



OPEN ACCESS

Al-Azva الاضواء

ISSN 2415-0444 ;E 1995-7904

Volume 37, Issue, 57, 2022

www.aladwajournal.com

موجودہ وبائی ماحول میں غسل کی طبی افادیت جدید سائنس اور اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

The Medical Benefits of Honey in the Current Epidemic
Environment in the light of Modern Science and Islamic
Teachings

Abdul Manan Cheema

PhD Scholar, Department of Islamic and Arabic Studies
University of Sargodha, Sargodha

Malik Kamran, (*corresponding author*)

Assistant Professor, Department of Islamic Studies
University of Lahore, Lahore

KEYWORDS

Islam, Medical
Science, Honey,
Immunity,
Medicinal Benefits,
Covid-19



Date of Publication:
29-06-2022



Abstract

Honey is a valuable resource with numerous medicinal properties that strengthen the immune system. Its nutritional popularity and medicinal quality have made it the subject of research. Honey is a source of carbohydrates, vitamins, minerals, fibre, and fructose which makes it a better sugar substitute. It contains minerals such as phosphorus, iron, potassium, calcium, and magnesium. This research paper analyzes honey's ingredients and minerals from an Islamic perspective and highlights its medical benefits in the current epidemic environment.

شہد انسان کے لئے اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ ایک بیش قیمت ایسی نعمت ہے جسے طب نبوی میں ایک ممتاز درجہ حاصل ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں شہد کا ذکر کرتے ہوئے اسے عوام الناس کے لیے شفا قرار دیا ہے۔ دورِ حاضر میں سائنسی تحقیق و تجربات سے شہد کے متعدد طبی فوائد کا انکشاف ہو چکا ہے۔ شہد جسم کے معدافعتی نظام (Immunity System) کو مضبوط بنا تا ہے۔ اس لئے اومی کرون (Omicron) اور کرونا وائرس (Covid-19) کی موجودہ وبائوں میں شہد اور طب نبوی میں متذکرہ دوسری قدرتی غذاؤں کا استعمال انتہائی نافع اور کارآمد ہے۔ شہد کی اجزائے ترکیبی یعنی کاربوہائیڈریٹس، وٹامنز اور منرلز کی افادیت پر سائنس اور اسلامی تعلیمات کی روشنی میں جاندار اور منظم کام نہیں ہو سکا۔ تعلیمات نبوی میں شہد کے استعمال کے بارے میں کئی زریں فوائد کا بیان ہے جسے جدید میڈیکل سائنس بھی تسلیم کرتی ہے۔ زیر نظر مضمون میں شہد کی طبی افادیت کو اسلامی تناظر میں پیش کرنے کی سعی کی گئی ہے کیونکہ موجودہ جدید دور میں عوام الناس پر اس شدہ کھانوں (پیزہ، برگر، کوئلڈ ڈرنکس وغیرہ) کے عادی ہو چکے ہیں جس کی بدولت عام لوگوں کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا جا رہا ہے اور وہ کرونا (Covid-19) اور اومی کرون (omicron) جیسے جان لیوا وائرسز کا آسان شکار ثابت ہوتے ہیں۔ زیر نظر آرٹیکل شہد کی طبی اہمیت، اجزائے ترکیبی اور اس کے استعمال و فوائد کے بارے میں سائنسی و اسلامی تعلیمات و ہدایات کو واضح کرتا ہے۔ شہد پر قلم اٹھانے کا مقصد حفظانِ صحت کے لئے شہد کے طبی افادیت کے بارے میں اسلامی تعلیمات اور سائنسی تحقیقات کو اجاگر کرنا ہے تاکہ سوسائٹی میں شہد اور دوسری قدرتی غذا کے استعمال کی ترغیب دی جاسکے۔

سابقہ تحقیق کا جائزہ

اہل فکر و دانش نے شہد کی افادیت پر عمدہ اور تحقیقی کام کیا ہے۔ طب نبوی ﷺ کی ہر کتاب میں شہد کی افادیت ملاحظہ کی جاسکتی ہے۔ پروفیسر ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ کی تالیف ”شہد سے اپنا علاج خود کیجیے“ شہد کی افادیت پر بے انتہا معلوماتی اور کارآمد ہے۔ جس میں شہد کے طبی خواص دل نشیں انداز میں بیان کئے گئے ہیں۔ ملک بشیر احمد کی تصنیف ”پاکیزہ شہد پاکیزہ زندگی“ شہد کے متعلق انتہائی مفید معلومات فراہم کرتی ہے۔ مصنف موصوف نے اس تصنیف میں شہد سے متعلق قرآن و حدیث کی روشنی میں شہد کے خواص و فوائد، اقسام اور استعمال کے طریقے بیان کیے ہیں۔ حکیم سید ابرار حسین کی ”شہد سے علاج نبوی ﷺ اور جدید طب“ شہد کی طبی افادیت پر معلومات افزا کتاب ہے۔ اس کتاب میں مصنف متعدد امراض کا علاج بذریعہ شہد مستند حوالہ جات کے ساتھ تفصیلاً بیان کرتا ہے۔ اس کتاب کے عمیق مطالعہ کے بعد اس بات کا بخوبی اندازہ ہو جاتا ہے کہ

وبائی ماحول میں حفظانِ صحت کے لئے شہد کا استعمال کتنا کارآمد ہے! - معظم جاوید کی کتاب "کھجور اور شہد سے علاج" جسے پنجاب بک ڈپو لاہور نے 2008ء میں شائع کیا، شہد کے طبی خواص اور نسخوں پر عمدہ تصنیف ہے۔ اس کتاب میں شہد کی اہمیت و افادیت طب نبوی ﷺ کی روشنی میں سپرد قلم کی گئی ہے۔ ریسرچ آرٹیکل مختلف مذاہب میں شہد کی افادیت، جدید سائنس کی روشنی میں تحقیقی جائزہ "کے عنوان سے ریسرچ جرنل "الاعجاز" جون 2018ء میں چھپا۔ مقالہ نگار فیاض احمد اور پروفیسر حافظ منیر احمد خان کا آرٹیکل "شہد کی اہمیت، تاریخ، تہذیب اور طب کی روشنی میں تحقیقی مطالعہ" ایک کارآمد تحقیق ہے جو ریسرچ جرنل اسلام آباد اسلامیکس (2:2) میں دسمبر 2019ء میں شائع ہوا۔ مذکورہ بالا تصانیف و مضامین کے علاوہ بھی شہد کی طبی افادیت پر کسی نہ کسی سطح پر تجزیہ کیا گیا ہے۔ تاہم موجودہ وبائی ماحول کے تناظر میں مدافعتی نظام Immunity System کی بہتری کے لئے قدرتی غذاؤں کے استعمال کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے "موجودہ وبائی ماحول میں شہد کی طبی افادیت جدید سائنس اور اسلامی تعلیمات کی روشنی میں" کا عنوان منتخب کیا گیا ہے۔

منہج تحقیق

اس مقالہ میں معیاری اور بیانیہ طرز تحقیق اپنایا گیا ہے۔ زیر نظر تحقیقی مقالہ میں موجودہ وبائی دور میں شہد کے طبی فوائد کے حوالے سے بنیادی مصادر سے استفادہ کیا گیا ہے۔ تاہم کچھ ثانوی مصادر و مراجع سے بھی معاونت لی گئی ہے۔ متعلقہ مواد کے حصول کے لئے انٹرنیٹ کا بھرپور استعمال کیا گیا ہے۔ تحقیقی کام سے متعلقہ مواد کے لئے علامہ اقبال لائبریری سیالکوٹ اور سیرت سنڈی سنٹر سیالکوٹ کی کتب سے فائدہ اٹھایا گیا ہے۔ دور حاضر میں شہد کی ضرورت و اہمیت واضح کرنے کے لئے شہد کے اجزاء کے چارٹس بنائے گئے ہیں۔

شہد کی فضیلت و عظمت

Qurānic Name	Al-Asal	English Name	Honey
Urdu Name	Shahad	Hindi Name	Madh/Shahad
Pashtu Name	Gibyān	Punjabi	Shahat
Sindhi Name	Makhi	Sanskrit	Mādhoo
Farsi Name	Shahad/Angbeen	Bengali Name	Moodh
German Name	Honig	French Name	Miel

قرآن و سنت میں شہد کی فضیلت واضح اور دل نشین انداز میں بیان کی گئی ہے۔ قرآن کریم کی متعدد آیات و احادیث میں شہد (Honey) اور شہد کی مکھی کا مختلف انداز میں تذکرہ پایا جانا اس کی فضیلت و عظمت پر دلالت

کرتا ہے۔ شہد ایسا حیرت انگیز قدرتی انعام ہے جو انسانی بدن کے لئے دوسرے اشیاء سے زیادہ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ حضرت علی فرماتے ہیں کہ شہد ایک بہترین کھانا ہے۔¹ شہد کی تغذیاتی نافعیت سے اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ قرآن پاک میں اہل جنت کے لئے عمدہ، اعلیٰ اور خالص شہد کی نہروں کا تذکرہ پایا جاتا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ حَمِيمٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى"²

"جنت جس کا پرہیز گاروں سے وعدہ کیا جاتا ہے اس کی صفت یہ ہے کہ اس میں پانی کی نہریں ہیں جو بوبو نہیں کرے گا اور دودھ کی نہریں ہیں جس کا مزہ نہیں بدلے گا اور شراب کی نہریں ہیں جو پینے والوں کے لیے (سراسر) لذت ہے اور شہد مصفیٰ کی نہریں ہیں (جو حلاوت ہی حلاوت ہے)۔"

امام قرطبی لکھتے ہیں:

"والعسل: يذکر ويؤنث. وقال ابن عباس: من عسل مصفى أي لم يخرج من بطون النحل"³

Quranic Name	Al-Nahal	English Name	Bee
Scientific Name	Apis Mellifera	Kingdom	Animalia
Class	Insecta	Order	Hymenoptera
Genus	Apis	No. of species	20000

قرآن کریم میں شہد کی مکھی اور اس کے خواص و کمالات کو بھرپور انداز میں بیان کیا گیا جس سے شہد کی مکھی کی اہمیت و عظمت کا اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ایک حدیث مبارکہ میں شہد کی مکھی کے قتل سے منع فرمایا گیا ہے۔⁴ شہد کی مکھی (Honey Bee) موسمیاتی تبدیلی (Climate Change) سے آگہی رکھتی ہے۔ شہد کی مکھی جب کسی پھول پر بیٹھتی ہے تو پھولوں نر تولیدی اعضا اس کے جسم سے چپک جاتے ہیں۔ جنہیں سائنسی اصطلاح میں پولن کہا جاتا ہے۔ شہد کی مکھی جب ایک سے دوسرے پھول پر جاتی ہے تو اس کے نسوانی حصے ان دانوں (پولن) کو اپنی طرف کھینچ کر پولی نیشن (باروردی) حاصل کرتے ہیں۔ اس طرح شہد کی مکھی (النحل) زرع پیداوار کے لئے بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ امریکہ میں 90 اقسام کی زرعی پیداوار شہد کی مکھی کی مرہون منت ہے۔⁵ جدید سائنس کی ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق شہد کی مکھی کے 60 فیصد جینز انسان کے اندر بھی موجود ہوتے ہیں۔⁶

صاحب "حیات الحيوان" لکھتے ہیں:

"ومن شأنه في تدبير معاشه أنه إذا أصاب موضعا نقيا بنى فيه بيوتا من الشمع أولا، ثم بنى البيوت التي تأوي فيها الملوک، ثم بيوت الذكور التي لا تعمل شيئا. والذكور أصغر جرما من الإناث"⁷

مذکورہ عبارت کا حاصل یہ ہے کہ شہد کی مکھی چھتہ کے لئے صاف جگہ کا انتخاب کرتی ہے۔ وہ سب سے قبل چھتہ کا وہ حصہ تیار کرتی ہے جہاں اس نے شہد تیار کرنا ہوتا ہے۔ پھر "رانی مکھی" کے لئے ایک گھر بناتی ہے اور اس کے بعد زمکھیوں کی جگہ بناتی ہے جو معاش کے لئے کوشش نہیں کرتے۔ مادہ مکھیوں کی نسبت زمکھیاں چھوٹی ہوتی ہیں۔

شہد اللہ تعالیٰ کا بیش قیمت تحفہ ہے۔ اس کے حیرت انگیز خواص اس کے عظمت و فضیلت کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر کوئی چیز شہد میں رکھنے سے خراب نہیں ہوتی۔ اگر کوئی مردہ جسم شہد میں ڈبو کر رکھ دیا جائے تو کبھی خراب نہ ہو۔ تروتازہ میوہ جات شہد میں رکھنے سے چھ ماہ تک خراب نہیں ہوتے جبکہ گوشت تین ماہ تک خراب اور باسی نہیں ہوتا۔⁸ مصری مقابر میں بادشاہوں کی غذا کے ذخائر میں شہد رکھا جاتا تھا۔ 5000 سال سے زائد عرصہ کے بعد بھی شہد باسی نہیں ہوا۔ 16 ویں صدی عیسوی کے غرقاب جہازوں سے برآمد شہد کے برتن دریافت ہوئے تو ان کا شہد صدیوں بعد بھی خراب نہ ہوا۔⁹ شہد میں اشیا مثلاً پھل، دوائیں وغیرہ رکھ دی جائیں تو وہ طویل عرصہ تک قابل استعمال رہتی ہیں اور گلنے سڑنے یا خراب ہونے سے محفوظ ہو جاتی ہیں۔ شہد میں ایسے کیمیائی مادے ہوتے ہیں جو اینٹی آکسیڈنٹس antioxidants کا کام کرتے ہیں۔¹⁰

ارشاد نبویؐ ہے:

"عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا طَلَبَ الدَّوَاءَ بَشِيءَ أَفْضَلَ مِنْ شَرْبَةِ عَسَلٍ"¹¹

"حضرت عائشہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ کوئی بھی دوا شہد سے زیادہ افضل نہیں ہے۔"

شہد کو دوسرے مذاہب میں بھی احترام و قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ زیور، تورات، انجیل، بدھ مت کی کتابوں، ویدوں میں شہد کا تذکرہ شہد کی عظمت و تقدیس پر دلالت کرتا ہے۔

شہد کے غذائی اجزاء۔۔ جدید سائنس کے تناظر میں

شہد میں پائے جانے والے فوری توانائی و حرارت پہنچانے والے غذائی عناصر دوسری اشیا سے نمایاں کر دیتے ہیں۔ شہد متعدد بیماریوں سے شفا دیتا ہے۔ درج ذیل جدول میں امریکی زراعتی ڈیپارٹمنٹ کی تحقیق کے مطابق شہد کے غذائی اجزاء پیش کئے جاتے ہیں۔

شہد کے غذائی اجزاء (Honey Nutrients)			
نمبر شمار	غذائی اجزاء (اردو)	غذائی اجزاء (انگریزی)	مقدار/100 گرام
1	پانی	Water	17.1 gram

304 Kcal	Energy	توانائی	2
0.3 gram	Protein	پروٹین	3
0 gram	Fat	چربی	4
0.2 gram	Fiber	فائبر	5
82.4 gram	Carbohydrate	کاربوہائیڈریٹ	6
82.1 gram	Sugars(total including NLEA)	شوگر	7
0.89 gram	Sucrose	سرکوز	8
35.8 gram	Glucose	گلوکوز	9
40.9 gram	Fructose	فرکٹوز	10
3.1 gram	Glactose	گلکٹوز	11
0.5g	Vitamin C	وٹامن سی	12
¹² 0.024 mg	Vitamin B-6	وٹامن بی سکس	13

شہد غذائیت و توانائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس میں کولیسٹرول نام کی کوئی چیز نہیں۔ اس کی غذائیت کا اندازہ اس کے کیمیائی اور غذائی اجزاء سے بخوبی ہو رہا ہے۔ اس میں تقریباً 82 فیصد کاربوہائیڈریٹس، فائبر، پروٹین وغیرہ مختلف مقدار میں موجود ہیں۔ انسانی جسم کی نشوونما کا انحصار کسی بھی خوراک میں موجود معدنیات پر ہوتا ہے۔ شہد تمام لازمی اجزائے غذا کاربوہائیڈریٹس، وٹامنز، فائبر اور منرلز پر مشتمل قدرتی غذا ہے جبکہ اس میں چربی کا نام تک نہیں۔

نمبر شمار	معدنیات (اردو)	معدنیات (انگریزی)	سائنسی علامت	مقدار / 100 گرام
1	پوٹاشیم	Potassium	K	52mg
2	مگنیشیم	Magnesium	Mg	2mg
3	سوڈیم	Sodium	Na	4mg
4	کیلشیم	Calcium	Ca	6mg
5	فاسفورس	Phosphorus	P	4 mg
6	آئرن	Iron	Fe	0.42mg
7	کاپر	Copper	Cu	0.036mg
8	زنک	Zinc	Zn	0.22mg
9	مینگانیز	Manganese	Mn	0.08 mg
10	سلیمنیم	Selenium	Se	0.8µg
11	فلورائیڈ	Fluoride	F	7 µg ¹³

مذکورہ بالا جدول میں شہد کے محض خاص منزلیں (معدنیات) کا تذکرہ ہے جبکہ تازہ ترین سائنسی تحقیق کے مطابق پاکستانی علاقوں میں پیدا ہونے والے شہد میں کم از کم 13 معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ شہد کے معدنیات انسانی بدن و جسم کی مضبوطی کے لئے بہت اہمیت کے حامل ہیں۔ شہد زنک، کاپر، پوٹاشیم، سوڈیم، کیلشیم، فاسفورس اور آئرن وغیرہ سے بھرپور ہوتا ہے جو جسم کی مضبوطی اور حفظانِ صحت کے لیے انتہائی اہم ہیں۔ بالخصوص بوڑھے اور کمزور افراد کے لئے شہد کا استعمال بے انتہا نفعیت و افادیت رکھتا ہے۔

شہد کی طبی افادیت

Development of immunity and Useful in hygiene	توت مدافعت میں اضافہ اور حفظانِ صحت میں مفید	1
Development of memory	توت حافظہ میں اضافہ	2
Treatment of diarrhea and kidney disease	اسہال اور گردہ کے امراض کا علاج	3
Treatment of heart disease and grief	قلبی امراض اور رنج و غم کا علاج	4
Treatment of ear, tooth and throat diseases	کان، دانت اور گلے کی امراض کا علاج	5
Cleansing the stomach, kidneys, bladder	معدہ، گردہ، مثانہ کی صفائی	6
Treatment of eye diseases, Colic anemia, cold, sore throat, cough, jaundice, asthma, tuberculosis, indigestion, Cleansing the stomach, kidneys, bladder	آنکھ کی بیماریوں، توج، خون کی کمی، شدید زکام، گلے کی خراش، کھانسی، یرقان، دمہ، تپ، دق، استقاء کی امراض کا علاج، معدہ، گردہ، مثانہ کی صفائی	7

شہد۔۔۔ شفا کی اثرات

شہد ایک ایسا منفرد مرکب ہے جو بدن کو فوری توانائی فراہم کرتا ہے۔ جوڑوں کو آسودگی فراہم فراہم کرتا ہے اور بلغم سے نجات دیتا ہے۔ قرآن و حدیث کے مطالعہ شہد کے متعدد شفا کی اثرات سامنے آتے ہیں۔ امام بخاری نے صبح بخاری میں "باب الدوا بالعلس" کے عنوان سے باب مختص کیا ہے۔ شہد کرہ ارض پر پائی جانے والی تمام دواؤں (Medicines) سے افضل و برتر ہے۔ شہد کے شفا کی اثرات بھی دوسری غذاؤں یا دواؤں سے زیادہ ہیں۔ جسمانی قوتیں بحال، مقوی بدن، معدہ طاقتور اور بھوک بڑھاتا ہے، پاگل پن میں مفید و نافع ہے۔ جوئیں مارتا ہے۔ آنکھوں میں لگا یا جائے تو بینائی تیز کرتا ہے۔ ہمیشہ شہد کو پانی میں حل کر کے استعمال کرنا بہتر نتائج دیتا ہے۔ جگر کو طاقت دیتا ہے۔ شدید زکام، توت حافظہ، دل کے مریض، مثانہ اور گردہ کی پتھری، یرقان، دمہ، تپ، دق، استقاء کی بیماری میں مفید و نافع ہے۔¹⁴ شہد نہ صرف غذائی مصنوعات کے طور پر استعمال ہوتا ہے بلکہ ادویات میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ زخموں کے علاج سے لے کر کینسر کے علاج میں بھی استعمال ہوتا ہے۔¹⁵ معدہ، جگر اور بصارت کو قوت دیتا ہے۔ معدہ سے ریح (گیس) کو خارج کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔

ہے۔ موٹاپے، پرانی قبض، کھٹے ڈکاروں، معدہ کی گیس اور استقاء میں ایک لاجواب دوا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں شہد کی مکھی (Honey Bee) کے پیٹ سے خارج ہونے والے سیال مادے (شہد) کو انسان کے لئے کامل شفا قرار دیا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْئَلِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ"¹⁶

"اور ہر قسم کے میوے کھا۔ اور اپنے پروردگار کے صاف راستوں پر چلی جا اس کے پیٹ سے پینے کی چیز نکلتی ہے جس کے مختلف رنگ ہوتے ہیں۔ اس میں لوگوں (کے کئی امراض) کی شفا ہے بیشک سوچنے والوں کے لیے اس میں بھی نشانی ہے۔"

مذکورہ بالا آیت قرآنی پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ شہد کی مکھی کے پیٹ سے پیدا ہونے والے شہد کئی رنگوں اور اقسام پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہر قسم کے شہد کا رنگ اور فائدہ بھی الگ ہے۔ نسل انسانی کو باور کروایا گیا ہے کہ شہد میں شفا ہی شفا ہے۔ علاوہ ازیں اس آیت میں شہد میں پائے جانے والے مختلف اجزاء یعنی جواہر و فوائد پر اہل دانش کو تحقیق کرنے کی ترغیب و تحریک دی گئی ہے۔ شہد اس قدر پاکیزہ اور شفائی اثرات کی حامل منفرد قدرتی غذا ہے کہ اس کے اندر جراثیم (وائرسز، بیکٹیریا وغیرہ) زندہ نہیں رہ سکتے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے جس دوا یا غذا میں شامل کر لیا جائے وہاں سے جراثیموں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ شہد میں ایسی پاکیزگی پائی جاتی ہے کہ بدن میں داخل ہوتے ہی شفائی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔¹⁷ متعدد احادیث مبارکہ میں شہد کے شفائی اثرات بیان کئے گئے ہیں۔ نبی کریم ﷺ نے شہد استعمال کرنے کی تلقین و تاکید فرمائی ہے۔

ارشاد نبوی ﷺ ہے:

"عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَيْكُمْ بِالشِّفَاءِ بِالنَّعْسِلِ وَالْقُرْآنِ"¹⁸

"حضرت عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اپنے اوپر دو شفاؤں کو لازم کر لو۔ شہد اور قرآن۔"

ارشاد نبوی ﷺ ہے:

"الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرْبَةِ عَسَلٍ، وَشَرْطَةِ مَحْجَمٍ، وَكَيْبَةِ نَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ"¹⁹

"شفا تین چیزوں میں ہے۔ شہد کے پینے میں، پچھنا لگوانے میں اور آگ سے داغنے میں لیکن میں امت کو آگ سے داغ کر علاج کرنے سے منع کرتا ہوں۔"

ارشاد نبوی ﷺ ہے:

"عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا لِلنَّفْسَاءِ عِنْدِي شِفَاءَ مِثْلِ الرُّطْبِ وَلَا لِلْمَرِيضِ مِثْلَ الْعَسَلِ"²⁰

"حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، نہیں ہے میرے پاس نفاس والیوں کے لئے تر کھجور جیسی کوئی شفا دینے والی چیز اور نہ مریض کے لئے شہد جیسی شفا۔"

امام ابن القیمؒ لکھتے ہیں:

"وَالْعَسَلُ فِيهِ مَنَافِعٌ عَظِيمَةٌ، فَإِنَّهُ جَلَاءٌ لِلذُّسَاخِ الَّتِي فِي العُرُوقِ وَالْأَمْعَاءِ وَغَيْرِهَا، مُخَلِّكٌ لِلرُّطُوبَاتِ أَكْلًا وَطَلَاءً، نَافِعٌ لِلْمَشَايخِ وَأَصْحَابِ الْبَلْغَمِ، وَمَنْ كَانَ مِرْجَاهُ بَارِدًا رَطْبًا، وَهُوَ مَعْدَى مُلَيِّنٌ لِلطَّبِيعَةِ، حَافِظٌ لِقُوَى الْمُعَاجِينِ وَلَمَّا اسْتُودِعَ فِيهِ، مُدْهَبٌ لِكَيْفِيَّاتِ الْأَذْوِيَةِ الْكَرِيهَةِ، مُنَقِّ لِّلْكَبِدِ وَالصَّدْرِ، مُدِرٌّ لِلْبَوْلِ، مُوَافِقٌ لِلسُّعَالِ الْكَائِنِ عَنِ الْبَلْغَمِ"²¹

مذکورہ عبارت کا حاصل یہ ہے کہ شہد بہت زیادہ اور غیر معمولی طبی فوائد کا حامل ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس کا استعمال معدہ اور آنتوں میں پیدا ہونے والی گندگیوں کو صاف کر دیتا ہے۔ بلغم کے مریضوں کے لئے نافع ہے۔ پاخانہ نرم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مجنونوں میں استعمال ہوتا ہے اور انہیں لمبے عرصے تک خراب نہیں ہونے دیتا۔ یہ نہ صرف بد ذائقہ دواؤں کو بہتر کر دیتا ہے بلکہ ان کے مضر اثرات کو بھی دور کر دیتا ہے۔ جگر، سینہ صاف کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے، بلغمی کھانسی میں فائدہ مند ہے۔

شہد۔۔۔ ہر بیماری کا علاج

شہد میں ایسے طبی خواص پائے جاتے ہیں کہ ایک حدیث نبویؐ کی رو سے شہد میں موت کے علاوہ ہر بیماری کا علاج پایا جاتا ہے۔

امام ابو نعیمؒ "طب نبویؐ" روایت نقل کرتے ہیں:

"عليكم بالسنا والسنوت فإن فمهما شفاء من كل داء إلا السام قيل: يا رسول الله وما السام قال: الموت. قال عمرو في حديثه: وقال ابن أبي عبيدة: السنوت الشبت. قال: وقال آخرون: هو العسل الذي يكون في زقاق السممن"²²

"رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، سنا اور سنوت کو لازم پکڑ لو کیونکہ ان دونوں میں موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے۔ ایک قول کے مطابق سنوت سے مراد شہد ہے۔"

آیور ویدک اور طب یونانی میں شہد کو تمام بیماریوں کے علاج کے لئے رام بان (اکسیر) قرار دیا گیا ہے۔ جدید سائنسی تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ شہد واقعتاً شفا کی اثرات کی حامل غذا ہے۔ کینڈا میں ہونے ایک تازہ ترین تحقیق کے مطابق شہد اور دار چینی کے مرکب میں بہت سی بیماریوں سے شفا پائی جاتی ہے۔²³ تمام اطباء اس بات پر متفق ہیں کہ انسان تمام ادویات کی نسبت شہد سب سے زیادہ موثر میڈیسن ہے کیونکہ اس میں تقویت

معدہ، جودتِ تغذیہ اور اشتہاءِ طعام جیسے خواص پائے جاتے ہیں۔²⁴ شہد آنکھوں کی بیماریوں، دمہ، گلے کے انفیکشن، تپ دق، پیاس، بچکی، تھکاوٹ، چکر آنا، پیپٹائٹس، قبض، بواسیر، السر اور زخموں کے علاج میں استعمال ہوتا ہے۔²⁵ شہد قلب و روح کو فرحت بخشتا ہے۔ چہرے کو حسن کو دوبالا کرتا ہے اور موٹاپا کا خاتمہ کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں نافع ہے۔ مختصر یہ کہ شہد کا استعمال ہر فرد (بچے سے لیکر بوڑھے تک) اور ہر بیماری کے علاج کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ تاہم ہر مرض میں شہد کے استعمال کا طریقہ کار مختلف ہوتا ہے۔

اسہال کا علاج

طب نبوی کے مطابق اسہال کا علاج شہد میں پایا جاتا ہے۔ ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں:

"عَنْ أَبِي سَعِيدٍ: أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: أُحْيِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ، فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا ثُمَّ أَتَاهُ الثَّالِثَةَ فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا ثُمَّ أَتَاهُ فَقَالَ: قَدْ فَعَلْتُ؟ فَقَالَ: صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَحِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا فَسَقَاهُ فَبُرًّا"²⁶

"ایک صاحب نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ میرا بھائی پیٹ کی تکلیف میں مبتلا ہے۔ آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ انہیں شہد پلا پھر دوسری مرتبہ وہی صحابی حاضر ہوئے۔ آپ نے اسے اس مرتبہ بھی شہد پلانے کے لیے کہا وہ پھر تیسری مرتبہ آیا اور عرض کیا کہ (حکم کے مطابق) میں نے عمل کیا (لیکن شفاء نہیں ہوئی) آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ سچا ہے اور تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے، انہیں پھر شہد پلا۔ چنانچہ انہوں نے شہد پھر پلا یا اور اسی سے وہ تندرست ہو گیا۔"

صاحب "الحاوی فی الطب" رقمطراز ہیں:

"وينفع من الطرش الإسهال الدائم المتواتر وتلطيف الغذاء وتغطية الرأس وشرب الماء الحار وماء العسل"²⁷

قلب، رنج اور گردہ کے امراض کا علاج

حضرت عائشہ صدیقہ سے روایت ہے:

"عَنْ عَائِشَةَ، زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبَّخَتْ، ثُمَّ صُنِعَ ثَرِيدٌ، فَصُبَّتِ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: التَّلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تُدْهِبُ بَعْضَ الْحُزَنِ"²⁸

"سیدہ عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا زوجہ نبی ﷺ سے روایت ہے کہ ان کے گھر والوں میں سے جب کسی کا انتقال ہو جاتا تو اس کی تعزیت کے لئے عورتیں جمع ہو کر چلی جاتیں اور ان کے گھر والے اور خواص ہی باقی رہ جاتے تو سیدہ (رضی اللہ عنہا) ہانڈی میں شہد اور دودھ ملا کر حریرہ پکانے کا حکم دیتیں جب وہ پک جاتا پھر شہد بنایا جاتا پھر شہد میں دودھ اور شہد کا حریرہ ڈال دیا جاتا پھر فرماتیں اس میں سے کھاؤ کیونکہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا ہے آپ فرماتے تھے دودھ اور شہد ملا کر حریرہ مریض کے دل کو خوش کرتا ہے اور رنج و غم کو دور کرتا ہے۔"

ارشاد نبویؐ ہے:

"عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كَانَ أَحَبَّ الشَّرَابِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ الْعَسَلُ"²⁹

"حضرت عائشہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ کو شہد پینا سب سے زیادہ پسند تھا۔"

شہد صبح نہار پینے سے گردے صاف ہو جاتے ہیں۔ گردہ کی پتھری میں شہد کا استعمال مفید ہے۔³⁰

ارشاد نبویؐ ہے:

"عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْخَاصِرَةُ عِرْقُ الْكَلْبِ فَإِذَا تَحَرَّكَ آذَى صَاحِبِهَا فَدَاوَاهَا بِالْمَاءِ الْمَحْرَقِ وَالْعَسَلِ"³¹

"حضرت عائشہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، خاصرہ (خاصرہ گردے کا مرکزی حصہ

کہلاتا ہے۔ جدید سائنس کی اصطلاح میں اسے پیلوئیس (Pelvis) کہا جاتا ہے۔) گردے کا ایک اہم

حصہ ہے جب اس حصے میں سوزش والے گردے میں شدید تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا علاج جلے ہوئے

پانی (ابلے ہوئے پانی) اور شہد سے کیا جائے"

تونج، کان اور دانت کا علاج

تونج کے مریض کے لئے شہد کا استعمال فائدہ مند ہے۔ اس سلسلے میں امام ابو نعیم "طب نبوی" میں لکھتے ہیں:

"الماء الحار المحرق مع العسل يحل القولنج ويفشو الرياح"³²

کان کے امراض پیچیدہ ہوتے ہیں۔ لیکن عوام الناس ان کو سنجیدہ نہیں لیتے اور عام دوائیں کانوں میں

انڈیلتے ہیں اور سماعت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ شہد کان کے مسائل کے لئے مفید دوا ہے۔ کان میں شہد ڈالنے

سے پیپ بند ہو جاتی ہے اور کان درد میں بھی افادہ ہوتا ہے۔³³ کان کی درد میں شہد کا استعمال مفید و نافع ہے۔

صاحب "الحاوی فی الطب" لکھتے ہیں:

"عصارة حب الرُّمَّانِ إِذَا طَبَخَتْ مَعَ الْعَسَلِ جَيِّدٌ لَوْجَعِ الْأُذُنِ لِي رَأَيْتُ أَطْبَاءَ دَهْرِنَا
متفقين على نفع السنجار من وجع الأذن"³⁴

دانتوں کے امراض کے لئے شہد کا استعمال مفید و نافع ہے۔ ڈاکٹر عائشہ لکھتی ہیں کہ سرکہ کے ساتھ
دانتوں میں لگایا جائے تو دانت چمک جائیں گے۔³⁵ شہد کے استعمال سے انسان کے دانت مضبوط اور صحت مند
رہتے ہیں یعنی شہد دانتوں کی حفاظت کرتا ہے۔ اکثر و بیشتر افراد مسوڑھوں، دانتوں کی درد کا شکار ہوتے
ہیں۔ مسوڑھوں میں زخم ہو جاتے ہیں، شہد لگانے سے یہ زخم صاف اور مندمل ہو جاتے ہیں۔³⁶ دانتوں کے لئے
شہد ایک بہترین ٹانک ہے۔ گرم پانی میں شہد، سرکہ اور نمک ملا کر غرارے کرنے سے گلے اور مسوڑھوں کا ورم
ختم ہو جاتا ہے۔³⁷

صاحب "الحاوی فی الطب" لکھتے ہیں:

"ويحفظ الأسنان على صحتها العسل"³⁸

علامہ ذہبی لکھتے ہیں کہ شہد کا سنون (منجن) مسوڑھوں کی حفاظت کرتا ہے اور دانتوں کی سفید کرتا ہے۔³⁹

صاحب "القانون فی الطب" رقمطراز ہیں:

"ويكون شرابه ماء العسل ويجب أن يحفظ أسنانه"⁴⁰

شوگر کا مریض اور شہد

شوگر کے مریض کے شہد کا استعمال مضر صحت نہیں کیونکہ شہد کی شکر میں مکھی کے منہ سے نکلنے والے
جوہر شامل ہوتے ہیں اور خون میں شکر کی مقدار زیادہ نہیں ہوتی۔ بلکہ شہد کا مسلسل استعمال بلڈ شوگر اعتدال پر لاتا
ہے۔⁴¹ شہد کی قدرتی طور پر حیرت انگیز افادیت کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ ذیابیطس کے مریض بیٹھے
یا شکر کا استعمال انتہائی نقصان دہ ہے لیکن شہد اپنی شیرینی کے باوجود ذیابیطس کا مریض استعمال کر سکتا ہے۔ دودھ
میں شہد ملا کر مریض کے لئے انتہائی مفید و نافع ہے۔⁴²

قوتِ حافظہ میں اضافہ

شہد کا استعمال قوتِ حافظہ کے لئے عمدہ ہوتا ہے اس لئے شہد کا استعمال علم و تحقیق سے وابستہ افراد کے لئے
بے انتہا کارآمد ہے۔ ڈاکٹر عائشہ درانی لکھتی ہیں کہ قوتِ حافظہ تیز تر کرنے کے لئے شہد کا استعمال مفید ہے۔⁴³

امام زمری فرماتے ہیں:

"عَلَيْكَ بِالْعَسَلِ فَإِنَّهُ جَيِّدٌ لِلْحِفْظِ، وَأَجْوَدُهُ أَصْفَاؤُهُ وَأَبْيَضُهُ، وَالْأَيْنَةُ جِدَّةٌ، وَأَصْدَقُهُ
حَلَاوَةٌ"⁴⁴

مذکورہ عبارت کے مطابق قوتِ حافظہ بہتر اور تیز بنانے کے لئے شہد کا استعمال کرنا چاہیے۔ سب سے اچھا

شہد وہ ہوتا ہے جو صاف ستھرا، سفید، بیٹھا اور نرم ہو۔

قوتِ مدافعت میں اضافہ

شہد کے استعمال سے انسان کا مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے اس لئے انسان خطرناک وائرسز اور وبائی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

ارشادِ نبویؐ ہے:

"عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ لَعِقَ الْعَسَلَ ثَلَاثَ غَدَوَاتٍ كُلَّ شَهْرٍ، لَمْ يُصِبْهُ عَظِيمٌ مِنَ الْبَلَاءِ"⁴⁵

"حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا جو ہر ماہ تین روز صبح کو شہد چاٹ لے اسے کوئی بڑی آفت (وبا-بیماری) نہ آئے گی۔"

شہد بیک وقت غذا، دوا، میوہ، حلوہ اور شربت ہے جو ہر مہلک بیماری سے جسم کا دفاع یقینی بناتا ہے۔ حضرت علیؑ شہد کو تمام غذائی اشیاء سے افضل ترین غذا قرار دیتے ہیں۔

حضرت علیؑ فرماتے ہیں:

"قال على رضي الله عنه انما لدنيا ستة أشياء مطعوم ومشروب وملبوس ومركوب ومنكوح ومشموم. فاشرف المطعومات العسل وهو مذقة ذباب"⁴⁶

اللہ تعالیٰ نے جس طرح قرآن کریم کو قلب و روح کے لئے شفا کا ذریعہ بنایا ہے ایسے ہی شہد کو انسانی بدن و جسم کو ہر قسم کی مرض و آفت سے مدافعت و شفا کا ذریعہ بنایا ہے۔ نبی کریم ﷺ کی عادت مبارکہ تھی کہ آپ ﷺ شہد کو پانی میں ملا کر ہمیشہ خالی پیٹ یا نہار منہ پیا کرتے تھے۔ نبی کریم ﷺ کی اسی عادت مبارکہ کا فائدہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت سے واضح ہوتا ہے کہ جو شخص مہینہ میں محض 3 دن شہد چاٹ لیا کرے، وہ اس مہینے کسی مہلک (وبائی بیماری) میں مبتلا نہیں ہونے سے بچ جائے گا۔ نبی کریم ﷺ کی زندگی کا ہر پل سیرت رسول ﷺ کی کتب کی صورت میں محفوظ ہے۔ نبی کریم ﷺ کی روزانہ شہد پینے کی عادت مطہرہ ثابت کرتی ہے کہ جو فرد بھی یہ عادت اپنائے گا وہ مہلک و موذی امراض سے محفوظ رہے گا کیونکہ شہد کے استعمال سے اس کا مدافعتی نظام (Immunity System) بیماریوں اور وباؤں کے خلاف زیادہ مضبوط ہو جاتا ہے۔

مدافعتی نظام میں اضافہ، جدید میڈیکل سائنس کے تناظر میں

عصر حاضر میں جدید میڈیکل سے بھی ثابت ہو چکا ہے کہ خالص شہد انسانی بدن کے مدافعتی نظام (immunity system) کو مضبوط اور بہتر کرتا ہے۔ خالص شہد اپنے اندر کاربو ہائیڈریٹس (Carbohydrates)، معدنی اجزاء (Minerals) اور وٹامنز (Vitamins) کی بدولت قوتِ مدافعت میں بہتری

کے لئے حیرت ناک خزانہ کی حیثیت رکھتا ہے۔ جدید میڈیکل سائنس کی تحقیق ثابت کرتی ہے کہ شہد کی غذائی مصنوعات مدافعتی نظام کے لئے انتہائی فائدہ مند ہے۔ شہد جسم میں اینٹی بائیوژین پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ جسم میں پہلے سے موجود مدافعتی خلیوں کو مضبوط اور فعال کرتا ہے۔⁴⁷ پھولوں کے تولیدی دانے Pollen مکھی کے بدن سے چپک جاتے ہیں۔ یہ پولن شہد کا حصہ ہوتے ہیں جو جسم کے دفاعی نظام کی ترویج میں اہم مقام رکھتے ہیں۔⁴⁸ قرآن مجید اس امر کی نشاندہی کرتا ہے کہ شہد کی مکھی کے پیٹ سے مختلف قسم کی رطوبتیں خارج ہوتی ہیں۔ جن کو میڈیکل سائنس میں انزائمز Enzymes کہا جاتا ہے۔ یہ انزائمز مختلف امراض کے علاج میں مفید ہے۔ جدید میڈیکل سائنس کے ماہرین نے شہد سے رائل جیلی Royal Jelly نام کا کیمیائی مادہ علیحدہ کر لیا۔ جرمنی میں یہ chemical مختلف امراض سے شفا کے لئے استعمال کیا گیا۔ عصر حاضر میں رائل جیلی کا سب سے بڑا مرکز چین میں پایا جاتا ہے۔ چین میں رائل جیلی Royal Jelly کے نام سے خالص مشروبات اور ٹیکے تیار کیے جاتے ہیں۔⁴⁹

اس ضمن میں مقالہ نگار Ciric, J لکھتا ہے:

Honey has therapeutic impact because it comprises chemicals such as royal jelly, propolis and pollen. That is why it stimulates the immune system. So, it is useful for patient of Covid-19 and other viral diseases.⁵⁰

شہد میں پائے جانے والے اجزائے ترکیبی (پورپولس، پولن، رائل جیلی) فوری توانائی بہم پہنچاتے ہیں۔ یہ فوری انرجی (Instant Energy) وبائی اور دیگر امراض کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتی ہے۔ اس طرح موجودہ وبائی دور میں شہد کا استعمال کرنے والے فرد کا مدافعتی نظام مضبوط اور توانا ہو جاتا ہے، وہ کسی حد تک کرونا اور دیگر وبائی وائرسز کا آسانی سے شکار ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

مقالہ نگار Hossain لکھتا ہے:

Honey is beneficial for those patients who are suffering from COVID-19 because elements of honey boost the immune system.⁵¹

مذکورہ عبارت دلالت کرتی ہے کہ شہد ان مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے جو کوویڈ 19 میں مبتلا ہیں کیونکہ شہد کے عناصر مدافعتی نظام کو بڑھاتے ہیں۔ میڈیکل سائنس کے رو سے شہد کے علاوہ دیگر غذاؤں کو جسم کو توانائی فراہم کرنے میں کچھ وقت درکار ہوتا ہے لیکن شہد کا خاصہ ہے کہ یہ جسم کو فوری توانائی Instant Energy پہنچاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا میں پیدا ہونے والے شہد کا 90 فیصد بطور غذا استعمال کیا جاتا ہے۔⁵² جدید میڈیکل سائنس بے شمار تجربات کر چکی ہے کہ شہد ایک جامع اور مکمل میڈیسن کی حیثیت

رکھتا ہے۔ یہ نہ صرف جسم سے گندے مادوں کو نکالتا ہے بلکہ جسم کو وائرسز viruses کے خلاف جسم میں قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ جیسا کہ گذشتہ صفحات میں گزر چکا ہے کہ انسانی بدن کو جتنے بھی کیمیائی و غذائی اجزا کی ضرورت رہتی ہے۔ ان میں سے ہر عنصر شہد میں بدرجہ اتم پایا جاتا ہے۔

مقالہ نگار Hossain لکھتا ہے:

It has been proved from a lot of medical research studies that honey has potential healing ability against many bacterial, dangerous and viral diseases.⁵³

بہت سے طبی تحقیقی مطالعات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ شہد میں بہت سے وبائی و مہک بیماریوں کے خلاف شفا یابی کی صلاحیت موجود ہے۔ پھوڑے پھنسیاں (Carbuncle) کا سب سے بڑا سبب جسم میں قوت مدافعت کی کمی ہے۔ پھوڑے پھنسیاں اور کیل اور مہاسے کے شکار نوجوانوں کو خالی پیٹ روزانہ شہد پلایا گیا تو ایسے مریض محض ایک ہفتہ میں صحت یاب ہو گئے۔⁵⁴ شہد میں پائے جانے والے وٹامنز، منرلز وغیرہ پوری تندہی سے وائرسز viruses کو ختم کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ شہد کا استعمال وائرسز کے اثرات زائل کر دیتا ہے۔

جدید میڈیکل کی ریسرچ کے مطابق شہد میں وائرس دشمن عناصر پروپولس Propolis اور رائل جیلی Royal Jelly پائے جاتے ہیں۔ لیبارٹری تجربات کے مطابق شہد کے اندر وائرسز کو ہلاک کرنے کی استعداد دوسری تمام ادویات سے بہت زیادہ ہے۔ علاوہ ازیں شہد کا استعمال جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ بھی کرتا ہے۔

مذکورہ بالا دلائل و براہین سے یہ حقیقت واضح ہو جاتی ہے کہ موجودہ وبائی دور میں مدافعتی نظام (immunity system) کو مضبوط و فعال کرنے کے لئے خالص شہد کا استعمال کلیدی کردار ادا کر سکتا ہے۔ خالص شہد کے اندر پائے جانے والے حیرت انگیز کیمیائی مرکبات، رائل جیلی Royal Jelly، پروپولس Propolis، پالین pollen، کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates)، معدنیات (Minerals) اور وٹامنز (Vitamins) انسانی بدن کی مدافعتی نظام لئے قدرت کا انمول خزانہ کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ثابت ہوا کہ شہد کی طبی افادیت کے بارے میں جدید میڈیکل سائنس کی تحقیقات اور طب نبوی ﷺ میں ہم آہنگی پائی جاتی ہے۔

نتائج تحقیق

- 1- جدید میڈیکل سائنس اور طب نبوی ﷺ کے مطالعہ سے واضح ہوتا ہے کہ موجودہ وبائی ماحول میں شہد کا استعمال وائرسز (Viruses) سے تحفظ کے لئے بہترین اور مکمل دوا ہے۔

- 2- خالص شہد میں فوری توانائی و حرارت پہنچانے والے غذائی و معدنی عناصر (Nutrients and minerals) پائے جاتے ہیں جو موجودہ وبائی دور میں حفظانِ صحت کے لئے انتہائی مفید و نافع ہیں۔ علاوہ ازیں بلاشبہ شہد کا استعمال جسم کی متعدد پوشیدہ بیماریوں کے خلاف مدافعتی نظام (Immunity System) کو مضبوط بناتا ہے۔
- 3- خالص شہد کا استعمال اسہال، پرانی قبض، دل کے امراض، جگر اور معدہ، دانت و کان کے امراض، قوتِ حافظہ کی کمی، قونج، خون کی کمی، جنسی امراض، مدافعتی نظام (Immunity System) کی کمزوری وغیرہ کے مسائل و امراض میں بے انتہا فائدہ مند ہے۔
- 4- شہد ذیابیطس کے مریض کے لئے شفاغائی اثرات رکھتا ہے کیونکہ اس میں ایک حیرت انگیز کیمیائی مادہ ہوتا ہے جو ذیابیطس کے مریض کے بلڈ شوگر میں اضافہ کرنے کی بجائے اسے اعتدال میں لاتا ہے۔
- 5- مصنوعی غذا و خوراک (برگر، پیزہ، شورما وغیرہ) کا استعمال انسانی مدافعتی نظام کے لئے تباہ کن ہے اس لئے جسم کے مدافعتی نظام کے بہتری کے لئے شہد اور دوسری قدرتی غذاؤں کا استعمال کرنا گزیر ہے تاکہ انسان کا مدافعتی نظام کرونا وائرس (Covid-19) اور اومی کرون (Omicron) جیسے مہلک وائرس کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو سکے۔

حواشی و حوالہ جات

- 1 محمد بن موسیٰ بن عیسیٰ کمال الدین الدمیری، مترجم: مولانا ناظم الدین، حیات الجیوان (اردو)، اسلامی کتب خانہ، لاہور، س-ن-2، 638/2
- Muhammad Bin Mūsā Bin 'Isā Kamāl-ud-Dīn Al-Damirī, Translator: Maūlānā Nāzim-ud-Dīn, Ḥayāt-ul-Haywān (Urdu), Islami Kutab khānā, Lāhūrē, N-D, 2/638
- 2 محمد، 47:15
- Muhammad, 47:15
- 3 أبو عبد اللہ محمد بن أحمد بن أبي بكر القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، دار الكتب المصرية، القاهرة، 1384ھ، 16/237
- Abū 'Abdullāh Muḥammad ibn Aḥmad ibn Abi Bakr al-Qurtabī, Al-Jami 'l-Ahkam al-Qurān, Dār al-Kutab al-Miṣriyāh, Al-Qāhirāh, 1384 AH, 16/237
- 4 أبو داود سليمان بن الأشعث، سنن أبي داود، المكتبة العصرية، بيروت، س-ن-، أبواب النوم، باب في قتل الذر
- ، حدیث: 5267
- Abū Dāwood Sulaimān Ibn Al-Ash'ath, Sunan Abū Dāwood, Al-Maktabā al-'asrya, Beirut, N-D, H:5267

- 5 ڈاکٹر خالد غزنوی، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، الفیصل ناشران و تاجران کتب لاہور، 1989ء، ص، 147
Dr. Khālid Ghaznvi, Ṭibb-e Nabvī(SAW) aur Jadeed Science, Al-Faisal Nāshrān and Tājran Kuttāb, Lāhūre, 1989, p.147
- 6 ملک بشیر احمد، پاکیزہ شہد پاکیزہ زندگی: ہدیٰ اکیڈمی، لاہور، س-ن، ص، 89
Malik Bashir Ahmed, Pākeezā Shahad Pākeezā Zindagi: Hudā Academy, Lāhūre, N-D, P.89
- 7 کمال الدین الدمیری، حیاۃ الحیوان الکبری، دار کتب العلمیہ، بیروت، 1424ھ، 2/464
Kamāl al-Dīn Al-Damirī, Hayāt al-Haywān al-Kubrā, Dar al-Kitāb al-ʿAlamiya, Beirut, 1424 AH, 2/464
- 8 احتشام الحق، قدرتی غذاؤں سے علاج، النیام پبلشرز، لاہور، 2015ء، ص، 284-285
Ehteshām-ul-Haq, Qudrati Ghazāon say Elāj, Al-Khayyām Publishers, Lāhūre, 2015, pp. 284-285
- 9 ڈاکٹر خالد غزنوی، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ص، 148
Dr. Khālid Ghaznvi, Ṭibb-e-Nabwī(SAW) aur Jadeed Science, p. 148
¹⁰ <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/top-raw-honey-benefits> accessed on 15/04/2022
- 11 أبو نعیم أحمد بن عبد اللہ الأصمہانی، الطب النبوی، دار ابن حزم، 2006ء، حدیث: 163
Abū Na ‘em Aḥmad bin ‘Abdullāh Al-Iṣbahānī, Ṭibb-e-Nabwī(SAW), Dār Ibn-e- Hazm, 2006, H: 163
¹² U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, Agricultural Research Services
<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169640/nutrients> accessed on 12/01/2022
¹³ U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, Agricultural Research Services
<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169640/nutrients> accessed on 12/01/2022
- 14 ڈاکٹر عائشہ درانی، طب نبوی کی روشنی میں زیتون، پھل، سبزیاں اور روغنات سے علاج: زیتون کی ڈالی، خزینہ علم و ادب، لاہور، س-ن، ص، 39-40
Dr. Ayeshā Durrānī, Ṭibb-e-Nabwī(SAW) Ki Roshni Main Zaitūn, Phal, Sabzyān aur Roghanyāt say Elāj: Zaitūn kī Dālī, Khazīnah ul ‘Ilm wal ‘Adab, Lāhūre, N-D, pp. 39-40
¹⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5424551/> accessed on 10/04/2022
- 16 النحل، 16: 68-69
Al-Naḥal, 16:68-69
- 17 پروفیسر ڈاکٹر شہزادہ ایم اے بٹ، شہد سے اپنا علاج کیجیے، بک کارنر شوروم، جہلم، 2012ء، ص، 55
Prof. Dr. Shahzādā MA Butt, Shahad say Apnā Elaj kijiyyay, Book Corner Showroom, Jhelam: 2012, p. 55
- 18 محمد بن یزید القزوینی، سنن ابن ماجہ، دار الرسالۃ العالمیۃ، 1430ھ، أَبْوَابُ الطِّبِّ، بَابُ النَّعْسِ، حدیث: 3452
Muḥammad ibn Yazid al-Qazwinī, Sunan Ibn Mājāh, Dār al-Risālāh al-ʿAlamiya, 1430 AH, Abwāb al-Ṭibb, bāb ul ‘Asal, H: 3452
- 19 محمد بن اسماعیل البخاری، صحیح البخاری، کتّاب الطّب، باب: الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثٍ، حدیث: 5680
Muḥammad ibn Isma‘īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kuttāb al-Ṭibb, Bāb: al-Shifāʾ fī Thalāth, Hadīth: 5680

Muḥammad ibn Isma‘il al-Bukhārī, Sahih al-Bukhārī, Kitāb al-Ṭibb, Bāb al-Shifā, H: 5680

- 20 أبو نعیم أحمد بن عبد اللہ الأصمہانی، الطب النبوی، حدیث: 459
- Abū N‘aem Aḥmad Bin ‘Abdullāh Al Iṣbahāni, Ṭibb-e-Nabwī(SAW), H: 459
- 21 محمد بن ابی بکر بن ایوب بن سعد شمس الدین ابن قسیم الجوزیة، الطب النبوی، دار الهلال-بیروت، س-ن-ص، 27
- Muḥammad ibn Abi Bakr ibn Ayyūb ibn S‘ad Shams-ud-Dīn Ibn Qayyim al-Jawziyyāh, Ṭibb-e-Nabwī(SAW), Dār al-Hilāl - Beirut, p.27
- 22 أبو نعیم الأصمہانی، الطب النبوی، حدیث: 177
- Abū N‘aem Al-Iṣbahānī, Ṭibb-e-Nabwī(SAW), H: 177
- 23 ڈاکٹر آصف محمود جاہ، دواء، غذا اور شفا، نیشنل بک فاؤنڈیشن، اسلام آباد، 2017ء، ص، 228
- Dr. Āsif Mehmūd Jāh, Dawā, Ghazā aur Shifā, National Book Foundation, Islāmābād, 2017, p. 228
- 24 امام ذہبی، مترجم: محمد اقبال قریشی، طب نبوی ﷺ، مکتبۃ الحسین، لاہور، س-ن-ص، 112
- Imām Dhahbī, Translator: Muḥammad Iqbāl Qureshī, Ṭibb-e-Nabwī(SAW), Maktab-ul-Hussein, Lāhūr, D-N, p.112
- 25 Samarghandian S, Farkhondeh T, Samini F. Honey and Health: A Review of Recent Clinical Research. Pharmacognosy Res. 2017 Apr-Jun;9(2):121-127. doi: 10.4103/0974-8490.204647. PMID: 28539734; PMCID: PMC5424551
- 26 محمد بن اسماعیل، صحیح البخاری، کتاب الطیب، باب الدواء بالعلس، حدیث: 5684
- Muḥammad ibn Ismā‘il, Sahih al-Bukhārī, kitāb al-Ṭibb, Bāb al-Dawā wa al-‘Asal, H:5684
- 27 أبو بکر، محمد بن زکریا الرازی، الحاوی فی الطب، دار احیاء التراث العربی، بیروت، 1422ھ، 1/351
- Abū Bakr, Muḥammad ibn Zakariyā al-Rāzī, Al-Ḥāwī Fi al-Ṭibb, Dār Al-Aḥyā Al-Tarāth Al-‘Arabī, Beirut, 1422 AH, 1/351
- 28 مسلم بن الحجاج، صحیح مسلم، دار احیاء التراث العربی، بیروت، س-ن-ص، کتاب السلام، باب التلیذ، حدیث: 2216
- Muslim Ibn Al-Ḥajjāj, Saḥiḥ Muslim, Dār Al-Aḥyā Al-Tarāth Al-‘Arabī, Beirut, N-D, Kitāb Al-Salām, Bāb al-Talbeenāh, H:2216
- 29 أبو نعیم الأصمہانی، الطب النبوی، باب فی قوی الاثریة، حدیث: 773
- Abū N‘aem Al-Iṣbahānī, Ṭibb-e-Nabwī(SAW), Bāb Kitāb al-ishrabah, H:773
- 30 ڈاکٹر عائشہ درانی، زیتون کی ڈالی، ص، 39-40
- Dr. Ayeshā Durrānī, Zaitūn kī Dālī, pp. 39-40.
- 31 أبو نعیم أحمد بن عبد اللہ الأصمہانی، الطب النبوی، حدیث: 727
- Abū Naeem Aḥmad bin ‘Abdullāh Al-Iṣbahānī, Ṭibb-e-Nabwī(SAW), H:727
- 32 أبو نعیم الأصمہانی، الطب النبوی، 2/666
- Abū N‘aem Al-Iṣbahānī, Ṭibb-e-Nabwī(SAW), 2/666
- 33 معظم جاوید، طب نبوی ﷺ کھجور اور شہد سے علاج، پنجاب بکڈپو، لاہور، 2008ء، ص، 139
- Mo‘azzam Javed, Ṭibb-e-Nabwī(SAW): kḤajoor aur shahad say Elāj, Punjāb Book Depot, Lāhūr, 2008, p. 139

- 34 أبو بكر، محمد بن زكريا الرازي، الحاوي في الطب، 1/369
Abū Bakr, Muḥammad ibn Zakariyā al-Rāzī, Al-Ḥāwī fi al-Ṭibb, 1/369
- 35 ڈاکٹر عائشہ درانی، زیتون کی ڈالی، ص، 39-40
Dr. ‘Ayesha Durrānī, Zaitūn kī Dālī, pp. 39-40
- 36 معظم جاوید، طب نبوی ﷺ کھجور اور شہد سے علاج، ص، 136
Mo‘azzam Javed, Ṭibb-e-Nabwī(SAW):khajoor aur Shahad say Elāj, p.136
- 37 ڈاکٹر خالد غزنوی، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ص، 172
Dr. Khālid Ghaznwi, Ṭibb-e-Nabwī(SAW) aur Jadeed Science, p. 172
- 38 أبو بكر، محمد بن زكريا الرازي، الحاوي في الطب، 1/415
Abū Bakr, Muḥammad ibn Zakariyā al-Rāzī, Al-Ḥāwī fi Al-Ṭibb, 1/415
- 39 امام ذہبی، طب نبوی ﷺ، ص، 113
Imām Dhahbī, Ṭibb-e-Nabwī(SAW), p. 113
- 40 الحسين بن عبد الله بن سينا، القانون في الطب، وضع حواشيه محمد أمين الضناوي، 2/641
Al-Ḥussein bin ‘Abdullāh bin Sīnā, Al-Qānūn fi al-Ṭibb, Wazee ḤaweesḤee Muḥammad ameen Al-Zanāwī, 2/641
- 41 ڈاکٹر عائشہ درانی، زیتون کی ڈالی، ص، 39
Dr. ‘Ayesha Durrānī, Zaitūn kī Dālī, p. 39
- 42 معظم جاوید، طب نبوی ﷺ کھجور اور شہد سے علاج، ص، 178
Mo‘azzam Javed, Ṭibb-e-Nabwī(SAW):kḤajoor aur Shahad say Elāj, p. 178
- 43 ڈاکٹر عائشہ درانی، زیتون کی ڈالی، ص، 39-40
Dr. ‘Ayesha Durrānī, Zaitūn kī Dālī , pp. 39-40
- 44 ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، ص، 257
Ibn al-Qayyim al-Jawziyyāh, Al-Ṭibb-e-Nabwī(SAW), p. 257
- 45 محمد بن يزيد القزويني، سنن ابن ماجه، أبواب الطيب، باب العسل، حديث: 3450
Muhammad ibn Yazid al-Qazwinī, Sunan Ibn Majāh, Abwāb al-Ṭibb, bāb al-‘Asal, Ḥ:3450
- 46 إسماعيل حقي بن مصطفي، روح البیان، دار الفكر، بيروت، س-ن، 5/52
Ismā‘il Ḥaqī bin Muṣṭafā, Rūh al- Bayān, Dār al-Fikr, Beirut, N-D, 5/52
- 47 Babaei S, Raḥimi S, Karimi T M A, Taḥmasebi G and KḤalegḤi Miran S N 2016
Veterinary Research Forum: An International Quarterly Journal 7 (1) 13–20
- 48 ڈاکٹر خالد غزنوی، طب نبوی اور جدید سائنس، ص، 179
Dr. KḤālid GḤaznwi, Ṭibb e Nabwī(SAW) and Jadeed Science, p.179
- 49 ایضاً، ص، 195-194
Ibid, pp. 194-195
- 50 Ciric, J., et al. "Protective effects of Honeybee products against COVID-19: a review." IOP Conference Series: Earth and Environmental Science. Vol. 854. No. 1. IOP PublisḤing, 2021

⁵¹ Hossain, KHandkar ShaHarina, et al.,Prospects of honey in fighting against COVID-19: pharmacological insights and therapeutic promises. *Heliyon* 6.12 (2020)

ملک بشیر احمد، پاکیزہ شہد پاکیزہ زندگی، ص، 35 ⁵²

Malik Bashir Ahmed, Pakeezā Shahad Pakeezā Zindagi, p. 35

⁵³ Hossain, khandkar shaharina, et al. "Prospects of honey in fighting against COVID-19: pharmacological insights and therapeutic promises." *heliyon* 6.12 (2020)

ڈاکٹر خالد غزنوی، طب نبوی اور جدید سائنس، ص، 181 ⁵⁴

Dr. KHālid GhaznWī, Tibb-e Nabwī (SAW) aur Jadeed Science,p.181