

# غذائے نبوی ﷺ میں دودھ کا استعمال

اور جدید علم غذائیت میں اس کی افادیت

**Milk in the Prophetic diet and its benefit according to the modern science of nutrition**

☆ نادیہ عالم

## ABSTRACT

Consumption of milk as a food item and its products by the Prophet (ﷺ) is evident from many sources. Prophet (ﷺ) not only used to like drinking milk rather prayed for its abundance as well. Owing to its various nutrients, milk is regarded as a complete food in human diet. It is especially important for children. The fact that milk is the very first food consumed by all humans and animals, further highlights its importance in diet. Because its nutritional value, milk contains many important nutrients, including abundant water, proteins, carbohydrates, fats, important minerals and vitamins. Thus except Iron, milk contains all the essential ingredients that not only support growth in childhood but maintain health and strength at later stages of life too. This article discusses the animals whose milk was consumed by Prophet (ﷺ) and the useful ingredients found in their milk, the need of milk for human beings, and the usefulness and importance of milk and other important products like curd, buttermilk, butter, cheese and ghee in modern nutrition?

**Keywords:** Milk, Islam, Nutrition, Product

دودھ انسان کی اولین غذا ہے۔ پھر جب سے انسان کو مویشی پالنے کی سمجھ آئی انہوں نے ان کے دودھ سے فائدہ اٹھانا بھی سیکھ لیا۔ قرآن کریم میں کئی مقامات پر جنت میں دودھ کی ایسی نہروں کا ذکر آیا ہے جن کا ذائقہ کبھی خراب نہیں ہو گا۔ سورۃ النحل میں دودھ کا ذکر اور اس کی صفات کا بیان: ﴿لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾<sup>(۱)</sup> یعنی ایسا لذیذ دودھ جو پینے والوں کے حلق سے بغیر کسی کوشش سے یا آسانی سے اتر جانے والا ہے“ کے الفاظ سے کیا ہے۔ نبی

☆ پی۔ ایچ۔ ڈی اسکالر، لاہور یونیورسٹی، لاہور

(۱) سورۃ النحل، ۱۶/۶۶

کریم ﷺ کو دودھ بہت پسند تھا۔ حضرت عبد اللہ سے روایت ہے کہ: ”کان رسول اللہ ﷺ یحب اللبن“ رسول اللہ ﷺ کو دودھ پسند تھا“ حضرت ابو ہریرہ (رضی اللہ عنہ) سے روایت ہے کہ:

”إِنَّ النَّبِيَّ ﷺ أُتِيَ لَيْلَةَ أُسْرِي بِهِ بِإِيلِيَاءَ بَقْدَحَيْنٍ مِنْ حَمْرٍ وَلَبَنٍ، فَنَظَرَ إِلَيْهِمَا فَأَخَذَ اللَّبَنَ، فَقَالَ لَهُ جَبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَذَاكَ لِلْفِطْرَةِ، لَوْ أَخَذْتَ الْخَمْرَ غَوَتْ أُمَّتُكَ“ (۱)

”جب شبِ معراج کو نبی کریم ﷺ کو پانی شراب اور دودھ پیش کیا گیا تو آپ ﷺ نے دودھ کو پسند فرمایا۔ جس پر آپ ﷺ کے اس فعل کو حضرت جبریل نے (بہت پسند کیا اور) کہا کہ اللہ تعالیٰ کی شکر ہے جس نے آپ کی فطرت پر راہنمائی فرمائی۔ اگر آپ ﷺ شراب کو منتخب فرماتے تو آپ ﷺ کی امت گمراہ ہو جاتی“

آپ ﷺ نے تمام غذاؤں میں صرف دودھ پینے کے بعد اس میں برکت اور اضافے کی دعا فرمائی کیونکہ آپ ﷺ کے نزدیک کوئی اور غذا دودھ سے افضل نہیں۔ آپ ﷺ نے امت کو اس دعا کی تعلیم بھی فرمائی۔ حضرت عبد اللہ بن عباس (رضی اللہ عنہما) سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”مَنْ أَطْعَمَهُ اللَّهُ طَعَامًا، فَلْيَقُلِ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وَارْزُقْنَا خَيْرًا مِنْهُ، وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبَنًا، فَلْيَقُلِ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وَزِدْنَا مِنْهُ، فَإِنِّي لَا أَعْلَمُ مَا يُجْزَى مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، إِلَّا اللَّبَنُ“ (۲)

”جس کو اللہ تعالیٰ کھانا کھلائے تو اسے کہنا چاہیے کہ اے اللہ! ہمارے لیے اس (کھانے) میں برکت عطا فرما اور اس سے بہتر روزی عطا فرما اور جسے اللہ تعالیٰ دودھ پلائے تو اسے چاہیے کہ وہ یوں کہے کہ اے اللہ! تو ہمارے لیے اس (دودھ) میں برکت عطا فرما اور مزید عطا کر، کیونکہ دودھ سوا مجھے کسی اور چیز کا علم نہیں جو کھانے اور پینے دونوں کے لیے کافی ہو“

دودھ انسانی جسم کے لیے ایک مکمل غذا ہے۔ اس میں انسانی ضرورت کے تقریباً وہ تمام اہم اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ جن سے جسم صحت مند رہ سکتا ہے اور اس کی درست نشوونما ہو سکتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ جن علاقوں کے لوگ دودھ زیادہ استعمال کرتے ہیں ان کی عمریں لمبی ہوتی ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے جن مختلف جانوروں کا دودھ نوش فرمایا

(۱) بخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل، (۱۹۸۷ء)، دار ابن کثیر، بیامد۔ ۳/۱۷۴۳، رقم: ۴۴۳۲

(۲) ابن ماجہ، محمد بن یزید، (س-ن)، دار احیاء الکتب العربیہ، القاہرہ۔ ص ۱۱۰۳، رقم الحدیث: ۳۳۲۲

ہے، ان میں بکری، گائے اور اونٹ شامل ہیں۔ ابن قیم طب نبوی ﷺ میں دودھ کے بارے میں لکھتے ہیں کہ بظاہر یہ بسیط (سادہ / غیر مرکب) معلوم ہوتا ہے۔ مگر درحقیقت یہ تین چیزوں یعنی، پنیر، گھی اور پانی سے مرکب ہوتا ہے۔ یعنی چکنائی دودھ کا ایک اہم جز ہے۔ اس بارے میں ڈاکٹر خالد غزنوی بخاری و مسلم سے ابن عباس رضی اللہ عنہما کی یہ روایت نقل کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

”أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ شَرِبَ لَبَنًا، ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ فَتَمَضَّمَصَّ، وَقَالَ: إِنَّ لَهُ دَسْمًا<sup>(۱)</sup> رَدَى، لِلْحَمُومِ وَذَى الصَّدَاعِ“<sup>(۲)</sup>

”نبی ﷺ نے دودھ پیا اور اس کے بعد کلی کی اور فرمایا کہ اس کی چکنائی ہوتی ہے، جو بخار کے مریضوں اور سر درد والے کے لیے بے فائدہ ہے۔“

دودھ کے فوائد و نقصانات کے بارے میں ابن قیم لکھتے ہیں: دودھ عمدہ خون پیدا کرتا ہے، خشک جسم کو شاداب بناتا ہے، بہترین غذائیت مہیا کرتا ہے۔۔۔ شہد ملا کر پینے سے اندونی زخموں کو متعفن اخلاط سے بچاتا ہے، شکر کے ساتھ پینے سے رنگت نکھارتا ہے، سینے اور پھیپھڑے کے لیے موافق ہے، سب (آنکھ کی بیماری جس میں آنکھ پر پردہ پڑ جاتا ہے / موتیا) کے مریضوں کے لیے عمدہ غذا ہے البتہ سر، معدہ، جگر اور تلی کے لیے ضرر رساں ہے۔ اس کا زیادہ استعمال دانتوں اور مسوڑوں کے لیے نقصان دہ ہے، اسی لیے دودھ پینے کے بعد کلی کرنا چاہیے۔<sup>(۳)</sup> فوائد کے لحاظ سے سب سے اچھا دودھ بکری کا اس کے بعد گائے اور پھر اونٹنی کا ہوتا ہے۔ دودھ کی عمدہ ترین حالت یہ ہے کہ اسے تازہ دوہا گیا ہو۔ ڈاکٹر خالد غزنوی دودھ کے بارے میں لکھتے ہیں: دودھ کی اچھائی کا ایک اصول یہ ہے کہ ہر وہ جانور جس کی مدت حمل انسان سے زیادہ ہو اس کا دودھ مفید نہیں ہوتا۔ دودھ پینے سے پیٹ کی تیزابیت کم ہوتی ہے، طاقت میں اضافہ ہوگا، دماغ کو طاقت دیتا اور وہموں کو دور کرتا ہے لیکن پیٹ میں نفخ پیدا کرتا ہے۔ اگر اس میں چینی ملائی جائے تو چہرے کی رنگت نکھارتا ہے۔ جلد پر حساسیت سے پیدا ہونے والی خارش دور کرتا ہے، جھلیوں کو طاقت دیتا ہے اس لیے استسقاء (پیٹ میں پانی پڑنا) میں مفید ہے۔<sup>(۴)</sup>

(۱) مسلم، مسلم بن حجاج، (س-ن)، الصحیح، دار احیاء التراث العربی، بیروت۔ ص ۱۶۹، رقم الحدیث: ۳۵۸۔

(۲) خالد غزنوی، (ڈاکٹر)، (س-ن)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، التفیصل ناشران و تاجر ان کتب، لاہور۔ ۲/۱۷۲۔

(۳) ابن القیم، ابو عبد اللہ ابن القیم، (س-ن)، طب نبوی، اسلامی کتب خانہ، لاہور۔ ص ۵۰۳۔

(۴) خالد غزنوی، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲/۱۷۷۔

دودھ اپنے اثرات میں معتدل ہوتا ہے۔ اس لیے تیزاب یا زہر خوانی کے مریض کو دوائی کی نوعیت جانے بغیر بھی دودھ پلا دینا ایک مفید عمل ہے۔ کیونکہ یہ تیزاب اور الکلی دونوں کو ختم کرتا ہے۔ دودھ میں لحمیات، اور نشاستے کے علاوہ کچھ معدنیات نمکیات کی شکل میں مثلاً کیشیم فاسفیٹ، کیشیم کلورائیڈ، میگنیشیم فاسفیٹ، سوڈیم اور پوٹاشیم کے سائٹریٹ شامل ہوتے ہیں۔ اس میں حیاتیات کی مقدار جانور کے چارے کے مطابق ہوتی ہے۔ سبز چارہ کھانے والے جانوروں کے دودھ میں حیاتیات الف، ب، ج اور د موجود ہوتے ہیں۔ دودھ کو کھلی کڑاہی میں زیادہ کاڑھنے سے اس کے حیاتیات الف اور ب تلف ہو جاتے ہیں۔ گائے اور بھینس کے دودھ میں فولاد (آئرن) نہیں پایا جاتا۔ اس لیے اگر کسی کی غذا کا دار و مدار لمبے عرصے تک صرف ان کے دودھ پر ہو تو اس میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

دل، گردہ اور جگر کے مریضوں کے جسم پر ورم آنے کے بعد غذائی پابندیاں لگتی ہیں۔ ان بیماریوں میں دودھ ایسی غذا ہے جو پورے اطمینان سے دی جاسکتی ہے۔ جب ذیابیطس کے مریضوں میں علاج کے باوجود شکر کی مقدار کم نہ ہو رہی ہو تو ایک آزمودہ طریقہ یہ ہے کہ چند ایسے مریضوں کو صرف دودھ ہی دیا جائے۔ کچھ ہی دنوں میں شکر کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ پھر جب شکر کی مقدار اعتدال پر آجائے تو پھر آہستہ آہستہ غذا میں ایک ایک چیز شامل کر کے مشاہدات کے ساتھ پتہ لگایا جاتا ہے کہ کون سی چیزیں لینے سے مریض کی شکر حد کے اندر رہے گی؟ حاملہ خواتین اور بڑھنے والے بچوں میں ہڈیوں کی تعمیر کے لیے کیشیم اور فوسفورس کی ضرورت ہوتی ہے یہ دونوں چیزیں دودھ سے ملتی ہیں۔ آب و ہوا، اوقات اور خوراک جانوروں کے دودھ اور ان کی خاصیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

### بکری کا دودھ:

بکری کا دودھ لطیف اور معتدل ہے۔ رسول اللہ ﷺ اپنی حیات مبارکہ میں ہمیشہ اپنے پینے کے لیے بکری کے دودھ کو پسند فرمایا۔ بکثرت احادیث مبارکہ آپ ﷺ کے بکری کے دودھ پینے کی روایات کے بارے میں موجود ہیں۔ قانون مفرد اعضاء<sup>(۱)</sup> میں بکری کے دودھ کو ترگرم کہا گیا ہے۔ حکیم محمد یسین بکری کے دودھ کے بارے میں لکھتے ہیں: اس میں چکنائی کی مقدار کم ہوتی ہے۔ اس لیے شیر خوار بچوں کے لیے ماں کے دودھ کے بعد بکری کا دودھ بہترین مانا گیا ہے۔ جس پر بچے کی مکمل نشوونما ممکن ہے بلکہ جو بچے بد ہضمی اور بچوں کی ٹی بی (مرض دق الاطفال) کی وجہ سے سوکھ گئے ہوں ان کے لیے بکری کا دودھ آب حیات کی مانند ہے۔ یہ ان کے لیے بے حد مقوی غذائی دوا ہے۔ کیونکہ یہ زود ہضم ہوتا ہے اور اس سے معدہ اور انتڑیوں کو نقصان نہیں ہوتا۔ جن بچوں کی نشوونما رک جائے، ان کے لیے بے حد

(۱) قانون مفرد اعضاء ایک مفرد طریقہ علاج ہے۔ حکیم انقلاب دوست محمد صابر ملتان (م ۱۹۷۲ء) نے اسے رائج کیا۔ انہوں نے اس طریقہ علاج کی بنیاد طب اسلامی / طب یونانی پر رکھی۔ اس میں جدت پیدا کی اور بہت سی نئی جہات میں کام کیا۔

مفید ہے۔ خشک کھانسی، سل و تپ دق کی کھانسی، پھیپھڑوں کے زخموں اور حلق کی خراش میں خاص طور پر فائدہ مند ہے۔ خناق اور مٹانہ کی خراش و زخم میں بھی نافع ہے۔ مدقوق مریضوں کے لیے بکری کا دودھ آب حیات سے کم نہیں۔ (۱)

جدید تحقیق کے مطابق بکری کا دودھ دق (ٹی بی) کے جراثیم سے خود بھی سے خالی ہوتا ہے، یہ انسانی جسم میں موجود ٹی بی کے ان جراثیم کا مقابلہ کرتا ہے اور تباہ شدہ نشوونما دینے میں نمایاں حصہ لیتا ہے۔ جن بچوں کے گلے جلد خراب ہوتے ہوں انہیں خاص طور پر بکری کا دودھ پلانا چاہیے۔ اس سے بلغم پیدا نہیں ہوتا۔ نئی تحقیق کے مطابق جن لوگوں کو لیکٹوز پر اہلم (دودھ کے ہضم نہ ہونے کا مسئلہ) (۲) ہو اور ان کی آنتیں گائے اور بھینس کے دودھ کو ہضم نہ کر سکیں، انہیں بکری کا دودھ استعمال کرنا چاہیے۔ انہی خصوصیات کی بنا پر بعض محققین نے بکری کے دودھ کو گائے کے دودھ سے افضل بھی قرار دیا ہے۔ خاص طور پر دماغی کام کرنے والوں کے لیے بکری کے دودھ سے بہتر کوئی اور غذا نہیں۔ پھر اس کے استعمال (پینے) سے جلد نرم و ملائم رہتی ہے۔ کولیسٹرول نہیں بڑھتا، جسم میں مختلف قسم کی الرجی یا حساسیت سے لڑنے کی قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ (۳)

بعض اطباء کے نزدیک بکری کا دودھ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے، جھائیوں اور مہاسوں کو دور کرنے کے لیے بھی بہت مفید ہے، اس لیے خواتین کے لیے تو یہ خاص قدرتی تحفہ ہے۔ کثیرا گوند کے ہمراہ پینے سے پھیپھڑوں کے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں، غم، وحشت اور خفقان میں فائدہ دیتا ہے۔ گرم گرم بکری کا تازہ دودھ پیشاب کی رکاوٹ کو درست کرتا ہے، مقوی باہ ہے اور مٹانہ کے زخم کو درست کرتا ہے۔ یہ دودھ گرم مزاج والوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ اگر گلے کی خرابی یا حلق میں ورم ہو تو دودھ کو تھوڑی دیر گلے میں روک کر پینا بے حد مفید ہے۔ اسی طریقے سے

(۱) دنیا پوری، محمد سلیم، (حکیم)، (۲۰۱۳ء)، خواص المفردات، بسین طبیبی کتب خانہ، دینا پور۔ ص ۸۴۔

(۲) قدرتی طور پر دودھ میں شامل شکر کو لیکٹوز (LACTOSE) کہتے ہیں۔ یہ شکر بعض افراد کو ہضم نہیں ہوتی اس وجہ سے وہ دودھ نہیں پیتے یا پانی نہیں سکتے۔ اس بد ہضمی کا سبب لیکٹیز (LACTASE) نامی ایک خامرے (ENZYME) کی کمی ہوتی ہے، لیکٹیز دودھ میں شکر کو علیحدہ کر دیتا ہے، تاکہ وہ زود ہضم ہو کر خون میں شامل ہو جائے۔ جب یہ خامرے کم ہو جاتے ہیں تو دودھ کثافت کے اعتبار سے بھاری رہتا ہے اور چھوٹی آنت اسے ہضم نہیں کر پاتی۔ وہ افراد جو لیکٹیز کی کمی کا شکار ہوتے ہیں، دودھ نہیں پی سکتے۔ دودھ ہضم نہ ہونے پر عام طور پر قے، متلی، اینٹھن، ریاح، اور دست کی شکایات ہونے لگتی ہیں۔ ایسے افراد جب لیکٹیز والی غذائیں کھا، یا پی لیتے ہیں ان میں مذکورہ علامات آدھے گھنٹے سے لے کر دو گھنٹے بعد ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ان علامات کے کم یا زیادہ ہونے کا انحصار جسم میں موجود لیکٹیز کی تعداد پر ہوتا ہے۔

(۳) بکری کے دودھ کے فوائد / lifetips.pk/archives/36325/Aug16-2017

تالو، زبان اور کوئے کے ورم کا علاج کیا جاتا ہے۔ اس میں معدنی عنصر سوڈیم پایا جاتا ہے۔ جو جسم کے زہریلے مواد کو تحلیل کر کے گردے اور مثانے کے راستے خارج کرتا ہے۔

اصلاح خون کے لیے بکری کا دودھ تمام جانوروں کے دودھ سے پہلے نمبر پر ہے۔ بکری کا دودھ ہمیشہ ابال کر استعمال کرنا چاہیے۔ اس دودھ میں کچھ فولاد بھی ملتا ہے، جس سے پھیپھڑوں کے امراض، خصوصاً دمہ کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے، تھوک یا قے میں خون آنے کو روکتا ہے، سینے کی جلن کو ختم کرتا ہے، نظام ہضم کی خرابیوں کو دور کرتا ہے، اسہال روکتا ہے۔ بکری کا مکھن اور گھی تپ دق کے مریض کے لیے بے حد مفید ہوتا ہے۔ خون کی اللیاں آنے کی صورت میں بکری کے دودھ کے ساتھ صندل سرخ اور ملٹھی ملا کر پلانا مفید ہوتا ہے۔

حکیم محمد یسین دنیاپوری اس بارے میں وضاحت کرتے ہیں کہ بکری کے جسم کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ آپ اس کو جس قسم کی جڑی بوٹیاں کھلائیں گے ان کا اثر فوراً اس کے دودھ میں آ جاتا ہے۔ جس کا یہ فائدہ ہے کہ ہم جس قسم کے افعال کا دودھ حاصل کرنا چاہیں تو بکری سے لے سکتے ہیں اور (اللہ تعالیٰ کے حکم سے) مریض کو شفا یاب کر سکتے ہیں۔ یہ خوبی کسی اور دودھ دینے والے جانور میں نہیں پائی جاتی۔ (۱) سو گرام بکری کے دودھ میں ۷۰ حرارے، ۴.۳ گرام لحمیات، ۸.۳ گرام چکنائی، ۱.۷ گرام نشاستہ موجود ہوتے ہیں۔ معدنیات میں سے ۱۵۰ ملی گرام کیمشیم، ۱۲۰ ملی گرام فوسفورس، ۵۰ ملی گرام سوڈیم، ۲۰۴ ملی گرام پوٹاشیم اور ۱۰ ملی گرام فولاد ملتی ہیں۔ (۲) جبکہ روزمرہ ضرورت کی حیاتیات میں سے حیاتیات الف ۳ فیصد، حیاتیات ج ۲ فیصد، حیاتیات د ۱۲ فیصد اور حیاتیات ب ۱۲ (کوبال من) ایک فیصد پائے جاتے ہیں۔

### گائے کا دودھ:

رسول اللہ ﷺ نے گائے کا دودھ نوش فرمایا اور دوسروں کو اس کے پینے کی تاکید فرمائی ہے۔ گائے کے دودھ اور اس کے مکھن کو دوا اور شفا قرار فرمایا ہے۔ حضرت عبد اللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

”مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ دَوَاءً، فَعَلَيْكُمْ بِالْبَنَانِ الْبَقَرِ؛ فَإِنَّهَا تَرْمِي مِنْ كُلِّ الشَّجَرِ“ (۳)

(۱) دنیاپوری، محمد یسین، (حکیم)، خواص المفردات، یسین طبی کتب خانہ، دنیاپور - ۲ / ۲۱۰ - ۲۱۱

(۲) سعیدہ غنی، (پروفیسر) ودیگر، (۲۰۱۳ء)، غذا اور غذائیت، آزاد بک ڈپو، لاہور، پاکستان - ص ۹۷

(۳) نسائی، احمد بن شعیب، (۱۴۱۲ھ)، السنن الکبریٰ، موسسۃ الرسالۃ، بیروت - ۶ / ۲۹۸، رقم الحدیث: ۶۸۳۳ -

”اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کے لیے دوا نازل فرمائی ہے، پس گائے کا دودھ پیا کرو کیونکہ یہ ہر قسم کے درختوں سے چرتی ہے“

امام حاکم مستدرک میں حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے یہ روایت نقل کرتے ہیں:

”عَلَيْكُمْ بِالْبَلْبَانِ الْبَقَرِ وَ سُمْنَانِهَا، وَإِيَّاكُمْ وَ لَحُومَهَا فَإِنَّ أَلْبَانَهَا وَسُمْنَانُهَا دَوَاءٌ وَ شِفَاءٌ وَ لَحُومُهَا دَاءٌ“ (۱)

”تمہارے فائدے کے لیے گائے کا دودھ اور مکھن ہے اور اس کا گوشت ہے، تو اس کے دودھ اور مکھن میں دوا اور شفا ہے اور اس کے گوشت میں بیماری ہے“

حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ ایک دوسری روایت میں بیان کرتے ہیں:

”تَدَاوُوا بِالْبَلْبَانِ الْبَقَرِ؛ فَإِنَّ أَرْجُو أَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهَا شِفَاءً؛ فَإِنَّهَا تَأْكُلُ مِنَ الشَّجَرِ“ (۲)

”گائے کے دودھ سے علاج کرو کہ اللہ تعالیٰ نے اس میں شفا رکھی ہے کیونکہ یہ ہر قسم کے درختوں سے چرتی ہے“

قانون مفرد اعضا میں گائے کے دودھ کا مزاج تر گرم بتایا گیا ہے، لکھا ہے کہ یہ دودھ اپنی افادیت کے لحاظ سے یکتا ہے، زود ہضم ہے، پینے سے نفخ پیدا نہیں ہوتا، اس کے استعمال سے چربی وافر بنتی ہے جس وجہ سے دبلا جسم فرہ ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گائے کے دودھ کو ”مسن بدن“ یعنی جسم کو موٹا بنانے والا کہا جاتا ہے۔ جبکہ پنجاب میں بہت پسند کیا جانے والا بھینس کا دودھ مزاج کے لحاظ سے تر سرد ہوتا ہے، یہ اپنے مزاج اور وافر چکنائی کا حامل ہونے کی بنا پر خصوصاً بچوں کے لیے موافق نہیں۔ کتب طب میں جب مطلق دودھ کا ذکر ہو تو اس سے مراد ہمیشہ گائے کا دودھ ہی ہوتا ہے۔ تر اور گرم ہونے کی وجہ سے یہ طبیعت کو نرم کرتا ہے، تازہ دودھ خفقان، سل اور دق، پھیپھڑوں کے زخم بند کرتا ہے۔ تازہ دوہا ہوا گرم گرم دودھ پینے سے دماغ کو قوت اور تری ملتی ہے۔ یہ مالینجولیا، نسیان اور وساوس کی بیماریوں میں بہترین ثابت ہوتا ہے۔ رنگت نکھارتا ہے، کچھ دیر بالوں پر لگانے سے انہیں نرم کرتا ہے۔ (۳) مولد خون ہے، مقوی قلب ہے، بند چوٹوں میں ہلدی کے ساتھ گرم دودھ کا استعمال فائدے مند ہے۔ اپنے تر گرم مزاج کی وجہ سے تمام

(۱) حاکم، محمد بن عبداللہ، (۱۴۱۱ھ)، المستدرک، دارالکتب العلمیہ، بیروت۔ ۳/ ۴۳۸، رقم الحدیث: ۸۲۳۲۔

(۲) طبرانی، سلیمان بن احمد، (۱۴۱۵ھ)، المعجم الکبیر، باب مسند عبداللہ بن مسعود، دارالصیغی، الریاض۔ ۱۰/ ۱۴، رقم الحدیث: ۷۸۸۔

(۳) گرتے بالوں کو روکنے کے لیے گائے کا دودھ جوش دے کر ٹھنڈا کر کے پانچ منٹ تک سر پر مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

زہروں کا تریاق ہے، خصوصاً گائے کے گھی کے ساتھ ملا کر دینے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔<sup>(۱)</sup> بادی، صفر اور خون کے فساد فساد کو دور کرتا ہے۔ کہا گیا ہے کہ بہترین گائے کا دودھ وہ ہے جس کا بچہ چار ماہ کا ہو جائے۔ ایسا دودھ میٹھا، زود ہضم، مصفی خون اور مقوی ہوتا ہے۔

غذائی ماہرین کے مطابق گائے کا دودھ گائے کے دودھ میں نمکیات کم، پنیر اور روغنی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ قد بڑھانے کے عمل میں جو لحمیات درکار ہوتے ہیں، ان میں ایک کیمیائی مادہ لائی سین (Lysin) ہے جو گائے کے دودھ میں سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس کی مقدار دودھ کے اندر ۷.۶ فیصد ہوتی ہے۔ جن لوگوں کے پیشاب میں تیز بدبو ہوتی ہے دراصل ان کے جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔ گائے کا دودھ خاص طور پر اور باقی دودھ عام طور پر یورک ایسڈ جسم میں نہیں بننے دیتے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے گائے کا آدھا کلو دودھ روزانہ استعمال کرنا بے حد مفید ہوتا ہے۔

وافر و ثامن اے اور ڈی رکھنے کی بنا پر بینائی تیز کرتا ہے۔ بھینس کے دودھ سے بہت بہتر ہوتا ہے کیونکہ گائے کے دودھ میں ایسی چیزوں کی مقدار اوسطاً زیادہ پائی جاتی ہے جو جسم میں جذب ہو کر اس میں چستی اور پھرتی پیدا کرتی ہیں۔ گائے کے گھی میں آئیوڈین بھی ہوتی ہے جو بھینس کے دودھ میں ابھی تک دریافت نہیں ہوئی۔ گائے کے دودھ کی چکنائٹ بھی زود ہضم ہوتی ہے۔ انسانی بال، ناخن، دانت اور آنکھوں کو بہتر حالت میں رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ایک گلاس روزانہ گائے کا دودھ استعمال کیا جائے۔ بالائی سمیت گائے کے (سوگرام دودھ) کے غذائی اجزاء میں حرارے ۶۶ گرام، کولیسٹرول پانچ ملی گرام، لحمیات ۳.۳ گرام، چکنائی ۳.۹ گرام، نشاستہ ۳.۶ گرام پائے جاتے ہیں۔ معدنیات میں سے کیلشیم ۱۲۰ ملی گرام، فوسفورس ۸۷ گرام، سوڈیم ۴۴ ملی گرام، پوٹاشیم ۱۵۰ ملی گرام، میگنیشیم ۲۰ ملی گرام اور آئرن ۰.۳ ملی گرام ملتے ہیں۔<sup>(۲)</sup> جبکہ تجویز کردہ روزمرہ حیاتیات کی ضرورت میں سے حیاتیات الف پانچ فیصد، ب ۱۲ (کو بال من) آٹھ فیصد پایا جاتا ہے۔

اونٹنی کا دودھ:

رسول اللہ ﷺ نے اونٹنی کا دودھ نوش فرمایا اور اس کی افادیت بیان فرمائی ہے۔ امام احمد، مسند میں روایت نقل کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

(۱) دنیا پوری، محمد یسین (حکیم)، خواص المفردات، ۸۷-۸۸۔

(۲) سعیدہ غنی، غذا اور غذائیت، ص ۷۹۔



”إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَصْنَعْ ذَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً، فَعَلَيْكُمْ بِاللَّبَنِ الْبَقْرِ، فَإِنَّهَا تَرُمُّ مِنْ كُلِّ الشَّجَرِ“ (۱)

”بے شک اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کے لیے شفا رکھی ہے، (اس مقصد کے لیے) تمہارے لیے اونٹنی کا دودھ ہے، یہ ہر قسم کے درختوں سے چرتی ہیں“

آپ ﷺ نے اس کے دودھ کو استسقاء<sup>(۲)</sup> کا شافی علاج بھی قرار فرمایا اور کچھ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہو گئے تھے انہیں اونٹنیوں کا دودھ پینے کا حکم فرمایا اور اس کا انتظام فرمایا۔ اس بارے میں امام بخاری نے اپنی صحیح کی کتاب الطب میں ایک باب باندھا ہے: الدَّوَاءُ بِاللَّبَنِ الْإِبِلِ ”یعنی اونٹ کے دودھ سے علاج“ اس میں حضرت انس سے روایت نقل کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے کچھ بیمار لوگوں (دیگر روایات میں ان لوگوں کے پیٹ پھولنے، ٹانگوں اور چہروں پر سوجن کا ذکر آتا ہے) کو جنہوں نے مدینہ شریف کی ناموافق آب و ہوا کی شکایت کی تھی: إِنَّ الْمَدِينَةَ وَحَيْثُهَا ”کہ مدینہ (طیبہ) کی فضا (ہمارے) لیے خراب ہے“

”فَأَنْزَلَهُمُ الْحَرَّةَ فِي ذُوْدِ لَهُ، فَعَالَ: اشْرَبُوا اللَّبَانَةَ فَلَمَّا صَحُّوا“ (۳)

”چنانچہ آپ ﷺ نے حرہ میں چراگاہ میں آپ کا انتظام کر دیا اور فرمایا کہ ان اونٹوں کا دودھ پو پھر جب وہ صحت مند ہو گئے تو۔۔۔“

گویا اونٹ کا دودھ ان کی بیماری کا علاج تھا۔

یہ گرم تر مزاج کا حامل ہے چکنائی بے حد کم بلکہ نہ ہونے کے برابر ہے۔ کبھی چھوٹے بچوں کو دودھ سے ایک خاص قسم کی الرجی اور اسہال کی سی ایک شکایت پائی جاتی ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا کہ اس صورت میں اگر اونٹنی کا دودھ استعمال کروایا جائے تو اس سے افاقہ ہوتا ہے۔ بعض اطباء کے مطابق اونٹنی کا دودھ جگر کے تمام دردوں کے لیے دوائے شافی ہے۔ یہ مزاج جگر کے فساد کو بھی ختم کر دیتا ہے۔ اونٹنی کا دودھ زیادہ رقیق ہوتا ہے اس میں سرعت نفوذ کی غیر

(۱) احمد بن حنبل، (۴۲۱ھ)، المسند، مؤسسہ الرسالہ، بیروت، لبنان، ۱۳۱ / ۱۲۷، رقم: ۱۸۸۳۱۔

(۲) عام فہم طور پر اس کا مطلب پیٹ میں پانی پڑنا ہے۔ اس مرض میں گردے صحیح سے کام نہیں کرتے اور پانی کا اخراج ٹھیک نہیں ہوتا اور وہ اندر ہی مختلف اعضا میں جمع ہونے لگتا ہے۔ پیاس بہت بڑھ جاتی ہے، صحت گر جاتی ہے، جلد اور زبان خشک، آنکھیں ویران، نبض کمزور ہو جاتی ہے اتنی کہ چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا ہے، اس کیفیت کو انگریزی میں (Ascites) کہتے ہیں۔

(۳) بخاری، الصحیح، ص ۱۲۲۳، رقم الحدیث: ۵۶۸۵۔

معمولی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ اس کے استعمال سے دست آتے ہیں اور جگر اور جسم کے دوسرے اعضاء کے سدے کھل جانے سے جمع شدہ غلیظ مادے جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔

بی بی سی کی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق مصر میں جزیرہ نماسنائی کے بد زمانہ قدیم سے یقین رکھتے ہیں کہ اونٹنی کا دودھ تقریباً تمام اندرونی بیماریوں کا علاج ہے۔ ان کے خیال میں اس دودھ میں جسم میں موجود بیکٹیریا ختم کرنے کی صلاحیت ہے۔ اقوام متحدہ کے ادارہ برائے خوراک و زراعت کی ایک رپورٹ میں روس اور قزاقستان میں اکثر ڈاکٹر اونٹنی کا دودھ کئی مریضوں کے علاج کے لیے تجویز کرتے ہیں۔ بھارت میں اونٹنی کا دودھ یرقان، ٹی بی، دمہ، خون کی کمی اور بواسیر کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور ان علاقوں میں جہاں اونٹنی کا دودھ خوراک کا باقاعدہ طور پر حصہ ہے، وہاں لوگوں میں ذیابیطس کی شرح بہت کم پائی گئی ہے۔<sup>(1)</sup> یہ دودھ کھانسی میں اور تلی کے امراض میں بے حد مفید ہے۔ ورم جگر میں اسے شربت بزوری کے ہمراہ پلانا مفید ہے۔ جسم پر اس کی مالش کرنے سے جلد ملائم ہوتی ہے۔

تحقیق کے مطابق اونٹنی کے دودھ میں اہم معدنیات جیسے فولاد، جست، پوٹاشیم، تانبا، سوڈیم اور میگنیشیم کا اجتماع گائے کے دودھ کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ اسی طرح اس دودھ میں وٹامن اے اور ب کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔ لحمیات کی مقدار بھی گائے کے دودھ سے زیادہ ہوتی ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں وٹامن ج کی مقدار گائے کے دودھ کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔ یہ دودھ جراثیم کش بھی ہوتا ہے۔ اس میں کولیسیٹرول کی مقدار بھی گائے کے دودھ کے مقابلے میں کم ہوتی ہے۔ اونٹنی کا دودھ مانع تکسید عوامل (Antioxidants) سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ جسم میں گردش کرنے والے آزاد ذرات (Free radicals) کے اخراج میں مدد دیتے ہیں، جس سے مختلف امراض سے تحفظ بھی ملتا ہے۔ اس دودھ میں ایک جزو الفاہائیڈروٹیل ایسڈ (Alfa hydrosol acid) ہوتا ہے جو کہ جلد کی جھریوں کی روک تھام کرتا ہے، جس سے عمر بڑھنے سے جسم پر مرتب ہونے والے اثرات سست روی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اونٹنی کے دودھ میں درد کش خصوصیات بھی ہیں جو کہ کھانسی، جوڑوں کے امراض اور دیگر امراض کے علاج میں موثر ثابت ہوتی ہیں۔ اس میں موجود اجزاء ذیابیطس سے تحفظ دینے یا اسے کنٹرول کرنے میں موثر ثابت ہوتے ہیں، اس میں ایک انسولین جیسا لحمی ترشہ موجود ہے جو کہ ذیابیطس کے اثرات کو کم کرتا ہے، خون کے لیے اس دودھ میں موجود انسولین کو جذب کرنا آسان ہوتا ہے۔ اس میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے جو کہ جسمانی وزن میں اضافے کا خطرہ کم

(1) [bbc.com/urdu/science/2009/10/091003\\_camel\\_milk\\_na](http://bbc.com/urdu/science/2009/10/091003_camel_milk_na)

کرتی ہے، اس میں موجود اجزاء خون میں موجود شکر کی مقدار کو ریگولیٹ کرتے ہیں۔ جس سے جسمانی وزن میں کمی لانے میں مدد ملتی ہے۔<sup>(۱)</sup>

خاص حالات میں اونٹنی کے دودھ میں پانی کی مقدار ۹۱ فیصد تک ریکارڈ کی گئی ہے۔ ورنہ عموماً اس کے دودھ میں پانی کی مقدار ۸۶-۸۷ فیصد ہوتی ہے۔ اس لحاظ سے عام طور پر اونٹنی کا دودھ، گائے کے دودھ ہی کی طرح گاڑا ہوتا ہے۔ مگر گرم موسم میں، جب حیوان پانی کی کمی کا شکار ہوں تو، اونٹنی کے دودھ میں پانی کی مقدار بڑھتے ہوئے ۹۱ فیصد تک پہنچ جاتی ہے۔ ان حالات میں گائے اور بکری وغیرہ کے دودھ میں پانی کی مقدار بتدریج گھٹتی ہے اور بالآخر دودھ کی پیداوار بند ہو جاتی ہے، جب کہ اس وقت اونٹنی کے دودھ میں پانی کی مقدار ۹۱ فیصد ہو جاتی ہے۔ دودھ کے ساتھ پانی کا یہ اضافی اخراج اگرچہ اونٹنی کے اپنے جسم میں پانی کی کمی کا باعث بنتا ہے، مگر دودھ میں یہ اضافی پانی اونٹنی کے بچے کو پانی کی کمی کا شکار ہونے سے بچاتا ہے۔ پھر یہی دودھ انسان کے لیے اُن خشک حالات میں پانی اور غذا کے حصول کا اہم ذریعہ ثابت ہوتا ہے، جو انسانی بقاء کے لیے نہایت اہم غذا بھی بن جاتا ہے۔

اونٹنی کے دودھ میں اگلیوٹینین (Agglutinin) نامی مادہ نہیں ہوتا (جو کہ دودھ میں شامل چکنائی کے ساتھ مل کر دودھ کے اوپر بالائی کی تہہ بناتی ہے)۔ لہذا، اگلیوٹینین کی غیر موجودگی کے باعث، اونٹنی کے دودھ کی چکنائی، گائے کے دودھ والی چکنائی کی طرح ایک جگہ جمع نہیں ہوتی اور ہضم میں بھی مسائل پیدا نہیں ہوتے۔ شاید اسی لیے بھی اونٹنی کے دودھ میں دہی بننے کی صلاحیت نہیں ہوتی۔ اونٹنی کے دودھ میں انسانی دودھ کی طرح الفا لیکٹوگلوبولن (Alpha lactoglobulin) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں موجود ”وے (whey)“ قسم کی لحمیات گائے کی لحمیات سے مختلف ہوتی ہیں۔ اسی باعث شاید ان کی مانع تکسید (Antioxidant) اور مانع جراثیم (Antimicrobial) خصوصیات زیادہ ہوتی ہیں۔ اونٹنی کے دودھ میں موجود لحمیات (پروٹین) بہت زیادہ درجہ حرارت برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ گائے کے دودھ کو ۸۰ ڈگری سینٹی گریڈ پر آدھے گھنٹے گرم کرنے پر ۷۰ سے ۷۵ فیصد لحمیات ضائع ہو جاتے ہیں، جبکہ اونٹنی کے دودھ میں اس درجہ حرارت پر صرف ۳۲ سے ۳۵ فیصد لحمیات ضائع ہوتی ہیں۔

دودھ کی لحمیات میں اہم ترین چیز ان میں شامل خامرے (Enzymes) ہیں، جن کی وجہ سے دودھ کا انہضام اور دودھ کی طبعی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں شامل مختلف اہم خامروں کی بدولت اونٹنی کے دودھ کی افادیت اور بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ یہ خامرے بنیادی مدافعتی نظام میں حصہ لیتے ہیں۔ آنتوں کو بیکٹیریا کی نموسے

محفوظ رکھتے ہیں۔ مدافعتی نظام میں خصوصاً نقصان دہ بیکٹیریا کی فعالیت ختم کرتے ہیں۔ پھوڑے، سوجن کو ختم کرنے والے اینٹی ٹیومر (Antitumor) عوامل میں بھی کردار ادا کرتے ہیں۔ اونٹنی کے دودھ میں این خامروں (Enzymes) کی سب سے زیادہ مقدار دیکھی گئی ہے اور پہلے پہل انہیں اونٹنی ہی کے دودھ میں دریافت کیا گیا تھا۔ ان کے اثر سے چھاتی کا سرطان نہیں پھیلتا۔ تحقیق کے مطابق اس دودھ میں ایسے خامرے بھی پائے گئے ہیں جو بیکٹیریا کے علاوہ وائرس کا قلع قمع کرنے کی زبردست صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ مختلف خامرے اونٹنی کے دودھ کو وائرس اور بیکٹیریا کے خلاف انتہائی مؤثر بناتے ہیں۔ جس سے اونٹنی کے دودھ کی اہمیت اب گائے کے دودھ کے مقابلے میں زیادہ بڑھ گئی ہے۔

حیاتین کے تناظر میں دیکھا جائے تو اونٹنی کے دودھ میں وٹامن الف، ب<sub>۱</sub> (تھامین)، ب<sub>۲</sub> (رائبوفلیون)، حیاتین ای (E) اور فولک ایسڈ (Folic Acid) کی مقدار، گائے کے دودھ کے مقابلے میں کچھ کم ہوتی ہے، جب کہ حیاتین ج کی مقدار گائے کے دودھ سے تین گنا اور انسانی دودھ سے ڈیڑھ گنا زیادہ پائی جاتی ہے۔ 'حیاتین ج' جو کہ حیوانات کے جگر میں تیار ہوتا ہے۔ مگر قدرت کا کرشمہ کہ یہ ہمیں اونٹنی کے دودھ سے بھی حاصل ہوتا ہے۔<sup>(۱)</sup> یعنی تمام حیوانات میں اونٹنی کا دودھ منفرد حیثیت کا حامل ہے۔ اس کے بارے میں خود اللہ تعالیٰ نے قرآن حکیم میں ارشاد فرمایا کہ:

﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ﴾<sup>(۲)</sup>

”تو کیا وہ اونٹ کو نہیں دیکھتے کہ کیسا بنایا گیا؟“

اونٹ میں اللہ تعالیٰ نے جو بے پناہ خاصیتیں رکھی ہیں اور جن کی طرف رسول اللہ ﷺ نے اپنی احادیث میں بیان فرمایا اب ان کے بارے میں تحقیقات سے معلومات حاصل ہو رہی ہیں۔

سو گرام اونٹنی کے دودھ میں (عام حالات میں) پانی تقریباً ۵۰۔ ۸۶ فیصد ہوتا ہے، مٹھاس ۳ گرام، غذائی حرارے ۴۶، کولیسترول ۶ ملی گرام (۲ فیصد)، لحمیات ۵.۳ گرام، چکنائی ۲ گرام (۳ فیصد) پائی جاتی ہیں۔ معدنیات میں سے سوڈیم ۶۳ ملی گرام، (تجویز کردہ روزانہ ضرورت کے مطابق کیلشیم ۱۵ فیصد، آئرن ایک فیصد موجود ہوتے ہیں۔ جبکہ

(۱) اونٹنی کے دودھ کی اہمیت، نوعیت اور افادیت (حصہ دوم) ڈاکٹر سید صلاح الدین قادری بدھ ۲۱ جون / 853438 / story / express.pk

(۲) سورۃ الغاشیہ، ۸۸ / ۱۷

حیاتین میں سے حیاتین الف دو فیصد، حیاتین ب<sub>۱</sub> (ریبو فلیون) آٹھ فیصد، حیاتین ب<sub>۱</sub> (تھامین) ۲۹ فیصد اور حیاتین ج پانچ فیصد ملتی ہیں۔ (۱)

دودھ سے حاصل ہونے والی اشیاء

دودھ حیوانی ذرائع سے حاصل ہونے والی اللہ تعالیٰ کی بیش بہا نعمت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں انسانوں کو جنتی نعمتوں کے بارے میں بارہا بتایا ہے۔ انہی میں سے ایک نعمت دودھ ہے۔ فرمایا جنت میں ایسے دودھ کی جاری نہریں ہیں جن کا ذائقہ کبھی خراب نہیں ہوگا۔ مثلاً سورۃ محمد میں ارشاد ربانی ہے:

﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ﴾ (۲)

”احوال اس جنت کے جس کا وعدہ متقیوں سے کیا گیا ہے اس میں نہریں ہیں ایسے پانی کی جس کی بو اور مزہ نہیں بگڑتا اور نہریں ہیں دودھ کی جس کا ذائقہ نہیں بدلتا“

دودھ سے اللہ تعالیٰ نے دنیا میں ہی مزید کئی نعمتیں عطا فرمائی ہیں۔ مثلاً دہی، لسی، پنیر، مکھن اور گھی۔ ان کو نبی کریم ﷺ نے بھی استعمال فرمایا ہے اور اپنے عمل اور قول مبارک سے ان کی اہمیت اور فوائد کا ذکر فرمایا ہے۔ مکھن:

مکھن دودھ کی چکنائی / بالائی سے حاصل کیا جاتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے مکھن تناول فرمایا اور اسے پسند فرمایا ہے۔ آپ ﷺ نے مکھن کو کھجور کے ساتھ، روٹی پر لگا کر اور کئی کھانوں میں ملا کر تناول فرمایا ہے۔ اس بارے میں امام ابو داؤد اپنی سنن میں بسرا سلمی کے دونوں بیٹوں سے روایت نقل کرتے ہیں:

”دَخَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَقَدَمْنَا زُبْدًا وَتَمْرًا وَكَانَ يُحِبُّ الزُّبْدَ وَالتَّمْرَ“ (۳)

”رسول اللہ ﷺ ہمارے ہاں تشریف لائے تو ہم نے آپ کی خدمت میں مکھن اور کھجور پیش کیے اور آپ ﷺ کو مکھن اور کھجور بہت پسند تھے“

(1) livescience.com>Camel Milk Nutrition Facts. 03/02/2016

(۲) سورۃ محمد، ۱۵/۴۷

(۳) ابو داؤد، سلیمان بن اشعث، (۱۴۱ھ)، السنن، مکتبۃ المعارف، الرياض، ص ۶۸۹، رقم الحدیث: ۳۸۳۷

شیخ عبدالحق محدث دہلویؒ لکھتے ہیں کہ یہ غذا آج بھی رائج و مستعمل ہے، اس میں کھجور کے سرے پر مکھن رکھتے ہیں اور اکثر اس میں تر کھجور استعمال کرتے ہیں تاکہ مکھن کی چکنائٹ تر کھجور کی عفونت کو مار دے (۱)، آپ لکھتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے روٹی کو گھی اور مکھن سے تر کر کے تناول فرمایا ہے۔ (۲)

نبی کریم ﷺ نے گوشت اور روٹی سے بنا ہوا اثرید بے حد پسند فرمایا ہے اور اسے تمام کھانوں پر ترجیح دی ہے، اسی طرح آپ ﷺ نے حیس کو بھی بہت پسند فرمایا ہے۔ حضرت ابن عباس سے مروی ہے:

”كَانَ أَحَبَّ الطَّعَامِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ التَّرِيدُ مِنَ التَّمْرِ وَهُوَ الْحَيْسُ“ (۳)

”رسول اللہ ﷺ کو کھانوں میں کھجور سے بنا ہوا اثرید بہت پسند تھا اور وہ حیس تھا“

حیس ایک قسم کا حلوا ہے۔ فتح خیبر کے موقع پر نبی کریم ﷺ نے جب حضرت صفیہؓ سے شادی کی تو ولیمہ کے لیے حیس کا حلوا تیار کروایا تھا۔ کچھ محدثین کرام کا خیال ہے کہ اس دعوتِ ولیمہ میں کھجور، پنیر اور مکھن سے حاضرین کی تواضع کی گئی تھی۔ جبکہ دوسرے محدثین کرام بیان کرتے ہیں کہ ان سب چیزوں کو باہم ملا کر حلوا کی شکل میں پکا کر ضیافت کی گئی تھی۔ اس حلوا کے بنانے کے دو نسخے ہیں۔ ایک میں صرف جو کا آٹا ڈالا جاتا ہے اور دوسرے میں ساتھ پنیر کو بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مگر مکھن یا گھی حیس کے ضروری اجزاء میں شامل ہیں۔

اسی طرح اثرید میں (عموماً گوشت کا) سالن پکا کر اس میں روٹی کے ٹکڑے کر کے ڈال دیئے جاتے۔ تھوڑی دیر اسے ڈھانپ کر رکھا جاتا اور پھر کھاتے تھے۔ کبھی ڈھانپنے سے پہلے اس پر مکھن پگھلا کر ڈالتے تھے۔ ابن قیم طب نبوی ﷺ میں لکھتے ہیں کہ اثرید مرکب غذا ہے۔ اس کے اجزاء میں روٹی اور گوشت ہیں۔ روٹی تمام غذاؤں میں سے اعلیٰ ترین غذا ہے اور گوشت تمام سالنوں کا سردار ہے پھر جب ان دونوں کو ملا دیا جائے تو ان کی افضلیت کا کیا کہنا۔ (۴) پھر جب اس میں مکھن بھی شامل ہو جائے تو اس کی غذائیت متوازن اور کامل (ترین) ہو جاتی ہے اور اس کھانے میں جسمانی ضروریات کی تمام چیزیں شامل ہوتی ہیں۔

(۱) دہلوی، عبدالحق محدث، (۲۰۱۲ء)، مدارج النبوت، مترجم: غلام معین الدین، مکتبہ اعلیٰ حضرت، لاہور۔ ۲/۲۲۸۔

(۲) ایضاً، ۲/۲۲۵۔

(۳) بغوی، حسین بن مسعود، (۱۴۱۶ھ)، الانوار فی شمائل النبی المختار، دار المکتبہ، دمشق، ۱/۶۲، رقم الحدیث: ۹۶۷۔

(۴) ابن القیم الجوزیہ، طب نبوی، ص ۳۹۳۔



دہی:

دودھ سے حاصل ہونے والی متعدد اشیاء میں سے دہی ایک اہم شے ہے۔ نبی کریم ﷺ سے دہی کے استعمال کے بارے میں سوال پوچھا گیا تو آپ ﷺ نے اسے مباح قرار فرمایا۔ ابن ماجہ میں حضرت سلمان فارسیؓ سے مروی ہے:

”سُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنِ السَّمْنِ، وَالْجُبْنِ، وَالْفَرْأِ قَالَ: الْحَلَالُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ فِي كِتَابِهِ، وَالْحَرَامُ مَا حَرَّمَ اللَّهُ فِي كِتَابِهِ، وَمَا سَكَتَ عَنْهُ، فَهُوَ بِمَاءِ عَقَا عَنْهُ“ (۱)

”رسول اللہ ﷺ سے گھی، پنیر اور دہی کے بارے میں دریافت کیا گیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: جو اللہ نے کتاب میں حلال کر دیا وہ حلال، جو حرام فرمایا وہ حرام ہے اور جس سے سکوت اختیار فرمایا تو وہ معاف ہے“

دہی میں دودھ کی مانند لحمیات کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے۔ مگر دہی کے بننے کے عمل سے اس میں موجود لحمیات زود ہضم بن جاتی ہیں۔ اصل میں یہ جما ہوا دودھ ہی ہوتا ہے۔ مگر دودھ کے مقابلے میں جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ دودھ کو ضامن لگا کر چند کھٹے رکھنے سے دہی بن جاتا ہے۔ اس میں دودھ کی وہ ساری چکنائی موجود ہوتی ہے جس سے گھی نکالا جاتا ہے۔ قانون مفرد اعضا کے مطابق دہی کا مزاج گرم تر ہے۔ اس میں موجود چکنائی یا روغن کی وجہ سے اسے دماغ (سر) پر مالش کرنے کے کام لاتے ہیں۔ خصوصاً دہی کی بالائی مرطب اور نیند آور ہوتی ہے۔ چہرے کی جلد کے داغ دھبے دور کرنے کے لیے بھی آزمودہ ہے۔ بالوں کی تیزی سے افزائش کرتی ہے۔ اپنے گرم تر مزاج اور مقوی ہونے کی بنا پر دست، قے اور ہیضے کے لیے بہترین دوائی غذا ہے۔

دہی کو ساری دنیا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر کئی ممالک میں اسے خصوصی اہمیت دی جاتی ہے۔ بلغاریہ کے لوگوں کی طبعی عمر دیگر ممالک سے زیادہ ہے۔ سائنسدانوں نے مسلسل تجربوں اور تجزیہ کے بعد پتا چلایا کہ اس کی ایک وجہ دہی ہے کیونکہ وہاں کے لوگ دہی کا استعمال بہت زیادہ کرتے ہیں۔ فرانس میں اسے حیات جاوداں کا نام دیا گیا ہے۔ فرانسیسی ماہر جراثیم پروفیسر میچ سنٹکو لکھتے ہیں کہ دہی درازی عمر کی چابی ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے بلکہ طویل عمر پاتا ہے۔ دہی میں اچھی قسم کے بیکٹیریا پائے جاتے ہیں، جس سے جسم کو کئی طرح سے فائدہ ملتا ہے۔ آپور ویدک کے مطابق موسم گرما میں دودھ کے مقابلے دہی کھانے کے فوائد زیادہ ہیں۔ روزانہ پیالی دہی نہ صرف بیماریوں کو دور رکھتا ہے بلکہ جسم کو صحت مند بناتا ہے۔ دودھ میں شامل موٹی بالائی اور چکنائی جسم کو

(۱) ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید، (دون السنہ)، السنن، تحقیق: فواد عبد الباقی، دار الفکر، بیروت، لبنان۔ ص ۱۱۷، رقم الحدیث: ۳۳۶۔



ایک خاص عمر کے بعد نقصان پہنچاتی ہے۔ لیکن اس کے مقابلے دہی سے ملنے والا فاسفورس اور وٹامن ڈی جسم کے لیے فائدہ مند ہے۔ دہی میں موجود کیلشیم میں ایسڈ کے طور پر جذب کرنے کی خوبی بھی ہوتی ہے۔ انسانی صحت کے لئے یہ دودھ کی مانند ہی فائدہ مند ہے۔ لیکن اگر دودھ کی مقدار میں اگر دہی استعمال کیا جائے تو اس میں کیلشیم کی مقدار دودھ کی نسبت کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح یہ دودھ سے بیس فیصد زیادہ لحمیات کا حامل بھی ہے۔ دہی میں لیکٹو بیکٹیریا (Lacto Bacteria) پایا جاتا ہے۔ جو بڑی آنت کے کینسر سے محفوظ رکھتا ہے۔

ماہرین نے اپنی تحقیق سے ثابت کیا ہے کہ دل کی تکالیف کی سب سے بڑی وجہ کو لیسٹرول ہے جسے دہی کم کر دیتا ہے۔ اگر روزانہ دو پیالے دہی کھایا جائے تو حیران کن رفتار سے کو لیسٹرول میں کمی دیکھنے میں آتی ہے۔ اس کے علاوہ انسانی جسم میں رَوَاں دَوَاں خون میں ہونے والے انفیکشن کے تدارک کیلئے اس سے بہتر کوئی دوسری غذا نہیں۔ اس لیے دہی کو ضد نامیہ جرثیم کش (Antibiotics) کا ذخیرہ بھی کہا جاتا ہے۔ آنتوں میں پائے جانے والے انتہائی خطرناک بیکٹیریا کو دہی گروں اور مٹانے میں جانے سے پہلے ہی ختم کر دیتا ہے۔ مدافعتی نظام کو بہتر کرنے میں دہی کا کوئی ثانی نہیں۔ تین ماہ تک روزانہ دو پیالی دہی استعمال کرنے سے مدافعتی نظام بہت تیزی سے بہتر ہوتا ہے۔ نمک کا زیادہ استعمال بہت خطرناک اور مہلک ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ہائی بلڈ پریشر کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسے میں دہی کا مسلسل استعمال جسم میں پائے جانے والے سوڈیم کی شدت کم کر کے بلڈ پریشر کو کنٹرول میں کرتا ہے۔ روزانہ دو سے تین پیالے دہی کھانا ہائی بلڈ پریشر سے محفوظ رکھتا ہے۔ (۱)

کمزور نظام ہضم والے افراد کو بھی دودھ کی بجائے دہی استعمال کرنے کی تجویز دی جاتی ہے۔ حراروں کی کم تعداد رکھنے کی بدولت وزن کم کرنے کے لیے بھی دہی ایک آئیڈیل خوراک ہے۔ نظام ہضم کو قوت فراہم کرنے کے علاوہ یہ غذا کو ہضم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ موٹے مرد و خواتین کے لیے بہت اہم بات یہ کہ دہی وزن کم کرنے میں بھی معاون ہے۔ دہی استعمال کرنے والے افراد تقریباً ۲۲ فیصد تک اپنا وزن کم کرنے میں کامیاب رہتے ہیں۔ ایک نئی امریکی تحقیق کے مطابق دہی میں موجود کیلشیم پیٹ کو کم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ اس لیے ۸۱ فیصد افراد اپنے بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرنے میں کامیاب رہتے ہیں۔ بوڑھے لوگوں کیلئے دہی صحت کی علامت ہے، دہی ان کا معدہ اور نظام انہضام کو فعال اور بہتر رکھتا ہے۔ (۲) ایک اندازہ کے مطابق دودھ ایک گھنٹے میں ۳۲ فی صد ہضم ہوتا ہے، جبکہ دہی اتنے ہی وقت میں ۹۱ فی صد تک ہضم ہو جاتا ہے۔ دہی بھوک بڑھاتا ہے، ہاضم مگر قدرے قابض ہوتا ہے، طاقت فراہم کرتا،

(1) May09-2019. /dailytaqat.com/health/lasi-best-for-health

پیشاب لاتا اور جلن دور کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے بلغم پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے بلغم کی زیادتی والے افراد کو کالی مرچ، سیندھانمک اور سیاہ زیرہ ملا کر استعمال کرنا چاہیے (۱)۔

۱۰۰ گرام دہی کے غذائی اجزاء میں ۷۱ حرارے، لحمیات ۵.۳ گرام، ۳.۰ گرام چکنائی، نشاستہ ۵.۳ گرام پائے جاتے ہیں۔ معدنیات میں کپاشیم ۱۶۶ ملی گرام، فوسفورس ۱۳۲ ملی گرام، میگنیشیم ۱۱ ملی گرام، پوٹاشیم ۱۴۱ ملی گرام، سوڈیم ۳۵ ملی گرام، میگنیشیم ۹.۰۰۰ ملی گرام، زنک ۰.۵۲ گرام اور آئرن ۰.۴ گرام ملتے ہیں۔ (۲) جبکہ حیاتین میں سے حیاتین الف اور حیاتین ب کی اکثر اقسام پائی جاتی ہیں۔ حیاتین الف ۲۶ مائکرو گرام، ب (تھامین) ۰.۰۲۳ ملی گرام، ب (رائبوفینون) ۰.۲۷۸ ملی گرام، ب (نیاسین) ۰.۲۰۸ ملی گرام، ب (نیکوٹینک ایسڈ) ۰.۳۳۱ ملی گرام، ب (پارزی ڈوکسن) ۰.۰۶۳ ملی گرام، اور ب (کو بالین) ۰.۷۵ مائکرو گرام پائے جاتے ہیں۔

**لسی:** کثیر روایات سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ دودھ میں پانی، خاص طور پر گھڑے کا ٹھنڈا پانی ملا کر یعنی اسے ٹھنڈا کر کے نوش فرماتے تھے۔ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے مروی کہ:

”أَتَى (رسول الله) دَارَهُ، فَحَلَبْتُ شَاءَهُ، فَشَبْتُ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ مِنَ الْبُرِّ، فَتَنَاوَلَ الْقَدَحَ فَشَرِبَ“ (۳)

”رسول اللہ ﷺ ان کے گھر تشریف لائے انہوں نے دودھ دوبا اور اس میں کنویں کا تازہ پانی ملا کر پیش کیا آپ ﷺ نے یہ دودھ قبول فرمایا اور نوش فرمایا“

یوں پانی ملا کر آپ ﷺ دودھ میں شامل چکنائی کی مقدار کو کم کر لیتے تھے۔ عرب خصوصاً حجاز مقدس میں جہاں زیادہ تر موسم گرم اور خشک رہتا ہے۔ (ہاں مدینہ شریف میں سردیوں میں موسم سرد ہو جاتا ہے) جب دودھ میں پانی ملا کر پیا جائے تو یہ گرمی کی وجہ سے پیشاب میں کمی کا بہترین علاج ہے۔ (۴) شدید گرم موسم اور شدید پیاس کے لیے دہی کی لسی بنا کر بھی استعمال کی جاتی ہے۔ جو پانی کی کمی دور کرتی ہے اور تسکین دیتی ہے۔ (۵)

(۱) مفید غذائیں دوائیں، (۲۰۱۱ء)، ہمدرد فاؤنڈیشن، کراچی، پاکستان۔ ص ۱۱۶۔

(۲) سعیدہ غنی، (پروفیسر) ودیگر، غذا اور غذائیت، ص ۷۹۔

(۳) بخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل، (۱۹۸۷ء)، الصحیح، دار ابن کثیر، الہمامہ۔ ص ۱۲۰۹، رقم الحدیث: ۵۶۱۲۔

(۴) مفید غذائیں دوائیں، ص ۱۱۴۔

(۵) دنیا پوری، محمد یسین (حکیم)، (۲۰۱۱ء)، خواص المفردات، یسین طبی کتب خانہ، دنیا پور۔ ۱ / ۱۷۱۔

چھانچھ پینے سے دل کا عارضہ نہیں ہوتا بشرطیکہ اسے مکھن نکال کر استعمال کیا جائے۔ لسی کے اندر ایسے جراثیم ہوتے ہیں جن کی خاصیت ہے کہ وہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ شروع کر دیتے ہیں اور ان پر غالب آجاتے ہیں۔ لہذا انسانی جسم مختلف بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے مرض سنگرہنی بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے بلکہ یہ مرض ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ختم ہو جاتا ہے۔ تندرست آدمی اگر لسی کا استعمال موسم کی مناسبت سے کرتا رہے تو مختلف امراض سے بچا رہتا ہے۔ اس کے استعمال سے ثقیل اور ناقابل ہضم غذائیں بھی ہضم ہو جاتی ہیں، کیونکہ اس کے اندر کیشیم، میگنیشیم، پروٹین، سوڈیم، فاسفورس، کلورین، سلفر وغیرہ جیسے معدنیات ہوتے ہیں۔ جس سے گوشت اور ہڈیوں کی پرورش ہوتی ہے۔

### پنیر:

دودھ میں کھٹائی ڈال کر اسے گرم کریں تو دودھ پھٹ جاتا ہے اس کو کپڑے میں باندھ کر لٹکانے سے اس کا پانی نچڑ جاتا ہے اور خشک پنیر حاصل ہوتا ہے۔<sup>(۱)</sup> یہ چکنائی اور لحمیات سے بھرپور ہوتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے پنیر بھی تناول فرمایا ہے۔<sup>(۲)</sup> شیخ عبدالحق محدث دہلوی مدارج النبوت میں فرماتے ہیں: ”حضور ﷺ نے ’اقط‘ یعنی پنیر کو تناول فرمایا جسے دودھ سے مسکہ نکال کر جماتے ہیں یہ ترش اور سخت ہوتا ہے۔ پھر اسے پگھلا کر کھانوں اور سالنوں میں ڈالتے ہیں۔۔۔ اور حضور ﷺ نے ”جبن“ تناول فرمایا،“<sup>(۳)</sup> حضرت عبد اللہ بن عمر روایت کرتے ہیں کہ:

”أَيُّ النَّبِيِّ ﷺ بَجَبْنَةٍ فِي تَبُوكَ، فَدَعَا بِسِكِّينٍ، فَسَمَّى وَقَطَعَ“<sup>(۴)</sup>

”نبی کریم کی خدمت میں (غزوہ) تبوک کے موقع پر پنیر پیش کیا گیا آپ ﷺ نے چھری منگوائی اور بسم اللہ پڑھ کر اسے کاٹا، جیسا کہ اوپر دہی کے ضمن میں ذکر ہوا، نبی کریم ﷺ نے پنیر اور گھی کو کھانے کے لیے درست قرار دیا ہے۔ (۵)

(۱) آج پنیر کی بہت سی اقسام میں اس پنیر کو کاٹیج چیز کا نام دیا جاتا ہے۔ جیسا کہ آگے تفصیل سے ذکر ہے۔

(۲) ان روایات معلوم ہوتا ہے کہ آپ ﷺ نے مختلف قسم کا پنیر کھایا ہے۔ اس میں نرم بھی تھا اور سخت بھی۔ سخت اتنا ٹھوس تھا کہ اسے چھری سے کاٹنا پڑا۔ اس لیے ذیل میں پنیر کی دو مختلف مگر مشہور اقسام چیدڑ (یہ بہت سخت حالت میں ہوتا ہے) اور کاٹیج (یہ نرم اور بھر بھرا ہوتا ہے) اور گھیلو طور پر بنایا جاتا ہے) کے غذائی اجزاء کے بارے تفصیل شامل کی گئی ہے۔

(۳) دہلوی، عبدالحق محدث (شیخ)، مدارج النبوت، ۲/۲۶۶۔

(۴) ابوداؤد، السنن، ص ۶۸۷، رقم الحدیث: ۳۸۱۹۔

(۵) ابن ماجہ، السنن، ص ۱۱۱۷، رقم الحدیث: ۳۳۶۷۔

حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے مروی کہ:

”أَهْدَتْ خَالَتِي إِلَى النَّبِيِّ ﷺ صَبَابًا وَأَقِطًا وَلَبَنًا، فَوَضِعَ الصَّبُّ عَلَى مَائِدَتِهِ، فَلَوْ كَانَ حَرَامًا لَمْ يُوضِعْ، وَشَرِبَ اللَّبَنَ، وَأَكَلَ الْأَقِطَ“ (۱)

”میری خالہ نے نبی کریم ﷺ کی خدمت میں گوہ کا گوشت، پنیر اور دودھ ہدایتاً پیش کیا۔ اگر وہ حرام ہوتا تو آپ ﷺ کے دسترخوان پر گوہ کا گوشت نہیں رکھا جاسکتا تھا، آپ نے دودھ پیا اور پنیر کھایا“

(مگر گوہ کا گوشت تناول نہیں فرمایا) عہد رسالت مآب ﷺ میں کھجور سے حیس تیار ہوتا تھا۔ جسے کھجور کو گھی میں تلنے کے بعد پنیر ملا کر پکایا جاتا تھا۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کو دیکھا، آپ ﷺ نے ایک پیالہ پنیر کھانے کے بعد تازہ وضو فرمایا:

”إِنَّهُ رَأَى رَسُولَ اللَّهِ ﷺ تَوَضَّأَ مِنْ تَوْرٍ أَقِطٍ“ (۲)

شیخ عبدالحق محدث دہلوی لکھتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کو مٹھاس پسند تھی۔ وہ مواہب سے نقل کرتے ہیں کہ وہ شیرینی جسے نبی کریم ﷺ پسند فرماتے تھے اس نام ”مَجِيع“ تھا۔ یہ ایک قسم کی کھجور تھی جسے دودھ کے نمیر (ایک قسم کے پنیر) سے بنایا جاتا تھا (۳) ابن قیم لکھتے ہیں کہ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نے شام و عراق میں پنیر کھایا۔ ابن قیم کے مطابق پنیر کا مزاج سرد تر ہے۔ نمک کے بغیر تازہ پنیر معدے کے لیے مفید ہے اور آسانی سے اعضا میں سرایت کر جاتا ہے، گوشت بڑھاتا اور معتدل انداز میں پاخانہ کو نرم کرتا ہے، زخموں کے لیے نافع ہے، دست روکتا ہے، سرد تر ہونے کی بنا پر اگر اسے بھون کر استعمال کیا جائے تو یہ معتدل ہو جاتا ہے کیونکہ آگ اسے معتدل بنا کر اس کی اصلاح کر دیتی ہے اور اسے زود ہضم، خوش ذائقہ، خوشبودار اور خوشگوار بنا دیتی ہے۔ نمکین پنیر میں تازہ پنیر کے مقابلے میں غذائیت کم ہوتی ہے اور وہ معدہ کے لیے بھی نقصان دہ ہوتا ہے۔ آنتوں کو تکلیف دیتا ہے۔ پرانا پنیر اور زیادہ پکا ہوا پنیر قبض پیدا کرتا ہے، لاغر کرتا ہے اور مثانہ و گردہ میں پتھری کا سبب بنتا ہے۔ (۴)

(۱) بخاری، الصحیح، ص ۱۱۷۱، رقم الحدیث: ۵۳۰۲۔

(۲) بغوی، حسین بن مسعود، (۱۹۹۵ء)، الانوار فی شمائل النبی المختار، دار المکتبہ، دمشق۔ ۱/۲۲۶، رقم الحدیث: ۹۶۵۔

(۳) دہلوی، عبدالحق محدث، مدارج النبوت، ۲/۲۲۲۔

(۴) ابن القیم الجوزیہ، طب نبوی، ص ۳۹۵۔

دنیا میں پنیر کی چار سو سے زائد اقسام مشہور ہیں۔ دودھ سے حاصل ہونے والی چیزوں میں دہی اور پنیر آسانی ہضم ہو جاتے ہیں۔ پیٹ کی خرابی کے مریضوں کو ان سے تکلیف نہیں ہوتی۔ کمزوری اور بیماری کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے کے لیے پنیر ایک بہترین غذائی دوا ہے۔ کم چکنائی والا پنیر تان کے مریضوں کے لیے اکسیر ہے۔ (۱) پنیر کے غذائی اجزاء میں ایک خوش آئند بات چکنائی کی کمی اور لحمیات کی زیادتی ہے۔ یعنی پنیر کھانے سے جسم میں قوت آتی ہے، بیماری کا مقابلہ کرنے کے لیے لحمیات کی معقول مقدار میسر ہوتی ہیں اور کم چکنائی کی بدولت انسان کا وزن نہیں بڑھتا۔ کھجور کے ساتھ پنیر کو شامل کرنے سے اس کی غذائی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے اور یہ جسمانی کمزوری کے لیے ایک موثر غذائی دوا بن جاتا ہے۔

پنیر بنانے کے عمل میں دودھ پھاڑنے کے عمل میں زرد رنگ کا پانی علیحدہ ہوتا ہے جسے عموماً فالتو سمجھ کر پھینک دیا جاتا ہے۔ حالانکہ یہ پانی ایک بہترین ٹانک ہے۔ اس میں دودھ کی تمام معدنیات اور حیاتیات موجود ہوتے ہیں۔ بلکہ کچھ مقدار میں لحمیات بھی باقی رہ جاتے ہیں۔ اسہال کا مریض بچہ جب کوئی غذا (یا دودھ بھی) ہضم نہ کر سکے اور دستوں کے ذریعے اس کے جسم سے پانی اور نمک خارج ہو گئے ہوں تو ایسے بچوں کے لیے پنیر کا بچا ہوا یہ پانی تریاق کا حکم رکھتا ہے۔ نمکول میں صرف دو نمک موجود ہوتے ہیں۔ مگر پنیر کے اس پانی میں کئی نمک اور قدرتی مٹھاس شامل ہونے کی بنا پر یہ جسم میں جا کر فوری طور پر جزو بدن بن جاتا ہے اور پانی کی کمی کو دور کر دیتا ہے۔ قدیم اطباء بھی اس پانی کی افادیت سے بخوبی واقف تھے۔ طب کی متعدد کتابوں میں اس پانی کی افادیت کا ذکر ملتا ہے۔

پنیر کی اہم اقسام میں چیدر (Cheddar) پنیر اور کاٹج (Cottage) پنیر اہم اور تقریباً سب سے زیادہ استعمال ہونے والی اقسام ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ چیدر پنیر انگلستان کی کاؤنٹی سمر سیٹ کے ایک گاؤں چیدر سے نکلا تھا۔ یہ گائے کے دودھ سے بنتا ہے اور اس کی رنگت زردی مائل سفید ہے۔ اپنی ساخت میں یہ بہت ٹھوس اور سخت ہوتا ہے۔ استعمال کے لحاظ سے چیدر پنیر تقریباً سب پنیروں سے لمبی زندگی رکھتا ہے یعنی اسے بہت لمبے عرصے تک محفوظ کیا اور استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بعض اوقات اس پنیر کو ساٹھ ماہ یعنی ۵ سال تک محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ یہ برطانیہ میں مشہور تو ہے ہی، اسے ساری دنیا میں تیار کیا اور استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مزید بہت سی اقسام میں تیار بھی کیا جاتا ہے۔ اس کے ایک بنیادی جزو کیشیم لیسکیٹ کی وافر مقدار کی بنا پر اس کی ساخت میں ٹھوس پن یا سختی پائی جاتی ہے۔ (۲)

(۱) خالد غزنوی، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲ / ۱۶۷-۱۶۸۔

(۲) موزر یلانیور اور چیدر پنیر کے مانیب فرق۔ طرز زندگی &gt; you7behappy.com

پنیر کے غذائی اجزاء کو دیکھیں تو ایک کپ کش کئے ہوئے چیڈر پنیر (یا ۱۱۳ گرام) میں ۳۷ فیصد پانی، ۴۵۵ حرارے، لحمیات ۲۸ گرام، چکنائی ۳۷ گرام، کولیسترول ۱۱۹ ملی گرام، نشاستہ ایک گرام، کیشیم ۸۱۵ ملی گرام، فولاد ۰.۸ ملی گرام، پوٹاشیم ۱۱۱ ملی گرام، سوڈیم ۰.۱ ملی گرام، وٹامن الف ۱۹، اے، بین الاقوامی اکائیاں، ب (تھامین) ۰.۰۳ ملی گرام، ب (رابو فلیون) ۰.۴۲ ملی گرام اور ب (نیاسین / نیکوٹینک ایسڈ) ۰.۱ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔ (۱) تناسب تناسب کے لحاظ سے کولیسترول ۳۵ فیصد، جبکہ لحمیات کا تناسب ۵۰ فیصد ہوتا ہے۔ تجویز کردہ رزومرہ کی ضرورت کے مطابق نمکیات میں سے سوڈیم ۲۵ فیصد، پوٹاشیم ۲ فیصد، کیشیم ۲۷ فیصد، آرن ۳ فیصد اور میگنیشیم ۷ فیصد پائے جاتے ہیں اور تجویز کردہ رزومرہ کی ضرورت کے مطابق حیاتین میں سے حیاتین الف ۲۰ فیصد، ب ۱۲ (کوبال من) ۱۳ فیصد، ب (پیریڈوکسن) ۵ فیصد اور حیاتین (Calci Pherole) ۶ فیصد ملتے ہیں۔ اس میں موجود بیش بہا غذائی اجزاء انسانی صحت کے لیے اہم اور ضروری اجزاء فراہم کرتے ہیں اور اسے صحت مند، توانا اور چست رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

بآسانی گھر پر بھی تیار کیے جانے والے پنیر کو کاٹیج پنیر کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ دودھ کو کٹھا کر کے یا پھاڑ کر اسے نچوڑ لیا جاتا ہے اور یوں کاٹیج پنیر (Cottage) یا گھریلو سادہ پنیر بنایا جاتا ہے۔ یہ بہت سی چیزوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بغیر کسی ٹھوس شکل کے ایک بھر بھری اور دانے دار شکل میں بنتا ہے۔ لحمیات کی زیادتی اور چکنائی کی کمی کی بنا پر اسے کیشیم کے ساتھ ایک اور اہم مائیکرو ویلیٹ، فارسفورس کی موجودگی کی بنا پر اسے وزن کم کرنے والے افراد اور خصوصاً بچوں کے لیے بہت مفید قرار دیا جاتا ہے۔ سادہ کاٹیج پنیر کے غذائی اجزاء کو دیکھیں تو ایک کپ یا ۲۲۵ گرام پنیر میں ۲۳۳ حرارے، لحمیات ۲۸ گرام، چکنائی ۱۰ گرام، کولیسترول ۳۴ ملی گرام، نشاستہ ۶ گرام، کیشیم ۱۳۵ ملی گرام، فولاد ۰.۳ ملی گرام، پوٹاشیم ۱۹۰ ملی گرام، سوڈیم ۹۱۱ ملی گرام، وٹامن الف ۳۶ بین الاقوامی اکائیاں، ب (تھامین) ۰.۰۵ ملی گرام، ب (رابو فلیون) ۰.۳۷ ملی گرام اور ب (نیاسین) ۰.۳۰ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔ (۲) پنیر کی اس قسم میں حیاتین الف کا تناسب ۵ فیصد، نمکیات میں سے کیشیم ۸ فیصد، میگنیشیم ۲ فیصد، فارسفورس ۲۳ فیصد، پوٹاشیم ۲ فیصد، سوڈیم ۲۴ فیصد اور زنک ۴ فیصد پائے جاتے ہیں۔

(1) Susan E.Gebhardt & Robin G Thomas, Nutritive Value of Foods, Beltsville. Maryland: U. S.

Department of Agriculture, Agriculture Research Service.p16-17

(2) Susan E.Gebhardt & Robin G Thomas, Nutritive Value of Foods, p18-19

## خلاصہ بحث

اللہ تعالیٰ نے دودھ کو اولین غذا بنایا۔ جس سے انسان کے لیے اس کی ضرورت اور اہمیت کا معلوم ہوتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے کچھ حلال جانوروں کے دودھ نوش فرمائے اور کئی کی باقاعدہ تعریف اور توصیف بھی فرمائی اور ان کی اہمیت اور افادیت کو اجاگر فرمایا۔ جدید تحقیق اور علم غذائیت کی روشنی میں جانچنے سے ان جانوروں کے دودھ کی ضرورت، اہمیت اور افادیت کھل کر سامنے آتی ہیں۔ آج کی بے حد مصروف زندگی میں انسان دوسرے بہت سے مسائل کے ساتھ ساتھ اپنی صحت سے متعلق بنیادی مسائل سے بھی دوچار ہے۔ دودھ جو کہ انسانی خوراک کا ایک بنیادی اور اولین جزو ہے، اگر اسے نبی کریم ﷺ کی سنت مبارکہ کی پیروی اور آپ ﷺ کی تعلیمات کی روشنی میں استعمال کیا جائے کہ آج غذائی سائنسی تحقیقات بھی ان کی ضرورت و افادیت کی گواہی دے رہی ہیں، تو صحت کے بہت سے مسائل حل ہو سکتے ہیں۔

☆☆☆☆☆

## مصادر و مراجع

۱. القرآن الکریم
۲. احمد بن حنبل، (۱۴۲۱ھ)، المسند، مؤسسہ الرسالہ، بیروت، لبنان
۳. بخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل، (۱۹۸۷ء)، دار ابن کثیر، بیامہ
۴. حاکم، محمد بن عبد اللہ، (۱۴۱۱ھ)، المستدرک، دار الکتب العلمیہ، بیروت
۵. خالد غزنوی، (ڈاکٹر)، (س۔ن)، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، الفیصل ناشران و تاجر ان کتب، لاہور
۶. ابوداؤد، سلیمان بن اشعث، (۱۴۱۷ھ)، السنن، مکتبۃ المعارف، الریاض
۷. دہلوی، عبدالحق محدث، (۲۰۱۲ء)، مدارج النبوت، مترجم: غلام معین الدین، مکتبۃ اعلیٰ حضرت، لاہور
۸. دنیاپوری، محمد یسین، (حکیم)، (۲۰۱۳ء)، خواص المفردات، یسین طبیبی کتب خانہ، دنیاپور
۹. دنیاپوری، محمد یسین، (حکیم)، خواص المفردات، یسین طبیبی کتب خانہ، دنیاپور
۱۰. سعیدہ غنی، (پروفیسر) و دیگر، (۲۰۱۳ء)، غذا اور غذائیت، آزاد بک ڈپو، لاہور، پاکستان
۱۱. طبرانی، سلیمان بن احمد، (۱۴۱۵ھ)، المعجم الکبیر، باب مسند عبد اللہ بن مسعود، دار الصمیعی، الریاض
۱۲. ابن القیم، ابو عبد اللہ ابن القیم، (س۔ن)، طب نبوی، اسلامی کتب خانہ، لاہور
۱۳. ابن ماجہ، محمد بن یزید، (س۔ن)، دار احیاء الکتب العربیہ، القاہرہ
۱۴. مسلم، مسلم بن حجاج، (س۔ن)، الصحیح، دار احیاء التراث العربی، بیروت
۱۵. نسائی، احمد بن شعیب، (۱۴۱۲ھ)، السنن الکبریٰ، مؤسسہ الرسالہ، بیروت