

## رسول اللہ ﷺ کا اناج اور دالوں کا استعمال اور علم غذائیت میں ان کی ضرورت و اہمیت

### The Usage of Cereal and Grains in The Food of Holy Prophet & Their Significance in Nutrition

Nadia Alam

PhD Scholar, Department of Islamic Study, The Lahore University, 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 in form or another they are used as staple food all around the globe. According to nutritionist, cereals and pulses are an important source of proteins, carbohydrates, minerals and vitamins, 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. Thus, despite consumption of a lot of these components, their nutrition and efficacy are not properly utilized and despite eating plenty of food, quality health is not achieved. Rather, 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 (ﷺ). Thus providing a guideline to attain maximum health benefits by consuming these items as demonstrated by the holy Sunnah.

**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 عَنَّهُ) (1)

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

<sup>1</sup>۔ 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 مند 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 و 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 مند 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، جو 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 حیاتیاتین (Vitamins) کے حصول کا اہم اور بنیادی ذریعہ بھی ہیں۔

### اناج اور دالوں میں لحمیات (Protein)

نباتاتی ذرائع سے حاصل ہونے والی لحمیات (Protein) میں مختلف قسم کے اناج (مکئی، گیہوں، چاول، جو، جو اور 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۔<sup>(۲)</sup> 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)<sup>(۳)</sup> 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)<sup>(۴)</sup>، اور نقصان دہ چکنائی / کولیسٹرول کی خون میں زیادہ مقدار سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اناج میں

<sup>۲</sup> - متین فاطمہ، (ڈاکٹر) غذا اور غذائیت، لاہور: اردو سائنس بورڈ، ۲۰۰۵ء، ص ۲۴

Matin Fátima, (Dr), Ghiza aur Ghizayyat, Lahor, Urdu Science board, 2005. P: 24

<sup>۳</sup> - 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, Haron Bilal, Ghiza aur Ghizayyat, Maktabah Danyal, Lahor, Pakistan, 2013. P:24

<sup>۴</sup> - 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 ہو جاتے ہیں۔ یوں انسولین بنانے کے نظام پر دباؤ بڑھ جاتا ہے اور متعلقہ خلیات تباہ ہونے لگتے ہیں۔ اس میں ادویات کے ذریعے عالج 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۔

رسول اللہ ﷺ 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۔<sup>(5)</sup> 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 سرانجام دیتے ہیں۔ نشاستہ دار غذاؤں کا کام جسم میں دو طرح سے ہوتا ہے۔ ایک تو یہ کہ ان میں شامل نشاستہ (Starch)<sup>(6)</sup> اور شکر<sup>(7)</sup> جسم کو حرارت و توانائی فراہم کرتے ہیں اور دوسرے یہ کہ ان میں شامل غذائی ریشہ (Fiber) نہایت اہم اور ضروری کام سرانجام دیتا ہے۔ گو یہ بھی گلوکوز سے ہی بنتا ہے۔ مگر اس کا سالمہ

<sup>5</sup> - متین فاطمہ، (ڈاکٹر) غذا اور غذائیت، ص ۳۸۔

Matīn Fʿtima, Ghiza aur Ghizʿyat, 38

<sup>6</sup> - 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.

<sup>7</sup> - 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, Haroon Bilal, Ghiza aur Ghizʿyat, P:26

(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۔<sup>(8)</sup>

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 بائیو ٹیکس / Prebiotics) معدے میں موجود بیکٹریا 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)<sup>(9)</sup> 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۔<sup>(10)</sup> یہ جسم کو

<sup>8</sup> - 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 چھو کی بجائے سات بنیادی غذائی اجزا میں بھی تقسیم کیا گیا ہے۔

<sup>9</sup> - 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۔

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

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 فارسفورس 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 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۔<sup>(11)</sup> یونہی 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 بناتا 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

<sup>11</sup> - متین فاطمہ، غذا اور غذائیت، ص ۴۶۔

کافی مقدار میں ملتا ہے۔<sup>(12)</sup> 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 مددگار بنتی ہے۔ مثلاً عمل تکسید (Oxidation)، عمل تحول (Basal Metabolism)، جسمانی و دماغی کی نشوونما، حمل قرار پانے، جنین کی درست نشوونما ہونے وغیرہ میں تھائیروکسین (Thyroxin) کی موجودگی بہت اہم ہے۔ مچھلی اور سبزیوں کے علاوہ دالوں کے استعمال سے آیوڈین کی مطلوبہ مقدار مہیا ہو جاتی ہے۔<sup>(13)</sup> 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 بخوبی شامل ہوتے ہیں اور انسانی روزمرہ کی ضروریات کو پورا کر دیتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر اناج اور دالوں میں بھی موجود ہیں۔ ان کے استعمال سے ان منرلز 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 اجزا ہیں۔ یہ انتہائی قلیل مقدار میں مطلوب وہ نامیاتی مرکبات (Organic compounds) ہیں، جو دوسرے غذائی اجزا 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

<sup>12</sup> - متین فاطمہ، غذا اور غذائیت، ص ۵۱۔

MatĪn Fāṭima, Ghiza aur Ghizāyat, p:51

<sup>13</sup> - متین فاطمہ، (ڈاکٹر) غذا اور غذائیت، ص ۳۵-۶۸

Ibid, p:45-68

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۔<sup>(14)</sup> حیاتین کئی معدنیات / منرلز کے بہتر انجذاب کے لیے بھی ضروری ہیں اور اس عمل کے لیے منرلز کے معاون کے فرائض سرانجام دیتے ہیں۔ مثلاً کیلشیم اور فارسنورس 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 و دالوں میں بھی کئی ضروری حیاتین پائے جاتے ہیں۔ خصوصاً ان کے چھلکوں میں حیاتین ب گروپ (B Complex)<sup>(15)</sup> کے کئی حیاتین موجود ہوتے ہیں مثلاً، حیاتین الف (Provitamin A) (یہ اناج میں خصوصاً گندم میں پایا جاتا ہے)<sup>(16)</sup> حیاتین ب<sub>1</sub> (تھامین)، حیاتین ب<sub>2</sub> (رابوفلیون)، حیاتین ب<sub>3</sub> (نیاسین)، حیاتین ہ (پینٹوٹھینک ایسڈ)، حیاتین ب<sub>6</sub> (فولیت)<sup>(17)</sup> 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 و دالوں کا استعمال کیا جائے۔ اناج کو اگر کچھ گھنٹے بھگو کر رکھا جائے کہ ان میں کوئیلین پھوٹ پڑیں تو اس سے حیاتین ج بھی حاصل ہوتا ہے۔<sup>(18)</sup>

<sup>14</sup>۔ سعیدہ غنی، ودیگر، غذا اور غذائیت، ص ۳۰

Saġġda Ghanġ, Ghiza aur Ghizġyat, P:30

<sup>15</sup>۔ 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 ن تو دھونا چاہئے اور نہ ہی بہت دیر تک پکانا۔ ڈھانپ کر اور ہلکی آئچ پر پکائے گئے کھانوں سے ان کا حصول ممکن ہے ورنہ یہ بہت جلد ضائع ہو جاتے ہیں۔

<sup>16</sup>۔ متین فاطمہ، غذا اور غذائیت، ص ۷۰۔

Matġn Fġtima, Ghiza aur Ghizġyat, p:70

<sup>17</sup>۔ حیاتین ب<sub>6</sub> 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

<sup>18</sup>۔ خان، ڈاکٹر محمد اقبال و ڈاکٹر ہارون بلال، غذا اور غذائیت، ص ۳۳

ان کے علاوہ حیاتین ای (Toko Pherole)، حیاتین ک (K) وغیرہ کی کچھ مقدار بھی ملتی ہے۔ حیاتین ای خصوصاً سبز اناج و دالوں اور دوبارہ پھوٹ پڑنے والے اناج و دالوں سے مہیا ہوتا ہے۔<sup>(19)</sup>

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 کھایا جاتا ہے۔ موٹاپے اور دلیری 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 نجیف اور کمزور مریض کے لیے بے حد مفید ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی غذاؤں میں ٹرید 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 ٹرید بہت پسند تھا جو روٹی سے بنایا جاتا تھا یا وہ ٹرید جو حیس<sup>(20)</sup> سے بنایا جاتا تھا۔ فرماتے ہیں:

كَانَ أَحَبَّ الطَّعَامِ إِلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّيْدَ مِنَ الْحَبِّزِ وَالشَّرِيدَ مِنَ الْحَيْسِ<sup>(21)</sup>

Khayn, Dr. Muhammad Iqbal & Dr, Har%on Bil%l, Ghiza aur Ghiz%yat, P:26

<sup>19</sup>۔ متین فاطمہ، غذا اور غذائیت، ص ۸۹

MatIn F%tima, Ghiza aur Ghiz%yat, p:89

<sup>20</sup>۔ 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۔

<sup>21</sup>۔ ابوداؤد، سلیمان بن اشعث، السنن، دار الفکر، بیروت، لبنان، ص ۶۸۰-۶۸۱، رقم الاحادیث: ۳۷۸۳۔

”یعنی آپ ﷺ نے روٹی، گھی اور گوشت کے شوربے یا مکھن اور کھجور 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۔ 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 ہو گا 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 آٹا 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 اُڑ جاتے۔ حضرت سہل بن سعد بیان کرتے ہیں کہ:

مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّعِيَّ، مِنْ حَيْثُ اتَّبَعْتَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبَضَهُ اللَّهُ<sup>(22)</sup>

”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

Ab%o Daw%od, Sulaym%n b. Ash%at^, al-sunan, D%r al-fiker, Beir%ot, Lebanon, P:680-681, # 3783

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

Bukh%rĭ, Muhammad b. Ism%çĪl, al-sahĪh, D%r al-sal%m, al-riy%z, 1417. P: 1172, # 5413

حیاتین ب گروپ کی ایک تہہ پائی جاتی ہے۔ چھلکا اتارنے کے عمل، بیجوں کو رگڑ کر دھونے اور پھر پالش کرنے یا چمکانے 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 فایبر 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 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 بھوسا والی اناج، آٹے یا دیے میں جو کر 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 بھوسا سمیت آٹا 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 بیہوشی میں اعتدال کے قریب ہے۔ ابن قیم وضاحت کرتے ہیں کہ بیہوشی (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۔<sup>(23)</sup>

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

آپ ﷺ نے گندم کی روٹی تناول فرمانے کے علاوہ گندم کے آٹے سے بنے ہوئے کئی دوسرے کھانے بھی استعمال فرمائے۔ جن میں شریذ، خزیرہ (یا حریرہ) اور عصید وغیرہ شامل ہیں۔ شیخ عبدالحق مدارج النبوت میں امام طبرمی سے روایت کرتے ہیں کہ حضور نے خزیرہ یعنی لپٹے کو بھی نوش فرمایا ہے۔ جسے آٹے سے گاڑھا کر کے بنایا جاتا ہے۔ پھر شیخ محدث جوہری کے حوالے سے خزیرہ کے بنانے کا طریقہ لکھتے ہیں کہ گوشت کے چھوٹے ٹکڑے ٹکڑے کر کے بہت سا پانی ڈال کے پکایا جاتا ہے۔ جب یہ پک کر نرم و ملائم ہو جائے تو آنا ڈال کر اسے تیار کرتے ہیں اور اگر گوشت شامل نہ کریں (خالی سالن میں آنا ڈال کر بنائیں) تو اسے عصید کہتے ہیں۔ اس کے بنانے کے طریقے میں نفاست اور ملائمت 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 ”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 تشریف لائے تو میں نے ان کے لیے خزیرہ تیار کیا<sup>(24)</sup>

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

قَالَ النَّصْرِيُّ: الْخَزِيرَةُ مِنَ التَّحَالِيَةِ، وَالْحَرِيرَةُ مِنَ اللَّبَنِ<sup>(25)</sup>

”یعنی نضر بن شمیم نے کہا: خزیرہ بھوسی سے بنتا ہے اور حریرہ دودھ سے“

پھر اس کے ذیل میں حضرت عتبان بن مالکؓ 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 عتبانؓ) نے آپ ﷺ کو نماز کے بعد خزیرہ تناول فرمانے کے لیے روک لیا:

فَصَلَّى رَكَعَتَيْنِ ثُمَّ سَلَّمَ، وَحَبَسَنَاهُ عَلَيَّ خَزِيرٍ صَنَعْنَاهُ<sup>(26)</sup>

<sup>24</sup>۔ دہلوی، عبدالحق محدث، مدارج النبوت، ۲/۲۲۶۔

Dehlwī, ʿAbdulhaq Muhaddith, Madārīj al-nubuwwat, 2/226

<sup>25</sup>۔ بخاری، محمد بن اسماعیل، الصحیح، ص ۱۱۷۰

Bukhārī, Muhammad b. Ismāʿīl, al-sahīh, P: 1170

<sup>26</sup>۔ بخاری، الصحیح، رقم الحدیث: ۵۳۰۱۔

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

سو گرام مکمل آئے (جس میں سے میں میدہ، سوچی، بھوسی اور نشاستہ نہ نکالا گیا ہو) میں ۳۵۷ حرارے، ۱۳.۲ گرام لحمیات، ۲.۲ گرام چکنائی، ۱.۲ ملی گرام نشاستہ اور ۹.۶ گرام غذائی ریشہ (پھوک) پائے جاتے ہیں۔ معدنیات میں سے کیشیم ۳۵ ملی گرام، آرن ۴ ملی گرام، زنک ۳ ملی گرام، فارسفورس ۳۴۰ ملی گرام اور کولین ۷۳ ملی گرام ملتے ہیں۔ جبکہ حیاتین میں سے حیاتین الف، حیاتین ب، اور کسی قدر حیاتین ای پائی جاتی ہے۔ حیاتین الف ۱۰ بین الاقوامی اکائیاں، ب (تھامین) ۰.۲۵ ملی گرام، ب (رابوفلیون) ۰.۰۸ ملی گرام، ب (نیاسین) ۸.۱ ملی گرام، ب (پینٹوٹھینک ایسڈ)، ب (پیریڈوکسین) ۰.۵۰ ملی گرام، ب (فولک ایسڈ) ۵۷ مائکروگرام، حیاتین ای ایک ملی گرام (27) اور بیٹائن ۸۷ ملی گرام پائی جاتی ہیں۔

جَو: عام اناج ہے۔ رسول اللہ ﷺ کو جَو بہت پسند تھے۔ مدینہ شریف میں گندم نہیں اُگتی تھی تو وہاں کے رہائشی عام طور پر جَو 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 جَو کے الٹ (گرم تر) (28) ہے۔ اس طرح اہل مدینہ کھجور اور جَو کے استعمال سے ایک متوازن غذا حاصل کرتے تھے۔ آپ ﷺ کی غذاؤں میں جَو بطور روٹی، دلیہ (تلمینہ)، حلوہ (حیس)، (جَو اور چقندر کا) سالن اور ستو استعمال ہوئے ہیں۔ آپ ﷺ نے نہ صرف خود جَو کو مختلف شکلوں میں استعمال فرمایا بلکہ جَو کو بیماری میں اور غم میں کھانے کی تلقین فرمائی ہے۔ خصوصاً جَو کے دلیے جسے عربی میں تلمینہ

Bukhārī, Muhammad b. Ismā'īl, al-sahīh, #5401

Ibid, #5401

27۔ مفید غذائیں دوائیں، ص ۱۹۱۔

Muḥḥid Ghizā'īn Dawa'īn, P: 191

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

Dunyah Purī, M. Yāsīn, (Hakīm), Khawḥs al-Mufradāt, Part 2, Dunyah Pur, Yāsīn

Tibbī Daw' Khāna, 2005. P: 287

کہتے ہیں۔<sup>(29)</sup> تلبینہ کے استعمال پر بہت سے احادیث مبارکہ ملتی ہیں۔ ام المومنین 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 کھلاتے تھے، آپ فرماتی ہیں:

إِذَا أَخَذَ أَهْلُهُ الْوَعْلُكَ أَمَرَ بِالْحَسَاءِ، وَكَانَ يَقُولُ: إِنَّهُ لَيَبْرُئُو فُقُودَ الْحَزِينِ، وَيَسْرُو عَنْ فُقُودِ السَّقِيمِ كَمَا تَسْرُو إِخْدَاكُنَّ الْوَسَخَ عَنْ وَجْهِهَا بِالْمَاءِ<sup>(30)</sup>

”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“

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 لِدَلِكِ التَّسَاءِ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا، أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبَّخَتْ، ثُمَّ صَبَعَتْ نَرِيدًا فَصَبَّتِ التَّلْبِينَةَ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: التَّلْبِينَةُ مِحْمَةٌ لِفُقَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحَزَنِ<sup>(31)</sup>

<sup>29</sup>۔ تلبینہ، جو کو کوٹ کر دودھ میں پکاتے ہیں اور مٹھاس کے لیے اس میں شہد ملائے ہیں۔

<sup>30</sup>۔ ابن ماجہ، محمد بن یزید، السنن، ص ۱۱۴۰، رقم الحدیث: ۳۴۴۵

Ibn, Mṣjah, Muhammad b. Yazīd, al-sunan, Dār al-fiker, Beirut, Lebanon, P:1 140,

# 3445

<sup>31</sup>۔ ایضاً، ص ۱۱۷۳، رقم الحدیث: ۵۴۱۷۔

Ibid, P: 1 173, # 5417

”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 شریذ تیار کیا جاتا، آپؓ تلبینہ کی ہنڈیا کو شریذ 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 کہ جب کوئی حضور ﷺ سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپؓ 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 چند رگھوٹ کر بنا تیں اور ہر یسے 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 لَنُفْرِحُ بِيَوْمِ الْجُمُعَةِ، كَأَنَّ لَنَا عَجُوزٌ نَأْخُذُ أَصُولَ السِّلْقِ، فَتَجْعَلُهُ فِي قَدْرِ لَهَا، فَتَجْعَلُ فِيهِ حَبَّاتٍ مِنْ شَعِيرٍ، إِذَا صَلَّيْنَا زُرْنَاهَا فَفَرَّيْتُهُ إِلَيْنَا، وَكُنَّا نُفْرِحُ بِيَوْمِ الْجُمُعَةِ مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ، وَمَا كُنَّا نَتَعَدَّى، وَلَا نَقْبِلُ إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ، وَاللَّهِ مَا فِيهِ شَحْمٌ وَلَا وَدَكٌ<sup>(32)</sup>

”بے شک ہم جمعہ کے دن بہت خوشی محسوس کرتے تھے۔ کیونکہ اس دن ایک بوڑھی خاتون آتی تھیں جو ہانڈی میں چند رکی جڑیں اور جو پکا کر خوب بیستی تھیں، ہم جمعہ پڑھ کر ان کے پاس جاتے تو وہ ہمارے سامنے یہ کھانا کھتیں، 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 المنذر رضی اللہ عنہا بیان فرماتی ہیں:

دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَمَعَهُ عَلِيٌّ وَلَنَا دَوَالِي مُعَلَّقَةٌ فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ مِنْهَا وَقَامَ عَلِيٌّ يَأْكُلُ فَطَفِقَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ لِعَلِيٍّ مَهْ إِنَّكَ نَافِقٌ حَتَّى كَفَّ عَلِيٌّ قَالَتْ وَصَنَعْتُ شَعِيرًا وَسَلَقًا فَجِئْتُ بِهِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَا عَلِيُّ أَصَبْتَ مِنْ هَذَا فَهُوَ أَنْفَعُ لَكَ<sup>(33)</sup>

<sup>32</sup>۔ بخاری، محمد بن اسماعیل، الصحيح، ص ۱۱۷۱، رقم الحدیث: ۵۴۰۳۔

”میرے گھر میں رسول اللہ ﷺ (حضرت) علی کے ساتھ تشریف لائے، (حضرت) علیؓ پر (بیماری کے بعد کی) کمزوری طاری تھی، ہمارے ہاں کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے، دونوں ان میں سے کھانے لگے آپ ﷺ نے حضرت علیؓ 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<sup>(34)</sup> 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 ہونے والے بخاروں کو روکتا ہے۔ موسم گرما میں پیاس کم کرنے کے لیے جو کا سنتو میٹھے 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 اورام تحلیل کرنے اور صفائی بدن کی خاصیت بدرجہ اتم موجود ہے۔ اسی لیے بلغمی اورام کو تحلیل کرنے کے لیے اکثر جو کو سرکہ، انجیر، خشکاش اور بھنگ وغیرہ میں ملا کر استعمال کرواتے ہیں۔ حکیم محمد یلسین کے مطابق بدن کی صفائی کے لیے اکیلے جو یا دوسری اشیاء کے ہمراہ اٹن بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ سرد درمیں جو سرکہ میں پیس کر لیپ کرنا بے حد فائدہ

<sup>33</sup>۔ ابو داؤد، سلیمان بن اشعث، السنن، ص ۶۹۳، رقم الحدیث: ۳۸۵۶۔

Ab%o Daw%od, Sulaym%n b. Ash%at^, al-sunan, D%r al-fiker, Beir%ot, Lebanon, P:693, # 3856

<sup>34</sup>۔ قانون مفرد اعضا ایک منفرد طریقہ علاج ہے۔ جسے مجدد طب، حکیم انقلاب دوست محمد صابر ملتان (م ۱۹۷۲ء) نے رائج کیا۔ انہوں نے اس طریقہ علاج کی بنیاد طب اسلامی یا دوسرے 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۔

دیتا ہے۔ خشکی کے والے مزاج کی بنا پر زکام اور بلغمی کھانسی میں بھی بے حد مفید ہے۔<sup>(35)</sup> 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۔

سوگرام چھلکوں سمیت جو میں ۳۴۵ حرارے پائے جاتے ہیں۔ اس کے غذائی اجزاء کو دیکھیں تو اس میں نشاستہ ۷۵.۳ گرام، غذائی ریشہ، ۱.۳ 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 ۳ (نیاسین) ۲۳ فیصد، ب ۱ (پیریڈوکسن) ۱۶ فیصد، ب ۹ (فولک ایسڈ) ۵ فیصد پائے جاتی ہیں۔<sup>(36)</sup> 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، میگنیز ۰.۹ ملی گرام، سیلینیم ۷.۷۳ میکروگرام، فولیٹ ۱۹ میکروگرام، زنک ۰.۵ ملی گرام، تانبا ملتے ہیں۔<sup>(37)</sup>

کئی احادیث میں نبی کریم ﷺ سے ہر یہ کھانا بھی مروی ہے۔ مگر محدثین اسے وضع کے ساتھ منسوب کرتے ہیں۔ ہر یہ 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 مُنْحَلًّا، مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبِضَهُ اللَّهُ، قَالَ: قُلْتُ: كَيْفَ كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَ غَيْرَ مُنْحُولٍ، قَالَ: كُنَّا نَطْحُهُ وَنَنْفُحُهُ، فَيَطِيرُ مَا طَارَ، وَمَا بَقِيَ نَرْتِينَاهُ فَأَكَلْنَاهُ“<sup>(38)</sup>

<sup>35</sup>۔ دنیا پوری، محمد یسین (حکیم)، خواص المفردات، حصہ اول، ص ۱۳۴-۱۳۵

Dunya 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-<sup>36</sup>

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

بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح البخاری، ص ۱۱۷۲، رقم الحدیث: ۵۲۱۳-<sup>38</sup>

”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 سلام بیان کرتے ہیں کہ:

أَخَذَ كِسْرَةً مِنْ خُبْزِ شَعِيرٍ فَوَضَعَ عَلَيْهَا تَمْرَةً وَقَالَ هَذِهِ إِذَا مَ إِذَامُ هَذِهِ<sup>(39)</sup>

”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:

”إِنَّ خِيَابًا دَعَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ لِيَطْعَمَ صَنَعَهُ... فَذَهَبْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَرَّبْتُ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ خُبْزًا مِنْ شَعِيرٍ وَمَرَقًا فِيهِ دُبَاءٌ وَ قَدِيدٌ“<sup>(40)</sup>

”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 سنتو بھی استعمال فرمائے ہیں۔ سنتو آپ ﷺ کو بہت پسند تھے۔ عرب میں گندم کے سنتو بھی مستعمل تھے۔ مگر جو کے سنتو 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 سنتو سے افطار بھی کیا ہے۔ سفر میں سنتو سے افطار کے بارے میں حضرت عبد اللہ بن ابی اوفیٰ فرماتے ہیں:

سِرْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، وَهُوَ صَائِمٌ، فَلَمَّا غَرَبَتِ الشَّمْسُ، قَالَ: يَا بِلَالُ، انْزِلْ فَاجِدْ لَنَا، قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، لَوْ أَمْسَيْتَ، قَالَ: انْزِلْ فَاجِدْ لَنَا، قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ عَلَيْكَ نَحَارًا، قَالَ: انْزِلْ فَاجِدْ

<sup>39</sup>۔ ابوداؤد، سليمان بن اشعث، السنن، ص ۶۸۸، رقم الحدیث: ۳۸۳۰۔

Ab%o Daw%od, Sulaym¥n b. Ash¢at^, al-sunan, P:688, # 3830

<sup>40</sup>۔ ایضاً، ص ۶۸۰، رقم الحدیث: ۳۷۸۲۔

Ibid, p:680, # 3782

لَنَا، فَتَزَلَّ فَجَدَحَ، فَشَرِبَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ثُمَّ قَالَ: إِذَا رَأَيْتُمْ اللَّيْلَ قَدْ أَقْبَلَ مِنْ هَا هُنَا فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّائِمَ، وَأَشَارَ بِأَصْبُعِهِ قِبَلَ 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! اترو اور ہمارے لیے ستو گھولو، (حضرت بلالؓ نے کہا اگر آپ اور شام ہونے دیں، آپ ﷺ نے پھر فرمایا: اترو اور ہمارے لیے ستو گھولو، انہوں نے کہا کہ یا رسول اللہ ﷺ ابھی تو دن ہے، آپ ﷺ نے فرمایا: اترو 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، ابو داؤد، ابن ماجہ، ترمذی، اور احمد بن حنبل نے اکیس احادیث بیان کی ہیں۔ (دیکھیں: متعلقہ کتب احادیث، کتب الصوم) غزوات بنوی ﷺ میں ۳ ہجری میں ایک غزوہ کا نام ہی غزوہ سویق ملتا ہے۔ جس میں آپ ﷺ کو مال 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 و ابن ماجہ کی روایات کے مطابق ولیمہ کی دعوت کھجوریں اور ستو تھے 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 توریت 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

<sup>41</sup>۔ بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح البخاری،

سے اتنا 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 مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِثُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا﴾<sup>(42)</sup>

”جب تم نے کہا اے موسیٰ ہم سے تو ایک کھانے پر ہرگز صبر نہ ہوگا تو آپ اپنے رب سے دعا کیجئے کہ زمین کی اگائی ہوئی چیزیں ہمارے لئے نکالے کچھ ساگ اور ککڑی اور گیہوں اور مسور اور پیاز“  
دال مسور نباتی لحمیات کے حصول کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ حضرت واثلہ بن اسقع سے مروی ہے:

عَلَيْكُمْ بِالْقُرْعِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدِّمَاعِ، وَعَلَيْكُمْ بِالْعَدَسِ، فَإِنَّهُ قُدِّسَ عَلَى لِسَانِ سَبْعِينَ نَبِيًّا<sup>(43)</sup>

”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 قُدِّسَ عَلَى لِسَانِ سَبْعِينَ نَبِيًّا<sup>(44)</sup>

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<sup>(45)</sup>

<sup>42</sup>۔ البقرہ، ۲: ۶۱

Al-baqara, 2:61

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

Al-tabarānī, Sulaymān b. Ahmad, al-muǧjam al-kabīr, maktaba al-zahrā, 1983.

22:63, #152

<sup>44</sup>۔ الاصفہانی، ابو نعیم احمد بن عبد اللہ، (م ۴۳۰ھ)، الطب النبوی، دار ابن حزم، بیروت، ۲۰۰۶ء، ۲/۶۳، رقم الحدیث:

۶۸۷۔

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

”جس کسی نے کدو کے ساتھ مسور کھائی اس کا دل تندرست ہوا“

مسور کی دال کا ذکر احادیث بار کہ 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 ۷۴۸ھ) 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 نفع پیدا کرتی ہے۔ اس کی اصلاح چقدر کے ساتھ پکا کر کی جاسکتی ہے یا یہ زیتون کے تیل اور سماق<sup>(46)</sup> کے پتوں کے ساتھ پکے تو صحت کے لیے مضر نہیں رہتی۔<sup>(47)</sup> 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 کرنا ان کی جلن دور ہوتی ہے۔ شہتوت کے پتوں کے ساتھ دال ابال کر اس کے جوشاندے 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۔<sup>(48)</sup>

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

Kh¶lid Ghaznawī, (Dr), Tibb e nabawī aur jadīd science, 2: 208

<sup>46</sup>۔ 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 کمو 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، آنٹوں کے زخم اور دانتوں کو کیرے سے محفوظ رکھنے میں فائدہ مند ہے۔

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

Kh¶lid Ghaznawī, (Dr), Tibb e nabawī aur jadīd science, 2: 209

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

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

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 سبزی میں اس دال کا اضافہ کرنے سے اس کی افادیت میں اضافہ ہوتا 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 ملیں 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۔<sup>(49)</sup> جلد ہضم نہیں ہوتی اس لیے معدے کی کمزوری میں اس کا کم استعمال بہتر ہے۔

ابن قیم طب نبی 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 زناہ 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 پسبی ہوئی دال سے عمدہ ہوتی ہے۔<sup>(50)</sup>

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 دال“ دالوں میں اس کی اہمیت کے سبب ثابت مسور کو عرف عام میں ”ملکہ یا ملک مسور“ بھی کہا جاتا ہے۔ آج لذت

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

Khilid Ghaznawī, (Dr), Tibb e nabawī aur jadīd science, 2: 215

<sup>50</sup>۔ ابن قیم الجوزیہ، طب نبوی، ص ۴۵۴۔

Ibn Al-Qayyām al-jawziyya, Abū Abdallah Muhammad b. Abī b. Ayyūb, al-tibb al-nabawī, Dār al-fikr, Beirut. P: 454

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 مندر 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 سوگرام دال مسور میں ۳۵۲ غذائی حرارے ملتے ہیں۔ لحمیات ۲۵ گرام، چکنائی ۱.۱ گرام، نشاستہ ۶۳ گرام، کیشیم ۳۵ ملی گرام، پوٹاشیم ۶۷۷ ملی گرام، میگنیشیم ۷۷ ملی گرام، میگنیز ۱۳۹۳ ملی گرام، زنک ۳.۲ ملی گرام، فارسفورس ۱۲۱ ملی گرام، کاپر ۵۴.۷۰ ملی گرام، سوڈیم ۶ 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<sub>۱</sub> (تھامین) ۰.۸۷۳ ملی گرام، ب<sub>۲</sub> (رابوفلیون) ۰.۲۱۱ ملی گرام، ب<sub>۶</sub> (نیا سین) ۲.۶۰۵ ملی گرام، ب<sub>۱۲</sub> (پینٹوٹھنیک ایسڈ) ۲.۱۴۰ ملی گرام، حیاتین ب<sub>۱</sub> (پائیری ڈوکسن) ۰.۵۴۰ ملی گرام، حیاتین ج ۰.۵ ملی گرام اور حیاتین ک ۵ مائیکروگرام پائے جاتے ہیں۔<sup>(۵۱)</sup> 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 دور مدار ہے۔ قرآن مجید نہ صرف حلال بلکہ پاکیزہ کھانے کی تعلیم دیتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ہمیں باقاعدہ کھانے کے آداب و طریقے کی تعلیم فرمائی اور دستیاب خوراک کو احسن طریقے سے استعمال کرنے

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

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.