

## افطار میں کون سا کھجور کھانا چاہیے؟

<"xml encoding="UTF-8?">



افطار میں کون سا کھجور کھانا چاہیے؟

سنت رسول (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) میں آپ کے لئے کن کن بیماریوں سے نجات کا آسان حل موجود ہے؟ رمضان المبارک وہ مہینہ ہے جس میں کھجور کا استعمال سب سے زیادہ کیا جاتا ہے، پوری دنیا میں کھجور کا بے تحاشا استعمال رمضان میں ہی ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ سنت رسول (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) اور رمضان کی خاص سوغات ہے، یوں تو کھجور پورا سال ہی مارکیٹ میں نظر آتی ہے لیکن خاص طور پر رمضان کے بابرکت مہینے میں ہر مسلمان گھرانے میں اس کا استعمال انتہائی عقیدت سے کیا جاتا ہے۔ پوری دنیا میں مصر اور خلیج فارس میں اس کی پیداوار سب سے زیادہ ہے۔ یہ ہمارے نبی (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) کا پسندیدہ پھل تھا۔ اور وہ اسے کھانا پسند فرماتے تھے، بعض اوقات ان کے گھر میں کھانے کو کچھ نہ ہوتا تو صرف کھجور ہی ان کا کھانا ہوتا تھا۔ اسی لئے تمام مسلمانوں کے لئے اللہ نے اس پھل میں برکت رکھ دی ہے۔ اس میں کئی بیماریوں سے نجات ہے، یہ پھل چھ ہزار قبل مسیح سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ فوری توانائی کا بہترین ذریعہ ہے۔ آئیے ایک نظر اس کے طبی فوائد پر بھی ڈالتے ہیں۔

کھجور میں فائبر، پوٹاشیم، کاپر، مینگنیز، میگنیشم اور وٹامن بی سکس جیسے اجزا شامل ہوتے ہیں جو کہ

متعدد طبی فوائد کا باعث بنتے ہیں۔

افطار کے وقت شدید گرمی اور کمزوری سے جب آپ نڈھال ہوتے ہیں تو کھجور آپ کی فوری توانائی کا ذریعہ بن جاتی ہے۔

اگر کسی کے پیٹ میں کیڑے ہوں تو کھجور کا نہار منہ استعمال مفید رہتا ہے۔

پکی ہوئی کھجور کا مستقل استعمال کثرت سے خون آنے کی بیماری میں بھی مفید ہے یہ غدودوں کی خرابی، جھلیوں کی سوزش، غذائی کمی اور ہیموگلوبن کی کمی سے پیدا ہو جاتی ہے۔ کھجور ان سب کا مکمل علاج ہے۔ مدینے میں پیدا ہونے والی عجوة کھجور کا گٹھلی سمیت استعمال دل کی بیماریوں میں مفید ہے، شریانوں کی رکاوٹ کو دور کرتی ہے۔ اس کھجور کی گٹھلی تریاق کا کام کرتی ہے۔ دمہ کی بیماری میں بھی فائدہ مند ہے۔

کھجور کا مسلسل استعمال اور اس کی پسی ہوئی گٹھلیاں دل کے بڑھ جانے میں مفید ہیں۔ یہی نسخہ کالاموتیا کے مریضوں کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔

تپ دق یا ٹی بی میں بھی فائدہ پہنچاتی ہے کیونکہ یہ سینے سے بلغم کو خارج کرتی ہے۔

پرانے سے پرانے قبض کو بھی ختم کرتی ہے اس میں موجود فائبر آنتوں کے افعال کو تیز کرتا ہے۔ اس مقصد کے لیے کھجور کو ایک گلاس پانی میں رات بھر پڑا رہنے دیا جائے، بعد میں اسی پانی میں انہیں حل کر کے شربت کی صورت میں صبح کے وقت پی لیا جائے تو یہ بہترین قبض کشا دوا کا کام کرے گی۔

شیر خوار بچوں کو بھی کھجور چبا کر دی جائے تو ان کی بھی صحت اچھی ہوتی ہے۔

جلی ہوئی کھجور زخموں سے خون بہنے کو روکتی ہے اور زخم جلدی بھرتی ہے 'خشک کھجور کو جلا کر راکھ بنا کر بوقت ضرورت استعمال میں لایا جاتا ہے۔

کھجور کو خشک کر کے ہمراہ گٹھلی رگڑ کر منجن بنایا جاتا ہے جو دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔

مغز بادام دو تولے اور کھجور دو تولے کھانا باہ کو مضبوط کرتا ہے۔

کھجور کو دھو کر دودھ میں ابال کر دینا زچگی کے بعد کی کمزوری اور بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

کھجور کھانے سے عمر میں اضافے کے ساتھ نظر کی کمزوری کو بڑی حد تک روکا جا سکتا ہے، خاص طور پر رات کے وقت اندھے پن کی شکایت رفع کرنے میں کھجور کی افادیت مسلم ہے۔

اگر کھجور کو پورے سال کھانے کی عادت بنا لی جائے تو اس سے بہت سارہ بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے۔ صرف رمضان المبارک میں ہی نہیں بلکہ روزانہ دو سے تین کھجوریں صبح نہار منہ کھانے کی عادت بنا لی جائے تو یہ آپ کو جسمانی طور پر بے حساب فائدہ پہنچائے گی اور خون کی کمی وغیرہ کی شکایات بھی دور کر دے گی۔