

## زیتون کی طبی اہمیت (قرآن اور طب جدید کی روشنی میں)

### Medicinal Importance of olive (*olive europaea* L.) In light of Quran and Modern Medications

پروفیسر ڈاکٹر نثار محمد شعبہ اسلامک تھیالوچی اسلامیہ کالج پشاور

پروفیسر ڈاکٹر سلیم المر جن چینر مین شعبہ اسلامک تھیالوچی اسلامیہ کالج پشاور

#### **Abstract:**

The Holy Quran is not a book of science and medicine. Its main objective is creating a bond between human beings and their Creator which in turn will lead to the success of humanity in this world and their salvation in the afterworld. However, we do find many verses in the Holy Quran which contain, explicitly or implicitly, which contain some scientific information that can be tested and verified. As the science moves forward, different parts of the Holy Quran have been testified and it is now much easier to understand some verses of this Holy Book that was revealed more than fourteen hundred(1400) years ago. In the current research paper, the importance of olive (*Oleum olivae*) has been highlighted. The nutritional value of olive plant, its leaves and olive oil has been elaborated in this study in the light of the findings of food experts and nutritionists.

**Key words:** Quran, Hadith, olive, *Olea europaea*, Castes roots.

#### **غذا کی اہمیت:**

انسان روح اور مادے کا مجموعہ ہے روح اور جسم دونوں کی اپنی اپنی غذائی ضروریات ہیں روح کی غذا کے لئے اللہ تعالیٰ نے مختلف اوقات میں انبیاء کی جماعت بھیجی تاکہ روح کو مطلوبہ غذا بھی پہنچانے کا بندوبست کیا جاسکے اور انبیاء نے یہ کام بطریق احسن نجایا۔ یہ تو ہونیں سلتا کہ روح کی غذا کا بندوبست تو اللہ نے کر دیا ہو۔ لیکن جسم (مادے) کی غذائی ضروریات کا خیال نہ رکھا ہو۔ اس لئے اللہ تعالیٰ نے اس زمین میں جسمانی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے وفر مقدار میں غذائی اجسام، سبزیوں اور پھلوں کا بندوبست کر کے انسان کی جسمانی ضروریات کا بھی خاص طور پر خیال رکھا۔ اور انسانی جسم کے لئے جتنی بھی ماکولات مفید ہیں۔ ان کو حلال قرار دے کر ان کے استعمال کی اجازت دے دی لیکن جو چیزیں انسانی جسم کے لئے مفید نہیں ہیں۔ یا ہم کے انسان کی روح پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ان کو ناجائز اور حرام قرار دے کر ان کے کھانے پینے پر پابندی عائد کر دی۔ جیسا کہ ارشادِ بانی ہے:

## زیتون کی اہمیت (قرآن اور طب جدید کی روشنی میں)

"يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَنْجِعُوا خُطُوطَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ"<sup>1</sup>

ترجمہ: لوگوں میں کی چیزوں میں سے کھاؤ جو حلال اور پاکیزہ ہو اور شیطان کے نقش قدم پر مت چلو بے شک وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔

"فَكُلُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَآشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيمَادًا تَعْبُدُونَ"<sup>2</sup>

ترجمہ: اے ایمان والو! پاکیزہ چیزوں میں سے کھاا۔ جو ہم نے تمہیں دی ہیں اور اللہ کا شکر ادا کرو۔ اگر تم اسی کی عبادت کرتے ہو۔

تمام ذوی الارواح کی زندگی کا دار و مدار غذا کی مر ہوں منت ہے اچھی غذا اچھی صحت کی ضمانت اور بیماریوں سے نجات کا ذریعہ ہے۔ جبکہ کمزور، لا غر اور بیمار لوگوں کی خرابی صحت کی محملہ اور جوہات کے ایک بڑی وجہ غیر معیاری اور ناقافی غذا کا ہونا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جسم کی غذائی ضروریات کا خیال رکھنا ہر انسان پر لازم ہے۔ اور تدریت کے باوجود فاقہ کشی کرنا یا غیر معیاری کھانے کھانا شرعاً حرام ہے<sup>3</sup> اس لئے قرآن کریم نے ایسے لوگوں کو تنبیہ کی ہے۔ ارشاد ربانی ہے:

"وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُنْفِقُوا بِأَيْدِيهِكُمْ إِلَى التَّهْلِكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ"<sup>4</sup>

ترجمہ: اور اللہ کے راستے میں خرچ کر۔ اور اپنے آپ کو ہلاکت میں مت ڈالو اور نکلی کرو۔ بے شک اللہ نیکی کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔

قرآن کریم میں مذکورہ تمام ماکولات خصوصاً میوه جات میں وہ تمام بنیادی اجزا شامل ہیں جو کسی بھی انسان کی صحت کے لئے ضروری سمجھے جاتے ہیں۔ انسانی خوارک میں ایسے اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں۔ جن سے خامرے (Enzymes) اور ہار موثر (Hormones) پیدا ہوتے ہیں۔ اور پھر یہی خامرے اور ہار موثر جسم کی بہتر کار دگی میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ہماری روز مرہ کی غذا میں درج ذیل کیمیاولی مرکبات شامل ہوتے ہیں:

کاربوہائیڈریٹ (Carbohydrate) 1

پروٹین (Protein) 2

چکنائی / فیٹس (Fats) 3

نمکیات (Mineral Salts) 4

زیر نظر تحقیقی مضمون میں، قرآن کریم میں مذکور ایک اہم پھل زیتون پر بحث کی جائے گی:

زیتون بخیرہ روم کے آس پاس ساحلی ممالک میں اگنے والا پودا ہے۔ اور اسی پودے کے پھل سے تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل سنگھار کے سامان (Cosmetics) صابن اور دوائیوں میں استعمال ہوتا ہے۔ روایتی چراغوں میں روشنی کے حصول کے لئے زیتون کا تیل جلا جاتا ہے۔

زیتون کا باتی نام *Olea europaea* L. ہے جبکہ عام طور پر انگریزی میں اس کو (Olive) کہا جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم کی سورۃ التین میں جس دوسرے پھل کی قسم کھائی ہے وہ زیتون ہے<sup>6</sup> سورۃ التین کے علاوہ قرآن کریم نے مختلف جگہوں پر زیتون کے پودے، پھل اور زیتون کے تیل کا تذکرہ کر کے اسکی غذائی اہمیت کو خاص طور پر اجاگر کیا ہے کہیں اسے مبارک درخت "شجرہ مبارکہ" کا خطاب دیا ہے تو کہیں دوسرے جتنی میووں کے ساتھ زیتون کا تذکرہ کر کے اس کی طبی افادیت کو اجاگر کیا ہے۔ چنانچہ ارشاد ربانی ہے:

"الَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورُهُ كِمِشْكَاهٌ فِيهَا مَصْبَاحٌ الْمُصْبَاحُ فِي زُجَاجَةِ الرُّجَاجَةِ كَانَهَا كَوَكْبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٌ لَا شَرْقِيَّةٌ وَلَا غَرْبِيَّةٌ يَكَادُ زَيْتَهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمَسَّسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ"<sup>7</sup>

ترجمہ: اللہ زمین و آسمانوں کا نور ہے۔ اسکے نور کی مثال ایک طاق کی مانند ہے جس میں چراغ رکھا ہوا ہے۔ یہ چراغ ایک فانوس میں ہو اور یہ فانوس ایسا ہو جیسے ایک ستارہ موتی کی طرح پہنچتا ہو اور وہش کیا جاتا ہو زیتون کے مبارک درخت کے تیل سے جو نہ شرقی ہے اور نہ غربی۔ قریب ہے کہ اسکا تیل بھڑک اٹھے خواہ اسے آگ نہ چھوئے۔

زیتون کے بارے میں قرآنی آیات اور احادیث مبارکہ سے پتہ چلتا ہے۔ کہ اللہ تعالیٰ اور رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے زیتون کے پودے، پھل اور اسکے تیل کو خاص اہمیت دی ہے۔ اور ماہرین غذا ایات و طب کو اپنی تحقیق کا رخ اس طرف موڑنے کی دعوت دی ہے۔ مقام حیرت ہے کہ زیتون کے پھل کا ذائقہ دوسرے عام چھلوں کی ذائقہ کی طرح نہیں ہوتا۔ لیکن اس کے باوجود اللہ تعالیٰ نے اسکا ذکر انگور، بھجور اور انار جیسے میٹھے چھلوں کے ساتھ کیا ہے۔ جس سے پتہ چلتا ہے۔ کہ زیتون کی طبی افادیت کی بنابر اسکا ذکر دوسرے میٹھے چھلوں کے ساتھ کیا ہے۔

مفسرین کے بقول زیتون کا درخت دنیا کا قدیم ترین درخت ہے۔ اور طوفان نوح کے بعد جب پانی اترنا شروع ہوا۔ تو سب سے پہلے زمین پر زیتون کا پودا نمودار ہوا تھا۔ اسی دن سے اس کو امن و سلامتی کی علامت کے طور پر سمجھا جاتا ہے<sup>8</sup>۔

### احادیث میں زیتون کی اہمیت و فضیلت

قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے جس پھل پر اسکی طبی اہمیت کی بناء پر قسم کھائی ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اس پھل کو کیسے نظر انداز کر سکتے ہیں۔ کتب احادیث کی ورق گردانی سے پہنچتا ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے زیتون کونہ صرف اپنی خوارک کا حصہ بنایا بلکہ مختلف اوقات میں اس کے پھل اور تیل کی طبی افادیت کو بھی آشکارہ کیا۔ ذیل میں چند احادیث بطور نمونہ کے پیش کی جاتی ہیں۔

حدیث نمبر: 1 "کلو الزيت وادهنوبه فإنه من مباركة" <sup>9</sup> -

ترجمہ: زیتون کا تیل کھاؤ۔ اور اس سے ماش کرو۔ کیونکہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے۔

حدیث نمبر: 2 "تداووا من ذات الجنب بالقسط البحرى والزيت" <sup>10</sup> -

ترجمہ: تپ دق کا علاج قسط بحری (گوٹھ) (Castes roots) اور زیتون کے تیل سے کرو۔

حدیث نمبر: 3 "ایتمدوا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة" <sup>11</sup> -

ترجمہ: ہمیشہ زیتون کا تیل استعمال کرو۔ اور اس کے تیل سے ماش کرو۔ کیونکہ یہ برکت والے درخت میں سے ہے۔

حدیث نمبر: 4 "إن النبي صلی اللہ علیہ وسلم كان ينعت الزيت والورس من ذات الجنب" <sup>12</sup> -

ترجمہ: نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم تپ دق کے علاج کے لئے زیتون اور ورس کی بہت تعریف کیا کرتے تھے۔

اسی طرح ایک اور حدیث شریف میں تپ دق (ذات الجنب) کے علاج کے لئے قسط بحری (Castus root) اور زیتون کا تیل تجویز کیا گیا ہے <sup>13</sup> -

درج بالا تمام احادیث میں "قطط" اور "ورس" کے الفاظ استعمال کرنے گئے ہیں۔ قسط کو فارسی میں "کوشته" ہندی میں "گوٹھ" اور انگریزی میں (Castus Root) کہا جاتا ہے۔ جبکہ "ورس" ایک خوشودار گھاس ہے۔ اور اسکا نامی نام (Flamirgia) ہے عرب ممالک میں یہ دونوں مختلف قسم کی بیماریوں کے علاج کے لئے استعمال کرنے جاتے ہیں۔ <sup>14</sup>

قدیم علماء اور اطباء کے مشاہدات

علامہ ابن قیم الجوزیہ رحمۃ اللہ علیہ کے قول:

"زیتون کا تیل استعمال کرنے سے طبیعت میں تازگی آ جاتی ہے۔ یہ چہرے کے رنگ میں سرفی اور نکھار لاتا ہے نظام انہضام کو اعتدال پر رکھتا ہے، پیٹ کے کیڑوں کے لئے بہت مفید ہے۔ بڑھاپ کے آثار کو مٹاتا ہے، اور بالوں میں لگانے سے بال چمکیلے اور مضبوط ہو جاتے ہیں" <sup>15</sup>۔

امام ذہبی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ:

"زیتون کے استعمال سے لا غر جسم مضبوط ہو جاتا ہے اور عمر رسیدگی کی وجہ سے بڑھاپ کے جو آثار (Ageing factor) انسان کے چہرے پر نمودار ہوتے ہیں زیتون کی وجہ سے چہرے پر سے جھریاں ختم ہو جاتی ہیں اور انسان شکل سے نوجوان نظر آنے لگتا ہے" <sup>16</sup>۔

حدیث نمبر: 5: "کلوا الزیت وادمنوا به فإن فيه شفاء من سبعین داء منها الجنadam" <sup>17</sup>۔

ترجمہ: زیتون کا تیل کھاؤ اور اس سے ماش کرو۔ اس لئے کہ اس میں ستر بیاریوں کا علاج ہے۔ جن میں سے ایک جذام بھی ہے۔

عام طور پر چبی یا تیل پینے سے پیٹ نرم ہو جایا کرتا ہے۔ مگر زیتون کا تیل اس سے متاثر ہے۔ کیونکہ یہ مقوی معدہ اور مقوی صدر ہے <sup>18</sup>۔

زیتون کا تیل جلدی امراض کے لئے بھی مفید ہے۔ اس کا ماش کرنے سے انسان کے اعضاء اور پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اور بدن کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ بعض قدیم اطباء زیتون کو گردہ کی پتھری کے لئے مفید قرار دیتے ہیں۔ چونکہ یہ پیشاب آور بھی ہے اس لئے مثانے اور گردے میں سے ریت کے ذرات کو پیشاب کے راستے باہر نکالنے میں بہت مفید پایا گیا ہے <sup>19</sup>۔

شیخ الرئیس بوعلی سینا نے زیتون کے تیل کو جلے ہوئے زخموں کے لئے بہت مفید قرار دیا ہے اس مقصد کے لئے زیتون کے تیل میں عرق گلاب ڈال کر آگ پر گرم کیا جاتا ہے۔ اور جب یہ تیل خوب گاڑھا ہو جائے تو اس کو جلے ہوئے زخموں پر لگانے سے بہت افاقہ ہوتا ہے <sup>20</sup>۔

زیتون کے بارے میں جدید تحقیقات

ایک جدید سرودے کے مطابق دنیا میں سب سے زیادہ زیتون کا تیل کھانے والے یونانی ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق یونانی فی کس چوبیں لیٹر سالانہ زیتون کا تیل کھاتے ہیں۔ جبکہ دوسرے نمبر پر سین اور اٹلی کے عوام کا تذکرہ آتا ہے۔ جو کہ فی کس 15-13 لیٹر سالانہ زیتون کا تیل استعمال کرتے ہیں<sup>21</sup>۔

امریکہ اور برطانیہ نے ادویات کی جو سرکاری فہرست شائع کی ہے اس میں زیتون کو شامل کیا گیا ہے۔ کیونکہ زیتون دوا بھی ہے۔ اور غذا بھی<sup>22</sup> گردوں کے مریضوں کے لئے زیتون ایک بہترین دوا کے ساتھ ساتھ غذا بھی ہے یہ آتوں کی سوزش اور جلن کو کم کر کے تسلیم پہنچاتا ہے۔ اور پیٹ کو نرم رکھتا ہے<sup>23</sup>۔

### زیتون کی کیمیائی ساخت

100 گرام زیتون کا تیل درج ذیل مرکبات پر مشتمل ہوتا ہے:

حرارت: 900 پروٹین: 204 روغنیات: 206 تا 208 ملی گرام میں 100 گرام و ڈامن سی: 6 گرام<sup>24</sup>۔

روغنیات کا جب مزید تجزیہ کیا گیا۔ تو اس میں درج ذیل کیمیائی مرکبات پائے گئے:

پالمیٹک ایسٹ: Palmitic acid 1

اویک ایسٹ: Oleic acid 2

ماڑس مک ایسٹ: Myristic acid 3

سٹیریک ایسٹ: Stearic acid 4

لینولیک ایسٹ: Linoleic acid<sup>25</sup> 5

سب سے بہترین تیل وہ ہوتا ہے۔ جو پختہ پھل سے حاصل کیا گیا ہو۔ مشین میں ڈالنے سے قبل زیتون کے پھل کا چھلکا اتارا جاتا ہے۔ اس قسم کے تیل کو درجن آنکل (Virgin oil) کہا جاتا ہے۔ اور یہ سب سے اعلیٰ کوائٹی کا تیل سمجھا جاتا ہے<sup>26</sup> سائنسدانوں نے زیتون کے تیل میں ایک نایاب قسم کے اجزاء کا پتہ چلایا ہے۔ جو انسانی صحت کیلئے بے حد مفید ہے۔ ان اہم اجزاء کا نام او لیوروپین (Oleuropein) ہے۔ یہ ایک کثیر الہبہت اجزاء ہے۔ جو بے شمار خوبیوں کا مالک ہے۔ یہ اجزاء ضد سوزش (Anti Oxidant) اور بیماری کے خلاف دفاعی نظام (Inflammatory Disease fighting) ضد عمل تکمیل (characteristics) جیسی خوبیوں کا مالک ہیں۔<sup>27</sup>

یہ اجزاء زیتون کے پتوں اور تیل دونوں میں وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اب ماہرین غذا کیات نے زیتون کے پتوں اور تیل سے اس جزاء (Oleuropein) کو سائنسی طریقے پر الگ کیا ہے جو کہ مارکیٹ میں بہ آسانی دستیاب ہے۔ اور اب زیادہ مقدار میں زیتون کھانے کے بجائے زیتون کے اس مخصوص اجزاء کو استعمال کر کے بہت ساری بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے<sup>28</sup>۔

### ضد کینسر خصوصیات (Anti cancerous properties)

زیتون میں اللہ تعالیٰ نے کینسر کی رسولی (Tumor) کے خاتمے کیلئے بدرجہ اتم صلاحیت رکھی ہوئی ہے۔ سائنسدانوں نے تجربات کے لئے ایسے جانوروں کو زیتون کھلانا شروع کیا۔ جن کو رسولی (Tumor) کی بیماری لاحق ہو چکی تھی۔ تقریباً دو ہفتوں کے اندر اندر ان جانوروں کی رسولی ناقابل یقین حد تک سکھر کر غائب ہو گئی<sup>29</sup>۔

پیش کے ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے چھاتی کے کینسر پر تحقیق کے بعد پتہ چلا�ا کہ زیتون کے تیل میں مخصوص اجزاء کی بنابر چھاتی کی رسولی کے خلیات آہستہ آہستہ کمزور ہوتے گئے، یہاں تک کہ کامل طور پر کینسر کی رسولی کے خلیات مر گئے اور سخت مند خلیات کی نمو (Growth) شروع ہوئی<sup>30</sup>۔

زیتون کو لیسٹرول یول کو کنٹرول کرتا ہے۔ جدید تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ کو لیسٹرول (Cholesterol) کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔

ایل ڈی - ایل (LDL): اس کو عام طور پر خراب کو لیسٹرول (Bad Cholesterol) کہا جاتا ہے۔ یہ دل کو جانے والے خون کی نالیوں (Coronary Vessels) کو متاثر کرتا ہے۔

اتچ ڈی - ایل (HDL): اس کو عام طور پر اچھا کو لیسٹرول (Good cholesterol) کہا جاتا ہے۔<sup>31</sup>

چینی سائنسدانوں کی ایک تحقیق کے مطابق 28 ایسے مریضوں کو جتنا ایل ڈی - ایل کو لیسٹرول یول زیادہ تھا۔ زیتون کا تیل دیا گیا۔ چھ ہفتوں کے استعمال کے بعد انکا ایل ڈی - ایل نہ صرف کم ہوا۔ بلکہ مفید کو لیسٹرول HDL کی مقدار میں اضافہ بھی ہوا۔<sup>32</sup>

زیتون برائے بلند فشار خون (Hypertension)

3

تجربات کے لئے جانوروں کو ایسی دو ایسی دی گئیں جن سے انکافشار خون بلند ہو گیا۔ اسکے بعد ان کو زیتون کے بتوں سے بن اچارہ کھلایا گیا۔ جس کی بناء پر انکابلنڈ فشار خون حیرت انگیز حد تک کم ہو گیا۔ اسکا مطلب یہ ہے کہ زیتون بلند فشار خون کو نہ صرف کنٹرول کرتا ہے۔ بلکہ اس کو وکتا بھی ہے۔ بلڈ پریشر کم ہونے سے دل کے دامیں جانب خون کی نالیوں میں بھی پریشر کم ہو جاتا ہے۔ جبکی بناء پر دل کی شریانوں میں خون کا بہاؤ بھی عام حالت پر آ جاتا ہے<sup>33</sup>۔

#### ضد فیباٹس خصوصیات (Anti-diabetic characteristics)

4

زیتون میں اللہ تعالیٰ نے ذیابیٹس (شوگر) کو کنٹرول کرنے کی حد درجہ صلاحیت رکھی ہوئی ہے۔ زیتون دو طرح سے ذیابیٹس کے مرض کو کنٹرول کرتا ہے۔

خون میں گلوکوز لیوں کو کم کر کے نارمل سطح پر لانے میں مدد دیتا ہے۔

i

خون میں گلوکوز کی زیادتی کی وجہ سے بدن کو جو نقصان پہنچا ہے۔ اس کو مزید بڑھنے نہیں دیتا۔<sup>34</sup>

ii

جوڑوں / ہڈیوں کا درد اور زیتون

5

زیتون کو ہڈیوں اور جوڑوں کے درد کی تمام اقسام (rthritis, gout, rheumatoid arthritis osteo Arthritis) کیلئے بہت مفید پایا گیا۔ جوڑوں کا سوجن جن وجوہات کی وجہ سے ہوتا ہے زیتون ان وجوہات کو ختم کر کے جوڑوں کی سوزش کو ختم کرتا ہے۔ چونکہ جوڑوں کے درد کی ایک بڑی وجہ بدن میں یورک ایسٹ کی زیادتی ہے۔ زیتون یورک ایسٹ کی زیادتی کو روک کر دردوں کا خاتمه کرتا ہے<sup>35</sup> جبکہ یہی بات نبی کریم ﷺ نے سینکڑوں سال قبل ارشاد فرمائی ہے کہ زیتون میں بواسیر اور نقرس (جوڑوں کا درد) کے لئے شفاء ہے<sup>36</sup> بھارتی ماہرین طب نے بھی زیتون کو فانج (عرق النساء) (Sciatica) (پٹھوں اور جوڑوں کے دردوں) (Muscle and Joint pain) کے لئے مفید قرار دیا ہے۔<sup>37</sup>

#### زیتون اور امراض قلب

6

سیاہ زیتون میں چربی کی ایک قسم (Mono unsaturated) موجود ہوتا ہے۔ جو کہ خون میں ایل-ڈی- ایل کو لیپرول کو بڑھنے نہیں دیتا۔ جبکی وجہ سے سڑوک اور ہارٹ ایک کے مکانات نہ ہونے کے باوجود ہوتے ہیں۔<sup>38</sup>

#### زیتون اور بڑی آنت کاز خم

7

بڑی آنت کے زخم (Ulcerative colitis) کا علاج طب جدید کے پاس بھی نہیں ہے۔ چونکہ بڑی آنت سے فضلے کا اخراج ہوتا ہے۔ اس لئے زخم آسانی سے ٹھیک نہیں ہوتا۔ اس کے لئے عام طور پر ڈاکٹر زمیر انڈ (Steroids) دیتے ہیں۔ جس کے نقصانات اس کے فائدے سے بہت زیادہ ہے۔ ایسے مریض اگر اپنی روزمرہ کے خوارک میں زیتون کا تیل شامل کر لیں۔ تو بہت جلد بڑی آنت کے زخم سے نجات پا سکتے ہیں<sup>39</sup>۔

#### زیتون اور نیان (Alzheimer)

8

نیان (بھول جانے کی بیماری) عمر سیدگی کی ایک ایسی بیماری ہے۔ جس کا علاج دور جدید کے ڈاکٹروں کے پاس بھی نہیں ہے۔ عام طور پر ڈاکٹر زمیر ایسے مریضوں کو ملٹی و نامن کی گولیاں لکھ کر رخصت کرتے ہیں۔ زیتون پر تحقیق کرنے والے ماہرین غذا یات نے زیتون میں ایک جزو اولیو سنٹال (Oleocanthal) کا پتہ چلا�ا ہے جو کہ دماغ میں دو مخصوص قسم کے پروٹین (Protein) اور خامرے (Enzymes) پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ جو مریض نیان کے تمام اقسام کیلئے نہایت مفید پائے گئے ہیں<sup>40</sup>۔

#### زیتون اور موٹاپا (Obesity)

9

زیتون کے تیل میں غیر سیر شدہ چربی (un saturated fats) موٹاپا (Obesity) کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے یہ جزو چربی کے خلیات کو اندر ہی اندر کو توڑتا ہے جس کی وجہ سے بدن میں موجود چربی کے خلیات میں گھلنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ اور یوں موٹاپے پر بہ آسانی قابو پایا جا سکتا ہے<sup>41</sup>۔

#### زیتون اور ڈپریشن (Depression)

10

زیتون کا تیل ڈپریشن کے مریضوں کے لیے بہت مفید پایا گیا ہے۔ تجربات کے لئے ڈپریشن کے مریضوں کے ایک گروپ کو زیتون ملا کھانا دیا جانے لگا۔ جبکہ دوسرے گروپ کا دوا یوں سے علاج کیا جانے لگا۔ کچھ عرصہ کے بعد زیتون استعمال کرنے والے مریضوں کے مرض میں کافی حد تک افاقہ محسوس کیا گیا<sup>42</sup>۔

#### نتائج بحث

زیتون کے بارے میں درج بالا تحقیقات کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم یہ نتیجہ اخذ کرنے میں حق بجانب ہیں کہ زیتون اللہ تعالیٰ کے پوشیدہ خزانوں میں سے ایک خزانہ ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ زیتون کی طبی افادیت کے نئے نئے گوشے آشکارہ ہوں گے۔ کیونکہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے 70 بیماریوں کے لیے شفایتا یا ہے۔ جبکہ احادیث میں صرف دو تین بیماریوں کا

## زیتون کی اہمیت (قرآن اور طب جدید کی روشنی میں)

تدکرہ ہے۔ اب یہ مسلمان محققین اور ڈاکٹروں کی ذمہ داری بنتی ہے کہ وہ اپنی تحقیق کا رخ زیتون کی طرف موڑ دیں۔ تاکہ زیتون میں ستر بیماریوں کے لئے علاج دریافت کر سکیں۔

### **حوالی و مصادر**

<sup>1</sup> البقرة/2/168

<sup>2</sup> البقرة/2/172 اسکے علاوہ سورۃ الملائکہ: 5، 88، اور سورۃ النحل آیت نمبر 114 میں بھی اسی قسم کی آیت ہے۔

<sup>3</sup> مفتی محمد شفیع، معارف القرآن، ص 3/544، ادارۃ المعارف کراچی

<sup>4</sup> البقرة/2/195

<sup>5</sup> US. Department of agriculture, Human Nutrition P: 68, Information Services USA, 1982

<sup>6</sup> "وَاللَّذِينَ وَالْزَيْتُونُ" التین 95/1

<sup>7</sup> الانور 24/35 ان دو سورتوں کے علاوہ درج ذیل سورتوں میں بھی زیتون کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ سورۃ الانعام 6/141، 99 سورۃ

النمل 16/11، سورۃ المؤمنون 23/21

<sup>8</sup> ابن کثیر الد مشقی، حافظ عمال الدین، ص 2/19 طبع کراچی، عبد الحقی محمد ث دہلوی، تفسیر حقانی، ص 2/568 آرام باع کراچی

<sup>9</sup> سنن ابن ماجہ، حافظ عبد اللہ ابن ماجہ، ابواب الأطعمة باب الزیت، مکتبہ فاروقیہ ملتان 1984 دار الحکایہ ارث العربی بیروت

<sup>10</sup> مستدرک علی الصحيحین، حافظ أبی عبد اللہ الحاکم، کتاب الطب، ص 4/105 دار المعرفہ بیروت

<sup>11</sup> سنن ابن ماجہ ابواب الأطعمة باب الزیت، مکتبہ فاروقیہ ملتان، حدیث، 3038

<sup>12</sup> سنن الترمذی، حافظ ابی عیسیٰ محمد بن عیسیٰ اللہ ترمذی، کتاب الطب طبع کراچی / حافظ عبد اللہ ابن ماجہ سنن ابن ماجہ ابواب

الطب باب دواؤ ذات الجنب مکتبہ فاروقیہ ملتان، حدیث، 2078

<sup>13</sup> ایضاً: کتاب الطب

<sup>14</sup> حکیم مظفر حسین، کتاب المفردات خواص الادویہ ص 521 شنی غلام علی اینڈ سنز انارکلی لاہور 1983

<sup>15</sup> علامہ ابن القیام الجوزی، زاد المعاد، ص 3/198، دار الحکایہ ارث العربی بیروت

<sup>16</sup> Nordqvist. C (2016, January 25) Medical News to day. Com 266258. Ph.p

<sup>17</sup> ابو نعیم (مزید معلومات کے لئے دیکھئے): المتنقی، ابوالحسن نور الدین علی بن ابی بکر الہبیشی،

مرکز خدمۃ السنۃ والسیرۃ النبویۃ، مدینۃ منورۃ، ص 1/526

- <sup>18</sup> ڈاکٹر خالد غزنوی طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ص 1/103، الفیصل ناشر ان و تاجر ان کتب غزنی اسٹریٹ اردو بازار لاہور 1987
- <sup>19</sup> ایضاً: ص 1/105-106
- <sup>20</sup> ابن سینا، القانون فی الطب، ص 3/352 ادارہ مطبوعات سلیمانی اردو بازار لاہور 1998
- <sup>21</sup> US Department of agriculture, Dietary guide for Americans:Chapter:2, Olea European / British Pharmacopeia "Oleum Olivia" Oxford press, 1998, UK
- <sup>22</sup> <http://www.medicalnewstoday.com/articles/266258/> Report of North American olive oil Assocation Accessed September 20<sup>th</sup>, 2013
- <sup>23</sup> ڈاکٹر خالد غزنوی، طب نبوی اور جدید سائنس، ص 1/106
- <sup>24</sup> Food composition for Pakistan P: 41 / Food technology in Australia (1986) P : 119 -122
- <sup>25</sup> ڈاکٹر خالد غزنوی، طب نبوی اور جدید سائنس، ص 1/101
- <sup>26</sup> Encyclopedia Britannica (Micro)"Virgin Oil"
- <sup>27</sup> Life extension.com/Magazine/2013/6/Unexpected benefits of olive leaf extract P – 01
- <sup>28</sup> Umar.Sh.Oleuropein in olive and its pharmacological effects,Sci Pharma,2010;78(2)133-54
- <sup>29</sup> Umar.sholeuropein in olive and its pharmacological effects,Sci Pharma,2010; 78 (2) 133-54
- <sup>30</sup> Medical News to day. Com / aricles/266258. Ph.p
- <sup>31</sup> Nutrition news letter of NWFP Agriculture University Peshawar Vol:2, P:2
- <sup>32</sup> Medical Science Monitor 2004,April 10(4)P: 149-154 PMID, Accessed September 20<sup>th</sup> 2013 /Olive oil: Health Benefits Nutritional information Medical news today P: 4
- <sup>33</sup> Khayyal MT, El-Ghazaly, M.A, Abdallah (etc) Blood Pressure effect of an oil leaf extract (*Olea europaea*) Arzneimittel forschung. 2002; 52 (11) 797 – 802 / Sherif s, Rahal N (etc) A clinical trial of a titrated olea extract in the treatment of essential arterial hypertension. J.

Pharm. Belg 1996 Mar-Apr; 51 (2) P: 69-71

<sup>34</sup> Wainstein J. Ganz (etc) olive leaf extract as a hypoglycemic agent in both human diabetic

subjects and in rats. J. Med food 2012 July; 15 (7) P: 605-10 / Hypoglcemic activity of olive  
leaf. Planta Med. 1992, Dec; 58 (6) P: 513-515.

<sup>35</sup> Phytomedicine 2011 May, 15; 18 (7) P: 561-66

<sup>36</sup> الترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ، الترمذی، سنن ترمذی کتاب الطبع کرایجی

<sup>37</sup> غزنوی، خالد، ڈاکٹر، طب نبوی اور جدید سائنس، ص 1 / 106

<sup>38</sup> Health impact news.com 2013 / 10 reasons you should be eating olives.

<sup>39</sup> Nordqvist.C.(2016, January 25) olive oil, Health benefits, Nutritional information·Medical

News today

<sup>40</sup> Medical News today.com / Articles / 266258.Ph.p

<sup>41</sup> Health impact news.com 2013 / 10 reasons you should be eating olives

<sup>42</sup> Olive oil: Health benefits, Nutritional information Medical News today / articles / 266258.