



Open Access

Al-Irfan (Research Journal of Islamic Studies)

Published by: Faculty of Islamic Studies & Shariah
Minhaj University Lahore

ISSN: 2518-9794 (Print), 2788-4066 (Online)

Volume 09, Issue 18, July-December 2024,

Email: alirfan@mul.edu.pk

العرفان

غذائے نبوی ﷺ میں پھلوں کا استعمال اور علمِ غذائیت کے مطابق ان کی ضرورت و اہمیت

Use of Vegetables by Prophet Muhammad (ﷺ) and Their Nutritional Importance

Dr. NADIA ALAM

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

Nadia.alam@giu.edu.pk

Pro. Dr. ALI AKBAR AL-AZHARI

Chairman Department of Islamic Studies Superior University Lahore.

ABSTRACT

The dietary habits of the Prophet Muhammad (ﷺ) serve as a timeless model for healthy living. This article examines the significance of fruits in the Prophet's (ﷺ) diet, exploring their nutritional and medical relevance. Drawing from Hadith literature and historical accounts, the study highlights the Prophet's (ﷺ) preference for fruits such as dates, figs, grapes, pomegranates and watermelon emphasizing their availability, health benefits, and symbolic importance. Modern nutritional analysis of these fruits reveals their rich content of essential carbohydrates, fiber, vitamins, minerals and antioxidants, which align with contemporary health recommendations. The article concludes by demonstrating how adopting the Prophetic approach to consuming fruits can contribute to a balanced diet and overall well-being, reflecting the synergy between faith and health.

Keywords:

Prophet Muhammad (ﷺ), Prophetic diet, fruits, nutrition, Hadith literature, dates, figs, grapes, pomegranates, vitamins, minerals, antioxidants, health benefits.

پھل انسانی غذا میں ایک خاص مقام رکھتے ہیں۔ ان میں لذت کام و دہن کے ساتھ ساتھ بیش قیمت غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو انسانی صحت کی بحالی بلکہ اس کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس بات میں کوئی شک و شبہ نہیں کہ غذائے نبوی ﷺ انسانی صحت اور متوازن طرز زندگی کے لیے ایک بہترین نمونہ ہے۔ زیر نظر تحقیقی مقالے میں رسول اللہ ﷺ کے استعمال شدہ پھلوں کے بارے علم غذائیت کے لحاظ سے غذائی قدر و قیمت کا جائزہ لیا گیا ہے۔ ان پھلوں میں انار، انجیر، انگور، بہی، تربوز اور کھجور شامل ہیں۔ اس غذائی مطالعہ سے ان پھلوں میں موجود نشاستہ، غذائی ریشہ (فائبر)، حیاتین، معدنیات، اور مختلف اینٹی آکسائیڈنٹس کا انکشاف ہوتا ہے۔ مقالے میں نبی کریم ﷺ نے ان پھلوں کی غذائی قدر اور افادیت کے ساتھ ان کے بارے میں نبی کریم ﷺ کے طریقہ مبارکہ اور تعلیمات کو بھی سامنے لانے کی کوشش کی گئی ہے۔ جنہیں اپنا کر ان پھلوں کی بہترین افادیت کے حصول کے ساتھ بہترین صحت بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔

انار / رُمان (Pomegranate)

انار کا شمار قدیم ترین پھلوں میں ہوتا ہے۔ اس کی اہمیت اس بات سے بھی ظاہر ہوتی ہے کہ انار ان چند پھلوں میں شامل ہے جن کا ذکر قرآن مجید میں بھی آیا ہے۔ جس سے اس پھل کی اہمیت کا اندازہ بخوبی ہوتا ہے۔ انار گرم موسم کا پھل ہے اور گرم علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے باقاعدہ باغات لگائے جاتے ہیں۔ یہ ذائقہ کے لحاظ سے شیریں، ترش اور کھٹا میٹھا تین اقسام کا ہوتا ہے۔ دانوں کے ساتھ اس کا چھکاء، انار دانہ، پھول اور چھال بھی دوائی کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ پھر اس کے پھل میں دانوں کے علاوہ رس انار، شربت انار اور رُب انار کو بھی دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے انار کا یوں ذکر فرمایا ہے، جس اندازہ ہوتا ہے کہ آپ ﷺ نے اسے تناول فرمایا ہوگا۔ حضرت انسؓ سے نے نبی کریم ﷺ سے انار کے بارے میں دریافت کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا:۔ ما من رمانة إلا وفيها حبة من حبة رمانة الجنة⁽¹⁾ ”اے انس! ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہوتا ہو“، ابن قیم حضرت علیؓ کی روایت لاتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:۔ ”كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ، فَإِنَّهُ دَبَاغُ الْمَعْدَةِ“⁽²⁾ (انار کو اندرونی چھلکے سمیت کھاؤ کیونکہ یہ معدے کو نئی زندگی عطا کرتا ہے)

ڈاکٹر خالد غزنوی لکھتے ہیں کہ انار کے دانے، چھلکا، پھول اور اس کا رس مقامی طور پر قابض ہیں۔ انار میں موجود جزو (Pelleteirine) پیٹ کے کیڑوں کے خلاف جملہ اقسام کے لیے ایک نہایت ہی مؤثر دوائی ہے۔ انار کے رس

(2) الطب النبوی لابی نعیم، فصول فی المقالة الخامسة، باب الرمان، ۱۲/۲، رقم: ۹۹۔

(1) الطب النبوی لابن قیم، فصل فی علاجه ﷺ، حرف الراء، بیروت: دار الفکر، سن، ۱/۲۳۳۔

میں یہ الکلائڈ کم مقدار میں ہوتی ہے۔ غالباً اسی لیے رسول اللہ ﷺ نے انار کو اس کے (نرم) چھلکے سمیت کھانے کا ارشاد فرمایا ہے کیونکہ اسی میں یہ کرم کش عُنصر زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ انار کے کیمیاوی تجزیے سے یہ دو باتیں سامنے آتی ہیں۔ پہلی تو یہ کہ رسول اللہ ﷺ کی ساری پسندیدہ غذاؤں کی طرح انار میں بھی سوڈیم کی مقدار بہت کم اور پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہے۔ اس لیے دل اور گردوں کی بیماریوں میں انار بلا کسی تردد کے کھلایا جاسکتا ہے۔ دوسری یہ کہ اسکی مٹھاس ذیابیطس کے مریضوں کے لیے نقصان دہ نہیں، اس لیے ذیابیطس کے مریض جتنا چاہیں اس کا رس پی سکتے ہیں۔ چکنائی بالکل کم ہونے کی بنا پر یہ خون کی نالیوں کے لیے نقصان دہ نہیں، کولیسٹرول میں اضافہ نہیں ہوتا اور نہ ہی وزن بڑھنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ماہرین نے انار کو مفرح، ٹھنڈک پہنچانے والا، ہاضم اور بھوک کو بڑھانے والا قرار دیا ہے۔ انار اور اس کا رس بہترین مشروب، مقوی غذا اور مفید دوا ہے۔ قدیم حکماء رُب انار ”شیریں“ اور ”ترش“ بناتے ہیں۔ جسے اسہال کے بعد کی کمزوری، یرقان اور جسم میں ناطقتی دور کرنے کے لیے انار کو خاص شہرت حاصل ہے۔ اطباء اسے ہر قسم کے بخار کے بعد کی کمزوری اور خاص طور پر ملیریا کے بعد بھی مفید پاتے ہیں۔⁽¹⁾

ابن قیم نے طب نبوی میں انار کا ذکر تفصیل سے کیا ہے، لکھتے ہیں کہ میٹھا انار گرم تر ہوتا ہے۔ معدے کے لیے عمدہ اور مقوی ہے۔ اس میں معمولی ساقبض ہوتا ہے مگر اس کا رس پاخانہ کو نرم کرتا ہے۔ حلق، سینہ اور پھیپھڑوں کے لیے نافع ہے، کھانسی کے لیے مفید ہے۔ رس انار رقیق اور لطیف ہے، جلدی حل و ہضم ہو جاتا ہے۔ معدہ میں ہلکی حرارت کے ساتھ کچھ ریاح بھی پیدا کرتا ہے۔ اگر روٹی کے ساتھ استعمال کریں تو معدے کی خرابی سے نجات دلاتا ہے۔ بدن کو عمدہ انداز میں غذائیت دیتا ہے۔ ترش انار سرد خشک ہوتا ہے، معمولی قابض ہے، اسہال بند کرتا ہے، معدہ کی سوزش کے لیے مفید، فم معدہ کے لیے نافع اور پیشاب آور ہے۔ صفراء کو سکون بخشتا ہے، قے روکتا ہے اور رطوبات ردیہ کو کم کر کے معتدل بناتا ہے۔ جگر کی حرارت کو کم کرتا ہے۔ تمام اعضائے جسمانی کو تقویت پہنچاتا ہے۔ دل کی بہت سی بیماریوں میں نفع بخش ہے۔ کھٹا میٹھا انار مزاج اور نفع دونوں کے اعتبار سے متوسط ہے۔ انار کے پھول (شگوفے) زخموں کے لیے فائدہ مند ہیں۔⁽²⁾ انار ایک نفیس و لذیذ پھل ہونے کے ساتھ ایک اہم اور مفید دوا بھی ہے۔ یہ معدے کی سوزش میں مفید ہے، معدے اور آنتوں کے امراض میں خصوصاً پیچش اور اسہال میں پیاس بجھاتا ہے۔ بڑی آنت کی عفونت، خون کی کمی،

(2) طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲/۲۷-۲۸۔

(3) الطب النبوی لابن قیم، فصل فی علاجہ ﷺ، حرف الرءاء، ۲۲۳-۲۲۴۔

یرقان، بلند فشار خون، بواسیر، نقرس اور تپ دق میں صحت کے لیے انار کا رس جادوئی اثرات رکھتا ہے۔ انار کی جڑ کا جو شاندار پیٹ کے کیڑوں کو نکالنے میں نہایت مفید ہے۔ اس کی چھال چمڑا رنگے میں صدیوں سے استعمال ہو رہی ہے۔⁽¹⁾

غذائی تحقیق کے مطابق انار پولی فینولز/ Polyphenols اینٹی آکسیدنٹس کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے جو کینسر اور دل کی بیماریوں میں بہت فائدہ مند پائے گئے ہیں۔⁽²⁾ انار حیاتین ب، حیاتین ج اور ک کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ حیاتین ب یا فولک ایسڈ حمل کے دوران صحت مندر رکھتا ہے اور دوران حمل پیچیدگیوں سے بچاتا ہے۔ حیاتین ج مدافعتی نظام کو مضبوط رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جبکہ حیاتین ک ہڈیوں کی صحت کے لیے اور خون جمنے میں مددگار ہوتا ہے۔⁽³⁾ انار میں شامل دس سے زائد اہم معدنیات کی روزمرہ غذائی ضروریات کا بہت اہم اور بڑا حصہ فراہم کرتے ہیں۔ اس میں فائبر کی اچھی مقدار ہونے کی بنا پر یہ معدے اور آنتوں کے لیے بہت ہی مددگار اور فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔⁽⁴⁾

تحقیق کے مطابق انار گھٹیا یا جوڑوں کی تکالیف میں بھی فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ اس لیے ان مریضوں کو انار کھانا تجویز کیا جاتا ہے۔ 2021ء میں آسٹیو آرتھرائٹس (Osteoarthritis) پر انار کے اثرات کی تحقیقات پر ایک تحقیقی جائزہ ہیلتھ پروموشن پر سپیکٹیم جریڈے میں شائع ہوا۔ جس میں انار کے گھٹیا اور اس کی اقسام پر تیس مختلف مطالعے کئے گئے۔ ان میں انسانوں، جانوروں اور خلیوں کے مطالعے کا احاطہ کیا گیا تھا۔ نتیجے میں انار کو جوڑوں کی تکالیف میں کافی فائدہ مند پایا گیا۔⁽⁵⁾ 2017ء میں شائع ہونے والے فارماکولوجیکل تحقیقی جائزے میں انار کے جوڑوں پر تحقیقات سے معلوم ہوا کہ یہ ہائی بلڈ پریشر میں کمی کا باعث بنتا ہے۔⁽⁶⁾ 2022ء میں (The Clinical Nutrition ESPEN)

(2) قرآن کے پودے، ص ۸۱۔

(3) Food & Function, Hebba Fahmy & others, Pomegranate juice as a functional food: a comprehensive review of its polyphenols, therapeutic merits, and recent patents, Issu 7, 2020.

(4) <https://emedicine.medscape.com/article/Folate-Deficiency/Jul-20-2022> ; <https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/facts-about-neural-tube-defects.html>, Jun 28, 2023; <https://www.frontiersin.org/articles/The-Long-History-of-Vitamin-C>, Oct 28, 2022.

(5) <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/nutrients/Oct-30-2022>.

(6) <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/International-Journal-of-Clinical-Practice>, Mahdavi, Aida Malek, Potential Effects Of Pomegranate On Rheumatoid Arthritis, Volume 75, Issue 8, January 2021.

(7) <https://www.sciencedirect.com/science/article/Pharmacological-Research>, Amirhossein Sahebkar & Others, Effects of pomegranate juice on blood pressure/Volume 115, January 2017.

(Journal) کے ایک تجربے کے مطابق سوزش کو کم کرنے کے ساتھ آکسائیڈیٹو تناؤ (Oxidative Stress) کو بہتر بناتا ہے۔⁽²⁾

سوگرام انار کے دانوں میں درج ذیل حرارے اور غذائی اجزاء ملتے ہیں:-

12.0 mg	میگنیشیم	77.93 g	پانی
0.16 mg	ٹانبا/کاپر	83 kcal	حرارے
0.119 mg	میگنیز	1.76 g	لحمیات
0.50 mcg	سیلینیم	1.170 g	چکنائی
0.067 mg	حیاتین ب ₁ (تھایامین)	18.70 g	نشاستہ
0.053 mg	ب ₂ (رابو فلیون)	4.00 g	فائبر
0.293 mg	حیاتین ب ₃ (نیاسین)	13.76 g	مٹھاس
0.377 mg	ب ₅ /پینٹو تھنیک ایسڈ	0.53 g	راکھ
0.075 mg	ب ₆ (پیریڈوکسن)	10.0 mg	کیلشیم
38.0 mg	حیاتین ب ₉ (فولیٹ)	0.30 mg	فولاد
10.20 mcg	حیاتین ج (C)	36.00 mg	فارسفورس
0.60 mg	حیاتین ای (E)	236.0 mg	پوٹاشیم
16.4 mg	حیاتین ک (K)	3.0 mg	سوڈیم
⁽³⁾ 7.6 mg	کولین	0.35 mg	زنک

(2) .www.healthline.com › health › oxidative-stress/Feb 01, 2024.

(3).[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/Oxid Med Cell Longev](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/Oxid%20Med%20Cell%20Longev), Gabriele Pizzino & others, Oxidative Stress: Harms and Benefits for Human Health , 2017; Journal of the Science of Food and Agriculture, Pomegranate juice improves cardiometabolic risk factors, patients, Volume 100, Issue 2, Oct 23, 2019.

(4).[https://www.nutritionvalue.org/Pomegranates%2C raw nutritional value.html?size=100+g/Fe](https://www.nutritionvalue.org/Pomegranates%2C%20raw%20nutritional%20value.html?size=100+g/Fe) b5, 2024.

انجیر / تین (Fig)

انجیر ذائقے دار اور اہم ادویاتی پھل ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں اس کی قسم کھائی ہے۔ ایک سورہ (والتین، ۹۵) کا نام ہی اس پھل کے نام پر ہے۔ جس سے انجیر کی اہمیت بخوبی ظاہر ہو جاتی ہے۔ انجیر رسول اللہ ﷺ کا پسندیدہ پھل ہے، آپ ﷺ نے اسے نہ صرف خود تناول فرمایا بلکہ اسے اپنے صحابہ کرام کو کھانے کی ترغیب بھی دی۔ آپ ﷺ نے انجیر کو جنت کا پھل قرار دیا ہے اور پھر اس کے بہت سے فائدے بیان فرمائے ہیں۔ حضرت ابو ہریرہؓ بیان فرماتے ہیں: ”أهدى إلى رسول الله ﷺ طبق فيه تين فأكل وقال لأصحابه: كلوا التين فلو قلت: إن فاكهة نزلت من الجنة بلا عجم لقلت هي التين كلوه فإنه يقطع البواسير وينفع من النقرس“ (1) (نبی کریم ﷺ کی خدمت میں کہیں سے انجیر کا بھرا ہوا تھا ل آیا۔ آپ ﷺ نے اس میں سے کھایا اور صحابہؓ کو فرمایا، انجیر کھاؤ! پھر فرمایا کہ اگر مجھے کہا جائے کہ جنت سے کوئی پھل زمین پر آسکتا ہے تو میں کہوں گا کہ بے شک وہ یہی انجیر ہے۔ اسے کھاؤ یہ بوا سیر ختم کرتی ہے اور گنٹھیا میں مفید ہے)۔ (2)

طبی ماہرین کے مطابق انجیر کا پھل غذائیت سے بھرپور ہے۔ یہ بڑھاپے کو روکتا ہے، کمزور اور دبے پتلے لوگوں کے لئے نعمت پیش بہا ہے، لمبی بیماری سے اٹھنے والے لوگوں کے لیے خصوصاً اسے تجویز کیا جاتا ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ روزانہ انجیر کھانے سے موٹاپے پر (بھی) قابو پایا جاسکتا ہے۔ خشک انجیر میں تقریباً % 60 فیصد تک شکر پائی جاتی ہے۔ یہ ایسی مکمل اور متوازن غذا ہے جو باآسانی ہضم ہو جاتی ہے۔ یہ گردوں اور مثانے کی پتھری کے اخراج میں نہایت موثر ہے۔ ابتدائی مرحلے میں انجیر کا استعمال جگر اور تلی کے افعال کی رکاوٹ دور کر دیتا ہے۔ (3)

محققین کے مطابق انجیر اینٹی آکسیدینٹ، کینسر مخالف، غیر سوزشی، خلیوں کی حفاظت کرنے والا اور چربی کو کم کرنے والا پھل ہے۔ جدید غذائی تحقیق کے مطابق تازہ انجیر میں کم حراروں کے ساتھ مختلف حیاتین اور معدنیات پائی جاتی ہیں۔ خشک ہونے پر انجیر میں مٹھاس اور حراروں کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس کا لمبے عرصہ تک استعمال نظام ہضم کے اکثر مسائل کو حل کر دیتا ہے۔ انجیر کا استعمال خون میں چکنائی کی مقدار کو کم کرتا ہے۔ بلند فشار خون کو نیچے لاکر اسے متوازن بناتا ہے اور یوں دل کی صحت بہتر بنانے میں مفید ہے۔ تحقیق سے یہ معلوم ہوا کہ خشک انجیر مختصر مدت میں خون میں شکر کی مقدار کو بڑھا دیتی ہے۔ لیکن مناسب مقدار میں اس کا استعمال خون میں شکر کی مقدار کو متوازن و منظم بنانے میں مددگار

(2) الطب النبوی ﷺ لابن نعیم، باب فی النقرس، ۲/۲۳۶، رقم: ۴۶۸۔

(3) تفصیل کے لیے دیکھیں: طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۱/۲۹۔

(1) قرآن کے پودے، ص ۸۹-۹۰۔

ثابت ہوئی ہے۔ تحقیق کے مطابق انجیر اور اس کے پتے کینسر کے خلیوں کا خاتمہ کرتے ہیں۔ انجیر کا استعمال جلد کو صحت مند بناتا ہے۔ خاص طور پر الرجی کی خشک خارش میں مؤثر ہے۔ انجیر کا عرق جلد کے خلیوں پر اینٹی آکسیدنٹ اثرات کو ظاہر کرتا ہے، کو لیجین کی خرابی کو کم کرتا ہے اور جھریوں کی ظاہری شکل کو بہتر بناتا ہے۔ مگر جن لوگوں کو جنہیں برج پولن (Birch pollen) سے الرجی ہے تو ان کو انجیر سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔ انجیر میں شامل حیاتین ک (K) خون کو پتلا کرنے والی ادویات کے اثرات پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس لیے یہ ادویات استعمال کرنے والے افراد کو چاہیے کہ وہ انجیر کا استعمال اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے کریں۔ انجیر میں شامل فولاد بالوں کی حفاظت اور نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔⁽¹⁾ سو گرام انجیر میں درج ذیل حرارے اور غذائی اجزاء ملتے ہیں:-

0.128 mg	میگنیز	79.11 g	پانی
17.00 mg	میگنیشیم	74 kcal	حرارے
0.20 mg	سلیمنیم	0.75 g	لحمیات
7.00 mcg	حیاتین الف (A)	0.300 g	چکنائی
0.060 mg	ب ₁ (تھامین)	19.18 g	نشاستہ
0.050 mg	ب ₂ (رابو فلینون)	2.90 g	فائبر
0.400 mg	ب ₃ (نیاسین)	16.26 g	مٹھاس
0.300 mg	ب ₅ / پینٹو تھنیک ایسڈ	0.66 g	راکھ
0.113 mg	ب ₆ (پیریڈوکسن)	35.00 mg	کیلشیم
6.00 mcg	حیاتین ب ₉ (فولیٹ)	0.37 mg	فولاد
2.00 mg	حیاتین ج (C)	14.00 mg	فارسفورس
0.11 mg	حیاتین ای (E)	232.0 mg	پوٹاشیم
4.70 mg	حیاتین ک (K)	1.00 mg	سوڈیم
27.20 mcg	کیروٹین (بیٹا)	0.0.15 mg	زنک

(2) <https://www.medicinenet.com/what-are-the-benefits-of-eating-figs/article.htm/> Karthik Kumar/ Jul 10, 2024; <https://www.Medi-calnewstoday.com/articles/Jessica-Caporuscio/> Dec 4, 2019; <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono/fig/> Dec 4, 2019; <https://www.healthline.com/nutrition/figs-benefits/> Savanna Shoemaker, Jun 3, 2020.

تانا/کاپر	0.07 mg	کولین	4.7 mg ⁽¹⁾
-----------	---------	-------	-----------------------

انگور (Grapes)

انگور لذیذ ترین پھل ہے۔ اس کا ذکر قرآن کریم میں گیارہ مرتبہ آیا ہے۔ اس سے انگور کی اہمیت اور افادیت ظاہر ہوتی ہے۔ انگور دنیا بھر میں تازہ اور خشک دونوں حالتوں میں استعمال ہوتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کے انگور کھانے کا پہلا ثبوت تب ملتا ہے جب آپ ﷺ اہل طائف کو دعوت اسلام دینے گئے تھے۔⁽²⁾ سیدنا عبد اللہ ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ: ”میں نے نبی کریم ﷺ کو انگور کے خوشے اس طرح تناول فرماتے ہوئے دیکھا کہ (چھوٹا سا) خوشہ منہ میں لے جا کر منہ سے اس کے دانے توڑ لیتے،“⁽³⁾ حضرت علیؓ روایت کرتے ہیں:۔ کَلُوا الْعِنَبَ حَبَّةً حَبَّةً فَإِنَّهُ أَهْنَأُ وَأَمْرَأُ⁽⁴⁾ ”انگور دانہ دانہ یا ایک ایک کر کے کھاؤ کیونکہ اس طرح یہ زیادہ مزے دار اور اطمینان بخش لگتے ہیں“

انگور میں ایسے غذائی اجزاء وافر پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کیلئے نہایت مفید ہیں، یہ ہر عمر کے افراد کی توانائی کی ضروریات پوری کرتا ہے، جسم میں تازہ اور مصفیٰ خون پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے، اس کا رس معدے کی رطوبت کو مزید ہاضم بناتا ہے اور ہضم ہو کر خون کو صحت مند کرتا ہے۔ انگور کا رس آدھے سر کے درد اور معدے کی بیماریوں، تپ دق، قبض، کھانسی، جسم کی کمزوری، خون کی کمی وغیرہ کے لیے بہت مفید ہے۔ ابن قیم لکھتے ہیں:۔ ”یہ عمدہ ترین پھل ہے۔ اس کے فوائد بہت زیادہ ہیں۔ اس کا مزاج گندم کی مانند گرم ہے۔ عمدہ انگور تازہ، رس دار اور بڑا ہوتا ہے۔ سفید قسم سیاہ انگور سے زیادہ عمدہ ہے۔ دو یا تین دن پہلے توڑا ہوا انگور ایک دن پہلے کے توڑے ہوئے انگور سے بہتر ہوتا ہے، حدیث ہے:۔ و منفعة العنب يُسهّل الطبع، ويُسَمِّن، ويغذو جيده غذاءً حسناً، وهو أحد الفواكه الثلاث التي هي ملوك الفواكه، هو العنب والرطب والتين⁽⁵⁾ ”انگور مسہل ہے، فرہ بناتا ہے، عمدہ تغذیہ ہوتا ہے۔ یہ ان تین پھلوں میں سے ہے جنہیں پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے اور وہ انگور، کھجور، انجیر ہیں“ ڈاکٹر خالد غزنوی لکھتے ہیں کہ انگور جسم کو

(2). https://www.nutritionvalue.org/Figs%2C_raw_nutritional_value.html?size=100+g/Feb9,2024.

(3) الطبری، محمد بن جریر، تاریخ الامم والملوک، دار الکتب العلمیہ، بیروت، ۱۴۰۷ھ، ۱/۵۵۴۔

(4) المعجم الکبیر، عن حبیب بن یسار، ۱۲/۱۴۹، رقم: ۱۲۷۲۔

(5) الفردوس بماثور الخطاب، باب الکاف، ۳/۲۳۳، رقم: ۴۷۱۳۔

(6) الفردوس بماثور الخطاب، فصل فی علاجہ ﷺ۔۔، حرف العین، ۱/۲۵۵۔

قوی کرتا، صالح خون پیدا کرتا ہے، پیاس بجھاتا ہے، بخاروں کو دور کرتا ہے، دق، نزلہ اور کھانسی کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ پیٹ کو نرم کرتا ہے، مقوی قلب ہونے کی بنا پر خفقان اور قلب کے ضعف میں مفید ہے۔⁽¹⁾

جدید تحقیق کے مطابق انگور میں خون جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے ایک بہت ضروری حیاتیاتین ک (k) ملتا ہے۔ جو روزمرہ کی ضرورت کا ایک چوتھائی حصہ فراہم کرتا ہے۔ انگور میں ایتھے اور طاقتور اینٹی آکسیدنٹ جوڑنے والے ٹشوز کی صحت کے لیے نہایت اہم ہیں۔ انگور حیاتیاتین ج کا بہت اچھا ذریعہ ہے جو جسم میں مختلف بیکٹیریا اور وائرس کے انفیکشن کے خلاف مدافعتی نظام کو مضبوط بناتی ہے۔ اس میں موجود پوناٹیم کی وافر مقدار خون کے دباؤ کو صحت مند سطح پر برقرار رکھنے میں مددگار ہوتی ہے اور خون کے زیادہ دباؤ، دل کی بیماریوں اور فالج کے خطرے کو کم کرتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق سرخ انگور میں پائے جانے والے اہم مرکبات مضر کو لیسٹروں کی مقدار کو کم کرتے ہیں۔ اس کا عرق پینے سے خونی ذیابیطس میں کمی دیکھی گئی ہے۔ اس کے بعض مرکبات آنکھوں اور پینائی کے افعال کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوئے ہیں، یہ دماغی صحت اور یادداشت کو بہتر بنانے میں بھی اہم ثابت ہوئے ہیں اور موڈ کو اچھا بناتے ہیں۔ اہم حیاتیاتین اور معدنیات کی وافر مقدار ہڈیوں کو صحت مند رکھتی ہے۔ انگور کی مناسب مقدار کھانا عمر کی طوالت بڑھاتا اور بڑھاپے کے اثرات کو سست کرتا ہے۔ اس کے کئی اہم مرکبات خصوصاً ریسویرٹرول (Resveratrol) نامی اینٹی آکسیدنٹ جلدی سوزش اور مہاسوں کو روکنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔⁽²⁾

سو گرام تازہ انگور میں درج ذیل حرارے اور غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں:-

0.10 mcg	سیلینیم	80.54 g	پانی
0.07 mg	زنک	69 kcal	حرارے
20.0 mg	فارسفورس	0.72 g	لحمیات
3.00 mcg	حیاتیاتین الف (A)	0.160 g	چکنائی
0.069 mg	ب ₁ (تھامین)	18.10 g	نشاستہ
0.070 mg	ب ₂ (رابوفلیون)	0.90 g	فابیر
0.188 mg	حیاتیاتین ب ₃ (نیاسین)	15.48 g	مٹھاس

(2) طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۱/۵۴-۵۳

(1) [https://www.medicalnewstoday.com/articles/Natalie Olsen/Oct 29, 2023](https://www.medicalnewstoday.com/articles/Natalie%20Olsen/Oct%2029,%202023); <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-grapes/> Imashi Fernando/Feb 23, 2023.

0.086 mg	ب ⁶ (پیریڈوکسن)	10.0 mg	کیٹیم
2.00 mcg	حیاتین ب ⁹ (فولیٹ)	0.13 mg	تانا/کاپر
3.2 mg	حیاتین ج (C)	0.36 mg	نولاد
0.19 mg	حیاتین ای (E)	7.00 mg	میگنیشیم
14.6 mcg	حیاتین ک (K)	191.0 mg	پوٹاشیم
5.6 mg ⁽¹⁾	کولین	2.00 mg	سوڈیم

بہی / سفرجل (Quince)

بہی سیب کی شکل و صورت کا ایک خوش ذائقہ اور مزیدار پھل ہے۔ یہ ناشپاتی اور سیب کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ بعض اوقات اسے سیب اور ناشپاتی کا کراس بھی سمجھا جاتا ہے۔ لیکن بہی کی ذاتی تیز مہک و خوشبو، ساخت اور سخت گودا ہے۔ اس کے خوبصورت گلابی پھولوں کی بدولت اب اسے آرائشی پودوں کے طور پر بھی اگایا جا رہا ہے۔ احادیث مبارکہ میں بہی کا ذکر ملتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اس پھل کی تعریف فرمائی ہے۔ اس بارے میں حضرت طلحہ بن عبید اللہ بیان کرتے ہیں: دَخَلْتُ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ: وَبِيَدِهِ سَفْرَجَلَةٌ فَقَالَ، دُونْكَهَا يَا طَلْحَةُ فَإِنَّهَا بُحْمُ الْفُؤَادِ⁽²⁾ ”میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا، آپ ﷺ کے ہاتھ میں بہی کا پھل تھا، آپ ﷺ نے مجھے فرمایا اے طلحہ اسے لو! یہ دل کے لیے راحت بخش ہے“ حضرت انس سے روایت کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: أكل السفرجل يذهب بطحاء القلب الطخاء الثقيل والظلمة⁽³⁾ ”بہی کھاؤ یہ دل کے دورے کو صحت دیتی اور دل کو مضبوط کرتی ہے“ ابن قیم حضرت طلحہ بن عبید اللہ کی روایت نقل کرتے ہیں: - أَتَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ وَهُوَ فِي جَمَاعَةٍ مِنْ أَصْحَابِهِ، وَبِيَدِهِ سَفْرَجَلَةٌ يُقَلِّبُهَا، فَلَمَّا جَلَسْتُ إِلَيْهِ، دَخَا بَهَا إِلَيَّ ثُمَّ قَالَ: دُونْكَهَا أَبَاذِر، فَإِنَّهَا تَشْدُ الْقَلْبَ، وَتُطَيِّبُ النَّفْسَ، وَتُدْهِبُ بِطْحَاءَ الصَّدْرِ⁽⁴⁾ ”میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا آپ ﷺ اس وقت صحابہ کرام کی ایک جماعت کے ساتھ تشریف فرما تھے۔ آپ ﷺ کے ہاتھ میں ایک بہی تھی جسے آپ ہاتھ میں اچھال رہے تھے۔

(2) https://www.nutritionvalue.org/Grapes%2C_raw_nutritional_value.html?size=100+g/ Feb 7, 2024.

(3) سنن ابن ماجہ، کتاب الاطعمہ، باب اکل الشمار، ص ۱۱۱۸، رقم: ۳۳۶۹۔

(4) الفردوس بماثور الخطاب، ۱/۴۱۹، رقم: ۷۰۳۔

(5) الطب النبوی لابن قیم، حرف السین، ۱/۲۴۱۔

جب میں آپ ﷺ کے قریب بیٹھ گیا تو آپ ﷺ نے وہ بھی میری جانب بڑھائی پھر فرمایا: اے ابوذر! اسے لے لو، اس لیے کہ مقوی قلب ہے، سانس کو خوشگوار کرتی ہے اور سینے کی گرانی دور کرتی ہے، شیعہ عالم محمد باقر مجلسی اپنی کتاب بحار الانوار میں بھی کے متعلق یہ حدیث لکھتے ہیں:- ”بھی کھاؤ یہ آنکھوں کی سیاہی کو ختم کرتا ہے، دل میں محبت کے جذبات پیدا کرتا ہے، حاملہ خواتین کو کھلاؤ کیونکہ یہ اولاد کی خوبصورتی کا باعث ہے“،⁽¹⁾

ابن قیم کے مطابق خام بھی کامزاج سرد اور خشک ہوتا ہے۔ پختہ میٹھی بھی میں ٹھنڈک اور خشکی کم ہوتی ہے اور وہ معتدل ہوتی ہے۔ مگر سب حالتوں میں بھی پیاس کو کم کرتی ہے اور قے روکتی ہے۔ یہ پیشاب آور ہے، پاخانہ بستہ کرتی ہے، آنتوں کے زخموں کے لیے نافع ہے، خون کی سیلانی، ہیضہ اور متلی میں مفید ہے۔ کھانے کے بعد لینے سے تبخیر کو روکتی ہے۔ کھانے سے پہلے لینے سے قبض کرتی ہے اور بعد میں کھانے سے پاخانہ نرم کرتی ہے۔ بھی جسم سے فضلات کو خارج کرنے میں بے مثل ہے۔ مگر اس کا زیادہ استعمال اعصاب کے لیے نقصان دہ ہے، توج پیدا کرتا ہے۔ بھی کابج بھی کئی بیماریوں کے علاج میں مفید ہے۔ اس کا روغن پسینہ روکتا ہے معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ بھی کامرہ معدہ اور جگر کو تقویت پہنچاتا ہے دل کو مضبوط کرتا ہے اور سانسوں کو خوشگوار بناتا ہے۔⁽²⁾

ڈاکٹر خالد غزنوی نے بھی کے بارے میں کئی اور احادیث تحریر کی ہیں۔ جن کے مطابق بھی کا پھل ماں کو کھلایا جائے تو اس سے بچہ خوبصورت پیدا ہوتا ہے، دل کو مضبوط کرتا ہے، اسے کھانے کا بہترین وقت نہار منہ کھانا ہے۔⁽³⁾ ماہرین کے مطابق بھی کا پھل دل، دماغ اور معدے کو طاقت دینے والا، قابض، پیشاب آور ہے۔ یہ دل و جگر کی کمزوری، اسہال، قے اور متلی میں فائدہ مند ہے۔ اس کاڑب، شربت اور مرہ بنا کر اسے محفوظ کیا جاتا ہے۔⁽⁴⁾ یورپ میں بھی کا جوس مقبول ہے جسے Quince Squash کہا جاتا ہے۔ یہ مشروب فرحت بخش، جگر کی اصلاح کرنے والا اور پیاس کی شدت کو کم کرنے والا ہے۔ بھی کے گودے کا شربت ہو اس کا جو شانہ ہو یا کچا پھل رکھ میں بھو بھل کر کے اس کا گودا استعمال کریں، ہر صورت میں یہ پھل اسہال کے مرض میں بے حد کارآمد ہے۔ بھی کے درخت کی جڑوں کا جو شانہ ملیریا کے لیے علاج مشہور ہے۔ اس کے درخت کی چھال، جڑوں کی چھال اور پتوں کا جو شانہ دماغی امراض خاص طور پر مالتولیا

(2) المجلسی، شیخ محمد باقر، بحار الانوار الجامعة لدرر الخبار الاثمة الاطهار، العربیة: وزارة الارشاد الاسلامی، ۲۰۱۷ء، ۲۲/۶۲-۲۹۶۔

(3) الطب النبوی لابن قیم، حرف السین، ۱/۲۳۱-۲۳۲۔

(4) طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۱/۴۲-۴۳۔

(Melancholia)، مراق (Hypochondriasis)، اختلاج قلب اور ہسٹریا (Hysteria) میں مفید قرار دیا گیا ہے۔ یہی کے پتے پیس کر ان کا لیپ کرنے سے سوزش سے فوری سکون حاصل ہو جاتا ہے۔⁽¹⁾

یہی پر ہونے والی حالیہ تحقیقات نے بھی اس کے بے حد مفید ہونے کی تصدیق کی ہے۔ باقاعدگی سے اس کا استعمال دل کی صحت کے بارے میں کئی فوائد رکھتا ہے۔ یہ مفید کولیٹریول بڑھاتا اور ٹرائی گلیسر ایسڈز کو کم کرتا ہے۔ یہی خون کا دباؤ کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہی کئی اہم ایٹمی آکسائیڈینٹس مثلاً حیاتین ج، کیفیوئل کوئیک اور روٹین (Caffeoyl quinic acid & Rutin) کا ایک بڑا ذریعہ ہے۔ یہ طاقتور مرکبات بیماری کی پیدائش کے موجب فری ریڈیکلز کو بے اثر کرنے اور دائمی بیماریوں سے بچانے اور قوت مدافعت کو مضبوط بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ورلڈ جرنل آف گیسٹرو اینٹروولوجی (The World Journal of Gastroenterology) کی ایک تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ یہی کا پھل اور بیج دونوں ہی قبض دور کرنے اور آنتوں کے افعال میں باقاعدگی کو برقرار رکھنے میں اہم ہیں۔ اس میں شامل فابری قبض کے علاج کے لیے پانخانے کی مقدار بڑھاتا ہے۔ کئی مطالعوں سے پتہ چلتا ہے کہ یہ پھل جسم میں نقصان دہ بیکٹیریا کی افزائش کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ یہی کارس ہیلی کو بیکٹریا (Helicobacter Pylori) کی افزائش کو روکنے میں مدد کرتا ہے جو بیکٹیریا کا پیدا کردہ ایک تناؤ ہے جو پیٹ کے استر میں زخم اور السر پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ ایک مطالعے کے مطابق پھل اور بیجوں دونوں کے عرق سے کئی دوسرے بیکٹیریا سے بچنے میں مدد ملی جاسکتی ہے۔ ان میں S. aureus، Klebsiella Pneumonia، Escherichia coli اور Enterobacters aerogenes بیکٹیریا شامل ہیں جو جسم میں انفیکشن کا سبب بنتے ہیں۔ ایک نئی تحقیق میں بھی یہی کو مختلف قسم کی الرجی کو روکنے اور کم کرنے مؤثر پایا گیا ہے۔

تاریخی طور پر مانا جاتا تھا کہ یہی کے پتے اور بیج زخم کو جلد بھرنے اور بانٹوں کی بھرائی و مرمت میں مدد کرتے ہیں۔ حال میں ہونے والے کئی مطالعوں نے اس بات کی تصدیق کی ہے۔ یہ تیزابیت اور متلی/GERD کو روکتی ہے۔ اس حالت میں پیٹ میں موجود تیزابی مادہ واپس غذائی نالی میں چلا جاتا ہے، جس سے سینے میں جلن، متلی اور ڈکار جیسی علامات پیدا ہوتی ہیں۔ امید افزا تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ یہی تیزابیت کے علاج اور روک تھام میں مدد کر سکتا ہے۔ جرنل آف او بسٹیٹریکس اینڈ گائناکالوجی (Journal of Obstetrics and Gynaecology) میں شائع ہونے والی 2018ء کی ایک تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کھانے کے بعد یہی کھا لینا اتنا ہی مؤثر تھا جتنا کہ حاملہ خواتین میں GERD

کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی نسخے کی دوا۔ حاملہ کے ساتھ اس کا شربت بچوں اور نوزائیدہ کے لیے بھی GERD کی علامات کو کم کرنے میں بہت موثر ثابت ہوا ہے۔⁽¹⁾ ایک درمیانے حجم کی بھی (وزن ۱۰۰ گرام) میں درج ذیل غذائی اجزاء ملتے ہیں:-

0.04 mg	زنک	83.80 g	پانی
0.13 mg	تانا/کاپر	83 kcal	حرارے
8.00 mg	میگنیشیم	1.76 g	لحمیات
0.60 mcg	سیلینیم	0.100 g	چکنائی
2.00 mcg	حیاتین الف (A)	15.30 g	نشاستہ
0.020 mg	حیاتین ب ₁ (تھامین)	1.90 g	فایبر
0.030 mg	ب ₂ (رابوفیون)	0.40 g	راکھ
0.200 mg	حیاتین ب ₃ (نیاسین)	11.0 mg	کیلشیم
0.081 mg	ب ₅ /پینٹوٹھنیک ایسڈ	0.70 mg	نولاد
0.040 mg	ب ₆ (پیریڈوکسن)	17.00 mg	فارسفورس
3.0 mcg	حیاتین ب ₉ (فولیٹ)	197.0 mg	پوٹاشیم
15.0mg ⁽²⁾	حیاتین ج (C)	4.0 mg	سوڈیم

بیر/نبق (Jujube)

بیر کے درخت کو عربی میں سدر اور اس کے پھل کو نبق کہتے ہیں۔ بیر کا ذکر قرآن کریم میں بھی آیا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:- وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ ، فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ، وَطَلْحٍ مَّنْضُودٍ ، وَظِلِّ مَمْدُودٍ ، وَمَاءٍ مَّسْكُوبٍ⁽³⁾ اور دائیں طرف والے کیسے دائیں طرف والے (وہ) بے کانٹوں کی بیروں میں اور کیلے

(2) <https://draxe.com/nutrition/quince-fruit/relief-constipation/> Rachael Link/ Aug 27, 2023; <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredient-mono-384/quince/> Feb 15, 2024; <https://www.healthline.com/nutrition/what-is-quince-fruit/> Ansley Hill/ Oct 01, 2019.

(3) https://www.nutritionvalue.org/Quinces%2C_raw_nutritional_value.html?size=100+g/ Feb 8, 2024.

کے کچھوں میں اور ہمیشہ کے سائے میں اور ہمیشہ جاری پانی میں (ہوں گے)“ احادیث مبارکہ میں بیکار ذکر بطور پھل، جنت میں ملنے والے میوے اور میت کے غسل کے لیے بیری کے پتوں کی افادیت کے بیان میں ملتا ہے۔ آپ ﷺ بیری کے مزے، ذائقے، خواص سے بخوبی واقف تھے۔

خالد غزنوی نے بخاری کے حوالے سے نبی کریم ﷺ سے بیری کے یہ اوصاف نقل کئے ہیں:- اختیرت السدرۃ دون غیرھا، لان فیھا ثلاثة اوصاف ظلّ ممدود و طعام لذیز و رائحة زكية⁽¹⁾ ”بیری کے پھل کا کسی اور سے کیا مقابلہ؟ کہ اس کے تین اہم اوصاف ہیں، اس کا سایہ گھنا اور ٹھنڈا ہے، اس کو لذیذ پھل لگتے ہیں اور ان سے اچھی خوشبو آتی ہے“ حضرت ام عطیہؓ سے یہ حدیث مبارکہ مروی کہ:- ”جب حضور ﷺ کی صاحبزادیؓ کی وفات ہوئی تو آپ ﷺ نے ہمیں ہدایت فرمائی کہ ان کو پانی اور بیری کے پتوں سے تین بار، پانچ بار یا اس سے بھی زیادہ غسل دو، --،“⁽²⁾ ابو نعیمؒ نے طب النبوی میں یہ حدیث مرفوعاً ذکر کی کہ:- إِنَّ آدَمَ لَمَّا أَهْبَطَ إِلَى الْأَرْضِ كَانَ أَوَّلَ شَيْءٍ أَكَلَ مِنْ ثَمَارِهَا النَّبُقُ⁽³⁾ ”جب حضرت آدم علیہ السلام زمین پر اتارے گئے تو آپ نے زمینی پھلوں میں سے سب سے پہلا پھل بیکار کھایا تھا“ صحیح احادیث میں یہ ملتا ہے کہ شبِ معراج میں آپ ﷺ نے سدرۃ المنتهیٰ کو دیکھا جس کے پھل منکوں کی مانند بڑے بڑے تھے۔⁽⁴⁾

ابن قیم لکھتے ہیں کہ بیری پاخانہ بستہ کرتا ہے، اسہال میں مفید ہے، بدن کو غذائیت دیتا ہے، بھوک لگاتا ہے مگر بلغم پیدا کرتا ہے اور دیر سے ہضم ہوتا ہے۔⁽⁵⁾ خالد غزنوی لکھتے ہیں کہ بیری کے پتوں کی پلٹس زخموں کے لیے بہترین ہے۔ کھلے زخموں پر اس کا مرہم زیتون کے تیل میں ملا کر لگانے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں اور سوزش دور ہوتی ہے۔ بیکار کا پھل خواہ وہ تازہ ہو یا خشک اپنی لیس کی بنا پر منہ معده اور آنتوں کی جلن کو دور کرتا ہے۔ اگر آنتوں یا معدے سے خون آرہا ہو تو بیکار کھانے سے بند ہو جاتا ہے۔ آنتوں میں اضافی تحریک کو بند کر کے اسہال کو رفع کرتا ہے۔ بیری کی کیمیاوی ساخت میں لیس دار مادوں، مٹھاس اور تیزابیت کی موجودگی اسے کمزوری کے علاوہ معده اور آنتوں کے السر کے لیے مفید بنا دیتے ہیں۔

(2) بحوالہ: طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۲/۷۰۔

(3) الاصحیح، انس بن مالک، الموطاء، کتاب الجنائز، غسل میت، الامارات: مؤسسۃ زاید بن سلطان آل نہیان للأعمال الخیریة، ۱۴۲۵ھ، ۲/۳۱۱، رقم ۵۲۔

(4) الطب البسوی لابن نعیم، النسق، ۲/۱۵، رقم: ۸۰۵۔

(5) صحیح بخاری، کتاب التوحید، باب قَوْلِهِ: {وَكَلَّمَ اللَّهُ مُوسَى تَكْوِيماً}، ص ۱۵۷، رقم: ۷۱۷۔

(6) الطب النبوی لابن قیم، حرف النون، ۱/۳۰۴۔

السر کی جدید ادویات کی یہ خرابی ہے کہ وہ تیزابیت کے ساتھ غذا کے ہاضم جوہر کو بھی تباہ کر دیتی ہیں اور بھوک مر جاتی ہے۔ اگر مریض کھانا کھا بھی لے تو وہ اسے ہضم کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ رسول اللہ ﷺ کے بتائے طریقہ مبارکہ میں بھر، بہی اور جو اپنے لیسیدار مادے کی بنا پر تیزابیت ختم کرنے کے ساتھ ہاضمہ کو بھی درست بلکہ فعال بنا دیتے ہیں۔ بھر خون صاف کرتے ہیں۔⁽¹⁾

جدید غذائی تحقیق کے مطابق بھر میں طاقتور اینٹی آکسیڈینٹس میں فینولک مرکبات (Phenolic Compounds) ملتے ہیں جو فری ریڈیکلز کے اثرات سے لڑنے میں معاون ہیں۔ یہ فینولک مرکبات دماغی و اعصابی نظام، کینسر، دل کی بیماریاں، جگر کی خرابی، آنسو کی سوزش، موٹاپا، جلد کے مسائل وغیرہ بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ فینولک مرکبات خون کے سرخ خلیوں کی پیدائش میں موثر ہیں، دماغی صحت خصوصاً یادداشت اور سیکھنے کی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں بلکہ الزائمر کی بیماری میں بھی یادداشت کو بہتر بنانے میں مددگار ہے۔ بھر کے ادویاتی استعمال میں سرفہرست نیند کو بہتر بنانے میں ہے۔ اس میں موجود کچھ اجزاء جسم کے سیرٹونن نظام (Serotonin System) (یہ خون کے پلیٹیلیٹس اور سیرم میں موجود ایک مرکب ہے جو خون کی نالیوں کو تنگ کرتا ہے اور اعصابی پیغامات پہنچانے کا کام کرتا ہے) کو متاثر کرتے ہیں اور نیند میں اضافہ کرتے ہیں۔ بھر کے گودے اور بیج میں فلیونوئڈز، صابونین اور پولی سیکرائیڈ بھر پور مقدار میں پائے جاتے ہیں جو ذہنی سکون کی دوائیوں میں استعمال ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ چین میں اس پھل کو ذہنی اور اعصاب کو پرسکون کرنے والی دوائیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بھری کی چھال میں بیٹولینک ایسڈ (Betulinic Acid) موجود ہوتا ہے کو بے چینی دور کرنے اور پرسکون کرنے میں اہم ہے۔ بھر کے اینٹی آکسیڈینٹس جلد کی جھریوں اور چھائیوں کو کم کر کے اس کو صحت مند اور تروتازہ رکھنے میں مددگار ہیں۔ بھر کی جڑ، چھال اور بیج سرطان کے خلاف موثر ثابت ہوئے ہیں۔ بھر کا عرق خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کر کے قلبی حفاظت کے لیے مفید بناتا ہے۔ بھر مدافعتی نظام کو بہتر بنا سکتا ہے۔ اس میں پائی جانے والی معدنیات اور حیاتی ہڈیوں کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔⁽²⁾

سوگرام بھر میں درج ذیل حرارے اور غذائی اجزاء ملتے ہیں:-

0.05 mg	زنک	77.86 g	پانی
0.07 mg	تانبہ/کاپر	79 kcal	حرارے

(2) طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۷۷-۷۸-۷۹

0.084 mg	میگنیز	1.20 g	لحمیات
10.00 mg	میگنیشیم	0.200 g	چکنائی
2.00 mcg	حیاتین الف (A)	20.23 g	نشاستہ
0.021 mg	کیروٹین	0.51 g	راکھ
0.020 mg	حیاتین ب ₁ (تھامین)	21.76 mg	کیٹیم
0.040 mg	ب ₂ (رابوفلیون)	0.48 mg	نولاد
0.900 mg	حیاتین ب ₃ (نیاسین)	23.00 mg	فار سفورس
0.081 mg	ب ₆ (پیریڈوکسن)	250.0 mg	پوٹاشیم
69.0 mg	حیاتین ج (C)	3.00 mg	سوڈیم
2.2 % ⁽¹⁾	پیکٹین	0.2 mg	فلورائیڈ

تربوز / بطیخ (Water Melon)

بطیخ یا تربوز دنیا کے اکثر گرم علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اسے تناول فرمایا ہے۔ اکثر محدثین کرام نے یہ ذکر کیا ہے کہ رسول اللہ ﷺ انگور اور تربوز کو بہت پسند فرماتے تھے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ: ”يَأْكُلُ الْبَطِيخَ بِالرُّطَبِ“⁽²⁾ (تربوز کو تازہ کھجوروں کے ساتھ تناول فرماتے تھے) حضور سید عالم ﷺ نے کھجور اور تربوز کی تاثیر کے بارے میں واضح فرمایا ہے: ”نَكْسِرُ حَرَّ هَذَا بِرَدِّ هَذَا، وَبَرَدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا“⁽³⁾ (کھجور کی گرمی کو تربوز کی سردی سے اور تربوز کی سردی کو کھجور کی گرمی سے دور کی جائے گی) یوں رسول اللہ ﷺ نے صحت کو برقرار رکھنے کا بہت ہی بہترین طریقہ تعلیم فرمایا۔ اس سے بہترین غذائیت مہیا ہوتی ہے اور طبیعت متوازن رہتی ہے اور انسان بیمار نہیں ہوتا۔ ان سے صرف ذائقہ ہی میسر نہیں آتا بلکہ یہ اشیاء جسم کی بہترین نشوونما بھی کرتی ہیں۔ حضرت ابن عباسؓ سے مروی کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”في البطيخ عشر خصال هو طعام وشراب

1. https://www.nutritionvalue.org/Jujube%2C_raw_nutritional_value.html/Feb 8, 2024; <https://pharmany.in/blog/ayurveda-uses-benefits-side-effects-precautions-of-ber-fruit/> Dr Rajeev Singh/Jan3, 2024.

(3) جامع ترمذی، ابواب الاطعمہ، ص ۴۳۳، رقم الحدیث: ۱۸۴۳۔

(4) سنن ابی داؤد، کتاب الاطعمہ، باب فی الجمع بین اللونین، ص ۶۸۹، رقم الحدیث: ۳۸۳۶۔

ویغسل المثانة ويقطع الأبردة وهو ریحان وأشنان ویغسل البطن ویكثر ماء الصلب و یكثر الجماع وینقی البشرة⁽¹⁾ ”تربوز میں دس خصوصیات ہیں: یہ کھانا ہے، مشروب ہے، خوشبو ہے، ٹھنڈک کا ثما ہے، مثانہ دھوتا ہے، پیٹ کی صفائی کرتا ہے، صلب کے پانی اور باہ میں اضافہ کرتا ہے اور چہرہ نکھارتا ہے“

ابن قیم لکھتے ہیں تربوز کھیرے سے زیادہ زود ہضم ہے۔ ٹھنڈے مزاج والے اسے کھانے کے ساتھ سوٹھ وغیرہ کے ساتھ استعمال کریں۔ تربوز کو کھانے سے پہلے کھانا چاہیے یہ معدہ کو زندگی دیتا ہے اسے پورے طریقے سے دھو کر صاف کر دیتا ہے اور معدہ کی بیماری کو جڑ سے نکال باہر کرتا ہے ورنہ کھانا کھانے کے بعد اسے کھانے سے منگی اور قے کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔⁽²⁾ ڈاکٹر خالد غزنوی لکھتے ہیں کہ تربوز مفرح، پیشاب آور، پیٹ سے جلن اور سوزش کو ختم کرنے والا، غذائیت سے بھرپور پھل ہے۔ یہ گردہ و مثانہ کی پتھری خارج کرتا ہے، پیٹ صاف کرتا ہے، بخار کے مریضوں کو اسے سرکہ کی مسکنجبین کے ساتھ دینا مفید ہے اور سو ہضم کی صورت میں ادراک یا سوٹھ کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ اسے کھانے سے چہرے کے ورم اترتے ہیں، رنگت صاف ہوتی ہے اور قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ تربوز کے بیج بھی بہت فائدہ مند ہیں، یہ پیٹ سے کیڑوں کو خارج کرتے ہیں۔ تربوز کا عرق پیاس بجھاتا ہے، معدے اور آنتوں کے زخم مندمل کرتا ہے۔ اہم غذائی عناصر کی موجودگی اسے جسم کے لیے مقوی بلکہ وزن بڑھانے والا بنا دیتی ہے۔⁽³⁾

جدید غذائی تحقیق کے مطابق تربوز کا استعمال جسم میں پانی کی کمی ہونے کو روکتا ہے۔ پانی سے بھرپور غذاؤں کا استعمال صحت کے کئی فوائد کا حامل ہوتا ہے جیسے پانی کی کمی کو روکنا، جسم کے درجہ حرارت کو منظم کرنا، جوڑوں کو چکنا کرنا، ریڑھ کی ہڈی کی حفاظت کرنا، فاضل مادوں کو جسم سے باہر منتقل کرنا، جسم میں پانی کی مناسب مقدار دماغی کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا کہ جسمانی رطوبت کی ایک فیصد کمی بھی موڈ کو خراب کر سکتی ہے، یہ کمی ارتکاز کو کم، یادداشت میں خلل ڈال سکتی ہے اور بے چینی کو بڑھا سکتی ہے۔ تربوز کھانا بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے اور خون کی گردش کو بہتر بناتا ہے، دل کی صحت کو سہارا دیتا ہے۔ L-citrulline تربوز میں ایک قدرتی مادہ ہے، خاص طور پر چھلکے میں۔ یہ مادہ خون کی نالیوں کو آرام اور گردش کو بہتر بنانے میں مدد کر کے شریانوں کے کام کو بہتر بنا سکتا ہے اور بلڈ پریشر کو کم کر سکتا ہے۔

(2) الفردوس بماثور الخطاب، ۱۳۸/۳، رقم: ۴۳۷۱۔

(3) الطب النبوی لابن قیم، حرف الباء، ۱/۲۱۵۔

(1) طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۱/۵۷-۵۸۔

2017 میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق تربوز کھانا پٹھوں کے درد کو کم کر سکتا ہے، خاص طور پر اگر یہ سخت ورزش سے پہلے کھایا جائے۔ 2019 میں شائع شدہ ایک مطالعہ کے مطابق مصنوعی شکر سے بنے میٹھے ناشتے کے بجائے صبح کے وقت تربوز استعمال وزن کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے فائبر اور پری بائیوٹکس آنتوں کی حفاظت کرتے ہیں اور صحت مند قوت مدافعت، سوزش اور مثبت مزاج پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ تربوز لائکوپین (Lycopene) کے بہترین ذرائع میں سے ایک ہے۔ لائکوپین ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو خلیے کو نقصان پہنچانے والے فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے آکسیڈیٹو تناؤ کا مقابلہ کرنے کے لیے جانا جاتا ہے۔ نتیجتاً لائکوپین دل کی بیماری، سرطان، ٹائپ 2 ذیابیطس، اور الزائمر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ تربوز میں شامل حیاتین الف، ج اور اینٹی آکسیڈینٹس جلد کی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔⁽¹⁾

سوگرام تربوز میں درج ذیل حرارے اور غذائی اجزاء ملتے ہیں:-

0.40 mg	سیلینیم	91.45 g	پانی
10.00 mg	میگنیشیم	30 kcal	حرارے
1.5 mcg	فلورائیڈ	0.61 g	لحمیات
28.00 mcg	حیاتین الف (A)	0.150 g	چکنائی
0.033 mg	حیاتین ب ¹ (تھامین)	7.55 g	نشاستہ
0.021 mg	ب ² (رابو فلیون)	0.40 g	فائبر
0.178 mg	حیاتین ب ³ (نیاسین)	0.25 g	راکھ
0.221 mg	اپینٹوٹھنیک ایسڈ	6.20 g	مٹھاس
0.045 mg	ب ⁶ (پیریڈوکسن)	7.00 mg	کیلشیم
3.0 mcg	حیاتین ب ⁹ (فولیٹ)	0.24 mg	فولاد
8.1 mg	حیاتین ج (C)	11.00 mg	فارسفورس

(1).medicalnewstoday.com/articles/What are the health benefits of water-melon?/ Megan Ware /Jun 23, 2023; <https://pharmany.in/blog/11-health-benefits-of-watermelon-history-recipes-and-faqs/> Nikita ToShi/ Dec 15, 2023; healthline.com/nutrition/watermelon-side-effects/Ariane Lang/ Aug 18, 2021; <https://www.health.com/nutrition/groceries/health-benefits-watermelon/> Cynthia Sass/ May 16, 2023.

0.05 mg	حیاتین ای (E)	112.00 mg	پوناشیم
0.1 mg	حیاتین ک (K)	1.00 mg	سوڈیم
27.20 mcg	کیروٹین (بیٹا)	0.10 mg	زنک
4.1 mg	کولین	0.04 mg	تانبہ/کاپر
0.3 mg ⁽¹⁾	پیٹائن	0.038 mg	میگنیزیم

سنگترا/اترج (Orange)

احادیث مبارکہ میں اترج نامی پھل کی تعریف ملتی ہے۔ احادیث میں تذکرے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ اترج ترشادہ پھلوں کے خاندان کا ایک پھل ہے۔ امام بخاری حضرت ابو موسیٰ الاشعریؓ سے روایت نقل کرتے ہیں کہ: - مَثَلُ الَّذِي يَفْرَأُ الْقُرْآنَ كَالْأَنْزَجَةِ طَعْمُهَا طَيِّبٌ، وَرِيحُهَا طَيِّبٌ⁽²⁾ ”وہ مومن جو قرآن پڑھتا ہے اس کی مثال اترج کی سی ہے جس کا ذائقہ بھی لطیف و لذیذ ہوتا ہے اور اس کی خوشبو بھی عمدہ ہوتی ہے“ امام دیلمی مسند الفردوس میں عبدالرحمن بن دلم سے یہ روایت لاتے ہیں: - عليكم بالأنرج فإنه يشد الفؤاد ويزيد في الدماغ⁽³⁾ ”تمہارے لیے اترج ہے۔ اس میں بے شمار فائدے ہیں کیونکہ یہ دل کو تقویت دیتا اور یادداشت و ذہانت کو زیادہ کرتا ہے“ امام بخاری ایک روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ شام و مصر میں بھی یہ پھل پایا جاتا اور استعمال کیا جاتا تھا۔ یہ اتنا معروف تھا کہ کپڑے کی ایک قسم ”قَسِي“ پر اس پھل کی شکل یا تصویر بھی بنائی جاتی تھی۔ امام حاکم مستدرک میں ایک صحابیؓ سے یہ روایت نقل کرتے ہیں کہ: - دَخَلْتُ عَلَى عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا وَعِنْدَهَا رَجُلٌ مَكْفُوفٌ، وَهِيَ تُقَطِّعُ لَهُ الْأَنْزَجَ، وَتُطْعِمُهُ إِيَّاهُ بِالْعَسَلِ⁽⁴⁾ ”میں سیدہ عائشہؓ سے ملنے گیا، ان کے قریب ایک نابینا بیٹھے تھے، آپ ان کو سنگترہ کاٹ کر صاف کر کے (اس کی قاشیں) شہد میں ڈبو کر کھانے کو دے رہی تھیں“

یہاں اترج سے مراد مالٹا لیا گیا ہے۔ مالٹا چار اشیاء سے مرکب ہے یعنی چھلکا، گودا، جوس اور بیج۔ یہ سبھی اہم فوائد کے حامل ہیں۔ ان میں سے کوئی شے بھی بیچار یا فالتو نہیں ہے۔ اس کے چھلکے کی خاص بات یہ ہے کہ اگر ان کو خشک کر کے

(51). https://www.nutritionvalue.org/Watermelon%2C_raw_nutritional_value.html?size=100+g
/Feb 8, 2024.

(3) صحیح بخاری، کتاب فضائل القرآن، باب فصل القرآن علی سائر الکلام، ص ۱۰۹۲، رقم: ۵۰۲۰۔

(4) الفردوس بماثور الخطاب، باب الطاء، ۳/۳۰، رقم: ۴۰۶۲۔

(5) المستدرک للحاکم، کتاب مَعْرِفَةِ الصَّحَابَةِ، ذِكْرُ عَبْدِ ابْنِ أُمِّ مَكْتُومٍ، 3/735، رقم: ۶۶۷۱۔

کپڑوں میں رکھا جائے تو انہیں ٹڈی نہیں کاٹتی۔ اس کی خوشبو فضا کو صاف کرتی ہے، منہ کی بدبودور کرتا ہے، کھانے میں مصالحو کی طرح ڈالنے سے کھانے کو زود ہضم بناتا ہے۔ بو علی سینا کا مشاہدہ ہے کہ اگر سانپ کاٹے تو اترنج کے چھلکے کارس نکال کر پلانا اور زخم پر لگانا فائدہ مند ہے۔ پھلجسری پر لگانے سے فائدہ دیتا ہے۔ اس کا گود اور عرق معدہ کی حدت کو بڑی لطافت کے ساتھ معتدل کرتے ہیں۔ اس کا عرق اسہال ٹھیک کرتا، بھوک بڑھاتا، پیاس کو تسکین دیتا اور جگر کی اصلاح کرتا ہے۔ اس عرق کو لگانے سے جلد کے داغ اور جلدی بیماریاں داد وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔⁽¹⁾

جدید غذائی تحقیق کے مطابق مالٹا حیاتین اور معدنیات سے بھرا ہوا غذائیت کا خزانہ ہے۔ سب سے اہم اور قابل ذکر حیاتین ج ہے۔ حیاتین ج اینٹی آکسائیڈینٹ بھی ہے جو خلیے کو پختہ والے نقصانات کو روکتا ہے۔ اس کا فعل یوں ہوتا ہے کہ جسم کے ہر خلیے میں ڈی این اے ہوتا ہے جو فری ریڈیکلز کے سامنے پر کسی نقصان یا تغیر کا شکار ہو جاتا ہے۔ جب خلیے کا ڈی این اے بدل جاتا ہے تو یہ کینسر کے خلیوں کی نشوونما کا باعث بن سکتا ہے۔ حیاتین ج آزاد ریڈیکلز کو بے اثر کرتا، خون کی نالیوں، پٹھوں، ہڈیوں اور کولیسین کی تشکیل کرتا، سوزش کے خلاف کام کرتا، کینسر، دمہ، گھٹیا کے امراض کی شدت کو کم کرتا، مدافعتی نظام مضبوط کرتا، فولاد کے جذب کو بہتر بنا کر خون کی کمی دور کرنے میں معاون، بینائی کی کمی کا باعث بننے والے فعل میکولر ڈی جزیشن (AMD) کو سست کرتا اور جسم میں خون کے دباؤ کے ہارومون کارٹیسول (Cortisol) کو کم کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق ایک درمیانہ مالٹا مردوں کے لیے روزانہ تجویز کردہ حیاتین ج کی سو فیصد مقدار مہیا کرتا ہے۔ خواتین کے لیے یہ مقدار اس سے زائد ہے۔

مالٹے کا فائبر خون میں شکر کو متوازن رکھتا ہے، انسولین کی سطح کو منظم رکھتا ہے اور کو لیسٹرول کو کم کر کے دل کو بیماریوں سے بچاتا ہے، آنتوں کے افعال کو باقاعدہ کرتا ہے، معدے کو تادیر بھرا ہوا محسوس کرواتا ہے، عصبی چربی کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے، (جسم میں اضافی عصبی چربی سے سوزش اور دائمی بیماریوں جیسے ٹائپ 2 ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے) اسکی کیمیشیم مضبوط ہڈیوں کی تعمیر اور ہڈیوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔ یہ فولیٹ کا بہترین ذریعہ ہے جس کی کمی خون کی بیماری، کینسر اور یہاں تک کہ پیدائشی نقائص تک کا باعث بن سکتی ہے۔ فولیٹ جسم میں ڈی این اے کی تعمیر اور خلیوں کو تقسیم کرنے کے کام آتا ہے۔ اس لیے حاملہ خواتین کو مالٹوں کو اپنی روزمرہ خوارک میں شامل رکھنا چاہیے۔ اسکی پوٹاشیم دل کی دھڑکن اور دل کے پٹھوں کے کام کو باقاعدگی دیتی ہے۔ مالٹے کا بنیادی جزو سٹرک ایسڈ (Citric Acid) ہے، جسے ایک قدرتی محافظ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پیدشاب میں پی ایچ کی سطح کو تبدیل کر کے گردے کی پتھری کو بننے سے روکتا ہے۔ پانی کی وافر مقدار جسم میں پانی ضرورت کو پورا کرنے میں معاون

ہے۔ مالٹے کا رس دماغی افعال میں بہتری لاتا ہے۔ 2015 میں شائع ہونے والی تحقیق میں پتا چلا کہ یہ رس استعمال کرنے سے بوڑھوں میں ذہنی افعال میں بہتری آئی۔ 2017ء میں شائع ہونے والی ایک اور تحقیق میں معلوم ہوا کہ معتدل مقدار میں یہ رس پینا صحت مند نوجوان بالغوں کے لیے دماغ میں خون کی روانی کو بڑھا سکتا ہے۔⁽¹⁾ سو گرام مالٹے میں درج ذیل غذائی اجزاء اور حرارے پائے جاتے ہیں:-

0.11 mg	زنک	82.30 g	پانی
0.06 mg	تانا/کاپر	63 kcal	حرارے
14.00 mg	میگنیشیم	1.30 g	لحمیات
0.70 mcg	سلیمنیم	0.300 g	چکنائی
13.00 mcg	حیاتین الف (A)	15.50 g	نشاستہ
0.100 mg	ب ₁ (تھامین)	4.50 g	فائبر
0.050 mg	ب ₂ (رابوفیون)	0.60 g	راکھ
0.500 mg	ب ₃ (نیاسین)	70.00 mg	کیٹیم
0.330 mg	ب ₅ /پینٹوتھینک ایسڈ	0.80 mg	فولاد
0.093 mg	ب ₆ (پیریڈوکسن)	22.00 mg	فارسفورس
30.0 mcg	حیاتین ب ₉ (فولٹ)	196.0 mg	پوٹاشیم
⁽²⁾ 71.0mg	حیاتین ج (C)	2.00 mg	سوڈیم

کھجور / ارطب (Dates)

کھجور ایک مقوی غذا ہے۔ دنیا کے اکثر علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کی اہمیت یوں بھی واضح ہوتی ہے کہ قرآن کریم میں سب پھلوں سے زائد ۲۰ مرتبہ کھجور کا ذکر آیا ہے گو اس کی ایک وجہ اہل عرب کا اس سے متعارف اور ان کا عام

(2). <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-oranges/Poonam-Sachdev/Nov-27-2022>; <https://www.webmd.com/food-recipes/health-benefits-oranges/Danny-Bonvissuto/Sep-15-2022>; <https://www.medi-calnewstoday.com/articles/Megan-Ware/July-18-2023>; <https://www.healthline.com/nutrition/oranges/J-Kubala-A-Arnarson/Apr-20-2023>; <https://www.health.com/food/health-benefits-oranges/C.Sass/Mar-29-2023>.

(3). [www.nutritionvalue.org/Oranges%2C with peel%2C raw nutritional value.html?size=100+g/Feb 9, 2024](http://www.nutritionvalue.org/Oranges%2C%20with%20peel%2C%20raw%20nutritional%20value.html?size=100+g/Feb-9-2024).

استعمال بھی ہو سکتی ہے مگر جب اس کی غذائی افادیت اور اہمیت پر کو دیکھیں تو صرف یہی ایک وجہ کافی نہیں لگتی۔ عربی میں کھجور کے پھل کی ہر حالت کے لیے علیحدہ علیحدہ نام ہیں۔ جیسے کچی کھجور کو ”بلح“، نیم پختہ کھجور کو ”بسر“، تازہ کھجور کو ”رطب“، اور پختہ یا خشک کھجور (چھوہارا) کو ”تمر“ کہا جاتا ہے۔ پھر اس کی ہر قسم کے علیحدہ نام ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ کی واقعی بہت عظیم نعمت ہے۔ رسول اللہ ﷺ کو کھجور بہت زیادہ پسند تھی اور اس کا بہت استعمال فرماتے تھے۔ اس بارے میں سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں: - مَا أَكَلْتُ أَلْ مُحَمَّدٍ ﷺ أَكَلْتَنِي فِي يَوْمٍ إِلَّا إِحْدَاهُمَا تَمْرٌ (1) ”رسول اللہ ﷺ کے گھرانے نے اگر کبھی دو مرتبہ کھانا کھایا تو ضرور اس میں ایک وقت کھجوریں ہوتی تھیں“، آپ ﷺ نے کھجور خصوصاً عجوہ کھجور کی بہت تعریف فرمائی ہے۔ فرمایا: - مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُوءٌ وَلَا سِحْرٌ (2) ”جو شخص روزانہ صبح کے وقت سات عجوہ کھجوریں کھالیا کرے اسے اس دن زہر اور جادو سے کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتا“، ایک اور جگہ ارشاد ہے عجوہ جنت کا پھل ہے۔ (3) اس میں زہر سے شفا دینے کی تاثیر ہے۔ پھر آپ ﷺ نے عجوہ کو امراض قلب خصوصاً دل کے دورے میں شفا یابی کا ذریعہ بتایا ہے۔ (4)

رسول اللہ ﷺ نے جو کی روٹی کے ساتھ بطور سالن بھی کھجور کو استعمال فرمایا ہے (5) حضور ﷺ نے نوزائیدہ بچوں کو کھجور کی گھٹی بھی دی ہے۔ جیسا کہ صحیح بخاری و مسلم کی روایات میں ملتا ہے۔ کھجور سب پھلوں میں سے زیادہ توانائی بخش ہے۔ جسم انسانی کو جس قدر حیاتین کی ضرورت ہوتی ہے اسی قدر کھجور میں ہے۔ کھجور جسم کو فرہ کرتی ہے۔ صالح خون پیدا کرتی ہے۔ سینہ اور پھیپھڑوں کو قوت بخشنے کے لیے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے۔ دیلمی حضرت ابن عباس کی یہ حدیث لائے ہیں: كلوا التمر على الريق فإنه يقتل الدود (6) ”نہار منہ صبح کھجوریں کھالیا کرو ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہی۔“ ابو نعیم حضرت ابو ہریرہ کی یہ حدیث بیان کرتے ہیں: - اكل التمر امان من القولنج (7) ”کھجور کھانے سے قولنج نہیں ہوتا“، اسی طرح حضرت عائشہ سے یہ روایت نقل کرتے ہیں: - ينفع من الجذام أن

(2) صحیح بخاری، کتاب الرقاق، باب کیف كان عيش النبي ﷺ واصحابه، ص ۱۳۶۲، رقم ۶۲۵۵۔

(3) صحیح البخاری، کتاب الاطعمه، باب العجوة، ص ۱۱۷۸، رقم ۵۴۴۵۔

(4) سنن ابن ماجہ، کتاب الطب، باب الکسابة والعجوة، ص ۱۱۴۲، رقم ۳۴۵۶۔

(5) سنن ابی داؤد، کتاب الطب، باب فی تمرة العجوة، ص ۶۹۵، رقم الحدیث: ۳۸۳۶۔

(6) سنن ابی داؤد، کتاب الاطعمه، باب فی التمر، ص ۶۸۸، رقم: ۳۸۳۰۔

(7) الفردوس بماثور الخطاب، باب الکاف، ص ۲۴۲/۳، رقم: ۴۷۱۳۔

7- الطب البسوی لابن نعیم، وأجود أجناس التمر البینی، ص ۷۲۸/۲، رقم: ۸۲۸۔

يَأْكُلُ أَحَدَكُمْ سَبْعَ تَمْرَاتٍ كُلَّ يَوْمٍ مِنْ عَجْوَةِ الْمَدِينَةِ يَفْعَلُ ذَلِكَ كُلَّ يَوْمٍ⁽¹⁾ ”اگر سات دن مدینہ طیبہ کی سات عجوہ روز کھائی جائے تو اس سے کوڑھ میں فائدہ ہوتا ہے، “کثرت حیض کے لیے بھی تازہ کھجور انتہائی مفید ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:۔ ما للنساء عندی شفاء مثل الرطب ولا للمریض مثل العسل⁽²⁾ ”میرے نزدیک عورتوں میں حیض کی زیادتی کے لیے تازہ کھجور اور مریض سے بہتر شہد سے بہتر کوئی دوا نہیں،“ ابن قیم کے لکھتے ہیں نیم پختہ کھجور رطوبات کو خشک کرتی ہے۔ معدہ کو صاف کرتی ہے۔ پاخانہ روکتی ہے اس کی سب سے نافع وہ قسم ہوتی ہے جو باآسانی ٹوٹ جائے اور میٹھی ہو۔ نیم پختہ اور کچی کھجوروں کا زیادہ استعمال آنتوں میں سُدے بناتا ہے۔⁽³⁾

خالد غزنوی نے سیرت النبوی ﷺ اور احادیث مبارکہ کی روشنی میں کھجور کو جنسی اور جسمانی کمزوری کو دور کرنے، گردوں، پتہ اور آنتوں کے قولنجی دردوں کو روکنے، کالا موتیا کے خاتمے، تپدق میں اور پرانی قبض میں بہترین فائدہ دینے والی نعمت قرار دیا ہے۔ ان کے مطابق کھجور سے نکلنے والی گوند آنتوں، گردوں اور پیشاب کی نالی کی سوزش میں نافع مشہور ہے۔ اس کو کھانے سے منہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ اس کا پانی (نبیذ) جگر کی اصلاح کرتا ہے اور طبیعت سے نشہ آور ادویہ کی گرانی کو رفع کرتا ہے۔ اس کے درخت کی جڑ بھی بہت فائدہ مند ہے۔ اس جڑ کو جلا کر زخموں پر مرہم کی مانند لپٹ کرتے ہیں اور اس کا سفوف بطور مخنن استعمال کرنے سے دانتوں کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کھجور کی گٹھیلوں میں بھی بہت سے غذائی اجزاء ملتے ہیں۔ خالد غزنوی کے مطابق ان کو بھون اور پیس کر کافی کی طرح بیا جاتا ہے جسے ڈیٹ کافی (Date Coffee) کہتے ہیں۔ کھجور کی گٹھیلوں کو دل کے کئی امراض میں مفید پایا گیا ہے۔⁽⁴⁾

جدید غذائی لحاظ سے کھجور پر تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ سبزی اور پھلوں کی مانند کھجور کا اچھی مقدار میں فائبر صحت کے کئی فائدے دیتا ہے۔ جن میں دل کی بہتر صحت، خون میں شکر کی مستحکم اور متوازن سطح، وزن اور موٹاپے کا رُک جانا، آنتوں کے سرطان، فالج، ٹائپ ۲ ذیابیطس کے خطرے میں کمی جیسے اہم فوائد شامل ہیں۔ کھجوریں دائمی امراض سے بچانے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ نباتاتی کئی مرکبات سے بھرپور ہوتی ہیں جو اینٹی آکسیڈینٹ کے طور پر کام کر کے جسمانی خلیوں کو آزاد ذرات / فری ریڈیکلز سے بچاتے ہیں۔ یہ آزاد ذرات صحت مند خلیوں کے لیے ایک ڈاکو کی مانند کام کر کے ان سے الیکٹرانز چوری کرتے ہیں جس کی خلیوں بہت قیمت چکانی پڑتی ہے۔ اس نقصان سے کئی دائمی بیماریاں مثلاً قوت مدافعت کی

(2) الطب النبوی لابن نعیم، ۷۵۹/۲، رقم: ۸۹۹۔

(3) ایضاً، باب ما تطعم النفساء وتداوی بہ، ۲/۲۸۰، رقم: ۴۵۹۔

(4) الطب النبوی لابن نعیم، حرف الباء، ۱/۲۱۶۔

(1) طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۱/۲۸۸-۲۸۹۔

کمی، سرطان، دل کی بیماریاں اور موتیابند وغیرہ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ کھجور کے اہم اینٹی آکسیڈینٹس مثلاً کیروٹینائڈز (Carotenoids)، فلاوونائڈز (Flavonoids)، لگنائس (Lignans)، فینولک ایسڈ (Phenolicacids) اور پولی فینول (Polyphenol) وغیرہ ان آزاد ذرات کے خلاف لڑکر ان کے اثرات کو کم کر دیتے ہیں اور ان بیماریوں کے ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ متعدد تحقیقات سے علم ہوا ہے کہ کھجور کا استعمال دماغی صحت کے فروغ کا باعث ہے۔ اس کے اینٹی آکسیڈینٹس دماغی افعال میں بہتری آتی ہے۔ یہ دماغ سمیت سارے جسم میں سوزش ہونے کو روکتے ہیں اور اعصابی نظام کو تقویت دے کر الزائمر، پارکنسنز/عشرہ اور دماغی و اعصابی کمزوری جیسی کئی بیماریوں میں مفید ہے۔

کھجور میں شامل اہم حیاتین میٹابولزم کو بہتر بناتے ہیں۔ یوں جسم کو اچھی توانائی ملتی ہے اور تھکان اور جسمانی ٹوٹ پھوٹ میں کمی آتی ہے۔ کھجور میں حیاتین ب 5 ہوتا ہے جو بالوں کی دیکھ بھال کے لیے بہت ضروری ہے۔ یہ بالوں کا گرنا کم کرتا ہے، ٹوٹنے والے بالوں کو بہتر کرتا ہے اور بالوں کے پھٹنے والے سروں کو بہتر بناتا ہے۔ روزانہ 3-4 کھجور کا استعمال بالوں کے مسائل کو کم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ کھجور کا استعمال بچے کی فطری پیدائش میں بھی مفید ہے۔ ہونے والی ایک تحقیق میں یہ ثابت ہوا کہ نوویں مہینے کھجور کھانے والی خواتین میں دردزہ فطری طور پر شروع ہوا اور ان کی زچگی باآسانی ہوگئی۔ پودوں کے فائیڈ ہارمونز (Phytohormones) پودوں کو بڑھنے اور دوبارہ پیدا کرنے میں مددگار ہیں۔ وہ انسانی جلد کے لیے نئے خلیات کی پیدائش کے ذریعے بڑھاپے کے خلاف بھی فائدہ دیتے ہیں۔ جلد کی حفاظت کے لیے بنائی جانے والی اکثر مصنوعات میں فائیڈ ہارمونز کا استعمال کیا جاتا ہے جو اللہ تعالیٰ نے کھجور میں بھر دیئے ہیں۔ اس لیے کھجور کا باقاعدہ استعمال جلد کی تروتازگی، چمک کو برقرار رکھتے ہوئے اسے ڈھیلے پن اور جھریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کا فائبر آنتوں کی صحت اور افعال میں بہتری کا سبب ہے۔ جس سے قبض دور ہوتی ہے اور فضلہ باآسانی خارج ہوتا ہے۔ یہ فائبر خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرنے میں بھی مددگار ہے کیونکہ یہ ہاضمے کے عمل کو سست کرتا ہے اور کھانے کے بعد خون میں شکر کی سطح کو زیادہ بڑھنے سے روکنے میں مددگار ہے۔ خون میں شکر کی مقدار کو کم رکھتے ہوئے وزن کو مناسب رکھنے میں بھی معاون ہے۔ اس کے علاوہ یہ فائبر خون کے خراب کو لیسٹرول / لیپوپروٹینز (LDL) کو کم کرنے میں معاون ہیں۔ جس سے شریانوں میں چربی جمع نہیں ہو پاتی اور دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ پھر زیادہ حل پذیر اور ناقابل حل فائبر کی وجہ سے کھجور صحت مند ہاضمے کے لیے بھی بہترین ہے۔ یہ آنتوں میں مفید بیٹیئر یا کی افزائش کو فروغ دے کر قبض، اسہال اور نظام انہضام کی سوزش کو روک سکتی ہے۔

معدنیات میں سے پوٹاشیم کی وافر مقدار جسم سے سوڈیم کی اضافی مقدار کو خارج کرنے کے لیے اہم ہے۔ یہ خون کے دباؤ کو درست سطح پر رکھنے میں مدد ہے اور اس کے علاوہ پوٹاشیم دل کی دھڑکن کو اعتدال میں رکھنے کے لیے بھی

اہم ہے۔ پوٹاشیم کی موجودگی سانس لینے کے عمل میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کھجور میں سیلینیم بھی پایا جاتا ہے جو مٹانے اور پراسٹیٹ کے سرطان کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ کھجور میں موجود فولاد جسم میں خون کی کمی کو روکتا ہے، میگنیزیم اور کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط بناتے اور گھٹیا کے مرض سے بچاتے ہیں۔ سلفر کی زیادہ مقدار انسانی جسم کو ماحول اور الرجی سے لڑنے میں معاون ہے۔ متعدد مطالعات سے ثابت ہوا ہے کہ کھجور مختلف جنسی عوارض کی وجہ سے پیدا شدہ بانجھ پن کو کم کر کے جنسی صحت بڑھانے کے لیے مفید ہے۔ متعدد محققین نے ثابت کیا ہے کہ کھجور پیٹ کے کینسر کے خطرے اور اثرات کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اسے باقاعدگی سے کھانا دانتوں کی حفاظت اور مضبوطی کے لیے بھی فائدہ مند پایا گیا ہے۔ اس کے فلورائیڈ دانتوں کے سڑنے کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ہیں۔ کھجور بہترین غذائیت سے بھری مٹھاس ہے جو چینی کا بہترین نعم البدل ہے۔⁽¹⁾

کھجور کی گٹھلی پر تحقیق نے حیرت کے نئے دور ازلے کھول دیے ہیں۔ عجوبہ ہی نہیں بلکہ ہر کھجور کی گٹھلی پر تحقیق سے غذائی ماہرین آج گٹھلی کو کھجور سے بھی زیادہ فائدہ مند قرار دے رہے ہیں۔ یہ چھوٹے حجم کے بیج طاقتور غذائی اجزاء اور اینٹی آکسیڈنٹس جیسے حیاتین ب مخلوط گروپ، غذائی ریشہ، حیاتین ک (K)، کیلشیم، فاسفورس، فینولک مرکبات، اور flavonoids سے بھرے ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے حاصل ہونے والے فوائد میں دائمی سوزش (یہ صحت کے بہت سے سنگین مسائل جیسے ٹشو کو بچھنے والے نقصان، دل کی بیماریوں، کینسر، گھٹیا اور ذیابیطس جیسے موذی امراض کا باعث بن جاتی ہے) کے اثرات میں کمی لاکر فرمی ریڈیکلز کو بے اثر کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ گٹھلی کا فائبر آنتوں کی حرکات کو باقاعدہ بنا کر نظام ہاضمہ کو بہتر بنا سکتا ہے اور قبض سے نجات دلاتا ہے، اس کے علاوہ یہ زیادہ دیر تک پیٹ بھرے رہنے کا احساس دلاتا ہے اور وزن کو کم کرنے میں مدد ثابت ہوتا ہے۔ کچھ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ کھجور کے بیج خون میں شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ قوت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں اور ہڈیوں کی صحت کو بہتر بنانے میں بھی فائدہ مند ہیں۔⁽²⁾

سوگرام کھجور میں درج ذیل حرارے اور غذائی اجزاء ملتے ہیں:-

54.00 mg	میگنیشیم	21.32 g	پانی
0.36 mg	ٹانبا/کاپر	277 kcal	حرارے

(2) <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates/> Brianna Elliott / Oct 13, 2022; <https://www.medicinenet.com/how-many-dates-should-you-eat-a-day/article.htm> Divya Jacob & others/ Jan 23, 2023; <https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-dates/> Jun 18, 2022; <https://pharmany.in/blog/20-health-benefits-of-dates/> Nikita Toshi/ Feb 08, 2024.

(1) <https://blendofbites.com/health-benefits-of-eating-date-seeds/> Sep 3, 2024.

0.296 mg	میگنیزیم	2.19 g	لحمیات
7.00 mcg	حیاتین الف (A)	0.231 g	چکنائی
89.0 mcg	کیروٹین (بیٹا)	74.97 g	نشاستہ
0.050 mg	ب ₁ (تھامین)	6.70 g	فائبر
0.060 mg	ب ₂ (رابوفلیون)	66.47 g	مٹھاس
1.610 mg	حیاتین ب ₃ (نیاسین)	64.00 mg	کیٹیم
0.805 mg	ب ₅ / پینٹو تھینک ایسڈ	0.90 mg	فولاد
0.249 mg	ب ₆ (پیریڈوکسن)	62.00 mg	فارسفورس
15.0 mcg	حیاتین ب ₉ (فولیٹ)	696.0 mg	پوٹاشیم
2.70 mcg	حیاتین ک (K)	1.00 mg	سوڈیم
9.9 mg	کولین	0.44 mg	زنک
0.4 mg ⁽¹⁾	بیٹائین	0.25 mcg	سیلینیم

نتائج بحث:

رسول اللہ ﷺ نے جن پھلوں کو استعمال فرمایا اور ان کے استعمال کرنے میں جو طریقے اپنائے اور ان کے بارے میں جو تعلیمات فرمائیں ان کے بارے میں جدید تحقیق حیران کن فوائد ظاہر کر رہی ہے۔ جس سے ان کی اہمیت میں بے پناہ اضافہ ہو رہا ہے۔ لیکن ان پر ابھی مزید تحقیق جاری ہے۔ جس کے نتیجے میں نئے انکشافات ہو رہے ہیں۔ آج کل انسانی صحت کے حالات روز بروز خراب سے خراب تر ہو رہے ہیں تو اس امر کی اشد ضرورت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کی غذائی تعلیمات کو سامنے لانے کا اہتمام کیا جائے تاکہ مسلمان بلکہ تمام انسان ان سے بخوبی فائدہ اٹھا سکیں۔ مصنوعی ادویات کے استعمال کے بغیر مختص اپنی غذائی عادات کو درست کر کے اور غذاؤں کو درست طریقے سے استعمال کر کے ان سے بہترین صحت اور قوت کا حصول ممکن بنایا جاسکے۔ زیر نظر تحقیقی مقالہ میں رسول اللہ ﷺ کے استعمال شدہ پھلوں کی غذائی افادیت کو جدید علم غذائیت کے ذریعے سامنے لانے کی کوشش اسی سلسلے کی ایک مختصر کڑی ہے۔

