



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 میڈیکل 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، کھجور، 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 مدافعتی 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 فلاح 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 حکمت الہی کا مظہر ہیں۔ ذیل میں چند ایسی نباتات جن کا ذکر قرآن میں ہے اور ان کے طبی فوائد مسلم ہیں ان کا تحقیقی جائزہ پیش کیا گیا ہے۔

کدو کے طبی و جدید سائنسی فوائد

حضرت یونس علیہ السلام مچھلی کے پیٹ سے نکل کر ضعیف اور ناتواں حالت میں تھے، تو اللہ تعالیٰ نے ان کے لئے سایہ اور غذا کی فراہمی کے لئے کدو کا درخت اگا دیا۔ 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:

وَأَنۢ بَنَيْنَا عَلَیْهِ شَجَرَةً مِّنۢ یَّفۡطِیۡنٍ¹

اور ہم نے اس پر کدو کا پیڑ اگا دیا۔

یاد رہے کہ کدو کی تیل ہوتی ہے جو زمین پر پھیلتی ہے مگر یہ آپ ﷺ کا معجزہ تھا کہ یہ کدو کا درخت قد والے درختوں کی طرح شاخ رکھتا تھا اور اس کے بڑے بڑے پتوں کے سائے میں 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 طلحہ فرماتے ہیں ”میں حضرت انس کے پاس حاضر ہوا، وہ کدو کھا رہے تھے اور فرما رہے 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 عوام الناس کو شعور و آگاہی حاصل ہو۔

کدو کی طبی قسم:

کدو کی عام طور پر پانچ اقسام ہیں جن میں حلوہ کدو، گول کدو، گھیا کدو، سرخ کدو اور سفید کڑوا کدو عام ہیں اور ان کے فوائد کم و بیش یکساں ہیں۔ ان میں جسم میں گوشت بنانے والے روغنی اور معدنی نمکیات وافر مقدار میں موجود ہیں یہی وجہ ہے کہ یہ ایک بے حد طاقتور سبزی ہے۔

کدو کا تیل: اس کی ڈنڈی سے لے کر بیج تک کارآمد ہیں۔ کدو کے تیل کو آج سے نہیں بلکہ پرانے حکماء سوس سے دماغ کی خشکی، بلڈ پریشر اور اعصاب کے کھچاؤ میں استعمال کر رہے ہیں۔ نیند کے لیے ادویہ کھائی جاتی ہیں جبکہ گہری نیند کے لیے روغن کدو سے بہتر شاید ہی کوئی چیز

ہو۔³

الصفات 37:146

ترمذی، کتاب الاطعمہ، باب ما جاء فی اکل الدبائی، ۳ / ۳۳۶، الحدیث: ۱۸۵۶

مولانا عطاء اللہ ساجد (مترجم)، طب نبوی (ابن قیم اردو ترجمہ)، دارالاشاعت کراچی/لاہور، ص 53

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

نزله بخار: میں اینٹی بائیوٹک دوا استعمال کرنے کے بعد سینے میں خراش، خشک کھانسی اور بلغم میں کبھی کبھی خون آنے لگتا ہے۔ ایسے میں ہلکے گرم دودھ میں ایک چھوٹا چمچ روغن کدو ملا کر صبح شام پینے سے نزله 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۔ صبح شام شربت بزوری کے ساتھ چائے کا چمچ روغن کدو پینے سے پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔

قبض کا علاج: دائمی قبض کے لیے یہ روغن بے حد مفید ہے۔ معدے کی تیزابیت اور آنتوں کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ اسی طرح جن لوگوں کی ناک بند رہتی ہو یا بار بار چھینکیں آکر 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 چمچ تیل کی سر سے گدی تک خوب مالش 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، تناؤ، دماغی پریشانی سے مزاج چڑچڑا ہو گیا ہو، چکر آتے ہوں، ان کے لیے بھی روغن کدو بہترین دوا ہے۔ رات کو روزانہ اس کی مالش کریں، اپنی غذا میں کدو شامل کریں، انشاء اللہ صحت یاب ہو جائیں گے۔

چہرے کے داغ دھبے: چہرے یا جسم پر داغ دھبے، خشکی، کھر دراپن ہو تو آپ یہ روغن لگائیے بھی اور ایک چمچ رات کو پیا بھی کیجیے۔ آہستہ آہستہ خشکی اور دھبے دور ہو جائیں گے۔ روغن کدو کی مالش سے پائوں کی موج 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۔ سورۃ الانعام کی ننانوے آیت میں انگور کا ذکر کچھ یوں ہے:

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ أَنْظِرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ⁵

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

اور وہی ہے جس نے آسمان سے پانی برسایا، پھر ہم نے اس کے ذریعے ہر قسم کی نباتات اگائیں، پھر ہم نے اس سے سبزہ نکالا جس سے تہ بہ تہ 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۔

انگور کے متعدد طبی فوائد ہیں جن میں دل کی صحت بہتر بنانا، مدافعتی نظام کو مضبوط کرنا، قبض اور اسہال جیسی ہاضمے کی بیماریوں میں مدد کرنا اور جلد کی خوبصورتی میں اضافہ شامل ہیں۔ یہ اینٹی آکسائیڈنٹس، وٹامنز اور معدنیات کا بہترین ذریعہ ہیں، جو جسم میں سو جن اور بیماریوں کے خلاف لڑنے میں مدد کرتے ہیں۔

انگور نہ صرف لذیذ ہوتے ہیں بلکہ صحت کے بے شمار فوائد سے بھرے ہوتے ہیں۔ چاہے آپ ان سے تازہ لطف اندوز 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 غذائیت کے منصوبے کا باقاعدہ حصہ بنانے پر کیوں غور کرنا چاہیے۔

انگور ایک غذائیت سے بھرپور پھل ہیں، یعنی یہ نسبتاً کم کیلوریز کے لیے بہت زیادہ غذائی اجزاء فراہم کرتے ہیں۔ ایک کپ انگور (تقریباً 150 گرام) پر مشتمل ہے⁶:

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

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

اینٹی آکسائیڈنٹ پاور ہاؤس

ڈاکٹر نثار احمد، نبوی علاج اور سائنسی حقائق، الفیصل ناشران لاہور، 2016، ص 53⁶

انگور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرے ہوتے ہیں، جو آپ کے خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔ آزاد ریڈیکلز غیر مستحکم مالیکیول ہیں جو آپ کے جسم کو نقصان پہنچا سکتے ہیں، جس کی وجہ سے دائمی 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 منسلک ہوتا ہے، جیسے سوزش کو کم کرنا اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنا۔
 - Quercetin: اس اینٹی آکسیڈنٹ میں سوزش اور اینٹی ہسٹامائن اثرات ہوتے ہیں۔
 - Catechins: ان کی کینسر مخالف خصوصیات کے لئے جانا جاتا ہے، catechins بھی سبز چائے میں پایا جاتا ہے۔
 - اینتھوسیاننز: یہ روغن سرخ اور جامنی انگور کو اپنا رنگ 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 آکسیڈیٹو تناؤ 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 مثبت اثر ہے۔ انگور میں کئی مرکبات ہوتے ہیں جو اس میں حصہ ڈالتے ہیں۔ قلبی صحت، جیسے:

- فلاوونائڈز: 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۔
- فائبر: انگور میں موجود فائبر کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ کولیسٹرول کی سطح۔

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ انگور کا باقاعدگی سے استعمال خون کی شریانوں کے کام کو بہتر بنا کر 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 ایسڈ: جنین کی نشوونما کے لیے ضروری، فولک ایسڈ بچوں میں نیورل ٹیوب کی خرابیوں کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔
- ہائیڈریشن: انگور میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو حاملہ خواتین کو برقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ ہائیڈریٹڈ۔
- توانائی میں اضافہ: انگور میں موجود قدرتی شکر فوری توانائی فراہم کرتی ہے، جو حمل کے دوران مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

تاہم، انگور کو استعمال کرنے سے پہلے ان کو اچھی طرح سے دھونا ضروری ہے۔

ہاضم صحت میں فوائد

ڈاکٹر محمد طاہر جمیل، طب نبوی اور نباتاتی ادویات، مکتبہ قدوسیہ لاہور، 2019ء، ص 531

جسم کے لیے انگور کے فوائد ان کے فابری 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 فابری پاخانہ میں بڑی مقدار میں اضافہ کرتا ہے، قبض کو روکنے کے۔
- اچھے بیکٹیریا کو کھانا کھلانا: انگور میں پری بائیوٹکس ہوتے ہیں، جو آپ کے آنتوں میں فائدہ مند بیکٹیریا کو کھانا کھلاتے ہیں، ایک صحت مند مائکرو بائیوم 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 آنتوں کی صحت کو بہتر بنا سکتے 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 بنا سکتے ہیں۔

ممکنہ 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 ریسویراٹرول، کو دکھایا گیا ہے:

- کینسر کے خلیوں کی نشوونما کو روکنا: ریسویراٹرول مختلف مطالعات میں کینسر کے خلیوں کی نشوونما کو روکنے کے لئے پایا گیا ہے۔
- Induce Apoptosis: یہ عمل، جسے پروگرامڈ سیل ڈیٹھ بھی کہا جاتا ہے، تباہ شدہ یا کینسر زدہ خلیوں کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- سوزش کو کم کریں: دائمی 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 بھرپور 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 نبویؐ 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:

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ⁹

قسم ہے انجیر اور زیتون کی۔

ڈاکٹر محمد اعظم چغتائی، نبوی غذائیں اور جدید میڈیکل ریسرچ، سنگ میل پبلشرز لاہور، 2017ء ص 453⁸
التین 1:95⁹

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

لحمیات 1.5، نشاستہ 15، حرارے 66، سوڈیم 24.6، پوٹاشیم 2.88، کیلشیم 8.5، میگنیشیم 26.2، فولاد 1.18، تانبہ 0.07، فاسفورس 26، گندھک 26.9، کلورین 7.1۔

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

خوراک 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 انجیر کو ہر طرح کی خوراک کو ہضم کرنے کے لئے بہترین مددگار بناتی ہے۔ عناصر ترکیبی میں امونیائی ترشے جو ہر 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 انتہائی سوزش کم کرتا ہے یہ جوہر اس کے علاوہ انناس اور پیپتہ 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 ٹپکنے لگتا ہے۔ اس کے استعمال کی بہترین صورت اسے خشک کرنا ہے۔

انجیر کے آسان طبی مجربات

قبض: دو انجیر (fig) پانی سے دھو کر 50 گرام پانی میں بھگو دیں۔ بارہ گھنٹے کے بعد انجیر خوب چبا چکر 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 کریں۔ (fig benefits)

ہری یا سوکھی انجیر 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 انجیر (fig) کو دھو کر ٹکڑے کر کے 250 گرام دودھ میں ڈالیں اور اُبال لیں۔ اس دودھ کو نیم گرم ہی گھونٹ گھونٹ کر کے پیئے ہوئے انجیر کے ٹکڑے خوب چبا چکر رات کو سونے سے ایک گھنٹہ پہلے استعمال کرنے سے صبح پاخانہ کھل کر آتا ہے اور پتھری بھی کٹ کر پیشاب کے راستے نکلنے لگتی ہے۔¹²

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

ڈاکٹر خالد غزنوی، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ص 53

ملتان، حکیم پریم ناتھ، پانی پت، علم نباتات کے اسرار، ص: 98

پروفیسر ڈاکٹر شاہد ستی، نبوی دوا کا سائنسی مطالعہ، ص 329

کھانسی: دودھ انجیر پانی سے دھو کر روزانہ رات کو کھانے سے جمع بلغم نکل جاتا ہے اور کھانسی (fig benefits) کو آرام آ جاتا ہے۔
شریت انجیر: انجیر 200 گرام پانی سے دھو کر 750 گرام چینی میں شربت بنالیں۔ دن میں تین بار ایک ایک چمچ لیں۔ کھانسی کو آرام آ جائے گا۔

عام کمزوری: روزانہ صبح 1½ گرام سوئف 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، منقہ 11 عدد، پانی سے دھولیں اور 250 گرام دودھ میں ابالیں۔ ایک دو جوش آ جانے پر اُس دودھ کو پی جائیں، قبض دور ہو گا اور دست صاف آئے گا۔ بھوک بڑھ کر نہ صرف خون کی کمی دور ہوگی، 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 بچا ہو پانی پینے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔
زیادتی پیشاب: صبح دو چار انجیر پانی سے دھو کر اوپر سے دس گرام کالے تل کھالیں۔ زیادتی پیشاب کا عارضہ (fig benefits) دور ہو جاتا ہے۔

مہاسے: کچے انجیر کا دودھ مہاسوں پر لگانے سے مہاسے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
گلے کی سوجن: تین عدد سوکھے انجیر (fig) پانی دھو کر 50 گرام پانی میں جو شانہ بنائیں۔ اسے چھان لیں اور گھونٹ گھونٹ کر کے غرارے کرتے ہوئے پی جائیں، نہ صرف گلے کی سوجن دور ہوگی بلکہ زبان کی سوجن بھی دور ہو جائے گی۔
قبض: دودھ سوکھی انجیر کو پانی سے دھولیں اور رات کو 50 گرام پانی میں بھگو دیں۔ صبح جوش دے کر مل چھان کر اُس کا چھانا ہو پانی پی لیں۔ کچھ دنوں میں قبض دور ہو جائے گا۔

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

دانت 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 بھرپور ہوتے ہیں، جن میں فائبر، وٹامنز، معدنیات اور قدرتی شکر شامل ہیں۔ یہ صحرائی علاقوں میں انسانوں کے لیے بنیادی 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 مواقع پر عبادت، روزہ اور صحت کے لیے تجویز کی گئی ہے۔ سورۃ مریم کی آیت 25 میں کھجور کا ذکر کچھ یوں ہے:

وَهَٰذَا إِلَٰهُكَ بِجُذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا¹⁴

اور کھجور کی جڑ پکڑ کر اپنی طرف ہلاتے ہیں پھر تازی پکی کھجور میں گر میں گی۔

غزنوی، ڈاکٹر خالد، طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ص: 243-13

مریم 25:19¹⁴

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 وٹینز، 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 سردیوں میں دمہ کی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جب کہ کچھ افراد سارا سال اس بیماری کا شکار 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 چھٹکارا پانے کے لیے ہر روز صبح شام کھجور کو لازمی استعمال کرنا چاہیے۔

پیٹ بھرے رکھنے میں مفید

اس پھل میں غذائی فائبر 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 کاربوہائیڈریٹس 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 ذیابیطس اور موٹاپے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کے برعکس 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 منرل ہے جو جسم میں الیکٹرو لائٹس 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 ہارٹ ایک اور فالج کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور

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

حکیم عبدالعزیز تبسم، بیاض عزیز، طبی پیلی کیشن لاہور، ص 120¹⁵

طبی ماہرین کے مطابق ہر روز انسان کو بیس سے تیس گرام تک فائبر ضرور استعمال کرنی چاہیے، کھجوریں چوں کہ غذائی فائبر سے بھرپور 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 فائبر کی مقدار بڑھانے سے آنتوں 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 کیروٹینز پائے جاتے ہیں جو اینٹی آکسیڈنٹس کے طور پر کام کرتے ہوئے آنکھوں کے پٹھوں کی تنزیل اور موتیا جیسی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ کھجوریں سیلینیم، کاپر، اور میگنیشیم جیسے منرلز سے بھرپور ہوتی 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 میٹابولائز 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 چاہئیں۔¹⁷

انار کے طبی و جدید میڈیکل سائنسی فوائد

انار کی منفرد خصوصیت اس کے بیج اور رس میں پوشیدہ غذائی اجزاء ہیں، جو وٹامنز، معدنیات، اینٹی آکسیڈنٹس اور فائبر سے بھرپور 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:

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ النَّخْلِ قِنَوانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَ الزَّيْتُونِ وَ الرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَ غَيْرَ مُتَشَابِهٍ- أَنْظَرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ يَنْعِهِ- إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ¹⁸

اور وہی ہے جس نے آسمان سے پانی برسایا، پھر ہم نے اس کے ذریعے ہر قسم کی نباتات اگائیں، پھر ہم نے اس سے سبزہ نکالا جس سے تہ بہ تہ 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۔

حکیم قاری محمد یونس تحریک امراض اور علاج یونانی، ص 39¹⁶

حکیم عبدالعزیز تبسم، بیاض عزیز، ص 110¹⁷

الأنعام 99:6¹⁸

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 کارس صدیوں سے ایک طاقتور اور غذائیت سے بھرپور مشروب کے طور پر منایا جاتا رہا ہے۔ وٹامنز، اینٹی آکسیڈنٹس اور منفرد مرکبات سے بھری یہ صحت کے بہت سے فوائد پیش کرتی ہے جو آپ کے جسم پر مثبت اثر ڈال سکتی ہے۔ چاہے آپ اسے صبح پیتے ہیں یا دوپہر کو تروتازہ پک-می آپ کے طور پر، یہاں 10 زبردست وجوہات ہیں جن کی وجہ سے آپ کو انار کے جوس کو روزانہ کی عادت بنانا چاہیے۔

اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور

انار کا جوس اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرا ہوتا ہے، خاص طور پر پینیکلاگنز اور اینتھوسیاننز، جو جسم میں آزاد ریڈیکلز سے لڑنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ آکسیڈیٹو تناؤ کو کم کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں، جو کہ مختلف دائمی بیماریوں اور عمر بڑھنے سے منسلک ہے۔ انار کے جوس کو اپنے روزمرہ کے معمولات میں شامل کر کے، آپ اپنے جسم کو نقصان دہ سیلولر نقصان سے محفوظ رہنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

دل کی صحت پر اثرات

انار کا جوس باقاعدگی سے پینے سے دل کی صحت کو فروغ دینے میں مدد مل سکتی ہے۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ یہ اچھے کو لیسیٹرول (ایچ ڈی ایل) کو بڑھاتے ہوئے خراب کو لیسیٹرول (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 بیماری اور ہائی بلڈ پریشر کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ہیں۔¹⁹

دائمی سوزش بہت سی بیماریوں کی ایک بڑی وجہ ہے، بشمول گھٹیا، ذیابیطس اور دل کی بیماری۔ انار کا جوس 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 بیماریوں 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۔ جوس میں فائبر کی اچھی مقدار ہوتی ہے، جو ہاضمہ کو سہارا دیتا ہے اور قبض کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔ انار کا جوس آنتوں کے اچھے بیکٹیریا کی افزائش کو بھی فروغ دے سکتا ہے، آنتوں کی مجموعی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے اور ہاضمہ کو ہموار اور زیادہ موثر بنا سکتا ہے۔

کینسر کے تدارک میں کردار

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ انار کے جوس میں کینسر سے لڑنے کی خصوصیات ہو سکتی ہیں۔ اس میں طاقتور 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 جوس 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 جوس کو متوازن غذا اور صحت مند طرز زندگی کے ساتھ جوڑیں۔²⁰

ڈاکٹر محمد طاہر جمیل، طب نبوی اور نباتاتی ادویات، ص 128¹⁹

ڈاکٹر محمد اعظم چغتائی، نبوی غذائیں اور جدید میڈیکل ریسرچ، ص 172²⁰

جلد کی صحت کو تقویت دینا

انار کا جو س صرف 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 بھرپور، 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 لیول کو ریگولیٹ کرتا ہے۔

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

مٹانے کے کینسر کا تدارک

مٹانے کا کینسر مردوں کو لاحق ہونے والے کینسر کی عام قسم ہے۔ لیبارٹری تحقیقی رپورٹس میں عندیہ ملا ہے کہ انار کا ایکسٹریکٹ 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 مٹانے 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 مٹانے 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 ایکسٹریکٹ بریسٹ کینسر خلیات کی ری پروڈکشن میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ مگر اس حوالے سے شواہد اب تک لیبارٹری تحقیقی رپورٹس تک محدود ہیں اور تصدیق کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

بلڈ پریشر میں کمی

بلڈ پریشر بڑھنے سے ہارٹ اٹیک اور فالج 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 مریضوں میں بلڈ پریشر میں نمایاں کمی آئی۔ دیگر تحقیقی رپورٹس میں بھی اسی طرح کے اثرات کو دریافت کیا گیا۔ لیبارٹری تحقیقی رپورٹس سے عندیہ ملتا ہے کہ انار کا ایکسٹریکٹ ایسے انزائمز بلاک کر سکتا ہے جو جوڑوں کے امراض کا سامنا کرنے والے افراد کو جوڑوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

کھیرے کے طبی و جدید میڈیکل سائنسی فوائد

کھیرا کی غذائی اہمیت کے حوالے سے بتایا گیا ہے کہ یہ وٹامنز، معدنیات اور پانی سے بھرپور ہوتا ہے، جس کی وجہ سے گرمیوں میں جسم کو توانائی اور پانی کی کمی کو پورا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے علاوہ، کھیرا ہاضمہ بہتر بنانے، جلدی مسائل کو کم کرنے اور وزن کی کنٹرول میں بھی مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ سورۃ البقرۃ کی آیت 61 میں مکڑی کی بجائے بعض نے کھیرا کا ذکر کچھ اس انداز میں ہے:

پروفیسر ڈاکٹر شاہد سنی، نبوی دوا کا سائنسی مطالعہ، ص 129²¹

وَإِذْ قُلْتُمْ يٰمُوسٰى لَنْ نَّصْبِرَ عَلٰى طَعَامٍ وَّاحِدٍ قٰذِغٌ لَّنَا رَبُّكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِئُتِ الْاَرْضُ مِنْۢ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا ²²

اور جب تم نے کہا کہ اے موسیٰ ہم ہر گز 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۔

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 مثبت اثرات ظاہر کرتی ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق اس پھل میں کیلوریز اور کولیسترول 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، کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، فائبر، وٹامن اے، سی، کیلشیم، 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۔ کھیرا ہر سلاڈ کا لازمی جز خیال کیا جاتا ہے جسے نہایت کم قیمت پر ہر موسم میں بازار سے خریداجا سکتا ہے۔

جسمانی وزن میں کمی

اس سبزی میں پانی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے، جس کی وجہ سے پیٹ جلدی بھرنے میں مدد ملتی ہے۔ پیٹ 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 پگھلانے اور خاص طور پیٹ کی چربی سے چھٹکارا پانے کے لیے کھیرے بہترین آپشن ثابت ہو سکتے ہیں۔ ²³

بالوں کی نشوونما

کھیروں میں موجود وٹامنز اور دماغ اور بالوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ریبولائین، بائیوٹین، اور وٹامن بی 5 اور 6، بالوں کی نشوونما کو بڑھاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس سبزی کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے سے گنچاپن اور عمر سے پہلے بالوں کی سفیدی سے بھی بچا جاسکتا ہے۔

بلڈ شوگر میں کمی

کھیرے میں بیٹا کیریوٹین، وٹامن سی، اور میگنیزیم سمیت بہت سے اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو خون میں موجود نقصان دہ کولیسترول کی سطح کم کرنے میں مددگار 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 چھٹکارا پانے کے لیے پانی بہت زیادہ مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بیماری لاحق ہونے کی صورت میں ان سبزیوں یا پھلوں کو زیادہ استعمال کیا جاتا ہے جن میں

²² البقرة 2:61

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

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

ہڈیوں کی مضبوطی میں اضافہ

کھیروں میں وٹامن کے اور کیلشیم 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 بھر اپن 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 کیلشیم جذب کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔²⁴

پیاز کے طبی و جدید میڈیکلی 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 ”قثاء، نوم، حب، عدس اور بصل“ کا ذکر آیا ہے، جو ان کی روزمرہ خوراک کی نمائندگی کرتا ہے۔ سورۃ البقرۃ کی آیت 61 میں پیاز (بصل) کا ذکر کچھ یوں ہے:

وَإِذْ قُلْتُمْ لِمُوسَىٰ لَنْ نُّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْثِي الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا²⁵

اور جب تم نے کہا کہ اے موسیٰ ہم ہر گز 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۔

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 کے باقاعدہ استعمال کو روزمرہ کی زندگی میں ضروری بنانا 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 سردرد، منہ کے چھالوں، اور دل کے مسائل سے چھٹکارا 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 کٹے ہوئے پیاز میں چالیس کیلوریز، نو اسی فیصد پانی، تقریباً ایک گرام پروٹین، دس گرام کاربوہائیڈریٹس، 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 بی6، اور وٹامن بی9 بھی پائے جاتے ہیں۔²⁷

مردانہ کمزوری کا علاج

ڈاکٹر نثار احمد، نبوی علاج اور سائنسی حقائق، ص 349²⁴

البقرۃ 2: 61²⁵

پروفیسر ڈاکٹر شاہد ستی، نبوی دوا کا سائنسی مطالعہ، ص 329²⁶

حکیم سیف اللہ، طب نبوی، طبی فاؤنڈیشن لاہور، ص 192²⁷

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

حاملہ خواتین کے لیے مفید

پیاز میں فولیٹ (وٹامن بی 9) کافی مقدار میں پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے میٹابولزم 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 معالج 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 کیلشیم کا بھی اچھا ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ کیلشیم ایک ایسا منرل ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے کے لیے نہایت ضروری ہوتا ہے۔ اگر جسم میں کیلشیم کی کمی واقع ہو جائے تو نہ صرف ہڈیاں کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہیں بلکہ جسم کو دوسرے ضروری منرلز 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 لیول 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 لیول میں کمی آتی ہے، اس کی کودل کی صحت کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹس کا قدرتی ذریعہ

اینٹی آکسیڈنٹ ایسے کمپاؤنڈز کو کہا جاتا ہے جو جسم میں آکسیڈیشن کے عمل کو روکتے ہیں، اگر آکسیڈیشن کے عمل کو روکا نہ جائے تو جسم کے خلیات متاثر ہونا شروع ہو جاتے ہیں، جس سے کینسر، ذیابیطس، اور دل کی بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ پیاز اینٹی آکسیڈنٹس حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں کیوں کہ اس میں پچیس سے زائد اینٹی آکسیڈنٹس 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 پر ایک طبی تحقیق کے مطابق جو مرد پیاز کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرتے تھے، ان میں ہارٹ اٹیک کے خطرات میں چودہ فیصد تک کمی آئی۔³⁰

²⁸ حکیم سید عبدالحمید، طب جدید، ص 102

²⁹ حکیم محمد عبداللہ، کنز الاطباء، سلیمانی پبلشرز لاہور، 1940، ص 191

³⁰ پروفیسر ڈاکٹر شاہد ستی، نبوی دوا کا سائنسی مطالعہ، ص 231

لہسن کے طبی و جدید میڈیکل سائنسی فوائد

لہسن بنیادی طور پر مشرق وسطیٰ، مصر، ایران، بھارت، پاکستان اور ترکی میں کاشت کیا جاتا ہے اور دنیا کے تقریباً ہر خطے 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 يٰمُوسٰى اِنَّا نُنٰصِبِرَ عَلٰى طَعَامٍ وَّاجِدٍ فَاذْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْاَرْضُ مِنْۢ بَقْلِهَا وَقِثَآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا ³¹

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 مسور اور پیاز۔

لہسن دانتوں کی تکلیف کم کرنے میں نہایت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ چونکہ 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 مسوڑھوں 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 ہارٹ ایکٹ اور فالج کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ روزانہ لہسن کے 4 ٹکڑے (جوے) استعمال کرنے سے بلڈ پریشر میں کمی آتی ہے جبکہ کولیسٹرول کی سطح بھی نارمل رہتی ہے جس کی وجہ سے دل کی بیماریوں اور فالج کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔

خارش سے نجات

یہ سبزی سوزش کو کم کرنے کی صلاحیت سے بھرپور ہوتی ہے اس لیے اچانک لاحق ہونے والی خارش سے نجات دلاتی ہے۔ اس کے تیل کو اگر خارش والی جلد 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 بائیوٹکس ادویات استعمال کی جاتی ہیں لیکن یہ سبزی بھی خاص طور پر بچوں میں اس انفیکشن کے خلاف مؤثر 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 ڈپکائیں۔³³

قبض کا خاتمہ

³¹البقرۃ 2:61

³²ڈاکٹر خالد غزنوی، امراض جلد اور علاج نبوی، ص 192

³³حکیم عبدالعزیز تبسم، بیاض عزیز، ص 193

ہاضمہ کے ٹھیک طریقے سے کام نہ کرنے کی وجہ سے قبض جیسی علامات لاحق ہو سکتی ہیں۔ ان علامات سے چھٹکارا پانے 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 الزائمر اور ڈیمینشیا جیسی اعصابی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ لہسن کی اینٹی آکسائیڈینٹ خصوصیات دماغ میں آکسائیڈیٹو تناؤ اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں، بہتر علمی افعال کو فروغ دیتی ہیں۔

انفیکشن سے لڑتا ہے

لہسن میں طاقتور جراثیم کش خصوصیات ہیں جو متعدد انفیکشنز، جیسے بیکٹیریل، وائرل اور فنگل انفیکشنز سے لڑنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ یہ صدیوں سے سانس کے انفیکشن، جلد کے انفیکشن اور یہاں تک کہ فوڈ پوائزنگ 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 بشمول کولوریکٹل، پیٹ، اور پروسٹیٹ کینسر۔ لہسن میں موجود آرگنسلفر 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 مند بنا سکتا ہے۔

لہسن آپ کے وزن میں کمی کے سفر کے لیے ایک قیمتی اثاثہ ہو سکتا ہے۔ یہ میٹابولزم 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 ذیابیطس 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 انفیکشن سے لڑنے کے لیے، لہسن آپ کی مجموعی صحت کے لیے بہت سے فوائد پیش کرتا ہے۔ لہذا، اپنے کھانوں میں اس وسائل جزو کو ضرور شامل کریں اور لہسن کی حیران کن طاقت کا تجربہ خود کریں۔

ابن قیم ، (مترجم: مولانا عطاء اللہ ساجد)، طب نبوی، ص 583³⁴

ڈاکٹر نثار احمد، نبوی علاج اور سائنسی حقائق، ص 217³⁵

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 عالمی 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 موثر پایا گیا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق زیتون کے تیل میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جسم میں آکسیڈنٹس کو کم کرتے ہیں، جو مختلف بیماریوں کا بنیادی سبب ہوتا ہے۔ اسی طرح انار میں موجود پولی فینولز اور اینٹی آکسیڈنٹس کینسر، دل کی بیماریوں اور انفلامیٹری کنڈیشنز میں حفاظتی کردار ادا کرتے ہیں۔ قرآن کی آیات میں انار کو "فواکہ و حسنا" قرار دیا گیا ہے جو اس کے غذائی فوائد کی جانب اشارہ ہے۔ کھجور کا ذکر قرآن میں بار بار آیا ہے، جو جدید سائنس میں توانائی بخش، ہاضمہ کو بہتر بنانے اور وٹامنز و منرلز 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 فنگل اور زخم بھرنے والے خواص کی بنا پر ایک بہترین قدرتی دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ شہد میں موجود قدرتی انزائمز اور اینٹی آکسیڈنٹس 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 کیمیکل کمپاؤنڈز، وٹامنز، منرلز اور دیگر غذائی عناصر کی وجہ سے طبی لحاظ سے بھی انتہائی اہمیت رکھتی ہیں۔ جدید میڈیکل سائنس نے ان پودوں کی بائیو کیمیکل پروفائلنگ کی ہے جس سے ان کے صحت افزا اجزاء کی نشاندہی ہوئی ہے، جو مختلف بیماریوں کی روک تھام، علاج اور جسمانی فٹنس کے لیے معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان نباتات کی قدرتی اور کیمیائی ساخت کے باعث یہ ضمنی اثرات سے پاک اور دیرپا علاج مہیا کرتے ہیں۔ نباتات قرآنی نہ صرف روحانی، مذہبی اور ثقافتی اعتبار سے اہم ہیں بلکہ جدید تحقیق نے ان کے طبی فوائد کو بھی بھرپور طریقے سے تسلیم کیا ہے۔ یہ نباتات جسمانی صحت کے لیے قدرتی تحفہ 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 صحت عامہ 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 تحفہ کے طور پر پیش کرتی ہے۔ اس مطالعے نے جدید طب اور اسلامی تعلیمات کے امتزاج 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 بنا پر 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)، دار الاشاعت، کراچی / لاہور، اپریل 2008ء
 پروفیسر ڈاکٹر شاہد سستی، نبوی دوا کا سائنسی مطالعہ، طبی فاؤنڈیشن، فیصل آباد گھنٹہ گھر بازار، 2019ء۔
 حکیم سیف اللہ، طب نبوی، طبی فاؤنڈیشن، لاہور، س، ن۔
 حکیم عبدالعزیز تبسم، بیاض عزیز، طب اسلامی پبلی کیشن، غزنی سٹریٹ اردو بازار لاہور، 2014ء۔
 حکیم قاری محمد یونس، تحریک امراض اور علاج یونانی، فیضی دواخانہ، بینک سٹاپ ٹاؤن شب لاہور۔ 2011ء۔
 حکیم محمد عبداللہ، 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 تاجران کتب، لاہور، 2018ء۔
 ڈاکٹر محمد اعظم چغتائی، نبوی غذائیں 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 دواخانہ، قصور، 2012ء۔