

# طب نبوی ﷺ کی روشنی میں زیتون کی اہمیت و افادیت کا تحقیقی جائزہ

مقالہ نگار: محمد اسلم خان

اسسٹنٹ پروفیسر عربی و علوم اسلامیہ (گوئل یونیورسٹی ڈی آئی خان)

(ABSTRACT)

نمبر شمار:	ذیلی عنوانات	نمبر شمار	ذیلی عنوانات
1-	تعارف	2-	زیتون لغت کی رو سے
3-	طب نبوی کی روشنی میں زیتون کی اہمیت	4-	تاریخی اعتبار سے زیتون کی قدامت
5-	زیتون کہاں پایا جاتا ہے۔	6-	اجزائے ترکیبی
7-	قرآن اور حدیث اور زیتون کا تیل۔	8-	احادیث کی روشنی میں زیتون کی اہمیت اور طبی افادیت
9-	زیتون کا تیل اور جدید تحقیق۔	10-	زیتون کا تیل اور کوکلیسٹرول
11-	زیتون کا تیل اور بلڈ پریشر	12-	زیتون کا تیل اور سرطان
13-	زیتون کا تیل اور ذیابیطس	14-	زیتون کا تیل اور موٹاپا
15-	زیتون کا تیل اور بڑھتی عمر کے اثرات	16-	زیتون کا تیل اور زچگی۔
17-	زیتون کا تیل اور قوت یادداشت۔	18-	زیتون کا تیل اور ماش

مقالہ لہذا میں قرآن اور ارشادات نبوی ﷺ کی روشنی میں زیتون کی اہمیت افادیت پر بحث کی گئی ہے شاید دنیا میں کم لوگ اس حقیقت سے روشناس ہوں گے۔ کہ داعی اسلام حضرت محمد ﷺ نے اگر ایک طرف انسانوں کا روحانی علاج کیا تو دوسری طرف ان کے جسمانی علاج کرنے کا سہرا بھی آپ ﷺ کے سر ہے۔ گویا کہ آپ ﷺ کے بتائے ہوئے طریقے قلعہ فلاح دارین کے ضامن ہے۔ آپ ﷺ نے بے شمار امراض کا علاج مختلف غذاؤں اور دواؤں سے بتایا ان میں ایک زیتون بھی جو کہ کثیر امراض مثلاً جذام، نمونیہ، سل یعنی تپ دق، فالج، لتوہ، امراض قلب، امراض معدہ، سیلان رحم، چندر لعینی وغیرہ کا کامیاب علاج ہے۔ لہذا زیتون کے بیان کردہ خصوصیات پیش نظر وثوق سے کہا جاسکتا ہے کہ زیتون پر اگر مزید تحقیق کی جائے تو دور حاضر کے امراض کے لئے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

امید ہے کہ زیر نظر مقالہ اسی موضوع پر مستقبل میں تحقیق کرنے والوں کے لئے ٹھوس بنیاد فراہم کرے گا اور اس میدان میں زیادہ تفصیلی

معلومات سنبھا کرنے میں آسانیاں ہوں گی۔

تعارف:-

زیتون اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک گراں قدر اور اہم نعمت ہے۔ جس کا ذکر قرآن وحدیث نبوی ﷺ اور سابقہ کتب سماوی میں کافی شد و مد سے آیا ہے اور اسے بابرکت قرار دیا گیا ہے۔ صرف یہ نہیں کہ آج زیتون کو علاج اور خوراک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ بلکہ زمانہ قدیم ہی سے لوگ اسے بہت اہمیت دیتے چلے آئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ زیتون کی افادیت ہر دور میں مسلم رہی ہے اور ہر دور میں لوگوں کی کثیر تعداد اس کی طبی فوائد سے آشا رہی ہے۔

زیتون لغت کی رو سے:-

زیتون کو عربی، فارسی، بنگالی، بلوچی، پنجابی، سندھی، کشمیری میں زیتون، پشتو میں خون، اور انگریزی میں (Olive) کہتے ہیں۔

طب نبوی ﷺ کی روشنی میں زیتون کی اہمیت:-

1: زیتون ایک پھل دار درخت کا نام بھی ہے اور اس درخت کا نام بھی یہ ایک طویل العمر درخت ہے جو دو ہزار سال تک قائم رہتا ہے۔ (۲)

تاریخی اعتبار سے زیتون کی قدامت:-

تاریخی نقطہ نظر سے یہ درخت قدیم ترین پودوں میں سے ہے اس لئے بعض محققین کے خیال میں طوفانِ نوح کے بعد سب سے پہلی نمایاں چیز یہی زیتون کا درخت تھا (۳) جس کا ذکر بائبل میں یوں ہے۔

(It returned to him in eveing with a fresh olive leaf in its beak, So Noah

Know that the water had gone down)(4)

”اور وہ فاختہ شام کے وقت اس کے پاس لوٹ آئی اور دیکھا تو زیتون کا ایک تازہ پتا اس کی چونچ میں تھا۔ تب نوح نے معلوم کیا کہ پانی زمین سے کم ہو گیا ہے چونکہ یہ امن کی واضح نشانی تھی لہذا اسی اہمیت کے پیش نظر زیتون کی شاخیں زمانہ قدیم ہی سے امن و فتح کی علامتیں رہی ہیں۔

(Olive branches are ancient symbols of peace and Victory)(5)

زیتون کہاں پایا جاتا ہے:-

یہ درخت شام ایشیا کے کوچک، یونان، سپین، اٹلی، ترکی، تیونس، شمالی افریقہ، خطہ بحیرہ روم، امریکہ میں میکسیکو، کیلی فورنیا، پیرا اور آسٹریلیا میں بکثرت ہوتا ہے اور بعض دوسرے سرد ممالک میں بھی پایا جاتا ہے۔ (۶) بحیرہ روم کے علاقوں میں رونئی بیج کے لئے وسیع پیمانے پر

کاشت کیا جاتا ہے۔ پاکستان کے شمالی اضلاع کی پہاڑی علاقوں میں جنگلی حالت میں پایا جاتا ہے نیز انک کے مقام پر اٹلی اور چین سے درآمد کردہ پودے بھی لگائے گئے ہیں۔ (۷) زیتون درخت کے کئی اقسام ہیں ان میں (Lilac) کی قسم خوش ذائقہ اور خوشبودار پھولوں کی وجہ سے خاص طور پر مشہور ہے۔ (۸) زیتون کی لکڑی سے مختلف قسم کے زرعی آلات اور عام استعمال کے کافی اشیاء بنائی جاتیں ہیں اس کی لکڑی کافی بھاری ہوتی ہے۔ اور ہر قسم کے کیڑوں سے محفوظ رہتی ہے نیز زیبائش کے لئے مستعمل ہونے کی بناء پر یہ بہت قیمتی حیثیت اختیار کر گئی ہے۔ اگرچہ عوام الناس کا اس کی اہمیت سے اکثر تغافل لاعلمی کے سبب ہے۔ (۹) میرے ذاتی تجربہ کے تحت اگر اس کے پتے سایہ میں خشک کئے جائیں، تو یہ سبز اور کالی چائے دونوں کے نعم البدل اور چائے کے برعکس صحت کے لئے فرحت بخش اور فائدہ مند ہے۔ زیتون درخت ۲۵ تا ۷۰ فٹ اونچا اور پتے لمبوترے اور تین انچ تک لمبے ہوتے ہیں درخت میں سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے خوشبودار پھولوں کے گھچے لگتے ہیں پھل سرخی مائل، سیاہی مائل نیلگوں ہوتا ہے تازہ پھل تلخ ہونے کے باعث کھانے کے قابل نہیں ہوتا کیمیادی عمل سے اس کی تلخی دور کی جاتی ہے۔ (۱۰) زیتون خام سرد گرم خشک، پختہ گرم، سیاہ گرم خشک اور اس کے پتے گرم خشک ہوتے ہیں۔ (۱۱)

اجزائے ترکیبی:-

زیتون کے کیمیادی اجزاء میں اولیک ایسڈ (Olic Acid) ۸.۴ فیصد، لنولیک ایسڈ (Linolic Acid) ۱۰ فیصد، پالمیک ایسڈ (Polmitic Acid) اور سٹیرک ایسڈ (Stearic Acid) ۳.۳۸ فیصد شامل ہوتے ہیں۔ (۱۲)

قرآن اور حدیث اور زیتون کا تیل:-

اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم کی مختلف سورتوں مبارکہ میں جن میں سورۃ النحل، سورۃ المؤمنون شامل ہیں۔ زیتون اور اس کے تیل کی افادیت کا ذکر فرمایا ہے اور اسے جنت کے درختوں میں سے قرار دیا ہے اور سورۃ التین میں تو اللہ تعالیٰ نے زیتون کی قسم کھائی ہے اسی طرح زیتون کے فوائد کے بارے میں اللہ تعالیٰ کے پیارے اور آخری نبی ﷺ نے بھی کئی مواقع پر ارشاد فرمایا ہے مثلاً حضرت سید الانصارؓ سے روایت ہے۔ حضور ﷺ فرماتے ہیں کہ زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اپنے جسم کی مالش کرو کیونکہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے۔ محمد احمد ذہبی نے سند روایت کے بغیر ابن الجوزی سے روایت کیا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا ”جس نے زیتون کے تیل کی مالش کی شیطان اس کے قریب نہیں جائے گا“ زیتون کی برکت، فضیلت، اور طبی افادیت و اہمیت کا اندازہ اس امر سے بخوبی ہوتا ہے کہ اس کا ذکر تمام کتب سماوی میں نہایت ہی گراں قدر الفاظ سے آیا ہے۔ تورات، انجیل کے علاوہ اللہ تعالیٰ کی آخری کتاب قرآن مجید میں چار جگہ اس کا ذکر آیا ہے نیز اللہ رب العزت نے اپنے کلام میں الزیتون کی قسم بھی کھائی ہے ارشاد بانی ہے ”واتین والزیتون وطور سینین وھذا البلد الامین لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم“ (۱۳) ترجمہ: انجیر کی قسم اور زیتون کی اور طور سینین کی اور اس امن والے شہر کی کہ ہم نے انسان کو بہت اچھی

صورت میں پیدا کیا ہے۔ علامہ شبیر احمد عثمانی لکھتے ہیں ”انجیر اور زیتون دونوں چیزیں نہایت کثیر المنافع اور جامع الفوائد ہونے کی وجہ سے انسان کی حقیقت جامع کے ساتھ خصوصی مشابہت رکھتے ہیں۔ اسی لئے ”لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم“ کے مضمون کو ان دونوں کی قسم سے شروع کیا (۱۳) بلکہ قرآن نے جس چیز کی قسم کھائی ہے بلاشبہ اس میں فوائد عجیبہ موجود ہیں نیز وہ اشیاء جو انسان کی حقیقت جامع کے ساتھ گہرا تعلق رکھتے ہیں ان کی طرف توجہ دلانا بھی مقصود ہوتا ہے تاکہ خالق کائنات کی تخلیق کردہ انعامات سے استفادہ حاصل کیا جاسکے سورہ عبس میں انسانی خوراک کی مختلف اشیاء کے ذکر میں بھی زیتون کو شامل فرمایا ہے۔ ”فلينظر و الانسان السی طعامه... و زیتونا و نخلا (۱۵) سو انسان کو چاہئے کہ اپنے کھانے کو دیکھے۔۔۔۔۔ کہ ہم نے اس کے لئے اگائے زیتون اور کھجور، سورہ النور میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے ”یوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكا ذريتها يعضی ولو لم تمسه نار“ (۱۶) تیل جلتا ہے اس میں برکت کے درخت کا وہ زیتون ہے نہ مشرق کی طرف ہے اور نہ مغرب کی طرف ہے اس کا تیل روشن ہو جائے اگر چہ نہ لگی ہو اس میں آگ، اس سے روغن زیتون اور اس کے درخت مبارک کا نافع و مفید ہونا ثابت ہوتا ہے علماء کے نزدیک اس میں کثیر منافع اور فوائد موجود ہیں اس کو چراغوں میں روشنی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اور اس کی روشنی ہر تیل کی روشنی سے زیادہ صاف اور شفاف ہوتی ہے اس تیل کی خصوصیت یہ بھی ہے کہ بوتل خواہ کھلی بھی رہے اس پر چھوٹیاں نہیں آتیں، اور جب اسے دیئے میں جلایا جائے تو یہ دوسرے تیلوں کی مانند دھواں نہیں دیتا جسم انسانی کو درجہ کمال پر نفع رسانی سے خصوصی تعلق کی بنیاد پر قرآن مجید نے زیتون اور اس کے پھل کا ذکر دیگر اشیاء خوردنی کے ساتھ متعدد بار کر کے اس حقیقت کا اظہار کیا کہ انسانی جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے اس کی کتنی اہمیت ہے ارشاد باری ہے ”النخل و الزرع مختلفا اكله و الزيتون و الرمان متشابها و غیر متشابها كلوا من ثمره اذا نمره (۱۷) اور کھجور اور زروعات جن کے ذائقے ایک دوسرے سے مختلف ہیں اور زیتون اور انار جن کی شکلیں ایک دوسرے سے ملتی ہے اور وہ جن کی شکلیں نہیں ملتیں تم اس کے پھلوں کو اس وقت خوب کھاؤ جب وہ پک جائیں اس سے اس امر کا بھی اندازہ ہوتا ہے کہ ہر پھل کا استعمال اس کے پکنے کے وقت جسم کے لئے فائدہ مند ہے ساتھ ہی ان خدشات کا بھی ازالہ ہو گیا کہ پھل خواہ اس کی خاصیت اس موسم سے مطابقت نہ بھی رکھتا ہو مفید ہے مثلاً کھجور جس کا پھل موسم گرما میں پکتا ہے اگر چہ اس کی خاصیت گرم ہے پھر بھی فائدہ مند ہے کیونکہ اس کے استعمال سے اس موسم سے مطابقت رکھنے کی وجہ سے جسم میں مدافعاتی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ سورہ النخل میں اس حقیقت کا اظہار یوں ہے۔ ”هو الذي انزل من السماء ماء لكم منه شراب و منه شجر فيه تسمون ينبت لكم

به الزرع و الزيتون و النخيل و الاعناب و من كل الثمرات ان في ذلك لاية لقوم يتفكرون (۱۸)

ترجمہ: (یہ وہی خدا ہے کہ جو آسمان سے پانی برساتا ہے اس پانی کو انسان پیتے ہیں اور اس پانی سے درخت اگتے ہیں جن پر تم اپنی جانور چراتے ہو اسی پانی سے وہ تمہارے کھیتوں کو اگاتا ہے اور زیتون اور کھجور اور دوسرے پھل اگتے ہیں وہ لوگ جو فکر و دانش رکھتے ہیں ان

کے لئے اس عمل میں بہت سی مفید نشانیاں پنہاں کر دی گئی ہیں) سورۃ المؤمنین میں اس عظیم نعمت سے بہر مند اور مستفید ہونے کے لئے اس انداز سے ترغیب دی گئی ہے کہ آیات و انعامات الہیہ پر غور و فکر کرنے سے ہر ذی عقل انسان کے سامنے منعم حقیقی کی رحمت اور کریمیت روز روشن کی طرح واضح ہو جاتی ہے اور از خود اس کی زبان سے احسن الخالقین کے الفاظ صادر ہو جاتے ہیں اللہ رب العزت کا ارشاد پاک ہے۔ ”فانشانا لکم بہ جنت من نخیل و اعناب لکم فیہ فواکہ کثیرۃ و منها تاکلون و شجرۃ نخروج من طور سیناء تبت بالذہن و صبغ للاکلین (۱۹) ترجمہ: پھر تم ایسے باغ اگاؤ گے جن میں کھجور اور انگور کے علاوہ دوسرے پھل ہوں گے اور یہ پھل تم رغبت سے کھاتے ہو اور طور پہاڑ کے علاقہ میں درخت ہے۔ جس سے وہ تیل نکلتا ہے جو تمہاری روٹی کے ساتھ سالن کا کام دیتا ہے مذکورہ بالا آیات اس پر شاہد ہے کہ اللہ تعالیٰ نے زیتون کے درخت اور اس کے پھل کو بابرکت اور بیش بہا صفات کا حامل قرار دیا ساتھ ہی عوام الناس کو متوجہ کیا کہ زیتون اور ان میوؤں میں جسمانی صحت کے لئے کثیر خزانے موجود ہیں باایں طور کہ تم عقل سلیم سے کام لے کر ان کو سمجھنے کی صلاحیت پیدا کرو۔

احادیث کی روشنی میں زیتون کی اہمیت اور طبی افادیت :-

جس طرح اللہ کریم نے زیتون کا بار بار ذکر فرما کر اسے بابرکت اور فائدہ مند قرار دیا ہے۔ اسی طرح بصدق ارشاد بانی ہے۔ ”وَمَا یَنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ اِنْ هُوَ اِلَّا وَحیٌ یُّوحِی“ اور آپ ﷺ اپنی خواہش نفسانی سے باتیں نہیں بناتے ہیں ان کا ارشاد وحی ہے جو ان پر بھیجی جاتی ہے (۲۰) نبی رحمت ﷺ نے بھی اس کی واضح اہمیت افادیت کے پیش نظر اس کے کھانے اور اس سے جسم کی ماش کرنے کی ترغیب دی ”عن عمر ابن الخطاب قال رسول ﷺ کلو الزیت و ادھنوا بہ فانہ من شجرۃ مبارکہ رواہ الترمذی“ (۲۱) حضرت عمر بن خطاب سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے جسم کی ماش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے یہاں اس کی خوردنی استعمال اور ماش کرنے سے جسم کو تقویت پہنچانے اور مختلف قسم کے جسمانی امراض کا علاج کرانے کی طرف اشارہ ہے جس کی حدیث ذیل سے خوب وضاحت ہوتی ہے ابن ماجہ نے حضرت عبداللہ بن عمر سے روایت کیا ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا: ایتدمو بالذیت و ادھنوا بہ فانہ من شجرۃ مبارکہ (۲۲) زیتون کے تیل سے علاج کرو اسے کھاؤ اور لگاؤ کیونکہ یہ ایک مبارک درخت میں سے ہے۔ خالد بن سعد روایت کرتے ہیں کہ میں غالب بن الجبر کے ہمراہ مدینہ منورہ آیا راستے میں سفر کے دوران غالب بیمار ہو گئے ان کی عیادت کو ابن عتیق آئے اور بتایا کہ حضرت عائشہ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے کلونجی میں شفا بتائی ہے اس لئے کلونجی کے چند دانے کوٹ کر زیتون کے تیل میں ملا کر ناک کے دونوں اطراف میں ٹپکایا جائے ہم نے ایسا کیا تو غالب بن الجبر صحت یاب ہو گئے (۲۳) حضرت ابو ہریرہ روایت کرتے ہیں کہ رسول ﷺ نے فرمایا۔ ”کلو الزیت و ادھنوا بہ فانہ طیب مبارکہ“ (۲۴) زیتون کے تیل کھاؤ اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک صاف اور مبارک ہے“ زیتون کے مبارک یا بابرکت ہونے میں علماء کے اقوال مختلف ہیں بعض کہتے ہیں کہ یہ اکثر شام میں پیدا ہوتا ہے اور وہ خطہ ارض اس لئے

بارکت ہے کہ اس میں سترنبی مبعوث ہوئے بعض کے نزدیک اس پر بارکت کا اطلاق اس لئے ہے کہ اس میں منافع بہت ہیں اس کا تیل جلانے، کھانے، دباغت، اور ایندھن جلانے کے کام آتا ہے حتیٰ کہ اس کی راکھ ریشم دھونے کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ (۲۵) حضرت زید بن ارقم روایت کرتے ہیں ”امرنا رسول ﷺ ان نعداوی ذات بالجنب بالقسط البحرى والزيت“ (۲۶) ہمیں حضور ﷺ نے حکم دیا کہ ہم ذات بالجنب (پلوری) کا علاج قسط البحرى (قط شیریں) اور زیتون کے تیل سے کریں ترمذی شریف میں ایک دوسری حدیث اسی سلسلے کی حضرت زید بن ارقم سے روایت کرتے ہیں۔ ”ان النبی ﷺ یسعت الزيت والورس من ذات الجنب“ (۲۷) رسول ﷺ ذات الجنب کے علاج میں درس اور زیتون کے تیل کی افادیت کی تعریف فرمایا کرتے تھے علماء نے ذات بالجنب سے مراد پلوری لی ہے جس کی تصریح امام ابو عیسیٰ ترمذی نے ان الفاظ میں کی ہے۔ ”قال اصحاب العلم ان الذات الجنب اسل“ (۲۸) اہل علم کے نزدیک ذات الجنب سے مراد سل، تپ، دق کی بیماری ہے علامہ عبداللہ مبارک پوری نے پلوری کو تپ دق کی قسم قرار دیا ہے اور پھیپھڑوں کی جھلیوں میں پیدا ہونے والی تمام سوزش کو ذات بالجنب میں شامل کیا ہے (۲۹) وہ دوا جو حضور ﷺ کو مرض میں پلائی گئی اس ذات بالجنب کے خدشہ کے طور پر دی گئی تھی اس دوا میں بھی روغن زیتون شامل تھا۔ حضرت ام سلمہ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ کا درد میمونہ کے گھر میں شروع ہوا جب آپ ﷺ کی تکلیف میں کمی آگئی تو آپ ﷺ نے نکل کر لوگوں کو نماز پڑھائی جب شدت محسوس کی تو فرمایا لوگوں کو حکم دو کہ وہ نماز پڑھ لیں ہم نے آپ ﷺ پر ذات بالجنب کا اندیشہ کیا شدت ہوگئی تو دوا پلا دی نبی ﷺ نے دوا کی شدت محسوس کی افاقہ ہو گیا تو فرمایا تم لوگوں نے میرے ساتھ کیا کیا انہوں نے کہا آپ کو دوا پلائی آپ ﷺ نے فرمایا کس چیز کی ہم نے عرض کیا عود ہندی قدرے کم کم اور چند قطرے روغن زیتون کے آپ ﷺ نے فرمایا۔ آپ ﷺ نے فرمایا تمہیں کس نے اس کا مشورہ دیا انہوں نے کہا اسماء بنت عمیس نے فرمایا وہ طب ہے جو ان کے پاس ملک حبشہ سے آئی ہے گھر میں کوئی بغیر دوا پلائے نہ رہنے پائے سوائے ان کے جو رسول ﷺ کے چچا تھے یعنی عباسؓ پھر فرمایا وہ کیا چیز تھی جس کا مجھ پر اندیشہ تھا تو انہوں نے کہا ذات الجنب، فرمایا اللہ کی مرضی نہیں ہے کہ وہ اسے جھ پر مسلط کرے (۳۰) دانتوں اور منہ کو صاف ستھرا رکھنے اور انہیں بہت سے بیماریوں سے بچانے کے لئے زیتون کے مسواک کا استعمال بہت مفید ہے۔ تفسیر لیسر میں ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا اچھا مسواک زیتون کا ہے جس کے استعمال سے منہ میں خوشبو آتی ہے اور زیتون کا مسواک میرا ہے اور پہلے انبیاء کا بھی ہے۔

زیتون کا تیل اور جدید تحقیق، زیتون کا تیل اور کولیسترون: (زیتون کی افادیت کے بارے میں حکماء طب اسلامی کا نقطہ نظر) دنیا بھر کے حکماء اور اطباء اس بات پر متفق ہیں کہ زیتون کا تیل شفاء بھی ہے اور بہترین ٹانک بھی زیتون کے تیل کا استعمال انسانی جسم کے لئے ہر لحاظ سے مفید ہے اس کا مسلسل استعمال شخصیت کو ہر پل جوان، خوبصورت اور پروقار بناتا ہے۔ اس میں شامل قدرتی اجزاء اور وٹامنز انسان کو مختلف بیماریوں سے نبر آزما ہونے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ دل، جگر اور کینسر کے امراض سے بچاؤ کے لئے انتہائی موزوں ہیں خواتین کو چھاتی کے کینسر سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔ حاملہ خواتین زچگی سے پہلے اور بعد میں بھی استعمال کر سکتی ہے اس

سے جسم سڈول رہتا ہے کمر کے دور کے لئے انتہائی مفید ہے اس کا استعمال پیچیدہ قبض کو رفع کرتا ہے اس کے استعمال بچوں کی ہڈیوں کو مضبوط اور بوڑھوں کے جوڑوں کے درد کو کم کرتا ہے اس کی ماش کرنے اور کھانے میں استعمال کرنے سے جھریاں دور ہوتی ہے اور چہرے کی رنگت میں نکھار پیدا ہوتا ہے ذیابیطس (شوگر) کے نتیجے میں پیدا ہونے والے امراض کو نہ صرف روکتا ہے بلکہ ان سے نجات بھی دیتا ہے ذہنی تناؤ کے خاتمے کے لئے بھی یکساں مفید ہے تیزاب اور سینے کی جلن کو بھی دور کرتا ہے مردانہ کمزوری کا قدرتی علاج ہے۔

### زیتون کا تیل اور کولیسٹرول:۔ (Olive Oil & Cholestrol)

کولیسٹرول میں LDL برا کولیسٹرول اور HDL اچھا کولیسٹرول مانا جاتا ہے زیتون کا تیل خون میں کولیسٹرول کے مجموعی تناسب کے علاوہ LDL کولیسٹرول کی مقدار بھی کم کرتا ہے۔ البتہ HDL کولیسٹرول کی ترکیب میں کمی نہیں کرتا بلکہ اس میں اضافے کا سبب بنتا ہے اس طرح یہ حفاظتی کردار ادا کرتے ہوئے چربی کو شریانوں میں جمنے سے باز رکھتا ہے دل اور شریانوں کی بیماریوں کے حوالے سے زیتون کے تیل کے استعمال کے فوائد میں ابتدائی روک تھام کا کردار بہت واضح پایا گیا ہے اس طرح یہ بیماری پیدا ہونے کے خطرے کا ہی سدباب کر دیتا ہے۔

### زیتون کا تیل اور بلڈ پریشر:۔ (Olive Oil & Blood Pressure)

ابھی یہ بات مکمل طور پر ثبوت کو نہیں پہنچی کہ زیتون کے تیل کا کون سا مخصوص جزو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے یا اس کے امکانات کو گھٹانے کا سبب بنتا ہے تاہم یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ اگر باقی غذا مستقل رہے اور صرف اس میں زیتون کے تیل کی مقدار زیادہ کر دی جائے۔ تو بھی بلڈ پریشر کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوا کہ بلڈ پریشر کے امکانات کو کم کرنے کی زیادہ تر ذمہ داری زیتون کے تیل پر ہے جس کے باقاعدہ استعمال سے ہائی بلڈ پریشر اور لو بلڈ پریشر دونوں کو کنٹرول میں رکھتے ہیں۔

### زیتون کا تیل اور دل: (Olive Oil & Heart)

زیتون کا تیل کیونکہ چربی کو شریانوں میں جمنے ہی نہیں دیتا لہذا انجائنا اور دل کے دورے کے خطرات بہت کم ہو جاتے ہیں خدا نخواستہ دل کی بیماری ہونے کی صورت میں بھی اس کا استعمال دوبارہ دل کے دورے سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ ان ملکوں میں جہاں خوراک میں چکنائی کا کام زیتون کے تیل سے لیا جاتا ہے دل کی بیماری بہت کم دیکھنے میں آتی ہے۔

### زیتون کا تیل اور سرطان (کینسر):۔ (Olive Oil & Cancer)

کئی تحقیقی مطالعوں کے نتیجے میں یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ایسی صحت مند غذا جس میں زیتون کا تیل چکنائی کا اہم ذریعہ ہو سرطان کے امکانات کو بے حد کم کرتا ہے سرطان سے نمٹنے کے لئے جسم کو خصوصی حیاتین اور اینٹی آکسیڈنٹ (Antioxidant) درکار ہوتے ہیں جو کہ زیتون کے تیل میں وافر مقدار میں موجود ہیں لہذا زیتون کے تیل سے بھرپور غذا کی بدولت سرطان کا خطرہ بے حد کم ہو جاتا ہے

زیتون کا تیل مقعد تک بڑی آنت، پیشاب کی نالی، انتڑیوں اور خواتین میں چھاتی (پستان) کے کینسر سے بچاؤ اور تدارک میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

### زیتون اور ذیابیطس (شوگر):-(Olive Oil & Sugar)

زیتون کا تیل جہاں اس بیماری کے لاحق ہونے سے محفوظ رکھتا ہے وہاں شوگر کے علاج میں ایک بہترین متبادل ہے۔ زیتون کا تیل درحقیقت انسولین کے خلاف مزاحمت اور دیگر مضر اثرات کو بڑھنے سے روکنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس سے بلڈ پریشر لیول کو برقرار رکھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ زیتون کا تیل لہلبہ (Pancreas) کے کام کی درستگی میں بہت موثر ہے اس کے فوائد بچوں اور بڑوں دونوں کو لاحق شوگر کے سلسلے میں ریکارڈ کئے گئے ہیں۔

### زیتون کا تیل اور معدہ:-(Olive Oil & Stomach)

جب زیتون کا تیل معدہ میں پہنچتا ہے تو یہ خوراک کی نالی کے نچلے حصے کے تناؤ کو کم نہیں کرتا اس کی بدولت معدہ سے خوراک اور کیسٹروک جوس کے دوبارہ خوراک کی نالی میں اچھل کر آنے کا امکان کم ہو جاتا ہے جس سے نہ صرف تیزابیت یا سینے کی جلن کم ہوتی ہے بلکہ غذائی اجزاء کے آنت میں ہضم اور جذب ہونے کے عمل میں سہولت پیدا ہو جاتی ہے۔

### زیتون کا تیل اور موٹاپا:-(Olive Oil & Obesity)

زیتون کے تیل میں تو انائی کیلوری کے حساب سے بہت زیادہ یعنی کہ 9cal /gm موجود ہوتی ہے یہ جان کر خیال ہوتا ہے کہ یہ تو خود موٹاپے کا ایک ذریعہ ہوگا مگر تجربہ بتاتا ہے کہ بحیرہ روم کے خطے کے لوگوں میں جن کی غذا میں زیتون کے تیل کی واضح مقدار موجود ہوتی ہے موٹاپا بہت کم دیکھنے میں آتا ہے یہ بات مشاہدہ میں آچکی ہے کہ زیتون کے تیل سے مہر پور چکنائی سے مبراء غذا کے مقابلے میں وزن کو جلدی کم کرتی ہے اور دیر تک قابو میں رکھتی ہے۔ زیتون کے تیل کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ ذائقہ اور خوشبو میں بہتری کی وجہ سے سبزیوں کی طرف راغب کرتا ہے۔

### زیتون کا تیل اور جسمانی دفاعی نظام:-(Immune System)

اب یہ بات ریکارڈ پر آچکی ہے کہ زیتون کا تیل جسمانی دفاعی نظام کو باہر سے جسم پر حملہ آور ہونے والے خورد بینی جراثیموں بیکٹریاں اور وائرس کے خلاف بے حد موثر بنانے میں مددگار ہے یہ بات ایک عرصے سے واضح چلی آرہی ہے کہ غذا کی معدنی اجزاء اور پروٹین کی کمی جسمانی قوت مزاحمت کو کمزور کرنے کا سبب ہے۔ زیتون کا تیل ان کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

### زیتون کا تیل اور بڑھتی عمر کے اثرات:-(Olive Oil & Aging)

زیتون کے تیل میں متعدد اور قسم قسم کے اینٹی آکسیڈینٹ اجزاء پوپولی فینائل (حیاتین E) وغیرہ موجود ہوتے ہیں جو انسانی جسم پر بڑھتی عمر



کے اثرات کم کرنے میں مثبت کردار ادا کرتے ہیں، اس کا ثبوت بہت سے تحقیقات سے حاصل ہو چکا ہے۔

### زیتون کا تیل اور زچگی :- (Olive Oli & Pregnancy)

حمل کے دوران جین کی پرداخت میں زیتون کا تیل بہت اہم کردار ادا کرتا ہے دیکھا گیا ہے کہ جن خواتین نے حمل کے دوران زیتون کا تیل استعمال کیا پیدائش کے بعد ان کے بچوں کی پرداخت، وزن اور ذہانت سے بہت بہتری ہوئی زیتون کے تیل سے چھوٹے بچوں کی مالش بھی اس سلسلے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

### زیتون کا دودھ اور چھاتی سے دودھ پلانا :- (Olive Oil & Breast Feeding)

جب ماں زچگی کے عمل میں زیتون کا تیل استعمال کرتی ہے تو اس کے خون میں موجود حیاتین E اس کی چھاتی کے غدودوں میں مرکب ہو جاتے ہیں اس سے بچے کو دودھ پلانے کے عرصے کے دوران درکار فیٹی ایسڈ کی معقول مقدار فراہم ہوتی ہے۔ اس سے شیر خواری میں ہی بچے کی ہڈیوں میں معدنی اجزاء کے معقول تناسب اور اس کے نشوونما پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

### زیتون کا تیل اور قوت یادداشت :- (Olive Oil & Memory)

زیتون کا تیل صحت مند بوڑھوں میں یادداشت کی کمی کے مسئلے کو حل کرتا ہے ایک تحقیق میں ایسے بوڑھوں کو لیا گیا ہے جنہیں زیتون کا تیل استعمال کرایا گیا ہے۔ جس سے یادداشت کی کمی کی شکایت کافی حد تک کم ہو گئی البتہ ابھی تک یہ بات معلوم نہ ہو سکی کہ یادداشت کی صلاحیت کو بڑھانے یا بحال رکھنے کے لئے مذکورہ بالا چکنائیوں کی کس قدر مقدار مفید ہوتی ہے تاہم یہ طے ہے اس کا مثبت اثر ضرور پڑتا ہے۔

### زیتون کا تیل اور مالش :- (Olive Oil & Massage)

زیتون کے تیل کا استعمال اور اس کی مالش سے جلد کے کینسر کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں اس کی مالش اعصابی و جسمانی و جنسی کمزوری کے خاتمے کے لئے معاون ہے۔ ماہرین طب نے اسے فالج، عرق النساء، پھٹوں اور جوڑوں کے درد (Rheumatic Pain) از حد مفید پایا جاتا ہے۔ وہ اس تیل کو پینے اور لگانے کا مشورہ دیتے ہیں علاوہ ازیں زیتون کا تیل جسم کی خشکی کو دور کرنے جلد کے امراض مثلاً داد، بھوسی اور چنبل وغیرہ میں بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے اس کی مسلسل مالش جھریاں دور کرتی ہے۔ اور جلد کو نرم، خوبصورت چمکدار بناتی ہے۔

### زیتون کا تیل اور مردانہ جنسی صحت :- (Olive Oil & Male Sexual Health)

زیتون میں قدرتی طور پر ایسے عناصر موجود ہیں جو اعصابی کمزوری، جسمانی، کمزوری اور جنسی کمزوری کے تدارک میں بے حد مفید ہیں یہ مردوں کو دیر تک جوان رکھتا ہے ایک تحقیق کے مطابق جن ممالک میں زیتون کا تیل کھایا، پیا اور لگایا جاتا ہے وہاں کے مردوں میں جنسی

کمزوری کا عنصر بہت کم پایا گیا ہے۔ ایک وجہ یہ بھی ہے کہ یہ دماغ میں منفی کیسادی تبدیلیوں کو روکنے میں بہت موثر ہے۔ اور جنسی صحت کا دماغ سے بہت گہرا تعلق ہے اس لئے بھی یہ مفید ہے یہ جنسی کمزوری سے پیدا ہونے والی مایوسی سے محفوظ رکھتا ہے۔

(Borges 100% Extra Virgin Olive Oil) کے دو چائے کے چمچ روزانہ رات کو سونے سے پہلے پینے سے آپ اس قدر ترقی ناکم کے بہترین نتائج پا سکتے ہیں۔

زیتون کا تیل اور خوبصورتی:۔ (Olive Oil & Beauty)

خوبصورت نظر آنا ہر دور میں انسان کی خواہش رہی ہے خاص طور پر خواتین ہمیشہ خوبصورت نظر آنا چاہتی ہے زیتون کا تیل اندرونی و بیرونی دونوں طرح سے آپ کی خوبصورتی کی حفاظت کرتا ہے اس کی مالش کے جلد نرم، چمکدار اور ملائم رہتی ہے اور جھریاں نہیں پڑتی۔ اس کا مساج میک اپ کے مضر اثرات دور کرتا ہے اس کو کھانوں میں استعمال کرنے یا پینے سے جلد شفاف اور صحت مند رہتی ہے کیل مہا سے ختم ہو جاتے ہیں اس کا ثبوت (Meditrian Belt) اور عرب ممالک کی خواتین ہے جن کی جلد نرم اور صاف، بال گھنے اور لمبے ہوتے ہیں اس کی وجہ زیتون کے تیل کا مسلسل استعمال ہے۔

زیتون کے تیل کا استعمال:۔ (Olive Oil & Its Usage)

پاکستان میں زیتون کے تیل کے کم استعمال کی ایک بڑی وجہ اس کا مہنگا ہونا ہے۔ یہ عام تیل سے یقیناً مہنگا ہوتا ہے لیکن بہت کم لوگ اس بات سے واقف ہے کہ اس کا استعمال عام تیل کی نسبت کم ہوتا ہے زیتون کا تیل عام تیل کے مقابلے میں 35% اور اس سے کسی حد تک 50% تک کم استعمال ہوتا ہے کسی بھی عام تیل کا نقطہ ابال 180c ہوتا ہے جب کہ زیتون کا تیل کا نقطہ ابال 210c ہے۔ زیتون کا تیل اس لئے بھی مہنگا نہیں پڑتا کیونکہ عام تیل تلنے میں تین مرتبہ جب کہ زیتون کے تیل دس مرتبہ تک استعمال ہوتا ہے، امریکہ، یورپ اور عرب ممالک میں لوگ زیتون کا تیل کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔

زیتون تیل کے حوالے سے عموماً یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اور اس کو گرم موسم میں استعمال نہیں کرنا چاہئے یہ بالکل غلط تاثر ہے کیونکہ وہ ممالک خاص طور پر عرب ممالک جہاں اس کا استعمال بکثرت ہوتا ہے ان کا تو تعلق گرم خطہ زمین سے ہیں لہذا اس بات میں کوئی حقیقت نہیں کہ یہ گرم ہوتا ہے اور گرم موسم میں اس کا استعمال مضر ہے۔ یہ ہر موسم میں نہایت مفید اور موزوں ہے۔

Borges 100% Extra Virgin Olive Oil

پینے اور سلاڈ ڈرینگ کے لئے

Borges Extra Light olive Oil

کھانا پکانے اور تلنے کے لئے

Borges 100% Pure Olive Oil

مالش کے لئے

Pomace Olive Oil ,Olive Pemace Oil

زیتون کی تیل کی افادیت کے بارے میں حکماء طب اسلامی کا نقطہ نظر:

مذکورہ الصدر آیات قرآنی اور احادیث نبوی ﷺ سے معلوم ہوا کہ زیتون کا پھل اور تیل دونوں جسم کے لئے نہایت ہی فائدہ مند ہیں۔ دل و دماغ کو قوت دینے والے اور مقوی اعضائے ربیہ ہیں دونوں غذا بھی ہیں اور دوا بھی اس لئے اٹلی، عرب اور افریقہ کے ممالک میں روغن زیتون گھی کے بدل استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ روغن زیتون بنا سستی اور اصل خالص گھی کی نسبت صحت کے لئے زیادہ منافع بخش ہے بالخصوص دل کے مریضوں کے لئے بہ نسبت گھی زیادہ فائدہ مند ہے کیونکہ اس کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی کمی ہو جاتی ہے اور دل کا دورہ اکثر خون میں کولیسٹرول کی زیادتی سے ہوا کرتی ہے جس کے بارے میں ڈاکٹر فریدی لکھتے ہیں ”اگر خوراک میں منجمد ہونے والی چکنائی مثلاً مکھن، چربی، گھی وغیرہ کی بجائے منجمد نہ ہونے والی چکنائی استعمال کی جائے تو اس سے خون میں کولیسٹرول کی کمی ہو جاتی ہے۔ چنانچہ اٹلی کے شمالی حصوں میں مکھن وغیرہ استعمال کرنے کی وجہ سے دل کے مریض زیادہ ہوتے ہیں مگر جنوبی حصوں میں چونکہ زیتون کا تیل استعمال ہوتا ہے اس لئے وہاں کے لوگوں کو دل کا دورہ بہت کم ہوتا ہے۔ (۳۲)

اس بناء پر قدیم و جدید تمام اطباء زیتون کی تعریف میں رطب اللسان ہیں اسے محلل اور مسکن قرار دیتے ہیں سردی کے دردوں کے لئے کمزور بچوں کے لئے اور اعصابی قوت کے لئے بہت مفید قرار دیتے ہیں، روغن زیتون ملیں اور قبض کشا بھی ہے اندرونی اعضا کی سوزش اور خراش کے لئے تسکین بخش ہے تونج اور انتزیوں کے درم کا بہترین علاج ہے پھر بھی نبی رحمت ﷺ جس کی تعریف فرمادیں اس کی افادیت میں کیا شک ہو سکتا ہے۔ علامہ حافظ ابن قیم لکھتے ہیں زیتون کا مزاج درجہ اول میں گرم تر ہے یہ سمیات کا دافع ہے پیٹ کے جملہ امراض میں مفید ہے اور کیڑوں کو خارج کرتا ہے پرانا زیتون مسخن اور محلل ہوتا ہے اس کی تمام انواع بشرہ کو نرم کرتی اور بڑھاپے کو دور کرتی ہے نمک امیز آب زیتون جل جانے کے باعث آٹے کو روکتا ہے مسوڑوں کو مضبوط کرتا ہے اس کے فوائد حد بیان سے باہر ہیں (۳۳) زیتون معدہ کو قوت دیتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے بھوک زیادہ کرتا ہے خام کا ضماہ، آگ سے جلنے کو نافع، جزام چشم و آنکھ کے ناسور کو دفع کرتا ہے شہد کے ہمراہ چندر العینی کو مفید ہے اس کے جو شانہ کی کلی، دانٹوں کے درد جو گرم لگنے کی وجہ سے ہو مفید ہے اس کا کوند مقوی حافظہ اور خرچ بلیغ ہے۔ (۳۴) اگر اس کا چار سر کے میں ڈال کر کھایا جائے تو معدہ کو قوی کرتا ہے۔ اور بھوک زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ اگر زیتون کا مغز چربی اور آٹے میں ملا کر برص پر لگایا جائے تو انشاء اللہ برص بھی دور ہو جائے اگر کوئی عورت اس کے عصارے کو لے کر اپنے بدن کے اندر رکھے تو سیلان کو بند کرتا ہے اور تونج کے درد کو کھو دیتا ہے اور اگر بچھو کے کاٹے پر زیتون کا تیل مل دیا جائے تو اسی وقت ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور اس کا تیل بالوں کو سیاہ کرتا ہے اور سدے پڑ جائے تو ان کو کھول دیتا ہے اور زیتون کا لیپ کرنا درد سر کو دفع کرتا ہے (۳۵) پائیوریا جو دانٹوں کے امراض میں سے ایک مکروہ مرض ہے اگرچہ اس مرض میں خون کم نکلتا ہے لیکن یہ دانٹوں کے جملہ امراض میں سے سب سے پیچیدہ اور خطرناک بیماری ہے اس مرض کے علاج میں روغن زیتون اور شہد کو ملا کر دانٹوں پر اچھی طرح ملیں دانٹوں سے خون آنے کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ دن میں دو، تین دفعہ بار بار استعمال کرنے سے بفضل اللہ شفا حاصل ہو جاتی ہے دائمی قبض کے

رفع کرنے میں روغن زیتون اگر دودھ اور شہد کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو تیر بہ ہدف ہے اگر بال سفید ہو رہے ہوں تو روغن زیتون میں شہد ملا کر روزانہ بالوں کی جڑوں میں لپک کرنے اور بعد میں شیمپو سے دھو ڈالنے سے مرض جاتا رہتا ہے اگر بالوں میں چمک نہ رہا اور بال کھر دے اور بے رونق اور خوبصورت بھی نہ ہوں تو اس سلسلے میں روغن زیتون کو دودھ میں لٹی بنا کر شہد ملا کر بالوں میں مہندی کی طرح لپک کریں نیز مہندی کو شہد اور روغن زیتون میں گھول کر سارے بالوں پر لگا کر مقررہ وقت پر بال چمکدار، سرخی مائل، اور خوبصورت ہو جاتے ہیں دنیا میں بعض خطے ایسے ہیں جہاں کے لوگ طویل عمر پاتے ہیں ان میں آذربائیجان اور اس کے بعض علاقے خاص طور پر قابل ذکر ہیں ان لوگوں کی طوالت عمر کا راز محنت، دودھ، شہد اور روغن زیتون ہے۔ (۳۶) ذہبی کی رائے کے مطابق جسم کو قوی کر کے بڑھاپے کے آثار کم کرتا ہے پیٹ کی بہت سے بیماریوں کے لئے نافع ہے۔ بوٹی سینا کا بیان ہے کہ روغن زیتون جب پرانا ہو جائے تو اس کی تاثیر روغن شریں کی طرح ہو جاتی ہے یہ تیل روغن کلونچی اور روغن بلسان سے بھی انہی فوائد میں بہتر ہے نیز روغن زیتون چار ہزار سال پرانا بھی ہو جائے تو بھی فائدہ مند ہے اس تیل کے استعمال سے نہ تو سر کے بال گرتے ہیں اور نہ ہی جلد سفید ہوتے ہیں۔ آنکھ میں لگانے سے موتیا بند کو زائل کرنے میں مفید ہے اس کی مالش کرنے سے جسم کے جملہ اعضاء کو قوت حاصل ہوتی ہے پٹھوں کے درد اور اس کی مالش کو مرگی میں مفید بتاتے ہیں یا باقاعدگی سے اس کا استعمال چہرے کو بشاشت دیتا ہے ناسور کے علاج کرنے میں کوئی دوائی روغن زیتون سے بہتر نہیں گردے کے پتھری توڑنے اور استقاء میں مفید ہے گلے کو صاف کرتا ہے ہر قسم کے زہروں کے اثر زائل کر کے آنتوں پر ان کے مضر اثرات کو ختم کرتا ہے پید کی سوزش اور جسمانی کمزوری کو رفع کرتا ہے آنتوں کی سرطان، تخییر، معدہ اور پیٹ کے جلن کا علاج ہے زکام، دمہ، اور نمونیا کے مریضوں کے لئے اس سے بہتر دوائی نہیں۔ چپ دق کے مریضوں کے لئے ۳۵ گرام زیتون کا تیل، ۸ گرام قسط شیریں کا روزانہ استعمال نیز کمزوری کے لئے شہد، کھانسی کے لئے انجیر اضافی طور پر دینے سے اسیر ثابت ہوئے بھارتی ماہرین طب نے اسے فالج، عرق النساء، پٹھوں اور جوڑوں کے دردوں اور کمزوری سے پیدا ہونے والے دوسرے امراض میں مفید قرار دیا ہے۔ بدن کی خشکی رفع کرنے، جلدی امراض مثلاً چنبل اور خشک کج میں مفید ہے (۳۷)

مذکورہ بیان سے واضح ہوا کہ زیتون جسے اسلام نے بابرکت قرار دیا ہے اور بیک وقت غذا اور دوا دونوں صورتوں میں اس کے استعمال کی ترغیب دی ہے۔ یقیناً جسم کو طاقتور اور صحت مند رکھنے میں کثیر فوائد کو شامل ہے لہذا بین الاقوامی سطح پر ہر ملک کو چاہئے کہ اس کی پیداوار بڑھانے میں لوگوں کو ترغیب دینے کے ساتھ ساتھ خود ہی اس مقصد کے حصول میں کوشش کرے۔ تاکہ رب کریم کے اس نعمت عظیم سے زیادہ لوگ مستفید ہوں۔

المراجع والمصادر:-

1: چغتائی محمد اکرم مفت زبانی لغت ص ۳۸۶، مرکزی اردو بورڈ گلبرگ لاہور بار اول (۱۹۷۶ء)

2: The Trees are very long lived growth rings of olive trees in some

eastern mediterranean countries show that some of them are more than 2,000 years old.

### THE ENCYCLOPEDIA AMERICANA

Vol:20,p-713 GROLLIER incorporated denbury(1982)

3: محمد شفیع (مفتی مولانا) معارف القرآن، ج ۶، ص ۳۰۷، ادارہ المعارف کراچی ۱۳ (۱۹۸۲ء)

4: Good news bible today english version ,gensis British ed,united British societies 1966.

### 5: ACADEMIC AMERICA ENCYCLOPEDI:

VOL14,P 378. S.V Olive grolier incorporated denbury 1982.

6: The Encyclopedia Americana Vol,20,PP713-714.

عبد السلام اردو انسائیکلو پیڈیا ایڈیشن ص ۵۵۳، ۵۵۴ فیروز سنز لاہور (۱۹۶۸)

8: Although Several members of the order oleale (Olive)are well known in horticulture,the most famous is the lilac with the colourful sweetly scanted blosoms.

### THE NEW ENCYCLOPEDIA BRITANNICA .

Vol.13P.557 S.V Oleales (Olive)willam benton Publisher chicago1979.

9: Used as source of oil wood prized for ornamental work.

### COLLINS CONCISE ENCYCLOPEDIA.

P.416 S.V Olive Willaim collins sons and co,LTD, Lo London.1977

10: The Olive Tree Grows Hieght of 25 ft,(7.6)m and has ablong leaves that are greenish above and silvery beneath,it bears clusters of small fragrant,white flowers,encyclopedia internatiol.

vol.13 S.V Olive P-411,Lexicon Publications , China1982.

11: ابوالجلیل محمد عبدالرشید ڈاکٹر حکیم بوستان المفردات، ص ۱۶۳، شیخ غلام حسین اینڈ سنز تاجران کتب کشمیری بازار لاہور (تان)

## 12: The Encyclopidia Americana Vol,20.P714.

- 13: قرآن مجید التین (۴:۳، ۲:۱، ۹۵)
- 14: شبیر احمد عثمانی (مولانا) تفسیر عثمانی، ص۔ ۷۸۰، مکتبہ رشیدیہ لیبڈ ۱۳۲ شاہ عالم مارکیٹ لاہور۔
- 15: قرآن مجید، عیسیٰ (۲۹، ۲۴، ۸۰) 16: ایضاً النور (۳۵، ۶۳)
- 17: ایضاً الانعام (۲۲:۶) 18: ایضاً النحل (۱۶:۱۰، ۱۱)
- 19: ایضاً المؤمن (۲۰، ۱۹، ۲۳) 20: ایضاً (۴۳، ۵۳)
- 21: محمد زکریا (مولانا) شمائل الترمذی، ص ۱۲۳، نور محمد اصح المطابع، کارخانہ تجارت کتب آرام باغ مرکز روڈ کراچی۔ (۱۳۴۴)
- 22: ابو عبد اللہ محمد بن یزید بن عبد اللہ ابن ماجہ ص ۲۳۶، فی اصح المطابع الواقع فی لکھنؤ الہند۔
- 23: البخاری محمد بن اسماعیل اصح البخاری ج ۳۔ ص ۲۷۱۔ مکتبہ تعمیر انسانیت اردو بازار لاہور ۱۹۸۔
- 24: ابو عبد اللہ محمد بن یزید بن عبد اللہ ابن ماجہ سنن ابن ماجہ، باب الاطعمۃ ۲۳۶، محولہ بالا۔
- 25: محمد زکریا (مولانا) شمائل ترمذی، ص ۱۲۳، نور محمد اصح المطابع و کارخانہ کتب آرام باغ مری روڈ کراچی۔
- 26: البہقی، ابی بکر احمد بن الحسن السنن الکبریٰ ج ۹، ص ۳۷۶، بن حسین بن علی بیرون بوہڑ گیٹ ملتان
- 27: ابویحییٰ محمد سورہ جامع الترمذی، ج ۲، باب الطب ص ۲۹، محولہ بالا۔
- 28: نذر احمد (حافظ) طب نبوی ﷺ، ص ۲۹ مسلم اکادمی محمد نگر لاہور۔
- 29: محمد بن سعد طبقات، اخبار النبی ج ۲، ص ۸۴ نفیس اکیڈمی اسٹریٹن روڈ کراچی۔
- 30: مراد علی (مولوی) تفسیر بیبرج، ج ۲، ص ۱۰۲۱، ایم عبد المنان و محمد اجمل تاجران کتب اسلامی کتب خانہ قصہ خوانی پشاور۔ (تان)
- 31: فریدی، زاہد الحق ڈاکٹر خدام الدین ہفت روزہ۔ ص ۲۱، ۲۳، محرم لاہور ۱۳۰، ۱۴، دسمبر ۱۹۷۹۔
- 32: ابن قیم (حافظ) زاد المعاد ج ۳، ص ۳۳۶، نفیس اکیڈمی اسٹریٹن روڈ کراچی۔
- 33: ابوجمیل محمد عبدالرشید (حکیم) بستان المفردات خواص الادویہ ص ۱۶۳۔
- 34: خورشید عالم، مولانا طب روحانی ص ۶، سن ۶، پبلیکیشنز لاہور۔
- 35: ناصر حکیم ولی الرحمن شہداد صحت ص ۵۵، ۵۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴، ۱۳۵۵، ۱۳۵۶، ۱۳۵۷، ۱۳۵۸، ۱۳۵۹، ۱۳۶۰، ۱۳۶۱، ۱۳۶۲، ۱۳۶۳، ۱۳۶۴، ۱۳۶۵، ۱۳۶۶، ۱۳۶۷، ۱۳۶۸، ۱۳۶۹، ۱۳۷۰، ۱۳۷۱، ۱۳۷۲، ۱۳۷۳، ۱۳۷۴، ۱۳۷۵، ۱۳۷۶، ۱۳۷۷، ۱۳۷۸، ۱۳۷۹، ۱۳۸۰، ۱۳۸۱، ۱۳۸۲، ۱۳۸۳، ۱۳۸۴، ۱۳۸۵، ۱۳۸۶، ۱۳۸۷، ۱۳۸