمی ہوتی ہے“، یعنی ایسا مرکب جو نامیاتی نہیں ہوتا۔

¹⁰ - سعیدہ غنی، (پروفیسر) ودیگر، غذا اور غذائیت، لاہور: آزاد بک ڈپو ۲۰۱۳ء۔ ص ۷۷۔

(Chloride) بناتے ہیں۔ جو ہمیشہ خون میں پایا جاتا ہے۔ اسی طرح فارسفورس، آکسیجن اور کیلشیم کے ساتھ مل کر فاسفیٹ آف لائم (Phosphate of Lime) اور فارسفورس، آکسیجن اور میگنیشیم کے ساتھ مل کر فاسفیٹ آف میگنیشیم (Phosphate of Magnesium) بنتے ہیں۔⁽¹¹⁾ کیونہی کیلشیم فاسفیٹ اور کیلشیم سلفیٹ وغیرہ مرکبات جسم میں موجود ہوتے ہیں اور مختلف غذاؤں سے مطلوبہ معدنیات لے کر اپنی ضرورت پوری کرتے رہتے ہیں۔

جسم کو بعض معدنیات (Minerals) کی ضرورت زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ وہ انسانی صحت کے لیے بہت اہم ہوتے ہیں۔ مثلاً کیلشیم، فارسفورس، فولاد/آئرن اور آیوڈین وغیرہ، کیلشیم انسانی جسم میں سب سے زیادہ تقریباً دو فیصد پایا جاتا ہے۔ یہ زیادہ ہڈیوں اور دانتوں میں پایا جاتا ہے، ہاں اس کی کچھ مقدار رقیق مادوں میں بھی پائی جاتی ہے۔ کیلشیم، ہڈیوں کی صحت و نشوونما اور پٹھوں، رگوں اور جسم کے دیگر افعال کو درست طور پر سرانجام دینے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ یہ زیادہ تر دودھ یا اس سے بنی اشیاء اور ہڈی دار گوشت سے ملتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی فارسفورس کی موجودگی نہایت ضروری ہوتی ہے کیونکہ کیلشیم فارسفورس کے ساتھ مل کر نہ صرف ٹھوس مادہ بنا پاتا ہے جس سے ہڈیوں میں سختی و مضبوطی آتی ہے بلکہ فارسفورس کی موجودگی پٹھوں اور جوڑوں کی حرکت کے لیے بھی بے حد اہم ہے۔ فارسفورس اناج و دالوں میں پایا جاتا ہے۔ خصوصاً گندم اور مسوراس کی اچھی مقدار ملتی ہے۔

پھر فولاد/آئرن ہے جو انسانی جسم کا ایک بے حد ضروری جزو ہے۔ جسم میں نئے خون کی پیدائش کے لیے بے حد اہم ہے۔ یہ خون کے سرخ ذرات ہیموگلوبین کا اہم جزو ہے۔ خون میں فولاد کی مقدار تقریباً پچپن (۵۵) سے ساٹھ (۶۰) فیصد تک ہوتی ہے۔ فولاد جسم میں ہر جگہ آکسیجن کی ترسیل میں مدد دیتا ہے۔ فولاد اناج اور دالوں میں کافی مقدار میں ملتا ہے۔⁽¹²⁾ آیوڈین کی موجودگی غدود (Glands) کو درست افعال سرانجام دینے کے لیے بے حد ضروری ہے۔ خصوصاً غدہ ورقیہ (Thyroid Gland) کے صحیح فعل کے لیے تو یہ بہت ہی اہم ہے۔ آیوڈین غدود میں جا کر کیمیائی مرکبات (Thyroxin) بناتی ہے جو خون میں شامل ہو کر بہت سے افعال سرانجام دینے میں

¹¹ - متین فاطمہ، غذا اور غذائیت، ص ۴۶۔

Matin Fátima, Ghiza aur Ghizyat, p:46

¹² - متین فاطمہ، غذا اور غذائیت، ص ۵۱۔

Matin Fátima, Ghiza aur Ghizyat, p:51

مددگار بنتی ہے۔ مثلاً عملِ تکسید (Oxidation)، عملِ تحول (Basal Metabolism)، جسمانی و دماغی کی نشوونما، حمل قرار پانے، جنین کی درست نشوونما ہونے وغیرہ میں تھائیر وکسین (Thyroxin) کی موجودگی بہت اہم ہے۔ مچھلی اور سبزیوں کے علاوہ دالوں کے استعمال سے آیوڈین کی مطلوبہ مقدار مہیا ہو جاتی ہے۔⁽¹³⁾ مگر عموماً سمندر سے دور (پہاڑی علاقوں) میں اس کی کمی پائی جاتی ہے۔

کیلشیم، فوسفورس، فولاد/آئرن اور آیوڈین کی زیادہ مقدار میں ضرورت کے علاوہ بھی انسانی جسم کو کئی معدنی عناصر قلیل مقدار میں چاہیے ہوتے ہیں۔ ان میں سوڈیم، کلورین، میگنیشیم، فلورین، زنک، پوٹاشیم، سلفر، میگنیز، کاپر، کوبالٹ، سیلیئم اور کرومیم وغیرہ شامل ہیں۔ متوازن غذا میں یہ سارے عناصر شامل ہوتے ہیں جو روزمرہ ضروریات کو پورا کر دیتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر اناج اور دالوں میں بھی موجود ہیں۔ ان کے استعمال سے ان منزلیں کی کمی نہیں ہو پاتی۔ ذیل میں گندم، جو اور مسور کے ذکر میں ان کا تفصیل سے ذکر کیا گیا ہے۔

اناج اور دالوں میں حیاتین (Vitamins)

حیاتین انسانی غذا کے نہایت ضروری اجزاء ہیں۔ یہ انتہائی قلیل مقدار میں مطلوب وہ نامیاتی مرکبات (Organic compounds) ہیں، جو دوسرے غذائی اجزاء یعنی لحمیات، نشاستہ دار غذا اور چکنائی سے ساخت اور افعال میں بالکل مختلف ہیں مگر بہت ہی ضروری ہوتے ہیں۔ یہ خود توانائی بخش نہیں ہوتے۔ ان کی موجودگی میں جسم درست نشوونما پاتا ہے۔ صحت برقرار رہتی ہے۔ حیاتین کی کمی سے تمام جسمانی نظام بگڑنے لگتے ہیں، دیگر غذا کی موجودگی کے باوجود توانائی و حرارت فراہم نہیں ہو پاتی اور کئی امراض پیدا ہونے لگتے ہیں جن کا علاج حیاتین کے ضرورت کے مطابق دے کر کیا جاتا ہے۔ ماہرینِ غذائیت کے مطابق حیاتین (Vitamins) کو حیاتین یعنی ”ضامن حیات“ اس لیے کہا جاتا ہے کیونکہ ان میں ”امائن“ (Amine) نامی کیمیائی مرکبات موجود ہوتے ہیں جو صحت اور ”حیات و بقا“ کے لیے بنیادی اور ناگزیر (Vital) ہوتے ہیں۔ یعنی یہ ”vital-amine“ ہوتے ہیں۔⁽¹⁴⁾ حیاتین کئی معدنیات / منزلیں کے بہتر انجذاب کے لیے بھی ضروری ہیں اور اس عمل کے لیے منزلیں کے

¹³۔ متین فاطمہ، (ڈاکٹر) غذا اور غذائیت، ص ۴۵-۶۸

Ibid, p:45-68

¹⁴۔ سعیدہ غنی، ودیگر، غذا اور غذائیت، ص ۳۰

معاون کے فرائض سرانجام دیتے ہیں۔ مثلاً کیشیم اور فارسفورس کے جزو بدن ہونے کے لیے حیاتین ”د“ (Calci Pherole) مدد کرتا ہے۔ اور فولاد/لوہے کے انجذاب کے لیے جسم میں حیاتین ”ج“ (Ascorbic Acid) کی ضرورت ہوتی ہے۔

سالم اناج ودالوں میں بھی کئی ضروری حیاتین پائے جاتے ہیں۔ خصوصاً ان کے چھلکوں میں حیاتین ب گروپ (B Complex) (15) کے کئی حیاتین موجود ہوتے ہیں مثلاً، حیاتین الف (Provitamin A) (یہ اناج میں خصوصاً گندم میں پایا جاتا ہے) (16) حیاتین ب_۱ (تھامین)، حیاتین ب_۲ (رابوفلیون)، حیاتین ب_۳ (نیاسین)، حیاتین ۵ (پینٹوٹھینک ایسڈ)، حیاتین ب_۶ (فولیت) (17) موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ ضروری خیال کیا جاتا ہے کہ خوراک میں سالم اناج یا دالیں یا دوسرے الفاظ میں چھلکوں سمیت اناج ودالوں کا استعمال کیا جائے۔ اناج کو اگر کچھ گھنٹے بھگو کر رکھا جائے کہ ان میں کوئی نیلیں پھوٹ پڑیں تو اس سے حیاتین ج بھی حاصل ہوتا ہے۔ (18) ان کے علاوہ حیاتین ای (Toko Pherole)، حیاتین ک (K) وغیرہ کی کچھ مقدار بھی ملتی ہے۔ حیاتین ای خصوصاً سبز اناج ودالوں اور دوبارہ پھوٹ پڑنے والے اناج ودالوں سے مہیا ہوتا ہے۔ (19)

15- حیاتین ب چونکہ پانی میں حل پذیر ہونے والے حیاتین میں شامل ہے۔ اس لیے اس کے حصول کے لیے اس کی حامل غذا کو بہت زیادہ نودھو نا چاہئے اور نہ ہی بہت دیر تک پکانا۔ ڈھانپ کر اور ہلکی آنچ پر پکائے گئے کھانوں سے ان کا حصول ممکن ہے ورنہ یہ بہت جلد ضائع ہو جاتے ہیں۔

16- متین فاطمہ، غذا اور غذائیت، ص ۷۰۔

Matīn Fʿtīma, Ghīza aur Ghīzʿyat, p:70

17- حیاتین ب_۹ یعنی فولیت ہی کی پراسس شدہ شکل فولک ایسڈ کہلاتی ہے۔ فولک ایسڈ حاملہ خواتین کے لیے بے حد ضروری ہوتا ہے۔ جس کی کمی سے خون کی کمی سمیت مختلف قسم کے مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں

18- خان، ڈاکٹر محمد اقبال و ڈاکٹر ہارون بلال، غذا اور غذائیت، ص ۳۳

Khʿn, Dr. Muhammad Iqbal & Dr. Harūn Bilāl, Ghīza aur Ghīzʿyat, P:26

19- متین فاطمہ، غذا اور غذائیت، ص ۸۹

Matīn Fʿtīma, Ghīza aur Ghīzʿyat, p:89

اس مقالہ میں جدید علم غذائیت اور طبی لحاظ سے ان اناجوں اور دالوں کی اہمیت، فوائد، خصائص اور غذائی اجزاء کے بارے میں مختصر تحقیق شامل ہے۔ جن کو رسول اللہ ﷺ نے استعمال فرمایا یا ان کا ذکر احادیث مبارکہ میں آیا ہے۔ ان میں گندم، جو اور مسور کی دال شامل ہیں۔

گندم: بہترین اناج ہے۔ تقریباً نصف دنیا کی بنیادی غذا ہے۔ بہت سی شکلوں میں مستعمل ہے۔ اسے بھون کر بھی کھایا جاتا ہے۔ موٹاپے کو دلیہ بنایا جاتا ہے اور باریک پیس کر آٹا۔ پھر آٹے سے میدہ، سوچی، بھوسی اور نشاستہ علیحدہ جاتا ہے۔ مگر گندم کے آٹے میں پوری غذائیت اسی وقت ملتی ہے جب اس کے تمام اجزاء کو استعمال کیا جائے یعنی سالم آٹا۔ گندم کی بھوسی میں غذائیت کے خاص اجزاء، (لحمیات، فائبر یا غذائی ریشہ، حیاتین ب، گروپ اور حیاتین ای موجود ہوتے ہیں) اگر اسے آٹے سے نکال دیا جائے تو قبض کی شکایت ہوتی ہے اور جسم کو اس کے ضروری غذائی اجزاء نہیں ملتے۔ مزاج کے لحاظ سے گندم گرم تر ہوتی ہے۔ گندم کو تمام اناجوں کا سردار بھی کہا جاتا ہے۔ گندم کی روٹی گوشت کے شوربہ میں گوندھ کر کھانا خیف اور کمزور مریض کے لیے بے حد مفید ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی غذاؤں میں ثرید اس کی بہترین مثال ہے۔ اس سلسلے میں اگر رسول اللہ ﷺ کی پسندیدہ غذا کو دیکھا جائے تو اس بارے میں حضرت ابن عباسؓ سے ایک روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کو کھانوں ثرید بہت پسند تھا جو روٹی سے بنایا جاتا تھا یا وہ ثرید جو حیس⁽²⁰⁾ سے بنایا جاتا تھا۔ فرماتے ہیں:

كَانَ أَحَبَّ الطَّعَامِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ الثَّرِيدَ مِنَ الْخُبْزِ وَالثَّرِيدَ مِنَ الْحَيْسِ⁽²¹⁾

”یعنی آپ ﷺ نے روٹی، گھی اور گوشت کے شوربے یا مکھن اور گھجور کے ساتھ ملا کر تناول فرمائی۔“

جن سے بہترین غذائی اجزاء مہیا ہو سکتے ہیں۔ ان کھانوں میں نباتاتی اور حیوانی خوراک کا بہترین امتزاج ہے، جو اچھے ذائقے اور اعلیٰ غذائیت کے ساتھ انسان کی جسمانی ضروریات کو احسن طریقے سے پورے کرتے ہیں۔

²⁰ حیس کا مطلب ہے مخلوط یا ملی جلی چیز۔ حیس رسول اللہ ﷺ کا ایک پسندیدہ کھانا تھا۔ یہ گھی، کھجور اور آٹے، یا مکھن، کھجور اور پنیر ملا بنایا جاتا تھا۔

²¹ - ابو داؤد، سلیمان بن اشعث، السنن، دار الفکر، بیروت، لبنان، ص ۶۸۰-۶۸۱، رقم الاحدیث: ۳۷۸۳۔

Abū Dawūd, Sulaymān b. Ashcat, al-sunan, Dār al-fiker, Beirūt, Lebanon, P:680-681, # 3783

گندم کا دلیہ پیچش کے مریض کے لیے بہترین زود ہضم غذا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق ہر زور دلیہ کا ایک چھوٹا پیالہ کھانا لمبی اور صحت مند زندگی کی کنجی ثابت ہو سکتا ہے۔ خالص اناج سے بنی غذا کھانے سے دل کے امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ کیونکہ گندم کے دلیے میں اس کے چھلکے بھی شامل ہوتے ہیں جو کہ اہم حیاتین اور معدنیات کے حصول میں اہم ہے۔ دلیہ ریشہ دار (فائبر) سے بھرپور غذا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے موت کے خطرے کو اور دل کے امراض کے خطرے کو کافی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ جیسا کہ اوپر ذکر ہوا غذائی ریشہ / فائبر شکر کی مقدار کو جسم میں فوری جذب ہونے کے عمل کو سست کر کے جسم کو مستحکم اور پائیدار توانائی فراہم کرتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے گندم کی روٹی ہمیشہ آنا چھانے بغیر استعمال فرمائی ہے۔ مختلف روایات میں صحابہ کرام نے بیان کیا ہے کہ آپ ﷺ نے ساری زندگی چھنے ہوئے آٹے یا باریک میدے کی روٹی نہیں کھائی۔ روایات کے مطابق آٹا پیس کر چھلنی میں چھانا نہیں جاتا تھا صرف ان پر ہلکی سی پھونک ماری جاتی جس سے کچھ موٹے چھلکے اڑ جاتے۔ حضرت سہل بن سعد بیان کرتے ہیں کہ:

مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ، مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبَضَهُ اللَّهُ (22)

”رسول اللہ ﷺ نے اپنی بعثت سے وفات تک میدہ دیکھا بھی نہیں“

یعنی کبھی بھی نہیں کھایا۔ آج تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اناج اور دالوں کا چھلکا (بھوسی) خواہ وہ کسی بھی بیج کا ہو، انسانی صحت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ کیونکہ ایک تو چھلکے اور بیج کے درمیان مفید کیمیائی عناصر اور حیاتین ب گروپ کی ایک تہہ پائی جاتی ہے۔ چھلکا اتارنے کے عمل، بیجوں کو رگڑ کر دھونے اور پھر پالش کرنے یا چکانے کے عمل سے یہ قیمتی حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔

دوسرے یہ کہ چھلکا بذات خود تو ہضم نہیں ہوتا مگر یہ ہضم ہونے کے عمل کو سہل بنا دیتا ہے۔ کیونکہ یہ چھلکے غذائی ریشے یا فائبر پر مشتمل ہوتے ہیں اور آنتوں کی صحت اور حفاظت کرتے ہیں اور آنتوں کو فعال رکھتے ہیں۔ یہ معدہ اور آنتوں سے مضر صحت چکنائی جذب کر کے جسم سے خارج کر دیتے ہیں۔ آنتیں کشادہ، صاف اور لچک دار رہتی ہیں اور اپنے افعال بخوبی سرانجام دیتی ہیں۔ مضر صحت چکنائی نہ صرف آنتوں میں جمنے نہیں پاتی بلکہ جذب ہو کر خون

22۔ بخاری، محمد بن اسماعیل، البخاری، الریاض: دار السلام للنشر، ۱۴۱۷ھ، ص ۱۱۷۲، رقم الحدیث: ۵۴۱۳

Bukhārī, Muhammad b. Ismā'īl, al-sahih, Dār al-salām, al-riyāz, 1417. P: 1172, # 5413

میں بھی نہیں جاتی اور جسم نقصان دہ کو لیسٹروں کی سطح بلند ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ امراض قلب، موٹاپے اور ذیابیطس (Type 2) کے خطرات کو بھی کم کرتے ہیں۔ پھر بھوسی والی اناج، آٹے یا دلے میں چوکر اور کئی بکٹیریا رہ جاتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق ان میں صاف شدہ اناج مثلاً سفید چاول اور سفید آٹے کی نسبت ۲۵ فیصد سے زائد لحمیات ملتے ہیں۔ جو انسانی صحت اور نشوونما کے لیے بہت ضروری ہیں۔ یوں آپ ﷺ نے جو بھوسی سمیت آنا استعمال فرمایا غذائی سائنس آج اس کی ہر لحاظ سے تصدیق کر رہی ہے۔ آپ ﷺ کی خوراک کو اس طرح استعمال فرمانے کی حکمتیں سامنے آرہی ہیں (سبحان اللہ!)

ابن قیم طب نبوی ﷺ میں گندم کی روٹی کے بارے میں لکھتے ہیں کہ سب سے عمدہ روٹی تازہ گیہوں سے تیار کی جاتی ہے۔ روٹی کی اعلیٰ ترین قسم خمیری اور عمدہ گوندھی ہوئی ہوتی ہے۔ غذا کے طور پر بھی زیادہ مستعمل سفید گیہوں کی روٹی ہے۔ اس کے کھانے کا بہترین وقت جس دن پکائی جائے اسی شام کو کھانے کا ہے۔ اس سے بہتر تغذیہ ہوتا ہے اور شادابی پیدا ہوتی ہے۔ تازہ روٹی ہضم ہو کر جلد معدہ سے اتر جاتی ہے (یعنی ہضم ہونے لگتی ہے اور توانائی دیتی ہے) اور خشک روٹی اسکے برخلاف ہوتی ہے۔ گیہوں کی روٹی کا مزاج دوسرے درجہ کے درمیان گرم ہے۔ رطوبت اور بیوست میں اعتدال کے قریب ہے۔ ابن قیم وضاحت کرتے ہیں کہ بیوست (خشکی) کا مادہ اس میں آگ پر پکانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس لیے جتنا زیادہ پکائیں گے اتنی ہی خشکی بڑھتی جائے گی جتنی کم پکائیں گے اسی حساب سے روٹی میں رطوبت باقی رہے گی۔⁽²³⁾

آپ ﷺ نے گندم کی روٹی تناول فرمانے کے علاوہ گندم کے آٹے سے بنے ہوئے کئی دوسرے کھانے بھی استعمال فرمائے۔ جن میں ثرید، حزیرہ (یا حریرہ) اور عسید وغیرہ شامل ہیں۔ شیخ عبدالحق مدارج النبوت میں امام طبری سے روایت کرتے ہیں کہ حضور نے حزیرہ یعنی لپٹے کو بھی نوش فرمایا ہے۔ جسے آٹے سے گاڑھا کر کے بنایا جاتا ہے۔ پھر شیخ محدث جوہری کے حوالے سے حزیرہ کے بنانے کا طریقہ لکھتے ہیں کہ گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے بہت سا پانی ڈال کے پکایا جاتا ہے۔ جب یہ پک کر نرم و ملائم ہو جائے تو آٹا ڈال کر اسے تیار کرتے ہیں اور اگر گوشت شامل نہ کریں (خالی سالن میں آٹا ڈال کر بنائیں) تو اسے عسید کہتے ہیں۔ اس کے بنانے کے طریقے میں نفاست

²³ ابن القیم الجوزیہ، ابو عبد اللہ محمد بن ابی بن ایوب، طب نبوی، دار الفکر، بیروت۔ ص ۴۰۵۔

Ibn Al-Qayyām al-jawziyya, Abū ʿAbdallāh Muhammad b. Abī b. Ayyūb, al-tib al-nabawī, Dār al-fikr, Beirut. P: 405

اور ملامت کے لیے بعض لوگ اسے پانی میں ڈال کر چھان لیتے ہیں تاکہ اس میں سے بھوسی نکال دیں۔ پھر پکاتے ہیں۔ لفظ کی وضاحت کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ خزیرہ اگر خا "خ" کے ساتھ ہو تو یہ وہ کھانا ہے جو بھوسی سمیت بنایا جاتا ہے۔ اور خزیرہ جو "ح" کے ساتھ ہے وہ بھوسی کے بغیر دودھ ڈال کر بناتے ہیں۔ پھر یہ روایت نقل کی کہ چاشت کے وقت خوب دن چڑھے میرے پاس رسول اللہ ﷺ اور حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہما تشریف لائے تو میں نے ان کے لیے خزیرہ تیار کیا (24)

امام بخاری نے بھی کتاب الطعام میں خزیرہ کے نام سے ایک باب باندھا ہے جس پر یہ لکھا:

قَالَ النَّصْرُ: الْخَزِيرَةُ مِنَ التُّخَالَةِ، وَالْحَزِيرَةُ مِنَ اللَّبَنِ (25)

”یعنی نصر بن شمیل نے کہا: خزیرہ بھوسی سے بنتا ہے اور حریرہ دودھ سے“

پھر اس کے ذیل میں حضرت عثمان بن مالک رضی اللہ عنہ کی مسجد البیت بنانے اور اس میں رسول اللہ ﷺ کے جا کر نماز پڑھنے والی حدیث بیان کی ہے۔ اس میں یہ ذکر ہے کہ انہوں (حضرت عثمان رضی اللہ عنہ) نے آپ ﷺ کو نماز کے بعد خزیرہ تناول فرمانے کے لیے روک لیا: فَصَلَّى رَكَعَتَيْنِ ثُمَّ سَلَّمَ، وَحَسَبْنَا عَلَى خَزِيرٍ صَنَعَانَهُ (26)

”پس آپ ﷺ نے دو رکعت نماز ادا کی اور سلام پھیرا اور ہم نے آپ ﷺ کو خزیرہ کھانے کے لیے روک لیا جو ہم نے آپ ﷺ کے لیے بنایا تھا“

سو گرام مکمل آٹے (جس میں سے میں میدہ، سوچی، بھوسی اور نشاستہ نہ نکالا گیا ہو) میں ۳۵۷ حرارے، ۱۳۲ گرام لحمیات، ۲۰۲ گرام چکنائی، ۱۰۲ ملی گرام نشاستہ اور ۹۰۶ گرام غذائی ریشہ (پھوک) پائے جاتے ہیں۔ معدنیات میں سے کیلشیم ۳۵ ملی گرام، آرن ۴ ملی گرام، زنک ۳ ملی گرام، فوسفورس ۳۴۰ ملی گرام اور کولین ۷۳ ملی گرام ملتے ہیں۔ جبکہ حیاتین میں سے حیاتین الف، حیاتین ب، گروپ، اور کسی قدر حیاتین ای پائی جاتی ہے۔ حیاتین

²⁴۔ دہلوی، عبدالحق محدث، مدارج النبوت، ۲/۲۲۶۔

Dehlwi, Abdulhaq Muhaddith, Madarij al-nubuwwat, 2/226

²⁵۔ بخاری، محمد بن اسماعیل، الصحیح، ص ۱۱۷۰

Bukhari, Muhammad b. Isma'il, al-sahih, P: 1170

²⁶۔ بخاری، الصحیح، رقم الحدیث: ۵۴۰۱۔

Bukhari, Muhammad b. Isma'il, al-sahih, #5401

Ibid, #5401

الف ۱۰ بین الاقوامی اکائیاں، ب ۱ (تھامین) ۰.۴۵ ملی گرام، ب ۲ (رائیو فلیون) ۰.۰۸ ملی گرام، ب ۳ (نیاسین) ۸.۱ ملی گرام، ب ۴ (پینٹو تھینک ایسڈ)، ب ۵ (پیریڈوکسین) ۰.۵۰ ملی گرام، ب ۶ (فولک ایسڈ) ۷۵ مائیکرو گرام، حیاتیات ای ایک ملی گرام (27) اور بیٹائن ۸۷ ملی گرام پائی جاتی ہیں۔

جُو: عام اناج ہے۔ رسول اللہ ﷺ کو جو بہت پسند تھے۔ مدینہ شریف میں گندم نہیں اُگتی تھی تو وہاں کے رہائشی عام طور پر جو زیادہ استعمال کرتے تھے۔ جبکہ مکہ کے ساکنین گندم کا استعمال کرتے تھے۔ اہل مدینہ کی خوارک میں کھجور وافر مقدار میں شامل ہوتی تھی جس کا مزاج جو کے الٹ (گرم تر) (28) ہے۔ اس طرح اہل مدینہ کھجور اور جو کے استعمال سے ایک متوازن غذا حاصل کرتے تھے۔ آپ ﷺ کی غذاؤں میں جو بطور روٹی، دلیہ (تلبینہ)، حلوہ (حیس)، (جو اور چغندر کا) سالن اور ستوا استعمال ہوئے ہیں۔ آپ ﷺ نے نہ صرف خود جو کو مختلف شکلوں میں استعمال فرمایا بلکہ جو کو بیماری میں اور غم میں کھانے کی تلقین فرمائی ہے۔ خصوصاً جو کے دلیہ جسے عربی میں تلبینہ کہتے ہیں۔ (29) تلبینہ کے استعمال پر بہت سے احادیث مبارکہ ملتی ہیں۔ ام المؤمنین سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا بیان فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کے اہل خانہ سے کوئی بیمار ہوتا تھا تو آپ ﷺ اسے دلیہ کھلواتے تھے، آپ فرماتی ہیں:

إِذَا أَخَذَ أَهْلُهُ الْوَعَكُ أَمَرَ بِالْحُسَاءِ، وَكَانَ يَقُولُ: إِنَّهُ لَيَرْتَوِ فُؤَادَ الْحَزِينِ، وَيَسْرُو عَنْ فُؤَادِ السَّقِيمِ كَمَا تَسْرُو إِحْدَاكُنَّ الْوَسَخَ عَنْ وَجْهِهَا بِالْمَاءِ (30)

”جب کوئی اہل خانہ سے بیمار ہوتا تو حکم ہوتا کہ اس کے لیے جو کا دلیہ تیار کیا جائے۔ پھر آپ ﷺ فرماتے 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 دھو کر اس سے میل اتار دیتا ہے“

27۔ مفید غذائیں دوائیں، ص ۱۹۱۔

Mufīd Ghizā'īn Dawa'īn, P: 191

28۔ دنیا پوری، محمد لیسین (حکیم)، خواص المفردات، حصہ دوم، دنیا پور: لیسین طبیبی کتب خانہ، ۲۰۰۵ء، ص ۲۸۷۔

Dunyā Purī, M. Yāsīn, (Hakīm), Khawās al-Mufradāt, Part 2, Dunya Pur, Yāsīn Tibbī Dawā Khāna, 2005. P: 287

29۔ تلبینہ، جو کو کوٹ کر دودھ میں پکاتے ہیں اور مٹھاس کے لیے اس میں شہد ملا تے ہیں۔

30۔ ابن ماجہ، محمد بن یزید، السنن، ص ۱۱۴۰، رقم الحدیث: ۳۴۴۵

Ibn, Mājah, Muhammad b. Yazīd, al-sunan, Dār al-fiker, Beirūt, Lebanon, P:1140, # 3445

ایک دوسری روایت میں سیدہ عائشہؓ سے یہ بھی روایت ہے کہ جب بیمار کے لیے تلبینہ کی ہنڈیا چڑھتی تو پھر یہ اس کے صحت یاب ہونے یا مر جانے تک چڑھی رہتی تھی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ مریض کو گرم گرم جو کا دلیہ دینا، اور بار بار دینا کتنا اہم ہے۔ یہ اس کی کمزوری کو رفع کرتا ہے اور جسم میں بیماری کا مقابلہ کرنے کی استعداد پیدا کرتا ہے۔ سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا خود بھی بیمار کے لیے تلبینہ بنانے کا حکم دیتی اور فرماتی تھیں کہ یہ اگرچہ بیمار کو ناپسند ہو مگر یہ اس کے لیے از حد مفید ہے۔ اسی طرح بخاری، مسلم، ترمذی، النسائی، احمد تمام کتب حدیث سے مروی ہے کہ:

أَمَّا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا، فَاجْتَمَعَ لَذَلِكَ النِّسَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتْهَا، أَمْرًا بِرَمَةِ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبَخَتْ، ثُمَّ صَنَعَتْ ثَرِيدًا فَصَبَّتِ التَّلْبِينَةَ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: التَّلْبِينَةُ جُمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحَزَنِ (31)

”جب ام المومنین سیدہ عائشہؓ کے ہاں کوئی فوت ہوتا تو دن بھر افسوس کے لیے خواتین آتی رہتیں، جب باہر کے لوگ چلے جاتے اور گھر کے افراد اور خاص لوگ رہ جاتے تو وہ تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیتیں، پھر ثرید تیار کیا جاتا، آپ تلبینہ کی ہنڈیا کو ثرید کے اوپر ڈال دیتیں اور فرماتیں کہ میں نے نبی ﷺ سے سنا کہ یہ دل کے مریضوں کے جملہ عوارض کا علاج ہے اور دل سے غم کو اتار دیتا ہے“

اسی طرح ایک اور حدیث میں سیدہ عائشہؓ سے مروی ہے کہ جب کوئی حضور ﷺ سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ اسے تلبینہ کھانے کا حکم دیتے اور فرماتے کہ اس اللہ کی قسم جس کے قبضے میں میری جان ہے یہ تمہارے پیٹوں سے غلاظت یوں اتار دیتا ہے۔ جس طرح تم میں سے کوئی اپنے منہ کو دھو کر صاف کر لیتا ہے۔

جو سے بنا کھانا تناول کرنا صحابہ کرام رضوان اللہ اجمعین کا پسندیدہ امر تھا۔ ایک خاتون جمعہ کے دن ایک دیگ میں جو اور چقندر گھوٹ کر بنا تیں اور ہر ایسے کی طرح پکا کر صحابہ کرام کو کھلاتی تھیں اور یہ کھانا صحابہ کے لیے بہت شوق، فرحت اور خوشی کا باعث ہوتا تھا۔ حضرت سہل بن سعدؓ سے مروی ہے کہ:

إِنْ كُنَّا لَنَفْرَحُ بِيَوْمِ الْجُمُعَةِ، كَانَتْ لَنَا عَجُوزٌ تَأْخُذُ أَصُولَ السَّلْقِ، فَتَجْعَلُهُ فِي قَدْرِهَا، فَتَجْعَلُ فِيهِ حَبَاتٍ مِنْ شَعِيرٍ، إِذَا صَبَّغْنَا زَرْنَاهَا فَقَرَّبْتَهُ إِلَيْنَا، وَكُنَّا نَفْرَحُ بِيَوْمِ الْجُمُعَةِ مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ، وَمَا كُنَّا نَتَعَدَّى، وَلَا نَقِيلُ إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ، وَاللَّهِ مَا فِيهِ شَحْمٌ وَلَا وَدَكٌ (32)

31- ایضاً، ص ۱۱۷۳، رقم الحدیث: ۵۴۱۷۔

”بے شک ہم جمعہ کے دن بہت خوشی محسوس کرتے تھے۔ کیونکہ اس دن ایک بوڑھی خاتون آتی تھیں جو ہانڈی میں چقندر کی جڑیں اور جو پکا کر خوب بیستی تھیں، ہم جمعہ پڑھ کر ان کے پاس جاتے تو وہ ہمارے سامنے یہ کھانا رکھتیں، جمعہ کے دن ہمیں اس وجہ سے بڑی خوشی ہوتی تھی۔ ہم نماز جمعہ کے بعد ہی (کھانا) کھایا کرتے تھے بخدا! اس میں نہ تو چربی ہوتی نہ گھی مگر ہم اسے بڑے مزے لے کر کھاتے تھے“

حضرت ام المندر رضی اللہ عنہا بیان فرماتی ہیں:

دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَمَعَهُ عَلِيٌّ وَلَنَا دَوَالِي مَعَلَّقَةٌ فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ مِنْهَا وَقَامَ عَلِيٌّ لِيَأْكُلَ فَطَفِقَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ لِعَلِيِّ مَهْ إِنَّكَ نَاقَهُ حَتَّى كَفَّ عَلِيٌّ قَالَتْ وَصَنَعْتَ شَعْبِرًا وَسَلَقًا فَجِئْتُ بِهِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَا عَلِيُّ أَصَبَ مِنْ هَذَا فَهُوَ أَنْفَعُ لَكَ (33)

”میرے گھر میں رسول اللہ ﷺ (حضرت) علی کے ساتھ تشریف لائے، (حضرت) علی پر (بیماری کے بعد کی) کمزوری طاری تھی، ہمارے ہاں کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے، دونوں ان میں سے کھانے لگے آپ ﷺ نے حضرت علی سے فرمایا: ٹھہرو تم نہ کھاؤ کہ تم ابھی کمزور ہو۔ میں نے جو اور چقندر پکایا تھا، وہ لے کر ان کی خدمت میں گئی تو آپ ﷺ نے فرمایا علی! اس میں سے کھاؤ یہ تمہارے لیے مفید ہے“

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ چقندر اور جو کا سالن بیماری کے بعد اٹھنے کے بعد والی کمزوری دور کرنے اور جلدی ہضم ہونے کی صلاحیت موجود ہے۔ اسی لیے نبی کریم ﷺ نے سیدنا علیؓ کو یہ کھانے کا ارشاد فرمایا۔ تحقیق سے معلوم ہوا کہ چقندر میں موجود شکر، اہم حیاتین اور معدنیات کی موجودگی کے ساتھ جو کی غذائیت فوری کمزوری دور کرنے میں بے حد مددگار ثابت ہوتی ہے۔

قانون مفرد اعضا⁽³⁴⁾ کے مطابق ”جو“ کا مزاج سرد خشک ہے۔ یہ حرارت کو سکون دینے والا ہے۔ خون کے جوش کو کم کر کے تسکین پیدا کرتا ہے۔ حرارت کی شدت، پیاس اور گرمی کی حدت کو توڑتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے

³²۔ بخاری، محمد بن اسماعیل، الصحیح، ص ۱۱۷۱، رقم الحدیث: ۵۴۰۳۔

Bukhārī, Muhammad b. Ismā'īl, al-sahīh, P: 1171, # 5403

³³۔ ابوداؤد، سلیمان بن اشعث، السنن، ص ۶۹۳، رقم الحدیث: ۳۸۵۶۔

Abū Dawūd, Sulaymān b. Ash'ath, al-sunan, Dār al-fiker, Beirūt, Lebanon, P:693, # 3856

ہونے والے بخاروں کو روکتا ہے۔ موسم گرما میں پیاس کم کرنے کے لیے جو کاسٹو بیٹھے میں ملا کر پیا جاتا ہے۔ جو میں گندم کی نسبت غذائیت کم مگر دوسرے اناجوں سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ جو کی روٹی قدرے قابض اور دیر ہضم ہوتی ہے۔ گرمی کے موسم میں یہ روٹی کھانا زیادہ مفید ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے نفخ اور ریاح پیدا ہونے لگتی ہے۔ جو چربی کو تحلیل کرتا ہے، بلغم کو خشک کرتا ہے، جسم کے بلغم کو اور چربی والے موٹاپے کو دور کرتا ہے۔ جو میں اور ام تحلیل کرنے اور صفائی بدن کی خاصیت بدرجہ اتم موجود ہے۔ اسی لیے بلغمی اور ام کو تحلیل کرنے کے لیے اکثر جو کو سرکہ، انجیر، خشکاش اور بھنگ وغیرہ میں ملا کر استعمال کرواتے ہیں۔ حکیم محمد لیسین کے مطابق بدن کی صفائی کے لیے اکیلے جو یا دوسری اشیاء کے ہمراہ اٹن بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ سردی میں جو سرکہ میں پیس کر لیپ کرنا بے حد فائدہ دیتا ہے۔ خشکی کے والے مزاج کی بنا پر زکام اور بلغمی کھانسی میں بھی بے حد مفید ہے۔⁽³⁵⁾ یہ خون میں شکر کی مقدار کم کرنے میں بھی مدد دیتے ہیں جس کی وجہ سے ذیابیطس ہونے کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔

سو گرام چھلکوں سمیت جو میں ۳۴۵ حرارے پائے جاتے ہیں۔ اس کے غذائی اجزاء کو دیکھیں تو اس میں نشاستہ ۷۳.۵ گرام، غذائی ریشہ، ۱۷.۳ گرام، لحمیات ۱۲.۵ گرام، چکنائی ۲.۳ گرام ملتے ہیں۔ جبکہ حیاتین میں سے حیاتین ب گروپ کی اچھی مقدار ملتی ہے۔ ب ۲ (رابوفلیون) ۱۷ فیصد، ب ۱ (نیاسین) ۲۳ فیصد، ب ۱ (پیریڈوکسن) ۱۶ فیصد، ب ۹ (فولک ایسڈ) ۵ فیصد پائے جاتی ہیں۔⁽³⁶⁾ معدنیات میں سے کیشیم ۳۳ ملی گرام، آئرن ۳.۶ ملی گرام، میگنیشیم ۱۳۳ ملی گرام، فوسفورس ۲۶۴ ملی گرام، پوٹاشیم ۴۵۲ ملی گرام، سوڈیم ۱۲ ملی گرام، میگنیزیم ۹.۹ ملی گرام، سیلینیم ۷.۷ ملی گرام، فولیٹ ۱۹.۱ میکرو گرام، زنک ۰.۵ ملی گرام، تانبا ملتے ہیں۔⁽³⁷⁾

³⁴۔ قانون مفرد اعضا ایک مفرد طریقہ علاج ہے۔ جسے مجدد طب، حکیم انقلاب دوست محمد صابر ملتانی (م ۱۹۷۲ء) نے راج کیا۔ انہوں نے اس طریقہ علاج کی بنیاد طب اسلامی یادوسرے الفاظ میں طب یونانی پر رکھی۔ بہت سی جہات میں تحقیقات کیں اور کئی طرح سے پہلی مروجہ طب کی غلطیوں کی نشاندہی کی۔ اس میں غذا سے علاج پر خصوصاً زور ہے۔

³⁵۔ دنیا پوری، محمد لیسین (حکیم)، خواص المفردات، حصہ اول، ص ۱۳۴-۱۳۵

Dunyā Purī, M. Yāsīn, (Hakīm), Khawṣ al-Mufradāt, Part 1, Dunya Pur, Yāsīn Tibbī Dawṣ Khṣna, 2005. P: 134-135

healthline.com>nutritionan>barly. 28/8/2018-³⁶

medicalnewstoday.com/articles>Barley:nurtition12/11/2019-³⁷

کئی احادیث میں نبی کریم ﷺ سے ہر سب سے کھانا بھی مروی ہے۔ مگر محدثین اسے وضع کے ساتھ منسوب کرتے ہیں۔ ہر سب میں بغیر ہڈی کے گوشت کو جو کے ساتھ خوب پکانے کے بعد اتنا گھوٹتے ہیں کہ وہ لیس دار ہو جاتا ہے۔ پھر کھاتے وقت اس میں گھی ڈالا جاتا ہے۔ یوں گوشت اور جو کی غذائیت سے بھرپور استفادہ کیا جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے اکثر جو کی روٹی بھی تناول فرمائی ہے۔ مگر جو کے آٹے کو بھی بغیر چھنا ہوا بھوسی سمیت استعمال فرمایا ہے۔ بخاری کی حدیث، حضرت ابو حزم حضرت سہل بن سعد سے روایت کرتے ہیں:

”مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مِنْخَلًا، مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبِضَهُ اللَّهُ، قَالَ: قُلْتُ: كَيْفَ كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَ غَيْرَ مَنْخُولٍ، قَالَ: كُنَّا نَطْحَنُهُ وَنَفْخُهُ، فَيَطِيرُ مَا طَارَ، وَمَا بَقِيَ ثَرِينًا فَأَكَلْنَاهُ“، (38)

”رسول اللہ ﷺ نے اپنی بعثت سے وفات تک چھلنی دیکھی بھی نہیں (ابو حزم) نے پوچھا کہ پھر آپ لوگ بغیر چھنا جو کس طرح کھاتے تھے؟ بتاتے ہیں کہ ہم اسے پیس لیتے تھے پھر اسے پھونکتے تھے، جو کچھ اڑنا ہوتا اڑ جاتا اور جو باقی رہ جاتا اسے گوندھ لیتے تھے“

کتب احادیث کے مطابق رسول اللہ ﷺ نے جو کی روٹی کو سرکہ، روغن زیتون، کھجوروں، اور مختلف سالنوں کے ساتھ تناول فرما کر ان کے بہترین فوائد کو حاصل کرنے کی تعلیم دی ہے۔ حضرت یوسف بن عبد اللہ بن سلا م بیان کرتے ہیں کہ:

أَخَذَ كَسْرَةً مِنْ خَبْزِ شَعِيرٍ فَوَضَعَ عَلَيْهَا تَمْرَةً وَقَالَ هَذِهِ إِدَامٌ هَذِهِ
”آپ ﷺ جو کی روٹی کے ٹکڑے پر کھجور رکھے ہوئے تھے۔ پھر فرمایا کہ یہ اس روٹی کا سالن ہے“
حضرت انسؓ سے مروی ہے:

”أَنَّ خِيَابًا دَعَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ لَطْعَامٍ صَنْعَةٍ... فَذَهَبَتْ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَرَّبَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ خَبْزًا مِنْ شَعِيرٍ وَمَرَقًا فِيهِ دَبَاءٌ وَقَدِيدٌ“، (40)

38۔ بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح البخاری، ص ۱۱۷۲، رقم الحدیث: ۵۲۱۳۔

Bukhārī, Muhammad b. Ismā'īl, al-sahīh, P: 1172, #5413

39۔ ابوداؤد، سلیمان بن اشعث، السنن، ص ۲۸۸، رقم الحدیث: ۳۸۳۰۔

Abū Dawūd, Sulaymān b. Ash'ath, al-sunan, P:688, # 3830

40۔ ایضاً، ص ۶۸۰، رقم الحدیث: ۳۷۸۲۔

”کہ ایک درزی نے حضور ﷺ کی دعوت کی جس میں جو کی روٹی اور کدو کے ساتھ خشک گوشت پکا ہوا تھا۔ آپ ﷺ تلاش کر کے کدو کے قتلے کھا رہے تھے“

نبی کریم نے جو کے ستو بھی استعمال فرمائے ہیں۔ ستو آپ ﷺ کو بہت پسند تھے۔ عرب میں گندم کے ستو بھی مستعمل تھے۔ مگر جو کے ستو زیادہ پسند کئے جاتے تھے۔ اس زمانے میں سفر خصوصاً جنگوں میں خشک راشن کے طور پر انہیں بطور خاص استعمال کیا جاتا تھا۔ آپ ﷺ نے رمضان میں ستو سے افطار بھی کیا ہے۔ سفر میں ستو سے افطار کے بارے میں حضرت عبداللہ بن ابی اوفی فرماتے ہیں:

سَرِينَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ ، وَهُوَ صَائِمٌ ، فَلَمَّا غَرَبَتِ الشَّمْسُ ، قَالَ : يَا بِلَالُ ، انْزِلْ فَاجِدِحْ لَنَا ، قَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، لَوْ أُمْسَيْتَ ، قَالَ : انْزِلْ فَاجِدِحْ لَنَا ، قَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، إِنَّ عَلَيْكَ نَهَارًا ، قَالَ : انْزِلْ فَاجِدِحْ لَنَا ، فَانْزَلَ فَجِدَحَ ، فَشَرِبَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ ، ثُمَّ قَالَ : إِذَا رَأَيْتُمُ اللَّيْلَ قَدْ أَقْبَلَ مِنْ هَاهُنَا فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّائِمُ ، وَأَشَارَ بِأَصْبَعِهِ قَبْلَ الْمَشْرِقِ (41)

”ہم رسول اللہ ﷺ کے ساتھ سفر پر تھے اور آپ ﷺ روزے سے تھے۔ جب سورج غروب ہو گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا اے بلال! اتر اور ہمارے لیے ستو گھولو، (حضرت) بلال نے کہا اگر آپ اور شام ہونے دیں، آپ ﷺ نے پھر فرمایا: اتر اور ہمارے لیے ستو گھولو، انہوں نے کہا کہ یا رسول اللہ ﷺ ابھی تو دن ہے، آپ ﷺ نے فرمایا: اتر اور ہمارے لیے ستو گھولو، چنانچہ وہ اترے اور انہوں نے ستو گھولے، آپ ﷺ نے ان کو نوش کیا اور فرمایا: جب تم دیکھ لو رات ادھر سے آگئی تو روزے کے افطار کا وقت آگیا اور آپ ﷺ نے اپنی انگلی سے مشرق کی جانب اشارہ فرمایا۔

مسند احمد اور نسائی کے مطابق آپ ﷺ نے افطاری میں اکثر ستو کا شربت نوش فرمایا ہے۔ دن بھر کی کمزوری کو رفع کرنے کے لیے افطاری میں آپ ﷺ کا ستو کا استعمال ان کی اہمیت کو بخوبی واضح کرتا ہے۔ ستو پینے میں النسائی، ابوداؤد، ابن ماجہ، ترمذی، اور احمد بن حنبل نے اکیس احادیث بیان کی ہیں۔ (دیکھیں: متعلقہ کتب احادیث، کتب الصوم) غزوات نبوی ﷺ میں ۳ ہجری میں ایک غزوہ کا نام ہی غزوہ سویق ملتا ہے۔ جس میں آپ ﷺ کو

مالِ غنیمت میں دشمن کے ستوؤں کے تھیلے ملے تھے۔ اسی وجہ سے اس کا نام ہی غزوہ سویق پڑ گیا۔ جنگوں میں صحابہ کرام کا راشن ستو اور کھجوریں رہا ہے۔ اس غذا سے انہیں اتنی تقویت حاصل ہوتی تھی جس سے وہ سفر کی صعوبتیں برداشت کرنے کے علاوہ دشمن سے مقابلوں میں جسمانی طور پر برتر ثابت ہوتے تھے۔ فتح خیبر کے بعد آپ ﷺ نے ام المومنین حضرت صفیہ رضی اللہ عنہا سے نکاح فرمایا۔ تو ترمذی وابن ماجہ کی روایات کے مطابق ولیمہ کی دعوت کھجوریں اور ستوتھے جبکہ بخاری کے مطابق ستو، کھجور اور مکھن کا حلوہ (حیس) تھا۔

دال مسور: خوراک کے لیے کاشت کی جانے والی نباتات میں مسور قدیم ترین شے ہے۔ اس کا ذکر تورات میں انسانوں کی ابتدائی آبادی کے واقعات میں ملتا ہے۔ اس کا ذکر قرآن حکیم میں بھی آیا ہے۔ بنی اسرائیل نے جب من و سلویٰ سے اکتا کر زمین سے اگنے والی غذاؤں کا مطالبہ کیا تو اس میں دوسری اشیاء کے ساتھ دال مسور بھی شامل تھی۔ سورۃ البقرہ میں ارشاد ہے:

(وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا) (42)

”جب تم نے کہا اے موسیٰ ہم سے تو ایک کھانے پر ہر گز صبر نہ ہوگا تو آپ اپنے رب سے دعا کیجئے کہ زمین کی اگائی ہوئی چیزیں ہمارے لئے نکالے کچھ ساگ اور کلڑی اور گیہوں اور مسور اور پیاز“

دال مسور نباتی لحمیات کے حصول کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ حضرت وائلہ بن اسقع سے مروی ہے:

عَلَيْكُمْ بِالْفَرْعِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدَّمَاعِ، وَعَلَيْكُمْ بِالْعَدَسِ، فَإِنَّهُ قُدْسٌ عَلَىٰ لِسَانِ سَبْعِينَ نَبِيًّا (43)

”تمہارے لیے کدو موجود ہے۔ یہ دماغ کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے اور تمہارے لیے مسور کی دال موجود ہے۔ جس کی تعریف کم از کم ستر انبیاء (کرام علیہم السلام) کی زبان پر رہی“

ابو نعیم اصفہانی نے اپنی الطب النبوی ﷺ میں اسی حدیث کے دوسرے اور آخری حصے کو بیان کیا ہے یعنی:

عَلَيْكُمْ بِالْعَدَسِ، فَإِنَّهُ قُدْسٌ عَلَىٰ لِسَانِ سَبْعِينَ نَبِيًّا (44)

⁴²۔ البقرہ، ۲: ۶۱

Al- Qurān, 2:61

⁴³۔ الطبرانی، سلیمان بن احمد، المعجم الکبیر، مکتبہ الزہراء، ۱۹۸۳ء۔ ۶۳/۲۲، رقم الحدیث: ۱۵۲۔

Al-tabarānī, Sulaymān b. Ahmad, al-muḥjam al-kabīr, maktaba al-zahrā, 1983. 22:63, #152

ڈاکٹر خالد غزنوی ابن قیم کے حوالے سے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کی ایک روایت نقل کرتے ہیں کہ:

من أكل القرع بالعدس دق قلبه⁽⁴⁵⁾ ”جس کسی نے کدو کے ساتھ مسور کھائی اس کا دل تندرست ہوا“

مسور کی دال کا ذکر احادیث مبارکہ میں متعدد مقامات پر ملتا ہے۔ کئی محدثین کرام نے ان احادیث کی صحت پر بھی کلام کیا ہے۔ اس کے مزاج اور اس کی خوبیوں اور خامیوں کے بارے میں دیکھیں تو قدیم اطباء اور جدید تحقیقات میں بہت زیادہ تضاد پایا جاتا ہے۔ ڈاکٹر خالد غزنوی محمد احمد ذہبی (م ۴۸۸ھ) کے حوالے سے لکھتے ہیں کہ دال مسور میں ٹھنڈک ہوتی ہے، یہ جسمانی عضلات میں بندش پیدا کرتی ہے، بصارت میں ضعف کا سبب بنتی ہے اور نفخ پیدا کرتی ہے۔ اس کی اصلاح چقدر کے ساتھ پکا کر کی جاسکتی ہے یا یہ زیتون کے تیل اور سُماق⁽⁴⁶⁾ کے پتوں کے ساتھ پکے تو صحت کے لیے مضر نہیں رہتی۔⁽⁴⁷⁾ خالد غزنوی قدیم اطباء کے حوالے سے لکھتے ہیں کہ مسور کی دال معدے، پھیپھڑوں اور دماغ کے لیے خصوصاً مضر ہوتی ہے۔ اس کی اصلاح کی یہ صورت ہے کہ اسے بکری کے گوشت، روغن بادام یا گائے کے گھی میں ملا کر پکائیں۔ بعض اطباء نے اس کے کھاتے وقت ساتھ سرکہ اور پیاز کو شامل کرنا بھی اس کا مصلح قرار دیا ہے۔ چقدر کے پتوں کے ساتھ پکانا اس کی بہتر اصلاح ہے۔ قدیم اطباء کے مطابق مسور کی دال کو گھی اور دودھ میں ملا کر چہرے پر ملنے سے جلد چمکدار ہوتی ہے۔ گرم پانی میں ملا کر گھوٹ کر پاؤں پر لپ کرنے سے ان کی جلن

44۔ الاصفہانی، احمد بن عبد اللہ، (م ۴۳۰ھ)، الطب النبوی، دار ابن حزم، بیروت، ۲۰۰۶ء، ۲/۲۳۷، رقم الحدیث: ۶۸۷۔

Al-asfahānī, Ahmad b. ʿAbdallah, al-tib al-nabawī, Dār ibn Hazm, Beirut. 2006. 2: 367, # 287

45۔ خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲/۲۰۸۔

Khālid Ghaznawī, (Dr), Tibb e nabawī aur jadīd science, 2: 208

46۔ سماق پہاڑی درخت ہے۔ جس کا قد دو میٹر تک ہو جاتا ہے۔ سرد اور سخت زمین پر پھلتا پھولتا ہے۔ پتے لمبے اور سرخی مائل

ہوتے ہیں۔ مزاج سرد خشک ہے۔ پھل خوشوں کی صورت میں لگتا ہے۔ جو مکو کے برابر، چپٹا اور مسور کے دانے کی طرح ہوتا

ہے۔ ماہرین طب کے مطابق معدے کے امراض کے لیے مفید ہے۔ معدے کی کمزوری، متلی، اسہال، آنتوں کے زخم اور

دانتوں کو کیرے سے محفوظ رکھنے میں فائدہ مند ہے۔

47۔ خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲/۲۰۹۔

Khālid Ghaznawī, (Dr), Tibb e nabawī aur jadīd science, 2: 209

دور ہوتی ہے۔ شہتوت کے پتوں کے ساتھ دال اہل کر اس کے جو شانڈے سے کلیاں کرنا منہ آنے میں مفید ہے۔ انڈے کی سفیدی کے ساتھ اسے کھل کر کے پھنسیوں پر لگانا ان کو ختم کر دیتا ہے۔⁽⁴⁸⁾

جدید مشاہدہ و تحقیق کے مطابق دال مسور میں سوڈیم کی مقدار کم ہوتی ہے۔ اس لیے دل کے مریض اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ نباتاتی درجہ بندی کے مطابق دال مسور کا تعلق مٹر والے خاندان سے ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اس دال میں جراثیم کش صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ اس لیے اس کا کھانا اور لگانا سوزش کے لیے مفید ہے۔ شوربے یا یخنی میں اس دال کا اضافہ کرنے سے اس کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔ کئی بھارتی ماہرین دال کا شوربہ اسہال میں مفید بتاتے ہیں۔ خالد غزنوی جدید مشاہدات میں ذکر کرتے ہیں کہ مسور کی دال جسم کو طاقت دیتی ہے۔ یہ بنیادی طور پر قبض کشا ہے۔ چھلکوں سمیت کھائی جائے تو زیادہ مفید ہے۔ اس کی سب سے قابل ضرر بات یہ ہے کہ اس کے ہضم ہونے کے دوران اس سے یورک ایسڈ پیدا ہو سکتا ہے۔ اس لیے جوڑوں کے درد، گردے کی تکلیف اور پتھری کے مریضوں کو اس سے نقصان ہوتا ہے۔⁽⁴⁹⁾ جلد ہضم نہیں ہوتی اس لیے معدے کی کمزوری میں اس کا کم استعمال بہتر ہے۔

ابن قیم طب نبوی میں مسور کے بارے میں مروی روایات کے بارے میں لکھتے ہیں کہ ان کی نسبت رسول اللہ ﷺ کی طرف کرنا صحیح نہیں ہے۔ وہ مسور کے بارے میں لکھتے ہیں کہ اس کی طبیعت زنانہ ہے، مزاجاً سرد خشک ہے، اس میں دو متضاد قوتیں ہیں، پہلی یہ کہ پاخانہ کو بستہ کرتی ہے اور دوسری یہ کہ مسہل بھی ہے، اس کا چھلکا تیسرے درجے میں گرم خشک ہے، اس کا تریاق اس کا چھلکا ہے۔ اس لیے مسلم مسور پسلی ہوئی دال سے عمدہ ہوتی ہے۔⁽⁵⁰⁾

مگر ابن قیم کے برعکس قانون مفرد اعضاء کے مطابق دال مسور گرم تر ہوتی ہے۔ برصغیر میں یہ دال صدیوں سے استعمال اور پسند کی جاتی ہے۔ اس کی اصلاح کے لیے اس میں گرم مصالحے ڈال کر بناتے ہیں تاکہ ہضم ہو جائے اور نفخ پیدا نہ ہو۔ ہندوستان میں اس کی اہمیت اس محاورے سے بھی ظاہر ہوتی ہے ”یہ منہ اور مسور کی

⁴⁸۔ خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲/۲۱۱۔

Kh¶lid Ghaznawī, (Dr), Tibb e nabawī aur jadīd science, 2: 211

⁴⁹۔ خالد غزنوی (ڈاکٹر)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲/۲۱۵۔

Kh¶lid Ghaznawī, (Dr), Tibb e nabawī aur jadīd science, 2: 215

⁵⁰۔ ابن القیم الجوزیہ، طب نبوی، ص ۴۵۴۔

Ibn Al-Qayyām al-jawziyya, Abū ¶Abdallah Muhammad b. Abī b. Ayyūb, al-tib al-nabawī, D¶r al-fikr, Beirut. P: 454

دال“ دالوں میں اس کی اہمیت کے سبب ثابت مسور کو عرف عام میں ”ملکہ یا ملک مسور“ بھی کہا جاتا ہے۔ آج لذت کے ساتھ اس کے طبی فوائد بھی تسلیم کیے جاتے ہیں۔ یہ فولاد اور لحمیات کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ دونوں انسانی جسم میں خون کے خلیات کی پیداوار اور نشوونما کے لیے بہت اہم ہوتے ہیں۔ بالوں کی جڑوں کو مضبوط بنانے کے ساتھ اس میں بالوں کو درکار اہم غذا دستیاب ہے۔ کم چکنائی کی بدولت خون کے زیادہ دباؤ اور ذیابیطس کو روک تھام کے لیے انتہائی مفید ہے۔ کولیسٹرول کو کم کر کے دل کو صحت مند رکھنے اور وزن کم کرنے کی بے پناہ صلاحیت کی حامل ہے۔ حیاتین الف، ب، گروپ اور ج کے ساتھ اہم معدنیات رکھنے کی بنا پر جلد، ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتی ہے اور بینائی بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ اس لیے اسے اپنی غذا میں شامل رکھنا چاہیے۔

غذائی تجزیے سے سو گرام دال مسور میں ۳۵۲ غذائی حرارے ملتے ہیں۔ لحمیات ۲۵ گرام، چکنائی ۱.۱ گرام، نشاستہ ۶۳ گرام، کبلیٹیم ۳۵ ملی گرام، پوٹاشیم ۷۷۷ ملی گرام، میگنیشیم ۷۷ ملی گرام، میگنیزیم ۳۹۳.۳ ملی گرام، زنک ۲.۷۷ ملی گرام، فوسفورس ۱۲۱ ملی گرام، کاپر ۰.۷۵۴ ملی گرام، سوڈیم ۶.۱۱ ملی گرام اور آئرن ۰.۵۱ ملی گرام ملتے ہیں۔ جبکہ حیاتین میں حیاتین الف ۳۹ بین الاقوامی اکائیاں، کولین ۹۶.۴ ملی گرام، ب، (تھامین) ۰.۸۷۳ ملی گرام، ب، (رابو فلیون) ۰.۲۱۱ ملی گرام، ب، (نیاسین) ۲.۶۰۵ ملی گرام، ب، (پینٹو تھینک ایسڈ) ۲.۱۴۰ ملی گرام، حیاتین ب، (پائیری ڈوکسن) ۰.۵۴۰ ملی گرام، حیاتین ج ۴.۵ ملی گرام اور حیاتین ک ۵ مائیکرو گرام پائے جاتے ہیں۔⁽⁵¹⁾ ان اہم غذائی اجزاء کی موجودگی دال مسور کو ایک اہم غذا ثابت کرتی ہے۔ اسے محفوظ کر کے رکھنا اور استعمال کرنا بھی آسان ہے کہ جلد پک جاتی ہے۔ ذائقے میں بھی اچھی مزے دار ہوتی ہے۔ مگر لمبے عرصے تک اپنی غذا کو صرف دالوں کے ذریعے پورا کرنے سے کئی اہم غذائی اجزاء جسم کو نہیں ملتے اور صحت کا توازن خراب ہونے لگتا ہے۔ اس لیے دالوں کو کبھی دوسری غذائی اجناس اور کبھی گوشت کے ساتھ ملا جلا کر استعمال کرنا بہترین نتائج دیتا ہے۔

خلاصہ کلام:

اسلام انسانوں کو ایک جامع نظام حیات دیتا ہے۔ اسی کا ایک اہم پہلو خوراک کا استعمال ہے۔ جس پر ہماری اس جسمانی حیات کا دار و مدار ہے۔ قرآن مجید نہ صرف حلال بلکہ پاکیزہ کھانے کی تعلیم دیتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے

⁵¹ -nutritionvalue.org/Lentils,raw nutrition facts and analysis>23/03/2020

ہمیں باقاعدہ کھانے کے آداب و طریقے کی تعلیم فرمائی اور دستیاب خوراک کو احسن طریقے سے استعمال کرنے کے بارے میں آگاہی عطا فرمائی۔ خصوصاً آپ ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں میں بے شمار حکمتیں، فوائد اور اہمیت پائی جاتی ہے۔ جن کا علم علم غذائیت کے مطابق تحقیقات میں بتدریج ہو رہا ہے۔ آج سائنس اس بات کا اعتراف کر رہی ہے۔ اگر علم غذائیت (Nutrition) کی تجاویز کو احادیث مبارکہ اور تعلیمات نبوی ﷺ کی روشنی میں روزمرہ زندگی کا حصہ بنا لیا جائے تو انسانی صحت کے بیشتر مسائل پیدا ہی نہ ہوں اور انسان ایک صحت مند اور فعال و چست جسم کے ساتھ زندگی کے دوسرے افعال سرانجام دے سکے۔



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.