

انگور کی طبی افادیت: قرآن و حدیث اور جدید غذائیت کی روشنی میں
**Medicinal Uses of Grapes: In the Light of Qur'an & Hadith
 and Modern Nutrition**

Mr. Muhammad Ikram

PhD Scholar, Department of Islamic Studies, Engineering University, Lahore

Email: muhammadikram8883@gmail.com

Dr. Atique Ur Rahman

Associate Professor, Department of Islamic Studies, Engineering University, Lahore

Email: dratiqueur@gmail.com

ABSTRACT:

Islam being Comprehensive Code covering all aspects of life has codified its embodiment in Quran- the Book which illustrates broadly everything in the universe and important for mankind .

Importance of Fruits for mankind has duly been cited in Holy Quran. Many a plants have been discussed in the Holy Book; Grape is one of the Fruits quoted with its benefits .

Current study revolves round the Grape/Inab (Vitis viniferal) importance of which is pointed out in the Book Eleven times with different angles in various Surah. For making the study more meaningful, other relevant literature including Hadith, Scientific Publications are researched to cover the every value of the plant.

Grapes contains important bioactive compounds including flavonoids, polyphenols, anthocyanins which are rich in nutritional values. They contain carbohydrates, vitamin A, vitamin C, calcium and iron, which are very useful for human health hepatoprotective and neuroprotective activities.

Keywords: Seerah, Difference, Problems, Opinion, Sectarianism

اللہ نے انسان کو پیدا کیا اور اس کی نشوونما کے لیے مختلف حلال و طیب رزق کا اہتمام بھی فرمادیا۔ یہ رزق ہمیں

اناج اور پھل کے ذریعے بھی میسر آیا اور مختلف جانوروں کے ذریعے بھی۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ

مِنَ النَّمْرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ﴾^(۱)

”وہی تو ہے جس نے تمہارے لیے زمین کو بچھایا اور آسمان کو بنایا اور آسمان سے پانی

(بارش) نازل کیا اور اس (پانی) میں سے پھل پیدا کر کے تمہیں روزی دی۔“

عربی زبان میں پھل کے لیے ثَمْرٌ اور فَاكِهَةٌ کے الفاظ استعمال ہوتے ہیں۔ لسان العرب میں ہے:

الثَّمْرُ: حَمْلُ الشَّجَرِ، وَأَنْوَاعُ الْمَالِ وَالْوَلَدِ وَجَمْعُ الثَّمْرِ ثَمَائِرٌ. (۲)

”ثمر کا مطلب: جس کو درخت نے اٹھایا ہو، مال اولاد کے اقسام کے لیے بھی (استعمال

ہوتا ہے) ثمر کی جمع اثمار ہے۔“

المفردات فی غریب القرآن میں ہے کہ:

الثَّمْرُ اسْمٌ لِكُلِّ مَا يُتَّطَعُ مِنْ أَعْمَالِ الشَّجَرِ، الْوَاحِدَةُ ثَمْرَةٌ، وَالْجَمْعُ ثَمَائِرٌ

وثمرات. (۳)

”ثمر: درخت کے ہر ان اجزاء کو کہتے ہیں جن کو کھایا جاسکے اس کا واحد ثمرۃ اور جمع ثمار

اور ثمرات ہے۔“

لسان العرب میں فاکہہ کے بارے میں ہے:

الفاكهة: مَعْرُوفَةٌ وَأَجْنَاسُهَا الْقَوَاكِهِ، وَقَدْ اختلف فيها، فقال بعض العلماء:

كل شيء قد سمي من الثمار في القرآن نحو العنب والرمان فانا لا نسمة

فاكهة، وقال بعض: ولو حلف أن لا يأكل فاكهة فأكل عنباً ورماناً لم يحنث

و لم يكن حانثاً وقال آخرون: كل الثمار فاكهة. (۴)

”فاکہہ: مشہور ہے اور اس کی اقسام میں سے نوا کہ ہے۔ اس کے بارے میں اختلاف

ہے بعض علماء کہتے ہیں کہ ہر وہ چیز جس کو قرآن میں ثمار میں سے نام دیا ہے انگور اور انار

کے علاوہ بس بے شک ہم اس کو فاکہہ کا نام نہیں دیتے۔ بعض کہتے ہیں کہ اگر کوئی قسم

کھالے کہ میں فاکہہ نہیں کھاؤں گا پس وہ انگور اور انار کھالیتا ہے تو قسم نہیں ٹوٹے گی اور

نہ ہی وہ حانث ہوگا۔ بعض دوسرے علماء نے کہا کہ ہر ثمر فاکہہ ہے۔“

المفردات فی غریب القرآن میں ہے:

الفاكهة قیل هي الثمار کلها وقیل بل هي الثمار ما عدا العنب والرمان. (۵)

”بعض نے کہا ہے کہ فاکہہ کا لفظ ہر قسم کے میوہ جات پر بولا جاتا ہے اور بعض نے کہا کہ

انگور اور انار کے علاوہ باقی میوہ جات کو فاکہہ کہا جاتا ہے۔“

ثمر اور فاکھہ میں فرق:

ثمر فاکھہ سے عام ہے۔ ہر فاکھہ ثمر میں شامل ہے لیکن ہر ثمر فاکھہ نہیں ہوتا مثلاً اللہ کا ارشاد ہے:

﴿أَكُلْهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ * كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ﴾ (۶)

اس آیت مبارکہ میں زیتون ثمر ہے فاکھہ نہیں ہے۔ قرآن مجید جہاں بھی ثمر کا ذکر کرتا ہے عمومی طریقہ سے کرتا ہے یعنی جو فاکھہ ہے یا نہیں ہے وہ سب اُس میں شامل ہوتے ہیں۔

﴿فَأَنْزَلْنَا بِهِ الْمَاءَ فَأَخْرَجْنَا بِهِ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ﴾ (۷)

• ثمر کا لفظ انسان کے رزق، کمانے سے بھی تعلق رکھتا ہے یعنی یہ پھل، مال، رزق پر بھی بولا جاتا ہے۔

﴿فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ﴾ (۸)

لیکن لفظ فاکھہ صرف خاص پھلوں کے لیے بولا جاتا ہے۔

• دوسرا یہ کہ فاکھہ کا لفظ زیادہ تر ان جگہوں پر بھی قرآن میں آیا ہے جہاں جنت کے پھلوں کا ذکر کرنا مقصود ہو۔ یعنی یہ لفظ جنت کے پھلوں کے لیے بھی بولا جاتا ہے۔

حاصل کلام یہ کہ لفظ ثمر میں ہر پھل آجاتا ہے مگر لفظ فاکھہ صرف خاص پھل کے لیے بولا جاتا ہے۔

قرآن میں کئی مقامات پر یہ دونوں الفاظ استعمال ہوئے ہیں۔

• اپنی قدرت بتانے کے لیے پھلوں و میوہ جات کی مثال دی۔

﴿وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ

فِيهَا رَوْحَيْنِ اثْنَيْنِ﴾ (۹)

”اسی نے زمین پھیلا کر بچھا دی ہے اور اس میں پہاڑ اور نہریں پیدا کر دی ہیں اور اس میں

ہر قسم کے پھلوں کے جوڑے دوہرے دوہرے پیدا کر دیئے ہیں۔“

• اپنے احسانات کی طرف توجہ دلانے کے لیے:

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ

الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ﴾ (۱۰)

”اللہ وہی تو ہے جس نے آسمان اور زمین کو پیدا کیا اور آسمان سے پانی برسایا اور اس میں

تمہارے لیے رزق کے لیے پھل میوہ جات نکالے۔“

﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً * فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا﴾ (۱۱)

”کیا تم نہیں دیکھتے کہ بے شک اللہ آسمان سے پانی نازل کیا پس نکالا اس میں پھل و میوہ جات مختلف اقسام کے۔“

﴿فَانشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّجِيلٍ وَأَعْنَابٍ * لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ (۱۲)

”اسی پانی کے ذریعے سے ہم تمہارے لیے کھجوروں اور انگوروں کے باغات پیدا کر دیتے ہیں کہ تمہارے لیے ان میں بہت سے میوے ہوتے ہیں انہی میں سے تم کھاتے بھی ہو۔“

• جنت کے پھلوں کا تذکرہ بھی قرآن میں کئی مرتبہ آیا ہے:

﴿فَوَاكِهَ * وَهُمْ مُكْرَمُونَ * فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ﴾ (۱۳)

”(ہر طرح) کے میوے اور باعزت و اکرام ہوں گے نعمتوں والی جنتوں میں۔“

﴿فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ (۱۴)

”ان دونوں میں میوے اور کھجور اور انار ہوں گے۔“

درج بالا آیات مبارکہ میں پھلوں کا ذکر زیادہ تر ان موقعوں پر کیا گیا ہے جب انسان کو ان نعمتوں کی طرف متوجہ کیا گیا ہے جو اللہ تعالیٰ نے اس کے لیے اس زمین پر فراہم کر رکھی ہیں اور جو جنت میں ملیں گی۔

پھلوں کی افادیت:

تازہ پھل انسان کی صحت کی ضامن ہیں پھل کائنات میں اللہ کا وہ انعام ہے جبکہ لوگوں پر خوراک کی قلت ہو انسان اناج اور دوسرے دیگر اجزائے خوراک سے فائدہ نہ اٹھا سکتا ہو تو اس وقت انسان اپنی فطری بھوک کو قدرت کے انمول تحفے پھلوں سے پورا کر سکتا ہے پھلوں کا استعمال کئی بیماریوں کے خلاف انسانی جسم میں دفاع کا کام کرتا ہے پھلوں کی اہمیت سے کسی کو انکار نہیں پھلوں کو لوگ پرانے زمانے ہی سے استعمال کر رہے ہیں۔ ان میں جنگلی کھجور، انجیر، آلو بخارا، آم، شہتوت وغیرہ ہے۔ اس لیے آج کے زمانے میں بہت سے ممالک باغبانی کے شعبے کو ترقی دینے کے لیے کوشاں ہیں کیونکہ پھل انسانی صحت کے لیے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ڈاکٹر چوہدری تنویر سرور لکھتے ہیں:

”ایک تحقیق کے مطابق ایک آدمی کو روزانہ ڈیڑھ چھٹانک پھل کھانا چاہیے۔ پھلوں

سے ہمیں نشاستہ، پروٹین اور چکنائی حاصل ہوتی ہے۔ پھلوں میں موجود حیاتین اور

معدنی اجزاء کی موجودگی پھلوں کی اہمیت کو اور قدرت کو بڑھا دیتی ہے۔“ (15)

سارہ تلی پانی اور ان کے باقی ممبران نے ایک جریدہ شائع کروایا جو ان کی تحقیق پر مشتمل تھا۔ اس تحقیق کے مطابق:

”یہ ثابت ہوا ہے کہ دائمی بیماریوں مثلاً دل اور خون کے مسائل، انحطاطی صورت، بیش نمو وغیرہ سے بچنے میں پھلوں کے استعمال کا گہرا تعلق ہے۔ تحقیق سے یہ بھی پتا چلتا ہے کہ پھلوں سے صحت کو ملنے والے فوائد کی وجہ پھلوں کی کییمیائی ساخت ہے جن میں غذائی مرکبات اہم ہیں۔“ (16)

ان وجوہات کی بناء پر آج کل پھل اتنی اہمیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں جن کے اعلیٰ معیار کے عضو حسی۔ اسی لیے حیاتی آلات کے ذریعہ پھلوں کی نباتاتی مرکبات کی پیداوار میں اضافہ کیا جا رہا ہے۔

انگور کا شمار قدرت کی بہترین نعمتوں میں کیا جاسکتا ہے۔ قرآن حکیم میں اس کا ذکر عناب اور اعناب (جمع) کے نام سے گیارہ آیات میں کیا گیا ہے۔ اور ہر جگہ اسے بہترین پھل، پرہیزگاروں کے لیے انعام کے طور پر ذکر فرمایا گیا:

﴿أَيُّودٌ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ يَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ * لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ﴾ (17)

”کیا تم میں سے کوئی یہ پسند کرتا ہے کہ اس کا ایک باغ کھجوروں اور انگوروں کا ہو جس کے نیچے نہریں بہ رہی ہوں۔“

﴿يُنبِتْ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ * إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (18)

”وہ اسی (پانی) سے ہر قسم کے انانج، زیتون، کھجور انگور اور ہر قسم کے پھل اگاتا ہے جس میں غور کرنے والوں کے لیے پنہاں علامات ہیں۔“

﴿إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا * حِدَائِقَ وَأَعْنَابًا * وَكَوَاعِبَ أَتْرَابًا * وَكَأَسَاءَ دِهَاقًا﴾ (19)

”بے شک پرہیزگاروں کے لیے کامیابی ہے باغات ہیں اور انگور ہیں اور نوجوان کنواری ہم عمر عورتیں اور چھلکتے ہوئے جام شراب ہیں۔“

کتب مقدسہ کے ارشادات:

انگور کا ذکر توریہ اور انجیل میں مختلف مقامات پر آیا ہے:

”اپنے تکتانوں کا پھل توڑا انگوروں کا رس نکالا اور خوب خوشی منائی۔“ (20)

• جب کسی اچھی چیز کا ذکر آیا یا ناقابل تلافی نقصان کی نوعیت مذکور ہوئی تو فرمایا:

”تیرے انگور اور انجیل گل جائیں گے۔“ (21)

”میں اس کے انگور اور انجیر کے درختوں کو جن کی بابت اس نے کہا یہ میری اجرت ہے جو میرے یاروں نے مجھے دی ہے ان کو برباد کر دوں گا ان کو جنگل بنا دوں گا۔“ (22)

• جب اچھے پھلوں کی مثال دینی ہو تو یہی سامنے آتے ہیں:

”اے میرے بھائیوں! کیا انجیر کے درخت میں زیتون اور انگور میں انجیر پیدا ہو سکتے ہیں اسی طرح کھاری چشمہ سے میٹھا پانی نہیں نکل سکتا۔“ (23)

تاریخ:

انگور فارسی لفظ ہے اس کا نباتاتی نام Vitis Vinifera ہے۔⁽²⁴⁾ اس کی درجنوں جنگلی قسمیں دنیا کے مختلف خطوں میں پائی گئی ہیں۔ لہذا یہ طے کرنا کہ اس کا اصل وطن کون سا ہے علاقہ ہے، بڑا مشکل ہے۔ پھر بھی کچھ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ آرمینیا اور آذربائیجان کا پہاڑی علاقہ اس کا اصل وطن ہو سکتا ہے جو اپنی آب و ہوا کے لیے ہمیشہ سے جانا جاتا رہا ہے۔ غالباً اسی خطہ زمین سے انگور کی کاشت کا فن عام ہو کر ایران عرب اور مصر پہنچا۔⁽²⁵⁾

اس فن کی دریافت کا زمانہ تین ہزار سال ق م ہو گا کیونکہ روایت ہے کہ حضرت نوح علیہ السلام کے دور میں کاشت کیا ہوا انگور دریافت ہو چکا تھا۔ حضرت نوح علیہ السلام نے اُسے اپنے کھیتوں میں بھی لگایا تھا۔⁽²⁶⁾

اس طرح کھجور کے بعد انگور کی تاریخ بھی پھلوں میں سب سے قدیم مانی جاسکتی ہے۔ یوں تو انگور دنیا کے اکثر سرد ممالک میں ہوتا ہے یورپ میں فرانس، جرمنی، سپین وغیرہ لاکھوں ٹن پیدا ہوتا ہے مگر ان کی اکثریت بدمز اور کھانے کے قابل نہیں ہوتی۔ انگور سے پیدا کی گئی قسموں کی تعداد آٹھ ہزار تک پہنچ چکی ہے ان میں سے بھی کچھ اچھی قسموں کی کاشت دنیا کے بہت سے ممالک میں کافی عام ہو گئی ہے۔ جن میں سرفہرست اٹلی، فرانس، روس، اسپین، ترکی، ایران، افغانستان، جاپان، شام وغیرہ ہیں۔ ہندو پاک میں بلوچستان اور صوبہ خیبر پختونخواہ کا انگور لذیذ اور پورے ایشیا میں مقبول ہے۔⁽²⁷⁾

ماہیت اور اقسام:

انگور کا پودا درخت کی بجائے بیل کی صورت میں ہوتا ہے اور اس کے ساتھ پھل گچھوں کی شکل میں لٹکتے ہیں۔ انگور کا رنگ زرد اور سیاہ ہوتا ہے۔ انگور کو باغوں کے علاوہ گھروں میں بھی لگایا جاسکتا ہے۔

انگور کی کئی اقسام ہیں جو رنگ، حجم اور تاثیر کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے عام طور پر انگور کی تین اقسام زیادہ مشہور اور مقبول ہیں۔ سفید، سرخ اور سیاہ انگور۔

ان اقسام میں سفید قسم سب سے زیادہ مقبول ہے اور فائدہ مند ہے لیکن اس انگور کو کچا نہیں ہونا چاہیے کیونکہ خام اور کچے انگور میں وہ غذائیت شیرینی اور قوت نہیں ہوتی جو پکے ہوئے انگور میں ہوتی ہے پکا ہوا شیریں انگور قبض کشا ہوتا ہے۔ اس کے چھوٹے انگور کو سکھائیں تو کشمکش بنتی ہے اور بڑا انگور سوکھ کر منفقہ بنتا ہے۔ حکماء کے نزدیک جو خواص تازہ انگور میں پائے جاتے ہیں وہی کشمکش اور منقی میں پائے جاتے ہیں۔⁽²⁸⁾

اجزائے مرکب:

انگور ایک ایسا موسمی پھل ہے جس میں پولی فینالک، اینٹی آکسیڈنٹ، وٹامنز اور معدنی اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ انگور میں ایک مادہ ریزورٹرول پایا جاتا ہے جو کہ پولی فینولک فائٹو کیمیکل پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ انتہائی طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو بڑی آنت اور غدود کے کینسر، دل کی بیماریوں، اعصابی کمزوریوں اور وائرل انفیکشن کے خلاف بہت مفید ہوتا ہے۔

انگور میں فولاد، کاپر اور میگنیز بھی بکثرت پایا جاتا ہے۔ کاپر اور میگنیز جسم میں خون کی کمی دور کرنے میں معاون ہوتا ہے جبکہ انگور سے کشمکش بنائی جائے تو اس میں فولاد کی مقدار مزید بڑھ جاتی ہے۔ 100 گرام تازہ انگور میں 190 ملی گرام Electrolyte Potassium پائی جاتی ہے جو صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ انگور میں ریسورٹرول نامی اینٹی آکسیڈنٹ بھی پایا جاتا ہے، جو سوزش کو کم کرنے اور کینسر کے خلیوں کی نشوونما کو روک کر کینسر سے بچا سکتا ہے۔ انگور میں quercetin، catechins اور anthocyanins، دوسرے اینٹی آکسیڈنٹس بھی ہوتے ہیں جو کینسر کے خلاف ایک طاقتور مجموعہ ہو سکتے ہیں۔⁽²⁹⁾

حکومت ہند کے Agriculture Chemist بمبئی نے اس میں قابل خوراک اجزاء کی موجودگی ۹۰ فیصد قرار دی ہے۔ اس کے بیجوں میں ایک تیل، چکنائی اور ٹینک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ اس میں شکر کی مقدار ۱۸ فیصد کے قریب ہوتی ہے مگر یہ شکر جسم میں جا کر نقصان نہیں دیتی۔⁽³⁰⁾

افادیت:

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے قرآن مجید میں چھ مقامات پر انگور کو ان نعمتوں میں سے شمار کیا ہے جو بندوں پر دنیا اور جنت دونوں جگہ میں انعام کیا ہے انگور بہت عمدہ پھل ہے اس کے فوائد بھی بہت زیادہ ہیں تازہ اور خشک دونوں طریقے سے کھایا جاتا ہے۔ سبز اور پختہ دونوں کو استعمال کرتے ہیں پھلوں میں، روزی میں، روزی اور شوربوں میں بہترین شوربہ اور دواؤں میں نفع بخش دوا ہے اور مشروب بھی ہے۔

اس کا مزاج گیہوں کی طرح تر گرم ہے، عمدہ انگور سیلا اور بڑے سائز کا ہوتا ہے سفید انگور سیاہ سے عمدہ ہے جبکہ شیرینی میں دونوں یکساں ہوتے ہیں، دو یا تین دن کا چنا ہوا انگور ایک دن کے توڑے ہوئے انگور سے عمدہ ہوتا ہے۔⁽³¹⁾

امام زہری کہتے ہیں کہ جس کو حدیث حفظ کرنے کا شوق ہو وہ منقہ کھائے۔ وہ اسے بطور غذا کے کھجور سے بہتر گردانتے تھے۔ کہتے تھے کہ جو کوئی منقہ کے ساتھ پستہ لوبان کا چھلکا نہار منہ کھائے اس کا ذہن قوی ہو جاتا ہے۔

ذہبی کی دانست میں منقہ بیاس لگتا ہے۔ جسم میں حدت پیدا کرتا لاغر جسم کو موٹا کرتا ہے اور اس کے بیچ معدہ کی اصلاح کرتے ہیں انار کے دانوں کے ساتھ منقہ کا خاندہ ہاضمہ کے لیے مفید ہے۔⁽³²⁾

ابن قیم کی تحقیقات کے مطابق انگور غذا کے لیے عمدہ ہوتا ہے۔ بدن کو تقویت پہنچاتا ہے۔ کش مش اور انجیر کی طرح اس میں غذائیت ہوتی ہے۔ اگر اس کی گٹھلی نکال لی جائے تو پاخانہ نرم کرنے کے لیے مفید ہے۔ اس کو زیادہ کھانے سے سرد در پیدا ہوتا ہے اس کی مضرت کو کٹھے میٹھے انار سے دور کیا جاسکتا ہے۔⁽³³⁾

اس سے پتہ چلتا ہے کہ انگور یا اس کی کوئی بھی قسم فائدہ سے بھرپور ہے۔ حدیث مبارک میں ہے کہ:

”کچھ لوگ آپ ﷺ کے پاس آئے اور عرض کی: ہمارے ہاں انگور ہوتا ہے ہم اس کا کیا کریں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: اسے خشک کر لو، انہوں نے عرض کیا زیب (سوکھا ہوا انگور یعنی منقہ) کو کیا کریں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: صبح کو اسے بھگو دو اور شام کو پی لو، اور جو شام کو بھگوؤ اسے صبح کو پی لو اور چڑوں کے برتنوں میں اسے بھگو یا کرو، منکوں اور گھڑوں میں نہیں کیونکہ اگر نچوڑنے میں دیر ہوگئی تو وہ سرکہ ہو جائے گا۔“⁽³⁴⁾

اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ منقہ کو پانی میں بھگو کر اس کا شربت بھی بیا جاسکتا ہے۔ نچوڑنے میں دیر ہوگئی سے مراد یہ ہے کہ منکوں اور گھڑوں سے نکال کر بھگوئی ہوئی کشمش کو نچوڑنے میں دیر کرنا ہے یعنی اس کو جلد ہی نچوڑ لینا چاہیے۔ آپ ﷺ بھی کھجور یا منقہ کو پانی میں بھگو کر اس کا شربت نوش فرمایا کرتے تھے۔ حضرت عبداللہ بن عباس روایت کرتے ہیں:

”كان رسول الله ﷺ ينقع له الزبيب فيشره في اليوم والغدا وبعد الغد ثم يامر به فيسقى الخدم أو يهراق.“⁽³⁵⁾

”رسول اکرم ﷺ کے لیے کش مش کی نبید تیار کی جاتی تو آپ اس دن پیتے، دوسرے دن پیتے اور تیسرے دن کی شام تک پیتے پھر حکم فرماتے تو جو بچا ہوتا اسے خدمت گزاروں کو پلا دیا جاتا یا بہا دیا جاتا۔“

کش مش یا منقہ کے پانی والا نسخہ بھارتی حکومت کے شعبہ طب یونانی نے شائع کیا تھا (36) مگر ہمارے پیارے نبی ﷺ سے تو ۱۴۰۰ سال پہلے کا مروی ہے۔

کیمیائی طور سے انگور، کلو کوز اور فرکٹوز کا بہترین ذریعہ ہے جو اس میں پچیس فیصد سے پندرہ فیصد تک پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ Tatric Acid اور Malic Acid بھی خاصی مقدار میں ملتے ہیں۔ اس میں ایک اہم کمپاؤنڈ بھی دریافت ہوا ہے جس کو ڈیٹا من پی (P) کہا گیا ہے یہ کیمیائی جز یا بیٹس سے پیدا شدہ خون کے بہنے کو روکتا ہے جسم کے ورم اور فسوں کی سوجن کو کم کرتا ہے۔ (37)

انگور خون میں Nitric Oxide کی سطح میں اضافہ کرتے ہیں جو خون کے دائرے کو روکتا ہے لہذا دل کے حملوں کے امکانات کو کم کرنے کے لیے انگور ایک مؤثر طریقہ ہے۔ (38)

جدید تحقیق کے مطابق انگور میں کچھ خاص قسم کی خصوصیات بھی شامل ہیں جو سرطان جیسے موذی مرض کے خلاف لڑنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے اور سرطان پیدا کرنے والے سیلز کی افزائش کو بھی روکتے ہیں۔ اسی حوالے سے کی گئی تحقیق میں یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ انگور کے اس کا استعمال نہ صرف چھاتی کے سرطان کو روکتا ہے بلکہ دیگر اقسام کے سرطان سے بچاؤ میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ (39)

انگور جسم میں تازہ اور مصفی خون پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے تمام ڈاکٹرز اور حکیم اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ انسان کی تندرستی کا دار و مدار صالح خون کی پیداوار سے ہے۔ جگر کے خون پیدا نہ کرنے کی وجہ سے انسانی صحت بگڑ جاتی ہے۔ جسم کمزور ہونے لگتا ہے رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے خون کی کمی کا شکار افراد لاغر اور کمزور دکھنے لگتے ہیں۔ قدرت نے انگور کو یہ خوبی بخشی ہے کہ اس کے استعمال سے صاف خون پیدا ہوتا ہے دوسری بڑی خوبی اس کا زود ہضم ہونا ہے۔ (40)

ان تمام تحقیقات و مشاہدات سے یہ پتہ چلتا ہے کہ انگور صحت کی خرابیوں کی کثرت کو روکنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور کئی بیماریوں کے لیے گھر پر مبنی علاج کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خشک انگور جو کش مش کے طور پر جانے جاتے ہیں، یہ بھی انتہائی غذائیت سے بھرپور ہیں اور بہت سے امراض کا علاج کرنے میں مدد کر سکتے ہیں ان کا رس سر کے کاچکر کم کرنے کے لیے مفید ہے۔ الغرض دوسرے پھلوں کی طرح اللہ تعالیٰ نے اس پھل میں بھی انسانی صحت کے لیے بہت سے جوہر پوشیدہ رکھے ہیں۔ لیکن اس پھل کو کھانے کے لیے چند باتوں کا خیال ضروری ہے۔

- انگور ہمیشہ تازہ اور پکے ہوئے کھائیں۔
- ترش انگور نہ کھائیں۔

- انگور کا جو س پینے کے بعد پانی نہ پیا جائے۔
- زیادہ انگور کھانے سے گردے پر چربی بڑھ جاتی ہے۔
- کھجور کو انگور کے ساتھ ملا کر نہیں کھانا چاہیے۔⁽⁴¹⁾

انگور کی پیداوار:

انگوریوں تو ایک لذیذ پھل کے طور پر سبھی علاقوں کھایا جاتا ہے لیکن اس کی پیداوار کا ۸۰ فیصد حصہ شراب بنانے کے کام آتا ہے۔ دنیا میں سالانہ 70 ملین میٹرک ٹن انگور پیدا کیا جاتا ہے۔ غیر معمولی ذائقے اور ذائقے کے ساتھ اس کے پھل سے مختلف غذائی اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ اس کے بیج اور پتے بھی ہیں۔ جڑی بوٹیوں کی دوائیوں کے ساتھ ساتھ غذائی سپلیمنٹس کی تیاری کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہندو دیومالا کے مطابق انسانوں کو شراب بنانے کا علم اندر دیوتا نے سکھایا تھا۔ انگوری شراب کی پیداوار کا اصل علاقہ یورپ اور امریکہ ہے جبکہ کشمیش کی پیداوار زیادہ تر ترکی، یونان، آسٹریلیا، ایران، افغانستان اور امریکہ میں ہوتی ہے۔ ترکی کشمیش کی بڑی پیداوار کے لحاظ سے جانا جاتا ہے۔ یہ ملک انگور کی پیداوار میں چھٹے نمبر پر ہے۔⁽⁴²⁾ ترکی نفیس قسم کی کشمیش دنیا کے بہت سے ملکوں کو سپلائی کر رہا ہے۔ ایک اندازہ کے مطابق ساری دنیا میں کشمیش کی پیداوار آٹھ لاکھ ٹن ہوتی ہے۔⁽⁴³⁾ طبی اعتبار سے کشمیش کا استعمال انگور سے زیادہ مفید ہے۔ یہ نزلہ، زکام اور بخار کی ”شیریں دوا“ ہے۔

انگور اور شراب:

شراب ابتدا سے ہی لوگوں کے ہاں مقبول و معروف مشروب رہا ہے۔ اس کی قدیم پیداوار ۵۸۰۰ قبل از مسیح آرمینا، جیورجیا کے علاقوں میں ہوئی۔⁽⁴⁴⁾ ہندو دیومالا کے مطابق انسانوں کو شراب بنانے کا علم اندر دیوتا نے سکھایا تھا۔ اس لیے ان کے عقیدے میں شراب یا سوم رس پینا اچھی بات ہے۔ عیسوی تعلیمات میں بھی شراب حرام ہے مگر پادریوں نے توضیحات کے ذریعہ انگور کی شراب کو مذہبی رسوم میں داخل کر لیا۔⁽⁴⁵⁾

شراب کے متعلق دنیا کے کسی مذہب نے کوئی واضح ہدایات نہیں اس لیے ان کے ماننے والے چاہیں تو شراب نوشی کر سکتے ہیں مگر اسلام نے آکر اس بارے میں آگاہی دی۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

"الخمر من هاتین الشجرتین؛ النخلة والعنب".⁽⁴⁶⁾

”شراب ان دو درختوں کھجور اور انگور سے بنتی ہے۔“

ایک حدیث میں ہے کہ:

"الخمر من خمسة: من التمر، والحنطة، والشعیر، والعسل، والعنب".⁽⁴⁷⁾

”شراب پانچ چیزوں سے بنتی ہے: کھجور، گیہوں، جو، شہد اور انگور۔“

اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ شراب صرف انہی پانچ چیزوں سے بنے ہوئے مشروب کا نام ہے بلکہ اس کا اطلاق ہر اس چیز پر ہے جو عقل پر پردہ ڈال دے۔

اسلام سے قبل سارے عرب میں خصوصاً شام، عراق، فلسطین، حجاز، یمن اور حضر موت میں اعلیٰ قسم کے انگور پیدا کیے جاتے تھے اور ان سے ہی زیادہ تر بڑے پیمانے پر شراب کشید کی جاتی تھی۔

انگوری شراب بنانے کا فن مصر، یونان اور روم میں بھی بہت عام ہو گیا تھا۔⁽⁴⁸⁾ اسلام سے کچھ قبل کا دور عام انسانیت کے لیے بالعموم اور عربوں کے لیے بالخصوص اخلاق و ایمان کی کمزوری کا تاریک دور تھا قبیلوں کی آپس کی رقابتیں خونریز لڑائیوں کا پیش خیمہ بن جاتی۔ ان ساری برائیوں کے اسباب یوں تو بہت تھے لیکن شراب کا عام ہونا یقیناً ایک سبب ضرور تھے۔ اور لوگ انگوری شراب کی اہمیت کی بناء پر انگور کے پھل کو کرم کہتے تھے۔ مگر آپ ﷺ نے فرمایا:

"ويقولون الكرم انما الكرم قلب المؤمن".⁽⁴⁹⁾

لوگ (انگور کو) کرم کہتے ہیں کرم تو مومن کا دل ہے۔

"لَا يَسْتَبْ أَحَدَكُمْ النَّهْرُ، فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ النَّهْرُ وَلَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ لِلْغَيْبِ الْكَرَمَ فَإِنَّ الْكَرَمَ الرَّجُلُ الْمُسْلِمُ".⁽⁵⁰⁾

تم میں سے کوئی شخص زمانے کو براندہ کہے کیونکہ اللہ تعالیٰ ہی زمانے ہے اور تم میں سے کوئی شخص عنب (انگور) کو کرم نہ کہے کیونکہ کرم تو (اصل) میں مسلمان آدمی ہوتا ہے۔

اسی طرح اسلام نے انگور کے پھل کی مقبولیت اور اہمیت کو توبر قرار رکھا اور اس کی پیداوار بڑھانی لیکن انگوری شراب سمیت ساری نشہ آور اشیاء کو حرام قرار دیا یہ ایک انقلابی قدم تھا جس کے نتائج دور رس اور انتہائی کارآمد ہوئے۔ عرب عوام چونکہ شراب کے انتہائی عادی ہو چکے تھے لہذا قرآنی ارشادات کے ذریعہ ان کو اس حالت سے باز رکھنے کے لیے سائنسی اور نفسیاتی طریقے اپنائے گئے سب سے پہلے اس ضمن میں ایک آیت نازل ہوئی جس میں ارشاد ہوا:

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾⁽⁵¹⁾

لوگ آپ سے شراب اور جوئے کے بارے میں پوچھتے ہیں کہہ دیجیے ان دونوں میں بہت بڑا گناہ ہے اور لوگوں کو اس سے فائدہ بھی ہے لیکن ان کا گناہ ان کے نفع سے بہت

زیادہ ہے۔

اس آیت کے نزول کے کچھ عرصہ بعد (۴ھ) سورۃ نساء میں ارشاد ہوا:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ﴾ (۵۲)

اے لوگو! جو ایمان لائے ہو جب تم نشہ کی حالت میں ہو تو نماز کے قریب نہ جاؤ یہاں تک کہ تم جان جاؤ جو تم کہہ رہے ہو۔

ان دونوں آیات کے ذریعہ مسلمانوں کو شراب کے نقصانات سے آگاہ کرایا گیا ہے اور بتایا گیا ہے کہ ایمان اور عبادت کی راہ میں شراب ایک رکاوٹ ہے پھر جب لوگوں نے شراب کے نقصانات کو خود ہی دین اور دنیا کے لیے محسوس کرنا شروع کر دیا تو ۶ھ کے اواخر میں سورۃ المائدہ کی آیت نازل ہوئی اور شراب نوشی کو حرام کر دیا گیا، ارشاد ہوا:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (۵۳)

اے ایمان والو! بے شک شراب، جو، آستانے اور فال نکالنے کے پانسے کے تیر سب شیطانی کام ہیں ان سے پرہیز کرو تا کہ تم فلاح پا جاؤ۔

اس حکم کے بعد مدینہ کی گلیوں میں شرابیں بہادی گئیں (54) کچھ مسلمانوں نے چاہا کہ اسے تحفہً یہودیوں کو دے دیں لیکن منع فرمایا گیا کیوں کہ جو چیز ناجائز ہے اس کا تحفہ کیسا کچھ لوگوں نے سرد علاقوں میں شراب نوشی کی اجازت چاہی تو منع کر دیا گیا کیونکہ شراب ایک مرض ہے مدوا نہیں۔ ایک حدیث میں ارشاد ہوا:

اللہ نے لعنت فرمائی ہے شراب پر، اس کے پینے والے پر، پلانے والے پر، بیچنے والے پر، کشید کرنے والے پر اور کشید کرانے والے پر۔ (55)

نخر کے معنی یوں تو عربی زبان میں انگوری شراب کے ہیں لیکن مجازاً کسی بھی شراب کو کہا جاتا ہے اور وہ سب قسم کی شرابیں اور ہر نشہ آور چیز حرام قرار دی گئی۔

اطباء قدیم کے اکثر نسخوں میں سرخ شراب اور برانڈی کا ذکر ملتا ہے مگر تجربات سے یہ بات اطباء کو بھی واضح ہو گئی کہ شراب کو کسی بھی علاج میں کوئی برتری حاصل نہیں۔ قرآن مجید نے طبیب کو اس امر کی اجازت دی ہے کہ علاج کے لیے کسی بھی ایسی چیز کو استعمال کر سکتا ہے مجبوراً جو اسلام نے حرام قرار دی ہو مگر نبی ﷺ نے اس کے ساتھ اپنے مشاہدہ شامل فرمادیا کہ حرام چیزوں میں شفا نہیں شراب کسی بیماری کا علاج نہیں بلکہ بیماریوں کی پیدائش کا باعث ہوتی ہے حدیث مبارک ہے:

"عن طارق بن سوید الحضرمی قال: قلت یا رسول اللہ ﷺ، إِنَّ بَارِضَنَا أَعْنَابًا نَعْتَصِرُهَا فَنَشْرَبُ مِنْهَا؟ قَالَ: لَا، فَرَأَجَعْتَهُ، قُلْتُ: انا نستشفي به للمريض، قال: إن ذلك ليس بشفاء ولكنه داء" (۵۶)

طارق بن سوید حضرمی نے کہا یا رسول اللہ ﷺ ہمارے ملک میں انگور ہوتے ہیں کیا ہم ان کا رس نکال کر پی لیں؟ فرمایا: نہیں میں نے دوبارہ عرض کی کہ ہم اس سے مریض کا علاج کرتے ہیں آپ ﷺ نے فرمایا: یہ دوا نہیں بلکہ خود بیماری ہے۔

بیماری کے دو معنی ہو سکتے ہیں ایک یہ کہ ہر گناہ بیماری ہے۔ دوسرے یہ کہ شراب سے بیماری پیدا ہوتی ہے شفا نہیں ہوتی دونوں سچ ہیں شراب سے مسلمان کو سوائے ضرر کے کبھی فائدہ حاصل نہ ہوگا۔

حاصل کلام:

تازہ پھل انسان کی صحت کی ضامن ہیں پھل کائنات میں اللہ کا وہ انعام ہے جبکہ لوگوں پر خوراک کی قلت ہو انسان اناج اور دوسرے دیگر اجزائے خوراک سے فائدہ نہ اٹھا سکتا ہو تو اس وقت انسان اپنی فطری بھوک کو قدرت کے انمول تحفے پھلوں سے پورا کر سکتا ہے پھلوں کا استعمال کئی بیماریوں کے خلاف انسانی جسم میں دفاع کا کام کرتا ہے۔

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات کا مذہب ہے۔ قرآن پاک کی اخلاقی تعلیم اور۔ اس تحقیق کا بنیادی مقصد اسلامی نقطہ نظر کی روشنی میں انگور کے بارے میں جدید معلومات حاصل کرنا تھا۔ اس میں اہم بائیو ایکٹیو مرکبات شامل ہیں جن میں فلیوونائڈز، پولیفینولز، اینتھوسیاننز اور اسٹیبلین ڈیروئیڈز ریویورائٹول شامل ہیں جن کے مختلف علاج کے اثرات ہیں جیسے اینٹی آکسیڈیٹو، اینٹی کارسنجینک، اینٹی مائکروبیئل، اینٹی وائرل، اینٹی ایجنگ، اینٹی انفلامیٹری، اینٹی ڈائیسینٹک، کارڈیوپروٹیکٹو، ہیر و پروٹیکٹو اور اینٹی آکسیڈیٹو۔ سرگرمیاں مزید برآں اس میں وسیع غذائیت کی اقدار اور استعمالات ہیں۔

مگر آج کل یورپ میں انگور کا زیادہ تر مصرف شراب بنانا ہے۔ اس شراب کو کشید کر کے برانڈی بنتی ہے۔ برانڈی کے بارے میں یقین کیا جاتا ہے کہ یہ سردی زکام، کھانسی اور نمونیہ کا بہترین علاج ہے اب کی تحقیقات یہ ہیں کہ برانڈی دینے کے بعد پھیپھڑوں کا دفاع نظام مفلوج ہو جاتا ہے شراب کا ایک گلاس بھی گردوں میں ورم پیدا کر سکتا ہے اس کا ہر گھونٹ دماغ کے خلیوں کو ضائع کرتا ہے اور یہ خلیے دوبارہ پیدا ہی نہیں ہوتے اس لیے شراب کا ہر گھونٹ دماغی صلاحیت اور یادداشت کو مستقل طور پر خراب کرتا ہے۔

اسی وجہ سے آج سارے عالم میں نشہ اور نشیلی اشیاء ایک بڑا سماجی مسئلہ بنی ہوئی ہے لوگوں کو نشیلی چیزوں کے استعمال سے آگاہ کرنے کے لیے ذرائع ابلاغ کا بڑے پیمانے پر استعمال ہو رہا ہے اس Scientific سچائی کے اعلان ہو رہے ہیں کہ دل، دماغ اور جگر کے بہت سے مہلک امراض شراب نوشی کا نتیجہ ہیں۔ الغرض جدید تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ شراب کے متعلق آپ ﷺ کے ارشادات کتنے صحیح اور اہم اصول علاج ہیں۔ اسی پس منظر میں قرآنی ارشادات کو سمجھنے کی کوشش کی جائے تو معلوم ہو گا کہ شراب کی لعنت سے انسان کو بچانا ایک ایسا عمل ہے جس کے جواز یقیناً اخلاقی و دینی بھی ہیں اور سائنسی بھی۔ لہذا یہ آیات اور احادیث نسل آدم پر ایک احسان ہیں۔

انگور یقیناً پاک رزق ہے لیکن اس سے جو لوگ ناپاک شراب بنا لیتے ہیں وہ ناجائز عمل ہے۔

(References)

- (1) سورة البقرة: ۲۲
 - (2) ابن منظور، محمد بن مكرم، ابو الفضل، جمال الدين افریقی، لسان العرب، ۱۰۶/۴، الصادر، بیروت، لبنان، 1414ھ
 - (3) اصفہانی، امام راغب، المفردات فی غریب القرآن، ص: ۸۶، دار الاحیاء التراث العربی، بیروت، 2002ء
 - (4) لسان العرب، ۵۳۳/۱۳
 - (5) المفردات فی غریب القرآن، ص: ۴۰۰
 - (6) سورة الانعام: ۱۴۱
 - (7) سورة الاعراف: ۵۷
 - (8) سورة ابراہیم: ۳۲
 - (9) سورة الرعد: ۳
 - (10) سورة ابراہیم: ۳۲
 - (11) سورة فاطر: ۲۷
 - (12) سورة المؤمنون: ۱۹
 - (13) سورة الصافات: ۴۲
 - (14) سورة الرحمن: ۶۸
 - (15) تنویر سرور، ڈاکٹر، چوہدری، پھلوں کی غذائی اہمیت اور فوائد
- (16) Sara Talipani, Characterization of biologically active compounds and commercial fruits, Symposium Proceedings, 2007 Corvallis, P. 33

- (17) سورة البقرة: ۲۶۶
- (18) سورة النحل: ۱۱
- (19) سورة النبا: ۳۱-۳۲
- (20) قضاة ۲: ۱۱
- (21) یرمیاہ ۱: ۵
- (22) ہوسع ۱۲: ۲
- (23) یعقوب ۱۲: ۳
- (24) Fruit Plant Species Mentioned in the Holy Quran, P. 284
- (25) World Dictionary of Plant Names, P. 1590
- (26) پیدائش ۹: ۲۰
- (27) Encyclopedia of Food Sciences and Nutrition, Vol: 5, P. 2598
- (28) خالد غزنوی، ڈاکٹر، طب نبوی اور جدید سائنس، 346/1، الفیصل ناشران، لاہور، 1997
- (29) Berti, F, Procyanidins from Vitis vinifera seeds display cardioprotection in an experimental model of ischemia-reperfusion damage. 2003.
- (30) K.M. Nadkarni's, Dr. Indian Material Medica, 3rd Edition, 1996, Vol: 1, P. 1287
- (31) طب نبوی ﷺ، ص: ۴۶۷
- (32) طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۳۵۱/۱
- (33) طب نبوی ﷺ، ص: ۴۲۷
- (34) امام نسائی، احمد بن شعیب، سنن نسائی، کتاب الاشریہ، باب ذکر ما یجوز شربہ من الانبذة وما یجوز، دار الکتب العربی، بیروت، 1985ء، ص: 274، رقم الحدیث: ۵۷۳۸
- (35) ابوداؤد، سلیمان بن اشعث، سنن ابوداؤد، کتاب الاشریہ، باب فی صفة النبیذ، دار الاسلام، الریاض، رقم الحدیث: ۳۷۱۳
- (36) طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۳۵۴/۱
- (37) نباتات قرآن ایک سائنسی جائزہ، ص: ۴۵
- (38) Grapes, Wines, Resveratrol and Heart Health; Bertelli, Alberto, Journal of Cardiovascular Pharmacology, Publisher: Cordeli Slaughter, December 2009, Volume: 54, P; 468
- (39) Suppression of Breast Cancer Cell Growth with Grape Juice, Shivan Chen, Journal of Pharmaceutical Biology, Informa, 1998, Vol.36, P.53
- (40) Vetrano, R. Bernabei, Herbal medications in cardiovascular medicine. 2017, J. Am. College Cardiol. 9/69

- (41) سنن نسائی، کتاب الاثریة، باب ذکر انواع الاشیاء التي كانت.....، رقم الحدیث: ۵۵۵۸
- (42) Nowshehi, J.A, Z.A, Bhat, M.Y.Shah, Blessing in disguise: Bio-functional benefits of grape seed extracts. Food Res. 2015, Int. 77(3): page: 333
- (43) Adams, D.O. Phenolics and ripening in grape berries. 2006, Am. J. Enol. Vitic. 57: 249-256.
- (44) طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس، ۳۵۵/۱
- (45) ایضاً، ۳۵۵/۱
- (46) ترمذی، محمد بن عیسیٰ، جامع الترمذی، ابواب الاثریة، باب ماجاء فی الجیوب التي تتخذ منها الخمر، رقم الحدیث: ۱۸۷۵، و سنن ابوداؤد، کتاب الاثریة، باب الخمر مما صحی، رقم الحدیث: ۳۶۷۸
- (47) سنن نسائی، کتاب الاثریة، باب: ذکر انواع الاشیاء التي كانت فیها الخمر حين نزل تحریمها، رقم الحدیث: ۵۵۸۳
- (48) Wilkinson, J.G, The Manners and Customs of the Ancient Egyptians, Vol-III, John Murray, London, 1978, P. 156
- (49) بخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح البخاری، کتاب الادب، باب قول النبی ﷺ انما الکرم، دار السلام، الریاض، 1419ھ، ص: 261، رقم الحدیث ۶۱۸۳
- (50) مسلم بن حجاج، قشیری، الجامع الصحیح، کتاب الالفاظ من الادب، باب: کراهة تسمية العنب، قدیمی کتب خانہ، کراچی، 1956ء، رقم الحدیث: ۵۸۶۷
- (51) سورة البقرة: ۲۱۹
- (52) سورة النساء: ۴۳
- (53) سورة المائدة: ۹۰
- (54) صحیح البخاری، کتاب النظام، باب: صب الخمر فی الطریق، رقم الحدیث: ۲۳۶۴
- (55) سنن ابوداؤد، کتاب الاثریة، باب العصیر للخمر، رقم الحدیث: ۳۶۸۴
- (56) ابن ماجه، ابو عبد اللہ محمد بن یزید، سنن ابن ماجه، کتاب الطب، باب: النخی ان یتداوی بالخمر، رقم الحدیث: ۳۵۰۰