

سرورِ کائنات کے پسندیدہ

غذائیں

حکیم آفتاب احمد قریشی، ایم اے۔ لاہور

سید الانبیاء رسول پاکؐ کی ذاتِ اقدس انسانیت کے لئے سرمایہ فخر و ناز ہے۔ سرکارِ دو عالم نے انسانیت کو عروج بخشا۔ سید الابرار کی حیاتِ اقدس کا ایک درختاں پہلو یہ بھی ہے کہ حضورؐ نے بڑی جامع اور مثالی زندگی گزاری۔ آپؐ نے زندگی کے ہر شعبہ میں انسانیت کی رہنمائی کی۔ حضورؐ نے طب و صحت کے دائرہ میں بھی بیش قیمت معلومات اور رہنمائی سے انسانیت کو سرفراز فرمایا۔ رحمۃ اللعالمین نے اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کو استعمال فرمایا۔ مختلف غذاؤں کو پسندیدگی کے شرف سے نوازا۔ مسلمان تو رسولِ عظیمؐ پر فدا ہیں۔ اور آپؐ کے معمولات کی تقلید کرنا ہر مسلمان اپنا فرض سمجھتا ہے۔ جن اشیاء اور غذاؤں کو تاجدارِ مدینہ نے پسند کیا۔ مسلمان بھی ان اشیاء کے دلدادہ ہیں۔ جن غذاؤں کو آنحضرتؐ رسول اکرمؐ نے پسند فرمایا۔ قدیم اور جدید طبی تحقیق اور تجربہ کے مطابق وہ غذائیں بڑی مفید اور مؤثر ہیں۔ گویا خاتم النبیینؐ کے معمولات پر عمل کرنے سے نہ صرف روحانی فیوض کا حصول ہوتا ہے۔ بلکہ دنیاوی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ حبیبِ خداؐ نے جن غذاؤں کو پسند فرمایا ان میں اناج، گوشت، دودھ، پھل اور سبزیاں شامل ہیں۔

سرکارِ دو عالم نے چھٹا ہوا آٹا کبھی نہیں استعمال فرمایا۔ روٹی گوشت کے شوربے میں ڈبو کر کھانا مرغوبِ طبع تھا۔ عرب میں جو کا آٹا دودھ میں پکاتے ہیں۔ پھر اس میں شہد کا اضافہ کرتے ہیں۔ سرکارِ دو عالم کو یہ غذا بیحد پسند تھی۔ آپؐ اسے مریضوں کیلئے تجویز کرتے تھے۔ ایک حدیث کے مطابق یہ غذا دل کیلئے بھی مفید ہے۔ سید الانبیاءؐ کا معمول تھا کہ وہ بخار میں گھر کے افراد کو جو کا پانی پلایا کرتے تھے۔ آپؐ کچھ مری کو پسند فرماتے تھے۔ جو کے ستو بھی استعمال کرتے تھے۔

گوشت | حضرت ختم الرسلؐ نے پکے ہوئے گوشت کو

چھری سے کاٹ کر بھی کھایا۔ گوشت میں دست، اگر دن اور پیٹھ کا گوشت پسند تھا۔ گوشت اور ہڈیوں میں پہلو کی ہڈی مرغوب تھی۔ گوشت کا شوربا زیادہ پسند فرماتے تاکہ اس میں سے ہمسایہ کو بھی دیا جاسکے۔ آپ نے مرغی کا گوشت بھی کھایا۔

سبزی | حضورؐ نے سبز ترکاری کو پسند فرمایا۔ آپ کا ارشاد ہے کہ اپنے دست خوانوں کی آرائش سبز چیزوں سے کیا کرو۔ کیونکہ سبز چیزوں سے شیطان بھاگ جاتا ہے۔ سبزیوں میں آپ کدو زیادہ پسند فرماتے تھے۔ حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ ایک درزی نے بنی پاک کو دعوت دی۔ میں بھی حاضر تھا۔ اس نے سرکارِ دو عالم کی خدمتِ اقدس میں جو کی روٹی اور کدو کا شوربا پیش کیا۔ میں نے حضورؐ کو دیکھا کہ آپ پیالہ کے سب جانوروں سے کدو کے ٹکڑے تلاش فرما کر کھا رہے تھے۔ اس وقت سے کدو مجھے بھی مرغوب ہو گیا۔ آپ نے فرمایا کہ کدو دل کو طاقت دیتا ہے۔ اور دماغ کے لئے بھی مفید ہے۔ سرکارِ کائنات صلی اللہ علیہ وسلم نے جعفر کو پسند فرمایا۔ اور حضرت علیؓ کو جعفر کھانے کی ہدایت فرمائی۔

سرکہ | حبیبِ خدا صلی اللہ علیہ وسلم نے سرکہ کو پسند فرمایا۔ ارشادِ گرامی ہے کہ سرکہ کیا اچھا سالن ہے۔ آپ نے تل کو بھی استعمال فرمایا۔ سرکارِ کائناتؐ مرچ اور مصالحے بھی استعمال فرماتے تھے۔ آپ کھیر میٹھی (حلوا) پسند فرماتے۔

رسولِ اعظمؐ اکثر جو کی روٹی تناول فرمایا کرتے تھے۔ عرب میں جو کا آنا دودھ میں پکاتے ہیں۔ اور اس میں شہد کا اضافہ کرتے ہیں۔ گویا یہ غذا شہد دودھ اور جو کا مرکب ہوتی ہے۔ حضورؐ اس غذا کو بے حد پسند فرماتے تھے۔ حضورؐ رضیوں کیلئے یہ غذا تجویز فرماتے تھے۔ ایک حدیث ہے کہ یہ غذا دل کے لئے مفید ہے۔ حضورؐ نے اسے شدید کے ساتھ استعمال کرنے کی ہدایت فرمائی ہے۔ اور ارشاد فرمایا کہ اس میں شفا ہے۔

سیدالابرار کا معمول تھا کہ بخار میں گھر کے افراد کو جو کا پانی پلاتے تھے۔ جو کی طبی افادیت مسلم ہے۔ کہ بخار میں جو کا پانی (بارے واٹر) استعمال کرایا جاتا ہے۔ جو کہ تسکین بخش ہے۔ جو میں نشاستہ دار اشیاء اجزا۔ لحمی اجزا۔ فولاد و فاسفورس ہوتا ہے۔ مشہور دوا مالٹ ایکسٹریکٹ جو سے تیار کی جاتی ہے۔

حبیبِ خداؐ نے سرکہ کو پسندیدگی کے شرف سے نوازا۔ حضورؐ کا ارشاد گرامی ہے کہ سرکہ خوب سالن ہے۔ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسولِ خداؐ نے جو کی میٹھی چیز شہد اور کدو کو پسند فرمایا۔

فرماتے تھے۔ سرکہ کی غذائی افادیت کا ایک زمانہ معترف ہے۔ مغرب میں تو سرکہ غذا کے ضروری جزو کی حیثیت اختیار کر گیا ہے۔ سرکہ کا استعمال ہیضہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

شہید | رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم شہد کو استعمال فرمایا کرتے تھے۔ شہد کو یہ سعادت نصیب ہوتی ہے کہ اس کی شفا بخشی کے بارے میں قرآن پاک میں ذکر ہے کہ شہد میں عوام کے لئے شفا ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص ہر ماہ تین دن صبح کے وقت شہد کھائے اس کو کوئی بلا نہ پہنچے گی۔ شہد کی شفائی تاثرات قدیم اور جدید طب تسلیم کرتی ہے۔ شہد بدن کے اکثر امراض میں مفید ہے۔ یہ غذائی اجزاء ۱۱ حیاتیات سے بھی بھرپور ہے۔ صحت کا محافظ ہے۔

زیتون | سید الانبیاء نے زیتون کو پسند فرمایا۔ قرآن پاک میں زیتون کا تذکرہ ہے۔ سرور کائنات نے حضرت علیؓ کو زیتون اور اس کے روغن کے استعمال کی ہدایت فرمائی۔ زیتون کے روغن کا انگریزی میں الیوئل کہتے ہیں۔ سوتے وقت ۱ تولہ سے ۲ تولہ تک ایک پاؤ دودھ میں ڈال کر پیتے ہیں۔ یہ روغن بدن کو طاقت دیتا ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے۔ بولوںگ تیزابیت، معدہ کی خراش، سوزش، بھوڑا، پتہ کی پتھری کا شکار ہوں ان کے لئے تو بہترین قبض کشار دوا ہے۔ پیشاب کے ذریعے بدن سے فاسد مواد خارج کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔ قولح میں بھی مفید ہے۔

تل | رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے تل کو بھی استعمال فرمایا۔ سردیوں میں بڑی مفید غذا ہے۔ تل کھانے سے پیشاب کی کثرت میں کمی آجاتی ہے۔ ریوڑی میں تل ہوتے ہیں۔ اس لئے سردیوں میں ریوڑی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طرح پیشاب کی کثرت میں کمی آجاتی ہے۔ تل بدن کو طاقت دیتا ہے۔ بواسیر کے خون کو بند کرتا ہے۔

حضرت ختم الرسل صلی اللہ علیہ وسلم فلفل سیاہ (سیاہ مرچ) اور مصالحے بھی استعمال فرماتے تھے۔ آپ کھجور اور چھوٹے دوڑوں کو پسند فرماتے تھے۔ کھجور سے روزہ افطار کرتے تھے۔ حضور پر نور نے تربوز سے بھی شوق فرمایا۔ تربوز کو بھی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدگی کا شرف حاصل ہے۔ اور آپ نے فرمایا کہ جو مومن قرآن پاک پڑھتا ہے۔ اس کی مثال تربوز کی سی ہے کہ مزہ بھی پاکیزہ اور خوشبو بھی پاکیزہ۔ سرور کائنات کی خدمت اقدس میں تبوک کے سفر میں پیپر پیش کیا گیا۔ آپ نے لبسم اللہ پڑھ کر چاقو سے اس کا ٹکڑا کاٹا۔ آپ نے فرمایا میتھی سے شفا حاصل کرو۔ حضور نے لکڑی بھی کھائی، سرور دو عالم نے حفرة البوز کو ایک سیب عنایت فرمایا۔ اور فرمایا کہ سیب دل کو طاقت دیتا ہے۔ اور طبیعت کو خوش کرتا ہے۔ آپ نے تربوزہ کو بھی پسندیدگی کی نظر سے دیکھا۔ رحمۃ للعالمین نے بیر کی جانب بھی نگاہ التفات مبذول