

انجیر کی افادیت قرآن اور طب جدید کی روشنی میں: ایک تحقیقی جائزہ

The Importance of Fig in the light of the Holy Quran and Medical Scienceپروفیسر ڈاکٹر ثار محمدⁱ ڈاکٹر سلیم الرحمنⁱⁱ**Abstract**

The Muslims claim that Quran, their Holy Book, is a source of guidance for all the people. This claim has been endorsed in many verses of the Holy Quran itself. Therefore, the entire mankind in general and Muslims in particular, be they teachers, doctors, scientists and the lawyers, can find guidance in the Holy Quran about their respective field of interest. In the present research, paper, the importance of fig and its medicinal value has been discussed. The nutrition value of fig has been elaborated in the light of the findings of nutritionists and food experts.

Key Words: guidance, medicinal values, nutritionists

اسلام میں حلال اور حرام ماکولات کا تصور

اللہ تعالیٰ انسان کا خالق ہونے کی حیثیت سے اسکی فطرت اور مزاج سے بھی بخوبی آگاہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو چیزیں انسانی صحت کیلئے مفید ہیں۔ ان کو حلال قرار دیکر کھانے کی اجازت دیدی۔ اور جن چیزوں کے کھانے سے انسانی صحت پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ انہیں حرام قرار دیکر انکے کھانے پر پابندی لگادی۔ ماکولات کے ضمن میں قرآن کریم نے ایک بنیادی اصول وضع کیا ہے۔

يَأْمُرُهُم بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ¹

"وہ ان کو نیکی کا حکم دیتا ہے اور برے کاموں سے روکتا ہے اور انکے لیے سب پاک چیزیں حلال کرتا ہے اور ناپاک چیزیں حرام کرتا ہے۔"

اسی قاعدے اور اصول کو قرآن کریم نے ایک دوسری جگہ یوں ذکر کیا ہے

ⁱ پروفیسر آف اسلامک تھیالوجی اسلامیہ کالج، پشاور

ⁱⁱ ایسوسی ایٹ پروفیسر آف اسلامک تھیالوجی اسلامیہ کالج، پشاور

كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ خَلْقًا طَيِّبًا²

"ان چیزوں میں سے کھاؤ جو زمین میں حلال اور پاکیزہ ہیں۔"

ایک اور جگہ ارشاد بانی ہے:

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ³

"ہم نے جو پاک چیزیں تمہیں دی ہے۔ ان میں سے کھاؤ۔"

طیب کا لفظ ہمیشہ خبیث کے ضد کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اور لغت میں اس لفظ کے درج ذیل معانی ہیں:

1. حلال ماکولات کے لیے
 2. پاکدامن عورت کے لیے (امراة طیبہ)
 3. کسی چیز میں زیادہ خیر کے لیے (شیء طیب)
 4. کسی جگہ میں زیادہ بھلائی کے لیے (بلدۃ طیبہ)
 5. لذیذ اور عمدہ خوراک کے لئے
- ماکولات کے ضمن میں حلال اور طیب کے قاعدے کو مد نظر رکھ کر اہل کتاب کے ان کھانوں کو بھی مسلمانوں کے لیے جائز قرار دیا جو اس اصول پر پورا اترتے ہوں⁴۔
- انسانی زندگی کی بقا غذا کی مرہون منت ہے اور جسم کے دفاعی نظام کے لیے غذا کا معیاری ہونا ضروری ہے۔ کیونکہ غیر معیاری غذاؤں سے انسانی صحت پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ قرآن کریم نے عمدہ ماکولات کا اللہ کی نعمت کے طور پر تذکرہ کیا ہے۔

أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ بَدَّلْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً وَمَا كَانَ أَكْثَرُهُمْ مُؤْمِنِينَ⁵

"کیا وہ زمین کو نہیں دیکھتے ہم نے اس میں ہر قسم کی کتنی عمدہ چیزیں لگائی ہے۔ البتہ اس میں بڑی نشانی ہے

اور ان میں اکثر ایمان لانے والے نہیں ہیں۔"

ایک اور جگہ ارشاد بانی ہے:

وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ يَدَاتِ بَهْجَةٍ⁶

"اور تمہارے لیے آسمان سے پانی اتارا۔ پھر ہم نے اس سے رونق والے باغ آگائے۔"
 قرآن کریم نے پھلوں کا بطور خاص تذکرہ کیا ہے۔ کیونکہ پھلوں میں وہ تمام بنیادی اجزاء شامل ہیں۔ جو انسانی صحت کے لیے ضروری ہے۔ اسکے علاوہ ان پھلوں کی شفا بخش خصوصیات سے انکار بھی نہیں کیا جاسکتا۔ یہی وجہ ہے۔ کہ قرآن کریم نے باغات میں پھولوں سے پھل بننے اور انکے پکنے کے عمل کا بطور خاص تذکرہ کیا ہے، ارشاد باری ہے:

أَنْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ ⁷

"ہر ایک درخت کے پھل کو دیکھو جب وہ پھل لاتا ہے اور اس کے پکنے کے عمل کو دیکھو۔"
 زیر نظر تحقیقی مضمون میں قرآنی پھلوں میں سے سرف سورۃ التین میں مذکور انجیر کی اہمیت اور طبی افادیت پر بحث کی جائے گی۔ انجیر کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے۔ کہ ان پر اللہ تعالیٰ نے قسم کھائی ہے ⁸۔

انجیر کا تاریخ پر منظر

بعض مفسرین قرآن کا خیال ہے کہ زمین پر حضرت آدم کے اترنے کے ساتھ ہی زمین پر انجیر کی کاشت بھی شروع ہوئی ⁹۔

تاریخی اعتبار سے انجیر کا آئی وطن مصر ہے۔ اور پھر وہاں سے 9ویں صدی قبل مسیح میں یہ پودا یونان پہنچا اور ان کی خوراک کا ایک لازمی جز بن گیا۔ یونانیوں نے انجیر کی برآمد روکنے کے لیے باقاعدہ قانون سازی کی۔ قدیم روم میں انجیر کو متبرک پھل کے طور پر سمجھا جاتا تھا ¹⁰ بقول ان کے دیوی اور دیوتا (Romulus and Remus) نے انجیر کے درخت کے نیچے بیٹھ کر آرام کیا تھا ¹¹۔ بعد میں روم اور یونان سے انجیر کا پودا بحر الکاہل کے ساحلی ممالک میں منتقل ہوا۔ آج ترکی، یونان، پرنگال، سپین اور کیلی فورنیا انجیر کے بڑے پیمانے پر کاشت کرنے والے ممالک میں شمار ہوتے ہیں ¹²۔

حدیث میں انجیر کی طبی اہمیت

انجیر کی طبی اہمیت کے حوالے سے حضرت ابو ذرؓ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے یوں روایت کرتے ہیں:

كلوا التين فلو قلت ان فاكهة نزلت من الجنة قلت هذه لان فاكهة الجنة لا عجم فيها فكلوه
فانه يقطع البواسير وينفع من النقرس¹³

"انجیر کھاؤ، اگر کوئی پوچھے کہ کونسا میوہ جنت سے نازل کیا گیا ہے۔ تو میں کہوں گا۔ انجیر۔ اس لیے کہ جنت کے میوے میں گٹھلی نہیں ہوتی۔ لہذا اس میں سے کھاؤ۔ اس لیے کہ یہ بواسیر کو ختم کرتی ہے۔ اور جوڑوں کے درد میں فائدہ دیتی ہے۔"

سرزمین حجاز میں انجیر کی کاشت نہیں ہوتی۔ البتہ طائف میں پانی کے چشموں کی وجہ سے اس کی کاشت ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا انجیر پر قسم اس کی طبی افادیت اور اہمیت میں مزید اضافہ کرتا ہے۔ اطباء کے نزدیک انجیر کا مزاج گرم تر ہے۔ انجیر کی اب تک تقریباً 29 قسمیں دریافت ہو چکی ہیں۔ جن میں درج ذیل تین قسمیں بہت مشہور ہیں:

- 1) Smyrna
- 2) White san Pedro
- 3) Common

لیکن ان سب میں قسم اول غذائیت کے اعتبار سے بہت اہم ہے۔ جو لذت اور مٹھاس کے علاوہ اپنے اندر طبی افادیت بھی رکھتا ہے¹⁴۔

انجیر کا درخت عرصہ دراز تک پھل دینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اور اسکے موٹے پتے اسے سخت سردی میں پالا سے بچانے کیلئے چھتری کا کام دیتے ہیں۔ انجیر کا سب سے اہم جزو ڈکسٹروز (Dextrose) ہے جو اس کے 50% حصے پر مشتمل ہوتا ہے¹⁵۔

وزن کم کرنے کیلئے انجیر قدرت کا ایک انمول تحفہ ہے۔ سو گرام انجیر میں 249 کیلوریز ہوتی ہے۔ امریکی محکمہ زراعت کے مطابق امریکی اپنی کھانوں میں ضرورت سے زیادہ کیلوریز حاصل کرتے ہیں جس کی وجہ سے انکے وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر دوسرے مرغن کھانوں کی بجائے انجیر کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ تو کافی حد تک وزن میں اضافے کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے¹⁶۔

برٹش فارماکوپیانے انجیر سے تین قسم کا شربت تیار کیا جو کہ درج ذیل ہیں۔

- 1) Syrup of fig

- 2) Elixer of fig
- 3) Sweet essence of fig ¹⁷

انجیر فطرۃ مُلین ہے اور اس کا شربت نظام انہضام کو درست رکھنے کیلئے بہت مفید ہے ¹⁸۔ انجیر میں لحمیات کو ہضم کرنے والا مفید مادہ (Peptones Ferment) موجود ہوتا ہے ¹⁹۔ انجیر سے ایک خاص قسم کا جو شاندر تیار کیا گیا ہے۔ جو گلے اور ناک کے انفکشن کے لیے نہایت کارآمد ہے ²⁰۔ اس کے علاوہ انجیر کا دودھ مہاسوں (Warts) پر لگانے سے مہاسے خود بخود گر جاتے ²¹۔

انجیر ریشوں (Fiber) کا بھی بہت بڑا قدرتی خزانہ ہے سو گرام انجیر میں تقریباً 10 گرام ریشے ہوتے ہیں۔ ماہرین غذائیات کے مطابق ایک عام انسان کو روزانہ 25-38 گرام ریشوں (Fiber) کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا اگر روزمرہ کے خوراک میں انجیر کو شامل کیا جائے تو انسانی بدن کے لیے ریشوں (Fibers) کی ضروریات کو بہ آسانی پورا کیا جاسکتا ہے۔ جن کھانوں میں ریشوں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ ان کی وجہ سے بھوک کو آسانی کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ اور یوں وزن کو کنٹرول کرنا ممکن ہو جاتا ہے۔ ریشوں والے کھانے (Fiber foods) بہت سارے امراض کے امکانات کو بھی کم کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں ²²۔

جدید تحقیقات سے پتہ چلا ہے۔ کہ انجیر پوٹاشیم کا ایک بہت بڑا خزانہ ہے۔ جو بلند فشار خون (Hypertension) کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ تجربہ کے طور پر بلند فشار خون کے مریضوں کو آٹھ ہفتوں تک انجیر کھلایا گیا۔ اور انکی بلند فشار خون میں کافی حد تک کمی ریکارڈ کی گئی ²³۔ اگرچہ عام طور پر انجیر کا پھل ہی کھایا جاتا ہے۔ لیکن بعض جگہوں پر انجیر کے پتے بھی کھائے جاتے ہیں ایک تحقیقی مطالعے کے مطابق انسولین استعمال کرنے والے ذیابیطس (Diabotics) کے مریضوں کو انجیر کے پتوں کا جوس پلایا گیا۔ اور نتیجہ بہت ہی شاندار رہا ایسے مریضوں کو انسولین کے انفکشن سے نجات مل گئی ²⁴۔

جو جانور انجیر کے پتے کھاتے ہیں ان جانوروں کا ایک تحقیقی مطالعہ کیا گیا تو پتے چلا کہ ان کے خون میں موجود (Triglycerides) (چربی کی ایک قسم) کو کافی حد تک کم پایا گیا۔ یاد رہے کہ جن

لوگوں کے خون میں ٹریگلی سرائیڈ نامی جزئی زیادہ ہوتا ہے۔ انہیں ہارٹ اٹیک کے امکانات بھی زیادہ ہوتے ہیں²⁵ لہذا سائنسی بنیادوں پر انجیر کے پتوں سے وہ جوہر نکالا جائے۔ تو یہ دل کے مریضوں کیلئے ایک تریاق ثابت ہوگا۔

انجیر کی کیمیائی ساخت

غذائیت کے اعتبار سے انجیر اگرچہ غذائی ریشے (Dietary fiber) وٹامن بی 6، کا پر (Copper) پوٹاشیم (Potassium) اور میگنیز (Manganese) کا ایک قدرتی حزانہ ہے۔ تاہم انجیر میں اسکے علاوہ اور بھی بہت ساری مفید غذائی معدنیات شامل ہیں جو درج ذیل ہیں²⁶۔

حرارے	پروٹین	کاربوہائیڈریٹ	کیلشیم	فسفورس
69	3-1 گرام فی 100 گرام	14.5 گرام فی 100 گرام	81 ملی گرام	39 ملی گرام
لوہا	تھیامین	رائیو فلیون	بی کیروٹین	
7-1 ملی گرام	6- ملی گرام	5- ملی گرام	83 مائیکرو گرام	
فی 100 گرام	فی 100 گرام	فی 100 گرام	فی 100 گرام	

بین الاقوامی سطح پر خوراک کے اندر غذائیت کو جانچنے کے لیے ایک پیمانہ مقرر کیا گیا ہے۔ جس کی رو سے کسی کھانے میں موجود غذائیت کی بناء پر اسے تین درجوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ یعنی

(1) اعلیٰ (Excellent)

(2) بہت اچھا (Very good)

(3) اچھا (good)

اس قاعدے کی رو سے انجیر کو (good) درجے میں رکھا گیا ہے²⁷۔

نتائج

درج بالا تفصیل سے یہ بات واضح ہوتی ہے۔ کہ قرآن کریم نے جن پھلوں کا تذکرہ کیا ہے۔ ان میں سے ہر پھل اپنی ذات میں مکمل غذائیت کا حامل ہیں۔ ماہرین غذائیات اگر قرآنی پھلوں پر تحقیق

شروع کریں اور ان کے اندر موجود طبی خواص کو آشکارہ کریں تو یہ نہ صرف دینی خدمت ہوگی۔ بلکہ عوام کو بھی قیمتی دوائیاں خریدنے سے نجات مل جائے گی۔

حواشی و حوالہ جات

- 1 سورة الاعراف ۱۵۷:۷
- 2 سورة البقرہ ۱۶۸:۲
- 3 سورة الاعراف ۱۶۰:۷
- 4 ابن منظور، لسان العرب بذیل مادہ "طیب" نشر ادب الحوزہ قم ایران ۱۴۰۵ھ۔۔۔ ابن درید جمہورۃ اللغۃ بذیل مادہ "طیب" مجلس دائرۃ المعارف العثمانیہ حیدرآباد، دکن ۱۳۵۱ھ
- 5 سورة الشعراء ۸:۲۶
- 6 سورة النمل ۶۰:۲۷
- 7 سورة الانعام ۹۹:۶
- 8 سورہ التین قرآن کریم کی ۹۵ نمبر سورت ہے اور اس سورت کے پہلے آیت میں انجیر کا تذکرہ ہے۔
- 9 تفسیر ابن کثیر سورۃ التین ۱: ۹۵۔۔۔ تفسیر مظہری سورۃ التین ۱: ۹۵۔۔۔ تفسیر طبری التین ۱: ۹۵
- 10 انسائیکلو پیڈیا برٹانیکا زیر لفظ "FIG"
- 11 *History of FIG "Google"*
- 12 انسائیکلو پیڈیا برٹانیکا (مائیکرو) زیر لفظ FIG
- 13 علائی الدین علی المتقی، کنز العمال فی سنن الاقوال کتاب الطب ۴۵: ۱۰، موسیٰ الرسالہ بیروت، 1979ء
- 14 *US. Department of Agriculture: National Nutrient Data base for standard reference: Fig, Dried, Uncooked*
- 15 *Mrs. M. Grive a modern Herbal: P: 312, than cape, 30 bedford square London, 1974*
- 16 *US Department of agriculture: 2010. Dietary guide lines for Americans: Chapter2. Balancing calories to manage weight*
- 17 *S.G. Harrison (etc) the oxford book of food plants vol: I, P: 94, oxford University press, 1982.*
- 18 ڈاکٹر خالد غزنوی طب نبوی اور جدید سائنس ۱: ۳۵، الفیصل ناشران و تاجران کتب غزنی سٹریٹ اردو بازار لاہور (س۔ن)
- 19 نفس مصدر ۱: ۳۰

20 R.N. Chopra (etc), *Glossary of Indian Medicinal Plants P-12*, council of scientific and industrial research, New Delhi 1956.

21 طب نبوی اور جدید سائنس: ۳۷

22 *Academy of Nutrition and Dietetics: Health implication of Dietary Fibre USA ---Family Doctor. Org: whatit takes to lose weight. (Google)*

23 Appeal LJ, Moore TJ, obarazane E, et al. *a clinical trial of the effects of dietary patterns on Blood Pressure (DASH) collaborative Research Group. N. Engl. J. Med 1997 April 17; 336 (16) 1117-24, 1997*

24 Perez C, Canal JR, Campillo JE, ET. Al, *Hypotriglyceridaemic activities of Ficus carica leaves in experimental Hypertriglyceridaemic rats. Phytother RES 1999 May, 13, (3): 188-91, 1999, PMID: 13420*

25 Canal JR (etc) *A chloroform extract obtained from a decoction of ficus carica leaves improves the cholesterolaemic status of rats with streptozotocin-induced diabetes. Acta physiol hung 2000; 87 (1) :71-6.2000 PMID: 13400*

26 *Food composition for Pakistan Pp: 26-27*

27 Wood, Rebecca. *The whole food encyclopedia New Yourk NY: prentico Hall press; 1988. PMID: 15220 Ensminger Att, (etc) Food for Health: A nutrition encyclopedia, clovis, California, pegus press, 1986. Pmid: 15210---for further details about "fig" please consult the following references.*