

پھلوں کے فوائد طب نبوی اور علم غذائیت کی روشنی میں

Benefits of Fruits in the light of Prophetic Medicine and Nutrition

Prof. Dr. Abdul Latif Hubshi
Principal, Govt. Boys Degree College Jhuddo.

Dr. Khawar Anjum
Chief Executive, Nobel Herbel Products, Private Limited.

Irfan Hassan
M.Phil Scholar, Department of Islamic Studies NCBA & E, DHA Campus Lahore.

Received on: 02-04-2024

Accepted on: 04-05-2024

Abstract

Fruits are great blessings of Allah. They are natural gifts of food and health to humans that improve our health and strength. The best thing about fruits is that they are suitable for different tastes, and we can consume them raw, cooked or dried. It is better to group the fruit species according to their importance. Fruits are rich in various minerals, vitamins and antioxidants. Consuming fruits is also very important for exercisers and busy people as they keep them strong and improve their strength. Their use is very convenient for various busy people in their daily life as the fruits are very simple to prepare, cut and eat. In conclusion, fruits are great and important blessings of Allah that improve our health and strength. They are rich in various minerals, vitamins and antioxidants that provide us with excellent health benefits. They play a very important role in our daily life and help us stay healthy and fit in the right way.

Keywords: Fruits, Blessings of Allah, Natural gifts, Food and health, Health benefits, Staying healthy and fit

پھل ہمارے لیے قدرت کا لذت بخش تحفہ ہیں، جو ذائقوں، رنگوں اور غذائی اجزاء کے بھرپور امتزاج سے بھرے ہیں۔ وہ صحت مند اور متوازن غذا کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، ہماری مجموعی فلاح و بہبود کے لیے فوائد کی ایک صف فراہم کرتے ہیں۔ پھل صرف لذیذ کھانے ہی نہیں ہیں۔ وہ ضروری وٹامنز، معدنیات، اینٹی آکسیڈنٹس اور غذائی ریشہ کے پاور ہاؤس ہیں جو ہماری صحت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس مضمون میں، ہم پھلوں کے مختلف فوائد اور ان کو ہماری روزمرہ کی خوراک کا لازمی حصہ کیوں ہونا چاہیے اس کا جائزہ لیں گے۔

پھل کھانے کے سب سے اہم فوائد میں سے ایک ان کی غذائی قدر ہے۔ پھل وٹامن سی جیسے وٹامنز سے بھرپور ہوتے ہیں، جو ہمارے مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے، ہماری ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور صحت مند جلد کو فروغ دیتا ہے۔ وٹامن اے اچھی بینائی اور صحت مند جلد اور چیچیا جھیلیوں کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ پھلوں میں پائے جانے والے بی کمپلیکس وٹامنز توانائی کی پیداوار، اعصابی نظام کے کام اور سیل مینٹابولزم کے لیے اہم ہیں۔

اس کے علاوہ، پھل غذائی ریشہ کا ایک بڑا ذریعہ ہیں، مناسب ہاضمہ میں مدد کرتے ہیں اور قبض کو روکتے ہیں۔ فائبر کا مواد خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے، کو لیسٹرول کی سطح کو کم کرنے اور صحت مند دل کو فروغ دینے میں بھی مدد کرتا ہے۔ پھلوں کا باقاعدہ استعمال دل کی بیماریوں اور فالج کے کم خطرے سے منسلک ہے۔

پھلوں کا ایک اور فائدہ ان کے اعلیٰ اینٹی آکسیڈنٹ مواد میں ہے۔ فلیوونائیڈز، پولیفینول اور کیروٹینائیڈز جیسے اینٹی آکسیڈنٹس ہمارے جسم میں آزاد ریڈیکلز سے لڑنے میں مدد کرتے ہیں، جو سیلولر کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور دائمی بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ آکسیڈیٹو تناؤ اور سوزش کو کم کرنے میں معاون ہیں، اس طرح ہمارے خلیات کو نقصان سے بچاتے ہیں اور لمبی عمر کو فروغ دیتے ہیں۔

مزید برآں، پھلوں میں کیلوریز اور چکنائی کم ہوتی ہے، جو انہیں وزن کے انتظام اور صحت مند جسمانی وزن کو برقرار رکھنے کے لیے بہترین انتخاب بناتے ہیں۔ وہ ہم پر غیر ضروری کیلوریز کا بوجھ ڈالے بغیر ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتے ہیں، جو وزن کم کرنے یا فٹ رہنے کا ارادہ رکھنے والوں کے لیے ایک زبردست انتخاب بناتے ہیں۔

مختلف پھلوں کے اپنے منفرد فوائد ہوتے ہیں۔ سنتری، لیموں اور چکوتے جیسے کھٹی پھل اپنے وٹامن سی کے اعلیٰ مواد کے لیے مشہور ہیں، جو مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے اور عام بیماریوں سے بچنے میں مدد کرتا ہے۔ کیلے پوٹاشیم سے بھرپور ہوتے ہیں، جو پٹھوں کے مناسب کام اور صحت مند بلڈ پریشر کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ بیریاں، جیسے اسٹرابیری، بلیویری، اور رسبری، اینٹی آکسیڈنٹس سے بھری ہوتی ہیں اور دماغی صحت اور یادداشت کو بہتر بنانے سے وابستہ ہوتی ہیں۔

مزید یہ کہ پھل ہمارے کھانوں میں تنوع اور جوش و خروش شامل کر سکتے ہیں۔ پھلوں کی رنگین درجہ بندی کو اپنی خوراک میں شامل کرنا نہ صرف ذائقہ کو بڑھاتا ہے بلکہ اس بات کو بھی یقینی بناتا ہے کہ ہمیں غذائی اجزاء کا وسیع میدان ملے۔ پھلوں کو تازہ، جوس میں ملا کر، اسمو تھیز میں ملا یا جاسکتا ہے، یا سلاد اور میٹھے میں شامل کیا جاسکتا ہے، جو انہیں کسی بھی کھانے میں ایک ورسٹائل اور مزید اضافہ بناتا ہے۔

بچوں کے لیے، خاص طور پر، ان کی خوراک میں پھلوں کی شمولیت صحت مند نشوونما اور نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے۔ پھل ابتدائی طور پر کھانے کی اچھی عادات پیدا کرنے اور بچپن میں موٹاپے اور صحت سے متعلق مسائل کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

آخر میں، پھلوں کے فوائد کو بڑھاوا نہیں دیا جاسکتا۔ ضروری وٹامنز اور معدنیات فراہم کرنے سے لے کر اینٹی آکسیڈنٹس اور غذائی ریشہ کا بھرپور ذریعہ ہونے تک، پھل صحت کے فوائد کی ایک شاندار صف پیش کرتے ہیں۔ وہ بہتر مدافعتی فنکشن، دل کی صحت، عمل انہضام، اور وزن کے انتظام میں حصہ ڈالتے ہیں۔ پھل نہ صرف غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں بلکہ ہمارے کھانوں میں رنگین رنگ اور ذائقے بھی شامل کرتے ہیں، جس سے وہ ہر عمر کے لیے خوشگوار اور صحت مند انتخاب بن جاتے ہیں۔ متوازن غذا کو برقرار رکھنے اور مجموعی صحت کو فروغ دینے کے لیے ہمارے روزمرہ کے کھانے میں مختلف قسم کے پھلوں کا استعمال ضروری ہے۔

تو آئیے قدرت کے فضل و کرم کی مٹھاس اور اچھائی کا مزہ لیں اور پھلوں کو اپنی زندگی کا لازمی حصہ بنائیں۔

قرآن میں پھلوں کا ذکر

سورۃ البقرہ میں فرمان ہے:

وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ هُمْ فِي جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ۖ كُلُّ مَا رَزَقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رَزَقُوا¹

اور ان لوگوں کو خوشخبری دو جو ایمان لائے اور انہوں نے اچھے عمل کئے کہ ان کے لئے ایسے باغات ہیں جن کے نیچے نہریں بہہ رہی ہیں۔ جب انہیں ان باغوں سے کوئی پھل کھانے کو دیا جائے گا۔

سورۃ الرحمن میں یوں ذکر ہوا:

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ²

ان جنتوں میں میوے اور کھجوریں اور انار ہیں۔

حدیث میں کھجور اور انار کی فضیلت

سورہ الرحمن اس آیت میں خصوصاً کھجور اور انار کا ذکر ہوا ہے حدیث پاک میں ارشاد ہوا:

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ نے روایت کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا تھا کہ درختوں میں ایک ایسا بھی درخت ہے جس کے پتے نہیں گرتے اور اس کی مثال ایک مسلمان جیسی ہے۔ جب لوگوں نے اس درخت کے بارے میں سوچا، وہ کھجور کا درخت ہو سکتا ہے لیکن کچھ لوگ شرمندہ محسوس کرنے لگے کیونکہ اس وقت حاضرین میں بڑے صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین بھی موجود تھے۔ تاہم جب لوگوں نے رسول اللہ ﷺ سے اس درخت کے بارے میں سوال کیا کہ وہ کونسا درخت ہے، تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ وہ کھجور کا درخت ہے۔³

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اکرم ﷺ نے ایک موقع پر ارشاد فرمایا: "اے عائشہ! جس گھر میں کھجوریں نہ ہوں وہ لوگ بھوکے ہیں۔" اور پھر انہوں نے یہ کلمات دو یا تین بار ارشاد فرمائے۔⁴

اس ارشاد کا مقصد ہے کہ اسلامی معاشرت میں کھجور کے درختوں کے اہمیت کو سمجھنے کی ترویج کی جائے اور لوگوں کو کھجور کے فوائد سے آگاہ کیا جائے۔ اس سے لوگ اپنے گھروں میں کھجور کے درخت لگانے کی حثیت سے کام لیں، جس سے ان کے گھر میں بھوکے رہنے والوں کو بھی ان کے ساتھ روزگار ملے اور وہ بھی کھجور کے فائدے سے مستفید ہوں۔ اس حدیث میں محبت، انسان دوستی اور ایک دوسرے کے حقوق کی پیروی کی اہمیت کو بھی بیان کیا گیا ہے۔ حضور اکرم ﷺ نے دو یا تین بار اس ارشاد کو دہرایا تاکہ ہم اس کی اہمیت سمجھ سکیں اور اس کے اہم فوائد کا فائدہ اٹھا سکیں۔

اختتاماً، یہ حدیث ایک سنت نبوی ہے جو ہمیں کھجور کے درختوں کے اہمیت کے بارے میں بتاتی ہے اور ہمیں ان کے فوائد سے مستفید ہونے کی ترغیب دیتی ہے۔ اس سنت نبوی کو اپنا کر ہم اپنے اطراف کے لوگوں کو بھی اس کے فوائد کے بارے میں آگاہ کر سکتے ہیں اور ان کے لئے

مدد کر سکتے ہیں۔ اس سے ہم انسان دوستی، رحمہ لی اور تعاون کے اہم اصولوں کو اپنا سکتے ہیں جو اسلامی معاشرت میں بہت اہم ہیں۔
حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ انہیں ایک حدیث ملی ہے جس میں فرمایا گیا ہے: "زمین میں ایسا کوئی انار نہیں ہے جس کے دانوں میں جنتی انار کے دانوں سے پیوند کاری نہ کی گئی ہو۔" ⁵

اس حدیث سے مراد ہے کہ زمین پر انار کے دانے اتنے معزز ہیں کہ ان کے دانے جنتی انار کے دانوں سے بھی پیوند کاری رکھتے ہیں۔ یہ ایک عظیم بات ہے کہ انار کی اہمیت اتنی بڑی ہے کہ اس کے دانے دوسرے اہم انار سے مرتبط ہیں۔

اس حدیث سے ہمیں یہ سبق ملتا ہے کہ انسان کو نعمتوں کی اہمیت کا احساس ہونا چاہئے۔ ہمیں اپنی زندگی میں دیگر افراد کے لئے مفید اور اہم خصوصیات اور خدمات کا احترام کرنا چاہئے۔ انسان کو اپنے اندر انار کے دانوں کی طرح نیک خصوصیات کو پیدا کرنے کی کوشش کرنی چاہئے تاکہ وہ دوسرے لوگوں کے لئے بھی مفید اور اہم ثابت ہو سکے۔

اس حدیث کے ذرائع سے ہمیں انسانیت کے اہم اصولوں کی تعلیم ملتی ہے جو انسان کے اندر انار کے دانوں کی طرح ہونے چاہئے۔ ہمیں دوسرے افراد کے حقوق کا خیال رکھنا چاہئے اور ان کی خوشیوں میں شریک ہونے کی کوشش کرنی چاہئے۔ انار کے دانوں کی طرح، انسان کے اندر نیک خصوصیات کے فروغ کے لئے بھی اہم ہے کہ وہ نیک عمل کرے اور دوسرے لوگوں کے ساتھ محبت، معافی اور اچھائی کا احساس رکھے۔

اختتاماً، یہ حدیث ہمیں انار کے دانوں کی اہمیت کو سمجھانے والی ایک اہم مثال ہے جو انسانیت کے اصولوں کی تعلیم میں اہمیت رکھتی ہے۔ ہمیں اپنے اندر نیک خصوصیات کو پیدا کرنے اور دوسرے لوگوں کے حقوق کا خیال رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے تاکہ ہم انسانیت کے اصولوں کے مطابق زندگی گزار سکیں اور دوسرے لوگوں کے لئے بھی مفید اور اچھے انسان بن سکیں۔

کھجور کے طبی فوائد:

1. طاقت بخش: کھجور میں موجود مختلف طبعیاتی عناصر کی وجہ سے اسے طاقت بخش غذا بتاتا ہے۔ یہ فعال کردار رکھتا ہے اور جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔

2. صحت بخش خون: کھجور، خون کی صحت اور خون بناؤ کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ اس میں موجود فولیک ایسڈ، آئرن اور وٹامن سی کے ذریعہ خون کی تشکیل کو بڑھاتا ہے اور ایسینیا (خون کی کمی) سے بچاتا ہے۔

3. قوت بخش سینہ اور پھیپھڑے: کھجور میں موجود معدنیاتی عناصر، وٹامن C اور وٹامن اے، جو سینہ اور پھیپھڑوں کی صحت کو بہتر بناتے ہیں اور ان کو قوت بخشتے ہیں۔

4. مضاد آکسیدنٹس: کھجور میں موجود اینٹی آکسیدنٹس ایجنٹس، جیسے فولیک ایسڈز، فلاونوئیڈز اور کاروتینوئیڈز جسم میں آکسیدیشن کے عمل کو کم کرتے ہیں۔ یہ جلد، بال اور دانتوں کی صحت کو محفوظ رکھتے ہیں اور مؤثر سرطان کے خطرے کو بھی کم کرتے ہیں۔

5. پٹھوں کی کمزوری کا علاج: کھجور، پٹھوں کو مضبوط بنانے اور کمزوری کو دور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ اس میں موجود

مونوسیکارائیڈز (Monosaccharides) اور معدنیاتی عناصر پٹھوں کی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔

6. جگر کی بیماریوں کا کم ہونا: کھجور کا روزانہ استعمال، جگر کی بیماریوں کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

یہاں تک کہ کھجور، سستی ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی مفید ثابت ہوتا ہے، چونکہ اس کا آسانی سے سکون پیدا کرنے والا استعمال گردوں کی نشوونما میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور خون میں شوگر کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے۔

یہاں تک کہ جوانی کو بڑھانے اور مجازات کو کم کرنے کی خاطر بھی کھجور مفید ثابت ہوتا ہے، کیونکہ اس میں موجود طبعی سیرولون کے ذریعہ دلچسپی بڑھائی جاسکتی ہے اور ہارمونیز کو تنظیم میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

جیسا کہ ہم دیکھ سکتے ہیں، کھجور صحت بخش فوائد کا باعث ہو سکتا ہے اور اس کا روزانہ استعمال عمومی صحت اور قوت بخشی کو بڑھا سکتا ہے۔ متنبہ رہیں کہ یہاں بیان کیے گئے فوائد عام طور پر درست ہوتے ہیں، لیکن ہر شخص کی صحتی حالت اور ضرورتیں مختلف ہو سکتی ہیں، اس لئے مہم ہے کہ آپ اپنے ہیلتھ کی سوچ سمجھ کر کھجور کو استعمال کریں اور ہر گز کسی ایک مادے پر ہیلتھ کی بنا پر ہی قرار دیں۔

رسول اکرم ﷺ کی حدیث میں بھی کھجور کا خاص ذکر ہے اور انہوں نے اسے اپنی مرغوب غذا قرار دیا تھا۔ کھجور کی ایک خاص قسم جو مدینہ منورہ میں پائی جاتی ہے، عجوہ کہلاتی ہے۔ اس کے خصوصی طبی فوائد ہیں جو قلب کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ عجوہ کھجوریں نبی اکرم ﷺ کو بہت پسند تھیں اور انہوں نے اس کی خصوصیات کی تعریف کی تھی۔

عجوہ کھانا صبح کے وقت زہر اور جادو سے نقصان نہیں پہنچاتا ہے۔ عجوہ جنت کا پھل ہے اور اس میں زہر سے شفا دینے کی تاثیر ہوتی ہے۔ کھجور ایک مفید اور مقوی غذا ہے جو صحت کے لئے فائدے مند ہے۔ اس کی مختلف اقسام کے فوائد انسان کو صحت مند اور قوی بناتے ہیں۔ رسول اکرم ﷺ نے بھی اس کی تعریف کی ہے۔ ہمیں اسلامی تعلیمات کے مطابق کھجور کے فوائد سے فائدہ اٹھانا چاہئے اور اسے روزانہ کی کھوراک میں شامل کرنا چاہئے

کھجور کھانے کا نبوی طریقہ:

نبی اکرم ﷺ نے اپنی حیات مبارکہ میں جن غذاؤں کو شرف طعام بخشا، ان کی فضیلت اور افادیت سے کوئی مسلمان انکار نہیں کر سکتا۔ آپ ﷺ کی استعمال کردہ غذائیں جہاں لذت سے بھرپور ہیں وہیں ان کے طبی فوائد بھی بے شمار ہیں۔ غذائی ماہرین، ان غذاؤں کی جو خوبیاں اور فوائد آج بیان کر رہے ہیں، وہ رسول اللہ ﷺ آج سے چودہ سو سال پہلے ہی بیان فرما چکے ہیں۔ آپ ﷺ کی مقدس زندگی سادگی اور صبر و قناعت کا مکمل نمونہ تھی۔

حضرت سیدنا ابن عباس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: "حضور ﷺ کئی کئی راتیں مسلسل فاقہ فرماتے" 6

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں: "چالیس چالیس دن ایسے گزر جاتے کہ نبی ﷺ کے گھر میں نہ چراغ جلتا اور نہ ہی

چولہا جلتا تھا۔" پوچھا گیا: "پھر آپ کس طرح گزارہ کرتے تھے؟" فرمایا: "دو کالی چیزوں یعنی پانی اور کھجور پر" ⁷
ککڑی اور کھجور ملا کر کھانا

حضرت سیدنا عبداللہ بن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں: میں نے سرکارِ مدینہ منورہ، سردارِ مکرمہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم کو کھجور ککڑی کے ساتھ ملا کر کھاتے دیکھا۔ ⁸

حضور ﷺ کا یہ عمل کس قدر حکیمانہ تھا۔ کھجور اپنے تمام فوائد اور منافع کے باوجود بہر صورت گرم تاثیر رکھتی ہے۔ ککڑی کو پنجابی میں "تر" کہتے ہیں۔ اپنے نام کی طرح واقعی وہ خود بھی اپنی ذات میں تری ہوتی ہے۔ اس کی تاثیر بھی سرد ہی ہوتی ہے۔ یہ غریبوں امیروں کے لئے پھل کا پھل ہے اور سبزی کی سبزی۔ پیاس، جلن، گرمی اور خون کے جوش کو مٹاتی ہے۔ دیر ہضم ضرور ہوتی ہے۔ ککڑی جگر کو تسکین دیتی ہے اور پیشاب آور ہے۔ سوزاک، سنگ گردہ و مثانہ کے لئے نافع ہے۔ ⁹

انار کے طبی فوائد

انار (Pomegranate) ایک معروف پھل ہے جو بعام اور طبی میدان میں اہمیت رکھتا ہے۔ انار کے طبی فوائد درحقیقت اس کے طبی اجزاء میں موجود غنی ترین خصوصیات کا نتیجہ ہیں۔ یہ خصوصیات انار کو صحت بخش اور طبی استعمال کے لحاظ سے ایک اہم پھل بناتے ہیں۔ انار کے طبی فوائد درج ذیل ہیں:

1. قوت مدافعت کی فراہمی

انار میں موجود وٹامن سی، وٹامن ای، اور اینٹی اوکسیڈنٹس جسم کو مضبوط بناتے ہیں۔ یہ وٹامنز اور خصوصیات جسم کے خلاف نیما کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں اور جلد، گھٹیا، دل کی بیماری، اور دیگر بیماریوں کو روکتے ہیں۔

2. قلب کی حفاظت:

انار میں موجود اینٹی اوکسیڈنٹس قلب کے صحت کے لئے بہترین ہوتے ہیں۔ یہ دل کے اسٹریٹنلز پر کمی پیدا کرتے ہیں جو دل کے امراض کو روکتا ہے۔

3. انفلوئنزا اور سردی کا علاج:

انار کے رس میں موجود وٹامن سی اور وٹامن ای جلد کو بہتر کرتے ہیں اور جسم کی امیون سسٹم کو مضبوط بناتے ہیں۔ انفلوئنزا اور سردی کے موسم میں انار کا استعمال بیماریوں کے خلاف مدد فراہم کرتا ہے۔

4. گھٹیا اور جوڑوں کی درد:

انار میں موجود اینٹی اوکسیڈنٹس اور اینٹی انفلیمیٹری پروپریٹیز جوڑوں کے درد کے علاج میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ یہ گھٹیا اور ریومیٹوئیڈ آرٹھرائٹس کے مریضوں کے لئے بہترین ہوتے ہیں۔

5. مغزی صحت:

انار کارس مغزی صحت کے لئے بہترین ہوتا ہے۔ اس میں موجود اینٹی اوکسیڈنٹس نروسز کو محفوظ رکھتے ہیں اور دماغی کمزوری کو روکتے ہیں۔

6. جلدی صحت:

انار کے رس کو ملی بنا کر جلدی ماسک بنانے سے جلد کی صحت بہتر ہوتی ہے۔ اس ماسک کو استعمال کرنے سے جلد کی نکھار اور چمک دوبارہ بحال ہوتی ہے۔

7. ہضم کاری کو بہتر بناتا ہے:

انار میں موجود لیمینٹس اور فائبر ہضم کاری کو بہتر بناتے ہیں اور قبض اور دیگر پیٹ کے مسائل کو روکتے ہیں۔

8. پروستیت کینسر کے خلاف:

انار میں موجود اینٹی اوکسیڈنٹس پروستیت کینسر کے خلاف لاجواب ثابت ہوتے ہیں۔ اسے روزانہ استعمال کرنے سے پروستیت کے امراض کا خدشہ کم ہوتا ہے۔

انار ایک طبی انمول پھل ہے جو صحت بخش فوائد کا خزانہ ہے۔ اس کو روزانہ اپنی غذائی روشنی میں شامل کرنے سے آپ صحت مند اور توانائی بھری زندگی گزار سکتے ہیں۔ اس کے طبی فوائد کا استفادہ کرتے ہوئے آپ اپنے جسم کو محفوظ اور مضبوط بنا سکتے ہیں۔

زیتون کا پھل

زیتون: ایک بیش قیمت تحفہ

زیتون ایک ایسا پھل ہے جسے قدرت نے اپنی بیش قیمت نعمتوں میں سے ایک قرار دیا ہے۔ یہ نہ صرف خوش ذائقہ ہوتا ہے بلکہ صحت کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ زیتون کا تیل تو گویا ایک معجزاتی شفاء ہے جس کے فوائد لاکھوں ہیں۔

زیتون کا درخت:

زیتون کا درخت ایک ہمیشہ بہار درخت ہے جو قدیم زمانے سے ہی انسانوں کے لیے اہمیت کا حامل رہا ہے۔ اس کی عمر بہت زیادہ ہوتی ہے اور یہ صدیوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔ زیتون کا درخت نہ صرف سایہ دار ہوتا ہے بلکہ اس کے پھل، پتے اور لکڑی بھی انسان کے لیے مفید ہیں۔

زیتون کا پھل:

زیتون کا پھل چھوٹا، گول اور اکثر سیاہ یا سبز رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ پھل بہت سے ممالک میں اگایا جاتا ہے اور اسے سالن، اچار اور سالاد میں استعمال کیا جاتا ہے۔ زیتون کا تیل بھی اس پھل سے نکالا جاتا ہے جو کھانا پکانے اور دیگر مقاصد کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

زیتون کے فوائد:

صحت کے لیے فائدے: زیتون میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس اسے صحت کے لیے بہت مفید بناتے ہیں۔ یہ دل کی بیماریوں،

کینسر اور دیگر دائمی بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار ہے۔

جلد کے لیے فائدے: زیتون کا تیل جلد کو نرم اور چمکدار بناتا ہے۔ اسے اکثر کاسمیٹکس میں استعمال کیا جاتا ہے۔

بالوں کے لیے فائدے: زیتون کا تیل بالوں کو مضبوط اور چمکدار بناتا ہے۔

کھانا پکانے میں استعمال: زیتون کا تیل کھانا پکانے کے لیے ایک صحت مند اور مزیدار تیل ہے۔

زیتون کی اقسام:

زیتون کی کئی اقسام ہیں جن میں سے کچھ مشہور اقسام یہ ہیں:

سبز زیتون: یہ زیتون پکنے سے پہلے توڑا جاتا ہے اور اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔

سیاہ زیتون: یہ زیتون پک کر سیاہ ہو جاتا ہے اور اس کا ذائقہ نرم اور میٹھا ہوتا ہے۔

زیتون کا تیل: زیتون کے پھل سے نکالا جانے والا تیل ایکسٹر اور جن، ورجن اور پو میس تیل کے نام سے مشہور ہے۔

زیتون کی کاشت:

زیتون کی کاشت کے لیے معتدل آب و ہوا اور اچھی نکاسی والی زمین کی ضرورت ہوتی ہے۔ زیتون کا درخت خشک سالی کو برداشت کر سکتا ہے لیکن اسے باقاعدگی سے پانی دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

حضرت ابو رشید انصاری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تم زیتون کا پھل کھاؤ اور اس کا تیل استعمال کرو کیونکہ یہ بابرکت درخت ہے۔¹⁰

انجیر کا پھل

انجیر: قدرت کا ایک میٹھا تحفہ

انجیر، ایک ایسا پھل جو نہ صرف اپنے میٹھے ذائقے بلکہ بے شمار طبی فوائد کی وجہ سے دنیا بھر میں مقبول ہے۔ قرآن مجید میں بھی انجیر کا ذکر ملتا ہے اور اسے ایک مقدس پھل قرار دیا گیا ہے۔

انجیر کا درخت:

انجیر کا درخت ایک متوسط قد کا درخت ہے جس کی پتیاں دل کے مانند ہوتی ہیں۔ یہ درخت گرم اور معتدل آب و ہوا میں اگتا ہے۔ انجیر کے درخت کی عمر بہت زیادہ ہوتی ہے اور یہ صدیوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔

انجیر کا پھل:

انجیر کا پھل گول اور مٹھاس سے بھرا ہوا ہوتا ہے۔ یہ پھل پکنے پر جامنی رنگ کا ہو جاتا ہے۔ انجیر کو تازہ یا خشک کر کے کھایا جاتا ہے۔

انجیر کے فوائد:

- ہاضمے کو بہتر بناتا ہے: انجیر میں فائبر کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو ہاضمے کو بہتر بنانے میں مددگار ہے۔
- ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے: انجیر میں کیلشیم کی مقدار بھی کافی ہوتی ہے جو ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مددگار ہے۔
- کینسر سے بچاؤ: انجیر میں موجود اینٹی آکسیدنٹس کینسر کے خلیوں کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔
- دل کی صحت کے لیے فائدے مند: انجیر میں موجود پوٹاشیم بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مددگار ہے۔
- وزن کم کرنے میں مددگار: انجیر میں کیلوریز کی مقدار کم ہوتی ہے اور یہ فائبر سے بھرپور ہوتا ہے جو وزن کم کرنے میں مددگار ہے۔

انجیر کی اقسام:

انجیر کی کئی اقسام ہیں جن میں سے کچھ مشہور اقسام یہ ہیں:

- کالی انجیر: یہ انجیر پکنے پر سیاہ رنگ کا ہو جاتا ہے اور اس کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔
- سبز انجیر: یہ انجیر پکنے سے پہلے توڑا جاتا ہے اور اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔

انجیر کی کاشت:

انجیر کی کاشت کے لیے گرم اور معتدل آب و ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ انجیر کا درخت خشک سالی کو برداشت کر سکتا ہے لیکن اسے باقاعدگی سے پانی دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

انجیر ایک ایسا پھل ہے جو نہ صرف خوش ذائقہ ہوتا ہے بلکہ صحت کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ اسے اپنی روزمرہ کی غذا میں شامل کر کے آپ اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

حضرت ابوذر غفاری (رضی اللہ عنہ) نے حضور پیغمبر (صلی اللہ علیہ وسلم) کی زبانی بیان کیا ہے کہ وہ انجیر کا استعمال کرتے تھے۔ حضور پیغمبر (صلی اللہ علیہ وسلم) نے صحابہ کرام کو انجیر کے بارے میں فرمایا تھا کہ "اگر میں یہ کہتا کہ جنت سے کوئی میوہ اتارا گیا ہے تو وہ انجیر کے متعلق کہتا۔"

انجیر کو زکام اور گردہ کو صاف کرنے کے لئے فائدہ مند مانا جاتا ہے۔ یہ بلغم کو معدے سے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اور بواسیر کے لئے بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ خشک انجیر کا استعمال عصبی کمزوری کو دور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔¹¹

پھلوں کے متعلق متفرق روایات

انگور: حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما فرماتے ہیں: "میں حضور اکرم ﷺ کی زیارت کے لئے گیا تو دیکھا کہ آپ انگور تناول فرما رہے تھے۔"¹²

رسول اللہ ﷺ سے روایت کیا جاتا ہے کہ آپ ﷺ کو انگور اور تربوز بہت مرغوب تھے۔ اس کے فوائد بھی بہت زیادہ ہیں تازہ اور خشک دونوں طریقوں سے کھایا جاتا ہے سبز اور پختہ دونوں کا استعمال کرتے ہیں۔ پھلوں میں پھل ہے روزی میں روزی ہے شوربوں میں بہترین شوربہ اور دواؤں میں نفع بخش دوا ہے اور مشروب بھی ہے اس کا مزاج گندم کی طرح تر گرم ہے سب سے عمدہ انگور سیلا اور بڑے سائز کا ہوتا ہے اور سفید انگور سیاہ سے عمدہ ہوتا ہے حلا نکہ میٹھا ہونے میں دونوں برابر ہیں اور دود و یاتین دن کا چنا ہوا انگور ایک دن کے توڑے ہوئے انگور سے عمدہ ہوتا ہے اس لیے کہ ایک دن والا پھارہ پیدا کرتا ہے اور مسہل ہوتا ہے۔ انگور کو درخت پر اتنے وقت تک چھوڑ دیں کہ اس کا چھلکا سکڑ جائے ایسے انگور میں غذائیت بہت زیادہ ہوتی ہے بدن کو قوت پہنچاتا ہے کشمش اور انجیر کی طرح اس میں غذائیت موجود ہوتی ہے اور اگر اس کی گٹھلی نکال لی جائے تو پاخانہ نرم کرنے کے لیے بہت مفید ہے اس کو زیادہ کھانے سے سرد در پیدا ہوتا ہے اور اس کے نقصان کو کھٹے میٹھے انار سے دور کیا جاسکتا ہے۔

خربوزہ

حضرت سیدنا انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ خربوزے کو تر کھجوروں کے ساتھ تناول فرماتے اور ارشاد فرماتے کہ خربوزے کی ٹھنڈک کھجور کی گرمی کو ختم کر دے گی۔¹³

پیلو کا پھل

حضرت جابر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ ہم رسول اللہ ﷺ کے ہمراہ چلتے ہوئے پیلو چن رہے تھے، آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: "جو پیلو کا لے ہو چکے ہیں انہیں پھنا! کیونکہ یہ بہت لذیذ ہوتے ہیں۔ جب میں بکریاں چراتا تھا تو اسے کھایا کرتا تھا۔"¹⁴ فوائد: پیلو کا پھل (پیٹا) بہت ساری صحت بخش خواص رکھتا ہے اور معدے کو قوت بخش کرنے کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ معدے کے لئے مفید ہوتا ہے کیونکہ یہ پیسین کے طور پر عمل کرتا ہے، جو پروٹین کی ہضم پذیری کو بہتر کرتا ہے۔ یہ معدے کو سنبھالنے اور جوڑنے میں مدد کرتا ہے۔

پیٹا میں موجود فائبر کا مطلب ہے کہ یہ بلغم کو دور کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ یہ جسم سے بلغم کو خارج کرنے میں مدد کرتا ہے اور نزلہ زکام یا آلرجی سے

پھلوں سے متعلق رسول اللہ کی دعائیں:

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس جب موسم کا پہلا پھل آتا تو فرماتے:

اللھم بارک لنا فی مدینتنا و فی ثمارنا و فی صاعنا برکتہ مع برکتہ

"اے خدا! ہمیں ہمارے شہر میں، ہمارے پھلوں میں، ہمارے سروں میں اور ہمارے کانوں میں برکت عطا فرما، تو یہ پھل اپنے سے پہلے کے سب سے چھوٹے بچوں کو دیتا۔"¹⁵

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ لوگ جب کھجور کا پہلا پھل دیکھتے تو اسے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس (توڑ کر) لاتے، جب اسے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم لیتے تو فرماتے:

اللھم بارک لنا فی ثمارنا وبارک لنا فی مدینتنا وبارک لنا فی صاعنا ومدنا اللهم ان ابراھیم عبدک وخلیک ونبیک ورا فی عبدک ونبیک ورا نہ دعاک لکۃ وانا اذعوک للمدینۃ بمثل ما دعاک بہ لکۃ ومثلہ ¹⁶

اے خدا! ہمیں ہمارے پھلوں میں برکت عطا فرما، ہمارے شہر میں برکت عطا فرما، ہمیں برکت عطا فرما، ہمیں برکت دے، ہم پر برکت عطا فرما، یا خدا! ابراہیم تیرا خادم اور دوست ہے۔

الغرض دنیا بھر میں مختلف قسم کے پھل پائے جاتے ہیں جو مختلف مناطق اور موسم کے مطابق مختلف وضعوں میں آگتے ہیں۔ یہاں کچھ معروف اور عام پھلوں کی فہرست دی گئی ہے:

- | | | |
|-------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1. سیب (Apple) | 2. کیلا (Banana) | 3. انار (Pomegranate) |
| 4. آم (Mango) | 5. انگور (Grapes) | 6. نارنگی (Orange) |
| 7. چیکو (Sapota/Chikoo) | 8. آلو بخارا (Plum) | 9. کینو (Kinnow) |
| 10. آنا (Guava) | 11. چیری (Cherry) | 12. کھجور (Dates) |
| 13. لچکی (Lychee) | 14. آڈو (Peach) | 15. پتچ (Pear) |
| 16. شہزادی (Apricot) | 17. پاپیتا (Papaya) | 18. سیتافل (Custard Apple) |
| 19. امرود (Guava) | 20. شہزادی (Apricot) | |

ان پھلوں میں سے ہر ایک کا اپنا مزاج اور اپنے فوائد ہوتے ہیں۔ یہ صحت کے لئے مفید اجزاء، وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل ہوتے ہیں جو انسانی جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے کام آتے ہیں۔ ان کے استعمال سے عام طور پر صحت کو بہتر بنایا جاتا ہے اور ان کی مختلف مصنوعات بنائی جاتی ہیں جنہیں خوراک، مصنوعات، جوسز، اور شربت کے روپ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

وہ پھل جو ایک ساتھ نہیں کھانا چاہئے:

پھلوں میں کچھ ایسے ہیں جنہیں ایک ساتھ نہیں کھانا چاہئے کیونکہ یہ جوڑتے ہوئے کھانے سے ہاضمہ کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اور ان کے مختلف اجزاء ایک دوسرے کے ساتھ مل کر خطرناک ترکیب بنا سکتے ہیں۔ کچھ ایسے پھل جنہیں ایک ساتھ نہیں کھانا چاہئے، مندرجہ ذیل ہیں:

1. موسمی فلیوں (Citrus fruits) جیسے نارنگی، کینو، مصلہ، مالٹا وغیرہ کو دودھ یا دہی کے ساتھ نہیں کھانا چاہئے کیونکہ ان میں موجود وٹامن سی، اور دہی کے کیمیکل رد عمل کے باعث دودھ یا دہی کے ساتھ مل کر پیٹ میں ایسیدک معادلے بنا سکتے ہیں جو ہاضمہ کو مشکلات کا

باعث بنتے ہیں۔

2. موسمی پھلوں (Melons) جیسے خربوزہ، تربوز، کھربوزہ وغیرہ کو دوسرے پھلوں کے ساتھ نہیں کھانا چاہئے کیونکہ یہ جلدی طور پر تیزی سے ہاضمہ ہوتے ہیں اور دوسرے پھلوں کے ساتھ مل کر پیٹ میں گیس بن سکتی ہے۔

3. چکوترے (Milk and Papaya) مل کر نہیں کھانے چاہئے کیونکہ پاپیتے میں پپائن انزائم موجود ہوتا ہے جو دودھ کے ساتھ مل کر اسے جما کر گیس کے باعث بن سکتا ہے۔

4. کچے انڈے (Milk and Raw Eggs) کو مل کر نہیں کھانا چاہئے کیونکہ انڈے میں اوبیس بیلووم، انٹرفیرن، اور ایچ آئی وی کے مواد پائے جاتے ہیں جو دودھ کے ساتھ مل کر ان کے فوائد کو خراب کر سکتے ہیں۔

5. کچے آلو (Raw Potatoes) کو دوسرے پھلوں کے ساتھ نہیں کھانا چاہئے کیونکہ یہ سٹارچ کے باعث دوسرے پھلوں کے ساتھ مل کر ہاضمہ کو مشکلات کا باعث بن سکتے ہیں۔

6. آم (Mango) اور دودھ (Milk) کو ایک ساتھ نہیں کھانا چاہئے کیونکہ ان میں موجود وٹامن سی اور دودھ کے کیمیکل رد عمل کے باعث ملا کر گیس بن سکتی ہے۔

7. موسمی سیب (Apples) کو چھیلے بغیر نہیں کھانا چاہئے کیونکہ ان کی چھلک میں تناؤ بھرا ہوتا ہے جو جلدی طور پر تیزی سے ہاضمہ ہونے کا باعث بن سکتا ہے۔

یہ بات یاد رکھیں کہ ان پھلوں کو ایک ساتھ نہیں کھانا صرف ان وقتوں پر معطل کرتا ہے جب آپ کو ان کا ایک ساتھ استعمال کرنے سے ہاضمہ میں مشکلات ہوتی ہیں۔ انہیں الگ الگ وقتوں پر استعمال کرنا بہتر ہوتا ہے تاکہ آپ کو ان کے فوائد سے بھرپور نفع حاصل ہو سکے۔

نتیجہ بحث:

پھلوں کے متفرق فوائد انسانی صحت کے لئے بہتری کے لحاظ سے اہم ہیں۔ سیب میں فائبر، وٹامن سی، اور اینٹی آکسیدنٹس موجود ہوتے ہیں جو ہڈیوں، جگر، اور پھیپھڑوں کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ کیلا پوٹاشیم کا ایک اچھا ذرائع ہے جو دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے اور خون کی فورمیشن کے لئے مفید ہے۔ انار میں اینٹی آکسیدنٹس اور وٹامن سی کی بھرمار ہوتی ہے جو جلدی مسائل کے علاج میں مدد فراہم کرتی ہے۔ انار کارس جگر کے لئے مفید ہوتا ہے اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ چیکو میں وٹامن اے، سی، اور اینٹی آکسیدنٹس پائے جاتے ہیں جو جلدی صحت کے لئے بہتری کرتے ہیں۔ نارنگی میں وٹامن سی بھرمار ہوتی ہے جو نظامی نظم کے لئے بہتری کرتا ہے۔ آم میں وٹامن سی، اے، اور اینٹی آکسیدنٹس موجود ہوتے ہیں جو دل کے لئے مفید ہوتے ہیں اور جلد کی حفاظت کرتے ہیں۔ پاپیتا میں پیپین کا مواد پایا جاتا ہے جو جلد کے لئے مفید ہوتا ہے۔ انار میں فولیک ایسڈ اور پوٹاشیم موجود ہوتا ہے جو خون کی فورمیشن کے لئے مفید ہوتا ہے۔ چیری میں کنیشیم اور پوٹاشیم موجود ہوتا ہے جو عضلات کو مضبوط کرتا ہے اور اسی طرح دل کی صحت کے لئے مفید ہوتا ہے۔ کیو ا میں پروٹین، فائبر، اور وٹامن بی کی بھرمار ہوتی ہے جو

صحت کے لحاظ سے بہتری فراہم کرتی ہے۔ آلو بخارا میں آئی لیٹمک ایسڈ اور فائبر پایا جاتا ہے جو جلدی صحت کے لئے بہتری فراہم کرتے ہیں۔ یہ ذکر کئے گئے پھل انسانی صحت کے لئے مختلف طریقوں سے مفید ہوتے ہیں اور ان کے مصنوعات کے روپ میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔ یقیناً، مختلف پھلوں کا روزانہ استعمال اچھی صحت کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

حوالہ جات

- 1 القرآن الکریم، سورۃ البقرہ، پارہ 1، آیت 25
- 2 القرآن الکریم، پارہ 27، سورۃ الرحمن، آیت 68
- 3 صحیح بخاری، کتاب العلم، حدیث 41
- 4 صحیح مسلم، کتاب الاشربة، باب فی ادخال التمر ونحوہ من الاقوات للعیال، ص ۱۱۳۱، رقم الحدیث: 153
- 5 المعجم الکبیر، ومن مناقب عبداللہ بن عباس واخبارہ، 623/10، رقم الحدیث 10611
- 6 سنن ترمذی، جلد 4، ص 160، رقم الحدیث 2367
- 7 صحیح بخاری، جلد 4، ص 236، حدیث 6458۔ مسند طایسی، جلد 6، ص 207، حدیث 1472
- 8 صحیح مسلم، ص 870، رقم الحدیث 5330
- 9 کتاب المفردات خواص الادویہ، ص 278
- 10 شمائل ترمذی، حدیث 156
- 11 المسند الفردوس، باب الکاف، 243/3، رقم الحدیث 4716
- 12 المعجم الکبیر، جلد 12، ص 115، رقم الحدیث 12727
- 13 سبل الہدی والرشاد، ج 7، ص 209
- 14 صحیح مسلم، ص 873، رقم الحدیث 5349
- 15 سنن ابن ماجہ، کتاب الاطعمۃ، رقم الحدیث 3329
- 16 سنن ترمذی، کتاب الدعوات، رقم الحدیث 3454

References

1. Al-Qur'an Al-Kareem, Surah Al-Baqarah, Para 1, Verse 25
2. Al-Qur'an Al-Kareem, Para 27, Surah Rahman, Verse 68
3. Sahih Bukhari, Kitab al-Ilam, Hadith 41
4. Sahih Muslim, Kitab al-Ashrab, chapter on entering al-Tamar, and the way of min al-aqwat for children, p. 1131, number of hadith: 153
5. Al-Mu'jam al-Lukbir, from Manaqib Abdullah bin Abbas and Akhbara, 10/623, number of hadiths 10611
6. Sunan Tirmidhi, Volume 4, Pg 160, Number of Hadith 2367
7. Sahih Bukhari, Volume 4, Page 236, Hadith 6458. Musnad Tayalasi, Volume 6, p. 207, Hadith 1472
8. Sahih Muslim, p. 870, hadith number 5330

9. Kitab al-Mufardat Khawas al-Adawiya, p. 278
10. Shama'il Tirmidhi, Hadith 156
11. Al-Masnad Al-Firdus, Chapter Al-Kaaf, 3/243, Number of Hadith 4716
12. Al-Mu'jam Al-Kabeer, Volume 12, Page 115, Number of Hadith 12727
13. Sabal Al-Hada wa Al-Rashad, Vol. 7, p. 209
14. Sahih Muslim, p. 873, hadith number 5349
15. Sunan Ibn Majah, Kitab al-Hawwah, Number of Hadith 3329
16. Sunan al-Tirmidhi, Kitab al-Dawaat, Hadith number 3454