OPEN ACCESS
Al-Aẕvā الاضواء
ISSN 2415-0444 ;E 1995-7904
Volume 37, Issue, 57, 2022
www.aladwajournal.com

موجودہ وبائی ماحول میں عسل 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 an unparalleled treasure of medicinal properties. Honey has the ability to strengthen the human body's immune system. Therefore, the use of honey and other natural foods is extremely beneficial and effective in current epidemic environment. Honey is one of the most appreciated and valued natural blessing of Allah for human being. Medicinal importance of honey hase been described in Holy Quran. Holy prophet (SAW) has advised to use honey because honey provides body instant energy. There are several varieties of honey are found in different areas of the world. Honey has been taken for research because of its nutritional popularity and medicinal quality. Honey is high in important nutrients of benefits and uses. Honey contains carbohydrates, vitamins, minerals and a significant amount of fiber. Nutrients of honey can improve digestive system by preventing constipation. Immunity

system can be improved by using honey in epidemic environment. Honey is a source of fructose, which does not harm patients of diabetes. The fructose makes a better substitute for sugar because of the fiber, nutrients and antioxidants. Honey is comprised of several minerals including phosphorus, iron, potassium, calcium and magnesium. Honey has very small amount of protein and fats. This research paper analyzes ingredients and minerals of honey in Islamic perspective. The research work highlights medical benefits of honey in the light of modern science and Islamic teachings in the current epidemic environment.

شہد انسان کے لئے اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ ایک بیش قیمت ایسی نعمت ہے جسے طب نبویؐ 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 طبّی فوائد کا انکشاف ہو چکا ہے۔ شہد جسم کے معدافعتی نظام (Immunity System)کو مضبوط بنا تاہے۔ اس لئے اومی کرون(Omicron) اور کرونا وائرس(Covid-19) کی موجودہ وباؤں میں شہد اور طب نبویؐ 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 منظّم کام نہیں ہوسکا۔ تعلیماتِ نبویؐ 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 طبّی افادیت کو اسلامی تناظر میں پیش کرنے کی سعی کی گئی ہے کیونکہ موجودہ جدید دور میں عوام الناس پراسس شدہ کھانوں (پیزہ،برگر،کولڈ ڈرنکس وغیرہ) کے عادی ہو چکے ہیں جس کی بدولت عام لوگوں کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا جارہا ہے اور وہ کرونا(Covid-19) اور اومی کرون(omicron) جیسے جان لیوا وائرسز کا آسان شکار ثابت ہوتے ہیں۔ زیرِ نظر آرٹیکل شہد کی طبّی اہمیت،اجزائے ترکیبی اور اس کے استعمال و فوائد کے بارے میں سائنسی و اسلامی تعلیمات وہدایات کوواضح کرتا ہے۔شہد پر قلم اٹھانے کا مقصد حفظانِ صحت کے لئے شہد کے طبّی 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 طبّی 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 وحدیث کی روشنی میں شہد کے خواص وفوائد، اقسام اوراستعمال کے طریقے بیان کیے ہیں۔ حکیم سید ابرار حسین کی "شہد سے علاجِ نبوی ﷺ اور جدید طب" شہد کی طبّی 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 طبّی خواص اور نسخوں پر عمدہ تصنیف ہے۔ اس کتاب میں شہد کی اہمیت وافادیت طب نبوی ﷺ کی روشنی میں سپردِ قلم کی گئی ہے۔ریسرچ آرٹیکل "مختلف مذاہب میں شہد کی افادیت ،جدید سائنس کی روشنی میں تحقیقی جائزہ" کے عنوان سے ریسرچ جرنل "الایجاز" 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 ومضامین کے علاوہ بھی شہد کی طبّی افادیت پر کسی نہ کسی سطح پر تجزیہ کیا گیا ہے۔تاہم موجودہ وبائی ماحول کے تناظر میں مدافعتی نظامImmunity System کی بہتری کے لئے قدرتی غذاؤں کے استعمال کو ملحوظِ خاطر رکھتے ہوئے " موجودہ وبائی ماحول میں شہد کی طبّی افادیت جدید سائنس اور اسلامی تعلیمات کی روشنی میں" کا عنوان منتخب کیا گیا ہے۔

منہج تحقیق

اس مقالہ میں معیاری اور بیانیہ طرزِ تحقیق اپنایا گیا ہے۔زیر نظر تحقیقی مقالہ میں موجودہ وبائی دور میں شہد کے طبّی 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 سٹڈی سنٹر سیالکوٹ کی کتب سے فائدہ اٹھایا گیا ہے۔دورِ حاضر میں شہد کی ضرورت واہمیت واضح کرنے کے لئے شہد کے اجزا کے چارٹس بنائے گئے ہیں۔

شہد کی فضیلت وعظمت

Qurᾱnic Name	Al-Asal	**English Name**	Honey
Urdu Name	Shahad	**Hindi Name**	Madh/Shahad
Pashtu Name	Gibyᾱn	**Punjabi**	Shahat
Sindhi Name	Makhi	**Sanskrit**	Mᾱdhoo
Farsi Name	Shahad/Angbeen	**Bengali Name**	Moodh
German Name	Honig	**French Name**	Miel

قرآن وسنت 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 وعظمت پر دلالت کرتا ہے۔ شہد ایسا حیرت انگیز قدرتی انعام ہے جو انسانی بدن کے لئے دوسرے اشیا 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 وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ 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 بو 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 مصفی کی نہریں ہیں (جو حلاوت ہی حلاوت ہے)۔"

امام قرطبیؒ لکھتے ہیں:

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

Quranic Name	Al-Naḥal	**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 وکمالات کو بھرپور انداز میں بیان کیا گیا جس سے شہد کی مکھی کی اہمیت وعظمت 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) زرعی پیداوار کے لئے بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔امریکہ میں 90اقسام کی زرعی پیداوار شہد کی مکھی کی مرہونِ 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 الحیوان" لکھتے ہیں:

" ومن شأنه في تدبير معاشه أنه إذا أصاب موضعا نقيا بنى فيه بيوتا من الشمع أولا، ثم بنى البيوت التي تأوي فيها الملوك، 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 نر مکھیوں کی جگہ بناتی ہے جو معاش کے لئے کوشش نہیں کرتے۔مادہ مکھیوں کی نسبت نر مکھیاں 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 قابلِ 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:

"عَن عائشة قالت: قال رسول الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّم: ما طلب الدواء بشيء أفضل من شربة عسل"[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۔زبور، تورات، انجیل، بدھ مت کی کتابوں، ویدوں میں شہد کا تذکرہ شہد کی عظمت و تقدیس پر دلالت کرتا ہے۔

شہد کے غذائی اجزا۔۔۔جدید سائنس کے تناظر میں

شہد میں پائے جانے والے فوری توانائی و حرارت پہنچانے والے غذائی عناصر دوسری اشیاسے 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 اجزا(Honey Nutrients)

مقدار/100 گرام	غذائی اجزاء (انگریزی)	غذائی اجزاء (اردو)	نمبر شمار
17.1 gram	Water	پانی	1
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	گلیکٹوز	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 تقریباً82 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۔

مقدار/100 گرام	سائنسی علامت	معدنیات(انگریزی)	معدنیات(اردو)	نمبر شمار
52mg	K	Potassium	پوٹاشیم	1
2mg	Mg	Magnesium	میگنیشیم	2
4mg	Na	Sodium	سوڈیم	3
6mg	Ca	Calcium	کیلشیم	4

4 mg	P	Phosphorus	فاسفورس	5
0.42mg	Fe	Iron	آئرن	6
0.036mg	Cu	Copper	کاپر	7
0.22mg	Zn	Zinc	زنک	8
0.08 mg	Mn	Manganese	مینگانیز	9
0.8µg	Se	Selenium	سلینیم	10
7 µg[13]	F	Fluride	فلورائیڈ	11

مذکورہ بالا جدول میں شہد کے محض خاص منرلز (معدنیات) کا تذکرہ ہے جبکہ تازہ ترین سائنسی تحقیق کے مطابق پاکستانی علاقوں میں پیدا ہونے والے شہد میں کم از کم 13 معدنی اجزا 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 نافعیت وافادیت رکھتا ہے۔

شہد کی طبی افادیت

Development of immunity and Useful in hygiene	قوت مدافعت میں اضافہ اور حفظانِ صحت میں مفید	1
Development of memory	قوتِ 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، قولنج، 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۔۔۔شفائی 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 شفائی اثرات سامنے آتے ہیں۔ امام بخاریؒ نے صحیح بخاری میں " باب الدواء بالعسل " کے عنوان سے باب مختص کیا ہے۔ شہد کرہ ارض پر پائی جانے والی تمام دواؤں(Medicines) سے افضل و برتر ہے۔ شہد کے شفائی 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 لگایا 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 ، قوت 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 ، جگراور بصارت کو قوت دیتا ہے۔ معدہ سے ریاح (گیس) کو خارج کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ موٹاپے ،پرانی قبض، کھٹے ڈکاروں، معدہ کی گیس اور استسقاء 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 شفاقرار دیا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

" ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي 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 بالاآیت 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۔ نسلِ انسانی کو باور کروایا گیا ہے کہ شہد میں شفا ہی شفا ہے۔علاوہ ازیں اس آیت میں شہد میں پائے جانے والے مختلف اجزا 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 نبویؐ ہے:

"عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَيْكُمْ بِالشِّفَاءَيْنِ: الْعَسَلِ 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 کرلو۔ شہد اور قرآن۔"

ارشاد نبویؐ ہے:

"الشِّفَاءُ فِي ثَلاَثَةٍ: شَرْبَةِ عَسَلٍ، وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ، وَكَيَّةِ نَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الكَيِّ"[19]

"شفاء 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 نبویؐ ہے:

"عَن أَبِي هُرَيرة،قال قال رسول الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسلَّم: ما للنفساء عندي شفاء مثل الرطب ولا للمريض مثل العسل"[20]

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

امام ابن القیم لکھتے ہیں:

"وَالْعَسَلُ فِيهِ مَنَافِعُ عَظِيمَةٌ، فَإِنَّهُ جَلَاءٌ لِلْأَوْسَاخِ الَّتِي فِي الْعُرُوقِ وَالْأَمْعَاءِ وَغَيْرِهَا، مُحَلِّلٌ لِلرُّطُوبَاتِ أَكْلًا وَطِلَاءً، نَافِعٌ لِلْمَشَايِخِ وَأَصْحَابِ الْبَلْغَمِ، وَمَنْ كَانَ مِزَاجُهُ بَارِدًا رَطْبًا، وَهُوَ مُغَذٍّ مُلَيِّنٌ لِلطَّبِيعَةِ، حَافِظٌ لِقُوَى الْمَعَاجِينِ وَلِمَا اسْتُودِعَ فِيهِ، مُذْهِبٌ لِكَيْفِيَّاتِ الْأَدْوِيَةِ الْكَرِيهَةِ، مُنَقٍّ لِلْكَبِدِ وَالصَّدْرِ، مُدِرٌّ لِلْبَوْلِ، مُوَافِقٌ لِلسُّعَالِ الْكَائِنِ عَنِ الْبَلْغَمِ"[21]

مذکورہ عبارت کا حاصل یہ ہے کہ شہد بہت زیادہ اور غیر معمولی طبّی 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۔ معجونوں 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 طبّی 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 نعیم "طب نبویؐ" روایت نقل کرتے ہیں:

"عليكم بالسنا والسنوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام قيل: يا رسول الله وما السام قال: الموت.قال عَمْرو في حديثه: وقال ابن أبي عبلة: السنوت الشبت.قال: وقال آخرون: هو العسل الذي يكون في زقاق السمن"[22]

"رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، سناء 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 شفائی 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 اشتہاء طعام جیسے خواص پائے جاتے ہیں۔[24] شہد آنکھوں کی بیماریوں، دمہ، گلے کے انفیکشن، تپ دق، پیاس، ہچکی، تھکاوٹ، چکر آنا، ہیپاٹائٹس، قبض، بواسیر ، السر اور زخموں کے علاج میں استعمال ہوتا ہے۔[25] شہد قلب وروح 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 نبویؐ 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 اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: أَخِي 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 أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا فَسَقَاهُ فَبَرَأَ"[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 پلایا اور اسی سے وہ تندرست ہو گیا۔"

صاحب "الحاوی فی الطب" رقمطراز ہیں:

"وينفع من الطرش الإسهال الدَّائِم الْمُتَوَاتر وتلطيف الْغذَاء وتغطية الرَّأْس وَشرب الْمَاء الْحَار وَمَاء الْعَسَل"[27]

قلب، رنج اور گردہ کے امراض کا علاج

حضرت عائشہ صدیقہ سے روایت ہے:

" عَنْ عَائِشَةَ، زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطُبِخَتْ، ثُمَّ صُنِعَ ثَرِيدٌ، فَصُبَّتِ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ:التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تُذْهِبُ بَعْضَ الْحُزْنِ"[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 ثرید بنایا جاتا پھر ثرید 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 حریرہ مریض کے دل کو خوش کرتا ہے اور رنج و غم کو دور کرتا ہے۔"

ارشاد نبویؐ ہے:

" عَن عائشة قالت: كان أحب الشراب إلى رسول الله ﷺ العسل "[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:

"عَن عائشة قالت: قال رسول الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسلَّم: الخاصرة عرق الكلية فإذا تحرك آذى صاحبها فداوها بالماء المحرق والعسل"[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 پیلویس (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"

قولنج، کان اور دانت کا علاج

قولنج کے مریض کے لئے شہد کا استعمال فائدہ مند ہے۔اس سلسلے میں امام ابو نعیم "طب نبویؐ" 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 افاقہ ہوتا ہے۔[33] کان کی درد میں شہد کا استعمال مفید و نافع ہے۔

صاحب "الحاوی فی الطب" لکھتے ہیں :

"عصارة حب الرُّمَّان إِذا طبخت مَعَ الْعَسَل جيد لوجع الْأذن لي رَأَيْت أطباء دَهْرنَا متفقين على نفع السنجار من وجع الْأذن"[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 الْأَسْنَان على صِحَّتهَا الْعَسَل"[38]

علامہ ذہبیؒ 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 :

"وَيكون شرابه مَاء الْعَسَل وَيجب أَن يحفظ أَسْنَانه"[40]

شوگر کا مریض اور شہد

شوگر کے مریض کے شہد کا استعمال مضرِ 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 میٹھے 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 کار آمد ہے۔ ڈاکٹر عائشہ درانی لکھتی ہیں کہ قوت حافظہ تیز تر کرنے کے لئے شہد کا استعمال مفید ہے۔[43]

امام زہریؒ فرماتے ہیں:

"عَلَيْكَ بِالْعَسَلِ فَإِنَّهُ جَيِّدٌ لِلْحِفْظِ، وَأَجْوَدُهُ أَصْفَاهُ وَأَبْيَضُهُ، وَأَلْيَنُهُ حِدَّةً، وَأَصْدَقُهُ حَلَاوَةً "[44]

مذکورہ عبارت کے مطابق قوت حافظہ بہتر اور تیز بنانے کے لئے شہد کا استعمال کرنا چاہیے۔ سب سے اچھا شہد وہ ہوتا ہے جو صاف ستھرا، سفید، میٹھا 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 علیؓ شہد کو تمام غذائی اشیا سے افضل ترین غذا قرار دیتے ہیں۔

حضرت علیؓ فرماتے ہیں:

"قال علی رضی اللہ عنہ انما لدنیا 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 عادتِ 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 اجزا(Minerals) اور وٹامنز (Vitamins)کی بدولت قوت 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 باڈیز پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ جسم میں پہلے سے موجود مدافعتی خلیوں کو مضبوط اور فعال کرتا ہے۔[47] پھولوں کے تولیدی دانےPollen 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 انزائمزEnzymes کہاجاتاہے۔یہ انزائمز مختلف امراض کے علاج میں مفید ہے۔جدید میڈیکل سائنس کے ماہرین نے شہد سے رائل جیلیRoyal 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 جیلیRoyal Jelly کے نام سے خالص مشروبات اور ٹیکے تیار کیے جاتے ہیں۔[49]

اس ضمن میں مقالہ نگارCiric, J لکھتا ہے:

Honey has therapeutic impact because it comprises chemicals such as royal jelly, porpolis 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 مظبوط اور توانا ہو جاتا ہے ،وہ کسی حد تک کرونا اور دیگر وبائی وائرسز کا آسانی سے شکار ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

مقالہ نگارHossain 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 روسے 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 پیداہونے والے شہد کا 90 فیصد بطور غذا استعمال کیا جاتاہے۔[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۔جیساکہ گذشتہ صفحات میں گزر چکاہے کہ انسانی بدن کو جتنے بھی کیمیائی وغذائی اجزا کی ضرورت رہتی ہے۔ان میں سے ہر عنصر شہد میں بدرجہ اتم پایا جاتا ہے۔

مقالہ نگارHossain 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 طبّی تحقیقی مطالعات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ شہد میں بہت سے وبائی ومہک بیماریوں کے خلاف شفایابی کی صلاحیت موجود ہے۔ پھوڑے پھنسیاں (Carbuncle) کا سب سے بڑا سبب جسم میں قوتِ مدافعت کی کمی ہے۔ پھوڑے پھنسیاں اور کیل اور مہاسے کے شکار نوجوانوں کو خالی پیٹ روزانہ شہد پلایا گیاتو ایسے مریض محض ایک ہفتہ میں صحت یاب ہوگئے۔[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 Porpolis 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 قوتِ مدافعت میں اضافہ بھی کرتا ہے۔

مذکورہ بالا دلائل و براہین سے یہ حقیقت واضح ہوجاتی ہے کہ موجودہ وبائی دور میں مدافعتی نظام (immunity system) کو مضبوط وفعال کرنے کے لئے خالص شہد کا استعمال کلیدی کردار ادا کرسکتاہے۔خالص شہد کے اندر پائے جانے والے حیرت انگیز کیمیائی مرکبات،رائل جیلی Royal Jelly، پروپولسPropolis،پولنpollen ، کاربو ہائیڈریٹس (Carbohydrates)، معدنیات(Minerals) اور وٹامنز (Vitamins)انسانی بدن کی مدافعتی نظام لئے قدرت کاانمول خزانہ کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ثابت ہوا کہ شہد کی طبّی 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 دواہے۔

2۔ خالص شہد میں فوری توانائی وحرارت پہنچانے والے غذائی ومعدنی عناصر(Nutrients and minerals) پائے جاتے ہیں جو موجودہ وبائی دور میں حفظانِ صحت کے لئے انتہائی مفید ونافع ہیں۔علاوہ ازیں بلاشبہ شہد کا استعمال جسم کی متعدد پوشیدہ بیماریوں کے خلاف مدافعتی نظام(Immunity System)کومضبوط بناتاہے۔

3۔ خالص شہد کا استعمال اسہال ،پرانی قبض ،دل کے امراض ،جگر اور معدہ،دانت وکان کے امراض،قوتِ حافظہ کی کمی، قولنج،خون کی کمی، جنسی امراض،مدافعتی نظام(Immunity System)کی کمزوری وغیرہ کے مسائل وامراض میں بے انتہا فائدہ مند ہے۔

4- شہد ذیابیطس کے مریض کے لئے شفائی اثرات رکھتاہے 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 لاتاہے۔

5۔ مصنوی غذاوخوراک(برگر،پیزہ،شوارماوغیرہ)کااستعمال انسانی مدافعتی نظام کے لئے تباہ کن ہے اس لئے جسم کے مدافعتی نظام کے بہتری کے لئے شہداور دوسری قدرتی غذاؤں کا استعمال کرنانا گزیر ہے تاکہ انسان کا مدافعتی نظام کروناوائرس(Covid-19)اوراومی کرون(Omicrone)جیسے مہلک وائرس کامقابلہ کرنے کے قابل ہوسکے۔

حواشی وحوالہ جات

1 محمد بن موسیٰ بن عیسیٰ کمال الدین الدمیری، مترجم: مولانا ناظم الدین، حیات الحیوان (اردو)، اسلامی کتب خانہ، لاہور، س۔ن، 2/638

Muḥammad Bin Mūsā Bin ‘Isā Kamāl-ud-Dīn Al-Damirī,Translator: Maūlānā Nāzim-ud-Dīn, Ḥayāt-ul-Haywān (Urdu), Islami Kutab khānā, Lāhūre,N-D, 2/638

2 محمد، 15:47

Muḥammad, 15:47

3 أبو عبد الله 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-Miṣryyāh, 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، حديث:5267

Abū Dāwood Sulaimān Ibn Al-Ash'ath, Sunan Abū Dāwood,Al-Maktabā al -‘asrya, Beirūt, N-D, H:5267

5 ڈاکٹر خالد غزنوی، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، الفیصل ناشران وتاجران کتب لاہور، 1989ء، ص، 147

Dr. Khālid Ghaznvi, Ṭibb-e Nabvi(SAW) aur Jadeed Science, Al-Faisal Nāshrān and Tājrān Kuttab, Lāhūre, 1989, p.147

6 ملک بشیر احمد، پاکیزہ شہد پاکیزہ زندگی: ھدیٰ اکیڈمی، لاہور، س-ن، ص، 89

Malik Bashir Ahmed, Pākeezā Shahad Pākeezā Zindagi: Hudā Academy, Lāhūre, N-D, P.89

7 کمال الدین الدمیري، حیاۃ الحیوان الکبری، دار لکتب العلمیہ، بیروت، 1424، ھ، 2/464

Kamāl al-Dīn Al-Damirī, Hayāt al-Haywān al-Kubrā, Dar al-Kitab al-’Alamiya, Beirūt, 1424 AH, 2/464

8 احتشام الحق، قدرتی غذاؤں سے علاج، الخیام 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 Ghaznwi, 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 نعيم أحمد بن عبد الله الأصبهاني، الطب النبوي، دار ابن حزم، 2006ء، حديث: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 نبویؐ کی روشنی میں زیتون، پھل ،سبزیاں اور روغنیات سے علاج:زیتون کی ڈالی ،خزینہ علم و ادب،،لاہور،س-ن،ص،39-40

Dr. Ayeshᾱ Durrᾱnī,Ṭibb-e-Nabwī(SAW) Ki Roshni Main Zaitūn,Phal,Sabzyᾱn aur Roghanyᾱt say Elᾱj:Zaitūn kī DᾱlĪ,Khazeenᾱ Ilam o Adab, Lᾱhūre,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. Shahzᾱdᾱ MA Butt,Shahad say Apnᾱ Elaj kijiyyay, Book Corner Showroom, Jhelam: 2012, p. 55

18 محمد بن يزيد القزويني، سنن ابن ماجه، دار الرسالة العالمية،1430ھ، أَبْوَابُ الطِّبِّ، بَابُ الْعَسَلِ، حديث:3452

Muḥammad ibn Yazid al-QazwinĪ, Sunan Ibn Mᾱjᾱh, Dᾱr al-Risᾱlᾱh al-‘Alamiya, 1430 AH,Abwᾱb al-Ṭibb,bᾱb ul ‘‘Asal,H:3452

19 محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، كِتَابُ الطِّبِّ، بَابٌ: الشِّفَاءُ فِي ثَلاَثٍ، حديث:5680

Muḥammad ibn Isma‘il al-BukhᾱrĪ, Sahih al-BukhᾱrĪ, Kitᾱb al-Ṭibb,Bᾱb al-Shifᾱ, H: 5680

20 أبو نعيم أحمد بن عبد الله الأصبهاني، الطب النبوي، حديث:459

Abū N‘aem Aḥmad Bin ‘Abdullᾱh Al Isbahᾱni,Ṭibb-e-NabwĪ(SAW), H: 459

21 محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، دار الهلال-بيروت، س-ن، ص،27

Muḥammad ibn Abi Bakr ibn Ayyūb ibn S‘ad Shams-ud-Dīn Ibn Qayyim al-Jawziyyᾱh,Ṭibb-e-NabwĪ(SAW), Dᾱr al-Hilᾱl - Beirūt, p.27

22 أبو نعيم الأصبهاني، الطب النبوي، حديث:177

Abū N‘aeem Al-IṣbahᾱnĪ,Ṭibb-e-NabwĪ(SAW), H: 177

23 ڈاکٹر آصف محمود جاہ، دوا، غذا اور شفا، نیشنل بک فاؤنڈیشن، اسلام آباد، 2017ء، ص،228

Dr. Āsif Mehmūd Jᾱh,Dawᾱ,Ghazᾱ aur Shifᾱ, National Book Foundation, Islᾱmᾱbᾱd, 2017, p. 228

24 امام ذہبی، مترجم: محمد اقبال قریشی، طب نبوی ﷺ، مکتبۃ الحسین، لاہور، س۔ن، ص۔112

Imᾱm DhahbĪ, Translator: Muḥammad Iqbᾱl QureshĪ,Ṭibb-e-NabwĪ(SAW), Maktab-ul-Ḥussein,Lᾱhūre,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 إسماعيل، صحيح البخاري، كِتَابُ الطِّبِّ، بَابُ الدَّوَاءِ بِالْعَسَلِ، حديث:5684

Muḥammad ibn Ismᾱ'il, Sahih al-BukhᾱrĪ, **kit**ᾱb al-Ṭibb, Bᾱb al-Dawᾱ wa al-‘Asal, Ḥ:5684

27 أبو بكر، محمد بن زكريا الرازي، الحاوي في الطب، دار احياء التراث العربي، بيروت، 1422ھ، 1/351

Abū Bakr, MuḤammad ibn Zakariyā al-RāzĪ, Al-ḤāvĪ Fi al-Ṭibb, Dār Al-AḤyā Al-TarātḤ Al-'ArabĪ, Beirūt, 1422 AḤ, 1/351

28 مسلم بن الحجاج، صحیح مسلم، دار إحیاء التراث العربي، بیروت، س-ن، کتاب السَّلَامِ، بَابُ التَّلْبِينَةُ، حدیث:2216

Muslim Ibn Al-Ḥajjāj, SaḤiḤ Muslim, Dār Al-AḤyaa Al-TarātḤ Al-'ArabĪ, Beirūt,N-D, Kitāb Al-Salām, Bāb al-Talbeenāh,Ḥ:2216

29 أبو نعیم الأصبهاني، الطب النبوي، باب في قوی الأشربة، حدیث:773

Abū N'aeem Al-Iṣbahānī, Ṭibb-e-NabwĪ(SAW),Bāb Kitāb al-ishrabah,Ḥ: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 الله الأصبهاني، الطب النبوي، حدیث:727

Abū Naeem Aḥmad bin 'AbdullāḤ Al-IṣbaḤānĪ, Ṭibb-e-NabwĪ(SAW),Ḥ:727

32 أبو نعیم الأصبهاني، الطب النبوي، 2/666

Abū N'aeem Al-Iṣbaḥānī, 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, Lāhūre, 2008, p. 139

34 أبو بکر، محمد بن زکریا الرازي، الحاوي في الطب، 1/369

Abū Bakr, MuḤammad ibn Zakariyā al-RāzĪ, Al-Ḥāwi 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 بکر، محمد بن زکریا الرازي، الحاوي في الطب، 1/415

Abū Bakr, MuḤammad ibn Zakariyā al-RāzĪ, Al-Ḥāwi fi Al-Ṭibb, 1/415

39 امام ذہبی، طب نبوی ﷺ، ص،113

Imām DhahbĪ,Ṭibb-e-NabwĪ(SAW), p. 113

40 الحسین بن عبد الله بن سینا، القانون في الطب، وضع حواشیہ محمد أمین الضناوي، 2/641

Al-Ḥussein bin 'Abdullāh bin SĪnā,Al-Qānūn fi al-Ṭibb,Wazee ḤaweesḤee MuḤammad ameen Al-Zanāwi,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، أَبْوَابُ الطِّبِّ، بَابُ الْعَسَلِ، حديث:3450

Muhammad ibn Yazid al-QazwinĪ, Sunan Ibn Majāh,Abwāb al-Ṭibb,bāb al-‘Asal,Ḥ:3450

46 إسماعيل حقي بن مصطفى، روح البيان، دار الفكر، بيروت، س-ن، 5/52

Ismā‘il Ḥaqi bin Muṣtafā, Rūh al- Bayān, Dār al-Fikr, Beirūt,N-D,5/52

47 Babaei S, RaḤimi S, Karimi T M A, TaḤmasebi G and KḤalegḤi Miran S N 2016 Veterinary ResearcḤ Forum: An International Quarterly Journal 7 (1) 13–20

48 ڈاکٹر خالد غزنوی، طب نبوی اور جدید سائنس، ص، 179

Dr. KḤālid GḤaznwĪ, Ṭibb e NabwĪ(SAW) and Jadeed Science, p.179

49 ایضاً، ص، 194-195

Ibid, pp. 194-195

50 Ciric, J., et al. "Protective effects of Ḥoneybee products against COVID-19: a review." *IOP* Conference Series: Earth and Environmental Science. Vol. 854. No. 1. IOP PublisḤing, 2021

51 Ḥossain, KḤandkar ShaḤarina, et al.,Prospects of honey in figḤting against COVID-19: pharmacological insights and therapeutic promises.Ḥeliyon 6.12 (2020)

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

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

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

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

Dr. KḤālid GhaznwĪ, Ṭibb-e NabwĪ (SAW) aur Jadeed Science,p.181