

انجیر اور زیتون سے متعلق اسلامی نصوص اور جدید طبی اداروں کی تحقیقات کا تجزیاتی مطالعہ

**An Analytical Study of Islamic Texts and Research by
Modern Medical Institutions Regarding Figs and Olives****Feroze Ahmad***MPhil Scholar, Department of Quran and Tafseer,
Faculty of Arabic & Islamic Studies,
Allama Iqbal Open University, Islamabad
Email: feroze1232001@yahoo.com***Dr Hafiz Muhammad Arshad Iqbal***Assistant Professor, Department of Quran and Tafseer,
Faculty of Arabic & Islamic Studies,
Allama Iqbal Open University, Islamabad
Email: arshad.iqbal@aiou.edu.pk***Abstract**

The Holy Quran is a divine source of guidance that encompasses all aspects of human existence, including health and nutrition. This research article presents an analytical study of Islamic texts and modern scientific perspectives concerning two significant fruits mentioned in the Quran: Figs (At-Tin) and Olives (Az-Zaytun). Through the lens of prominent classical and contemporary Urdu exegeses (Tafasir), such as Tafsir ibn Kathir, Ma'ariful Quran, and Tafhim-ul-Quran, the study explores why Allah SWT swore by these fruits in Surah At-Tin, highlighting their "divine and extraordinary importance".

The research delves into the scholarly opinions of Mufti Muhammad Shafi, Maulana Daryabadi, and Maulana Shabbir Ahmad Usmani, who characterized the Fig as a waste-free, easy-to-digest, and liver-strengthening fruit, and the Olive as a "Blessed Tree" (Shajarah Mubarakah) essential for cardiovascular health. Furthermore, the study aligns these traditional insights with modern scientific data and WHO guidelines, validating that the phytochemical composition of figs (fiber and minerals) and the oleic acid in olives are vital for preventing chronic diseases. The article concludes that the Quranic descriptions of these foods, provided centuries before modern nutritional science, serve as a living miracle and a call for further interdisciplinary research to benefit humanity's physical and spiritual well-being.

Keywords: Quranic Botany (Figs and Olives), Islamic Jurisprudence on Nutrition, Medicinal Benefits of At-Tin and Az-Zaytun, Analytical Study of Tafasir, Quran and Nutritional Science

قرآن مجید ایک الہامی کتاب ہے جس انسانیت کی مکمل رہنمائی موجود ہے۔ اس میں انسان کی صحت اور تندرستی کے لیے بھی بہت سے احکامات اور ہدایات دی گئی ہیں۔ ان میں سے ایک اہم موضوع غذا کا ہے۔ قرآن مجید میں مختلف قسم کی غذاؤں کے ساتھ ان کے فوائد بیان کیے گئے ہیں۔ جن میں سے انجیر، انار، زیتون، من و سلو اور کھجور قابل ذکر ہیں۔ اس تحقیقی مقالہ میں مختلف قسم کی غذاؤں کی افادیت اور ان کے طبی فوائد اور صحت سے متعلق فوائد بیان کئے ہیں۔ مزید اس بات کی تحقیق کہ قرآن مجید میں غذا کے حوالے کیا رہنمائی موجود ہے اور جدید طبی تحقیقات اس حوالے سے کیا کہتی ہے۔

موضوع پر سابقہ تحقیقات

قرآن حکیم اور مفسرین کرام کے علمی ذخیرے کا مطالعہ ظاہر کرتا ہے کہ غذا اور نباتات کی تخلیق انسانی زندگی کا ایک بنیادی ستون ہے جس کا مقصد جسمانی بقا کے ساتھ ساتھ معرفت الہی کا حصول بھی ہے۔ مشہور تفاسیر مثلاً تفسیر ابن کثیر، طبری اور قرطبی کے ساتھ ساتھ اردو تفاسیر تفہیم القرآن اور معارف القرآن میں اس بات پر سیر حاصل بحث کی گئی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے زمین سے جو نباتات اگائے ہیں، وہ انسان کے لیے محض خوراک نہیں بلکہ اس کی قدرت کی نشانیاں اور شفا کا ذریعہ ہیں۔ ان تفاسیر میں حلال و حرام کے تصور، کھانے میں اعتدال اور نعمتوں کے استعمال پر شکر گزاری کی تلقین کو بنیادی موضوع کے طور پر بیان کیا گیا ہے۔ امام ابن کثیر نے کھجور کو جنت کی نعمت اور ایک مبارک پھل قرار دیا ہے جو نہ صرف صحت بخش ہے بلکہ روزے جیسی اہم عبادت کے لیے بہترین غذا ہے، اور انہوں نے سورۃ الواقعہ و سورۃ المائدہ کی روشنی میں اس کی غیر معمولی اہمیت کو واضح کیا ہے۔

مولانا عبد الحمید سواتی نے "معالم العرفان فی دروس القرآن" میں نباتات اور پھلوں کے ذکر کو روحانی، جسمانی اور معاشرتی تناظر میں پیش کیا ہے، جہاں وہ زیتون کو ایک مبارک درخت اور کھجور کو مریم علیہا السلام کے واقعے کے حوالے سے بہترین توانائی بخش غذا ثابت کرتے ہیں۔ اسی طرح مولانا دریا آبادی نے سورۃ التین میں مذکور انجیر اور زیتون کی طبی افادیت پر روشنی ڈالتے ہوئے انہیں دل کی صحت، خون کی صفائی اور نظام ہاضمہ کے لیے اکیسیر قرار دیا ہے۔ ان کے نزدیک قرآن میں ان اشیاء کا ذکر ان کی غیر معمولی غذائی صلاحیتوں کی بنا پر ہے۔ مولانا شبیر احمد عثمانی نے نباتات کی تخلیق کو اللہ کی حکمت کا مظہر قرار دیتے ہوئے واضح کیا ہے کہ زمین میں اگنے والی مختلف نباتات میں اللہ نے بہت سی بیماریوں کے علاج کی قوت رکھی ہے، اس لیے ان کا استعمال نہ صرف ایک سنتِ حسنہ ہے بلکہ یہ روح کے سکون اور جسم کی تندرستی کا ضامن بھی ہے۔

مفتی محمد شفیع نے معارف القرآن میں قرآنی غذاؤں کے طبی پہلوؤں کو جدید سائنس کے تناظر میں بیان کرتے ہوئے ثابت کیا ہے کہ قرآن کا پیغام ہر زمانے کے لیے آفاقی ہے۔ انہوں نے زیتون کے تیل کو جلد کی حفاظت اور شہد کو شفا کے طور پر پیش کیا ہے جو مختلف بیماریوں سے بچاؤ کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ یہ قرآنی نظریات موجودہ دور میں سائنسی تحقیقات اور ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کے طے کردہ اصولوں سے مکمل ہم آہنگ نظر آتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت پھلوں اور سبزیوں میں موجود فائبر، وٹامنز اور معدنیات کو انسانی صحت کے لیے ناگزیر قرار دیتا ہے، جبکہ قرآن نے صدیوں پہلے انجیر اور زیتون جیسی اشیاء کی اہمیت بیان کر دی تھی۔ اس طرح لٹریچر سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ قرآنی غذاؤں اور جدید سائنسی مطالعہ کے درمیان ایک گہرا ربط موجود ہے، جہاں جدید سائنس ان نباتات کی افادیت کو تسلیم کر کے درحقیقت قرآنی سچائیوں کی ہی تصدیق کر رہی ہے۔

قرآن کریم میں زیتون اور انجیر کا تذکرہ:

قرآن میں فرمایا ہے:

وَالتَّيْنِ وَ الزَّيْتُونِ وَالتَّيْنِ: انجیر کی قسم، وَ الزَّيْتُونِ: اور زیتون کی۔

انجیر ایک بہترین پھل ہے جس میں کوئی فضلہ نہیں ہوتا، ہضم کرنے میں آسان ہے، اور بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ یہ قبض کو دور کرنے والا، بادشکن، نزلے کے بند راستے کھولنے والا، جگر کو طاقت دینے والا اور جسم کو بلغم سے پاک کرنے والا ہے۔ جہاں تک زیتون کا تعلق ہے، یہ برکتوں والا ہے۔ زیتون کا درخت پہاڑوں میں اگتا ہے جہاں پانی کم ہوتا ہے، یہ کسی خاص دیکھ بھال کے اگتا ہے اور ہزاروں سال زندہ رہتا ہے۔ یہ تمام باتیں قدرت الہی کی عظمت اور قدرت کی واضح نشانی ہیں۔

زیتون معروف اور مشہور درخت کا نام ہے۔ زیتون کا پھل بھی ایک نعمت ہے، اس کا تیل غذا کے طور پر استعمال ہوتا ہے اور یہ دوا کے طور پر بھی مفید ہے۔ زیتون کا تیل نہایت نرمی اور کئی فوائد کا حامل ہے جو بیان کیے گئے ہیں۔ اگرچہ زیتون ایک پہاڑی پودا ہے جو خشک اور بے نمی جگہوں پر اگتا ہے، لیکن اللہ تعالیٰ نے اس میں نباتاتی حکمت و دانش کی بہت مقدار رکھی ہے۔ ممکن ہے کہ یہ واحد پودا ہو جس میں بہت تیل ہوتا ہے جو روشنی، غذا اور علاج کے کام آتا ہے۔

زیتون اور انجیر دونوں ایسے نام ہیں جو نہ صرف دو پہاڑوں کے لیے استعمال ہوئے ہیں بلکہ دو شہروں کے لیے بھی جانے جاتے ہیں، اور بعض کا کہنا ہے کہ یہ دو علاقوں کے نام بھی ہیں۔ بہر حال، ان کا قرآن میں ذکر ان کی عظمت کے اعتراف کے طور پر آیا ہے۔

انجیر اور زیتون کا باہمی تعلق

قرآن کی اس آیت میں تین باتیں قابل غور ہیں۔

پہلی یہ ہے کہ ابن عباس، حسن بصری جیسے مفسرین کا کہنا ہے کہ یہاں "انجیر" سے کھانا والا پھل مراد ہے اور "زیتون" تیل نکالنے والا پھل ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: "اور وہ درخت جو طور سینا سے اگتا ہے، جو تیل اور رنگ دونوں کے کام آتا ہے"۔ یعنی اللہ تعالیٰ نے طور سینا میں جو درخت لگایا وہ انسانوں کے لیے تیل اور خوراک دونوں فراہم کرتا ہے۔ ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ نبی ﷺ کے سامنے انجیر کا ایک ٹوکرا پیش کیا گیا، آپ نے اس سے کھانے کا حکم دیا اور خود بھی کھایا، پھر فرمایا: اگر میں کہوں کہ جنت سے کوئی پھل نازل ہوا ہے تو میں اسی کی طرف اشارہ کروں گا، کیونکہ جنت کے پھل بے بیج ہوتے ہیں۔ "نبی ﷺ نے فرمایا: "انجیر کھاؤ کیونکہ یہ بو اسیر کو دور کرتا ہے اور جوڑوں کے درد میں فائدہ دیتا ہے۔" یہ بھی روایت ہے کہ معاذ رضی اللہ عنہ نے زیتون کی شاخ سے مسواک کیا اور فرمایا: "میں نے نبی ﷺ کو فرمایا ہوا اسنا کہ زیتون کا مسواک سب سے بہتر مسواک ہے۔"

ابو لیکین نے عکرمہ سے روایت کیا کہ "تین" اور "زیتون" شام کے پہاڑ ہیں۔ نابغہ نے کہا: آئین التین عن عرض "یعنی ہم دائیں طرف سے تین کی جانب آئے"، اور یہاں "تین" ایک مقام کا نام ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ اصل میں مضاف (یعنی اضافت والا لفظ) حذف ہو گیا ہو، جیسا کہ عربی زبان میں ہوتا ہے۔ لیکن قرآن کی الفاظ سے اس قول پر کوئی واضح دلیل نہیں ملتی، اور نہ ہی اس بات پر کوئی قوی دلیل ہے جو اس تاویل کو ناجائز قرار دے۔ یہ رائے نحاس کی ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے "تین" کی قسم کیوں کھائی؟

ابن عربی کہتے ہیں: ہم نے انجیر پر عشر (زکوٰۃ کا دسواں حصہ) واجب قرار دیا، کیونکہ اس کا ذکر قرآن میں ہے، اور بلند مقام دیا ہے۔ یہ ایسا کھانا ہے جسے ذخیرہ بھی کیا جاسکتا ہے۔ بعض علماء نے انجیر پر عشر واجب ہونے سے انکار کیا، کیونکہ وہ ان حکمرانوں یا اولیاء کے ظلم سے بچنا چاہتے تھے جو زکوٰۃ کے نام پر لوگوں سے ناجائز طور پر مال لیتے تھے، جبکہ نبی کریم ﷺ نے ایسے ظلم سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ علماء نے یہ موقف اختیار کیا کہ ایسا نہ ہو کہ ایک مثال دے کر دیگر اموال میں بھی ظلم کا دروازہ کھول دیا جائے۔ تاہم بندے کے لیے یہی بہتر ہے کہ وہ اپنے رب کی نعمتوں کا حق ادا کرے اور نافرمانی سے بچے۔ امام شافعی نے شاید اسی وجہ سے، زیتون پر زکوٰۃ کو واجب نہیں کہا۔ لیکن درست بات یہی ہے کہ انجیر اور زیتون دونوں پر عشر (زکوٰۃ) واجب ہے۔

آیت میں "التین" کے معنی میں کئی اقوال ہیں جس میں مسجد دمشق، شہر دمشق، دمشق میں واقع پہاڑ، اصحاب کھف کی مسجد، وہ پہاڑ جس پر حضرت نوح کی کشتی ٹھہری، بعض نے زنجیر مراد لی ہے جبکہ بعض نے مسجد اقصیٰ مراد ہے۔ بعض نے اس مقام کو مراد لیا ہے جہاں پر تین بڑے انبیاء کو مبعوث فرمایا پھر ان تینوں زبردست بڑے مرتبے والے پیغمبروں کی زمانی اور وجودی ترتیب بیان کر دی۔ اسی طرح یہاں بھی پہلے جس کا نام لیا اس سے زیادہ شریف چیز کا نام پھر لیا اور پھر ان دونوں سے بزرگ تر چیز کا نام آخر میں لیا۔ پھر ان قسموں کے بعد بیان فرمایا کہ انسان کو اچھی شکل و صورت میں صحیح قد و قامت والا، درست اور سڈول اعضاء والا خوبصورت اور سہانے چہرے والا پیدا کیا پھر اسے بچوں کا بیچ کر دیا یعنی جہنمی ہو گیا، اگر اللہ کی اطاعت اور رسول کی اتباع نہ کی تو اسی لیے ایمان والوں کو اس سے الگ کر لیا، بعض کہتے ہیں کہ مراد انتہائی بڑھاپے کی طرح لوٹا دینا ہے۔ حضرت عکرمہ فرماتے ہیں جس نے قرآن جمع کیا وہ رذیل عمر کو نہ پہنچے گا، امام ابن جریر اسی کو پسند فرماتے ہیں لیکن اگر یہی بڑھاپا مراد ہوتا تو مومنوں کا استثناء کیوں ہوتا؟ بڑھاپا تو بعض مومنوں پر بھی آتا ہے پس ٹھیک بات وہی ہے جو اوپر ہم نے ذکر کی۔

قرآن کریم میں آس کا ذکر ایک مرتبہ سورۃ التین میں آیا ہے۔ تین بنیادی طور پر بارش کے پانی پر انحصار کرتا ہے، اور یہ تمام اقسام کی مٹی میں آگتا ہے۔¹ انجیر کی تاریخ ابتدائی ادوار تک جا پہنچتی ہے، بائبل اور دیگر قدیم تحریروں میں انجیر کا ذکر موجود ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ انجیر سب سے پہلے مصر میں کاشت کی گئی۔ بعد ازاں یہ قدیم کریٹ تک پہنچی اور پھر نویں صدی قبل مسیح میں قدیم یونان میں پہنچ کر روایتی غذا کا حصہ بن گئی۔ یونانیوں نے انجیر کو اس قدر اہمیت دی کہ اس کی برآمد پر پابندی عائد کرنے کے قوانین بنا دیے۔

اعلیٰ معیار کی انجیر

انجیر کو قدیم روم میں بھی بڑی قدر و منزلت حاصل تھی، جہاں اسے ایک مقدس پھل سمجھا جاتا تھا۔ انجیر کا درخت ایشیائے کوچک (موجودہ ترکی) کے معتدل آب و ہوا والے علاقوں کا مقامی درخت ہے، اور آج بھی اسے مشرقی بحیرہ روم، امریکہ اور اسپین میں ایک اہم تجارتی پھل کے طور پر اگایا جاتا ہے۔ تاہم، اسے دنیا کے کئی دیگر علاقوں میں گھریلو باغات میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔ انجیر کے درخت ہر موسم میں سینکڑوں ناشپاتی نما پھل دوبار پیدا کرتے ہیں، جن کا سائز اور رنگ ان کی قسم کے مطابق مختلف ہوتا ہے۔²

تین کی اقسام

التین کی تین کئی اقسام ہیں، جن میں سے چند درج ذیل ہیں:

- سمیرنا تین (Smyrna) یہ سب سے زیادہ عام پایا جانے والا تین ہے، اور اس کے بیجوں کو نشوونما کے لیے پولینیشن (گردہ افشانی) کی ضرورت ہوتی ہے۔
- سفید سان پیڈرو تین (White San Pedro) اس قسم میں دو طرح کے تین شامل ہیں؛ ایک قسم کو پولینیشن کی ضرورت نہیں ہوتی، جبکہ دوسری قسم کو ہوتی ہے۔
- ترکیش براؤن تین: اس قسم کی خاص بات یہ ہے کہ اس میں بیج نہیں ہوتے، اور یہ اپنے بڑے سائز اور مزید اذائقے کی وجہ سے ممتاز ہے۔³

انجیر اور قرآن کریم

انجیر ایک بابرکت درخت ہے جسے اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں عظمت کے ساتھ ذکر کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس درخت کو خاص فوائد عطا فرمائے ہیں جو اس کی بے شمار افادیت کا ثبوت ہیں۔

انجیر جنت کے پھلوں میں سے ہے اور اللہ تعالیٰ نے اس کی قسم قرآن مجید میں کھائی ہے اور اس کا ذکر ایک مکمل سورہ ”سورۃ التین“ میں فرمایا:

﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ * وَطُورِ سِينِينَ * وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ * لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾⁴

قسم ہے انجیر کی اور زیتون کی * کی اور طور سیناء کی * اور اس امن والے شہر کی * تحقیق کے ساتھ ہم نے انسان کو بہترین جوڑ میں پیدا کیا ہے
جاہظ انجیر کا تعارف کراتے ہوئے لکھتا ہے:

"اس کو خشک اور تردونوں حالتوں میں کھایا جاسکتا ہے اور اس کے پتوں اور شاخوں کے ذریعے چھاؤں حاصل کرنے اور اس کی لکڑی کو جلانے کے کام آسکتی ہے، اور یہ کہ یہ مرضِ سل کے مریض کے لیے مفید ہے، ایک طاقتور غذا ہے اور بعض دواؤں اور مریضوں میں کارآمد ہے، اور یہ کہ تمام میٹھی چیزیں دانتوں کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں سوائے اس کے، اور یہ کہ اہل کتاب کے نزدیک یہی وہ درخت ہے جس سے آدم علیہ السلام نے کھایا تھا اور جس کے پتوں سے انہوں نے سزا نازل ہونے کے بعد اپنی شرمگاہوں کو ڈھانپا تھا، اور یہ کہ بوا سیر کا مریض اسے کھاتا ہے تاکہ اس کا فضلہ نرم ہو جائے اور آسانی سے خارج ہو جائے۔"⁵

انجیر اور زیتون کے بارے میں ابن عباس رضی اللہ عنہما سے منقول ہے کہ:

التَّيْنُ هُوَ التَّمْرَةُ الْمَعْرُوفَةُ الَّتِي لَا عَجَمَ لَهَا وَلَا قِشْرَةَ أَمَّا التَّيْنُ وَالزَّيْتُونُ، فَعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: أَنَّهُمَا التَّمْرَتَانِ الْمَعْرُوفَتَانِ " وَهُوَ قَوْلُ عِكْرِمَةَ وَالْحَسَنِ وَمُجَاهِدٍ. كُلُّهُمُ يَقُولُ: التَّيْنُ: تَيْنُكُمْ الَّذِي تَأْكُلُونَ، وَالزَّيْتُونُ: زَيْتُونُكُمْ الَّذِي تَعَصِرُونَ.⁶

انجیر وہ معروف پھل ہے جس میں نہ گٹھلی ہوتی ہے اور نہ موٹا چھلکا۔ رہی بات انجیر اور زیتون کی، تو حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ یہ دونوں وہی معروف پھل ہیں۔ یہی قول عکرمہ، حسن اور مجاہد کا بھی ہے۔ ان سب کا کہنا ہے: 'انجیر' سے مراد وہی انجیر ہے جو تم کھاتے ہو، اور 'زیتون' سے مراد وہی زیتون ہے جس سے تم تیل نکالتے ہو

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے سند کے ساتھ روایت ہے

"عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: أَهْدَى إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَبَقَ فِيهِ تَيْنٍ فَأَكَلَ وَقَالَ لِأَصْحَابِهِ: كُلُوا التَّيْنَ فَلَوْ قُلْتُمْ: إِنَّ فَاكِهِةَ نَزَلَتْ مِنَ الْجَنَّةِ بَلَا عَجَمَ لَقُلْتُمْ هِيَ التَّيْنُ كُلُّوهُ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ الْبُؤَاسَ وَيَنْفَعُ مِنَ النَّقْرِسِ"⁷

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں انجیر کا ایک تھال بطور ہدیہ پیش کیا گیا، تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اسے تناول فرمایا اور اپنے صحابہ سے فرمایا: "تم بھی انجیر کھاؤ، اگر میں کہوں کہ جنت سے بغیر گٹھلی کے کوئی پھل نازل ہوا ہے تو میں کہوں گا کہ وہ انجیر ہے، تم اسے کھاؤ کیونکہ یہ بو اسیر کو ختم کرتا ہے اور نقرس (جوڑوں کے درد) کے لیے مفید ہے۔

انجیر کے خواص کے بارے میں کہا گیا

"کہ یہ گردے اور مثانے کی ریت (پتھری) کو دور کرتا ہے، زہروں سے حفاظت دیتا ہے، گلے، سینے اور سانس کی نالی کی خشکی کے لیے مفید ہے، جگر اور تلی کو دھو تا ہے (صاف کرتا ہے)، معدے سے بلغمی مادے کو صاف کرتا ہے، جسم کو بہترین غذا فراہم کرتا ہے، اور اس کا خشک حصہ بھی غذائیت رکھتا ہے اور اعصاب کے لیے مفید ہے، جالینوس نے کہا: اگر اسے اخروٹ اور سداب (ایک دوا دار پودا) کے ساتھ زہر کھانے سے پہلے کھایا جائے تو یہ نفع دیتا ہے اور نقصان سے بچاتا ہے، یہ پرانے کھانسی کے لیے مفید ہے، پیشاب آور ہے، اور تمکین بلغم کی وجہ سے پیدا ہونے والی پیاس کو تسکین دیتا ہے، اور خالی پیٹ کھانے میں اس کی عجیب فائدہ مندی ہے، ابن القیم نے کہا: چونکہ حجاز اور مدینہ کی زمین میں انجیر پیدا نہیں ہوتا تھا، اس لیے سنت میں اس کا ذکر نہیں آیا، لیکن اللہ تعالیٰ نے قرآن میں اس کی قسم کھائی ہے، کیونکہ اس کے فوائد اور منافع بہت زیادہ ہیں۔"⁸

امام سیوطی در منثور میں فرماتے ہیں

جب سیدنا آدم جنت میں لباس جنت سے محروم کئے گئے تو انجیر کے پتوں سے اپنے چھپایا جس کا ذکر قرآن

میں آتا ہے کہ ﴿وَطَفِقًا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ﴾⁹⁻¹⁰

انجیر کے صحت بخش فوائد:

1. تین کو غریب آدمی کی غذا بھی کہا جاتا ہے، اور یہ پھل درختوں میں سے قدیم ترین درخت ہے۔ یہ قدیم زمانوں میں مشہور رہا ہے، اور اسے خشک یا تازہ دونوں حالتوں میں کھایا جاسکتا ہے۔ یہ کیلشیم، پوٹاشیم، آئرن اور فاسفورس کی بڑی مقدار پر مشتمل ہوتا ہے۔¹¹
2. انجیر ایک کم کیلوری والا پھل ہے۔ 100 گرام تازہ انجیر میں صرف 74 کیلوریز ہوتی ہیں۔ تاہم، یہ صحت بخش حل پذیر غذائی فائبر، معدنیات، وٹامنز اور رنگدار اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہے جو انسانی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے نہایت مفید ہیں۔
3. خشک انجیر معدنیات، وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ درحقیقت، خشک پھل توانائی، معدنیات اور وٹامنز کے زیادہ مرکب ذرائع ہوتے ہیں۔ 100 گرام خشک انجیر میں 249 کیلوریز ہوتی ہیں۔¹²
4. تازہ انجیر، خاص طور پر بلیک مشن انجیر، پولی فینولک فلاوونوئڈ اینٹی آکسیڈنٹس جیسے کیروٹین، لیوٹین، ٹیننز، اور کلوروجینک ایسڈ پر مشتمل ہوتی ہے۔ ان کا اینٹی آکسیڈنٹ معیار سب کے برابر ہے (3200 مائیکرومول فی 100 گرام)۔
5. اس کے علاوہ، تازہ انجیر میں وٹامن اے، ای اور کے جیسے اینٹی آکسیڈنٹ وٹامنز کی مناسب مقدار پائی جاتی ہے۔ انجیر میں موجود یہ تمام نباتاتی کیمیائی مرکبات جسم میں نقصان دہ فری ریڈیکلز کو ختم کرنے میں مدد دیتے ہیں اور اس طرح کینسر، ذیابیطس، انخطاطی امراض اور انفیکشنز سے بچاؤ فراہم کرتے ہیں۔
6. تحقیقی مطالعات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ انجیر میں موجود کلوروجینک ایسڈ خون میں شوگر کی سطح کو کم کرنے اور ذیابیطس ٹائپ II (بالغوں میں ہونے والی ذیابیطس) کے مریضوں میں خون میں گلوکوز کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔
7. تازہ اور خشک انجیر میں بی کمپلیکس وٹامنز جیسے نیا سین، پیریڈوکسین، فولیٹس اور پیٹوٹھینک ایسڈ کی اچھی مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہ وٹامنز کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز اور چکنائی کے میٹابولزم میں معاون کو فیکٹر کے طور پر کام کرتے ہیں۔

8. خشک انجیر معدنیات کا بہترین ذریعہ ہے جیسے کیلشیم، کاپر، پوٹاشیم، میگنیز، آئرن، سیلینیم اور زنک۔ 100 گرام خشک انجیر میں 680 ملی گرام پوٹاشیم، 162 ملی گرام کیلشیم، اور 2.03 ملی گرام آئرن ہوتا ہے۔ پوٹاشیم خلیوں اور جسمانی مائع کا ایک اہم جز ہے جو دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کاپر خون کے سرخ خلیات کی تیاری کے لیے ضروری ہے۔ آئرن خون کے سرخ خلیات کی تشکیل اور خلیاتی آکسیدیشن کے لیے درکار ہے۔¹³
9. تین میں اینٹی آکسڈنٹس، سوزش کم کرنے والے اجزاء، اور کینسر سے بچاؤ کرنے والے مرکبات بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو جسم کے خلیات کو تحفظ فراہم کرتے ہیں۔
10. یہ بعض غدود کے امراض، نظام ہضم اور سانس کے مسائل کے علاج میں مددگار ہے۔
11. تین جگر کے تحفظ میں مدد دیتا ہے، اور ذیابیطس کے علاج میں مفید ثابت ہوتا ہے، کیونکہ یہ خون میں گلوکوز کی مقدار کم کرتا ہے۔
12. مردوں کے لیے تین ایک مؤثر قوت باہ کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔
13. اس میں آئرن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو بالوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔¹⁴
14. تین جسم میں موجود موبوں (wart) کے علاج میں بھی مدد دیتا ہے، خاص طور پر جب اسے کریو تھراپی (ٹھنڈے علاج) کے طور پر استعمال کیا جائے؛ یہ جلد کے لیے محفوظ اور مؤثر ہے اور اس کی صحت بہتر بناتا ہے۔ یہ نتیجہ 2007 میں ایران کی اردبیل یونیورسٹی آف میڈیکل سائنسز کی کلینیکل اسٹڈی میں سامنے آیا۔¹⁵
15. ایک تحقیق کے مطابق، جو 2010 میں بھارت کی یونیورسٹی (Tves Honble Loksevak Madhukarrao Chaudhari) کی فیکلٹی آف فارمیسی میں چوہوں پر کی گئی، تین جسم کے درجہ حرارت کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔¹⁶
16. 2014 میں بھارت کے ممبئی شہر میں نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ریپروڈکٹیو ہیلتھ (ICMR) کی فیکلٹی آف سائنس میں چوہوں پر کی گئی تحقیق کے مطابق، تین نظام ہضم کو بہتر بنانے، قبض کے علاج، اور معدے کے درد میں کمی میں مفید ہے۔¹⁷

خلاصہ

انجیر ایک انتہائی مفید پھل ہے جو غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اور مختلف طریقوں سے انسانی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ یہ دماغی کارکردگی بہتر بنانے، قوت مدافعت بڑھانے، دل کی بیماریوں سے بچاؤ، اور ہاضمے کے

نظام کو درست رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کی کاشت بھی آسان ہے اور اسے خشک یا تازہ، مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

زیتون / *Olea europea L.*

زیتون (*Olea europaea L.*) ایک چھوٹا درخت ہے جو خاندان *Oleaceae* سے تعلق رکھتا ہے اور یہ دنیا کے گرم اور معتدل آب و ہوا کے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ درخت اپنے پھل کی وجہ سے مشہور ہے، جسے زیتون کہا جاتا ہے، اور بحیرہ روم کے خطے میں زیتون کے تیل کے سب سے بڑے تجارتی ذریعہ کے طور پر اہمیت رکھتا ہے۔ زیتون کے درخت عموماً مشرقی بحیرہ روم کے ساحلی علاقوں، جنوب مشرقی یورپ، مغربی ایشیا، شمالی افریقہ، اور بحیرہ قزوین کے جنوبی کنارے پر ایران کے شمالی علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ اگرچہ آج زیتون دنیا کے کئی حصوں میں کاشت کیا جا رہا ہے، مگر بحیرہ روم کا خطہ اب بھی دنیا کی زیتون کی کاشت کا تقریباً 98 فیصد فراہم کرتا ہے۔

تخمینوں کے مطابق زیتون کے درخت کی کاشت سات ہزار سال پرانی ہے۔ آثار قدیمہ کے شواہد بتاتے ہیں کہ 3000 قبل مسیح کے زمانے میں کریٹ میں "مانوئن" تہذیب کے تحت زیتون کی باقاعدہ تجارتی کاشت ہو رہی تھی۔ قدیم یونانی ادب میں زیتون کے تیل کے جسمانی صحت کے فوائد کا ذکر موجود ہے۔ مذہبی حوالے سے بھی زیتون کے درخت اور اس کے پھل کا ذکر کئی بار بائبل (نئے اور پرانے عہد نامے) اور قرآن مجید میں کیا گیا ہے۔¹⁸

زیتون کا درخت طبی اور غذائی فوائد کی طویل تاریخ رکھتا ہے۔ صدیوں سے زیتون کے پتوں کے عرق کو صحت کے فروغ اور حفاظت کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ مثال کے طور پر قدیم مصری لوگ فرعونوں کی حنوطی کاری کے لیے زیتون کے پتوں کو استعمال کرتے تھے۔ اسی طرح روایتی طب میں زیتون کے پتوں کو بخار اور ملیبیریا جیسی بیماریوں کے علاج کے لیے ایک مؤثر دوا سمجھا جاتا تھا۔

قرآن کریم اور زیتون

قرآن کریم میں یہ لفظ چھ مقامات میں آیا ہے

﴿وَمِنَ النَّخْلِ مِمَّنْ طَلَعَهَا فَبَنَوْنَ دَابِئَةً وَجَنَّتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ

مُنْتَشِبَةٍ أَنْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾¹⁹

اور کھجور کے درختوں سے (بھی، اُن کے خوشوں میں سے) نیچے کو جھکے ہوئے خوشے (پیدا کیے)، اور انگوروں کے باغ، اور زیتون اور انار (بھی پیدا کیے) جو بعض صورتوں میں ایک دوسرے سے مشابہ ہوتے ہیں اور بعض میں مختلف، دیکھو تو سہی ان کے پھل کو جب وہ پھل دیتے ہیں اور جب وہ پکنے لگتے ہیں۔ بے شک ان میں ایمان لانے والوں کے لیے بہت سی نشانیاں ہیں۔

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوسَاتٍ وَعَبَّيْرٍ مَّعْرُوسَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرَّمَانَ مَتَشَبِهًا وَعَبَّيْرٍ مُتَشَبِهًا كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ؕ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾²⁰

اور وہی ہے جس نے باغات پیدا کیے، کچھ چھتوں (بیلوں) پر چڑھائے ہوئے اور کچھ بغیر چھت کے (پھلے ہوئے)، اور کھجور کے درخت، اور مختلف ذائقے والی کھیتی، اور زیتون اور انار (پیدا کئے) جو بعض صورتوں میں ایک جیسے ہیں اور بعض میں مختلف۔ اس کے پھل میں سے کھاؤ جب وہ پھل دے، اور اس کی کٹائی کے دن اس کا حق (زکوٰۃ یا صدقہ) ادا کرو، اور اسراف نہ کرو، بے شک وہ فضول خرچوں کو پسند نہیں کرتا

﴿يُنَبِّتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾²¹

وہی ہے جو تمہارے لیے اس (پانی) کے ذریعے کھیتیاں، زیتون، کھجور، انگور اور ہر قسم کے پھل اگاتا ہے۔ بے شک اس میں غور و فکر کرنے والوں کے لیے ایک نشانی ہے۔

﴿الرَّجَا جَاهُ كَانَهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾²²

شیشہ (چراغ دان) ایسا ہے جیسے چمکتا ہوا اتارا، جو جلایا جاتا ہے ایک باہر کت زیتون کے درخت کے تیل

سے، جو نہ مشرق کی طرف ہے اور نہ مغرب کی طرف

﴿وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا﴾²³

اور زیتون اور کھجور (اگائے)

﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾²⁴

قسم ہے انجیر اور زیتون کی (گواہ ہے انجیر اور زیتون)

اسی طرح من غیر لفظ یعنی بغیر نام ذکر رکنے اس کی فوائد اور اہمیت کا ذکر قرآن نے کیا ہے کہ

﴿وَشَجَرَةٍ تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلْأَكْلِينَ﴾²⁵

اور اسی طرح ہم نے ایک درخت (زیتون بھی پیدا کرتے ہیں) جو طور سینا سے نکلتا ہے، جو تیل پیدا کرتا ہے اور کھانے والوں کے لیے سالن (یا چٹنی) ہے۔

سیدنا عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما اپنے والد سے نقل کرتے ہیں عن عمر بن الخطاب، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة"²⁶

عمر بن خطاب رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم "زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے (جسم پر) لگاؤ، اس لیے کہ وہ مبارک درخت ہے۔"

یہ حدیث تقریباً تمام کتب احادیث اور تفاسر میں ہے جس سے زیتون کی اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے: عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه طيب مبارك"²⁷

رسول اللہ نے فرمایا "زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ، بے شک وہ پاکیزہ اور بابرکت ہے"

کلام اللہ اور احادیث رسول اللہ میں اس کا برکت کے ساتھ تذکرہ سے اس کی اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے

معاذ بن جبل کہتے ہیں میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا کہ

"نِعْمَ السَّوَاكُ الزَّيْتُونُ مِنْ شَجَرَةِ مَبَارَكَةٍ، يُطَيَّبُ النَّفْسَ، وَيُدْهَبُ بِالْحَفْرِ هُوَ سَوَاكِي، وَسَوَاكُ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي"

"زیتون کا مسواک بہترین ہے، یہ ایک مبارک درخت سے ہے، یہ منہ کو خوشبودار بناتا ہے اور

مسوڑھوں کی خرابی (گندگی یا پیپ وغیرہ) کو دور کرتا ہے، یہی میرا مسواک ہے، اور مجھ سے پہلے انبیاء کا بھی مسواک یہی تھا

زیتون کے معاشی اور سائنسی فوائد

معاشی لحاظ سے زیتون کا پھل ایک قیمتی شے ہے کیونکہ اس سے غذائیت سے بھرپور خوردنی تیل حاصل

کیا جاتا ہے جس میں طبی فوائد پائے جاتے ہیں۔ زیتون اپنے قدرتی کچے ذائقے کی شدت (کڑواہٹ) کی وجہ سے کم

ہی براہ راست کھایا جاتا ہے بلکہ عموماً اسے تیل یا "ٹیبل زیتون" (محفوظ شدہ زیتون) کی صورت میں استعمال کیا جاتا

ہے۔ زیتون میں موجود کڑواہٹ کی وجہ اولیوروپین (Oleuropein) ہے، جسے زیتون کو خوش ذائقہ بنانے کے

لیے ختم کرنا ضروری ہوتا ہے۔²⁸

1. آج کل کے صحت کے شعور رکھنے والے معاشروں، خاص طور پر ترقی یافتہ ممالک جیسے امریکہ، یورپ، جاپان، کینیڈا اور آسٹریلیا میں، زیتون اور زیتون کی مصنوعات کے استعمال میں نمایاں اضافہ ہوا ہے، جس کے نتیجے میں زیتون پر مبنی مصنوعات کی تیزی سے ترقی ہوئی ہے۔
2. روایتی "بحیرہ روم کی خوراک (Mediterranean Diet)" جس میں زیتون کا تیل بنیادی چکنائی کا ذریعہ ہے، دنیا کی سب سے صحت مند غذاؤں میں شمار ہوتی ہے، کیونکہ یہ دل کی بیماریوں اور کچھ اقسام کے کینسر کی کم شرح سے منسلک ہے۔
3. زیتون کے تیل کے صحت بخش فوائد زیادہ تر اس میں موجود غیر سیر شدہ چکنائیوں (Monounsaturated Fatty Acids - MUFAs) اور کئی حیاتیاتی طور پر فعال اجزاء جیسے وٹامن E (tocopherols)، کیروٹینائیڈز، فاسفولیپائیڈز اور فینولکس کی وجہ سے ہیں جو مختلف طبی فوائد رکھتے ہیں۔ یہی اجزاء زیتون کے تیل کے منفرد ذائقے اور خوشبو کا سبب بھی بنتے ہیں۔
4. دیگر فصلوں کی طرح زیتون اور اس کے تیل کی ترکیب مختلف عوامل جیسے قسم (cultivar)، پھل کے پکنے کی حالت، فصل کاٹنے کا طریقہ، اور زرعی حالات کے مطابق مختلف ہو سکتی ہے، آب و ہوا کی حالتوں کے ساتھ ساتھ زیتون کی تیاری کے طریقے بھی اس کے اجزاء پر اثر انداز ہوتے ہیں۔²⁹
5. روایتی طور پر زیتون کو ایک نہایت مفید اور صحت بخش غذا سمجھا جاتا ہے۔ یہ پھل تو انائی فراہم کرتا ہے اور اس میں پودوں سے حاصل کردہ اینٹی آکسیڈنٹس، معدنیات، فائٹو سٹیرولز اور وٹامنز کی قابل قدر مقدار موجود ہوتی ہے۔ زیتون کیلوریز کا معتدل ذریعہ ہے: 100 گرام زیتون تقریباً 115 کیلوریز فراہم کرتے ہیں۔ اس کی کیلوریز زیادہ تر چکنائی سے حاصل ہوتی ہیں، لیکن یہ چکنائی صحت مند مونو ان سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈز (MUFA) کی شکل میں ہوتی ہے جیسے اولیک ایسڈ (18:1) اور پالمٹولیک ایسڈ (16:1) جو جسم میں نقصان دہ کو لیسٹرول (LDL) کو کم کرتے ہیں اور مفید کو لیسٹرول (HDL) کو بڑھاتے ہیں۔
6. تحقیقی مطالعات کے مطابق بحیرہ روم کی خوراک، جو کہ مونو ان سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہے، دل کی شریانوں کی بیماریوں اور فالج سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے کیونکہ یہ خون میں چکنائی کے صحت مند توازن کو برقرار رکھتی ہے۔³⁰
7. زیتون میں "ٹائروسول" جیسے فینولک مرکبات موجود ہوتے ہیں جیسے "اولیوروپین" اور "اولیو کینتھل"، جو اس کے تلخ اور تیز ذائقے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ اولیو کینتھل، اولیوروپین اور اس کا جزو "ہائیڈروکسی

- ٹائر و سول "فطرت کے سب سے طاقتور اینٹی آکسیڈنٹس میں شامل ہیں۔ یہ وٹامن ای اور کیروٹینائیڈز کے ساتھ مل کر کینسر، سوزش، دل کی بیماریوں، اعصابی بیماریوں، ذیابیطس وغیرہ کے خلاف اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
8. تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ اولیو کینتھل میں "ہمپوپروفین" جیسے درد اور سوزش کم کرنے والے اثرات موجود ہیں۔ بچہ روم کی خوراک، جس میں زیتون اور اس کا تیل بنیادی حیثیت رکھتے ہیں، دل کی بیماریوں کی کم شرح میں جزوی طور پر اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔
9. زیتون وٹامن ای کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ 100 گرام محفوظ شدہ اور ڈبہ بند زیتون میں تقریباً 1.65 ملی گرام (یعنی روزانہ کی ضرورت کا 11%) وٹامن ای موجود ہوتا ہے۔ وٹامن ای ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو جسم کے خلیوں اور جلد کی جھلیوں کی حفاظت کے لیے ضروری ہے اور یہ آزاد آکسیجن ذرات کے نقصان دہ اثرات سے بچاتا ہے۔
10. اس کے علاوہ، زیتون میں کیلشیم، تانبا، آئرن، میگنیز اور زنک جیسے مفید معدنیات بھی پائے جاتے ہیں، جبکہ یہ بی کمپلیکس وٹامنز جیسے نیا سین، کولین اور سینٹوتھینک ایسڈ کی چھوٹی مقدار بھی فراہم کرتے ہیں۔
11. زیتون سے حاصل کردہ تیل کو دنیا کے صحت بخش ترین خوردنی تیلوں میں شمار کیا جاتا ہے کیونکہ اس میں سیر شدہ چکنائی کم اور ضروری امیگا 6 (لینولک ایسڈ) اور امیگا 3 (لینولینک ایسڈ) فیٹی ایسڈز کا تناسب 8:1 کی مثالی سطح پر ہوتا ہے۔
12. حالیہ مطالعات سے پتہ چلا ہے کہ زیتون صرف ذائقہ دار نہیں بلکہ ایک مکمل غذائیت بخش غذا ہے۔ خاص طور پر زیتون میں موجود لینولک ایسڈ دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے بہت مفید ہے کیونکہ اس ایسڈ کی کمی بچوں کی نشوونما میں رکاوٹ اور بعض جلدی بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔
13. عالمی ادارہ صحت (WHO) سمیت کئی ادارے تجویز کرتے ہیں کہ وہ لوگ جو زیادہ شرح شریانوں کی سختی اور ذیابیطس والے معاشروں میں رہتے ہیں، انہیں ایسے تیل کا استعمال کرنا چاہیے جس میں کم از کم 30% لینولک ایسڈ ہو۔ یہ بات زیتون کی اہمیت میں مزید اضافہ کرتی ہے۔
14. زیتون کے تیل میں موجود وٹامن E، A، D اور K بچوں اور بڑوں کی ہڈیوں کی نشوونما اور مضبوطی کے لیے ضروری ہیں۔ یہ کیلشیم کو مستحکم کر کے ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں۔

15. زیتون کا تیل بڑھتے ہوئے جسم کے لیے بہت اہم ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس اور فیٹی ایسڈز جیسے لینوک ایسڈ ہارمونی توازن اور خلیاتی جھلیوں کی تشکیل میں مدد دیتے ہیں۔ چونکہ یہ وٹامنز خلیوں کی تجدید کرتے ہیں، اس لیے بڑھاپے کی علامات کے علاج اور جلد کی حفاظت کے لیے بھی استعمال ہوتے ہیں۔
16. زیتون کا تیل ماں کے دودھ کے قریب ترین لینوک ایسڈ کا تناسب رکھتا ہے اور اسے غیر چکنائی والے گائے کے دودھ کے ساتھ ملا کر قدرتی غذا کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
17. زیتون کے تیل کی سب سے بڑی طبی خوبی اس کے دل اور شریانوں پر مثبت اثرات ہیں۔
18. شریانی بیماریوں کے علاج میں زیتون کے تیل کی اہمیت خاص طور پر نمایاں ہے۔ ان تمام خصوصیات کی وجہ سے حالیہ برسوں میں ماہرین نے زیتون کے تیل کی طرف خصوصی توجہ دی ہے۔³¹

نتائج تحقیق و ثمرات (Findings and Outcomes)

زیر نظر تحقیق سے یہ حقیقت پایہ ثبوت کو پہنچتی ہے کہ قرآن مجید میں مذکور نباتات اور غذاؤں کا ذکر محض علامتی نہیں بلکہ اس کے پس پردہ گہری سائنسی حکمتیں اور طبی فوائد پوشیدہ ہیں۔ قرآن مجید میں انجیر اور زیتون کی قسم کھایا جانا عند اللہ ان کی غیر معمولی اہمیت پر دلالت کرتا ہے۔ مفسرین کرام نے جہاں انجیر کو سرلیج الہضم اور قوت بخش قرار دیا، وہاں زیتون کو اس کی برکت اور نافعیت کی بنا پر "شجرہ مبارکہ" کے لقب سے نوازا۔ جدید سائنسی انکشافات مفسرین کی ان آراء کی مکمل تائید کرتے ہیں۔ انجیر (Ficus carica) اپنی ساخت میں فابیر، آرن، کیلشیم اور اینٹی آکسائیڈنٹس کا مجموعہ ہے، جو نظام ہضم اور خون کی روانی کے لیے اکیسیر ہے۔ اسی طرح زیتون (Olea europaea) اور اس کا تیل (Olive Oil) اومیگا فیٹی ایسڈز، اولینک ایسڈ اور پولی فینولز سے بھرپور ہونے کے باعث دل کی شریانوں کی حفاظت، کولیسٹرول کی کمی، اور کینسر جیسے موذی امراض سے بچاؤ میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ سائنسی حقائق درحقیقت طب نبوی ﷺ کی ہی تصدیق ہیں، جس میں چودہ سو سال قبل زیتون کو کھانے اور لگانے کی تاکید کرتے ہوئے اسے مبارک قرار دیا گیا تھا۔

تحقیق کا ایک اہم پہلو یہ سامنے آیا کہ قرآنی غذائیں جدید غذائی علوم کی اصطلاح میں "فٹنکشنل فوڈز" (Functional Foods) کے زمرے میں آتی ہیں، جو نہ صرف غذائی ضرورت پوری کرتی ہیں بلکہ امراض کے خلاف حفاظتی ڈھال کا کام بھی کرتی ہیں۔ مطالعہ ظاہر کرتا ہے کہ قرآن مجید کا طرز بیان اور جدید سائنسی انکشافات میں ایک کامل ہم آہنگی موجود ہے۔ اگرچہ سائنس قرآن کا بنیادی موضوع نہیں، لیکن قرآن کے فراہم کردہ اصول سائنسی علوم کی اولین اساس فراہم کرتے ہیں۔ مفسرین کرام بالخصوص مفتی محمد شفیع، مولانا شبیر احمد

عثمانی اور ڈاکٹر اسرار احمد نے قرآن و سائنس کے اسی تلامز کو اجاگر کرتے ہوئے ثابت کیا کہ قرآنی اشارات انسانی صحت اور معاشرتی فلاح کے ضامن ہیں۔ انار، انگور، کھجور اور کیلے جیسے پھلوں کا ذکر ان کی وٹامنز، معدنی نمکات اور اینٹی آکسائیڈنٹس کی خصوصیات کی بنا پر کیا گیا ہے، جو انسانی بافتوں کی مرمت اور قوت مدافعت بڑھانے میں اہم ہیں۔

مقالے کے حاصل مطالعہ کے طور پر یہ بات کہی جاسکتی ہے کہ قرآن مجید کی بیان کردہ حلال و طیب غذاؤں کی تفصیل انسانیت کے لیے ایک مکمل طبی ضابطہ ہے۔ کھجور کا تذکرہ دماغی و جسمانی طاقت کے لیے، انار کا ذکر خون کی صفائی کے لیے، اور شہد کا تذکرہ شفا کے طور پر کرنا اس کتاب کے الہامی ہونے کا زندہ ثبوت ہے۔ تاہم، ان غذاؤں کے استعمال میں اعتدال اور طبی مشورہ (خصوصاً ڈیا بیٹس یا الرجی کی صورت میں) ناگزیر ہے، جیسا کہ قرآنی تعلیمات بھی اعتدال کی تلقین کرتی ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ قرآنی اشارات کی روشنی میں مزید جدید تحقیقی ابواب و ایسے جائیں تاکہ انسانیت تک قرآن و سنت کے دنیوی و اخروی ثمرات یکساں طور پر پہنچائے جاسکیں۔ یہ علمی سفر ثابت کرتا ہے کہ جوں جوں انسانی شعور سائنسی ترقی کی منازل طے کرے گا، قرآن کی حقانیت اور اس کے من جانب اللہ ہونے کے دلائل مزید روشن ہوتے جائیں گے۔

سفارشات (Recommendations)

1. نصابِ تعلیم میں شمولیت: عصری تعلیمی اداروں اور دینی مدارس کے نصاب میں "قرآن اور جدید سائنس" کے عنوان سے ایسے مضامین شامل کیے جائیں جو طلبہ کو قرآنی غذاؤں اور نباتات کی طبی و سائنسی اہمیت سے روشناس کرائیں۔
2. بین الکلیاتی تحقیق (Interdisciplinary Research): جامعات کے شعبہ اسلامک اسٹڈیز اور شعبہ جات طب و غذائیت (Food & Nutrition) کے درمیان اشتراکِ عمل ہونا چاہیے تاکہ قرآنی اشارات پر جدید لیبارٹریوں میں تجرباتی تحقیق کی جاسکے۔
3. عوامی آگاہی کی مہم: محکمہ صحت اور سماجی بہبود کے اداروں کو چاہیے کہ وہ مصنوعی اور پراسیس شدہ غذاؤں کے مقابلے میں قرآن میں مذکور فطری غذاؤں (کھجور، زیتون، شہد وغیرہ) کے استعمال کو فروغ دیں تاکہ معاشرے کو دائمی امراض سے بچایا جاسکے۔

4. زرعی ترقی اور کاشتکاری: حکومت کو چاہیے کہ زیتون، انجیر اور دیگر قرآنی نباتات کی بڑے پیمانے پر کاشت کے لیے کسانوں کو مراعات فراہم کرے، کیونکہ یہ نہ صرف صحت کے لیے مفید ہیں بلکہ ملکی معیشت میں بھی اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

5. میڈیا کا کردار: الیکٹرانک اور سوشل میڈیا کے ذریعے مستند علماء اور طبی ماہرین کے مشترکہ پروگرام منعقد کیے جائیں جو عوام کو "گلو او اشربوا ولا تسرفوا" (کھاؤ پیو اور اسراف نہ کرو) کے قرآنی اصول کی سائنسی تشریح فراہم کریں۔

6. احتیاطی تدابیر کی ترویج: طبی افادیت کے ساتھ ساتھ ان غذاؤں کے استعمال میں اعتدال اور انفرادی طبی صورتحال (جیسے الرجی یا ذیابیطس) کو مد نظر رکھنے کے لیے ماہرین صحت کی رہنمائی کو لازمی قرار دیا جائے۔

7. قدیم تفسیری ذخیرے کی جدید ترتیب: مفسرین کرام نے جن طبی حقائق کی طرف اشارہ کیا ہے، ان کی ایک ایسی جدید ڈکشنری یا انسائیکلو پیڈیا مرتب کیا جائے جو عام فہم ہو اور جس میں قرآنی الفاظ کی سائنسی توجیہات موجود ہوں۔

حواشی

1. Gloria Lotha (8/8/2021), "Fig", Encyclopedia Britannica, Retrieved 15/9/2021. Edited.
2. <http://ijp.mums.ac.ir>
3. Jackie Carroll (23/6/2021), "Fig Types: Different Types Of Fig Trees For The Garden", Gardening know how, Retrieved 25/9/2021. Edited

4- سورة التین: 1-4

5- جاحظ عمرو بن بحر بن محبوب کنانی (لیثی ولاء)، ابو عثمان، (م 255ھ)، الحيوان، دار الکتب العلمیة بیروت طبع دوم 1424ھ، جزء 1، صفحہ 136، (التین وازیتون)

6- شنیطی، محمد امین بن محمد المختار بن عبدالقادر الجلیلی (م 1393ھ)، اضواء البیان فی ایضاح القرآن بالقرآن، دار الفکر للطباعة والنشر والتوزیع بیروت لبنان، طبعہ: 1415ھ / 1995ء، تفسیر سورة التین، جزء 9، صفحہ 4

7- ابو نعیم اصبہانی، احمد بن عبد اللہ بن احمد بن اسحاق بن موسیٰ بن مہران (م 430ھ)، الطب النبوی، تحقیق: مصطفیٰ خضر و نمز الترکی، دار ابن حزم، طبعہ اول، 2006ء، جزء 486، 2، حدیث: 468، باب فی التقرس (حدیث میں ضعف ہے)

8. <https://www.altafsir.com/Tafasir.asp>

9- سورة الاعراف: 22

10- سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر، جلال الدین (م 911ھ) الدر المنثور فی التفسیر الماثور، الناشر: دار الفکر بیروت، تفسیر سورة البقرة آیت: 36، جزء 1، صفحہ 131

11. Gloria Lotha (8/8/2021), "Fig", Encyclopedia Britannica, Retrieved 15/9/2021. Edited.

- ¹². Cho E, Seddon JM, Rosner B, Willett WC, Hankinson SE. Prospective study of intake of fruits, vegetables, vitamins, and carotenoids and risk of age-related maculopathy. Arch Jun;122(6):883-92. Ophthalmol 2004
- ¹³. Hamid Farhangi, Maryam Ajilian, Masumeh Saeidi, Gholam Hasan Khodaei, Medicinal Fruits in Holy Quran, Medicinal Fruits in Holy Quran , <https://jpp.mums.ac.ir/>
- ¹⁴. Jessica Caporuscio (4/12/2019), "Can figs be beneficial to our health?", Medical News Today, Retrieved 16/9/2021. Edited.
- ¹⁵. Shahab Bohlooli, Alireza Mohebipoor, Sadollah Mohammadi, Mina Kouhnavard, Sedigheh Pashapoor (5/2007), "Comparative study of fig tree efficacy in the treatment of common warts (Verruca vulgaris) vs. cryotherapy", National Library of Medicine, Retrieved 21/9/2021. Edited
- ¹⁶. Patil Vikas V.* , Bhangale S.C., Patil V. R. (6/2010), "Evaluation Of Anti-Pyretic Potential Of Ficus carica Leaves", ResearchGate, Retrieved 21/9/2021. Edited
- ¹⁷. Shamkant B. Badgujar (14/7/2014), "Traditional uses, phytochemistry and pharmacology of Ficus carica: A review", Taylor and Francis Online, Retrieved 21/9/2021. Edited
- ¹⁸. Ghanbari R, Anwar F, Alkharfy KM, Gilani AH, Saari N. (2012). Valuable Nutrients and Functional Bioactives in Different Parts of Olive (Olea europaea L.) - A Review. Int. J. Mol. Sci 13, 3291-3340

¹⁹۔ سورۃ الانعام: 99

²⁰۔ ایضاً: 141

²¹۔ سورۃ النحل: 11

²²۔ سورۃ النور: 35

²³۔ سورۃ عبس: 29

²⁴۔ سورۃ التین: 1، 2

²⁵۔ سورۃ المؤمنون: 20

²⁶۔ ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ بن سورۃ (209-279ھ)، سنن الترمذی، تنقیح و تعلیق: شعیب ارنووط، عبداللطیف حرز اللہ وغیر ہم، دار

الرسالۃ العالمیہ، طبعہ اول: 1430ھ / 2009ء، جزء 3، باب ماجاء فی اکل الزیت، صفحہ 608، حدیث: 1907

²⁷۔ حاکم، ابو عبد اللہ محمد بن عبد اللہ الامام، نیساپوری (321-405ھ) المستدرک علی الصحیحین، تحقیق تخریج، تعلیق، عادل مرشد

وغیرہ، دارالرسالۃ العالمیہ طبعہ اول: 2016ء، جزء 4، صفحہ 400، حدیث: 2547، تفسیر سورۃ النور

²⁸. Ghanbari R, Anwar F, Alkharfy KM, Gilani AH, Saari N. (2012). Valuable Nutrients and Functional Bioactives in Different Parts of Olive (Olea europaea L.) - A Review. Int. J. Mol. Sci 13, 3291-3340

²⁹Covas, M.I. (2008). Bioactive effects of olive oil phenolic compounds in humans: Reduction of heart disease factors and oxidative damage. Inflammopharmacology 16, 216-218

³⁰

³¹. <https://jpp.mums.ac.ir/>