

كھجور كھانا سنت رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہے

كھجور كے فوائد

عجوبہ جنت كی كھجور ہے

اور اس میں زہر سے شفاء ہے

حدیث حسن [ابن ماجہ جلد ۲/۳۴۵۵]

Mirza Ehteshamuddin Ahmed

تالیف۔ مرزا احتشام الدین احمد

Email : mirzaehtesham1950@gmail.com

<http://muslimislambooks.blogspot.com>

site:muslimislambooks.blogspot.com

نمبر

فہرست

- 6 عجوه کھجوریں کھانے سے زہر اور جادو ضرر نہ پہنچا سکے گا
- 6 اس گھر کے لوگ بھوکے نہیں رہتے جس گھر میں کھجور ہو
- 6 احادیث (۴ سے ۹) عجوه کھجور کے بارے میں
- 10 حدیث ۴۔ سات عجوه کھجوریں کھانے اس دن زہر اور جادو ضرر نہ پہنچا سکے گا
- 11 حدیث ۵۔ ہر صبح چند عجوه کھجوریں کھالیں اسے رات تک کوئی زہر اور نہ کوئی جادو نقصان پہنچائے گا
- 13 حدیث ۷۔ عجوه جنت کی کھجور ہے اور اس میں زہر سے شفاء ہے
- 14 حدیث ۸۔ عجوه اور سخرۃ جنت کی کھجوریں ہیں

نمبر

فہرست

- 15 **حدیث ۹۔** در حقیقت، عجوۃ العالیہ (اوالی کی عجوۃ) میں، ایک علاج ہے (زہر کے لئے)، یا یہ پہلا علاج ہے (صبح استعمال کرو)
- 16 **حدیث ۱۰۔** کھجوروں میں سے سب سے بہتر البرنی کھجور ہے
- 17 **رسول اللہ (صلی اللہ علیہ وسلم) تربوز کے ساتھ کھجور کھاتے تھے**
- 17 **حدیث ۱۱۔** ایک کی گرمی دوسرے کی ٹھنڈک کو کاٹتی ہے
- 18 **حدیث ۱۲۔** رسول اللہ (صلی اللہ علیہ وسلم) کھیرے کے ساتھ تازہ کھجور کھاتے تھے
- 19 **(۱۳) رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اکڑو بیٹھ کر (ایڑھیوں پر بیٹھ کر) کھجور کھایا**

نمبر

فہرست

- 21 (۱۲) رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم صفیہ سے شادی کے
ولیمہ کی دعوت کے موقع پر ساویق اور کھجوریں پیش کئے
کھجور کے طبی فوائد
- 22 کھجور میں فائبر، دھاتیں اور وٹامنس جیسے اجزاء
شامل ہوتے ہیں جو کہ متعدد طبی فوائد کا باعث بنتے ہیں
- 24 (۱) یورک ایسڈ کے مریضوں کے لئے کھجور بہت مفید ہے
- 26 (۲) دل کی صحت کے لیے بہترین غذا کھجور ہے
- 27 (۳) بلڈ پریشر میں کمی کے لئے کھجور
- 27 (۴) دماغی صحت بہتر بنائے

<u>نمبر</u>	<u>فہرست</u>
28	قوتِ حافظہ اور اعصابی کمزوری کا نسخہ
28	دماغی کام کرنے والوں کے لئے کھجور ایک بے نظیر تحفہ ہے
29	(۵) فالج سے بچاؤ
30	(۶) ہڈیوں کی مضبوطی بڑھاتا ہے
31	(۷) طوائف (انرجی) کے لئے کھجور بہت مفید ہے
32	(۸) جسمانی کمزوری اور ڈبلا پن دور ہوتا ہے
33	(۹) نظام ہاضمہ کو بہتر اور قبض سے نجات دلائے
34	(۱۰) زیادہ پسینے کی شکایت کو روک دیتا ہے
36	(۱۱) ورم کش. ورم کی سطح میں کمی آتی ہے
37	کھجور استعمال کرنے کی احتیاطیں

عجوبہ کھجوریں کھانے سے زہر اور جادو ضرر نہ پہنچا سکے گا۔ متفق علیہ

سب سے پہلی اور اہم بات آپ لوگ اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ اکثر لوگ کھجور اس لیے استعمال کرتے ہیں کہ اسکا میٹھا مزے دار ذائقہ

ہے اور اسکے بہت زیادہ طبی فائدے ہیں اور یہ بہت ہی نیوٹریشن

(nutritious) غذا ہے۔ ان سب سے بڑھ کر کھجور کھانا سنت

رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہے

احادیث کے اندر کھجور کی بڑی فضیلت بیان کی گئی ہے کیونکہ اس میں

صحت کاراز اور مختلف بیماریوں کا علاج موجود ہے۔

(1) ام المؤمنین عائشہؓ سے مروی ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

اس گھر کے لوگ بھوکے نہیں رہتے جس گھر میں کھجور ہو۔

[صحیح مسلم۔ (کتاب الأشربة ۲۳ نمبر ۵۰۷۸)؛ (۲۰۲۶ الف۔ کتاب ۳۶ حدیث ۲۱۰)]

(1) 'A'isha reported Allah's Messenger

(صلی اللہ علیہ وسلم) as saying:

A family which has dates will not be hungry.
[Muslim; Bk 23, Number 5078:2046a or
Book 36 Hadith210; The book of Drinks

کتاب الأشرية

(۱) لَا يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتٍ عِنْدَهُمُ التَّمْرُ



(۲) ام المؤمنین عائشہؓ سے مروی ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ ”اے عائشہ! جس گھر میں کھجور نہ ہو اس گھر کے رہنے والے بھوکے ہیں۔“ اے عائشہ! جس گھر میں کھجور نہ ہو اس گھر کے رہنے والے بھوکے ہیں۔ آپ ﷺ نے یہ بات دو مرتبہ یا تین مرتبہ دہرائی۔

[صحیح مسلم۔ کتاب الأشرية۔ (کتاب نمبر ۲۳ حدیث ۵۰۷۹) یا

(۲۰۴۶ ب) (کتاب نمبر ۳۶ حدیث ۲۱۳)

حدیث صحیح [ابن ماجہ جلد ۴/۳۳۲۷؛ ۲۹؛ ۳۳۲۸؛ کتاب الأطعمة ۲۹۔ حدیث ۷۷

باب تمر] و [ترمذی بوک ۲۵۔ جلد ۳/۱۸۱۵۔ بوک ۲۳]

(2) 'A'isha (RA) reported Allah's Messenger (ﷺ) as saying:

'A'isha a family which has no dates (in their house) its members will be hungry; (or) 'A'isha the family which has no dates its members may be hungry. He said this twice or thrice.

[Muslim]; Bk 23, Number 5079:2046b or Book 36 Hadith211; The book of Drinks
[كتاب الأشرطة]

[Tirmizi]: 1815, Book. 25; English vol. 3; Book. 23, Hadees. 1815]

Sahih Hadith **[Ibn Ma-jah]**: Book. 29; English vol. 4; Hadees. 3327]

(2) عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ أَوْ جِيَاعٌ أَهْلُهُ " . قَالَهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا .



(۳) جس گھر میں کھجوریں نہیں ہیں وہ گھر اس طرح ہے
کہ اس میں کھانا نہیں ہے۔

حدیث حسن [ابن ماجہ جلد ۴/۳۳۲۹؛ ۲۹-۳۳۲۸؛ کتاب الأَطْعَمَة ۲۹۔

[حدیث ۷۸]

(3) Narrated by Ubaidullah Bin Abu Rafi
from his grandmother Salma رضي
عنها الله says that Nabi (ﷺ) said that the
house which does not have dates the
house is as, there is no food.

Hasan Hadith

[Ibn Ma-jah:Chapter on Food (كتاب الأَطْعَمَة)
Book 29 Hadith 78; Volume 4 / 3328]

(۳) بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ كَأَلْبَيْتٍ لَا طَعَامَ فِيهِ

احادیث (۴ سے ۹) عجوہ کھجور کے بارے میں

(۴) سیدنا سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو شخص ہر روز صبح کے وقت سات عجوہ کھجوریں کھالیا کرے، اس دن اسے زہر اور جادو ضرر نہ پہنچا

سکے گا۔ متفق علیہ

[صحیح البخاری، باب الدواء بالعجوة۔ کتاب الأطعمة (۵۴۴۵۔ جلد ۷/۳۵۶)]

[(۷۰ / حدیث ۷۴)]

[صحیح مسلم۔ کتاب الأشربة۔ (کتاب نمبر ۲۳ حدیث ۵۰۸۱) یا]

[(کتاب نمبر ۳۶ حدیث ۲۱۳)]

[صحیح حدیث۔ ابوداؤد جلد ۴/۳۸۷۶۔ کتاب الطب ۲۹ حدیث ۲۲۔ صحیح حدیث]

Ahadith (4 to 9) are about Ajwa dates

(4) 'Amir b. Sa'd b. Abu Waqqas reported Allah's Messenger (صلی اللہ علیہ وسلم) as saying:

He who ate seven 'ajwa' dates in the morning, poison and magic will not harm him on that day. [Muttafaq Alaih]
[Sahih Bukhari –Book Food – Meals
 (كتاب الأطعمة Book 70/Hadith 74)
 or (Volume 7/356)]

[Sahihi Muslim; Bk 23, Number 5081:2047B or Book 36 Hadith213; The book of Drinks **كتاب الأشرطة**]

(٤) عَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ». (متفق عليه)

(٥) عامر بن سعد اپنے والد سے روایت کرتے ہیں انہوں نے بیان کیا کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس نے ہر صبح چند عجمہ کھھوریں کھالیں اسے رات تک کوئی زہر اور نہ کوئی جادو نقصان پہنچائے گا۔

[صحیح بخاری ۵۷۶۸ : جلد ۷/۶۶۳؛ کتاب الطب ۷۶- حدیث ۸۲]

The Prophet (ﷺ) said, "If somebody takes some `Ajwa dates every morning, he will not be affected by poison or magic on that day till night." (Another narrator said seven dates).

[Bukhari 5768; vol 7/663; Book 76-Hadith 82-Chapter Medicine]

(۵) قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " مَنْ اصْطَبَحَ كُلَّ يَوْمٍ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ ذَلِكَ الْيَوْمَ إِلَى اللَّيْلِ

[بخاری ۵۷۶۸ : جلد ۷/۶۶۳؛ کتاب الطب ۷۶- حدیث ۸۲]

(۶) اگر کوئی صبح سات عجوہ کھجور لیتا ہے تو، اس دن جادو اور زہر نہ اس کو

تکلیف دے گا

[صحیح بخاری ۵۷۶۹ : جلد ۷/۶۶۳؛ کتاب الطب ۷۶- حدیث ۸۳]

(6) Narrated Saud: I heard Allah's Messenger (ﷺ) saying, "If Somebody takes seven 'Ajwa dates in the morning,

neither magic nor poison will hurt him
that day."

[Bukhari 5769; vol 7/664; Book 76-Hadith 83-Chapter Medicine]

﴿٦﴾ مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ

[صحیح بخاری ۵۷۶۹: جلد ۷/۶۶۴؛ کتاب الطب ۷۶- حدیث ۸۳]



﴿٤﴾ سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا:

عجوبہ جنت کی کھجور ہے اور اس میں زہر سے شفاء ہے اور کماۃ (کھنسی) من
(کی ایک قسم) اور اس کا پانی آنکھ کے لئے شفاء ہے۔

[وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَىٰ { [البقرة: ۵۷]]

حدیث حسن [ابن ماجہ جلد ۴/۳۴۵۵؛ ۳۱-۳۵۸۲؛ کتاب الطب ۳۱- حدیث ۲۰]

[الترمذی: ۲۰۶۶؛ ۲۰۶۸] و [أحمد (۷۹۸۹)]،

[النسائی فی ((السنن الکبری)) (۶۶۷۰)]

(7) It was narrated that Abu Hurairah said: “We used to narrate from the Messenger of Allah (ﷺ) and mention truffles, and they said: ‘(It is) the smallpox of the earth.’ When the Messenger of Allah (ﷺ) was told of what they were saying: he said: ‘Truffles are a type of manna, and the Ajwah are from Paradise, and they are a healing from poison.’”

(٧) الْكَمَاءُ مِنَ الْمَنِّ وَالْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ وَهِيَ شِفَاءٌ مِنَ السَّمِّ

حدیث حسن [ابن ماجہ جلد ۴/۳۲۵۵؛ ۳۱-۳۵۸۲؛ کتاب الطب ۳۱-حدیث ۲۰]

(۸) سیدنا رافع بن عمرو (رضی اللہ عنہ) کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا

عجوة اور سخرۃ جنت کی کھجوریں ہیں

حدیث صحیح [ابن ماجہ جلد ۴/۳۲۵۶؛ ۳۱-۳۵۸۳؛ کتاب الطب ۳۱-حدیث ۲۱]

(8) Rafi' bin 'Amr Al-Muzani said: “I heard the Messenger of Allah (ﷺ)

say: "Ajwah and the Sakhrah are from Paradise."

Sahih Hadith [Ibn Ma-jah: 3583; Book. 31Hadith 21; vol. 4 / 3456- Medicine(كتاب الطب)]

(۸) رَافِعُ بْنُ عَمْرٍو الْمُزَنِيُّ، قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ — صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ — يَقُولُ " الْعَجْوَةُ وَالصَّخْرَةُ مِنَ الْجَنَّةِ

(۹) ام المؤمنین عائشہؓ سے مروی ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

در حقیقت، عجوۃ العالیہ (اوالی کی عجوۃ) میں، ایک علاج ہے (زہر کے

لئے)، یا یہ پہلا علاج ہے (صبح استعمال کرو)۔

[صحیح مسلم۔ (کتاب الاشرۃ ۲۳ نمبر ۵۰۸۳)؛ (۲۰۲۸۔ کتاب ۳۶ حدیث ۲۱۵)]

(9) The 'ajwa' dates of 'Aliya' (Awali) contain healing effects and these are antidote (cure/remedy-for poisoning) or it is the first cure (if eaten in the morning)

[Sahih Muslim; Bk 23, Number 5083:
2048 or Book 36 Hadith 215; The book
of Drinks كتاب الأشرطة]

(۹) عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " إِنَّ
فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً أَوْ إِنَّهَا تَرِياقٌ أَوَّلَ الْبُكْرَةِ " .

[صحیح مسلم۔ (کتاب الأشرطة ۲۳ نمبر ۵۰۸۳) ؛ (۲۰۲۸ - کتاب ۳۶ حدیث ۲۱۵)]

Hadith (10) Barni (البرني) dates

(۱۰) کھجوروں میں سے سب سے بہتر البرنی کھجور ہے اس سے بیماری ختم

ہو جاتی ہے، اور اس میں کوئی نقصان دہ بیماری نہیں ہے

(حسن حدیث۔ مستدرک الحاکم۔ ۷۴۵۰)

(10) Hazrat Anas Bin Malik (R.A.) says that
Nabi (صلی اللہ علیہ وسلم) said that among the Tamar (تمر)
(dates) you have, Barni (البرني) (it is a type of
dates) are the best, there is cure for

diseases in it & have no harmful effects.
(Hadith Hasan)[Mustadrak Al Hakim: 7450]

أنس بن مالك قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (۱۰)

«خَيْرُ تَمْرِكُمُ الْبَرْنِيِّ، يُذْهِبُ الدَّاءَ وَلَا دَاءَ فِيهِ.»

(حدیث حسن - مستدرک الحاکم ۷۴۵۰)

رسول اللہ (صلی اللہ علیہ وسلم) تربوز کے ساتھ کھجور کھاتے تھے

(۱۱) ام المؤمنین عائشہؓ سے مروی ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

تربوز کے ساتھ کھجور کھاتے تھے اور فرماتے ایک کی گرمی دوسرے کی
ٹھنڈک کو کاٹتی ہے اور دوسرے کی ٹھنڈک پہلے کی گرمی کو کم کرتی ہے

[حسن حدیث۔ ابوداؤد (کتاب الأطعمة) ۳۸۲۷/۲۸ حدیث ۳۸۳۶]

(11) Hazrat A'isha (رضي الله عنها) narrated that
Nabi (صلی اللہ علیہ وسلم) used to eat watermelon (البطيخ)
with dates (الرطب) & used to say, heat
of the one is broken by the coolness of
the other & the coolness of the one by
the heat of the other. (Hasan Hadith)

[**Abu Dawud**-Foods (Kitab Al-At'imah)

3836; Book. 28-Hadith 101;
English Book. 27; Hadees 3827]

يَأْكُلُ الْبَطِيخَ بِالرُّطْبِ فَيَقُولُ " نَكْسِرُ حَرًّا هَذَا بِبَرْدِ
هَذَا وَبَرْدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا "

رسول اللہ (صلی اللہ علیہ وسلم) کھیرے کے ساتھ کھجور کھاتے تھے

(۱۲) سیدنا عبد اللہ بن جعفر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ

(صلی اللہ علیہ وسلم) کھیرے کے ساتھ تازہ کھجور کھاتے تھے

(12) Narrated 'Abdullah bin Ja'far:

"The Messenger of Allah (صلی اللہ علیہ وسلم) would eat long cucumber with fresh dates.

[Sahih Muslim; Bk 23, Number 5072:
2043 or Book 36 Hadith 204;

[كتاب الأشرطة The book of Drinks]

[Tirmizi: 1844; Book. 25-Hadith 60;
vol. 3 / 1844 (كتاب الأطفمة) Book on Food]

(۱۲) عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرٍ، قَالَ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الْقُنَّاءَ بِالرُّطْبِ .

[صحیح مسلم۔ کتاب الأشرطة۔ (کتاب نمبر ۲۳ حدیث ۵۰۷۲ یا ۲۰۴۳) یا (کتاب نمبر ۳۶

حدیث ۲۰۴)]



(۱۳) سیدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ انہوں نے دیکھا رسول

اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اکڑ و بیٹھ کر (ایڑھیوں پر بیٹھ کر) کھجور کھایا

[صحیح مسلم۔ (کتاب الأشرطة نمبر ۲۳)؛ (۲۰۴۴ الف۔ کتاب ۳۶ حدیث ۲۱۰)]

(13) Hazrat Anas Bin Malik (R.A.) says that he saw Nabi eating Tamar (dates) in sitting position on heels. [Muslim: 2044 a; Book no. 36; English Book. 23; Hadees no. 5073]

(۱۳) حَدَّثَنَا أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ، قَالَ رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُقْعِيًا يَأْكُلُ تَمْرًا (صحيح مسلم ۲۰۴۴ أو ۵۰۷۳)
[صحیح مسلم۔ (کتاب الأشربة ۲۳ نمبر ۵۰۷۳)؛ (۲۰۴۴ الف۔ کتاب ۳۶ حدیث ۲۱۰)]

(۱۴) سیدنا انس بن مالک رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم صفیہ سے شادی کے ولیمہ کی دعوت کے موقع پر ساویق اور کھجوریں پیش کئے۔

حدیث حسن [ابن ماجہ کتاب النکاح۔ (کتاب ۹۔ ۱۹۸۴) جلد ۳/۱۹۰۹]

[صحیح البخاری، طویل حدیث کا جزو ہے۔ (کتاب ۸۔ حدیث ۲۳) (جلد ۱/۳۶۷)]

(14) It was narrated from Anas bin Malik: that the Prophet (ﷺ) offered Sawiq and dates as a wedding feast (Walimah banquet-Walima Ceremony) for Safiyyah. (**Hadith Hasan**)
 [**Ibn Majah**-Kitab Marriage (كتاب النكاح) Vol 3/1909 or Book 9 Hadith 1984] or [**Sahih Bukhari** -371 or Vol 1/367-Book 8 Hadith-23]

کھجور کے طبی فوائد

کھجور میں فائبر، دھاتیں اور وٹامنس جیسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جو کہ متعدد طبی فوائد کا باعث بنتے ہیں۔

Dates 120 gm (کھجور) (تمر) is very nutritious food. Dates have an excellent nutrition profile.

فائبر **Fiber(30%DV of Daily value)**،

پوٹاشیم **Potassium(25%)**، **Copper(20%)**

مینگنیز **Manganese(20%)**،

بی وٹامنس اور **Magnesium(15%)**

VitB1(5%); B2(5%); B3(10%); B5(10%); B6(15%); B9 Folate (5%);

(1) The antioxidant values of foods are expressed in ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) units. . Potentially the higher the orac value it is better for health

(Dates- Orac Value rank 80/ value 3895)

Here's an overview of the
three most potent antioxidants in dates:

- **Flavonoids:** Flavonoids are powerful antioxidants that may help reduce inflammation and have been studied for their potential to reduce the risk of **diabetes**, **Alzheimer's** disease and certain types of **cancer**).
- **Carotenoids:** Carotenoids are proven to promote **heart** health and may also reduce the risk of **eye**-related disorders, such as macular degeneration .
 - **Phenolic acid:** Known for its anti-inflammatory properties, phenolic acid may help lower the risk of **cancer** and **heart** disease

یورک ایسڈ کے مریضوں کے لئے کھجور

بہت مفید ہے

گٹھیاؤ گاؤٹ (Gout) ایک ایسی بیماری ہے جس میں جوڑوں میں درد اور سوجن آجاتی ہے۔ اس کا سبب خون میں یورک ایسڈ حد سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ اسکی وجہ سے گٹھیا (آرتھرائٹس) (arthritis) کے درد کم دگھٹنوں، بالخصوص ایڑھیوں میں ہوتا ہے۔ یورک ایسڈ کے نوکیلے نوکدار کریسٹلس (crystals) جوڑوں میں جمع ہو کر چبھتے ہیں جس سے درد ہوتا ہے۔ کھجور میں موجود پوٹاشیم (crystals) کو گھول دیتا

ہے

(1) Uric Acid best remedy is Dates

Dates are one of the best Uric acid remedies and cure. Gout-(a disease that causes painful swelling of the joints especially in the toes- Gout is caused by high levels (excess) of uric acid, the patient suffers with Arthritic pains in the back, knee joints & mostly in the heels. Excessive uric acid can form crystals in the joints, causing pain and inflammation. High Potassium content in Dates dissolves or neutralizes uric acid crystals.



(۲) دل کی صحت کے لیے بہترین غذا کھجور

محققین کا کہنا ہے کہ انار اور کھجوریں اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہیں جو دل کی شریانوں کے سخت ہونے اور سکڑنے کا خطرہ ۸ فیصد تک کم کر دیتے ہیں۔ رات کو کھجور بھگو کر صبح اس کے پانی کا استعمال دل کے دورے (Heart attack) و دیگر امراضِ قلب کا انتہائی کامیاب اور سستا علاج ہے۔ کھجور میں پائے جانے والے معدنی نمکیات قلب کی حرکت کو منظم رکھتے ہیں

(2) Prevents Heart Disease also reduces risk of stroke

According to a study, the consumption of dates reduced blood triglyceride levels by 8 percent

(۳) بلڈ پریشر میں کمی لانے میں کھجور مددگار ثابت ہوتا ہے

کھجور میں شامل جذب ہونے والا فائبر کو لیسٹرول سے منسلک ہوتا ہے یعنی جڑ جاتا ہے اور خون کے بہاؤ میں کو لیسٹرول کو جذب ہو کر بہنے سے روکتا ہے۔ اور بلڈ پریشر میں کمی لانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

(3) Reduces Blood pressure

Fiber binds with this cholesterol and prevents its absorption into your bloodstream.

(۴) دماغی صحت بہتر بنائے

طبی جریدے جاما انٹرنل میڈیسن میں شائع ہوئے والی ایک تحقیق کے مطابق جسم میں وٹامن بی سکس کی مناسب مقدار دماغی کارکردگی میں بہتری اور اچھے امتحانی نتائج کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

قوتِ حافظہ اور اعصابی کمزوری کا نسخہ ۳ عدد کھجوریں اور ۳ عدد بادام ایک گلاس دودھ میں گرائنڈ کر کے (یعنی ملک شیک بنا کر) (Milk Shake) پینا قوتِ حافظہ کا بہترین نسخہ ہے نیز جسمانی اور اعصابی کمزوری میں ہر عمر کے افراد کے لئے بہت مفید ہے۔

دماغی کام کرنے والوں کے لئے کھجور ایک بے نظیر تحفہ ہے۔ چونکہ اس میں موجود لحمیات، حیاتین اور معدنی نمکیات دماغ اور اعصاب کو طاقت بخشتے ہیں۔ اس کے متواتر استعمال سے نسیان (بھولنے کی بیماری) سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

(4) Improves Memory-Cognitive function
 Vitamin B6 (vit B6-15%DV in 120 gm of dates) present in Dates help the body **make several neuro-transmitters, chemicals that carry signals from one nerve cell to another.** Supports cognitive functioning (means memory

performance, thinking, reasoning,
remembrance, intellectual ideas)

(۵) فالج سے بچاؤ

(5) Prevents paralysis

امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ روزانہ سو ملی گرام میگنیشیم کا استعمال فالج کا خطرہ ۹ فیصد تک کم کر دیتا ہے اور جیسا بتایا جا چکا ہے کہ یہ جز کھجوروں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

Normal levels (100% DV) of magnesium are important for the maintenance of **heart, and nervous system function**.
120 gms of dates contain 15% DV-Daily value of Magnesium

(۶) ہڈیوں کی مضبوطی بڑھاتا ہے

کھجوریں میں موجود مینگنیز، کاپر اور میگنیشیم ایسے اجزاء ہیں جو ہڈیوں کو صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں اور یہ بھر بھرے پن کے مرض سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

(6) Dates increase the Bone Strength

Dates contain several minerals (it is named as Alkaline tonic or Potassium power house), including potassium, calcium, magnesium and copper, phosphorus. All of these have been studied for their potential to prevent **bone**-related conditions like **osteoporosis**

طوانائی کے لئے کھجور بہت مفید ہے (4)

کھجور کو دودھ میں اُبال کر کھانا بہترین مقوی (یعنی طاقت دینے والی) غذا ہے

(7) Dates are very beneficial for Energy

The B vitamins in dates like pantothenic acid (Vit B5-10%DV), folate (Vit B9-5%DV), and niacin (vit B3-10%DV) help manage the metabolic processes that convert food to **energy**.

Magnesium(15%DV); Iron(5%DV); Potassium(25%DV) Replenish energy and revitalize the body instantly.

Research shows eating dates help to fight tiredness and fatigue.

(۸) جسمانی کمزوری اور ڈبلاپن دور ہوتا ہے

کھجور کے ساتھ کھیر یا ککڑی ملا کر کھانے سے جسمانی کمزوری اور ڈبلاپن دور ہوتا ہے۔ کھجور کمزور جسموں کو فرہ یعنی موٹا بناتی ہے۔ اس لئے جو لوگ بہت دبلے پتلے ہوں یا جن کا وزن کم ہو یا جنہیں سردی زیادہ لگتی ہو، انہیں چاہئے کہ وہ کھجور کو باقاعدگی سے استعمال کریں۔

(8) It was narrated that ‘Aishah (رضی اللہ عنہا)

said: “My mother was trying to fatten me up when she wanted to send me to the Messenger of Allah (صلی اللہ علیہ وسلم) (when she got married), but nothing worked until I ate cucumbers with dates; then I grew plump (fat-fleshy) like the best kind of plump.” (Sahih) [Ibn Ma-jah: 3324; Book. 29; English vol. 4; Book. 29]

(۹) نظام ہاضمہ کو بہتر اور قبض سے نجات دلائے

فائبر آنتوں کی صحت کے لیے انتہائی ضروری جز ہے اور قبض کی روک تھام کرتا ہے، کھجور میں جذب ہونے والا اور جذب نہ ہونے والا فائبر موجود ہوتا ہے جو کہ آنتوں کے نظام کی صفائی میں مدد دیتا ہے اور اسے اپنا کام موثر طریقے سے کرنے دیتا ہے۔

حدیث۔ نہار منہ کھجور کھانے سے پیٹ کے کیڑے مَر جاتے ہیں۔

(جامع صغیر، ص ۳۹۸ حدیث: ۶۳۹۴)

حدیث۔ کھجور کھانے سے قونج (یعنی بڑی انتڑی کا درد Colic Pain)

نہیں ہوتا۔ (کنز العمال، ج ۱۰ ص ۱۲، حدیث: ۲۸۱۹۱)

(9) Dates makes the Digestion Good
Getting enough fiber is important for

your overall health makes digestion good
and relieves & prevents constipation

زیادہ پسینے کی شکایت کو روک دیتا ہے (۱۰)

(10) Stops excessive Sweating

Calcium(10%DV in dates) magnesium (15%DV in dates), vitamin B6(15%DV in dates) and copper (20%DV in dates) , promote happiness, calmness and good digestion. Magnesium is lost via sweat. Nutritionists confirmed that Magnesium deficiency is a major cause of hyperhidrosis (excessive **sweating**)

(۱۱) ورم کش. ورم کی سطح میں کمی آتی ہے

آرتھرائٹس کے مریضوں کے لئے کھجور بہت مفید ہے

کھجور میگنیشیم سے بھرپور ہوتی ہے اور یہ ایسا منرل (mineral) ہے جو ورم کش خصوصیات رکھتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جب میگنیشیم کا استعمال بڑھتا ہے تو کئی طرح کے ورم کی سطح میں کمی آتی ہے، جس سے خون کی شریانوں کے امراض، جوڑوں کے امراض، الزائمر اور دیگر بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

Reduces inflammation and good for arthritis

کھجور استعمال کرنے کی احتیاطیں

(۱) ایک وقت میں ۵ تولہ (تقریباً ۶۰ گرام) سے زیادہ کھجوریں نہ کھائیں

(۲) پرانی کھجوریں کھاتے وقت کھول کر اندر سے دیکھ لیجئے کیونکہ اس میں

بعض اوقات سُر سُرِیاں (چھوٹے چھوٹے لال کیڑے) ہوتی ہیں

(۳) بعض بیچنے والے چکانے کے لئے سرسوں کا تیل لگاتے ہیں نیز مکھیوں

کی بیٹ وغیرہ بھی لگی ہوتی ہے لہذا کھجور ہمیشہ دھو کر ہی استعمال فرمائیے۔

(۴) سیدنا ابن عمر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم

پرانی کھجور اور تازہ کھجور اور کشمش کو (ایک برتن میں) ملا کر نمبز کو تیار

کرنے سے منع کیا ہے۔

[صحیح مسلم - کتاب الأشربة - (کتاب نمبر ۲۳ حدیث ۴۹۱۱) یا

(۱۹۹۱ الف) (کتاب نمبر ۳۶ حدیث ۳۸)]

Dates Side Effects- No Side Effects

except weight gain if eaten continuously for more than 2-3 months 150 gms(20-30 dates) / day or more.

To eat dates What care must be taken?

- (1) Don't eat at a time more than 60 gms, one can eat 100 – 120 gms dates/day.
- (2) Take care if eating old dates open it remove the seed and see if there are worms inside, wash and eat.

(3) Ibn Umar reported that he was forbidden to prepare Nabidh by mixing unripe dates and fresh dates, and dates with grapes

[Muslim: 1991A; Book. 36; English Book. 23, Hadees. 4911]

تالیف مرزا احتشام الدین احمد

Mirza Ehteshamuddin Ahmed

Email : mirzaehtesham1950@gmail.com

<http://muslimislambooks.blogspot.com>