



<https://aljamei.com/index.php/airj>

## Plants mentioned in the blessed hadiths: Explanation, efficacy and status in the review of the Prophet's medicine

احادیث مبارکہ میں مذکور نباتات: تشریح، افادیت اور طب نبویؐ کے تناظر میں جائزہ

Sanallah Taj

Ph.D Scholar, The Islamia University of Bahawalpur

[sanallahzaheer1122@gmail.com](mailto:sanallahzaheer1122@gmail.com)

Dr Hafiz Muhammad Hammad

Assistant professor Department of Hadith, The Islamia University of Bahawalpur

[muhammad.hammad@iub.edu.pk](mailto:muhammad.hammad@iub.edu.pk)

### Abstract

The Hadiths are the second most important source of Islamic knowledge after the Holy Quran. Prophetic medicine holds a special place in the teachings of the Holy Prophet (PBUH), which provides valuable instructions on the use of various plants and nutrients. This article presents a description of the important plants mentioned in the Hadiths, their benefits, and their review in the context of modern medical research. Prophetic Medicine was gifted to the Holy Prophet Muhammad (PBUH) by revelation from Allah Almighty, which contains a complete code for spiritual and physical health. Adopting all these medical prescriptions and wise methods, the Holy Prophet (PBUH) treated various diseases. It is our good fortune that the sayings of the Prophet (PBUH) were recorded and preserved by the Companions. In this way, these blessed hadiths were passed down from generation to generation and will remain a storehouse of knowledge and understanding for us until the coming times. No one can deny the usefulness and importance of plants because the treatment mentioned in it is based on the highest wisdom and also because they are tested. Plants are the guide of the world of humanity for countless diseases, pains, sufferings and troubles. There are such plants for the treatment of commonly occurring diseases in which prayers and medicines have been described for the treatment of physical diseases as well as spiritual diseases.

No one can deny the perfections and specialties of plants and by adopting these plants, one can continue on the journey of health.

**Key Words:** Benefits, Diseases, Plants, Medicines, Scientific Research, Modern, Health, Tib-e-Nabwi, Nutrition, Bacteria

## تعارف

احادیث مبارکہ میں کئی نباتات کا ذکر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات، افعال، اور معاشرتی رویوں میں نمایاں طور پر نظر آتا ہے۔ مثلاً کھجور، تلسی، شہد، حنظل، زعفران، اور جو وغیرہ ایسے پودے ہیں جو طب نبویہ میں بھی مرکزِ توجہ رہے ہیں۔ دوسری جانب، اناجیل اربعہ میں انگور، انجیر، زیتون، سرسوں، بیری، گندم، سیب اور دیگر نباتات کی صراحت ہے جنہیں حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی تعلیمات، تمثیلات، اور معجزات سے جوڑا گیا ہے۔ ان تمام مثالوں کا گہرا جائزہ لینے سے نہ صرف قدیم طبی فہم کا پتا چلتا ہے بلکہ ایک ایسا علمی، روحانی اور سائنسی ربط بھی سامنے آتا ہے جو انسانی فلاح سے جڑا ہوا ہے۔

نباتات یا پودے، جنہیں سبز پودے بھی کہا جاتا ہے، علم حیاتیات کی ایک شاخ علم نباتات سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ کثیر خلوی حیوانات ہیں۔ ایک بنیادی اور لغوی تعریف تو نباتات کی یوں ہے کہ نباتات یا پودے ایسے جانداروں کو کہا جاتا ہے جو تنقل نہیں کرتے۔

قرآن کی سورۃ الشعراء آیت میں آیا ہے، ترجمہ: ”اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو اللہ تعالیٰ مجھے شفا دیتا ہے۔“ اس آیت میں اللہ تعالیٰ کی حکمت بیان کی گئی ہے کہ وہ جسے چاہے بیماری دے اور جسے چاہے شفاء عطا کرے۔ اس کے ساتھ ہی اللہ تعالیٰ نے شہد، کھجور، انجیر اور زیتون سمیت کئی نباتات کا ذکر قرآن پاک میں کیا ہے جس میں بے پناہ شفا رکھی گئی ہے۔ زمانہ قدیم سے لے کر زمانہ جدید تک نباتات کے شعبے میں جہاں بے پناہ ترقی دیکھی گئی ہے وہیں طبی پیچیدگیوں میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ باوجود ان تمام سائنسی تحقیق اور ترقی کے آج کے دور میں کئی ایسے مہلک امراض ہیں جن کا سائنسی علاج اب تک دریافت نہیں ہو سکا ہے۔ ایسے حالات اور ایسی صورت حال میں نباتات ہمارے لیے صحت کے حوالے سے مشعل راہ ہے۔ اہل اسلام نے ہر دور میں نباتات سے استفادہ حاصل کیا اور یہی وجہ ہے کہ نباتات کو آج بھی ایک خاص اہمیت حاصل ہے۔ نباتات پر مشرق و مغرب دونوں جگہوں کے ماہرین نے علمی پیشرفت کی جہاں اسے ہمیشہ پذیرائی ملی کیونکہ اس میں علاج امراض کے لیے نباتات کے استعمال کو زبردست اہمیت حاصل رہی ہے۔

اللہ رب العزت نے انسان کی ظاہری و باطنی نشوونما کے لیے زمین میں بے شمار نعمتیں پیدا فرمائیں، جن میں نباتات (پودے، درخت، پھل، سبزیاں، جڑی بوٹیاں) ایک خاص اہمیت کے حامل ہیں۔ قرآن مجید، احادیث نبویہ اور سابقہ آسمانی صحیفوں میں نباتات کو نہ صرف غذائی و طبی نعمت کے طور پر ذکر کیا گیا ہے، بلکہ ان کے ذریعے اخلاقی، روحانی اور تمثیلی تعلیمات بھی بیان کی گئی ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

1. "وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ" 1

اور ہم نے زمین کو پھیلا دیا اور اس میں مضبوط پہاڑ رکھ دیے اور اس میں ہر چیز نپی تلی اگائی۔

2. "وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا وَحَدَائِقَ غُلْبًا" 2

اور زیتون، کھجور اور گنے باغات پیدا کیے۔

3. "وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ" 3

قسم ہے انجیر اور زیتون کی۔

احادیث مبارکہ بھی بے شمار ہیں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

1. "كُلُوا الزَّيْتِ وَأَذْهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ" 4

زیتون کا تیل کھاؤ اور اس سے جسم کی مالش کرو، کیونکہ یہ باہرکت درخت سے حاصل ہوتا ہے۔

2. "الْكَمَاءُ مِنَ الْمَنِّ، وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ" 5

کمانا (ترف یا کھمبی) من میں سے ہے، اور اس کا پانی آنکھوں کے لیے شفا ہے۔

نباتات کا ذکر احادیث میں: تشریح، افادیت اور طب نبوی کا جائزہ

احادیث مبارکہ میں متعدد نباتات کا ذکر ملتا ہے جن کی طبی و غذائی اہمیت کو حضور نبی کریم ﷺ نے بیان فرمایا۔ یہ نباتات نہ صرف اس وقت کے عرب معاشرے میں استعمال ہوتے تھے بلکہ آج بھی ان کی افادیت علمی تحقیقات سے ثابت ہے۔

i. کھجور (تمر)

کھجور (Phoenix dactylifera) ایک قدیم اور مقدس درخت ہے، جو بنیادی طور پر صحرائی اور نیم صحرائی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ اسے مشرق وسطیٰ، شمالی افریقہ، اور برصغیر پاک و ہند میں ہزاروں سالوں سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ کھجور کو "زندگی کا درخت" بھی کہا جاتا ہے کیونکہ یہ سخت موسمی حالات میں بھی پیداوار دیتا ہے اور انسانوں کے لیے توانائی کا ایک اہم ذریعہ ہے۔

کھجور احادیث میں سب سے زیادہ ذکر کیے گئے پھلوں میں سے ہے:

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "جس گھر میں کھجور نہیں، اس گھر کے لوگ بھوکے ہیں۔" (صحیح مسلم)

• آپ ﷺ نے رمضان میں روزہ افطار کرنے کے لیے بھی کھجور کی تاکید فرمائی ہے

طبی فوائد: کھجور میں گلوکوز، فروکٹوز، پوٹاشیم، میگنیشیم، آئرن، فائبر اور دیگر غذائی اجزاء موجود ہیں جو توانائی فراہم کرتے اور کمزوری دور کرتے ہیں۔

1. توانائی کا بہترین ذریعہ: کھجور قدرتی شکر (Glucose اور Fructose) سے بھرپور ہوتی ہے، جو فوری توانائی فراہم کرتی ہے۔

2. نظام ہاضمہ کے لیے مفید: اس میں موجود فائبر قبض کو روکنے اور ہاضمے کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔
3. دل کی صحت: کھجور میں Potassium اور Antioxidants ہوتے ہیں جو بلڈ پریشر کو متوازن رکھتے ہیں اور دل کی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔
4. دماغی صحت: اس میں Vitamin B6 موجود ہوتا ہے جو یادداشت اور دماغی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔
5. ہڈیوں کی مضبوطی: کپاشیم، میگنیشیم، اور فاسفورس کی موجودگی ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے۔

.ii زیتون:

زیتون کا اصل وطن فلسطین اور شام کا وہ علاقہ ہے جو فینی شیا (Phoenicia) کہلاتا ہے۔

قرآن میں زیتون کا تذکرہ سات بار ہوا ہے اور زیتون کی قسم کھائی گئی ہے۔ احادیث میں اس کے تیل کی افادیت بیان کی گئی ہے:

عَنْ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَدَّهْنُ بِالزَّيْتِ وَهُوَ مُحْرِمٌ غَيْرَ الْمُقْتَتِ 6

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم حالت احرام میں زیتون کا تیل لگاتے تھے اور یہ (تیل) بغیر خوشبو کے ہوتا تھا۔

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَنْعُثُ الزَّيْتُ وَالْوَرَسَ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ، قَالَ قَتَادَةُ: وَيُكْدُهُ مِنَ الْجَانِبِ  
الَّذِي يُشْتَكِيهِ، 7

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ذات الجنب کی بیماری میں زیتون کا تیل اور ورس ۲ تشخیص کرتے تھے، قتادہ کہتے ہیں: اس کو منہ میں ڈالا جائے گا، اور منہ کی اس جانب سے ڈالا جائے گا جس جانب مرض ہو۔

حَدَّثَنَا مَيْمُونُ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: سَمِعْتُ زَيْدَ بْنَ أَرْقَمٍ، قَالَ: أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

أَنْ نَتَدَاوَى مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ بِالْقُسْطِ الْبَحْرِيِّ وَالزَّيْتِ 8

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں حکم دیا کہ ذات الجنب کا علاج قسط بحری (عود ہندی) اور زیتون کے تیل سے کریں۔

عَنْ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «انْتَدِمُوا بِالزَّيْتِ، وَادَّهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ

شَجَرَةِ مُبَارَكَةٍ» 9

حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”زیتون کا تیل سالن کے طور پر استعمال کرو اور

اسے (سر اور بدن میں) لگاؤ۔ یہ مبارک درخت سے حاصل ہوتا ہے۔“

طبی فوائد: زیتون کے تیل میں اینٹی آکسائیڈنٹس اور اینٹی انفلمیٹری خصوصیات پائی جاتی ہیں، یہ دل کی صحت کے لیے مفید ہے اور کولیسٹرول کو متوازن رکھتا ہے۔

## .iii. کلونجی (Habba Sawda) / حبة السوداء):

یہ پودا عموماً مشرق وسطیٰ، جنوبی ایشیا اور شمالی افریقہ میں پایا جاتا ہے۔ اس کے بیج نہایت مہک دار، کڑوے ذائقے والے اور سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں۔ کلونجی زمانہ قدیم سے اچار ڈالنے اور پیٹ کی بیماریوں کے علاج میں استعمال ہوتی آئی ہے۔ کلونجی کو احادیث مبارکہ میں بہت اہمیت حاصل ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے "ہر بیماری کے لیے شفاء" قرار دیا ہے، سوائے موت کے۔

”عَنْ عَثْمَانَ بْنِ عَبْدِ الْمَلِكِ، قَالَ: سَمِعْتُ سَالِمَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ، يُحَدِّثُ عَنْ أَبِيهِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى

اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ، فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا السَّامَ» 10

عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”تم اس کا لے دانے کا استعمال پابندی سے کرو اس لیے کہ اس میں سوائے موت کے ہر مرض کا علاج ہے۔“

طبی فوائد: کلونجی میں اینٹی بیکٹیریل، اینٹی وائرل اور اینٹی انفلیمیٹری خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ یہ مدافعتی نظام کو مضبوط کرتی ہے اور دمہ، ذیابیطس اور بلند فشارِ خون جیسی بیماریوں کے علاج میں مددگار ہے۔ کلونجی کا تیل جلد کی صحت کے لیے استعمال کیا جاتا ہے کلونجی کو بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے، ہاضمے کو بہتر بنانے اور درد کم کرنے میں بھی مفید سمجھا جاتا ہے۔

## .iv. شہد

شہد کو قرآن مجید میں بھی "شفا للناس" کہا گیا ہے اور احادیث میں اس کے استعمال کی تاکید ملتی ہے:

ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک آدمی نبی کریم ﷺ کے پاس آیا اور کہا کہ میرے بھائی کو پیٹ کی شکایت ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: "اسے شہد پلاؤ۔" (بخاری، مسلم)

طبی فوائد: شہد میں اینٹی بیکٹیریل، اینٹی فنگل اور اینٹی وائرل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ یہ زخموں کی بھرنے میں مدد کرتا ہے، گلے کی سوزش اور کھانسی کو کم کرتا ہے۔

## .v. لہسن اور پیاز:

پیازوں تو فارسی لفظ ہے لیکن ہندی اور اردو میں بھی مستعمل ہے نباتاتی اعتبار سے پیاز اور لہسن کی جنس ایک ہی ہے لہذا ان کا خاندان بھی ایک ہی ہے۔ ان دونوں کی ساٹھ سے زیادہ قسمیں عرب اور مصر میں پیدا کی جاتی ہیں۔ پیاز کا پھل کروی ہوتا ہے۔ پیاز کا پودا جب پک جاتا ہے تو اس میں کالے رنگ کے بیج لگتے ہیں۔ 11

نبی کریم ﷺ سے روایت ہے کہ جب وباء پھیلی تو آپ نے فرمایا: "لہسن کھاؤ۔" (ابو نعیم)

طبی فوائد: لہسن میں مرکب allicin پایا جاتا ہے جو اینٹی بیکٹیریل، اینٹی وائرل اور اینٹی فنگل خصوصیات رکھتا ہے۔ یہ قلبی امراض کے خطرے کو کم کرتا ہے اور مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔ پیاز اینٹی آکسیدنٹس، وٹامن سی، اور فائبر سے بھرپور ہوتا ہے اور اس کے کئی طبی فوائد ہیں، جیسے

کہ مدافعتی نظام کو مضبوط بنانا اور دل کی صحت کو بہتر کرنا۔ قدیم تہذیبوں میں، خاص طور پر مصر، یونان، اور رومی سلطنت میں، پیاز خوراک کا ایک لازمی جزو تھا۔

.vi کدو (یقطين):

یقطين عربی میں کدو کو کہتے ہیں یہ گول اور لمبے دونوں طرح کے ہوتے ہیں۔ کدو فارسی لفظ ہے جس کے معنی اردو اور ہندی میں لوکی کے ہیں۔ 12 سورۃ الصفت کی رو سے جو پودا حضرت یونس کے لئے پیدا کیا گیا وہ شجرۃ من یقطين تھا گویا کہ اس کا ایک بیل دار پودا ہونا یقینی طور سے ثابت ہوتا ہے چنانچہ قرآنی حوالہ نہ تو انڈ کے درخت اور نہ ہی کسی دوسرے پیر کی طرف ہے۔ 13

کدو کا قرآن میں تذکرہ ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

فَتَبَدَّلْنَاهُ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ \* وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّقطين وَأَرْسَلْنَاهُ إِلَىٰ مَنَّهُ إِلَىٰ يَزِيدُونَ \* فَاَمَّنُوا فَمَرَّعْنَاهُمْ إِلَىٰ حِينٍ \*

پھر ہم نے ان کو جبکہ وہ بیمار تھے فراخ میدان میں ڈال دیا اور ان پر کدو کا درخت لگایا۔ اور ان کو لاکھ یا اس سے زیادہ (لوگوں) کی طرف (پیغمبر بنا کر) بھیجا تو وہ ایمان لے آئے سو ہم نے ان کو (دنیا میں) ایک وقت (مقرر) تک فائدہ دیا۔ 14

حدیث میں لوکی کا تذکرہ

عن أنس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أتى مؤثلاً له خياطاً، فأني بذيءاء، فجعل يأكله، فلم أزل أحبه منذ رأيتُ رسولَ الله صلى الله عليه وسلم عَليهِ وَسَلَّم يأكله - 15  
رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اپنے ایک درزی غلام کے پاس تشریف لے گئے، پھر آپ کی خدمت میں (پکا ہوا) کدو پیش کیا گیا اور آپ سے رغبت کے ساتھ (کھانے لگے۔ اسی وقت سے میں بھی کدو پسند کر بیہوں کیونکہ حضور اکرم کو اسے میں نے کھاتے ہوئے دیکھا ہے۔

طبی فوائد: کدو میں وٹامن A, C اور E، پوٹاشیم، اور اینٹی آکسیڈنٹس بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ آنکھوں کی صحت کے لیے مفید ہے اور مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔

.vii زعفران:

زعفران (Saffron) ایک قیمتی اور خوشبودار نباتاتی مادہ ہے جو کروکس سیٹیوس (Crocus Sativus) نامی پودے کے پھول سے حاصل ہوتا ہے۔ اپنے خوشبو، رنگ اور طبی خصوصیات کی بنا پر اسے صدیوں سے غذا، دوا، اور خوشبو میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ اسلامی تہذیب میں

زعفران کو نہ صرف عطر و طیب کے طور پر، بلکہ روحانی اور طبی مقاصد کے لیے بھی استعمال کیا گیا۔ احادیث و آثار صحابہ میں اس کا ذکر خوشبو کے طور پر موجود ہے، خاص طور پر لباس و بدن کو معطر کرنے میں۔

زعفران کو اسلامی صوتی روایات میں بھی بطور پاکیزگی اور طیب استعمال کیا گیا۔

پرانے عرب و مسلم مزارات میں زعفران سے طیب کاری ایک روحانی خوشبو کے طور پر کی جاتی ہے۔

زعفران کا استعمال خوشبو، علاج اور طیب کی تینوں حیثیتوں سے سنت اور سائنسی اعتبار سے فائدہ مند ہے۔

جدید عطر سازی میں قدرتی زعفران کو ترجیح دی جانی چاہیے تاکہ سائٹریفیکٹ سے بچا جاسکے۔

اسلامی خوشبو سازی کی صنعت میں زعفران کی اہمیت کو اجاگر کرنے کی ضرورت ہے۔

سائنسی تحقیق کی روشنی میں زعفران کی افادیت:

Mood Enhancer اور Antidepressant

زعفران خوشبو اعصابی نظام کو متحرک کر کے ذہنی تناؤ کم کرتی ہے۔ 16

Antioxidant ( اور Anti-inflammatory

زعفران میں موجود safranal اور crocin جیسی مرکبات جلد، دماغ اور دل کی صحت میں مؤثر ہیں۔ 17

Aromatherapy:

زعفران کی خوشبو بلڈ پریشر کو متوازن کرتی ہے، نیند بہتر بناتی ہے، اور سانس کے امراض میں مفید ہے۔ 18

.viii انار:

انار ایک انتہائی خوش ذائقہ دانے دار پھل ہے۔ اس کی تاریخ اگرچہ کچھ زیادہ واضح نہیں مگر دنیا میں انار کا پودا سب سے پہلے زمین عرب میں پیدا ہوا اور وہاں سے دیگر ممالک میں پہنچایا گیا۔ 19 یہ مفرح مسکن اور زود ہضم تاثیر رکھتا ہے۔ اس پھل کو نامعلوم زمانوں سے ایک غذائی اور دوا کی حیثیت سے بلند مرتبہ حاصل ہے۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "انار کھاؤ، اس کے دانے بھی کھاؤ، کیونکہ یہ معدے کی صفائی کا باعث ہے۔"

طبی فوائد:

1. اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور: انار میں موجود polyphenols (خاص طور پر ellagitannins) جسم کو آزاد ریڈیکلز کے

نقصان سے بچاتے ہیں۔

2. دل کی صحت کے لیے مفید: خون میں کو لیسٹروں کی سطح کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے

3. التهاب کم کرنے والا: جسم میں انتہائی حالات کو کم کرتا ہے

4. کینسر سے بچاؤ: اس میں موجود مرکبات کینسر کی کوششوں کو روکتے ہیں

.ix انگور (عناب):

انگور قرآن پاک میں متعدد مقامات پر جنت کے پھلوں میں سے ایک کے طور پر ذکر کیا گیا ہے، جو اس کی اہمیت اور فضیلت کو ظاہر کرتا ہے۔ احادیث مبارکہ میں بھی انگور کا ذکر ملتا ہے اور اسے ایک مفید اور صحت بخش پھل قرار دیا گیا ہے۔

افادیت اور طب نبوی کے تناظر میں جائزہ:

مقوی اور غذائیت سے بھرپور: انگور قدرتی شکر، وٹامنز (وٹامن اے، بی، سی) اور منرلز سے بھرپور ہوتا ہے جو جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے اور صحت کے لیے مفید ہے۔

- ہاضمے کے لیے مفید: بعض روایات میں انگور کو معدے کو صاف کرنے اور ہاضمے کو بہتر بنانے والا بتایا گیا ہے۔
- خون صاف کرنے والا: کچھ اقوال میں انگور کو خون صاف کرنے کی خصوصیت کا حامل بتایا گیا ہے۔
- توانائی بحال کرنے والا: کمزوری اور بیماری سے نقابت کے بعد انگور کا استعمال جسم کو طاقت اور توانائی بحال کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
- جلد کے لیے مفید: انگور میں موجود اینٹی آکسیدنٹس جلد کو صحت مند اور جوان رکھنے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔

.x انجیر (تین):

- انجیر کا ذکر قرآن پاک میں سورۃ التین میں آیا ہے، جہاں اللہ تعالیٰ نے انجیر اور زیتون کی قسم کھائی ہے۔ اس سے اس پھل کی اہمیت اور فضیلت واضح ہوتی ہے۔ احادیث مبارکہ میں بھی انجیر کا ذکر ملتا ہے اور اسے ایک بابرکت اور صحت بخش پھل قرار دیا گیا ہے۔ اگرچہ انجیر کے بارے میں کوئی مخصوص اور مفصل حدیث موجود نہیں ہے جس میں اس کی تمام طبی فوائد کا احاطہ کیا گیا ہو، لیکن قرآن میں اس کی قسم اور طب نبوی میں اس کے ملین ہونے کے ذکر سے اس کی اہمیت اور افادیت واضح ہوتی ہے۔ بعض علماء اور طبی ماہرین نے قرآن اور طب نبوی کی روشنی میں انجیر کے متعدد فوائد بیان کیے ہیں۔

طبی فوائد:

- بابرکت پھل: قرآن میں اس کی قسم کھائی جانے کی وجہ سے اس کی برکت اور اہمیت واضح ہے۔
- ملین (Laxative): طب نبوی میں انجیر کو قبض کشا خصوصیات کا حامل بتایا گیا ہے۔ یہ آنتوں کی حرکت کو بہتر بناتا ہے اور فضلے کے اخراج میں مدد کرتا ہے۔
- غذائیت سے بھرپور: انجیر میں فائبر، پوٹاشیم، میگنیشیم، کیلشیم اور وٹامنز (جیسے وٹامن کے اور بی6) وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔
- ہڈیوں کی صحت: انجیر میں موجود کیلشیم اور میگنیشیم ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

- دل کی صحت: پوٹاشیم کی موجودگی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور دل کی صحت کو بہتر بنانے میں معاون ہو سکتی ہے۔
- اینٹی آکسیڈنٹ: انجیر میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جسم کو آزاد ریڈیکلز کے نقصان سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔
- جلد کے لیے مفید: بعض روایات میں انجیر کو جلد کی بیماریوں میں فائدہ مند بتایا گیا ہے۔ یہ جلد کو نمی بخشتا ہے اور صحت مند رکھنے میں مدد کرتا ہے۔
- دمہ اور سانس کی تکلیف میں مفید: کچھ روایات میں انجیر کو دمہ اور سانس کی دیگر تکالیف میں راحت پہنچانے والا بتایا گیا ہے۔
- بلغم کا اخراج: انجیر بلغم کو پتلا کر کے اس کے اخراج میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

### .xi گندم (قمح):

اللہ رب العزت کی بے شمار نعمتوں میں سے اناج ایک عظیم نعمت ہے، جو انسانی زندگی کے تسلسل، جسمانی توانائی، اور تمدنی ترقی میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ ان اناج میں "گندم" کو ایک نمایاں مقام حاصل ہے، جو صدیوں سے دنیا بھر کے انسانوں کی خوراک، معیشت، اور ثقافت کا اہم جزو رہی ہے۔ گندم نہ صرف توانائی بخش غذا ہے بلکہ انسانی بقاء کا ایک فطری ذریعہ بھی ہے، جو مختلف تہذیبوں اور ادیان میں بھی اپنا خاص مقام رکھتی ہے۔ گندم کا شمار ان فصلوں میں ہوتا ہے جنہوں نے نہ صرف زراعت کو جنم دیا بلکہ انسانی آباد کاری اور تمدن کے آغاز کی بنیاد بھی فراہم کی۔ یہ وہ جنس ہے جس نے شکار و صیادی پر مبنی زندگی سے کاشتکاری پر مبنی تمدن کی طرف انسانی ارتقاء کی راہ ہموار کی۔ گندم کی کاشت نے انسان کو مستقل سکونت، ذخیرہ اندوزی، خوراک کی منصوبہ بندی اور معاشی تبادلے جیسے جدید تصورات سے روشناس کرایا۔

قرآن مجید میں اگرچہ گندم کا نام صراحتاً موجود نہیں، تاہم "حباً" اور "زرعاً" جیسے الفاظ کی عمومی تعریف میں یہ شامل ہے۔ کتب حدیث میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے دور میں گندم کی موجودگی، اس کا استعمال، اور اس کے ساتھ متعلقہ فقہی احکام تفصیل سے بیان ہوئے ہیں۔ اسلامی روایات میں گندم کا ذکر بطور خوراکِ انبیاء و صلحاء آتا ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے گندم کی روٹی کھائی اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو بطورِ طعام پیش کی گئی۔

أَخْبَرَنَا عَلِيُّ بْنُ مَيْمُونٍ عَنْ مَخْلَدٍ عَنْ هِشَامِ بْنِ سَبْرَةَ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ ذَكَرَ فِي صَدَقَةِ

الْفِطْرِ قَالَ صَاعًا مِنْ بُرٍّ أَوْ صَاعًا مِنْ تَمْرٍ أَوْ صَاعًا مِنْ شَعِيرٍ أَوْ صَاعًا مِنْ سُلْتِ. 20

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ نے صدقۃ الفطر کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا: صدقۃ الفطر گندم، کھجور، جو یا سلت سے ایک صاع ادا کرو۔

گندم ایک بنیادی غذا ہے اور قرآن پاک میں اسے اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک کے طور پر بیان کیا گیا ہے۔ احادیث میں گندم اور اس سے بنی ہوئی اشیاء کا ذکر ملتا ہے، جو اس کی غذائی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔

افادیت اور طب نبوی کے تناظر میں جائزہ:

- توانائی کا بڑا ذریعہ: گندم کاربوہائیڈریٹس کا ایک بڑا ذریعہ ہے جو جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔
- فائبر سے بھرپور: گندم میں فائبر موجود ہوتا ہے جو ہاضمے کے نظام کو بہتر بناتا ہے اور قبض سے نجات دلاتا ہے۔
- غذائیت بخش: گندم میں کئی ضروری وٹامنز اور منرلز پائے جاتے ہیں جو صحت کے لیے اہم ہیں۔

• تلبینہ: نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے تلبینہ (جو کالدلیہ) کو غمزہ اور بیمار دل کے لیے مفید قرار دیا ہے۔ بعض علماء کے نزدیک تلبینہ میں گندم بھی شامل ہو سکتا ہے۔

سائنسی تحقیق کے مطابق گندم میں موجود نشاستہ، لحمیات، وٹامن بی کمپلیکس، آئرن، فائبر، اور دیگر معدنی اجزاء انسانی جسم کے لیے نہایت مفید ہیں۔ جدید تحقیقات گندم کو نہ صرف دل، معدہ، جگر اور آنتوں کے لیے فائدہ مند قرار دیتی ہیں بلکہ یہ کینسر اور ذیابیطس جیسے امراض کے خطرات کو بھی کم کرتی ہے، خاص طور پر جب اسے مکمل اناج (Whole Grain) کی صورت میں استعمال کیا جائے۔

.xii رائی:

رائی کو عربی میں خردل کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے سرخ بیج ہوتے ہیں۔ عرب اور دنیا کے دوسرے علاقوں میں بھی رائی (خردل) کو نباتات کے سارے بیجوں میں چھوٹا مانا جاتا ہے۔ رائی کا پودا کاشت بھی کیا جاتا ہے اور خود رو بھی ہوتا ہے۔ اس کا پورا چھوٹا سا، موسی اور تھوڑی کی شانوں کے ساتھ ایک میٹر اونچا ہوتا ہے۔ اس کا تنا گول اور لہی گر میں رکھتا ہے، پتے سادہ متبادل، کونک اور زردی مائل سبز ہوتے ہیں۔ اس کے پھول بھایت خوشنماز عفرانی رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھل ڈھائی سینٹی میٹر لمبی پھلی پر مشتمل ہوتا ہے، جس میں بیج بھرے ہوتے ہیں۔ 21

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، قَالَ : يَدْخُلُ أَهْلُ الْجَنَّةِ الْجَنَّةَ ، وَأَهْلُ النَّارِ النَّارَ ، ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : أَخْرَجُوا مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ مِنْ إِيْمَانٍ ، فَيُخْرَجُونَ مِنْهَا قَدِ اسْوَدُّوا ، فَيُلْقَوْنَ فِي نَهْرِ الْحَيَاةِ أَوْ الْحَيَاةِ شَكَّ مَالِكٌ فَيَنْبُتُونَ كَمَا تَنْبُتُ الْحَبَّةُ فِي جَانِبِ السَّيْلِ ، أَلَمْ تَرَ أَنَّهَا تَخْرُجُ صَفْرَاءَ مُلْتَوِيَةً ، قَالَ وَهَيْبٌ : حَدَّثَنَا عَمْرُو الْحَيَاةِ ، وَقَالَ

: خَرْدَلٍ مِنْ خَبِيرٍ - 22

آپ نے فرمایا، جب جنتی جنت میں اور دوزخی دوزخ میں داخل ہو جائیں گے۔ اللہ پاک فرمائے گا، جس کے دل میں رائی کے دانے کے برابر (بھی) ایمان ہو، اس کو بھی دوزخ سے نکال لو۔ تب (ایسے لوگ) دوزخ سے نکال لیے جائیں گے اور وہ جل کر کوئلے کی طرح سیاہ ہو چکے ہوں گے۔ پھر زندگی کی نہر میں یا بارش کے پانی میں ڈالے جائیں گے۔ (یہاں راوی کو شک ہو گیا ہے کہ اوپر کے راوی نے کون سا لفظ استعمال کیا) اس وقت وہ دانے کی طرح اگ آئیں گے جس طرح ندی کے کنارے دانے اگ آتے ہیں۔ کیا تم نے نہیں دیکھا کہ دانہ زردی مائل بیج در بیج نکلتا ہے۔ وہیب نے کہا کہ ہم سے عمرو نے (حیاء کی بجائے) حیا، اور (خردل من ایمان) کی بجائے (خردل من خیر) کا لفظ بیان کیا۔

طبی فوائد:

- اینٹی انفلیمیٹری خصوصیات: سوزش کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے

- درد کم کرنے والا: مقامی طور پر استعمال کرنے سے جوڑوں کے درد میں آرام ملتا ہے

- ہاضمہ میں مدد: ہاضمہ کے عمل کو بہتر بناتا ہے

- سانس کی نالی کی صفائی: سردی اور نزلے میں آرام دیتا ہے

- جراثیم کش خصوصیات: کچھ بیکٹیریا کے خلاف موثر ہے

.xiii ورس:

ورس (عربی: الورس) ایک معروف جڑی بوٹی ہے جس کا ذکر مختلف کتب احادیث میں آیا ہے، خاص طور پر علاج اور طہارت کے تناظر میں۔ طب نبوی اور احادیث صحیحہ میں اس کے استعمال، فوائد اور اطباء قدیم کی آراء سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ نہایت مفید اور موثر دوا ہے۔

احادیث مبارکہ میں ورس کا ذکر نہ صرف اس کے طبی فوائد کو ظاہر کرتا ہے بلکہ یہ بھی بتاتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ کی سنت میں علاج، صفائی اور حفظانِ صحت کا مکمل نظام موجود ہے۔ ورس کی افادیت آج کی سائنسی تحقیق سے بھی ثابت ہو رہی ہے، جو طب نبوی کے علمی اعجاز کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ ورس کے متعلق چند احادیث درج ذیل ہیں۔

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحِيمِ بْنُ مُطَرِّفٍ أَبُو سُفْيَانَ، حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي رَوَّادٍ، عَنْ نَافِعٍ، عَنْ ابْنِ عَمْرٍو، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كَانَ يَلْبَسُ النِّعَالَ السِّنِّيَّةَ وَيُصَفِّرُ لِحْيَتَهُ بِالْوَرَسِ وَالزَّعْفَرَانِ وَكَانَ ابْنُ عَمْرٍو يَفْعَلُ ذَلِكَ“ 23.

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی ﷺ سبتی (رنگی ہوئی کھال سے بنے ہوئے) جو تے استعمال کیا کرتے تھے اور اپنی داڑھی کو ورس اور زعفران بھی لگاتے تھے۔ چنانچہ حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما کا بھی یہی عمل تھا۔

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَبْدِ الْوَهَّابِ قَالَ: حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ إِسْحَاقَ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَيْمُونٍ قَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي، عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمٍ، قَالَ: «نَعَتَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ، وَرَسًا، وَقُسْطًا، وَزَيْتًا، يُلْدُّ بِهِ“ 24»

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، انہوں نے فرمایا: رسول اللہ ﷺ نے ذاب الجنب (پسلی کے درد) کا علاج یہ تجویز فرمایا کہ ورس، عود ہندی اور زیتون کے تیل کا لہو دیا جائے۔

.xiv قسط:

عربی زبان میں "قسط" (Qust) کا مطلب ہے عدل و انصاف، "قسط" (Qust) عربی زبان کا لفظ ہے جو خوشبودار لکڑی یا جڑ کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ لیکن طب اور نباتات میں یہ ایک خاص قسم کی خوشبودار جڑ کو کہا جاتا ہے، جو دوا کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔

لسان العرب میں آیا ہے:

القُسْتُ نَوْعٌ مِنَ الْعُودِ يُسْتَعْمَلُ فِي الطَّبِّ وَالْبُخُورِ، وَهُوَ نَوْعَانِ: هِنْدِيٌّ وَبَحْرِيٌّ. 25

قسط کا ذکر احادیث مبارکہ میں نام لے کر آیا ہے، اور نبی کریم ﷺ نے اسے دوا قرار دیا ہے۔ اس کی شمولیت طب نبوی کی چند منتخب اور معروف ادویات میں سے ایک بناتی ہے۔

قسط کی دو مشہور اقسام ہیں:

قسط البحرى: ہلکی، سفید، نرم اور معتدل مزاج لکڑی، جو سمندر (بحر) کے راستے آتی ہے، hence "البحری"۔

قسط الہندی: تیز، تلخ اور گرم مزاج لکڑی جو ہندوستان سے آتی ہے۔

لسان العرب میں ہے:

القُسْتُ: ضربٌ من العود يُتَبَخَّرُ به، وهو نوعان: هنديٌّ وبحريٌّ. 26

قسط البحرى ایک خوشبودار جڑ ہے جو ایک خاص درخت (Saussurea lappa) کی جڑ سے حاصل ہوتی ہے۔ یونانی طب، طب نبوی، اور جدید فارماکولوجی میں اسے ایک اہم دوا شمار کیا جاتا ہے۔ کتب ستہ میں اس جڑی بوٹی کا ذکر مختلف بیماریوں کے علاج اور اس کی فوائد کی وضاحت کے ساتھ آیا ہے۔

قسط الہندی (Cinnamomum verum) کا ذکر کتب ستہ (چھ معتبر حدیث کی کتابوں) میں موجود ہے۔ اس جڑی بوٹی کو مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا تھا، اور اس کے فوائد پر مختلف احادیث میں روشنی ڈالی گئی ہے۔

طبی فوائد:

قسط الہندی یا عود ہندی ایک جڑی بوٹی ہے جو مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

یہ جڑی بوٹی خاص طور پر جذام اور برص جیسے امراض کے علاج کے لیے مؤثر سمجھی جاتی ہے۔

حدیث میں اس کی اہمیت اور فوائد پر زور دیا گیا ہے اور اس کی شفا دینے کی خصوصیت کو تسلیم کیا گیا ہے۔

قسط کا اسلامی نقطہ نظر سے بہت اہم مقام ہے، کیونکہ اس کا ذکر احادیث مبارکہ میں آیا ہے اور اسے مختلف بیماریوں کے علاج اور دیگر امور میں فائدہ مند قرار دیا گیا ہے۔ عود ہندی کو قسط ہندی بھی کہا جاتا ہے، اور یہ نبی اکرم ﷺ کے اقوال اور عملی زندگی میں استعمال ہونے والی چیزوں میں شامل ہے۔ "چند احادیث درج ذیل ہیں۔

عَنْ أُمِّ قَيْسِ بِنْتِ مِحْصَنٍ، قَالَتْ: دَخَلْتُ بِأَبْنِي لِي عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَقَدْ أَعْلَقْتُ عَلَيْهِ مِنَ الْعُذْرَةِ، فَقَالَ: «عَلَامَ تَدْعُرْنَ أَوْلَادَكُمْ بِهَذَا الْعِلَاقِ؟ عَلَيْكُمْ بِهَذَا الْعُودِ الْهِنْدِيِّ، فَإِنَّ فِيهِ سَبْعَةَ أَشْفِيَةٍ، يُسْعَطُ بِهِ مِنَ الْعُذْرَةِ، وَيُلْدُّ بِهِ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ» حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ عَمْرٍو بْنِ السَّرْحِ الْمِصْرِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ وَهْبٍ قَالَ: أَنْبَأَنَا يُونُسُ، عَنِ ابْنِ شَهَابٍ، عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ، عَنْ أُمِّ قَيْسِ بِنْتِ

مِحْصَنٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِنَحْوِهِ قَالَ يُونُسُ: «أَعْلَقْتُ يَعْني غَمَزْتُ» 27

ام قیس بنت محسن رضی اللہ عنہا کہتی ہیں کہ میں اپنے بچے کو لے کر نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئی، اور اس سے پہلے میں نے «عذره» (ورم حلق) کی شکایت سے اس کا حلق دیا تھا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھا: "آخر کیوں تم لوگ اپنے بچوں کے حلق دباتی ہو؟

تم یہ عود ہندی اپنے لیے لازم کر لو، اس لیے کہ اس میں سات بیماریوں کا علاج ہے، اگر «عذرہ» اے (درم حلق) کی شکایت ہو تو اس کو ناک ٹپکایا جائے، اور اگر «ذات الجنب» ۲ (نمونہ) کی شکایت ہو تو اسے منہ سے پلایا جائے۔

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمٍ، قَالَ: «نَعَتَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ، وَرَسًا، وَقُسْطًا، وَزَيْتًا، يُلْدُ بِهِ» 28

زید بن ارقم رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے «ذات الجنب» کے علاج کے لیے یہ نسخہ بتایا کہ «ورس» اور «قسط» (عود ہندی) کو زیتون کے تیل میں ملا کر منہ میں ڈال دیا جائے۔

.xv من:

من کے لفظی معنی یوں تو احسان اور انعام کے ہیں لیکن اصطلاحی معنوں میں وہ ایک قسم کا شبنمی گوند ہے جس کو اللہ تعالیٰ نے صحرائے سینا میں بھٹکنے والے اسرائیلیوں کے لئے بطور غذا نازل فرمایا تھا۔ یہ گوند درختوں کے چوں پر جمع ہو جاتا تھا اور بنی اسرائیل روز اسے اکٹھا کر کے کھاتے تھے۔ یہ واقعہ ۱۳۹۱ سے ۱۳۵۱ قبل مسیح کا ہے جبکہ حضرت موسیٰ علیہ السلام مصر سے اپنی قوم کے کئی لاکھ افراد کو فرعون کے پنجہ ظلم سے نجات دلا کر سینا کے علاقے میں لے آئے تاکہ انہیں کھان پینچایا جاسکے۔ 29

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کی روشنی میں بھی من کا ایک سے زیادہ قسم کی چیز ہونا ثابت ہے۔

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ حَدَّثَنَا أَبُو سَبَّاطُ بْنُ مُحَمَّدٍ حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ إِيَّاسٍ عَنْ شَهْرِ بْنِ حَوْشَبٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ وَجَابِرٍ قَالَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْكُمَاءُ مِنَ الْمَنِّ وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ وَالْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ وَهِيَ شِفَاءٌ مِنَ الْجِنَّةِ 30 .

حضرت ابو سعید خدری اور حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہم سے روایت ہے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”کھمبی من کی قسم سے ہے۔ اس کا پانی آنکھ کے لیے شفا ہے۔ عجوہ کھجور جنت سے ہے اور یہ جن کے اثر (یا جنون) سے شفا دیتی ہے۔“

.xvi مسواک:

مسواک یا شجر مسواک ایک ایسا درخت ہے جس کی جڑوں اور شاخوں سے مسواک کی جاتی ہے۔ اسے اردو میں بیلو یا ارک کہتے ہیں اس کی جڑیں زمین میں گہری ہوتی ہیں۔ اس کا اصل وطن عدن کا علاقہ ہے ویسے عرب کے کافی حصوں میں پایا جاتا ہے۔ زمانہ قدیم سے ہی اس کی اہمیت عربوں کے لیے بہت رہی ہے کیونکہ اس کی شاخیں اور جڑیں مسواک کے لئے استعمال میں لائی جاتی رہی ہیں۔ اسلام کے ظہور میں آنے کے بعد اس کا مسواک مسلمانوں میں بہت مقبول ہو گیا۔ طہارت و نظافت کے سلسلہ میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے مسواک کی بڑی تاکید فرمائی ہے۔ 31

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ ، قَالَ : حَدَّثَنَا جَرِيرٌ ، عَنْ مَنْصُورٍ ، عَنْ أَبِي وَائِلٍ ، عَنْ حُدَيْفَةَ ، قَالَ : كَانَ النَّبِيُّ

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يَشُوصُ فَاهُ بِالسِّوَالِكِ 32 .

رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم جب رات کو اٹھتے تو اپنے منہ کو مسواک سے صاف کرتے۔

قَالَتْ : عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا تُؤْفِقُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَيْتِي وَفِي نَوْبَتِي وَبَيْنَ سَحْرِي

وَنَحْرِي وَجَمَعَ اللَّهُ بَيْنَ رِيقِي وَرِيقِهِ ، قَالَتْ : دَخَلَ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بِسِوَاكِ فَضَعَفَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْهُ ، فَأَخَذَتْهُ فَمَضَعَتْهُ ، ثُمَّ سَنَنْتُهُ بِهِ 33.

رسول اللہ ﷺ نے میرے گھر، میری باری کے دن، میرے حلق اور سینے کے درمیان ٹیک لگائے ہوئے وفات پائی، اللہ تعالیٰ نے (وفات کے وقت) میرے تھوک اور آنحضرت ﷺ کے تھوک کو ایک ساتھ جمع کر دیا تھا، بیان کیا (وہ اس طرح کہ) عبدالرحمن رضی اللہ عنہ (حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے بھائی) مسواک لیے ہوئے اندر آئے۔ آپ ﷺ اسے چبانہ سکے۔ اس لیے میں نے اسے اپنے ہاتھ میں لے لیا اور میں نے اسے چبانے کے بعد وہ مسواک آپ کے دانتوں پر ملی۔

### طبی فوائد:

احادیث مبارکہ میں مسواک کے متعدد فوائد بیان کیے گئے ہیں، جن کی تصدیق جدید سائنسی تحقیق بھی کرتی ہے:

1. منہ کی صفائی: مسواک دانتوں اور منہ کو اچھی طرح صاف کرتا ہے اور خوراک کے ذرات کو دور کرتا ہے۔
2. دانتوں کو مضبوط بنانا: مسواک مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے اور دانتوں کو گرنے سے بچاتا ہے۔
3. مسوڑھوں کی بیماریوں سے حفاظت: اس میں موجود قدرتی اجزاء مسوڑھوں کی سوزش اور دیگر بیماریوں سے بچاتے ہیں۔
4. دانتوں کو سفید کرنا: مسواک دانتوں پر جمع ہونے والے داغ دھبوں کو دور کر کے انہیں قدرتی سفیدی عطا کرتا ہے۔
5. سانس کی بدبو دور کرنا: یہ منہ میں موجود بدبو پیدا کرنے والے بیکٹیریا کو ختم کرتا ہے جس سے سانس خوشگوار رہتی ہے۔
6. کیوینٹیز (دانتوں میں کیڑا لگانا) سے بچاؤ: مسواک میں موجود فلورا اینڈ اور دیگر معدنیات دانتوں کو کیڑا لگنے سے محفوظ رکھتے ہیں۔
7. لعاب دہن میں اضافہ: مسواک چبانے سے لعاب دہن کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے، جو منہ کو قدرتی طور پر صاف رکھنے اور دانتوں کو مضبوط بنانے میں مددگار ہے۔
8. ضد جراثیم (Antibacterial) خصوصیات: سائنسی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ مسواک میں قدرتی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات موجود ہیں جو منہ میں نقصان دہ جراثیم کی نشوونما کو روکتی ہیں۔
9. اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات: مسواک میں اینٹی آکسیڈنٹس بھی پائے جاتے ہیں جو منہ کے خلیات کو نقصان سے بچاتے ہیں۔

مسواک کا استعمال سنت ہے اور اس کے بے شمار طبی فوائد ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ اس سنت پر عمل پیرا ہو کر دنیاوی اور اخروی فوائد حاصل کریں۔

### طب نبوی کا تناظر اور جدید علمی تحقیق

طب نبوی صرف جسمانی صحت کے لیے نہیں، بلکہ روحانی، جسمانی اور نفسیاتی صحت کے توازن پر مبنی ہے۔ احادیث میں مذکور نباتات کے طبی فوائد کو جدید سائنسی تحقیق نے کئی معاملات میں تصدیق کی ہے، جو ان تعلیمات کی حکمت اور عملی افادیت کو ظاہر کرتا ہے۔

## طب نبوی کے اصول:

1. وقایہ پر زور: حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے علاج سے زیادہ روک تھام پر زور دیا ہے۔
2. متوازن غذا: مختلف قسم کے کھانوں کے استعمال کی تلقین کی گئی ہے۔
3. قدرتی علاج: قدرتی اشیاء سے علاج کو ترجیح دی گئی ہے۔
4. جسمانی اور روحانی صحت کا توازن: صرف جسمانی صحت ہی نہیں، بلکہ روحانی اور نفسیاتی صحت پر بھی توجہ دی گئی ہے۔
5. معتدل استعمال: ہر چیز کے معتدل استعمال پر زور دیا گیا ہے۔

## جدید تحقیق کی روشنی میں:

جدید سائنسی تحقیق نے احادیث میں مذکور کئی نباتات کے فوائد کو ثابت کیا ہے۔ یہ تحقیقات احادیث میں بیان کردہ طبی فوائد کی تصدیق کرتی ہیں اور ان تعلیمات کی حکمت کو اجاگر کرتی ہیں۔<sup>1</sup>

## فہرست نباتات کتب احادیث

کلونجی	سعدان	ذریہ	رائی	کھمبی
قط	شجر ملعونہ	کافور	سنوت	لہسن
پیلو	شبرم	مہندی	اظفار	جو
سناہ	کھجور	حنوط	عرفط	گیہوں
نیل	انگور	مشک	زعفران	جوار
حب الرشاد	انار	عنبر	زیتون	طرفاء
صبر، مصبر	بہی	ریحان	گندم	لوکی
ورس	لیموں	عجوة	عود	کدو
اندرائین	بیر	پیاز	شہد	اذخر

## خلاصہ بحث:

احادیث مبارکہ میں مذکور نباتات صرف روایتی استعمال کی حامل نہیں، بلکہ جدید سائنسی تحقیق بھی ان کے کئی فوائد کی تصدیق کرتی ہے۔ یہ نباتات طبی لحاظ سے فائدہ مند ہونے کے ساتھ ساتھ آسانی سے دستیاب اور استعمال میں سادہ بھی ہیں، جو طب نبوی کی عملی نوعیت کو ظاہر کرتا ہے۔ تاہم، یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ طب نبوی کو جدید طبی علاج کا متبادل نہیں سمجھنا چاہیے، بلکہ یہ صحت کی بحالی اور حفاظت میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ مکمل صحت کے لیے جدید طبی مشورے کے ساتھ ساتھ طب نبوی کے اصولوں کو اپنانا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

طبِ نبویؐ کو وحی کے ذریعے نبی پاک حضرت محمدؐ کے لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے تحفے میں دیا گیا تھا جس میں روحانی اور جسمانی صحت کے لیے مکمل ضابطہ موجود ہے۔ ان تمام طبی نسخوں اور حکیمانہ طریقوں کو اپناتے ہوئے رسول کریمؐ نے مختلف بیماریوں کا علاج فرمایا۔ یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ رسول اللہؐ کے ارشادات کو صحابہ کرامؓ نے قلم بند کر کے محفوظ کر لیا تھا۔ اس طرح یہ احادیث مبارکہ نسل در نسل منتقل ہوتی گئیں اور آنے والے زمانوں تک ہمارے لیے ذخیرہ علم و معرفت رہیں گی۔ نباتات یقیناً ایک موثر علاج ہے جس کے بارے میں حضرت امام محمد بن ابوبکر القیمؒ لکھتے ہیں ”نبیؐ کا علم طب اور ان کے معالجات قطعی اور یقینی ہیں کیونکہ ان کے علم کا دار و مدار وحی الہی پر مبنی ہے جس میں کسی غلطی اور ناکامی کا کوئی امکان نہیں۔“ اسی طرح ابو علی سینا نے بھی طبِ نبویؐ میں موجود کئی ادویہ کی افادیت کی تصدیق اپنے تجربات کے ذریعے کی۔ احادیث میں مذکور نباتات اور طبی رہنمائی کا جائزہ لینے کے بعد ہم کہہ سکتے ہیں کہ:

1. نبی کریم ﷺ نے جن نباتات کی افادیت بیان فرمائی، جدید تحقیقات بھی ان کے فوائد کی تصدیق کرتی ہیں۔
  2. طبِ نبویؐ صرف علاج پر زور نہیں دیتی بلکہ بیماریوں سے بچاؤ، متوازن غذا اور صحت مند طرز زندگی اپنانے کی تلقین کرتی ہے۔
  3. طبِ نبویؐ میں جسمانی اور روحانی صحت دونوں کا خیال رکھا گیا ہے۔
- یہ تمام باتیں ثابت کرتی ہیں کہ 1400 سال پہلے دی گئی یہ ہدایات آج بھی اتنی ہی موثر اور مفید ہیں، جو کہ نبوت کی ایک نشانی ہے۔

#### حوالہ جات:

<sup>1</sup> القرآن، 15 / 19

<sup>2</sup> القرآن 80 / 29-30

<sup>3</sup> القرآن 95 / 1

<sup>4</sup> الترمذی، محمد بن عیسیٰ، الجامع السنن، (بیروت: ناشر دار العرب الاسلامی، 1998، طبع اول)، کتاب، باب حدیث نمبر: 1851

<sup>5</sup> البخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل بن ابراہیم، الجامع الصحیح، (بیروت: دار طوق النجاة، 1322، طبع اول)، حدیث نمبر: 4478

<sup>6</sup> المسلم، ابو الحسن مسلم بن حجاج، الجامع الصحیح، ادارہ احیاء التراث العربی، بیروت، حدیث نمبر: 962

<sup>7</sup> الترمذی، محمد بن عیسیٰ، الجامع السنن، (بیروت: ناشر دار العرب الاسلامی، 1998، طبع اول)، کتاب، باب حدیث نمبر: 2048

<sup>8</sup> الترمذی، محمد بن عیسیٰ، الجامع السنن، (بیروت: ناشر دار العرب الاسلامی، 1998، طبع اول)، کتاب، باب حدیث نمبر: 2049

<sup>9</sup> ابن ماجہ، محمد بن یزید، السنن، (پاکستان: ناشر مکتبہ اسلامیہ، سن اشاعت، 2012)، کتاب، باب، حدیث نمبر: 3319

<sup>10</sup> المسلم، ابو الحسن مسلم بن حجاج، الجامع الصحیح، ادارہ احیاء التراث العربی، بیروت، حدیث نمبر: 3228

<sup>11</sup> چغتائی، حکیم طارق محمود، نباتات قرآنی اور جدید سائنس، دار الاشاعت، 2000، ص: 44

<sup>12</sup> چغتائی، حکیم طارق محمود، نباتات قرآنی اور جدید سائنس، دار الاشاعت، 2000، ص: 204

<sup>13</sup> چغتائی، حکیم طارق محمود، نباتات قرآنی اور جدید سائنس، دار الاشاعت، 2000، ص: 205

<sup>14</sup> القرآن 3: 139 تا 136

<sup>15</sup> البخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل بن ابراہیم، الجامع الصحیح، دار طوق النجاة، بیروت، لبنان، طبع اول، 1322، حدیث نمبر: 5233

<sup>16</sup> Journal of Ethnopharmacology, 2013

<sup>17</sup> Phytotherapy Research, 2016

<sup>18</sup> Iranian Journal of Basic Medical Sciences, 2014

<sup>19</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/pomegranates>

<sup>20</sup> النسائی، احمد بن شعیب، السنن، (الطب، المطبوعات الإسلامية حلب، 1406ھ، طبع اول) کتاب، باب، حدیث نمبر: ۲۵۱۱

<sup>21</sup> کبیر الدین حکیم بخون المفردات، شرکت الاتیاز، رحمان مارکیٹ فرنی اسٹریٹ لاہور، ۱۹۹۷ء ص ۲۲۵

<sup>22</sup> بخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل بن ابراہیم، الجامع الصحیح، (بیروت: دار طوق النجاة، ۱۳۲۲، طبع اول)، حدیث نمبر: ۲۲

<sup>23</sup> ابوداؤد، سلیمان بن اشعث، السنن، (بیروت: ناشر دار العرب الاسلامی، ۱۹۹۸، طبع اول)، کتاب، باب حدیث نمبر: ۳۲۱۰

<sup>24</sup> ابن ماجہ، محمد بن یزید، السنن، (پاکستان: ناشر مکتبہ اسلامیہ، سن اشاعت، ۲۰۱۲)، کتاب، باب، حدیث نمبر: ۳۳۶۷

<sup>25</sup> ابن منظور، لسان العرب، ۶/۱۷۲

<sup>26</sup> ابن منظور، لسان العرب، ۶/۱۷۲

<sup>27</sup> ابن ماجہ، محمد بن یزید، السنن، (پاکستان: ناشر مکتبہ اسلامیہ، سن اشاعت، ۲۰۱۲)، کتاب، باب، حدیث نمبر: ۳۳۶۲

<sup>28</sup> ابن ماجہ، محمد بن یزید، السنن، (پاکستان: ناشر مکتبہ اسلامیہ، سن اشاعت، ۲۰۱۲)، حدیث نمبر: ۳۳۶۷

<sup>29</sup> چغتائی، حکیم طارق محمود، نباتات قرآنی اور جدید سائنس، دار الاشاعت، ۲۰۰۰ء، ص: ۳۲۱

<sup>30</sup> ابن ماجہ، محمد بن یزید، السنن، (پاکستان: ناشر مکتبہ اسلامیہ، سن اشاعت، ۲۰۱۲)، کتاب، باب، حدیث نمبر: ۳۳۵۳

<sup>31</sup> نعمانی محمد منظور، معارف الحدیث جلد اول تاجہارم، الفرقان لکھنؤ، ۱۹۷۷ء۔

<sup>32</sup> البخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل بن ابراہیم، الجامع الصحیح، (بیروت: دار طوق النجاة، ۱۳۲۲، طبع اول)، حدیث نمبر: ۲۶۶

<sup>33</sup> البخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل بن ابراہیم، الجامع الصحیح، (بیروت: دار طوق النجاة، ۱۳۲۲، طبع اول)، حدیث نمبر: ۳۱۰۰