



Al-Raqim (Research Journal of Islamic Studies)

Volume 02, Issue 01, January-June 2024.

Open Access at: <https://journals.iub.edu.pk/index.php/alraqim>

Publisher: Department of Islamic Studies, The Islamia University of Bahawalpur, Rahim Yar Khan Campus, Pakistan



قرآن و حدیث کی روشنی میں پھلوں کے انسانی زندگی پر اثرات

Impacts of Fruits on Human Life in the Light of the Quran and Hadith

Habib Ur Rehman

Lecturer, Muslim Group of College Multan Pakistan.

Abstract:

This study explores the effect of fruits on human health, it focuses on their nutritional, physiological and spiritual needs. In this study, the value of fruits in living a healthy lifestyle and acting upon the Islamic principles of self-control and thankfulness are discussed. This research takes a multidisciplinary approach, in combination with nutritional science, medical research and religious studies to create a more refined view of the relationship between fruits and human existence which highlights the need of using fruits in our daily lives.

The Quran and Hadith highlight the importance of eating fruits in moderation, due to their nutritional benefits. Prophet Muhammad (P.B.U.H) praised the qualities of fruits like dates, grapes, and dates. This study encourages spiritual mindfulness and physical well-being, promoting an extensive Islamic-based approach to health.

Keywords:

Fruits, Health, Importance, Quran, Hadith.



جو لوگ اس دنیا میں اللہ تعالیٰ کی اطاعت کریں گے اللہ تعالیٰ نے ان کے لیے جنت اور اس کی بے شمار نعمتیں تیار فرما رکھی ہیں۔ چنانچہ اللہ تبارک و تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں۔

وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهُنَّ أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ¹

ترجمہ: اور اس جنت میں ہر وہ چیز تمہارے ہی لیے ہے جس کو تمہارا دل چاہے، اور اس میں ہر وہ چیز تمہارے ہی لیے جو تم منگوانا چاہو۔ قرآن مجید میں سب سے زیادہ جس پھل کا تذکرہ موجود ہے وہ کھجور ہے۔

1- کھجور کا قرآن میں تذکرہ:

اللہ تعالیٰ نے سورۃ الانعام میں فرمایا۔

وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ ذَانِبَةٌ وَجَنَّتِ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُسْتَمِيمًا وَعَايِرٌ مُتَسَابِهٍ. أَنْظِرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ. إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ²

ترجمہ: اور کھجور کے گابھوں سے پھلوں کے وہ گچھے نکلتے ہیں جو (پھل کے بوجھ سے) جھکے جاتے ہیں، اور ہم نے انگوروں کے باغ اگائے، اور زیتون اور انار۔ جو ایک دوسرے سے ملتے جلتے بھی ہیں، اور ایک دوسرے سے مختلف بھی۔ جب یہ درخت پھل دیتے ہیں تو ان کے پھلوں اور ان کے پکنے کی کیفیت کو غور سے دیکھو۔ لوگو! ان سب چیزوں میں بڑی نشانیاں ہیں (مگر) ان لوگوں کے لیے جو ایمان لائیں۔

سورۃ نحل میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا۔ پھلوں سے تم مشروب بناتے ہو اس میں تمہارے لیے رزق رکھ دیا گیا ہے، یعنی پھلوں سے تم بہترین قسم کی تجارت کر سکتے ہو۔ پھلوں کی خرید و فروخت میں زبردست روزگار مل جاتا ہے۔

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا. إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ³

ترجمہ: اور کھجور کے پھلوں اور انگوروں سے بھی (ہم تمہیں ایک مشروب عطا کرتے ہیں) جس سے تم شراب بھی بناتے ہو، اور پاکیزہ رزق بھی بیشک اس میں بھی ان لوگوں کے لیے نشانی ہے جو عقل سے کام لیتے ہیں۔

اقتصادی ضرورت و اہمیت:

کسی بھی ملک کی معاشی ترقی اور خوشحالی کے لیے پھل انتہائی اہمیت کے حامل ہیں۔

اس آیت میں مختلف پھلوں کا ذکر موجود ہے جن سے مختلف قسم کی پروڈکٹس، روٹی، سالن، چٹنیاں، حلوہ اور اچار بنائے جاسکتے ہیں اور

عالمی مارکیٹ میں ایکسپورٹ کر کے زبردست زر مبادلہ حاصل کر کے ملک کو معاشی طور مضبوط کیا جاسکتا ہے۔⁴

پھل ابتداء میں عموماً سبز اور پکنے کے بعد سرخ ہو جاتے ہیں۔ ابتداء میں ذائقہ ترش اور بعد میں شیریں ہوتا ہے۔ اگر غور فکر کرو تو تضاد و

اثرات کا خالق وہی قادر مطلق ہے جو اپنی رحمت اور مصلحت سے اس کائنات کا نظام چلا رہا ہے۔⁵

کھجور کا حدیث میں تذکرہ:

آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کھجور عمدہ چیز ہے اور پانی پاک ہے۔

قرآن و حدیث کی روشنی میں پھلوں کے انسانی زندگی پر اثرات

وَعَنْ أَبِي زَيْدٍ عَنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَهُ لَيْلَةَ الْجَنِّ: «مَا فِي إِذَاؤِكَ» قَالَ: قُلْتُ: نَبِيذًا. فَقَالَ: «تَمْرَةٌ طَيِّبَةٌ وَمَاءٌ طَهُورٌ»⁶

ترجمہ: حضرت ابو زید عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ جس طرح آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے تو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھے فرمایا تمہاری چھاگل میں کیا ہے؟ وہ بیان کرتے ہیں میں نے عرض کیا نبیذ ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کھجور عمدہ چیز ہے اور پانی پاک ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کو بیماری کے بعد کھجور کھانے سے منع کیا اور فرمایا چقندر اور جو کا استعمال کرو یہ تمہارے لیے زیادہ مناسب ہیں۔ معلوم ہوا کہ میوہ جات ہر وقت فائدہ مند نہیں ہوتے بلکہ بعض دفعہ وہی پھل نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ جیسا کہ درج ذیل حدیث مبارکہ سے صحیح اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِعَلِيِّ: «مَهْ يَا عَلِيُّ فَإِنَّكَ نَاقَةٌ» قَالَتْ: فَجَعَلْتُ لَهُمْ سِلْقًا وَشَعِيرًا فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا عَلِيُّ مِنْ هَذَا فَأَصِْبْ فَإِنَّهُ أَوْفَقُ لَكَ»⁷

ترجمہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے علیؑ سے فرمایا: ”علی! باز رہو، کیونکہ تم ابھی ابھی صحت یاب ہوئے ہو۔“ وہ بیان کرتی ہیں، میں نے ان کے لیے چقندر اور جو پکائے تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”علی! یہ کھاؤ کیونکہ یہ تمہارے لیے زیادہ موزوں ہے۔“ کھجور کو آپ صلی اللہ علیہ وسلم افطار میں پسند فرماتے تھے چنانچہ ایک موقع پر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ روزہ کھجور سے افطار کیا کرو کیونکہ وہ باعث برکت ہے ہاں اگر کھجور میسر نہ ہو تو پھر پانی سے بھی افطار کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

وَعَنْ سَلْمَانَ بْنِ عَامِرٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا أَفْطَرْنَا حَذُّكُمْ فَلْيُفْطِرْ عَلَيَّ تَمْرًا فَإِنَّهُ بَرَكَةٌ فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُفْطِرْ عَلَيَّ مَاءً فَإِنَّهُ طَهُورٌ»⁸.

ترجمہ: حضرت سلمان بن عامر بیان کرتے ہیں، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جب تم میں سے کوئی افطار کرے تو وہ کھجور سے افطار کرے کیونکہ وہ باعث برکت ہے، اگر وہ نہ پائے تو پھر پانی سے افطار کر لے کیونکہ وہ باعث طہارت ہے۔“

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ مومن کی بہترین سحری کھجور ہے۔ جس طرح آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو افطار میں کھجور پسند ہے ایسے سحری میں بھی کھجور بہت زیادہ پسند تھی۔ حدیث مبارکہ میں ہے۔

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «نِعْمَ سَحُورُ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ»⁹

حضرت ابو ہریرہ بیان کرتے ہیں، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”مومن کی بہترین سحری کھجور ہے۔“

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کھجور کے ساتھ ککڑی استعمال فرمایا کرتے تھے۔ تاکہ کھجور کی گرمی کو ککڑی کی ٹھنڈک کے ذریعے ختم کیا جاسکے، اس طریقے سے اشیاء کی تاثیر میں اعتدال آجاتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم چیزوں کی تاثیر میں اعتدال کے لیے اکثر ایسا فرمایا کرتے تھے، تاکہ ایسی تاثیر میسر آسکے جو انسان کے لیے مضر نہ ہو بلکہ مفید ثابت ہو۔

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرٍ قَالَ: رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالْقِثَاءِ»¹⁰

ترجمہ: حضرت عبد اللہ بن جعفر بیان کرتے ہیں، میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو ککڑی کے ساتھ کھجور تناول فرماتے ہوئے دیکھا۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے گھر فاقہ بھی ہوتا تو بھی کھجور ضرور موجود ہوتی تھی۔

وَعَنْهَا قَالَتْ: مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ يَوْمَئِذٍ مِنْ خُبْزٍ بُرِّ إِلَّا وَأَحَدُهُمَا تَمْرٌ -¹¹
ترجمہ: حضرت عائشہؓ بیان کرتی ہیں، محمد ﷺ کی آل نے دودن (مسل) گندم کی روٹی سیر ہو کر نہیں کھائی، ان دو (دنوں) میں سے ایک دن۔

دنیا میں کھجور کا استعمال کثرت سے ہوتا ہے۔ اس کے متعدد فوائد قرآن و حدیث میں موجود ہیں۔ آپ ﷺ نے لوگوں کو حکم دیا کہ کھجور کا باقاعدہ استعمال کریں لیکن آپ ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کو بیماری کی حالت میں کھجوریں نہ کھانے کا مشورہ دیا آپ ﷺ کی اس نصیحت کے پیچھے سائنسی وجوہات موجود ہیں کیونکہ کھجوروں کے اندر ایسے مادے پائے جاتے ہیں جنہیں کمزور نظام انہظام کے ساتھ ہضم کرنا مشکل ہے۔¹²

کھجور کے فوائد و اثرات:

- 1- پیٹ کے کیڑوں کے لئے کھجور بہت مفید ہے۔ 2- کمزوری کو دور کرنے کے لیے دودھ میں کھجور ڈال کر پینا مفید ہے۔
- 3- تپ دق اور بلغم کے اخراج کے لئے اس کا استعمال بہترین ہے۔ 4- خون میں فولاد کی کمی کے لیے بہت موثر ہے۔
- 5- دائمی قبض کے علاج کے لئے بھی کھجور بہت افادیت رکھتی ہے۔ 6- کھجور کو پانی میں حل کر کے پینا بہترین قبض کشا ہے۔
- 7- دل کے مریض اگر کھجور کو اس کی گٹھلی سمیت ہی پیں کر کھائیں تو یہ ان کے دل کی شریانیں کھولنے کے لیے مفید ہے۔
- 8- بڈیوں کی کمزوری اور بڈیوں کو بھر بھرے پن سے بچانے کے لئے بھی کھجور کا استعمال بہت مفید ہے۔¹³

2- انگور کا قرآن میں تذکرہ:

قرآن مجید میں کھجور کے بعد سب سے زیادہ جس پھل کا تذکرہ ہے وہ انگور ہے جیسا کہ سورۃ النباء میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا۔
إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا - حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا -¹⁴

ترجمہ: جن لوگوں نے تقویٰ اختیار کیا تھا، ان کی بیشک بڑی جیت ہے،، باغات اور انگور۔
دوسری جگہ ارشاد فرمایا۔ وَ عِنَبًا وَقَضْبًا -¹⁵ ترجمہ: اور انگور اور ترکاریاں۔ سورہ یاسین میں ارشاد فرمایا:
وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ -¹⁶
ترجمہ: اور ہم نے اس زمین میں کھجوروں اور انگوروں کے باغ پیدا کیے، اور ایسا انتظام کیا کہ اس میں سے پانی کے چشمے پھوٹ نکلے۔
سورۃ نحل میں فرمایا۔

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ -¹⁷
ترجمہ: اور کھجور کے پھلوں اور انگوروں سے بھی (ہم تمہیں ایک مشروب عطا کرتے ہیں) جس سے تم شراب بھی بناتے ہو، اور پاکیزہ رزق بھی بیشک اس میں بھی ان لوگوں کے لیے نشانی ہے جو عقل سے کام لیتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے چاروں آیات مبارکہ میں پھلوں کا تذکرہ فرمایا ہے۔ تقویٰ اختیار کرنے والوں کے لیے باغات اور انگور ہیں۔ انگوروں کا مشروب اور پاکیزہ رزق ارشاد فرمایا۔

انگور کا حدیث میں تذکرہ:

قرآن و حدیث کی روشنی میں پھلوں کے انسانی زندگی پر اثرات

عَنْ ابْنِ عَمْرِو بْنِ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: كُنَّا نُصِيبُ فِي مَعَاذِنَا الْعَسَلَ، وَالْعِنَبَ فَنَأْكُلُهُ، وَلَا نَرْفَعُهُ - 18
ترجمہ: حضرت عبد اللہ ابن عمر رضی اللہ عنہما روایت فرماتے ہیں کہ (نبی کریم ﷺ کے زمانے میں) غزوؤں میں ہمیں شہد اور انگور ملتا تھا۔ ہم اسے اسی وقت کھا لیتے (تقسیم کے لیے اٹھانہ رکھتے)

حَدَّثَنِي صَفِيَّةُ بِنْتُ عَطِيَّةَ، قَالَتْ: دَخَلْتُ مَعَ نِسْوَةٍ مِنْ عَبْدِ الْقَيْسِ عَلَى عَائِشَةَ، فَسَأَلْنَاهَا عَنِ التَّمْرِ وَالزَّيْبِ؟ فَقَالَتْ: كُنْتُ آخِذٌ قَبْضَةً مِنْ تَمْرٍ، وَقَبْضَةً مِنْ زَيْبٍ، فَأَلْقِيهِ فِي إِنَاءٍ، فَأَمْرُسُهُ، ثُمَّ أَسْقِيهِ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - 19 .

ترجمہ: صفیہ بنت عطیہ کہتی ہیں کہ میں وفد عبد القیس کی خواتین کے ساتھ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے پاس گئی۔ ہم نے آپ سے کھجور اور کشمش کو ملانے کے متعلق پوچھا تو انہوں نے کہا: میں ایک مٹھی کھجور اور ایک مٹھی کشمش لیتی اور انہیں پانی میں ڈال دیتی پھر انہیں اپنے ہاتھ سے مسلتی اور نبی ﷺ کی خدمت میں پیش کرتی اور انہیں پلایا کرتی تھی۔

مذکورہ بالا احادیث مبارکہ میں آپ ﷺ کے انگور کے استعمال کا پتہ چلتا ہے، کیسے عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ غزوات میں ہمیں جب شہد اور انگور ملتے تھے تو اسی وقت ہی ہم ان کا استعمال کر لیتے تھے۔ ان دو چیزوں کو تقسیم کے لیے بچا کر نہیں رکھتے تھے اور بعد کی احادیث مبارکہ میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے پوچھا گیا کہ کھجور اور کشمش کو کیسے ملایا جائے تو بتلایا کہ آپ ﷺ کے لیے جب نبیذ بناتی تھی تو کھجور اور کشمش جو کہ انگور کو خشک کر کے بنائی جاتی ہے ایک، ایک مٹھی کی مقدار لے کر پانی میں ڈال کر پھر ان کو مسل کر آپ ﷺ کو دیتی تھی اور آپ ﷺ اس کو پی لیا کرتے تھے۔

اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ آپ ﷺ کس قدر کھجور، انگور، کشمش کا استعمال کثرت سے فرمایا کرتے تھے۔

انگور کے فوائد و اثرات:

یہ پھل صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ انگور سے کشمش بھی تیار کی جاتی ہے۔ انگور کو جنت کا پھل بھی کہا جاتا ہے۔

1- صحت مند دل

انگور دل کے امراض کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں، کو لیسٹروول اور بلڈ پریشر میں کمی لاسکتے ہیں۔

2- نظام انہضام کے لیے مفید

انگور جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے بہت مفید ہے۔ انگور کارس ایک اہم جزو ہے، جو صحت مند ہاضمے میں مدد کرتا ہے۔

3- توانائی سے بھرپور

انگور قدرتی توانائی میں اضافہ کرتے ہیں۔ انگور میں فائبر کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے جسم کو دیر پا توانائی مل جاتی ہے۔

4- گردوں کی صحت

انگور فری ریڈیکلز، جو گردوں میں انفیکشن اور بیماری کا باعث بن سکتے ہیں، ان سے لڑنے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

5- جلد کیلئے بہترین

انگور میں موجود اجزاء، عمر میں اضافے کی وجہ سے ہونے والی علامات اور جلد سے متعلق مسائل کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ ا

6- آنکھوں کیلئے مفید

انگور سے آنکھیں صحت مندر رہتی ہیں۔ صحت مند خلیوں کو تحفظ ملتا ہے، جس سے بصارت کو فائدہ ہوتا ہے۔²⁰

3- انار کا قرآن میں تذکرہ:

قرآن مجید میں کھجور اور انگور کے بعد انار کا بھی تذکرہ کیا گیا ہے جیسا کہ ارشاد باری ہے۔

وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ أَنْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ۔²¹

ترجمہ: اور زیتون اور انار۔ جو ایک دوسرے سے ملتے جلتے بھی ہیں، اور ایک دوسرے سے مختلف بھی۔ جب یہ درخت پھل دیتے ہیں تو

ان کے پھلوں اور ان کے پکنے کی کیفیت کو غور سے دیکھو۔ لوگو! ان سب چیزوں میں بڑی نشانیاں ہیں (مگر) ان لوگوں کے

لیے جو ایمان لائیں۔ اسی طرح سورۃ الانعام میں مزید اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا

وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۗ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِمْ وَلَا تُسْرِفُوا ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ۔²²

ترجمہ: اور زیتون اور انار، جو ایک دوسرے سے ملتے جلتے بھی ہیں، اور ایک دوسرے سے مختلف بھی۔ جب یہ درخت پھل دیں تو ان کے

پھلوں کو کھانے میں استعمال کرو، اور جب ان کی کٹائی کا دن آئے تو اللہ کا حق ادا کرو، اور فضول خرچی نہ کرو۔ یاد رکھو، وہ فضول خرچ

لوگوں کو پسند نہیں کرتا۔ سورہ رحمن میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا۔

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ۔²³

ترجمہ: انہی میں میوے اور کھجوریں اور انار ہوں گے۔

انار کا حدیث میں تذکرہ:

حضور ﷺ نے فرمایا جس نے انار کھایا اللہ تعالیٰ نے اس کے دل کو روشن کر دیا۔

انار کے فوائد و اثرات:

1- بلڈ پریشر کنٹرول کرتا ہے

ہائی بلڈ پریشر گردوں پر اثر کرتا ہے جو کہ فالج کا باعث ہے۔ انار ان سب مسائل سے انسانی جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔

2- یادداشت کو تیز کرتا ہے

انار دماغی صحت اور یادداشت کے لیے بہت اہم ہے۔ ہم اس کی مدد سے اپنی دماغی صحت کا خیال رکھ سکتے ہیں۔

3- ہاضمہ کے لئے مفید

انار میں فائبر موجود ہوتا ہے جو ہاضمہ کے لئے بہت مفید ہے۔ درمیانے سائز کے انار میں فائبر کا 45 فیصد حصہ ہوتا ہے۔

4- قوت مدافعت میں اضافہ

قرآن و حدیث کی روشنی میں پھلوں کے انسانی زندگی پر اثرات

انار و ٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے جو اینٹی باڈی کی پیداوار کو بڑھاتا ہے اور ہماری قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔

5۔ بالوں کی نشوونما

انار میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس خون کی گردش کو بہتر بنا کر ہمارے بالوں کی نشوونما میں اضافہ کرتے ہیں۔

6۔ ہڈیوں کی صحت

انار ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ اس میں وٹامن سی موجود ہوتا ہے جو ہماری مجموعی صحت کے لیے بہت اہم ہوتے ہیں۔

7۔ پانی کی کمی دور

ہمارے جسم میں پانی کی کمی کو دور کرتا ہے جو لوگ پانی کی کمی کا شکار ہیں۔ وہ اس کا جو س کا استعمال کریں۔²⁴

4۔ قرآن مجید میں بیری کا تذکرہ:

اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں پھلوں میں سے ایک پھل بیری کا تذکرہ کرتے ہوئے ارشاد فرمایا۔

سورۃ واقعہ میں اللہ نے ارشاد فرمایا۔ *فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ*²⁵

ترجمہ: (وہ عیش کریں گے) کانٹوں سے پاک بیروں میں۔

اسی طرح اللہ تعالیٰ نے سورہ سبأ میں ارشاد فرمایا۔

وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتِیْ اٰكْلِ خَمِطٍ وَّاٰثِلٍ وَّسَعٰی مِّنْ سِدْرٍ قَلِیْلِ -²⁶

ترجمہ: اور ان کے دونوں طرف کے باغوں کو ایسے دو باغوں میں تبدیل کر دیا جو بد مزہ پھلوں، جھاؤ کے درختوں اور تھوڑی سی

بیروں پر مشتمل تھے۔

حدیث میں بیری کا تذکرہ:

احادیث مبارکہ میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بیری کے درخت اور اس کے پھل کے بارے میں ارشاد فرمایا کہ

مَنْ قَطَعَ سِدْرَةً صَوَّبَ اللّٰهُ رَاسَهُ فِی النَّارِ ، سُئِلَ اَبُو دَاوُدَ عَنْ مَعْنٰی هٰذَا الْحَدِیثِ ، فَقَالَ: هٰذَا الْحَدِیثُ مُخْتَصَرٌ ،

یَعْنِی: مَنْ قَطَعَ سِدْرَةً فِی فَلَآةٍ یَسْتَخِطُّ بِهَا ابْنُ السَّبِیْلِ وَالبَهَائِمُ عَبَثًا وَظَلَمًا بِغَیْرِ حَقِّ یَكُوْنُ لَهُ فِیْهَا ، صَوَّبَ اللّٰهُ

رَاسَهُ فِی النَّارِ۔²⁷

حضرت عبد اللہ بن حبشی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جس نے بیری کا درخت کاٹا، اللہ اس کے سر کو جہنم

میں الٹا لٹکائے گا۔“

امام ابو داؤد رحمہ اللہ سے اس حدیث کی توضیح پوچھی گئی، تو انہوں نے فرمایا: یہ حدیث مختصر ہے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ جنگل میں لگی

بیری کا درخت جو آنے جانے والے مسافروں اور جانوروں کے لیے سائے کا کام دیتا ہو اور کوئی شخص بے مقصد ظلم سے اسے کاٹ ڈالے

، تو اللہ اسے جہنم میں الٹا لٹکائے گا۔

بیری کے فوائد و اثرات:

بیر کو انگریزی میں (Jujube fruit) کہتے ہیں۔ یہ موسم گرما کا پھل ہے جو بہار میں دستیاب ہوتا ہے۔
بیری کے پتے، چھال اور پھل طبی اہمیت کے حامل ہیں۔ اس کا گودا سفید لیکن غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔

1- ہڈیوں کی مضبوطی:

بیر ہڈیوں کی صحت اور مضبوطی میں مددگار پھل ہے۔ اس میں کیلشیم، فاسفورس، مگنیشیم اور آئرن جیسے اجزا ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں۔
ایسے لوگ جن کی ہڈیاں کمزور ہوں وہ بیر کا باقاعدگی سے استعمال کر کے اپنی ہڈیاں بہتر اور مضبوط بنا سکتے ہیں۔

2- ہائی بلڈ پریشر:

اس میں نمک کی سطح کم اور پوٹاشیم زیادہ ہوتا ہے۔ یہ دونوں عناصر بلڈ پریشر کنٹرول رکھنے میں خصوصی مدد کرتے ہیں۔

3- وزن کم کرنے کے لئے:

اس میں پروٹین اور فائبر پایا جاتا ہے اور کیلوریز بہت کم یہ گلوکوز کی مقدار کم کر کے انسان کا وزن نہیں بڑھنے دیتا ہے۔

4- کھانسی سے آرام:

بیر میں انزائم پایا جاتا ہے۔ جو بلغم کی افزائش کو روکتا ہے۔ یہ انزائم نظام تنفس اور سانس کی نالیوں کو صاف رکھتا ہے۔

5- وٹامن سی سے بھرپور:

یہ پھل وٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے جو جسم میں گردش کرنے والے فری ریڈیکل کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

6- دائمی قبض:

دائمی قبض کے لئے اس کا استعمال بہت مفید ہے اس میں فائبر کی موجودگی معدے اور آنتوں کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

7- پرسکون نیند:

بیر بے چینی اور بے خوابی میں بہت مفید ہے۔ اس میں ایسے اجزاء ہیں جو پورے اعصابی نظام کو جلد سونے میں مدد دیتا ہے۔

8- خون میں زہروں کی روک تھام:

بیر قدرتی طور پر خون کو صاف کرتا ہے۔ مختلف زہروں کو پھیلنے سے روکتا ہے۔ انسانی جان کو محفوظ بناتا ہے۔

9- الرجمی سے بچاؤ:

خاص طور پر ایسے لوگ جن کو ڈسٹ الرجمی کی شکایت ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے یہ پھل نعمت خداوندی ہے۔²⁸

5- قرآن مجید میں انجیر کا تذکرہ:

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ²⁹۔ ترجمہ: قسم ہے انجیر اور زیتون کی۔

حدیث میں انجیر کا تذکرہ:

قرآن وحدیث کی روشنی میں پھلوں کے انسانی زندگی پر اثرات

آپ ﷺ کی بارگاہ میں انجیر کا ایک طباق ہدیہ کیا گیا، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس میں سے کچھ انجیر کھائیں اور اپنے اصحاب سے فرمایا کھاؤ پھر آپ نے فرمایا اگر میں یہ کہوں کہ یہ پھل جنت سے نازل ہوا ہے تو کہہ سکتا ہوں کیونکہ جنت کے پھل بغیر گھٹلی کے ہیں لہذا اس کو کھاؤ کیونکہ یہ بوا سیر کو کاٹتا ہے اور گھنٹیا کے درد کے لیے بھی مفید ہے۔³⁰

سائنس بھی انجیر کی افادیت کی قائل ہے اور متعدد تحقیقات میں بتایا گیا ہے کہ انجیر میں کئی امراض کا علاج پوشیدہ ہے۔

انجیر کے فوائد و اثرات:

انجیر ایک مفید غذائی دوا کی حیثیت رکھتا ہے یہ خون میں پوٹاشیم اور سوڈیم کا تناسب برقرار رکھنے میں نہایت مفید ہے۔

- 1- انجیر جسم کو فریب اور سڈول بناتا ہے۔ چہرے کو سرخ و سفید رنگت عطا کرتا ہے۔ یہ ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔
- 2- انجیر کا استعمال جگر اور پتہ کی سوزش، خون کی نالیوں کی بندش، ہائی بلڈ پریشر، دائمی قبض اور پیٹ کے مسائل سے بچاتا ہے۔
- 3- اس پھل میں موجود منرلز بانجھ پن سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔
- 4- انجیر قدرتی فائبر سے بھرپور پھل ہے جو کہ بوا سیر کے حوالے سے مددگار ثابت ہوتا ہے۔
- 5- انجیر معدے کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے، معدے کے مرض میں مبتلاء مریضوں کے لیے انجیر کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔
- 6- انجیر میں غذائی فائبر کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے جس سے قبض کی شکایت دور ہوتی ہے۔
- 7- انجیر خون کی شریانوں کی صحت مستحکم رکھتے ہیں، جس سے ہارٹ ایک سے تحفظ ملتا ہے۔
- 8- انجیر میں قدرتی وٹامن بی کمپلیکس موجود ہوتا ہے جو کہ اعصاب کے لیے انتہائی ضروری ہوتا ہے۔
- 9- انجیر میٹھے کا بہترین متبادل ہے، اس میں قدرتی مٹھاس ہوتی ہے جس سے زیادہ کیلوریز جسم کا حصہ نہیں بنیں گی۔
- 10- انجیر کا باقاعدہ استعمال سر کے بالوں کو دراز کرتا ہے۔
- 11- تازہ انجیر کے دودھ کے دوچار قطرے برص کے داغ پر ملنے سے داغ ختم ہو جاتے ہیں۔
- 12- انجیر پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے، جن لوگوں کو پسینہ نہ آتا ہو، ان کے لئے انجیر کا استعمال مفید ہے۔
- 13- انجیر خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے اور زہریلے مادے ختم کر کے خون کو صاف کرتا ہے۔
- 14- بوا سیر کے لئے انجیر کا استعمال نہایت مفید ہے۔³¹

6- زیتون کا قرآن میں تذکرہ:

اللہ تبارک و تعالیٰ نے پھلوں میں سے ایک پھل زیتون کا بھی قرآن مجید میں ذکر فرمایا ہے جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

وَالَّتِيٰنِ وَالزَّيْتُوْنَ ۗ³² ترجمہ: قسم ہے انجیر اور زیتون کی۔ اور سورہ نور میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں۔

الرُّجَاةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ³³

شیشہ مثل چمکتے ہوئے روشن ستارے کے ہو وہ چراغ ایک بابرکت درخت زیتون کے تیل سے جلایا جاتا ہو جو درخت نہ مشرقی ہے نہ مغربی۔

زیتون کا حدیث میں تذکرہ:

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے زیتون کے بارے میں ارشاد فرمایا۔

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «كُلُوا الزَّيْتِ وَأَذْهَبُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ» -³⁴

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”زیتون کا تیل کھاؤ اور بدن پر لگاؤ کیونکہ وہ مبارک درخت سے ہے۔“

زیتون سے علاج:

أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ نَتَدَاوَى مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ بِالْقُسْطِ الْبَحْرِيِّ وَالزَّيْتِ -³⁵

حضرت زید بن ارقم بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے ہمیں حکم فرمایا کہ ہم قسط بحری اور زیتون سے نمونہ کا علاج کریں۔

زید بن ارقم رضی اللہ عنہ سے دوسری روایت۔

وَعَنْهُ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَنْعَتُ الزَّيْتِ وَالْوَرْسَ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ. رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ³⁶

حضرت زید بن ارقم بیان کرتے ہیں، نبی ﷺ نمونہ کے علاج کے لیے زیتون اور ورس (بوٹی) کی تعریف کیا کرتے تھے۔

زیتون کی کاشت پیوند کاری کے طریقے سے ہوتی ہے اس کا پھل بیضوی شکل کا ہوتا ہے اور لمبائی دو سے تین سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ اس کے

ایک درخت سے دس سے بیس کلو گرام پیداوار ہوتی ہے۔ اس کی افادیت تسلیم شدہ ہے۔ اس کے گودے سے انتہائی اعلیٰ درجے کا تیل

حاصل ہوتا ہے۔ انتہائی غذائیت سے بھرپور اور تسکین آمیز ہوتا ہے۔

زیتون کے فوائد و اثرات:

1- زیتون کے تیل کو پکانے کے علاوہ کاسمیٹکس، دواؤں اور صابن وغیرہ بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

2- روزانہ چہرے پر اس کا مساج کرنا جلد کو چھریوں، چھائیوں اور داغ دھبوں سے نجات دیتا ہے۔

3- زیتون کا تیل ہاضمے کے عمل کو تقویت دیتا اور قبض سے بچاتا ہے۔

4- دل اور خون کی شریانوں کو بند ہونے سے روکتا ہے اور کو لیسٹروں کی سطح کو کم بھی کرتا ہے۔

5- زیتون کا تیل خون میں شوگر کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

6- یادداشت کو مضبوط بنانا اور ڈپریشن کا شکار ہونے سے محفوظ کرتا ہے

7- عمر کے بڑھنے کے ساتھ عقل کی ادراکی قوت کو بگڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔

8- زیتون کے تیل کی مالش فالج، گنٹھیا، خارش، جوڑوں کے نئے اور پرانے درد کے لئے مفید ہے۔

9- سر میں پیدا ہونے والی خشکی اور گنج پن کے خاتمے کے لئے بھی مفید ہے۔

10- بالوں کو چمکدار اور مضبوط بنانے اور خشکی سے نجات کے لیے زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

11- جوڑوں کے درد سے نجات کے لئے بھی اسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

12- خون اور دل کی صحت کے لئے بہت مفید ہے۔³⁷

قرآن وحدیث کی روشنی میں پھلوں کے انسانی زندگی پر اثرات

خلاصہ بحث:

اللہ تعالیٰ نے پھلوں میں بے شمار فوائد رکھ دیے ہیں، خصوصاً وہ پھل جن کا تذکرہ قرآن مجید میں آگیا ہے۔ پھلوں میں وٹامنز اور معدنیات کا خزانہ ہوتا ہے جو اچھی صحت کے لئے بہت ضروری ہے اور پھلوں میں بھرپور پروٹین بھی موجود ہوتا ہے جو جسم کے اعضاء کو مضبوط بناتا ہے۔ پھلوں میں فائبر صحت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے اور کولیسٹرول کو کنٹرول کرتا ہے۔ پھلوں میں موجود وٹامن اے اور سی جلد کو صحت مند رکھتے ہیں اور مضبوطی فراہم کرتے ہیں۔ پھلوں کو اپنی روزانہ کی ڈائیٹ میں شامل کر کے صحت کو عمدہ اور شان دار بنایا جاسکتا ہے۔

نتائج / تجاویز و سفارشات:

1. تعلیمی اداروں میں پھلوں کے متعلق تعلیم دی جائے، جو کہ طلباء اور طالبات کے لئے دل چسپی کا باعث ہو گا اور ان کو پھلوں کی افادیت سے متعلق آگاہی بھی حاصل ہوگی۔
2. طلباء اور طالبات کو پھلوں کے فوائد کے بارے میں بتایا جائے کہ پھل ہمارے لیے کس قدر اہم ہیں۔
3. یونیورسٹی سطح پر باقاعدہ پھلوں کے بارے میں ایک ایسا کورس کروایا جائے جس میں ریسرچ بھی ضروری ہو۔
4. ڈویژن سطح پر ریسرچ لیبارٹریز قائم کی جائیں جن میں نئے پھلوں کے بارے میں جانچ پڑتال کی جائے۔

• حوالہ جات:

-
- ¹ القرآن، 41:31۔
- Al-Quran, 41:31.
- ² ایضاً، 6:99۔
- Ibid. 6:99.
- ³ ایضاً، 6:16۔
- Ibid. 16:67.
- ⁴ مودودی، سید ابوالاعلیٰ، تفہیم القرآن (لاہور: ادارہ ترجمان القرآن)، 4/257۔
- Mododi, Sayyed Abu Alala, *Tafheem ul Quraan* (Lahore: adarh trjman ul quraan,), 4/257.
- ⁵ سعیدی، غلام رسول، علامہ، تہیان القرآن (لاہور: فریڈ بک سٹال، 2000ء)، 6/608۔
- Saeedi, Ghulam Rasool, *Tibyan ul Quran*, (Lahore: freed book staa), 6/608.
- ⁶ ابو داؤد، سلیمان بن اشعث، سنن ابی داؤد، کتاب الطہارۃ (بیروت، لبنان، مکتبہ اسلامیہ، س-ن)، رقم الحدیث: 88۔
- Abu Dawood, Sulaman bin Ashas, *Sunan abi Dawood*, kitab altaharat (Beroot, Labnan: baab ahkam maktaba islamia), Hadith: 88.
- ⁷ ابو عیسیٰ، محمد بن عیسیٰ، جامع ترمذی، کتاب الطب (بیروت، لبنان، دار الفکر، س-ن)، رقم الحدیث: 2037۔
- Abu Issa, Muhammad bin Issa, *Jamie Tarimzi*, ktab al tib (Beroot, Labnan: Dar al Fikar), Hadith:2037.

- ⁸ ترمذی، الجامع ترمذی، کتاب الصدقہ، رقم الحدیث: 695۔
Jamie Tarimzi, Kitab al Sadqa, Hadith:695.
- ⁹ ابو داود، السنن ابی داود، رقم الحدیث: 1998۔
Abu Dawood, Sunnan Abi Dawood, Hadith:1998.
- ¹⁰ مسلم، مسلم بن حجاج قشیری، الصحیح المسلم (بیروت، لبنان: دار الفکر، س-ن)، رقم الحدیث، 5330۔
Muslim, Muslim bin Hajjaj Qushari, *Alsahih al Muslim* (Beroot, Labnan: Dar al Fikar), Hadith:5330.
- ¹¹ ایضاً، رقم الحدیث: 7448۔
Ibid. Hadith:7448.
- ¹² جامع ترمذی، رقم الحدیث: 1561۔
Jamie Tarimzi, Hadith: 1561.
- ¹³ خان، محمد یوسف، کھجور کی اہمیت اور افادیت (لاہور: بیت العلوم انارکلی، س-ن)، 152۔
Khan, Muhammad yousaf, *khujoor ki ahmiyyat and ifadiyyat* (Lahore: bait alilm, anaar kali), 152.
- ¹⁴ القرآن، 32-31:78۔
¹⁵ ایضاً، 28:80۔
¹⁶ ایضاً، 34:36۔
¹⁷ ایضاً، 67:16۔
¹⁸ بخاری، محمد بن اسماعیل، الصحیح البخاری (بیروت، لبنان: دار الفکر، س-ن)، رقم الحدیث: 3154۔
Bikhari, Muhammad bin ismaeel, *alsahih albukhari*, hadith no, 3154, dar al fikr beroot, libnan.
- ¹⁹ ابو داود، سنن ابی داود، رقم الحدیث: 3708۔
Abu Dawood, sulaman bin ashas, sunan abi Dawood, hadeth no, 3708, dar al fikr beroot, libnaan.
- ²⁰ دانیہ عرفان، ڈاکٹر، کالم نگار، روزنامہ جنگ، کراچی، 24 اگست، 2023۔
Daniah Irfan, doctor, kalam nigaar, rooz nama, jang karachi, 24, august, 2023.
- ²¹ القرآن، 99:6۔
²² ایضاً، 141:6۔
²³ ایضاً، 68:55۔
²⁴ ابراہیم شاہ، انارکے بے شمار طبی فوائد، ماہ نامہ ابراہیم، مکتبہ معصومیہ، 43۔
Ibraheem shah, anaar k be shumaar tibbi fawaid, mah nama, ibraheem, maktaba masomia, p43.
- ²⁵ القرآن، 28:56۔
²⁶ ایضاً، 16:34۔
²⁷ ابو داود، سنن ابی داود، حدیث: 5239۔
Abu Dawood, sulaman bin ashas, sunan abi Dawood, hadeth no, 5239, dal fikr beroot, libnaan.
- ²⁸ دیپال، امیر احمد، حکیم، پیر کے فائدے (لاہور: سعد طیبہ کالج، کابھنہ نو)، 47۔
Dipaal, ameer ahmad, hakim, bair k faiday hakim, saad tibbia college, kahna new, Lahore, p47.
- ²⁹ القرآن، 1:95۔
Al teen:95,1.
- ³⁰ ثعلبی، ابواسحاق، احمد، الکشف والایمان (بیروت، لبنان: دارالاحیاء التراث العربی، س-ن)، 238/10۔

قرآن وحدیث کی روشنی میں پھلوں کے انسانی زندگی پر اثرات

Saalbi, abu Ishaq,ahmad,alkashaf wal bayaan,dar al ihya al turaas al arbi, beroot,libnan,vol,10,p238.

³¹ میو، محمد شاہد، حکیم، انجیر طب نبوی میں (لاہور: سعد طبیبہ کالج، کاہنہ نو)، 72۔

Meyo, Muhammad shahid,hakim,injeer,tibb e nabvi main,saad tibbia college,kahna new,Lahore,p72.

³² القرآن، 1:95۔

³³ ایضاً، 24:35۔

³⁴ جامع ترمذی، حدیث: 4120۔

Abu iesa, Muhammad bin iesa,Jamie tarimzi,hadeth no 4120,dar al fikr beroot,libnaan.

³⁵ ایضاً، حدیث: 2079۔

Abu iesa, Muhammad bin iesa,Jamie tarimzi,hadeth no 2079,dar al fikr beroot,libnaan.

³⁶ ایضاً، حدیث: 4432۔

Abu iesa, Muhammad bin iesa,Jamie tarimzi,hadeth no 4432,dar al fikr beroot,libnaan.

³⁷ غازی، عبد العزیز، پھلوں کے فوائد (اسلام آباد: احیاء العلوم القرآن والسنة، س-ن)، 73۔

Ghazi, abdul aziz,phallon k fawaid,ihya uloom alquran wa al sunnah,Islam abad,p 73.