



A Research Study on the Medical Benefits of Quranic Plants in the Treatment of Deadly Diseases in the Light of Modern Medical Science.

نباتات قرآنی کے مہلک امراض کے علاج میں طبی فوائد کا جدید میڈیا یکل سائنس کی روشنی میں تحقیقی مطالعہ

Hafiz Muhammad Tahir

Ph.D. Scholar, Department of Islamic Studies, The Imperial College of Business Studies Lahore

jamiatulhussain786@gmail.com

Dr. Zafar Ali

Assistant Professor, Imperial College of Business Studies, Lahore

ABSTRACT

The mention of plants in the Holy Quran holds great significance, where various types of plants and vegetation are presented as signs and blessings from Allah. These plants are not only important from spiritual and symbolic perspectives but their medicinal benefits have also been validated through modern scientific research. In contemporary times, modern medical science has experimentally and scientifically examined the various therapeutic properties of the Quranic plants and globally acknowledged their efficacy. The purpose of this research study was to comprehensively and authentically present the medicinal benefits of these plants mentioned in the Quran through the lens of modern medical science, thus providing a scholarly and research-based clarification of their uses and benefits. Quranic plants such as olive, pomegranate, date palm, honey, grape, apple, and others have been mentioned in several verses of the Quran, each having distinct nutritional and medicinal aspects explored in detail by modern science. For instance, olive oil has been found highly effective in treating heart diseases, skin conditions, and reducing inflammation. Modern research indicates that antioxidants present in olive oil reduce oxidative stress in the body, which is a primary cause of various diseases. Similarly, pomegranate contains polyphenols and antioxidants that play a protective role against cancer, heart diseases, and inflammatory conditions. This research also revealed that the benefits of these Quranic plants are not merely symbolic but hold immense medicinal value due to the presence of chemical compounds, vitamins, minerals, and other nutritional elements. Modern medical science has conducted biochemical profiling of these plants, identifying health-promoting constituents that aid in the prevention, treatment, and physical fitness of the body. Moreover, their natural and chemical structure provides treatments free from side effects and offers long-lasting healing.

Keyword: Quranic Plants, Benefits, Modern Science, Common Benefits, Treatments, Effects.

قرآن مجید میں کئی غذائی نباتات کا ذکر ہے جو نہ صرف روزمرہ کی غذا کا حصہ ہیں بلکہ ان میں شفاء بخش طبی خصوصیات بھی موجود ہیں۔ یہ الہامی کلام انسان کی رہنمائی کے لیے ایک مکمل ضابطہ حیات ہے، جہاں غذائیت اور صحت کا توازن قدرتی حکمت کے ساتھ بیان کیا گیا ہے۔ شہد، زیتون، انار، بھور، انگور، اور جو جیسے نباتات کو قرآن میں بطور برکت اور شفاء کے طور پر بیان کیا گیا ہے۔

جدید سائنسی تحقیق نے ان نباتات میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس، وٹامنز، معدنیات اور دیگر فعال مرکبات کی تصدیق کی ہے جو مد نفعی نظام کو مضبوط کرتے، جسمانی خلیات کی تجدید کرتے اور مختلف بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ قرآن کی ان غذائی نباتات کی

وضاحت اس بات کی دلیل ہے کہ اسلام نے انسانی صحت اور فلاج کے لیے نہایت اہم اور مکمل رہنمائی فراہم کی ہے، جسے عصر حاضر کی سائنس بھی تسلیم کرتی ہے۔ اس لئے قرآن میں مذکور یہ نباتات نہ صرف روحانی بلکہ جسمانی صحت کے لیے بھی بے حد مفید اور حکمتِ الہی کا مظہر ہیں۔ ذیل میں چند ایسی نباتات جن کا ذکر قرآن میں ہے اور انکے طبی فوائد مسلم ہیں ان کا تحقیقی جائزہ پیش کیا گیا ہے۔

کدو کے طبی و جدید سائنسی فوائد

حضرت یونس علیہ السلام مجھلی کے پیٹ سے نکل کر ضعیف اور ناتوان حالت میں تھے، تو اللہ تعالیٰ نے ان کے لئے سایہ اور غذا کی فراہمی کے لئے کدو کا درخت اگادیا۔ یہ ذکر نہ صرف کدو کی افادیت کو ظاہر کرتا ہے بلکہ اس بات کی طرف بھی اشارہ ہے کہ اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کے لئے آزمائش کے بعد راحت و آسانی پیدا کرتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وَ آنِ بَنَنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَعْظِيمٍ¹

اور ہم نے اس پر کدو کا پیڑا اگادیا۔

یاد رہے کہ کدو کی بیل ہوتی ہے جو زمین پر پھیلتی ہے مگر یہ آپؐ کا معبود تھا کہ یہ کدو کا درخت قدوالے درختوں کی طرح شاخ رکھتا تھا اور اس کے بڑے بڑے پتوں کے سائے میں ۱۰ آرام کرتے تھے۔ ایک مرتبہ کسی نے عرض کی: ”یا رسول اللہ! صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم، آپ کدو شریف بہت پسند فرماتے ہیں۔ رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا ”ہاں، یہ میرے بھائی حضرت یونس علیہ السلام کا درخت ہے۔ حضرت ابو طالوت فرماتے ہیں ”میں حضرت انس کے پاس حاضر ہوا، وہ کدو کھا رہے تھے اور فرمارہے تھے ”اے درخت! تیری کیا شان ہے، تو مجھے کس قدر محبوب ہے (اور یہ محبت صرف) اس لئے (ہے) کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تجھے محبوب رکھا کرتے تھے۔²

دور جدید میں کدو شریف کے طبی فوائد کی طرف بڑھنے سے قبل میں طبی لحاظ سے کدو کی طبی اقسام کی وضاحت کر دوں تاکہ عوامِ الناس کو شعور و آگاہی حاصل ہو۔

کدو کی طبی قسمات:

کدو کی عام طور پر پانچ اقسام ہیں جن میں حلوہ کدو، گول کدو، گھیا کدو، سرخ کدو اور سفید کڑو اکدو عام ہیں اور ان کے فوائد کم و بیش یکسان ہیں۔ ان میں جسم میں گوشت بنانے والے روغنى اور معدنی نمکیات و افر مقدار میں موجود ہیں یہی وجہ ہے کہ یہ ایک بے حد طاق تو سبزی ہے۔

کدو کا نیل: اس کی ڈنڈی سے لے کر بیچ تک کار آمد ہیں۔ کدو کے نیل کو آج سے نہیں بلکہ پرانے حکما بر سوں سے دماغ کی خشکی، بلڈ پریشر اور اعصاب کے کھچاؤ میں استعمال کرا رہے ہیں۔ نیل کے لیے ادویہ کھائی جاتی ہیں جبکہ گہری نیل کے لیے روغن کدو سے بہتر شاید ہی کوئی چیز ہو۔³

¹ 146:37 الصافات

² ترمذی، کتاب الاطعمة، باب ما جاء فی اکل الدبات، ۳، ۳۳۶، الحدیث: ۲۱۸۵۶

³ مولانا عطاء اللہ ساجد (مترجم)، طب نبوی (ابن قیم اردو ترجمہ)، دارالاشراعت کراچی/لابور، ص 53

کدو میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا: کدو میں کئی مفید غذائی اجزا قدرت نے سو دیے ہیں۔ ان میں کیلشیم، پوٹاشیم، زنک اور فولادی اجزا کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ جبکہ وٹامن اے اور بی کمپلیکس بھی ان کا خاص حصہ ہوتے ہیں۔ ان میں فاسفورس، آئزن، کاربونہائیڈر میں اور فیٹس بھی پائے جاتے ہیں۔

نزلہ بخار: میں ایٹھی بائیوٹک دواستعمال کرنے کے بعد سینے میں خراش، خشک کھانسی اور بلغم میں کبھی کبھی خون آنے لگتا ہے۔ ایسے میں بلکہ گرم دودھ میں ایک چھوٹا چچپہ روغن کدو ملکر صح شام پینے سے نزلہ اور سینے کی خراش دور ہو جاتی ہے۔ گلا صاف ہو جاتا ہے اور خون نہیں آتا۔

پیشاب کی جلن کا علاج: یہی روغن پیشاب کم آنے اور جلن اور درد کے لیے بھی مفید ہے۔ صح شام شربت بزوری کے ساتھ چائے کا چج روغن کدو پینے سے پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔

قبض کا علاج: دائی گی قبض کے لیے یہ روغن بے حد مفید ہے۔ معدے کی تیز اپیٹ اور آنٹوں کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ اسی طرح جن لوگوں کی ناک بند رہتی ہو یا بار بار چھینکیں آ کر ناک میں جلن ہو جائے تو وہ بھی روغن کدو استعمال کریں اور ناک میں اندر کی طرف دوبار لگائیں، فائدہ ہو گا۔

نیند کی بد نظمی کا علاج: جن لوگوں کو نیند نہ آتی ہو وہ شام کا کھانا جلدی کھا کر سوتے وقت روغن کدو پی لیں اور ایک چیچ تیل کی سر سے گدی تک خوب ماش کریں۔ ایک ہفتے کے اندر ہی خشکی دور ہو کر گہری نیند آنے لگے گی۔⁴

سر درد کا علاج: جن لوگوں کے سر میں مسلسل درد رہتا ہو، تناو، دماغی پریشانی سے مزاج چڑھتا ہو گیا ہو، چکر آتے ہوں، ان کے لیے بھی روغن کدو بہترین دوا ہے۔ رات کو روزانہ اس کی ماش کریں، اپنی غذا میں کدو شامل کریں، انشا اللہ صحت یا بہو جائیں گے۔

چہرے کے داغ دھبے: چہرے یا جسم پر داغ دھبے، خشکی، کھردا پین ہو تو آپ یہ روغن لگائیے بھی اور ایک چیچ رات کو پیا بھی کیجیے۔ آہستہ آہستہ خشکی اور دھبے دور ہو جائیں گے۔ روغن کدو کی ماش سے پاؤں کی موچ بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ناک اور کان کی خشکی ہو تو یہ روغن ان میں ڈالیے، ٹھیک ہو جائیں گے۔

انگور کے طبی و جدید میڈیکل سائنسی فوائد

آج کے دور میں یہ دنیا کے بیشتر حصوں میں اگایا جاتا ہے قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے انگور کو اپنی نعمتوں میں شامل کیا ہے اور بار بار اس کا ذکر کر کے انسان کو غور و فکر کی دعوت دی ہے۔ سورہ الانعام کی ننانوے آیت میں انگور کا ذکر کچھ یوں ہے:

وَ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَنَا بِهِ نَبَاتٌ كُلُّ شَيْءٍ فَأَخْرَجَنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرُجُ مِنْهُ حَبَّا مُنْزَرًا كِبَارًا وَ مِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعَهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَ جَنَتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَ الرَّيْنُونَ وَ الرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَ غَيْرَ مُتَشَابِهٍ أَنْظُرُوا إِلَى ثَمَرٍ إِذَا أَثْمَرَ وَ يَنْعِمْ إِنْ فِي ذَلِكُمْ لَا يَأْتِي لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ⁵

⁴ڈاکٹر امجد سحر، طب نبوی اور جدید تحقیق، نیشنل بک فاؤنڈیشن اسلام آباد، 2018 ص 582
⁵الأنعام: 99:6

اور وہی ہے جس نے آسمان سے پانی برسایا، پھر ہم نے اس کے ذریعے ہر قسم کی باتات اگائیں، پھر ہم نے اس سے سبزہ نکالا جس سے تہ بہتہ دانے نکلتے ہیں، اور کھجور کے شگوفوں سے جھکے ہوئے خوشے، اور انگور، زیتون اور انار کے باغات پیدا کیے، جو ایک دوسرے سے ملتے جلتے اور مختلف بھی ہیں۔ ان کے چلوں کو دیکھو جب وہ پہلتے ہیں اور جب پک جاتے ہیں، یقیناً اس میں ایمان والوں کے لیے نشانیاں ہیں۔

انگور کے متعدد طبی فوائد ہیں جن میں دل کی صحت بہتر بنا، مدفعی نظام کو مضبوط کرنا، قبض اور اسہال جیسی ہاضمی کی بیماریوں میں مدد کرنا اور جلد کی خوبصورتی میں اضافہ شامل ہیں۔ یہ اینٹی آسائیڈ ٹنس، وٹامن اور معدنیات کا بہترین ذریعہ ہیں، جو جسم میں سو جن اور بیماریوں کے خلاف لڑنے میں مدد کرتے ہیں۔

انگور نہ صرف لذیز ہوتے ہیں بلکہ صحت کے بے شمار فوائد سے بھرے ہوتے ہیں۔ چاہے آپ ان سے تازہ لطف اندوڑ ہوں، جو س کے طور پر، یا خشک، انگور آپ کی غذا میں ایک بہترین اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس آرٹیکل میں، ہم انگور کھانے کے آٹھ صحت سے متعلق فوائد کی تلاش کریں گے اور آپ کو انہیں اپنے غذا ایت کے منصوبے کا باقاعدہ حصہ بنانے پر کیوں غور کرنا چاہیے۔

انگور ایک غذا ایت سے بھر پور پھل ہیں، یعنی یہ نسبتاً کم کیلو ریز کے لیے بہت زیادہ غذائی اجزاء فراہم کرتے ہیں۔ ایک کپ انگور (تقریباً 150 گرام) پر مشتمل ہے⁶:

- حرارت: 104:
- کاربونیڈریٹ: 27 گرام
- فائبر: 1.4 گرام
- پروٹین: 1.1 گرام
- وٹامن سی: یومیہ قدر کا 27٪ (DV)
- وٹامن K: DV کا 28٪
- تھامین: DV کا 7٪ (B1)
- Riboflavin (B2): DV کا 6٪
- تانبا: DV کا 10٪

یہ متاثر کن غذا ایت کا پرو فائل انگور کو ان لوگوں کے لیے ایک بہترین آپشن بناتا ہے جو اپنے وٹامن اور معدنیات کی مقدار کو بڑھانا چاہتے ہیں۔

اینٹی آسائیڈ ٹنس پاورہاوس

انگور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرے ہوتے ہیں، جو آپ کے غلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔ آزاد ریڈیکلز غیر مستحکم مالیکیوں ہیں جو آپ کے جسم کو نقصان پہنچا سکتے ہیں، جس کی وجہ سے دامنی بیماریوں اور عمر بڑھنا۔ انگور میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹس میں شامل ہیں:

- Resveratrol: سرخ انگور کی جلد میں پایا جاتا ہے، resveratrol متعدد صحت کے فوائد سے ملک ہوتا ہے، جیسے سوزش کو کم کرنا اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنا۔
- Quercetin: اس اینٹی آکسیڈنٹ میں سوزش اور اینٹی ہستامائی اثرات ہوتے ہیں۔
- Catechins: ان کی کینسر مخالف خصوصیات کے لئے جانا جاتا ہے، catechins بھی سبز چائے میں پایا جاتا ہے۔
- اینٹھوسیانز: یہ روغن سرخ اور جامنی انگور کو اپنارنگ دیتے ہیں اور یہ دماغ کی صحت کو بہتر کرنے کے لیے دکھایا گیا ہے۔⁷
- انگور کو اپنی خوراک میں شامل کر کے، آپ اپنے جسم کو آکسیڈیٹیو تناوے سے لڑنے اور اپنی مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

دل کی صحت کے طبی فوائد

انگور کے سب سے مشہور فوائد میں سے ایک دل کی صحت پر ان کا ثابت اثر ہے۔ انگور میں کئی مرکبات ہوتے ہیں جو اس میں حصہ ڈالتے ہیں۔ قلبی صحت، جیسے:

- فلاونانکلز: یہ مرکبات کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ بلڈ پریشر اور خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔
- پوٹاشیم: یہ معدنیات جسم میں سوڈیم کی سطح کو متوازن کر کے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- فاہر: انگور میں موجود فاہر کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ کویسٹرل کی سطح۔

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ انگور کا با قاعدگی سے استعمال خون کی شریانوں کے کام کو بہتر بناتا کہ اور بلڈ پریشر کو کم کر کے دل کی بیماری کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

حاملہ خواتین کے لیے فوائد

آپ سوچ رہے ہوں گے، "کیا حاملہ عورت انگور کھا سکتی ہے؟" جواب ہے ہاں! انگور حاملہ خاتون کی خوراک میں ان کے اعلیٰ غذائی اجزاء کی وجہ سے ایک بہترین اضافہ ہو سکتا ہے۔ کچھ فوائد میں شامل ہیں:

- فولک ایڈ: جنین کی نشوونما کے لیے ضروری، فولک ایڈ بچوں میں نیورل ٹیوب کی خراپیوں کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔
 - ہائیڈریشن: انگور میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو حاملہ خواتین کو برقرار رکھنے میں مدد گارثاثبت ہوتی ہے۔ ہائیڈریڈ۔
 - توانائی میں اضافہ: انگور میں موجود قدرتی شکر فوری توانائی فراہم کرتی ہے، جو حمل کے دوران مدد گارثاثبت ہو سکتی ہے۔
- تاہم، انگور کو استعمال کرنے سے پہلے ان کو اچھی طرح سے دھونا ضروری ہے۔

ہاضم صحت میں فوائد

⁷ڈاکٹر محمد طاہر جمیل، طب نبوی اور نباتاتی ادویات، مکتبہ قدوسیہ لاپور، 2019، ص 531

جسم کے لیے انگور کے فوائد ان کے فابر مواد کی وجہ سے ہاضمہ صحت کو بھی سپورٹ کر سکتے ہیں۔ ہاضمہ کے لیے انگور کھانے کے فوائد میں شامل ہیں:

- باقاعدگی کو فروغ دینا: انگور میں موجود فابر پاخانہ میں بڑی مقدار میں اضافہ کرتا ہے، قبض کروکنے کے۔
- اچھے بیکٹیریا کو کھانا کھلانا: انگور میں پری بائیو تکس ہوتے ہیں، جو آپ کے آنٹوں میں فائدہ مند بیکٹیریا کو کھانا کھلاتے ہیں، ایک صحت مند مانگر و بایوم کو فروغ دیتے ہیں۔
- سوزش کو کم کرنا: انگور کے اینٹی آکسیڈنٹس ہاضمہ میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، مجموعی طور پر آنٹوں کی صحت کو بہتر بنانے میں مند مانگر و بایوم کو فروغ دیتے ہیں۔⁸

انگور کو اپنی خوراک میں شامل کر کے، آپ ایک صحت مند نظام ہاضمہ کو سہارا دے سکتے ہیں اور اپنی مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں۔

مکنہ کینسر کی روک تھام

ابھرتی ہوئی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ انگور میں کینسر سے لڑنے کی خصوصیات ہو سکتی ہیں۔ انگور میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹس اور دیگر مرکبات، جیسے ریسویر اٹرول، کو دکھایا گیا ہے:

- کینسر کے خلیوں کی نشوونما کروکرنا: ریسویر اٹرول مختلف مطالعات میں کینسر کے خلیوں کی نشوونما کروکنے کے لئے پایا گیا ہے۔
- Induce Apoptosis: یہ عمل، جسے پروگر ایم سیل ڈیتھ بھی کہا جاتا ہے، تباہ شدہ یا کینسر زدہ خلیوں کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- سوزش کو کم کریں: داگی سوزش کینسر کے بڑھتے ہوئے خطرے سے منسلک ہے، اور انگور میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اس سوزش سے لڑنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

انجیر کے طبی و جدید میڈیکل سائنسی فوائد

یہ ایک بے حد غذائیت بخش پھل ہے جو ریشہ (fiber)، معدنیات اور وٹامنز سے بھر پور ہے۔ قرآن کریم نے اس پھل کا ذکر ایک مکمل سورت سورۃ التین کے آغاز میں بطور قسم کیا ہے، جو اس کی عظمت و اہمیت کی طرف واضح اشارہ ہے۔ طب نبوی اور جدید میڈیکل سائنس دونوں انجیر کو نظام ہاضمہ کی بہتری، دل کی صحت، خون کی روانی اور کئی امراض کے علاج کے لیے مفید قرار دیتے ہیں۔ سورۃ التین کی پہلی آیت میں انجیر کا ذکر کچھ یوں ہے:

وَالْتَّيْنَ وَالرَّزِّيْتُونَ⁹

قسم ہے انجیر اور زیتون کی۔

⁸ڈاکٹر محمد اعظم چغتائی، نبوی غذاہیں اور جدید میڈیکل ریسچ، سنگ میل پبلیشورز لاپور، 2017 ص 453

⁹التین 1:95

تجربات سے پتہ چلا ہے کہ انہیں میں اجزاء معدنی اور اجزاء شکر، کیلشیم، فاسفورس وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ اس میں موجود کیمیاولی اجزاء کا تناسب حسب ذیل ہے۔

لیحیمات 1.5، نٹاٹسٹ 15، حرارے 66، سوڈیم 24.6، پوٹاشیم 26.2، کیلشیم 8.5، میگنیشیم 2.88، فولاد 1.18، تانبہ 0.07، فاسفورس 26، گندھک 26.9 کلو رین 7.1۔

ایک سو گرام خشک انہیں میں عام کیمیات کا یہ تناسب اسے ایک قابل اعتماد غذابنادیتا ہے۔ اس میں کھجور کی طرح کی یہ مقدار عام خیال کی نفی کرتی ہے کہ کھجور یا انہیں تاثیر کے لحاظ سے گرم ہوتے ہیں۔ وہاں من 'الف'، 'ج'، کافی مقدار میں موجود ہیں جبکہ 'ب'، اور 'ڈ'، معمولی مقدار میں ہوتے ہیں۔¹⁰

خوارک کو ہضم کرنے والے جوہروں تینوں اقسام یعنی نستہ کو ہضم کرنے والے لحمیات کو ہضم کرنے والے اور چکنائی کو ہضم کرنے والے مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ کئی ایسے اجزاء کی موجودگی انہیں کو ہر طرح کی خوارک کو ہضم کرنے کے لئے بہترین مددگار بنادیتی ہے۔ عناصر ترکیبی میں امونیائی ترشے جوہر بھی شامل ہیں۔ اس میں (fig) گلوکوز، چکنائی، گوند اور معدنی نمک بھی شامل ہے۔ درخت کے دودھ میں لحمیات کو ہضم کرنے والا جوہر پایا جاتا ہے۔ حال ہی میں کیمیادانوں نے اس میں ایک ایسا جوہر دریافت کیا ہے جو بلغم کو پتلا کر کے نکالتا ہے اور الہامی سو شکم کرتا ہے یہ جوہر اس کے علاوہ انناس اور پپیتہ میں بھی ملتا ہے۔¹¹

پھلوں میں یہ سب سے نازک پھل (fig) ہے۔ پکنے کے بعد پیڑ سے اپنے آپ گر جاتا ہے اور اسے اگلے دن تک محفوظ رکھنا ممکن نہیں ہوتا۔ لوگوں نے اس کو فریج کے ذریعہ بھی محفوظ رکھنے کی کوشش کی مگر شام تک پھٹ کر ٹکنے لگتا ہے۔ اس کے استعمال کی بہترین صورت اسے خشک کرنا ہے۔

انہیں کے آسان طبی مجربات

قبض: دو انہیں (fig) پانی سے دھو کر 50 گرام پانی میں بھگو دیں۔ بارہ گھنٹے کے بعد انہیں خوب چباچا کر صبح کھانے سے اس کے پانی کو گھونٹ گھونٹ کر کے پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ لگاتار آٹھ دس دن حسب ضرورت استعمال کریں۔ خونی بواسیر میں یہ طریقہ صبح و شام استعمال (fig benefits) کریں۔

ہری یا سوکھی انہیں پیس کر پانی کے ساتھ آگ پر پکائیں۔ اس کے نیم گرم پانی سے مقعد کو دھونے سے آرام آ جاتا ہے۔ بصورت پلٹس پھوڑے یا گانٹھ پر باندھنے سے پھوڑے کو آرام آ جاتا ہے۔

پتھری: ایک انہیں (fig) کو دھو کر ٹکڑے کر کے 250 گرام دودھ میں ڈالیں اور ابال لیں۔ اس دودھ کو نیم گرم ہی گھونٹ گھونٹ کر کے پینے ہوئے انہیں کے ٹکڑے خوب چباچا کر رات کو سونے سے ایک گھنٹہ پہلے استعمال کرنے سے صبح پاخانہ کھل کر آتا ہے اور پتھری بھی کٹ کر پیشتاب کے راستے نکلنے لگتی ہے۔¹²

سفید داغ: انہیں کے پتوں کا رس سفید داغوں پر لگانے سے داغوں کا بڑھنا اور پھیلنا بند ہو جاتا ہے۔

¹⁰ڈاکٹر خالد غزنوی، طبِ نبوی اور جدید سائنس، ص 53
ملتانی، حکیم پریم ناتھ، پانی پت، علم نباتات کے اسرارات، ص: 98-11
¹¹پروفیسر ڈاکٹر شاہد سٹی، نبوی دوا کا سائنسی مطالعہ، ص 329

کھانی: دو عدد انجیر پانی سے دھو کر روزانہ رات کو کھانے سے جمع مبلغ انکل جاتا ہے اور کھانی (fig benefits) کو آرام آ جاتا ہے۔
شربت انجیر: انجیر 200 گرام پانی سے دھو کر 750 گرام چینی میں شربت بنالیں۔ دن میں تین بار ایک ایک چچپے لیں۔ کھانی کو آرام آ جائے گا۔

عام کمزوری: روزانہ صبح 1½ گرام سونف کے ساتھ دو انجیر دھو کر استعمال کرنے سے جسمانی کمزوری دور ہو کر جسم موٹا ہو جاتا ہے۔ ایک ماہ لگاتار استعمال کرنے سے فائدہ (fig benefits) ہو جاتا ہے۔

کمی خون: انجیر 5 عدد، منقی 11 عدد، پانی سے دھولیں اور 250 گرام دودھ میں بالیں۔ ایک دجوش آجائے پر اس دودھ کو پی جائیں، قبضن دور ہو گا اور دست صاف آئے گا۔ بھوک بڑھ کرنہ صرف خون کی کمی دور ہو گی، بلکہ خراب خون (fig benefits) صاف ہو جائے گا۔
بد ہضمی: دو تین انجیر پانی سے دھو کر کچھ دیر پانی میں بھگور کھیں۔ پھر اسے کھانے اور اس کا چاہو اپانی پینے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔
زیادتی پیشاب: صبح دو چار انجیر پانی سے دھو کر اپر سے دھولیں اور رات کو 50 گرام پانی میں بھگو دیں۔ زیادتی پیشاب کا عارضہ (fig benefits) دور ہو جاتا ہے۔

مہا سے: کچے انجیر کا دودھ مہا سوں پر لگانے سے مہا سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
گلے کی سوجن: تین عدد سو کھے انجیر (fig) پانی دھو کر 50 گرام پانی میں جو شاندہ بنائیں۔ اسے چھان لیں اور گھونٹ گھونٹ کر کے غرارے کرتے ہوئے پی جائیں، نہ صرف گلے کی سوجن دور ہو گی بلکہ زبان کی سوجن بھی دور ہو جائے گی۔
قبضن: دو عدد سو کھی انجیر کو پانی سے دھولیں اور رات کو 50 گرام پانی میں بھگو دیں۔ صبح جوش دے کر مل چھان کر اس کا چھانا ہو اپانی پی لیں۔
کچھ دنوں میں قبضن دور ہو جائے گا۔

سفید داغ: مرض شروع ہوتے ہی روزانہ کچھ دنوں تک کچے انجیر کا دودھ داغنوں پر لگاتے رہنے سے سفید داغ دور ہو جاتے ہیں۔ خوراک میں خون کو خراب کرنے والی غذا ایک نہ دیں۔

دانٹ درد: کچے کا دودھ روئی میں بھگو کر دانتوں کے سوراخ میں لگانے سے دانت کا درد فوراً دور ہو جاتا ہے۔¹³

کھجور کے طبی و جدید میڈیکل سائنسی فوائد

کھجور کے پھل غذائیت سے بھر پور ہوتے ہیں، جن میں فائبر، وٹامن، معدنیات اور قدرتی شکر شامل ہیں۔ یہ صحرائی علاقوں میں انسانوں کے لیے بیانی خوراک کا کردار ادا کرتے ہیں۔ اسلامی ثقافت میں بھی کھجور کو زیادہ اہمیت دی گئی ہے، کیونکہ یہ نبی ﷺ کے پسندیدہ پھلوں میں شمار ہوتی ہے اور مختلف موقع پر عبادت، روزہ اور صحت کے لیے تجویز کی گئی ہے۔ سورۃ مریم کی آیت 25 میں کھجور کا ذکر کچھ یوں ہے:

وَهُزِّيَ إِلَيْكِ بِجَذْعِ النَّحْلَةِ تُسَلِّطُ عَلَيْكِ رُطَّبًا جَنِيًّا¹⁴

اور کھجور کی جڑ کپڑ کر اپنی طرف ہلا تجھ پر تازی پکی کھجور میں گر میں گی۔

¹³ غزنوی، ڈاکٹر خالد، طب نبیوی اور جدید سائنس، ص: 243

¹⁴ مربیم 19:25

کھجور میں پائے جانے والے مختلف غذائی اجزاء کی وجہ سے مدافعتی نظام کی مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کھجوروں میں فینولک مرکبات، کیر و ٹیز، اور وٹامنز بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ دمہ کی علامات میں کمی

عام طور پر زیادہ تر لوگوں کو سر دیوں میں دمہ کی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جب کہ کچھ افراد سارے اسال اس پیاری کاشکار رہتے ہیں۔ کھجور کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے سے دمہ کی علامات کے ساتھ ساتھ سانس کی دیگر الرجیز کا علاج بھی ممکن ہوتا ہے۔ دمہ کی علامات اور سانس کی الرجیوں سے چھکاراپانے کے لیے ہر روز صبح شام کھجور کو لازمی استعمال کرنا چاہیے۔

پیٹ بھرے رکھنے میں مفید

اس پھل میں غذائی فاہر کافی مقدار میں پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے زیادہ دیر تک پیٹ بھرے رہنے کا احساس رہتا ہے۔ کھجوریں کھانے کے بعد اگر پانی پی لیا جائے تو بہت دیر تک بھوک نہیں لگتی، کیوں کہ پانی اور کھجور بھوک کو کم کرتے ہیں۔¹⁵

میٹھا کھانے کی خواہش کم ہونا

چینی اور اس سے بنی ہوئی میٹھی اشیاء میں کاربوناٹر میٹھ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جن کو استعمال کرنے سے بلڈ شوگر کی سطح میں تیزی کے ساتھ اضافہ ہوتا ہے۔ میٹھی چیزوں کو ہر روز استعمال کرنے سے ذیابیٹس اور موٹاپے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کے بر عکس کھجوروں میں قدرتی میٹھا س زیادہ ہوتی ہے جو صحت کے لیے نقصان دہ نہیں ہوتی۔ کھجوریں کھانے سے میٹھا کھانے کی خواہش میں بھی کمی آتی ہے جب کہ صحت ہر مفید اثرات بھی ظاہر ہوتے ہیں۔

دل کی صحت میں بہتری

کھجوروں کو متوازن مقدار میں پوٹاشیم حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ سمجھا جاتا ہے، پوٹاشیم ایک نہایت ضروری مزل ہے جو جسم میں الکلرو لاکٹس کے توازن کو برقرار رکھنے کے لیے بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ پوٹاشیم بلڈ پریشر، نبض، اور اعصابی نظام کو بہتر بنانے میں بھی مدد فراہم کرتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق پوٹاشیم سے بھرپور غذائیں بلڈ پریشر کی سطح میں کمی لاتی ہیں، جس کی وجہ سے ہارت اٹیک اور فانچ کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

انینی آکسیڈنٹس سے بھرپور

انینی آکسیڈنٹس بیماریوں کے خلاف لڑنے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں، جب کہ کھجوریں انینی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہیں۔ انینی آکسیڈنٹس جسم کو فری ریڈیکلز کے نقصانات سے بچاتے ہیں، جس کی وجہ سے بیماریوں کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔ کھجوروں میں کیر و ٹیناکٹز، فلاوناکٹز، اور فینولک ایڈ جیسے انینی آکسیڈنٹ پائے جاتے ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ ذیابیٹس اور جسم میں ہونے والی قدرتی سوزش کے خطرات کو بھی کم کرتے ہیں۔

طبی ماہرین کے مطابق ہر روز انسان کو بیس سے تیس گرام تک فاہر ضرور استعمال کرنی چاہیے، کھجوریں چوں کہ غذائی فاہر سے بھر پور ہوتی ہیں اس لیے ان کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ کچھ طبی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ خوراک میں غذائی فاہر کی مقدار بڑھانے سے آنٹوں کی صحت میں بہتری آتی ہے اور قبض کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔¹⁶

عمر بڑھنے کی وجہ سے آنکھوں کے امراض کے خطرات بڑھ جاتے ہیں، جب کہ کھجور میں ایسے مرکبات پائے جاتے ہیں جو ان خطرات کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کھجور میں ایسے کیر و ٹیز پائے جاتے ہیں جو اینٹی آسیڈ نٹس کے طور پر کام کرتے ہوئے آنکھوں کے پھٹوں کی تنزلی اور موتیا جیسی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ کھجوریں سلیمانیم، کاپر، اور میگنیشیم جیسے مذکور ہوئی ہیں جو ہڈیوں کی صحت کو برقرار رکھنے میں بہت مفید سمجھے جاتے ہیں اور ہڈیوں کے امراض کے خطرات بھی کم کرتے ہیں۔ کھجوروں میں وٹامن کے بھی پایا جاتا ہے جو ہڈیوں کو میٹا بولا نہ کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

ہڈیوں کے بھر بھرے کا علاج:

جو لوگ ہڈیوں کے بھر بھرے پن کا شکار ہوں ان میں ہڈی ٹوٹنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ ایسے افراد کے لیے کھجوریں ہڈیوں کو مضبوط بنانے کا بہترین ذریعہ ثابت ہو سکتی ہیں۔

مردانہ طاقت میں اضافہ

کھجوروں کو سینکڑوں سالوں سے مردانہ طاقت میں اضافے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ جب کہ جدید طبی تحقیقات کے مطابق بھی کھجوریں جنسی صلاحیت کو بڑھا سکتی ہیں۔ اس لیے جو لوگ جنسی کمزوری کا شکار ہوں، ان کو باقاعدگی کے ساتھ کھجوریں استعمال کرنی چاہیں۔¹⁷

انار کے طبی و جدید میڈی یکل سائنسی فوائد

انار کی منفرد خصوصیت اس کے نجح اور رس میں پوشیدہ غذائی اجزاء ہیں، جو وٹامن، معدنیات، اینٹی آسیڈ نٹس اور فائیبر سے بھر پور ہوتے ہیں۔ اسلامی اور تاریخی اعتبار سے بھی انار کو اہمیت حاصل ہے، کیونکہ قرآن میں اسے برکت والے پھلوں میں شمار کیا گیا ہے اور اس کا ذکر سورۃ الانعام اور سورۃ الرعد میں آیا ہے۔ سورۃ الانعام کی ننانوے آیت میں انگور کا ذکر کچھ یوں ہے:

وَ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ جَنَّا بِهِ نَبَاتٍ كُلَّ شَيْءٍ فَأَخْرَجَ جَنَّا مِنْهُ حَضِيرًا نُحْرِجَ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا—وَ مِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعَهَا قُثْوَانٌ دَانِيَةٌ وَ جَنَّتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَ الزَّيْتُونُ وَ الرُّمَانُ مُشْتَبِهًا وَ غَيْرَ مُشْتَبِهٍ—أَنْظُرُوا إِلَى ثَمَرَةٍ إِذَا أَثْمَرَ وَ يَنْعِعَ—إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ¹⁸

اور وہی ہے جس نے آسمان سے پانی بر سایا، پھر ہم نے اس کے ذریعے ہر قسم کی نباتات اگائیں، پھر ہم نے اس سے سبزہ نکالا جس سے تہ بہتہ دانے نکالتے ہیں، اور کھجور کے شگوفوں سے جھکے ہوئے خوشے، اور انگور، زیتون اور انار کے باغات پیدا کیے، جو ایک دوسرے سے ملتے جلتے اور مختلف بھی ہیں۔ ان کے پھلوں کو دیکھو جب وہ پھلتے ہیں اور جب پک جاتے ہیں، یقیناً اس میں ایمان والوں کے لیے نشانیاں ہیں۔

¹⁶ حکیم قاری محمد یونس تحریک امراض اور علاج یونانی، ص 39

¹⁷ حکیم عبدالعزیز تبسم، بیاضن عزیز، ص 110

¹⁸ الأنعام: 6

قرآن میں مذکور نباتات میں سے اہم ترین انار ہے۔ اس کے جدید دور میں کثیر فوائد ہیں یہاں چند ایک ذکر کروں گا۔ انار کا رس صدیوں سے ایک طاقتوار غذائیت سے بھر پور مشرب کے طور پر منایا جاتا رہا ہے۔ وٹامن، اینٹی آکسیڈنٹس اور منفرد مرکبات سے بھری یہ صحت کے بہت سے فوائد پیش کرتی ہے جو آپ کے جسم پر ثابت اثر ڈال سکتی ہے۔ چاہے آپ اسے صحیتی ہیں یادو پھر کوترو تازہ پک-می اپ کے طور پر، یہاں 10 زبردست وجوہات ہیں جن کی وجہ سے آپ کو انار کے جو س کو روزانہ کی عادت بنانا چاہیے۔

اینٹی آکسیڈنٹس سے بھر پور

انار کا جو س اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرا ہوتا ہے، خاص طور پر پنیکلا گنزا اور اینٹھو سیانز، جو جسم میں آزاد ریڈیکلز سے لڑنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈینٹ آکسیڈیٹو تاؤ کو کم کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں، جو کہ مختلف دائی یماریوں اور عمر بڑھنے سے منسلک ہے۔ انار کے جو س کو اپنے روزمرہ کے معمولات میں شامل کر کے، آپ اپنے جسم کو نقصان دہ سیولوں نقصان سے محفوظ رہنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

دل کی صحت پر اثرات

انار کا جو س باقاعدگی سے پینے سے دل کی صحت کو فروغ دینے میں مدد مل سکتی ہے۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ یہ اچھے کو لیسٹرول (ایچ ڈی ایل) کو بڑھاتے ہوئے خراب کو لیسٹرول (LDL) کی سطح کو کم کر سکتا ہے۔ یہ خون کی گردش کو بھی بہتر بناتا ہے اور شریانوں میں تختی کی تعمیر کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ تمام عوامل دل کی یماری اور ہائی بلڈ پریشر کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ہیں۔¹⁹

دائی سوزش، بہت سی یماریوں کی ایک بڑی وجہ ہے، بشمول گھٹیا، ذی بیطس اور دل کی یماری۔ انار کا جو س اپنی مضبوط سوزش کی خصوصیات کے لیے جانا جاتا ہے، اس میں پولی فینول کی اعلیٰ سطح کی بدولت۔ اسے باقاعدگی سے پینے سے جسم میں سوزش کو کم کرنے، گھٹیا جیسے حالات کی علامات کو کم کرنے اور سوزش کی یماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

صحت مند ہاضمہ کو فروغ دیتا ہے۔

اگر آپ کو ہاضمہ کے مسائل کا سامنا ہے تو انار کا رس قدرتی علاج ہو سکتا ہے۔ جو س میں فاہر کی اچھی مقدار ہوتی ہے، جو ہاضمہ کو سہارا دیتا ہے اور قبض کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔ انار کا جو س آنٹوں کے اچھے بیکٹیری یا کی افزاں کو بھی فروغ دے سکتا ہے، آنٹوں کی مجموعی صحت کو بہتر بناتا ہے اور ہاضمہ کو ہموار اور زیادہ موثر بناتا ہے۔

کینسر کے تدارک میں کردار

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ انار کے جو س میں کینسر سے لڑنے کی خصوصیات ہو سکتی ہیں۔ اس میں طاقتوار مرکبات ہوتے ہیں جو کینسر کے خلیوں کی نشوونما کو روک سکتے ہیں، خاص طور پر چھاتی اور پروسٹیٹ کینسر میں۔ اگرچہ مزید مطالعات کی ضرورت ہے، ابتدائی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ انار کے جو س کا باقاعدہ استعمال بعض قسم کے کینسر کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ کینسر کے خطرات سے زیادہ سے زیادہ تحفظ کے لیے انار کے جو س کو متوازن غذا اور صحت مند طرز زندگی کے ساتھ جوڑیں۔²⁰

¹⁹ڈاکٹر محمد طاہر جمیل، طب نبوی اور نباتاتی ادویات، ص 128

²⁰ڈاکٹر محمد اعظم چختائی، نبوی غذائیں اور جدید میڈیکل ریسروچ، ص 172

جلد کی صحت کو تقویت دینا

انار کا جو سصرف آپ کے اندر کے لیے ہی اچھا نہیں ہے۔ یہ آپ کی جلد کے لیے بھی بہترین ہے! وٹامن سی اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹس سے بھر پور، انار کا جو س جلد کی صحت کو UV کے نقصان سے بچا کر اور جلد کے خلیات کو دوبارہ پیدا کرنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ سوزش کی خصوصیات مہاسوں اور ایکزیما جیسے حالات میں بھی مدد کرتی ہیں، جس سے آپ کی جلد تازہ اور چمکدار نظر آتی ہے۔
بلڈ شوگر یوں کو ریگولیٹ کرتا ہے۔

اگر آپ کو بلڈ شوگر کی سطح کے بارے میں خردشات ہیں تو انار کا رس ان کو کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہ انسوئین کی حساسیت کو بہتر بنا کر بلڈ شوگر پر مثبت اثر دکھاتا ہے۔ روزانہ انار کا جو س پینے سے ٹائپ 2 ذیا بیٹس کے خطرے کو کم کرنے اور خون میں شکر کی سطح کو زیادہ موثر طریقے سے منظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے، خاص طور پر جب اسے صحت مند غذا کے ساتھ ملایا جائے۔

مثانے کے کینسر کا تدارک

مثانے کا کینسر مردوں کو لاحق ہونے والے کینسر کی عام قسم ہے۔ لیبارٹری تحقیقی روپورٹس میں عنديہ ملائے کہ انار کا ایکسٹر یکٹ کینسر کے خلیات کی افزائش کو سست کر سکتا ہے بلکہ ان کو ختم بھی کر سکتا ہے۔ اس سے ہٹ کر انسانوں پر ہونے والی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ روزانہ 237 ملی لیٹر انار کا جو س پینے سے مثانے کے کینسر سے متعلق اینٹی جن کے دگنا ہونے کا وقت 15 ماہ سے بڑھ کر 54 ماہ تک ہو جاتا ہے۔ اگر بہت کم وقت میں اس اینٹی جن کی شرح دگنی ہو جائے تو مثانے کے کینسر سے موت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔²¹

بریسٹ کینسر کا تدارک

بریسٹ کینسر خواتین میں بہت عام ہوتا جا رہا ہے اور انار کا ایکسٹر یکٹ بریسٹ کینسر خلیات کی روپورٹ کش میں مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔ مگر اس حوالے سے شواہد اب تک لیبارٹری تحقیقی روپورٹس تک محدود ہیں اور تصدیق کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

بلڈ پریشر میں کمی

بلڈ پریشر بڑھنے سے ہارٹ اٹیک اور فانچ کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ 150 ملی لیٹر انار کا جو س 2 ہفتے تک روزانہ پینے سے ہائی بلڈ پریشر کے مريضوں میں بلڈ پریشر میں نمایاں کمی آئی۔ دیگر تحقیقی روپورٹس میں بھی اسی طرح کے اثرات کو دریافت کیا گیا۔ لیبارٹری تحقیقی روپورٹ سے عنديہ ملتا ہے کہ انار کا ایکسٹر یکٹ ایسے انعام برلاک کر سکتا ہے جو جوڑوں کے امراض کا سامنا کرنے والے افراد کو جوڑوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

کھیرے کے طبی وجدید میدی یکل سائنسی فوائد

کھیر اکی غذائی اہمیت کے حوالے سے بتایا گیا ہے کہ یہ وٹامن، معدنیات اور پانی سے بھر پور ہوتا ہے، جس کی وجہ سے گرمیوں میں جسم کو تو انائی اور پانی کی کمی کو پورا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے علاوہ، کھیر اہاضمہ بہتر بنانے، جلدی مسائل کو کم کرنے اور وزن کی کنٹرول میں بھی موثر ثابت ہوتا ہے۔ سورہ العقرۃ کی آیت 61 میں لکڑی کی بجائے بعض نے کھیر اکاڑ کر کچھ اس انداز میں ہے:

²¹ پروفیسر ڈاکٹر شاہد ستی، نیوی دوا کا سائنسی مطالعہ، ص 129

وَإِذْ قُلْتُمْ يَمْوُسِي لَنْ نَصِيرَ عَلَيْ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ
بَقِيلِهَا وَقَثَائِلِهَا وَفُؤُمَهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا²²

اور جب تم نے کہا کہ اے موسیٰ ہم ہرگز صبر نہیں کریں گے ایک کھانے پر لہذا ہمارے لیے اپنے رب سے دعا کیجئے وہ ہمارے لیے ان چیزوں میں سے نکال دے جن کو زمین اگاتی ہے۔ اس کی سبزی اور کھیر اور گیہوں اور سور اور پیاز۔

قرآن میں مذکور نباتات میں سے کھیر ابھی ہے۔ کھیرے کو پھل بھی سمجھا جاتا ہے جب کہ کچھ لوگ اسے سبزی خیال کرتے ہیں۔ یہ سبزی ہر موسم میں بہ آسانی دستیاب ہوتی ہے جو صحت پر بہت ثابت اثرات ظاہر کرتی ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق اس پھل میں کیلوریز اور کولیسٹرول نہیں پائے جاتے، جب کہ فیٹ بہت ہی کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔

کھیرے میں بہت سے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو اس کی افادیت میں اضافہ کرتے ہیں۔ اس میں پائے جانے والے غذائی اجزاء میں سوڈیم، پوٹاشیم، کاربوناٹریٹس، پروٹین، فاہر، وٹامن اے، سی، کیاٹیم، اور آئرن شامل ہیں۔ زیادہ تر لوگ اس سبزی کو گرمیوں میں استعمال کرنا پسند کرتے ہیں، لیکن سرد موسم میں بھی اس سے بے شمار فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ کھیر اہر سلااد کا لازمی جز خیال کیا جاتا ہے جسے نہایت کم قیمت پر ہر موسم میں بازار سے خریدا جا سکتا ہے۔

جسمانی وزن میں کمی

اس سبزی میں پانی و افر مقدار میں پایا جاتا ہے، جس کی وجہ سے پیٹ جلدی بھرنے کے احساس سے کھانا کم کھایا جاتا ہے اور وزن میں کمی کا آغاز ہو جاتا ہے۔ چوں کہ کھیرے کیلوریز اور چکنائی سے پاک ہوتے ہیں، اس لیے جسمانی چربی گھٹانے اور خاص طور پیٹ کی چربی سے چھکاراپانے کے لیے کھیرے بہترین آپشن ثابت ہو سکتے ہیں۔²³

بالوں کی نشوونما

کھیروں میں موجود وٹامن ز اور دماغ اور بالوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ریبو فلاؤین، بائیو ٹین، اور ٹامن بی 5 اور 6، بالوں کی نشوونما کو بڑھاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس سبزی کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے سے گنجائی اور عمر سے پہلے بالوں کی سفیدی سے بھی بچا جا سکتا ہے۔

بلڈ شوگر میں کمی

کھیرے میں بیٹا کیر و ٹین، ڈامن سی، اور میگنیز سمیت بہت سے اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو خون میں موجود نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح کم کرنے میں مدد گار ثابت ہوتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ سبزی بلڈ شوگر کم کرنے والی دواؤں کی طرح کام کرتی ہے، جس کی وجہ سے بلڈ شوگر میں کمی آتی ہے۔

قبض کا علاج

قبض کا شمار ان بیماریوں میں کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے بہت سی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ عمومی طور پر قبض سے چھکاراپانے کے لیے پانی بہت زیادہ مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بیماری لاحق ہونے کی صورت میں ان سبزیوں یا چلوں کو زیادہ استعمال کیا جاتا ہے جن میں

²²61:2 البقرة

²³ڈاکٹر محمد طاہر جمیل، طب نبوی اور نباتاتی ادویات، ص 119

پانی و افر مقدار میں پایا جاتا ہے، چوں کہ کھیروں میں پانی و افر مقدار میں پایا جاتا ہے، اس لیے اس کے استعمال سے اس بیماری کی علامات سے چھکارا پانے میں مدد مل سکتی ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی میں اضافہ

کھیروں میں وٹامن کے اور کیلائیٹم اچھی خاص مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو ہڈیوں کی صحت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، جس کی وجہ سے ہڈیوں کے مختلف مسائل جیسا کہ ہڈیوں کا بھر بھرا پن لاحق نہیں ہوتا۔ جسم میں وٹامن کے متوازن مقدار میں موجود ہونے کی وجہ سے ہڈیوں کے فریکچر کے خطرات میں کمی آتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وٹامن کے ہڈیوں کو کیلائیٹم جذب کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔²⁴

پیاز کے طبی و جدید میدی یکلی سائنسی فوائد

پیاز کو قرآن میں بنی اسرائیل کے ذکر میں زمین کی نعمتوں میں شمار کیا گیا ہے۔ سورۃ البقرۃ کی آیت 61 میں بنی اسرائیل کے روزمرہ کے کھانے کے انتخاب کے سیاق میں ”ثقاء، فوم، حب، عدس اور بصل“ کا ذکر آیا ہے، جوان کی روزمرہ خوراک کی نمائندگی کرتا ہے۔ سورۃ البقرۃ کی آیت 61 میں پیاز (صل) کا ذکر کچھ یوں ہے:

وَإِذْ قُلْمُؤْسِي لَنْ نَصِيرَ عَلَيْ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُحْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْتَثِرُ الْأَرْضُ مِنْ
بَقْلَهَا وَقِنَائِهَا وَفُؤْمَهَا وَعَدَسَهَا وَبَصَلَهَا²⁵

اور جب تم نے کہا کہ اے موئی ہم ہرگز صبر نہیں کریں گے ایک کھانے پر لہذا ہمارے لیے اپنے رب سے دعا کیجئے وہ ہمارے لیے ان چیزوں میں سے نکال دے جن کو زمین اگاتی ہے۔ اس کی سبزی اور کھیروں اور گیوپوں اور مسور اور پیاز۔

پیاز ان نباتات میں سے ہے جن کا قرآن میں ذکر ہے۔ یہ ایک مشہور اور دنیا کی غیر معمولی سبزی ہے زیادہ تر سبزیاں صحت کے لیے مفید سمجھی جاتی ہیں، تاہم پیاز زیر زمین اگنے والی ایک ایسی سبزی ہے کہ با قاعدہ استعمال کو روزمرہ کی زندگی میں ضروری بنا بہت اہم ہوتا ہے، کیوں کہ اس سے حاصل ہونے والے طبی فوائد کافی زیادہ ہیں۔

منہ کے چھالے کا علاج

قدیم زمانے سے پیاز کو سر درد، منہ کے چھالوں، اور دل کے مسائل سے چھکارا پانے کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اس کے علاوہ پیاز کو کینسر کے خلاف بھی مفید سمجھا جاتا ہے²⁶۔ اس کے ساتھ ساتھ پیاز میں پائی جانے والی غذائیت کو بھی انسانی جسم کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق، ایک سو گرام کٹھے ہوئے پیاز میں چالیس کیلو رین، نواسی فیصد پانی، تقریباً ایک گرام پر وٹیں، دس گرام کاربوہائڈر میں، چار گرام شوگر، ڈیڑھ گرام شوگر، اور ایک فیصد سے بھی کم مقدار میں فیٹ پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس سبزی میں فاسفورس، وٹامن سی، وٹامن بی 6، اور وٹامن بی 9 بھی پائے جاتے ہیں۔²⁷

مردانہ کمزوری کا علاج

²⁴ڈاکٹر نثار احمد، نبوی علاج اور سائنسی حقائق، ص 349

²⁵البقرۃ: 2: 61

²⁶پروفیسر ڈاکٹر شاہد سنتی، نبوی دوا کا سائنسی مطالعہ، ص 329

²⁷حکیم سیف اللہ، طب نبوی، طبی فاؤنڈیشن لاپور، ص 192

بہت سی وجوہات کی بنا پر لوگوں کو مردانہ کمزوری کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جن میں سرفہرست ٹیسٹو سٹیر ون کے لیوں میں کمی ہے۔ ایسی صورت میں پیاز مردانہ کمزوری کا بہترین علاج ثابت ہو سکتا ہے۔ پیاز کو استعمال کرنے سے نہ صرف ٹیسٹو سٹیر ون کے لیوں میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ جنسی خواہش ہوبرقرار کھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اس کے علاوہ پیاز کے استعمال سے اعضاے مخصوصہ کی صحت میں بھی بہتری آتی ہے۔²⁸

حامله خواتین کے لیے مفید

پیاز میں فولیٹ (وٹامن بی 9) کافی مقدار میں پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے میٹا بولزم میں تیزی آتی ہے اور جسم میں نئے خلیوں کو بھی بننے میں مدد ملتی ہے، اس لیے پیاز کو حاملہ خواتین کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے، تاہم حاملہ خواتین کو پیاز اپنے طبی معاملج کی ہدایت کے مطابق ہی استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ پیاز میں وٹامن بی 6 بھی پایا جاتا ہے، جس کی وجہ سے خون کے سرخ خلیات کی افزائش بہتر طریقے سے ہوتی ہے اور جسمانی کارکردگی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔²⁹

ہڈیوں کی صحت میں بہتری

پیاز کو کیلیشم کا بھی اچھا ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ کیلیشم ایک ایسا منزل ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے کے لیے نہایت ضروری ہوتا ہے۔ اگر جسم میں کیلیشم کی کمی واقع ہو جائے تو نہ صرف ہڈیاں کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہیں بلکہ جسم کو دوسرے ضروری منزلز اور وٹامنز بھی جذب کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے پیاز کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنا نہایت ضروری ہے۔

کولیسٹرول کے لیوں میں کمی

جسم میں اگر کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ ہو جائے تو موٹاپے سمیت کئی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جس کی وجہ سے دل کی بیماریاں بھی لاحق ہو سکتی ہیں۔ مختلف طبی تحقیقات کے مطابق پیاز کے استعمال سے کولیسٹرول کی مقدار میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ پیاز کے استعمال سے صرف نقصان دہ کولیسٹرول کے لیوں میں کمی آتی ہے، اس کی کو دل کی صحت کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔

انٹنی آسکیڈ نٹس کا قدرتی ذریعہ

انٹنی آسکیڈ نٹ ایسے کمپاؤنڈز کو کہا جاتا ہے جو جسم میں آسکیڈ یشن کے عمل کو روکتے ہیں، اگر آسکیڈ یشن کے عمل کو روکانے جائے تو جسم کے خلیات متاثر ہونا شروع ہو جاتے ہیں، جس سے کینس، ذیابیطس، اور دل کی بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ پیاز انٹنی آسکیڈ نٹ حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں کیوں کہ اس میں پچھیں سے زائد انٹنی آسکیڈ نٹس پائے جاتے ہیں۔ طبی تحقیقات کے مطابق جو لوگ سرخ پیاز استعمال کرتے ہیں ان میں دل کی بیماریوں کے خطرات میں واضح کمی آتی ہے۔ مثال کے طور ایک طبی تحقیق کے مطابق جو مرد پیاز کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرتے تھے، ان میں ہارت ایک کے خطرات میں چودہ فیصد تک کمی آئی۔³⁰

²⁸ حکیم سید عبدالحمید، طب جدید، ص 102

²⁹ حکیم محمد عبداللہ، کنز الاطباء، سلیمانی پبلیشرز لاپور، 1940، ص 191

³⁰ پروفیسر ڈاکٹر شاہد سٹی، نیوی دوا کا سائنسی مطالعہ، ص 231

لہسن کے طبی و جدید میڈیکل سائنسی فوائد

لہسن بنیادی طور پر مشرق و سطی، مصر، ایران، بھارت، پاکستان اور ترکی میں کاشت کیا جاتا ہے اور دنیا کے تقریباً ہر حصے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسلامی اور تاریخی اعتبار سے لہسن کو قرآن میں بنی اسرائیل کے ذکر میں زمین کی نعمتوں میں شمار کیا گیا ہے۔ قرآن مجید کی سورۃ البقرۃ

کی آیت 61 میں لہسن (فوم/Garlic) کا ذکر کچھ یوں ہے:

وَإِذْ قُلْتُمْ يَمْوَسِيَ لَنْ نَصِيرَ عَلَيْ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقِيلَهَا وَقِتَلَهَا وَفُوْمَهَا وَعَدَسَهَا وَبَصَلَهَا³¹

اور جب تم نے کہا کہ اے موی ہم ہرگز صبر نہیں کریں گے ایک کھانے پر لہذا ہمارے لیے اپنے رب سے دعا کیجئے وہ ہمارے لیے ان چیزوں میں سے نکال دے جن کو زمین اگاتی ہے۔ اس کی سبزی اور کھیر اور گیہوں اور مسور اور پیاز۔

لہسن دانتوں کی تکلیف کم کرنے میں نہایت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ چوں کہ یہ اینٹی بیکٹیریل خصوصیات کا حامل ہوتا ہے اس لیے یہ منہ میں دانتوں کے درد کا باعث بننے والے بیکٹیریا کی افزائش کو روکتا ہے۔ اس کا ایک ٹکڑا لے کر اس کو پیس لیں اور متاثرہ دانتوں یا مسوز ہوں پر رکھ لیں۔ اس کے علاوہ دانتوں کے درد کو کم کرنے کے لیے آپ اس کا تیل بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

بلڈ پریشر میں کمی

اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کا سامنا کر رہے ہیں تو اس سبزی کو باقاعدگی سے اپنی غذا کا حصہ بنالیں۔ کیوں کہ یہ خون کی شریانوں کو سکڑنے سے روکتی ہے اور ان کا تناؤ بھی کم کرتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ ساتھ سر میں درد کی علامات سے ہارت اٹک اور فانج کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ روزانہ لہسن کے 4 ٹکڑے (جوے) استعمال کرنے سے بلڈ پریشر میں کمی آتی ہے جب کہ کولیسٹروں کی سطح بھی نارمل رہتی ہے جس کی وجہ سے دل کی بیماریوں اور فانج کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔

خارش سے نجات

یہ سبزی سوژش کو کم کرنے کی صلاحیت سے بھر پور ہوتی ہے اس لیے اچانک لاحق ہونے والی خارش سے نجات دلاتی ہے۔ اس کے تیل کو اگر خارش والی چلڈ پر لگایا جائے تو کچھ دیر بعد خارش ختم ہو جائے گی۔³²

کان کے انفیکشن کا علاج

کانوں کا انفیکشن ہونے کی صورت میں عام طور پر اینٹی بائیو ٹکس ادویات استعمال کی جاتی ہیں لیکن یہ سبزی بھی خاص طور پر بچوں میں اس انفیکشن کے خلاف موثر ثابت ہو سکتی ہے۔ جو بچے چھوٹے ہوں ان کے لیے اس سبزی کو پیس کر تیل نکال لیں اور اسے معمولی گرم کر کے چند قطرے متاثرہ کان میں ٹپکائیں۔³³

قبض کا خاتمه

³¹ 61:2 البقرۃ

ڈاکٹر خالد غزنوی، امراض جلد اور علاج نبوی، ص 192

حکیم عبدالعزیز تبسم، بیاضن عزیز، ص 193

ہاضمہ کے ٹھیک طریقے سے کام نہ کرنے کی وجہ سے قفسی جیسی علامات لاحق ہو سکتی ہیں۔ ان علامات سے چھکاراپانے کے لیے لہسن کا استعمال نہایت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

دماغی افعال کو بڑھاتا ہے

لہسن میں پائے جانے والے مرکبات دماغی افعال کو بہتر بناتے ہیں اور الزالمر اور ڈیمنشیا جیسی اعصابی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ لہسن کی اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات دماغ میں آکسیڈیٹیو تناہ اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں، بہتر علمی افعال کو فروغ دیتی ہیں۔

انفیشن سے لڑتا ہے

لہسن میں طاقتور جراشیم کش خصوصیات ہیں جو متعدد انفیشنز، جیسے بیکٹیریل، وائرل اور فنگل انفیشنز سے لڑنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ یہ صدیوں سے سانس کے انفیشن، جلد کے انفیشن اور یہاں تک کہ فوڈ پو ایز نگ کے قدرتی علاج کے طور پر استعمال ہوتا رہا ہے۔

کینسر کے خطرے کو کم کرتا ہے

متعدد مطالعات میں یہ تجویز کیا گیا ہے کہ لہسن کا باقاعدگی سے استعمال بعض اقسام کے امکان کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ کینسر بثموں کو لوریکٹل، پیٹ، اور پروستیٹ کینسر۔ لہسن میں موجود آر گنسفر مرکبات کینسر مخالف اثرات رکھتے ہیں اور کینسر کے خلیوں کی نشوونما کو روکتے ہیں۔³⁴

ہاضمے میں مدد کرتا ہے

لہسن کو صدیوں سے ہاضمے میں معاون کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ یہ ہاضمے کے خامروں کی پیداوار کو چالو کرتا ہے، آنتوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے، اور ہاضمہ کی خرابیوں جیسے کہ اچھارہ اور بد ہضمی کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ لہسن کا باقاعدہ استعمال ہاضمہ کے نظام کو صحت میں بنا سکتا ہے۔

لہسن آپ کے وزن میں کمی کے سفر کے لیے ایک قیمتی اثاثہ ہو سکتا ہے۔ یہ میٹا بولزم کو بڑھانے، بھوک کو کم کرنے اور جسم میں چربی جلانے کے عمل کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ لہسن کو اپنی غذا میں شامل کرنا آپ کے وزن میں کمی کی کوششوں میں مدد کر سکتا ہے۔ لہسن کا اثر دکھایا گیا ہے۔ خون میں شکر مثبت طور پر کنٹرول کریں۔ یہ روزہ رکھنے والے خون میں گلوکوز کی سطح کو کم کرتا ہے اور انسولین کی حساسیت کو بہتر بناتا ہے، جس سے یہ ذیابیٹس کے مریضوں یا ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے جو اس بیماری میں مبتلا ہونے کا خطرہ رکھتے ہیں۔³⁵

لہسن بلاشبہ قدرت کا ایک شاندار تحفہ ہے۔ اس کے ناقابل یقین صحت سے متعلق فوائد اسے آپ کی خوراک میں لازمی بناتے ہیں۔ اپنی قوت مدافعت کو مضبوط کرنے سے لے کر دل کی صحت کو سپورٹ کرنے تک، دماغ کی تقریب کو بہتر بنانا، اور انفیشن سے لڑنے کے لیے، لہسن آپ کی مجموعی صحت کے لیے بہت سے فوائد پیش کرتا ہے۔ لہذا، اپنے کھانوں میں اس ورستاکل جزو کو ضرور شامل کریں اور لہسن کی حیران کن طاقت کا تجربہ خود کریں۔

³⁴ ابن قیم ، (مترجم: مولانا عطاء اللہ ساجد)، طبِ نبوی، ص 583

³⁵ ڈاکٹر نثار احمد، نبوی علاج اور ساننسی حقائق، ص 217

خلاصہ تحقیق

نباتات قرآنی کا ذکر قرآن مجید میں نہایت اہمیت کا حامل ہے، جہاں مختلف اقسام کے پودوں اور نباتات کو بطور نشانی اور رحمت الہی پیش کیا گیا ہے۔ یہ نباتات نہ صرف روحانی اور معنوی حوالے سے اہم ہیں بلکہ ان کے طبی فوائد بھی جدید تحقیق کے ذریعے ثابت ہو رہے ہیں۔ آج کے دور میں جدید میڈیکل سائنس نے قرآن مجید میں مذکور ان نباتات کے مختلف طبی خواص کو تجرباتی اور سائنسی طریقوں سے جانچ کر ان کی افادیت کو علمی سطح پر تسلیم کیا ہے۔ اس تحقیقی مطالعے کا مقصد قرآن کی نباتات اور ان کے طبی فوائد کو جدید میڈیکل سائنس کے زاویے سے جامع اور مستند انداز میں پیش کرنا تھا، تاکہ ایک علمی اور تحقیقی بنیاد پر ان کے استعمال اور افادیت کو واضح کیا جاسکے۔ قرآن مجید میں زیر بحث نباتات جیسے زیتون، انار، کھجور، شہد، انگور، سیب اور دیگر کا ذکر کئی آیات میں آیا ہے، جن میں سے ہر ایک کا طبی اور غذائی پہلو جدید سائنس نے تفصیل سے دریافت کیا ہے۔ مثلاً زیتون کے تیل کو دل کی بیماریوں، جلدی مسائل اور سوزش کم کرنے میں بے حد مؤثر پایا گیا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق زیتون کے تیل میں موجود اینٹی آسکیڈ میٹس جسم میں آسکیڈ ٹیوٹ اسٹریں کو کم کرتے ہیں، جو مختلف بیماریوں کا بنیادی سبب ہوتا ہے۔ اسی طرح انار میں موجود پولی فینولز اور اینٹی آسکیڈ میٹس کینسر، دل کی بیماریوں اور انفلامیٹری کنڈیشنز میں حفاظتی کردار ادا کرتے ہیں۔ قرآن کی آیات میں انار کو "فواکہ و حسناً" قرار دیا گیا ہے جو اس کے غذائی فوائد کی جانب اشارہ ہے۔ کھجور کا تذکرہ قرآن میں بارہا آیا ہے، جو جدید سائنس میں توانائی بخش، ہاضمہ کو بہتر بنانے اور وٹامن ز کا بہترین ذریعہ قرار دی جاتی ہے۔ کھجور میں موجود قدرتی شکر اور فائبر نظام انہضام کو مستحکم کرتے ہیں، جبکہ وٹامن بی کمپلیکس اعصابی نظام کے لیے مفید ہے۔ شہد، جسے قرآن میں بھی ذکر کیا گیا ہے، جدید میڈیکل سائنس میں اینٹی بیکٹیریل، اینٹی فگل اور زخم بھرنے والے خواص کی بنابر ایک بہترین قدرتی دوائے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ شہد میں موجود قدرتی انزائمز اور اینٹی آسکیڈ میٹس قوت مدافعت کو بڑھاتے ہیں۔ اس تحقیق میں یہ بھی دریافت کیا گیا کہ قرآن مجید کی ان نباتات کی افادیت محض علامتی نہیں بلکہ ان میں موجود کمپیکل کمپاؤنڈز، وٹامن، متر لز اور دیگر غذائی عناصر کی وجہ سے طبی لحاظ سے بھی انتہائی اہمیت رکھتی ہیں۔ جدید میڈیکل سائنس نے ان پودوں کی بایو کمپیکل پروفائلنگ کی ہے جس سے ان کے صحبت افزائی جزاء کی نشاندہی ہوئی ہے، جو مختلف بیماریوں کی روک تھام، علاج اور جسمانی فتنس کے لیے معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان نباتات کی قدرتی اور کیمیاوی ساخت کے باعث یہ ضمی اثرات سے پاک اور دیر پا علاج مہیا کرتے ہیں۔ نباتات قرآنی نہ صرف روحانی، مذہبی اور شفافی اعتبار سے اہم ہیں بلکہ جدید تحقیق نے ان کے طبی فوائد کو بھرپور طریقے سے تسلیم کیا ہے۔ یہ نباتات جسمانی صحت کے لیے قدرتی تجھہ ہیں جو مختلف بیماریوں سے بچاؤ، علاج اور جسمانی نظام کی بحالی میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ اس تحقیقی مطالعے سے یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ قرآن مجید میں مذکور نباتات کی طبی افادیت کو مزید سائنسی تحقیق کے ذریعے بروئے کار لانا چاہیے تاکہ ان کے فوائد کو عام صحبت عالمہ میں شامل کیا جاسکے۔ ساتھ ہی یہ تحقیق اسلامی تعلیمات اور جدید طب کے درمیان ایک مضبوط رابطہ قائم کرنے کا ذریعہ بھی بنی ہے، جو ہمارے ماضی کے علمی ورثے کو آج کے جدید دور میں صحت کے لیے ایک قیمتی تجھہ کے طور پر پیش کرتی ہے۔ اس مطالعے نے جدید طب اور اسلامی تعلیمات کے امترانج کو فروغ دیا ہے، جس سے نہ صرف طبی سائنس کو قرآنی نقطہ نظر سے سمجھنے میں مدد ملتی ہے بلکہ ایک متوازن اور مکمل صحت کی رہنمائی بھی حاصل ہوتی ہے۔ نباتات قرآنی کی ان خصوصیات کی بنابر طب کے میدان میں ان کا استعمال روزمرہ زندگی میں بڑھایا جانا چاہیے تاکہ قدرتی اور موثر طریقوں سے صحت کی بہتری ممکن ہو سکے۔ اس تحقیق کی روشنی میں سفارش کی جاتی ہے کہ روایتی اور جدید

دواؤں کے مابین توازن قائم کرتے ہوئے نباتاتِ قرآنی کی طبی افادیت کو مزید تحقیقی بنیادوں پر جانچا جائے اور اس کی آگاہی عام کی جائے تاکہ صحت کے عالمی مسائل کے حل میں قرآن و سنت کی روشنی میں مؤثر کردار ادا کیا جاسکے۔

مصادر و مراجع

القرآن، کلام اللہ تعالیٰ

ابن قیم، محمد بن ابی بکر، طب نبوی ﷺ (مترجم: حکیم عطا اللہ ساجد)، دارالاشعاعت، کراچی / لاہور، اپریل 2008ء پروفیسر ڈاکٹر شاہد سنتی، نبوی دو اکا سائنسی مطالعہ، طبی فاؤنڈیشن، فیصل آباد گھنٹہ گھر بازار، 2019ء۔

حکیم سیف اللہ، طب نبوی، طبی فاؤنڈیشن، لاہور، س، ن۔

حکیم عبد العزیز تبسم، بیاضِ عزیز، طبِ اسلامی پبلیکیشن، غزنی سٹریٹ اردو بازار لاہور، 2014ء۔

حکیم قاری محمد یوسف، تحریک امراض اور علاج یونانی، فیضی دو اخانہ، بنک سٹاپ ٹاؤن شب لاہور۔ 2011ء۔

حکیم محمد عبد اللہ، کنز الاطباء، سلیمانی پبلشرز، لاہور، 1940ء

ڈاکٹر امجد سحر، طب نبوی اور جدید تحقیق، نیشنل بک فاؤنڈیشن، اسلام آباد، 2018ء

ڈاکٹر خالد غزنوی، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، الفیصل ناشران و تاجر ان کتب، لاہور، 2018ء۔

ڈاکٹر محمد اعظم چغٹائی، نبوی غذا کیں اور جدید میڈیکل ریسرچ، سنگ میل پبلشرز، لاہور، 2017ء

ڈاکٹر محمد طاہر جمیل، طب نبوی اور نباتاتی ادویات، مکتبہ قدوسیہ، لاہور، 2019ء

ڈاکٹر نثار احمد، نبوی علاج اور سائنسی حقائق، الفیصل ناشران، لاہور، 2016ء

ملتانی، حکیم پریم ناتھ، پانی پت، علم نباتات کے اسرار، سلیمانی دو اخانہ، قصور، 2012ء۔