

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِي - (القرآن)

اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے۔



# حفظانِ صحیحہ کی قرآنی اصول

ایک تحقیقی مطالعہ



تالیف

حکیم وہومیوڈاکٹر فیصل غوث

فاضل طبہ کالج، فاضل یونیورسٹی آف مہراں

﴿ حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴾

وَلَا تَرْضُحْ قَهْوَةً سِيقًا (الفرقان)

اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے۔

# حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

(ایک تحقیقی مطالعہ)

تالیف

حکیم وہومیوڈاکٹر فیصل غوث

فاضل طبیبہ کالج، فاضل یونیورسٹی آف گجرات

سراج منیر پبلیکیشنز گجرات پاکستان

## کتاب کے جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

نام کتاب: حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

نام مؤلف: حکیم وہومیوڈاکٹر فیصل غوث۔

نظر ثانی: حکیم محمد زبیر ہاشمی (کسوی)

پروف ریڈنگ: فیصل نوید گلپانوی

تاریخ اشاعت: جون، ۲۰۱۵ء

تعداد: 1000

قیمت: 80 روپے

### انتساب

میں اپنی اس کاوش کو اپنے محسن و مربی، استاد اور والد محترم جناب

حکیم باؤ غلام غوث مدظلہ العالی

کے نام سے منسوب کرنے کی سعادت حاصل کرتا ہوں جنہوں نے تمام طبی

معاملات میں میری تربیت و معاونت فرمائی۔

## فہرست

5	مقدمہ
7	حفظانِ صحت کا تعارف
9	حفظانِ صحت کا تاریخی پس منظر
10	حفظانِ صحت کی تاریخی اہمیت کے فوائد
12	تعریفِ حفظانِ صحت
12	حفظانِ صحت کی ضروریات
13	فطری امور
17	یونانی، ایلو پیتھی اور ہومیو پیتھی طریقہ علاج میں حفظانِ صحت
22	یونانی
22	ایلو پیتھی
22	ہومیو پیتھی
24	ماحصل
26	خلاصہ کلام
27	حفظانِ صحت کے قرآنی اصول
27	حفظانِ صحت کے مامورات
28	ہوا اور روشنی
32	اکل و شرب
	حرکت و سکونِ جسمانی

﴿ حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴾

- 40 نفسانی حرکت و سکون
- 41 نیند و بیداری
- 42 احتباس و استفراغ
- 43 حفظانِ صحت کے منہیات
- 44 شراب
- 48 سور کا گوشت
- 50 خودکشی
- 51 ضرورت سے زائد کھانا
- 52 کھانا باسی اور بدبودار نہ ہو
- 54 تمباکو نوشی
- 55 خلاصہ کلام
- 56 حفظانِ صحت کے مقاصد قرآن کی روشنی میں
- 57 تحفظِ دین
- 59 تحفظِ عقل
- 60 تحفظِ نسلِ انسانی
- 63 تحفظِ نفسِ انسانی
- 65 تحفظِ مال
- 66 صحتِ عامہ قرآن کی روشنی میں
- 66 حلال و طیب
- بقولات اور سنہریاں

﴿ حفظان صحت کے قرآنی اصول ﴾

59	کھجور
72	شہد
83	روغن زیتون
88	دودھ
92	کم خوری اور متوازن غذا
92	مچھلی
94	پاکیزگی
95	امراض اور شفا
97	جوانی
98	کھیل کود اور ہوا خوری
100	خلاصہ کلام

## مقدمہ

الحمد لله الذي انزل لكل داء دواء وانجى من كل وباء والصلوة والسلام على رسولہ الذي محمد ﷺ بلغنا الاحكام والاسرار وعلى آله واصحابہ اجمعين. اما بعد:

انسانی مشینری کے حقیقی خالق رب ارض و سماء کی ذات گرامی ہے جو کسی بھی چیز کا خالق یا بنانے والا ہے وہ اس مشینری کی معیاد و مدت کو بدرجہ اتم جانتا ہے کہ اس مشینری کی مدت بقاء کیا ہے اور اس کا وقت فناء کیا ہے، اس کو سکيور رکھنے کے لیے کون سے قواعد و ضوابط لاگو کرنا ہوتے ہیں اور کیسے اس کی فادیت ہو سکتی ہے۔ ہر کمپنی جو اشیاء تیار کرتی ہے وہ اس چیز کے متعلق ایک وارنٹی بک جاری کرتی ہے تاکہ اس کی درستگی و خرابی کے وقت بہتر اقدامات کیے جاسکیں۔ سو کمپنی کی طرف سے جاری کردہ ہدایات اس مشینری کو محفوظ رکھنے کے لئے زیادہ کارآمد ہوتی ہیں، اسی طرح انسان کی تخلیق اور نسل، انسان کی بقاء و فنا کے راز اور اصول و ضوابط کی وارنٹی و معیاد اور مدت کو انسان کا خالق ہی صحیح طریقہ سے جانتا ہے جس نے انسان کی تخلیق کی، صحت کے اصول اور بیماریوں سے بچاؤ اور بقاء حیات کے جامع پلان قرآن کریم میں بیان کر دیئے تاکہ انسانی مشینری کی حفاظت کو یقینی اور حتمی شکل دی جا سکے انسان کی بیماری کے وقت اللہ تعالیٰ نے شفاء کے ذرائع بھی رکھے ہیں۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿ وَاذَا مَرَضْتَ فَهُوَ يَشْفِيكَ ﴾ (الشعراء : ۸۰/۲۶)

ترجمہ: اور جب میں بیمار ہوں تو وہی شفاء دینے والا ہے۔

یعنی انسان جب بھی بیمار ہو تو شفاء کا طالب اللہ تعالیٰ کی ذات سے ہو۔

قانون خدا اور انسانی صحت کے تحفظ میں حسین امتزاج یہ ہے کہ جو مقاصد شریعت ہیں وہ ہی

انسانی تحفظ ہے چاہے وہ تحفظ دین کی صورت میں ہو یا جان، مال، عزت، نسل کی صورت میں ہو مقاصد شریعت سے انسانی تحفظ اور انسانی تحفظ سے مقاصد شریعت کا تحفظ ہوتا ہے۔

میں نے حفظانِ صحت کے قرآنی اصول پر ایک تحقیقی مقالہ کی صورت میں قلم اٹھایا

پھر خیال آیا اس کاوش کو عوام الناس کے حضور پیش کر دیا جائے تاکہ سب لوگ اس سے

استفادہ کریں۔ اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں ملتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ میری اس کاوش کو قبول فرمائے

اور لوگوں کے لیے نفع بخش بنائے، اور مجھے اس کاوش پر یومِ آخرت میں بہتر اجر عطا فرمائے

۔ (آمین)

حکیم فیصل غوث



## حفظانِ صحت کا تعارف

جب سے فانی دنیا کی تخلیق امر ربی سے وجود میں آئی ہے۔ تب سے مرض و صحت کے مسائل بھی انسان کے ساتھ ساتھ رہے۔ انسان امراض سے بچنے اور محفوظ رہنے کے ہر ممکن طریقے اپناتا رہا اور صحت کی بحالی کے لئے ہر حربہ آزما تا رہا۔ چونکہ کارگاہ ہستی میں زندگی کے شانہ بشانہ چلنے کے لیے انسانی جسم کا تندرست و توانا اور قوی ہونا ناگزیر ہوتا ہے اس لیے اس مقصد کے حصول کے لئے انسان نے اس میدانِ حیات میں بھی دیگر جہتوں کے ساتھ ساتھ ہر لمحہ تک ودو جاری رکھی تاکہ صحت کاملہ کا حصول ممکن ہو سکے جوں جوں ارتقائی عمل اپنے مراحل طے کرتا چلا گیا تو حفظانِ صحت کے اصول و ضوابط اور قوانین بھی طے پاتے چلے گئے انسانی جسم کے تمام اعضاء انسان کی پیدائش سے لے کر موت تک اپنے اپنے افعال سرانجام دیتے ہیں۔ قدرت کاملہ کا یہ احسان عظیم ہے کہ اس نے ہر جاندار کے اندر تحفظِ خویش کا جذبہ پیدا فرمادیا تاکہ ہم نسل انسانی میں یہ جذبہ نہ صرف بدرجہ اتم موجود ہے بلکہ اس سے بڑھ کر انسان نے اس جانب بیش بہا پیش رفت بھی کی ہے ہر علاقے میں بسنے والی ہر قوم نے اپنے طور پر حفظانِ صحت کے پیمانے مقرر کر رکھے ہیں جن میں وقت کے ساتھ ساتھ بہتری کا عمل جاری و ساری ہے۔ علاوہ ازیں دنیا میں رائج سینکڑوں طریقہ ہائے علاج بھی اسی مثبت اور مفید تک و تاز کا نتیجہ ہیں۔

تحفظِ خویش کے ہی تقاضے ہیں کہ بھوک کے وقت کھانا پینا، گرمی، سردی، اخلاقی تہذیب و تمدن اور بود و باش کے مطابق لباس کا استعمال، ہر ممکنہ پیش آنے والے خطرات سے تحفظِ خویش کا احساس، رہائشی انتظامات اور بیماری کی حالت میں اپنے علاجِ معالجہ کا انتظام وغیرہ۔ تاریخ اس امر پر شاہد ہے کہ جب بھی انسان کو صحت کی حفاظت اور بیماری



حقیقت ہے کہ بیمار انسان نہ صرف اپنے لئے اور گھر والوں کے لئے بلکہ معاشرے کے لیے بھی تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ ایسی بہت سی بیماریاں ہیں جو ایک مریض سے دوسرے تک منتقل ہوتی ہیں اور دوسرے شخص کے لیے بیماری کا سبب بنتی ہیں جو معاشرے کی طاقت و ترقی کے آگے بہت بڑی رکاوٹ بن جاتی ہیں۔ اس لیے ہر شخص کو غذا کا مناسب استعمال کرنا چاہیے تاکہ موذی امراض سے حفاظت کی جاسکے۔

اس سے ثابت ہوتا ہے کہ وہی خاندان، معاشرہ اور قوم ترقی کے مراحل آسانی سے طے کر سکتے ہیں جن کے افراد صحت مند، چست و چالاک اور توانا ہوں۔ اس لئے حفظانِ صحت کے اصول اور مفہوم سے آشنا ہونا معاشرے کے ہر فرد کے لئے ناگزیر ہے۔

## حفظانِ صحت کا تاریخی پس منظر

حفظانِ صحت کی تاریخ کیا ہے، اس کا پس منظر، ضروریات اور اس کے مقاصد کیا ہیں؟ یہ جاننا ضروری ہے کیونکہ اس کے بارے میں محققین مختلف آراء رکھتے ہیں بعض تاریخ نویس شہنشاہوں کے حالات زندگی کسی مخصوص قوم کے مختلف کارہائے نمایاں حالات و واقعات اور تحقیقات کے بارے میں ٹھوس ریکارڈ، مستند اور صحیح حقائق کا مجموعہ یا دستاویزات کو محفوظ کر لینا، تاریخ نویسی سمجھتے ہیں۔ تاریخ کے بغیر انسان ادھورا اور نامکمل ہے کیونکہ تعلیم میں ارتقائی کیفیت صرف ماضی کے تشکیل شدہ قوانین پر منتج ہوتی ہے۔ ہمارے پاس موجودہ علم کا معیار ماضی کے ٹھوس شواہد پر ہی استوار ہوتا ہے جو قوم اپنے ماضی یا تاریخ کو بھلا دیتی ہے و نقصان اٹھاتی ہے۔ لہذا کسی بھی فن و ہنر میں دسترس حاصل کرنے کے لیے تاریخ کا سہارا لئے بغیر آگے بڑھنا ناممکن ہے۔

## تاریخ کی اہمیت و فوائد

تاریخ درحقیقت ان حقائق کا مجموعہ ہوتا ہے جس میں تحقیقی و تخلیقی کام کو ایک باضابطہ دستاویز کی شکل میں محفوظ کر لیا جاتا ہے تاکہ آنے والی نسلیں ان سے مستفید ہو سکیں۔ تخلیق و تحقیق کا عمل ہر زمانے میں جاری و ساری رہا ہے کیونکہ ارتقاء کا عنصر زمان و مکان کی حدود و قیود سے نا آشنا ہوتا ہے جس کو تاریخ ہی متعارف کرواتی ہے۔ تاریخ سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ ماضی میں حفظانِ صحت کے لئے کیا کیا کوششیں کی گئی ہیں اور کون سی متوازن غذا و خوراک کا تعین کیا گیا۔

اس ضمن میں طب نبوی ﷺ اور اس سے پہلے کے کارہائے نمایاں جو طب کے میدان میں سرانجام دیئے گئے۔ ان کا علم اس طرح حاصل ہوتا ہے کہ قدیم اطباء نے انسانی صحت کے لئے کیا کیا مفید معلومات فراہم کیں۔ تاریخ طب کا اگر مطالعہ کیا جائے تو ہمیں معلوم پڑتا ہے۔ قدیم اطباء کے محیر العقول اور عجیب و غریب کارناموں کے ذریعے سے ہر زمانے میں حفظانِ صحت کے ایسے اصول و قوانین پیش کئے گئے جن سے طبی زندگی میں انقلاب برپا ہو گیا۔

تاریخ گواہ ہے کہ جس مقام پر ہم آج کھڑے ہیں وہ ان لوگوں کے فیض عام کا نتیجہ ہے کہ جنہوں نے طب کو بام عروج تک پہنچا دیا۔ اگر دیکھا جائے تو شیخ بوعلی سینا، ابن رازی، جالینوس اور ارسطو کی تحقیق آج بھی ہمارے لئے مشعل راہ ہے ہزاروں سال گزر جانے کے بعد بھی ان کتب کا مطالعہ ہوتا ہے اور ان سے رہنمائی حاصل کی جاتی ہے۔

حقائق و معلومات کا وہ مجموعہ جس میں بدن انسان کی صحت و مرض کی ماہیت و حقیقت اور اس کا موثر علاج درج ہو تاریخ طب کہلاتا ہے۔ یہ عجیب اتفاق ہے کہ انسانی

زندگی کے تمام مسائل کا حل انسان کو اتفاقاً معلوم ہوا اور اس طرح حفظانِ صحت کے اصول و ضوابط طے ہوتے چلے گئے اور یہ تمام کام آہستہ آہستہ تحقیق کے ذریعے مستند ہوتا چلا گیا۔ اس ضمن میں بہت سی مثالیں تاریخ کے مطالعہ سے معلوم ہوتی ہیں۔ مثلاً حکیم موفی الدین، عیون الانباء میں تحریر کرتا ہے کہ ایک شخص کو استسقاء کا مرض لاحق ہو گیا اس نے بہت علاج کیا مگر آرام نہ آیا مجبور ہو کر اس نے ہر قسم کا علاج و پرہیز چھوڑ دیا اور ہر قسم کی چیزیں کھانا شروع کر دیں۔ ایک دن اس نے اہلی ہوئی ٹڈیاں کھالیں جن سے اسے اسہال شروع ہو گئے۔ تین دن تک زرد پانی خارج ہوتا رہا جس سے استسقاء مستقل طور پر ختم ہو گیا اور وہ شفا یاب ہو گیا۔

بعد میں تحقیقات سے معلوم ہوا کہ جس جگہ سے ٹڈیاں پکڑی گئی تھیں وہاں

مازریوں (اس کو ہفت برگ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ تیز اور زہریلے دودھ والی بوٹی ہے۔ اس کے پتے چھوٹے اور زرد رنگ کے ہوتے ہیں اور بیک پتے دوامی مستعمل ہیں۔ اس کا دودھ سم قائل ہے۔ بزرگ پتے استعمال نہیں کرنے چاہئیں بلکہ جب ان کا رنگ زرد ہو جائے تب استعمال کریں۔) بہت تھا وہ ٹڈیاں مازریوں کھاتی تھیں۔ اور مازریوں جلاب آور ہے۔ آخر میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ مازریوں استسقاء کا مستقل علاج ہے۔ اس طرح علاج معالجہ جادو ٹونے سے بھی ہوتا ہے جس کے مختلف طریقے ہیں الغرض یہ کہ انسان نے حفظانِ صحت کے لیے ہر طرح کی کوشش کی جوں جوں ارتقائی منازل طے ہوتے گئے اس شعبہ کو جلا ملتی گئی اور نئے نئے اصول وضع ہوتے چلے گئے، ان میں مبادیات طب، رومی طب، علم خواص الادویا، علم طب اور علم کیمیا جیسے شعبہ جات ترتیب پاتے گئے۔ مثلاً یونانی طب، رومی طب، بابلی طب، ہومیو پیتھی، اور اسلامی طب وغیرہ۔

ایلو پیتھی کی حیرت انگیز ترقی کار از بھی تاریخ سے منسلک ہے۔ اس طریقہ علاج

نے اپنے تمام تجربات اور ان کے نتائج بلا کم و کاست تاریخ کے سپرد کر دیے جن سے آج

تک استفادہ کیا جا رہا ہے اور طب یونانی کے پیچھے رہ جانے کی وجہ اس کے حکماء کا تاریخی بخل اور طب یونانی کی محدودیت کا سبب ہے۔

### تعریفِ حفظانِ صحت

یونانی تہذیب دنیا کی سب سے پرانی تہذیب ہے۔ قدیم یونان میں ہر کام کے لئے ایک دیوی مختص تھی۔ صحت کی دیوی کا نام ہائجیا (علمِ حفظانِ صحت لفظ ہائجیا (Hygeia) سے ماخوذ ہے جو کہ قدیم یونانیوں کے ہاں صحت کی دیوی کا نام تھا۔ اسی نسبت سے علمِ حفظانِ صحت کو انگریزی زبان میں (Hygiene) کہا جاتا ہے) تھا۔ پس اسی مناسبت سے ہائجیا سے ہائی جین لیا گیا ہے۔ جس سے مراد حفظانِ صحت ہے۔ لہذا اس کی تعریف یوں کی جاسکتی ہے۔ انسانی جسم کو صحت مند و توانا رکھنے اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا نام ہائی جین ہے۔ (اعون، ڈاکٹر طاہر جاوید، ہائی جین، لاہور: مکتبہ دنیال، ص ۱۳) یعنی ممکنہ حد تک ان ماکولات و مشروبات کو اپنایا جائے جن سے صحت بحال رہے اور ہر اس شے سے دامن بچایا جائے جو صحت کے لئے مضر ہے۔ اس کا یہ بھی مطلب ہے کہ انسانی صحت کے لئے جو مضر اشیاء ہیں ان سے بچا جائے۔ لیکن اگر بنظر عمیق دیکھا جائے تو اس کائنات میں کوئی شے ایسی نہیں جو اللہ تعالیٰ نے فضول اور خراب پیدا کی ہو تو پھر کون سی شے ہے جس سے انسان بچے تو اس کا آسان جواب یہ ہے کہ ان تمام اشیاء سے بچنا جو انسان کو اپنے مزاج کے خلاف محسوس ہوں یعنی اگر ایک آدمی تربوز کھا کر کثرت بول میں مبتلا ہو جاتا ہے تو اس کے لئے تربوز مفید نہیں اس لئے اس سے پرہیز کرنا بہتر ہے تاکہ صحت بحال رہے۔ چونکہ ہر انسان کا ایک ذاتی مزاج ہے جس کے خلاف نہیں چلنا چاہیے تاکہ وہ مزاج صحیح کام کرتا رہے اور اس کو کوئی بیماری لاحق نہ ہو۔ جب انسان فطری طریقہ خوراک سے ہٹے گا اس کو کوئی نہ کوئی مرض لاحق ہو جائے گا۔ اس لئے انسان کو اپنی صحت برقرار رکھنے کے لئے چند وضع کئے گئے اصول پر عمل پیرا ہو کر اپنی صحت کا خیال رکھنا چاہیے۔ تاکہ ایک

بہترین اور صحت مند زندگی گزاری جاسکے۔

## حفظانِ صحت کی ضرورت و اہمیت

یہ امر صدق اور مسلم ہے کہ انسان اور ہر قسم کے جانداروں بشمول وحشی درندوں کے، ان سب کی زندگی کا دار و مدار صحیح اور متوازن خوراک پر ہے۔ کیونکہ خوراک سے خون پیدا ہوتا ہے۔ جو ہمارے جسم میں ایندھن کی حیثیت رکھتا ہے۔ اور خون کسی بھی دوا اور زہر سے نہیں بن سکتا۔ حکماء و اطباء اور جدید طب و سائنس بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہے۔ یہ حقیقت روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ صحت کا دار و مدار صرف اور صرف صحیح اور مکمل خون پر قائم ہے اس میں کسی دوا اور زہر کا دار و مدار نہیں ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ ہر جسم کی نشوونما اور ارتقاء و تقویت صرف خون پر قائم ہے۔ اگر جسم کی نشوونما اور ارتقاء و تقویت صرف خون پر قائم ہے تو خون کی افزائش بنیادی ضرورت ہے۔ جس کا ذریعہ متوازن خوراک ہے جبکہ ادویات کا استعمال پیدا شدہ خون میں کسی بھی وجہ سے فساد اور زہر پیدا ہو جانے کی صورت میں اصلاحی تدابیر ہیں گویا علاج معالجہ بعد کی ضرورت ہے اور اس کی نوعیت حسب حال ہوتی ہے۔

ان حقائق سے ثابت ہوتا ہے کہ تحفظ صحت کے لیے صحت مند اور متوازن غذا کا ہونا لازمی امر ہے کیونکہ غذا حیات کی بنیاد ہے۔ اگر کسی جاندار کو غذا میسر نہ آئے تو وہ بھوک اور کمزوری کی وجہ سے مر جائے گا یہ صورت ہر نوع کے جانداروں یعنی نباتات اور حیوانات میں پائی جاتی ہے۔ نباتات بھی اگر اپنی اپنی غذاؤں کی کمی سے بھوک کا شکار ہو جائیں تو ان کا وجود بھی ختم ہو جائے گا بالکل یہی صورت حال حیوانات کی ہے۔ یعنی اس دنیا کی ہر ذی روح کی حیات و صحت کا دار و مدار اس کی خوراک پر ہے مکمل و مستقل اور صحیح و کامیاب زندگی کا

انحصارِ براہِ راست درست خون پر ہے اور خون کی افزائش مکمل اور متوازن غذا پر ہے۔ کیونکہ درست صحت سے ہی انسان زندگی کے مراحل کامیابی سے طے کر سکتا ہے۔

حفظانِ صحت کی ضرورت و اہمیت کا اندازہ اس امر سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ

اطباء و حکماء نے اس امر میں بہت سے اصول و قوانین وضع فرمائے ہیں تاکہ انسان ان پر عمل پیرا ہو کر اپنے آپ کو صحت مند و تندرست اور توانا و طاقت ور رکھ سکے۔ صحت کے قیام کے

لیے بدن میں مائتھلل (حرارت کی وجہ سے تمام بدن انسانی کو خوراک مہیا کرنا۔ یعنی سودا، صفرا اور بلغم کے روپ میں

ان کے متعلقہ اعضاء کو خوراک مہیا کرنا۔ اس کو حرارتِ اصلیہ بھی کہا جاتا ہے۔ جس سے انسانی جسم اپنا کام پوری طرح

درست طریقے سے سرانجام دینے کے قابل رہتا ہے) کی جو ضرورت و اہمیت ہے اس سے انکار ممکن نہیں

ہے۔ اور بدل مائتھلل (نطفہ کی حرارت و رطوبت اس قدر قلیل ہوتی ہے کہ انہی سے انسان کے جسم کا کم و بیش ساٹھ

ستر سال تک زندہ رہنا محال ہوتا ہے۔ اس لئے قدرت نے ان دونوں کے قیام، تقویت اور امداد کے لئے بیرونی طور پر بھی

رطوبت و حرارت کا انتظام کر دیا ہے جو اس حرارتِ غریزی کا معاون ہوتا ہے اور اس تھوڑی بہت حرارت و رطوبتِ غریزی کو

جو نطفہ قرار پانے کے بعد خرچ ہونا شروع ہو جاتی ہے، پورا کرتا رہتا ہے اور انسان کی ضرورت کو پورا کرتا رہتا ہے اس

رطوبت اور حرارتِ غریزی کو جو انسان کی ضرورت پورا کرتی رہتی ہے بدل مائتھلل کہتے ہیں) ہمیشہ غذاؤں

اور مشروبات سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے حفظانِ صحت میں سب سے اول چیز

غذا اور مشروبات ہیں ان کو ضرورت کے مطابق صحیح طریقہ سے استعمال کیا جائے۔ تاکہ ان

سے بدل مائتھلل حاصل کیا جاسکے۔ غذا کے بعد دوسری اہم چیز یہ ہے کہ انسان کے جسم میں

غذا کھانے کے بعد جو فضلات اکٹھے ہوتے ہیں ان کو باقاعدگی کے ساتھ اخراج کرنے کی

لگاتار کوشش کرتا رہے۔ اس کی ضرورت جسم کو اعتدال کے ساتھ حرکت دینے اور کام میں

لگانے سے عمل میں آتی ہے جس میں ورزش شریک ہے کیونکہ تساہل اور آرام طلبی جسم میں

فضلات کو روک لیتے ہیں لیکن یہاں بھی احتیاط اور اعتدال کو پیش رکھنا بہت ضروری ہے۔

انسان کو اپنی قوتوں کو ضرورت سے زیادہ خرچ ہونے سے بچانا چاہیے ضرورت سے زیادہ



## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

جسمانی اور دماغی محنت اور حرکت سے یہ قوتیں ضائع ہونے لگتی ہیں۔ یہ تینوں امور اگر اعتدال پر رہیں تو صحت انسانی اچھے طریقہ سے بحال رہ سکتی ہے۔

حفظانِ صحت کا جہان تک انسان کے جسم سے تعلق ہے اس کے لیے نہایت ضروری ہے کہ انسان کے مزاج کا پوری طرح علم ہو۔ تاکہ ان اشیاء کا استعمال کیا جائے جس سے صحت برقرار رہ سکے۔ اس کی مثال ایک چراغ ہے جس کی روشنی کا انحصار بتی اور تیل پر ہے۔ چراغ کی روشنی حرارت غریزی (ہماری حیات کے تمام مظاہر، کردار اور اعمال کی اصل قوت حیات ہے۔ جسم انسانی میں تمام بگاڑ اور فساد کا اصل سبب اسی قوت میں افراط و تفریط کے سبب سے ہے۔ طب یونانی اسلامی کی اصطلاح میں یہی قوت حرارت غریزی کہلاتی ہے۔ اس کو اعتدال پر رکھنا ہی دراصل صحت کو برقرار رکھنا ہے۔) میں رطوبت غریزی (حرارت غریزی کی طرح رطوبت غریزی بھی زندگی کیلئے لازمی امر ہے۔ حرارت و رطوبت غریزی انسان کو نطفہ کے وقت ملتی ہے۔ یہ زندگی کی نمو کے لئے ضروری اور ناگزیر ہے۔ یہ رطوبت انسانی جسم میں نرمی، لچک اور جسم کو مناسب رکھنے کے لئے ضروری ہے۔ حرکات اور جسمانی لچک کیلئے رطوبت غریزی لازمی ہے) اور تیل بدلنا متحمل ہے۔ یہ بدلنا متحمل جہاں ایک طرف چراغ کی روشنی کو قائم رکھتا ہے وہاں دوسری طرف اسکی بتی کے جلنے کے عمل کو سست کر دیتا ہے۔ صحت کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ حرارت غریزی چراغ کی روشنی کی مانند اعتدال سے جلتی رہے۔ اور اس کی حرارت غریزی بھی ایک دم سے فنا نہ ہو جائے یہ وہ اعتدال ہے۔

جو دونوں میں قائم رکھا جاتا ہے۔ انسانی جسم رطوبات اور حرارت کا منظم اور اعتدال پر مبنی فطری نظام ہے، ان کے صحیح توازن کا نام صحت ہے۔ اگر رطوبات بڑھ جائیں تو حرارت کا ختم ہونا غالب ہے۔ اور حرارت کی زیادتی سے رطوبت کا جل جانا لازمی ہے۔ اس لیے یہ لازمی امر ہے کہ خوراک ایسی استعمال ہونی چاہیے جو ان تمام اجزاء سے مرکب ہو۔ جن سے حرارت غریزی اور رطوبت غریزی یہ مناسب مقدار میں انسانی جسم میں پیدا ہوتی رہے،

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

اور جسم کو بدل مانتھلل ملتا رہے تاکہ جسمانی قوی اپنے بہترین انداز میں کام کرتے رہیں تاکہ صحت اور تندرستی قائم رہے۔

ہر علم و فن چاہے وہ طب یونانی ہو اور ویدک (یہ طریقہ علاج جو امراض کا علاج ان کے دوشوں (وات، پت اور آگ) کو نظر رکھ کر کیا جاتا ہے۔ اس کو علاج بالند بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ہندوستانی طریقہ علاج ہے۔ تمام امراض کا علاج جزی بوٹیوں سے کیا جاتا ہے) یا ہومیوپیتھی (ڈاکٹر بنی مون اس طریقہ علاج کا بانی ہے۔ اس نے تمام ادویات کو قلیل سے قلیل مقدار میں استعمال کر کے امراض کا علاج کیا۔ وہ تمام امراض کی علامات کا علاج اسی اصول کے تحت کیا کرتا تھا۔ اس کو علاج بالعلامات بھی کہا جاسکتا ہے) ہر ایک نے حفظانِ صحت کے اصول وضع کیے ہوئے ہیں، اسی طرح اسلام میں بھی جو قرآن حکیم اور حدیث نبوی ﷺ سے عبارت ہے۔ میں بھی بے شمار حفظانِ صحت کے ان مٹ اصول پائے جاتے ہیں۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

”السواک مطهرة للضم مرضاة للرب“

(صحیح البخاری: ۱۸/۷، سنن ابن ماجہ: ۳۴۱/۱، المصنف لابن ابی شیبہ: ۱۹۶/۱)

ترجمہ: سواک منہ کی صفائی اور رب کی رضا ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

”نہی رسول اللہ ﷺ ان یتنفس فی الاناء او ینفخ فیہ“

(جامع ترمذی: ۱۰۱/۷)

ترجمہ: رسول اللہ ﷺ نے (کسی مشروب کو پیتے وقت) برتن کے اندر سانس لینے اور

اس میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے۔

آپ ﷺ نے متعدی امراض سے دور رہنے کا حکم فرمایا۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

”فر من المجذوم فرارک من الاسد“ (مسند احمد بن حنبل: ۳۸۸/۱۹)

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

ترجمہ: کہ کوڑھی سے ایسے بچو جیسے شیر سے بچتے ہو۔

اس اہم تمہیدی وضاحت کے بعد حفظانِ صحت کے اصولوں پر بحث کا مقام ہے۔ ان اصولوں میں کچھ بنیادی وابدی ہدایات ہیں جو قرآن و حدیث سے ہماری راہنمائی کرتی ہیں اور کچھ انسانی تحقیق سے اضافی امور ہیں جو اس موضوع کو تکمیل تک لے جاتے ہیں۔

### فطری امور

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

”الفطرة خمس النختان والاستحداد وقص الشوارب و

تقليم الاظفار و نتف الاباط“ (صحیح البخاری: ۱۸/۲۳۸)

ترجمہ: پانچ چیزیں فطرت ہیں: ۱۔ ختنہ کرنا۔ ۲۔ زیر ناف بال اتارنا۔ ۳۔ لبوں کے بال کتر دانا۔ ۴۔ ناخن کٹوانا۔ ۵۔ بغلوں کے بال صاف کرنا۔ ان کے علاوہ دین اسلام کے دیگر ضروری احکام میں چند اور بھی چیزیں شامل ہیں: ۱۔ داڑھی بڑھانا۔ ۲۔ مسواک کرنا۔ ۳۔ انگلیوں کے جوڑ دھونا، ۴۔ ناک میں پانی ڈالنا۔ ۵۔ استنجا کرنا۔ یہ وہ فطری امور ہیں جن پر اسلام نے باقاعدگی سے عمل کرنے کا حکم فرمایا ہے۔ انسانی تحقیق کے نتیجے میں درج ذیل احتیاطی تدابیر اہم ہیں۔

### پر خوری سے امراض کو دعوت دینا

پر خوری سے خطرناک اور لاعلاج امراض پیدا ہوتے ہیں مثلاً: ذیابیطس، بلڈ پریشر، السر، امراض قلب، موٹاپا اور معدہ کے امراض۔ پر خوری کے بارے میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ:

”كلوا واشربوا ولا تسرفوا ان الله لا يحب المرففين“

(الاعراف: ۳۱/۷)

ترجمہ: کھاؤ پیو اور حد سے تجاوز نہ کرو بے شک اللہ تعالیٰ تجاوز کرنے والے کو پسند نہیں کرتا۔ اس لیے حکم دیا گیا کہ انسان کو کمر سیدھی رکھنے کے لیے غذا کے چند لقمے ہی کافی ہیں۔ اور اگر زیادہ کھانا ہی پڑے تو اس کی مقدار یہ ہونی چاہیے کہ: معدہ کو تین حصوں میں تقسیم کیا جائے، ایک حصہ پانی، ایک حصہ کھانے اور ایک حصہ سانس کے لیے رکھا جائے۔

### علاجِ امراض

جو بیماری حضرت انسان کی کسی نہ کسی غلطی کی وجہ سے آتی ہے اللہ تعالیٰ نے اس بیماری کے لیے دوا بھی اتاری ہے اس لیے جب کسی مریض کو صحیح دوا مل جاتی ہے تو وہ حکم الہی سے شفا یاب ہو جاتا ہے کیونکہ مرض سے نجات اور شفا یا بی اللہ تعالیٰ کے حکم پر موقوف ہے اسی لیے اطباء کرام نسخہ لکھتے وقت ہوا نشانی لکھتے ہیں یاد رکھیں دوائیں اور معالج حصول شفا کا محض ذریعہ ہیں۔

### تقدیر الہی پر صحابہ کا استفسار

حضرت اسامہ بن شریذ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

”فجاء الاعراب فقالوا: يا رسول الله انتداوى؟ فقال تداووا فان

الله عزوجل لم يضيع داء الا وضع له دواء غير داء واحد الهرم“

(سنن ابی داؤد: ۳۴۲/۱۰، سنن ترمذی: ۳۴۹/۷)

ترجمہ: (رسول اللہ ﷺ کے پاس) اعرابی آئے عرض کی: یا رسول اللہ ﷺ کیا

ہم دوائی استعمال کریں؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا: ہاں دوائی استعمال کرو بے شک اللہ تعالیٰ

نے بڑھاپے کے سوا ہر بیماری کا علاج وضع کیا ہے۔

رسول اللہ ﷺ کا طب پر اعتماد تھا جب کوئی بیمار ہو جاتا تو اس کی توجہ معالج کی

طرف دلاتے اور احتیاط و پرہیز کے بارے میں فرماتے کہ یہی حکم الہی ہے۔ بیماری سے

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

بچنے کے لیے احتیاط ضروری ہے۔

### ہر بیماری کا علاج موجود ہے

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں

”عن النبی ﷺ قال ما انزل اللہ داء الا انزل له شفاء“

(صحیح البخاری: ۴۴۳/۱۷)

ترجمہ: اللہ تعالیٰ نے جو بھی بیماری نازل کی اس کے لئے شفاء بھی نازل فرمائی۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا

”لکل داء دواء فاذا صيب دواء الداء بربا اباذن اللہ عزوجل“

(مسلم: ۲۱۱/۱۱)

ترجمہ: ہر بیماری کے لئے دواء ہے جب بیماری کو دواء مل جائے تو اللہ کے حکم سے بیماری ختم ہو جاتی ہے۔

### حفظانِ صحت کیوں ضروری ہے؟؟؟

یہ بات طے ہے کہ جب تک جسم و روح صحیح طور پر صحت مند نہ ہوگا اس وقت تک انسان حیاتیاتی سرگرمیاں بھرپور طریقے سے سرانجام نہیں دے پائے گا عدم تجارت اور عدم مزدوری کے سبب معیشت میں بہتری نہیں لاسکے گا۔ جس کے نتیجہ میں خاندان کی معاشی صورت حال متاثر ہوگی۔ بعض بیماریاں مہلک ثابت ہوتی ہیں اور کتنی ہی جانیں ہر سال بیماریوں کی بدولت قبل از وقت ضائع ہو جاتی ہیں۔ اس لئے بیماریوں سے بچاؤ اور تندرستی کو قائم رکھنا ہر شخص کا فرض ہے۔ یہ ذمہ داری ہر انسان پر اللہ تعالیٰ کی طرف سے عائد ہوتی ہے کیونکہ قدرت چاہتی ہے کہ ہم تندرست رہیں اور اس کے بتائے ہوئے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کریں۔ جب ہم قدرت کے اصولوں سے

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

روگردانی کرتے ہیں تو اس کی پاداش میں ہمیں بیماری کی مصیبت اٹھانا پڑتی ہے۔ بیماری دراصل قدرت کی طرف سے ایک تنبیہ ہوتی ہے۔ اس لیے حفظانِ صحت کے اصولوں کی پابندی قدرت کے احکام کی پابندی ہے۔ مگر افسوس کہ ہمارے ملک کی ایک بڑی اکثریت غیر تعلیم یافتہ ہونے کی وجہ سے حفظانِ صحت کے اصولوں سے پوری طرح واقف نہیں ہے۔ صحت کے اصولوں کا صرف جاننا ہی لازمی نہیں ہے بلکہ ان پر عمل پیرا ہونا اشد لازم و ضروری ہے۔

یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ بعض ممالک میں آج سے کچھ سال پہلے شرح اموات %30 سالانہ تھی مگر اب مشکل سے تیرہ فی ہزار سالانہ ہے۔ شرح اموات میں یہ حیرت انگیز کمی وہاں کے باشندوں اور حکومت کی مساعی جمیلہ کا نتیجہ ہے۔ جو انہوں نے حفظانِ صحت کے اصولوں کی پابندی کے سلسلہ میں کی ہیں۔ ہمارے ملک کے لوگ علم کی کمی کی وجہ سے صحت کے اصولوں کی پابندی نہیں کرتے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہمارے ملک میں شرح اموات ان ممالک کے مقابلے میں دو گنا سے بھی زیادہ ہے۔

صحت کے دواہم بنیادی اصول ہیں جن کا جاننا اور ان پر عمل کرنا لازم ہے:

۱۔ مضبوط اور چست و چو بند رہنے کے لیے ہمیں پابندی کے ساتھ نیچے دی گئی ہدایات پر عمل کرنا ہوگا۔

۱۔ عمدہ اور مناسب خوراک وقت پر کھانی چاہیے۔

۲۔ اپنا کافی وقت کھلی ہوا اور سورج کی روشنی میں گزارنا چاہیے۔

۳۔ اپنے لباس اور جسم کو صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔

۴۔ جسم سے فضلات اور فاسد مادے برابر نکلتے رہنے چاہیے۔

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

- ۵۔ روزانہ مناسب ورزش کرنی چاہیے۔
- ۶۔ کام سے ساتھ مناسب آرام اور نیند کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔
- ۷۔ خوش و خرم، خوش مزاجی اور خوش اخلاقی سے پیش آنا چاہیے۔
- ۸۔ تمباکو نوشی اور ہر قسم کی نشہ آور چیزوں سے حتی الوسع پرہیز کرنا چاہیے۔

### ۲۔ بیماریوں سے بچاؤ

ہمیں اپنی روزمرہ زندگی میں حفظانِ صحت کے اصولوں کی سختی سے پابندی کرنی چاہیے۔ یہی درازی عمر اور صحت و طاقت کا راز ہے۔

### درخواست

میں نے اکثر معدہ اور بلڈ پریشر کے مریضوں کو صرف چائے اور بوتل چھڑا کر صحتیابی کی طرف راہنمائی کی ہے۔ بوتل سے ذائقہ اور چائے سے تھوڑی دیر کے لیے جسمانی راحت محسوس ہوتی ہے لیکن بعد میں یہی چیزیں نقصان دے ثابت ہوتی ہیں۔ اگر کوئی چائے کا عادی ہے تو وہ قہوہ یا گرم پانی کا استعمال کرے جن کا فائدہ بھی بہت ہے اور چائے سے جان بھی چھوٹ جاتی ہے۔ مرغن غذائیں آج کا فیشن بن چکی ہیں جو دیمک کی طرح انسانیت کو چاٹ رہی ہیں۔ جو لوگ مرغن غذاؤں کا استعمال نہیں کرتے وہ صحت مند رہتے ہیں۔ شادی کے کھانے، جدید پیزا اور شورما وغیرہ یہ غذائیں انسانی صحت کے لیے مناسب ہی نہیں ہیں۔ جب انسان گر کر چار پائی پر پڑھتا ہے تو پھر بھی چھوڑنی ہی پڑھتی ہیں۔ اس لیے اپنی صحت کا دشمن ہونا سب سے بڑی ناکامی ہے۔ بچوں کو آج ویسی گھی، مکھن اور طاقت ور غذاؤں کی بجائے پاؤڈر، چورن اور دیگر نقصان دے چیزیں کھلائی جا رہی ہیں۔ بچپن میں بچوں کو محسوس نہیں ہوتا لیکن جوانی تک پہنچنے سے پہلے ہی اس کے اثرات ظاہر

ہونے لگتے ہیں۔ پھر جوانی کے عالم میں معدہ کی بیماریاں، ٹانگوں اور پٹھوں کا درد اور جسمانی کمزوری جیسی علامت ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس لیے میری ان تجویز کردہ علامات سے حتی الوسع گریز کیا جائے اور یہ ذمہ داری صرف بچوں پر ہی نہیں بلکہ والدین پر بھی عائد ہوتی ہے۔

### طب یونانی میں طریقہ علاج

حفظانِ صحت کے سلسلے میں بعض چیزیں خاص طور پر قابلِ ذکر ہیں۔ طب یونانی میں اس کے تین بنیادی اصول متعین کئے گئے ہیں۔۔ ورزش۔ ۲۔ تدبیرِ غذا۔ ۳۔ تدبیرِ نیند

#### ۱۔ ورزش

ورزش جسم کی وہ ارادی حرکات ہیں جن کی وجہ سے انسان جلدی جلدی لمبے اور گہرے سانس کیلئے مجبور ہو جائے۔ اس کا بڑا فائدہ یہ تسلیم کیا گیا ہے کہ اس کے ذریعے جسم کے تمام فضلات تحلیل ہوتے رہتے ہیں اور انہیں جمع ہونے کا موقع نہیں ملتا۔ بدن ہلکا اور حرارتِ غریزیہ براہِیختہ رہتی ہے۔ اس کی متعدد اقسام بیان کی گئی ہیں۔ ۱۔ ریاضتِ عرضیہ۔ ۲۔ ریاضتِ خالصہ۔ ۳۔ ریاضتِ قلیلہ۔ ۴۔ ریاضتِ کثیرہ۔ ۵۔ ریاضتِ قویہ شدیدہ۔ ۶۔ ریاضتِ ضعیفہ۔ ۷۔ ریاضتِ شریفہ۔ ۸۔ ریاضتِ ملیئہ۔ ۹۔ ریاضتِ حشیہ۔ ۱۰۔ ریاضتِ مراحہ۔ ان کے علاوہ اس کے مختلف طریقے بیان کئے گئے ہیں اور ہر ایک عضو مثلاً ہاتھ پاؤں، سینہ، اعضائے تنفس، اعضائے قوتِ سمع، قوتِ بصر کی مخصوص ورزشوں کا ذکر کیا گیا ہے اور ورزش کے متعلق مکمل ہدایات دی گئی ہیں۔ اس ضمن میں دلک (مالش) کا ایک نہایت اہم درجہ متعین کیا گیا ہے۔ جس سے ورزش کے فوائد کی تکمیل ہوتی ہے۔ دلک کی بہت سی قسمیں تحریر کی گئی ہیں۔ دلکِ صلب، دلکِ لین، دلکِ کثیر، دلکِ معتدل



## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

اور ان کی نو مرکب قسموں کے علاوہ دلک فشن، دلک اٹلس، دلک استعداد اور دلک استرداد بھی اس کی اقسام میں شامل ہیں۔

دلک ہی کی طرح حفظانِ صحت میں حمام کو بھی ایک خاص اہمیت حاصل ہے۔ اور اس سے بھی فضلات کی تحلیل میں مدد حاصل کی جاتی ہے۔ امراض اور جسم کی فریبی اور لاغری کے لحاظ سے اس کے مختلف طریقے بتائے گئے ہیں اور حمام کی مدت پانی وقت کمروں میں داخل ہونے کی صورتیں اور دوسری متعلقہ احتیاطی تدابیر پر تفصیلاً روشنی ڈالی گئی ہے۔ بعض قدیم شہروں میں اب بھی حمام کا مخصوص انتظام ہے جس کے کمروں کو طبی ہدایات کے مطابق آراستہ کیا جاتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

”عن ابی ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ قال ہجر النبی ﷺ فہجرت

فصلیت ثم جلست فالتفت الی النبی ﷺ فقال اشکمت در دقلت نعم یا

رسول اللہ قال قم فصل فان فی الصلوٰۃ شفاء“ (سنن ابن ماجہ: ۲/۳۵۰)

ترجمہ: حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی ﷺ نے ہجرت فرمائی اور میں نے بھی ہجرت کی میں نماز پڑھ کر آپ کے پاس بیٹھ گیا تو آپ نے فرمایا کہ کیا تمہارے پیٹ میں درد ہے (یہ جملہ فارسی میں فرمایا) میں نے عرض کیا جی۔ فرمایا کھڑے ہو کر نماز پڑھو کیونکہ اس میں شفا ہے۔

### تدبیر غذا

اس سلسلہ میں خاص غذا کی اہمیت غذا کے اوقات، مقدار اور ترتیب، کھانے کے بعد احکامات، ملک، موسم اور مزاج کے اعتبار سے غذاؤں کا اختلاف، معسر غذاؤں کی اصلاح کا طریقہ، لطیف و غلیظ اور دوسری غذاؤں کے اثرات، مختلف غذاؤں کو باہم ملانے کے

احکام اور غذاؤں کے متعلق دوسری تفصیلی باتوں کے ساتھ پانی اور دیگر مشروبات کے متعلق احکامات بیان کئے گئے ہیں۔

### تدبیر نیند و بیداری

تدبیر نیند و بیداری کے متعلق قوانین طبی و غیر طبی صورتیں، فوائد و نقصانات، نیند اور طبی طریقے، عمدہ نیند کی خصوصیات، دن کا سونا، نیند کی مختلف حالتیں اور دوسری تدابیر کا ذکر کیا گیا ہے۔ ذیل میں طب یونانی میں احیاء کا بھی خاص طور پر ذکر کیا گیا ہے۔

تکان کی چار قسموں: (تکان فروجی، تکان تمدی، تکان ورمی اور تکان قشعی) کے علاوہ تکان کے اسباب، علاج، ان سے بچنے کے اصول اور دوسری چیزوں مثلاً تکائف (جماؤ، گاڑھا پن، کثافت) ضعف (کسی عضویا جسم کا کمزور ہو جانا۔ یہ دو طرح سے ہو سکتا ہے ایک گرمی کی زیادتی سے یعنی جسم گرمی کی زیادتی شغل کر پٹلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ دوسرے جسم میں رطوبات کی زیادتی سے اعضائے جسمانی میں اتنی کمزوری واقع ہو جائے کہ اس سے کوئی کام ظہور پذیر نہ ہو سکے) اور تخلل (کسی عضویا جسم کا کمزور ہو جانا۔ یہ دو طرح سے ہو سکتا ہے ایک گرمی کی زیادتی سے یعنی جسم گرمی کی زیادتی شغل کر پٹلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ دوسرے جسم میں رطوبات کی زیادتی سے اعضائے جسمانی میں اتنی کمزوری واقع ہو جائے کہ اس سے کوئی کام ظہور پذیر نہ ہو سکے)، مسامات (انسانی جسم میں اللہ تعالیٰ نے چھوٹے چھوٹے سوراخ بنائے ہوئے ہیں جن کے ذریعے فاضل اور گندے مواد اور رطوبات جو انسانی جسم کے لئے مضر ہوتے ہیں، جسم سے اخراج پا جاتے ہیں انہیں مسام کہتے ہیں)، حد سے زیادہ رطوبت پیوست اور حد سے زیادہ حرارت و برودت، بوڑھوں بچوں، امراض سے جلد متاثر ہونے والے ابدان، موسم ہوا اور مسافروں کی تدابیر بیان کی گئی ہیں۔ اس کے برخلاف ایلوپیتھی نظام، ان تمام مفید کلی قوانین کے تذکرے سے خالی ہے۔

### ایلوپیتھی

یہ طریقہ علاج بالضد ہے اس میں بیماری کے اسباب کو مد نظر رکھنے کی بجائے

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

صرف علامات کو سامنے رکھ کر علاج کیا جاتا ہے۔ مرض اور صحت کے بارے میں کسی قسم کی احتیاط یا پرہیز کو اہمیت یا فوقیت نہیں دی جاتی۔ صحت عامہ کو کس طرح بحال رکھا جاسکتا ہے۔ صحت کو کیسے بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ حفظانِ صحت کے کیا اصول ہیں۔ کسی بھی خوراک کے افعال و اثرات کیا کیا ہیں اور وہ جسم پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے۔ کون سی غذا جسم میں کیسی تبدیلی لاسکتی ہے۔ ادویات اور خوراک کے استعمال کے مابعد اثرات، جسم کے موافق ہوں گے یا غیر موافق۔ تدابیر صحت کیا کیا ہیں۔ قصہ مختصر ایلوپیتھی طریقہ علاج میں حفظانِ صحت کے بارے میں کوئی قانون و اصول نہیں ملتا کہ جس پر عمل کر کے ایک آدمی اپنے صحت کے تحفظ کے بارے میں کچھ سوچ سکے۔ اس طریقہ علاج میں زیادہ تر مسکنات و مخدرات (مسکنات۔ مسکن، ایسی ادویات جو جسم کو سُن، بے حس کر دیں۔ مثلاً پلاڈونا۔ مارفیا وغیرہ۔ مخدرات۔ مخدر، ایسی ادویات جس سے جسم ست، سُن ہو جائے) کا استعمال کیا جاتا ہے اور خوراک کے متعلق تمام ایلوپیتھی ڈاکٹر کچھ نہیں بتاتے۔ مریض جو جی چاہے کھا پی سکتا ہے۔

بعض لوگوں کی رائے میں ایلوپیتھی طریقہ علاج صرف اور صرف پیسے کا ضیاع ہے اور مزید برآں ایک بیماری ختم ہوتی ہے تو دوسری خود بخود لگ جاتی ہے۔ اور اگر بیماری ختم نہیں ہوتی تو دب جاتی ہے اور علاج چھوڑنے پر دوبارہ زیادہ شدت سے ظاہر ہوتی ہے۔ بعض بیماریوں میں ڈاکٹر صاحبان عمر بھر دوا کھانے کا کہہ دیتے ہیں یعنی جب تک زندہ رہو دوا کھاتے رہو۔

انسان اس وقت تک تندرست رہتا ہے جب وہ فطرت کے نزدیک ترین رہتا ہے۔ یعنی فطری طریقے سے اپنی خوراک اور بود و باش رکھتا ہے لیکن جو وہ فطرت سے ہٹتا ہے گرفتار مرض ہو جاتا ہے۔ اس انداز سے دیکھا جائے تو ایلوپیتھی کی ایک بھی دوا حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق نہ ترتیب پاتی ہے اور نہ ہی بنائی جاتی ہے۔ یہ تمام

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴿

ادویہ کیمیائی اجزاء سے ترتیب پاتی اور تیار ہوتی ہیں۔ تقریباً ہر دوا میں الکوحل اور دیگر مضر صحت اجزاء شامل ہوتے ہیں جو اسلام میں حرام کے زمرے میں آتے ہیں۔ بہر حال ایلوپیتھی طریقہ علاج اور غذا میں حفظانِ صحت کے متعلق کوئی واضح قانون اور اصول نہیں ہیں جن کو ضامنِ صحت سمجھا جاسکے۔

### ہومیوپیتھی

اس طریقہ علاج کے بانی ڈاکٹر ہینی مون (یہ ہومیو کا بانی ہے اس نے ایک طریقہ علاج نکالا جس میں دوا کو قلیل سے قلیل مقدار میں استعمال کر کے امراض کا علاج کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں امراض کی علامات کا علاج کیا جاتا ہے) ہیں۔ انہوں نے ۱۷۹۴ء میں دنیا کے سامنے ایک مضمون کے ذریعے ہومیوپیتھک فلسفے کو پیش کیا تھا۔ اس طریقہ علاج کی اپنی الگ پہچان ہے۔ ہومیوپیتھک طریقہ علاج میں بالمثل دوا کا انتخاب مریض کی مجموعی علامات پر کیا جاتا ہے لیکن دوا کے بالمثل ہونے کے علاوہ اس کی پوٹنسی کا درست ہونا بھی ضروری ہے۔ پوٹنسی کا استعمال زیادہ تر مریض کی حساسیت اور اثر پذیری کے پیش نظر معالج کے ذاتی تجربے اور مشاہدے کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔ اگر پوٹنسی کا انتخاب ہر انفرادی کیس کے لحاظ سے مناسب طور پر بھی کر لیا جائے تو پھر بھی یہ بالمثل دوا اکثر مریض کے مرض کو دور کرنے میں قاصر رہتی ہے۔

ڈاکٹر فہرہ، فلسفہ ہومیوپیتھی، کراچی: ہومیوپیتھک پبلیکیشنز، ۱۹۹۹ء، ص ۱۲۳

ایلوپیتھی طریقہ علاج کی طرح اس طریقہ علاج میں بھی حفظانِ صحت کے بارے کوئی معلومات نہیں ملتیں۔ اس طریقہ علاج میں صرف اور صرف علامات کا علاج کیا جاتا ہے اور ہر دوا محلول کی شکل میں ملتی ہے۔ ہر دوا اصل دوا کی انتہائی قلیل مقدار میں دی جاتی ہے۔ اس طریقہ علاج کی کوئی درس گاہ نہیں ہے جہاں اس کا نصاب پڑھایا جائے اور اس کے متعلق مکمل معلومات مل سکیں۔ صرف اور صرف علامات اور ان کے متعلقہ ادویات کے

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

بارے پڑھایا جاتا ہے اس کے علاوہ کچھ نہیں اور نہ ہی خوراک و پرہیز کے بارے کوئی علم دیا جاتا ہے۔ اسی لئے کسی بھی ہومیو پیتھک ڈاکٹر کو مرض کے مطابق خوراک و پرہیز بتانے کے بارے مکمل علم نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ کسی مریض کو خوراک کے بارے میں بتاتے ہیں۔

### ماحصل

نتیجہ یہ نکلا کہ صرف اور صرف یونانی طب ایسی طب ہے جس میں ہر مرض کے بارے میں واضح اصول ہیں۔ صحت بحال رکھنے اور اس کی حفاظت کے لئے کیا کیا اقدامات اٹھانے چاہئیں، ان سب کے بارے تفصیلاً ذکر بھی موجود ہے اور ہر طبیہ کالج میں پڑھایا جاتا ہے نیز معالج بیماریوں کو اس کے مطابق استعمال کی ہدایت بھی کرتا ہے۔ یہ واحد طریقہ علاج ہے جس میں معمولی سے معمولی بات کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے۔ زندگی کا کوئی بھی شعبہ ایسا نہیں ہے جس کے بارے واضح احکاماتِ غذا نہ ملتے ہوں۔ یوں کہنا چاہیے کہ جتنا عمیق تجزیہ یونانی طب میں صحت کے حوالے سے کیا گیا کسی اور طریقہ علاج میں اس کا عشرِ عشر بھی نہیں ملتا۔

حفظانِ صحت کے بارے میں جس قدر معلومات کا خزانہ یونانی طب میں ہے وہ کسی اور میں نہیں بلکہ حفظانِ صحت کے حوالے سے پورا ایک باب اسی نام سے موسوم کیا گیا ہے جس میں انسانی بود و باش سے لے کر خورد و نوش کی ہر ایک شے کے بارے مدلل اور واضح تشریح موجود ہے جس کی دیگر طریقہ ہائے علاج میں نظیر نہیں ملتی۔

### خلاصہ کلام

اس کارزارِ حیات میں انسان ہمیشہ سے صحت و مرض کی جنگ لڑتا چلا آیا ہے۔ اس کی ہمیشہ یہ کوشش رہی ہے کہ وہ کس طرح امراض کے چنگل سے آزاد زندگی بسر کر سکتا

ہے۔ اس تناظر میں اس نے بہت سی کوششیں اور مغز ماری کی۔ اپنی شب و روز کی جانکسل اور جانکاہ تحقیق و تدقیق کے بعد وہ کسی حد تک امراض پر قابو پا کر ایک صحت مند زندگی گزارنے کے قابل ہو گیا۔ اس ضمن میں اس نے چند اصول و ضوابط طے کیے جن ان پر عمل کرنے سے اسے نہایت حوصلہ افزا نتائج ملے۔ یہ تمام اصول و ضوابط انسان کی ساری زندگی پر محیط ہیں۔ انسان کا اٹھنا بیٹھنا، سونا جاگنا، چلنا پھرنا، ماکولات و مشروبات۔ المختصر زندگی کے ہر پہلو کے بارے اصول و ضوابط طے کئے گئے کہ صحت مند زندگی کیسے اور کیونکر گزاری جاسکتی ہے۔ اس لئے اس میدان میں ہمیں اس کی تاریخ، یہ تحقیق کہاں سے شروع ہوئی، تمام معلومات ملتی ہیں۔ یہ مختلف تصانیف میں مختلف ابواب میں منقسم حفظانِ صحت کے عنوان کے تحت معلومات مل سکتی ہیں۔ اس میں تحقیقات اسلام کی روشنی میں خصوصاً کس حد تک ہیں یا ہمیں اسلام صحت کے حوالے سے کیا پیغام دیتا ہے اس بارے جاننا انتہائی ضروری ہے۔ تاکہ بحیثیت مسلمان ہم یہ جان سکیں کہ اسلام زندگی گزارنے کے بارے ہمیں کیا تلقین کرتا ہے اور ہماری طرزِ بود و باش کیا ہونی چاہیے اس کے بارے کیا اصول متعین کرتا ہے۔؟

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

انسان کو جب زمین پر آباد کیا گیا تو ان سہولیات سے فائدہ اٹھانے کا طریقہ سکھانے کے لئے تاریخ کے ہر دور میں رسول مبعوث کیے گئے۔ جو لوگوں کو اچھی زندگی گزارنے کا اسلوب سکھاتے جن میں ایک صحت مند رہنا بھی ہے۔ تندرستی کو قائم رکھنے اور کھوئی ہوئی صحت کو واپس لانے کی ذمہ داری کو ایک روحانی علم سمجھا جاتا رہا ہے اور تاریخ کے ہر دور اور ہر مذہب میں علاج کرنے والے مذہبی پیشوا نظر آتے ہیں۔ مصر قدیم میں

## ﴿ حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴾

معبدوں کے پروہت علاج کیا کرتے تھے۔ شاستروں کے مطابق علاج کا علم برہما کو تھا اس نے انسان کے فائدے کے لئے بھار دواج اور اس کے بعد استی کمار کو ایک لاکھ اشلوک یاد کروادیئے تاکہ وہ لوگوں کا بھلا کر سکیں۔

حضرت سلیمان علیہ السلام جب نماز پڑھتے تو اپنے سامنے ایک درخت اگا ہوا پاتے۔ اس سے پوچھتے تمہارا نام کیا ہے؟ فائدہ کیا ہے؟ اگر وہ درخت کسی دوا کا ہوتا تو اس کا نام لکھ لیا جاتا اور شجر کاری کے لیے ہوتا تو اسے نصب کر دیا جاتا۔

مستدرک علی الصحیحین، بیروت، دارالکتب العربیہ ص ۴۰۲

قرآن حکیم میں حکمت کے علم کی اہمیت پر ارشاد فرمایا۔

﴿ ومن یوت الحکمة فقد اوتی خیرا کثیرا ﴾ (البقرہ: ۲۶۹/۲)

ترجمہ: جسے (حکمت و) دانائی عطا کی گئی اسے بہت بڑی بھلائی نصیب ہوگئی۔

بھلائی کا یہ ذریعہ جب ایک بزرگ بندے لقمان کو عطا ہوا تو ارشاد ہوا۔

﴿ ولقد اتینا لقمان الحکمة ان اشکر لله ﴾ (لقمان: ۱۲/۳۱)

ترجمہ: اور بیشک ہم نے لقمان کو حکمت و دانائی عطا کی، (اور اس سے فرمایا) کہ اللہ کا شکر ادا کرو۔

لقمان کو حکمت کا علم ایسا شاندار ملا کہ لوگ آج بھی اپنے آپ کو طب لقمان کہلاتا

فخر کی بات جانتے ہیں۔ ان کی یہ شہرت اتنی قابل رشک تھی کہ جب حضرت ابراہیم نے

لوگوں کو بھلائی کے لئے خدا کا پہلا گھر بنایا تو اس خدمت گزاری کے بعد اپنے پروردگار سے

جب عنایات کے لئے معروض ہوئے وہ دل چسپی سے خالی نہیں۔

﴿ ربنا وابعث فیہم رسولا منهم یتلوا علیہم ایتک و یعلمہم

الکتاب والحکمة ویزکیہم انک انت العزیز الحکیم ﴾ (البقرہ: ۱۲۹/۲)

ترجمہ: اے ہمارے رب! ان میں انہی میں سے (وہ آخری اور برگزیدہ) رسول (ﷺ) مبعوث فرما جو ان پر تیری آیتیں تلاوت فرمائے اور انہیں کتاب و حکمت کی تعلیم دے (کردانائے راز بنادے) اور ان (کے نفوس و قلوب) کو خوب پاک صاف کر دے، بیشک تو ہی غالب حکمت والا ہے۔

حضرت ابرہیم علیہ السلام کے خلوص، محنت اور ایمان کی قدر افزائی میں اللہ نے ان کی دعا قبول فرمائی، اسی شہر میں وہاں کے رہنے والوں میں سے عبدالمطلب کے گھرانے میں عبد اللہ کے بیٹے رسول اللہ ﷺ کو نبوت عطا ہوئی۔ ان کے ذریعہ خدا کی مبسوط کتاب نازل ہوئی۔ جسے آپ نے لوگوں کو سمجھایا اور اس کے ساتھ ہی ان کو حکمت کا علم عطا کر دیا گیا۔ علم اور آسمانی ہدایت کے ساتھ آپ ﷺ نے لوگوں کو پاکیزگی سکھائی۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ سب سے بڑا اور حکمت والا ہے۔ اس نے اپنی عنایات کے متعلق عطا کی بات کی۔ قرآن حکیم میں یوں واضح کی۔

﴿ وانزل اللہ علیک الكتاب والحکمة و علمک ما لم تکن تعلم

و کان فضل اللہ علیک عظیما ﴿ (النساء: ۱۳۱/۳)

ترجمہ: اور اللہ نے آپ پر کتاب اور حکمت نازل فرمائی ہے اور اس نے آپ کو وہ سب علم عطا کر دیا ہے جو آپ نہیں جانتے تھے، اور آپ پر اللہ کا بہت بڑا فضل ہے۔

کہ وہ ابتدا میں اگر تعلیم یافتہ نہ تھے تو اب وہ جملہ علوم و فنون میں پوری طرح مستند کر دیئے گئے تھے۔ یہ بات طے ہے کہ خدا کو ہر چیز کا علم ہے۔ اس کی صفات میں شفا دینا اور حکمت والا ہونا شامل ہے۔ جو علیم، حکیم، شافی اور اعلیٰ ہے اگر کسی کو یہ علم خود سکھائے تو پھر اس کے علم و حکمت میں کسی کی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ ان کی اس صلاحیت پر امام محمد بن



## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

ابوبکر القیم (امام شمس الدین ابن قیم الجوزیہ ۶۹۱ھ میں دمشق میں پیدا ہوئے، آپ کی مشہور تصانیف زارالمعاد، الطب النبوی، الفوائد، تہذیب سنن ابی داؤد اور بدائع الفوائد ہیں، آپ کی وفات ۲۳ رجب ۷۵۱ھ کو ہوئی۔) لکھتے ہیں ”علم طب ایک قیافہ ہے۔ معالج گمان کرتا ہے کہ مریض کو فلاں بیماری ہے اور اس کے لئے فلاں دوا مناسب ہوگی وہ ان میں سے کسی چیز کے بارے میں یہ یقین سے نہیں کہہ سکتا۔ اس کے مقابلے میں نبی کریم ﷺ 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۔ (زارالمعاد: ۱/۲۱۵)

انہوں نے علم الشفا کے بارے میں سب سے پہلا اصول جو مرحمت فرمایا۔ اسے حضرت ابی ریحہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”انت الرفیق واللہ الطیب“ (مسند احمد: ۳۶۰/۳۵)

ترجمہ: تمہارا کام مریض کو اطمینان دلانا ہے۔ طیب اللہ خود ہے۔  
یہ ارشاد قرآن حکیم کے اس ارشاد کی تفسیر میں ہے۔

﴿واذا مرضت فهو یشفین﴾ (الشعراء: ۸۰/۲۶)

ترجمہ: اور جب میں بیمار ہو جاتا ہوں تو وہی (اللہ) مجھے شفا دیتا ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ علم الامراض اور علم الادویہ کو باقاعدہ جانے بغیر نسخہ نہ لکھا جائے کیونکہ مرض کی نوعیت سمجھے بغیر دوائی کے اثرات سے مطابقت ممکن نہ ہو سکے گی۔ اس کے معنی یہ بھی ہیں کہ وہ طب کا علم جانے بغیر علاج کرنے کی اجازت نہ دیتے تھے۔

## حفظانِ صحت کے مامورات

ہر وہ کوشش اور اصول و ضوابط جن کے تحت زندگی بسر کرنا جن سے صحت قائم رہے اور بیماری کو درود نہ ہو مامورات کہلاتے ہیں۔ ان میں ہو اور روشنی، نیند و بیداری، ماکولات و مشروبات، حرکت و سکونِ جسمانی، حرکت و سکونِ نفسانی، احتیاس و استفراغ وغیرہ۔ انسانی زندگی صرف اور صرف اسی صورت درست اور صحیح رہ سکتی ہے جب تک اس کے لئے کچھ ضوابط طے نہ کئے جائیں جن کے مطابق زندگی گزار کر انسان امراض سے بچا رہے۔ اور ان اصول و ضوابط کے مطابق اپنی زندگی کو گزارنا، تاکہ صحت قائم رہے اور امراض سے بدنِ انسانی محفوظ رہے۔ یہ وہ اصول و ضوابط ہیں، جن کا ہماری زندگی سے گہرا تعلق ہے۔ بس انہی ضروریات کو مد نظر رکھ کر کچھ ضوابط، مفکروں، اطباء اور حکماء نے طے کئے ہیں۔ اس کے علاوہ قرآن و احادیث میں بھی ہمیں زندگی کو صحت کی پٹری پر چلانے کیلئے بے شمار ذخیرہ ملتا ہے جن کے مطابق زندگی کو خوشگوار طریقے سے گزارا جاسکتا ہے۔ ان میں ان امور پر بحث کی جاتی ہے جو ہماری زندگی کا لازمی جز ہیں مثلاً نیند کتنی ہونی چاہیے، خوراک کے بارے کہ اس میں کھانے کے اوقات، ان میں وقفہ، کیسی خوراک ہو وغیرہ پر بحث کی جاتی ہے۔

جیسا کہ قرآن حکیم میں ارشادِ باری ہے۔

﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ﴾ (الاحزاب: ۲۱/۳۳)

ترجمہ: یقیناً تمہارے لیے رسول اللہ (ﷺ کی ذات) میں نہایت ہی حسین نمونہ (حیات) ہے۔

دوسری جگہ یوں فرمایا۔

## ﴿ حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴾

﴿ من يطع الرسول فقد اطاع الله ﴾ (النساء: ۸۰/۳)

ترجمہ: جس نے رسول اللہ (ﷺ) کا حکم مانا، بیشک اس نے اللہ (جی) کا حکم مانا۔  
اسی طرح ارشاد ہوا۔

﴿ و ما اتکم الرسول فخذوه و ما نهکم عنه فنتھوا ﴾ (الحشر: ۷/۵۹)

ترجمہ: اور جو کچھ رسول (ﷺ) تمہیں عطا فرمائیں سو اسے لے لیا کرو اور جس سے تمہیں منع فرمائیں سو (اس سے) رک جایا کرو۔

خود ختم المرسلین ﷺ نے بھی امت کی بہتری اسی میں بیان فرمائی ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں۔

﴿ کل امتی یدخلون الجنة الا من ابی قیل و من ابی یارسول اللہ قال

من اطاعنی دخل الجنة و من عصانی فقد ابی ﴾ (صحیح بخاری: ۲۶۵/۲)

ترجمہ: میری تمام امت جنت میں داخل ہوگی، سوائے ان لوگوں کے جنہوں نے انکار کیا۔ عرض کیا گیا اے رسول اللہ! انکار کون کرے گا؟ فرمایا جس نے میری اطاعت کی وہ جنت میں داخل ہوا اور جس نے نافرمانی کیا اس نے انکار کیا۔

اس سے زیادہ واضح لفظوں میں انہیں کی زبانی دوسرا ارشاد ملاحظہ ہو۔

﴿ و اذا امرتکم بامرٍ فاتر منه ما استطعتم فاذا نهیتکم عن شیء فاجتنبوه

﴾ (سنن ابن ماجہ : ۴/۱)

ترجمہ: جب میں تمہیں کسی کام سے روکوں تو اس سے باز آ جاؤ اور جب تمہیں کسی کام کا حکم دوں تو جہاں تک ہو سکے تم اس پر عمل کرو۔

﴿ و ما اتکم الرسول فخذوه و ما نهکم عنه فانتھوا ﴾ (الحشر : ۷/۵۹)

ترجمہ: اور جو کچھ رسول تمہیں عطا کریں وہ لے لو اور جس بات سے روکیں اس سے تم

رک جاؤ۔

چونکہ دین اسلام ایک فطری دین ہے اس لئے اس پر عمل کرنے سے ہی انسان صحت یاب رہ سکتا ہے اس صورت میں لازم ہے کہ قرآن حکیم اور سنت مطہرہ کا عمیق مطالعہ کیا جائے اور ان امور کو تلاش کر کے ان پر عمل کیا جائے جن سے انسانی صحت برقرار رہ سکے۔ اگر قرآن و حدیث کا مطالعہ کیا جائے تو ہمیں روزمرہ کی زندگی کے چھ (۶) ایسے اصول اور عناصر ملیں گے جن کا صحت کاملہ سے گہرا تعلق ہے ان کی تفصیل کچھ یوں ہے۔

۱۔ ہوا اور روشنی:

ہوا

اللہ رب العزت نے قرآن حکیم میں اپنی ربوبیت والوہیت کے اظہار اور قدرت کاملہ کے اثبات کی وضاحت کرتے ہوئے فرمایا۔

﴿ و هو الذی ارسل الريح بشراً بين يدي رحمة ﴾

(الفرقان: ۲۵/۲۸)

ترجمہ: اور وہی ہے جو اپنی رحمت (کی بارش) سے پہلے ہواؤں کو خوشخبری بنا کر بھیجتا ہے۔

اسی طرح ایک اور جگہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا۔

﴿ اللہ الذی ارسل الريح ﴾ (فاطر: ۳۵/۹)

ترجمہ: اور اللہ ہی ہے جو ہوائیں بھیجتا ہے۔

ان الفاظ میں خالق کائنات نے واضح فرمادیا کہ اس نے انسانی و حیوانی

زیست کے لئے ہوا کو پیدا فرمادیا۔ ہوا کے بغیر زیست کے لمحات اپنے تسلسل کو ہرگز ہرگز

قائم نہیں رکھ سکتے۔ نہ صرف یہ کہ اس سے انسانی و حیوانی پھیپھڑے اپنی خوراک حاصل کرتے ہیں بلکہ ہوا تو خوراک کا جزو لاینفک ہے اور انسانی جسم میں طاقت و قوت بھی اسی سے منسلک ہے۔ علاوہ ازیں مذکورہ بالا آیت مبارکہ کے کچھ الفاظ یوں ہیں۔

﴿ فَتَشِيرُ سَحَابًا فَسَقْتَهُ إِلَىٰ بَلَدٍ مِّمَّتٍ فَاحِينَا بِهِ الْأَرْضُ بِعَدْمَتِهَا ﴾

(فاطر: ۹/۳۵)

ترجمہ: کہ ہوائیں بادل ابھارتی ہیں پھر ہم اسے مردہ شہر کی طرف رواں کرتے ہیں تو اس کے سبب، ہم زمین کو اس کے مرنے کے بعد زندہ فرماتے ہیں۔

ثابت ہوا کہ ہر قسم کی ہوا نہ صرف انسانی و حیوانی زندگی کے لئے ضروری ہے بلکہ اس کے بغیر بادل کا پھیلاؤ اور ہر جگہ رسائی ممکن نہیں اور بادل کے بغیر بارش نہیں، بارش نہ ہو تو بارش کا پانی میسر نہیں ہوتا اگر پانی نہ ہو تو فصلیں نہیں اگتیں، فصلیں نہ ہوں تو خوراک کے سلاسل دم توڑ دیتے ہیں۔ بات ہوا کی ہے تو اس کے متعلق قرآن حکیم میں فرمایا گیا کہ

﴿ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ اَيْتَهُ لِقَوْمٍ يَعْقِلُوْنَ ﴾ . (ابی سبہ: ۵/۳۵)

ترجمہ: اور (اسی طرح) ہواؤں کے رخ پھیرے میں، ان لوگوں کے لئے نشانیاں ہیں جو عقل و شعور رکھتے ہیں۔

## روشنی

روشنی کے بغیر گھٹا ٹوپ اندھیرا اور ظلمت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اندھیرے اور ظلمت کے توڑ کے لیے روشنی کا نظام وضع فرمایا سورج اور چاند کو اس کام کے لئے مامور فرمایا جس کا تذکرہ قرآن حکیم میں یوں فرمایا۔

﴿ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ، كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى ﴾

(الرعد: ۲/۱۳)

ترجمہ: اور اس نے سورج اور چاند کو نظام کا پابند بنا دیا ہر ایک اپنی مقررہ میعاد (میں مسافت مکمل کرنے) کے لئے (اپنے اپنے مدار میں) چلتا ہے۔

لہذا سورج اور چاند روشنی مہیا کرتے ہیں، روشنی حرارت کا منبع ہے۔ یہی حرارت کل جسمانی پرزوں کی روانی اور فصلوں کی تیاری کے لئے لازمی جزو ہے۔ قدرتِ الہی اٹل ہے۔ اس میں کسی طور پر تبدیلی نہیں آسکتی۔ اس لئے جو روشنی و حرارت کائنات اور آفاق میں برسرِ پیکار ہے۔ وہی روشنی و حرارت کا خاتمہ زندگی کے خاتمہ کی علامت ہوا کرتا ہے۔ روشنی انسانی جسم کی بقا کے لئے لازمی جزو ہے۔ یہ تعفن و تخمیر کا خاتمہ کرتی ہے اور جراثیم کش بھی ہے۔ اس سے بیماری پھیلانے والے وائرس اور جراثیم کا خاتمہ ہوتا ہے جس سے وبائی امراض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

روشنی سے گرمی پیدا ہوتی ہے جس سے پسینہ آتا ہے جو تمام فاسد اور گندے مواد کو جسم سے خارج کرنے کا سبب بنتا ہے اس سے انسان بہت سے مہلک امراض سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔ سورج کی روشنی اور گرمی وٹامن ڈی کی تخلیق کا سبب ہے۔ میرے استاد پروفیسر ندیم بن صدیق اسلمی کے ایک عزیز دوست محترم جناب صفدر حسین ساہی صاحب کا کہنا ہے کہ میں ڈنمارک میں رہتا ہوں وہاں سورج کی حرارت اس قدر نہیں جس طرح پاکستان میں ہے۔ اس لیے یورپین ڈاکٹرز نے مجھے ڈنمارک میں وٹامن ڈی ٹیبلٹس استعمال کرنے کے لئے کہا اور ساتھ ہی کہا کہ جب آپ پاکستان میں جائیں تو وہاں ان کے استعمال کی ضرورت نہیں رہے گی کیوں کہ وہاں سورج کی حرارت سے وٹامن ڈی کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔

۲۔ اکل و شرب

خدائے بزرگ و برتر نے انسانی زیست کے لئے بے شمار نعمتیں عطا فرمائیں جن

میں غذا بہت زیادہ اہمیت کی حامل ہے۔ انسان تو کیا جاندار اجسام کے لئے روح رواں کے ساتھ ساتھ غذا کی ضرورت ہمہ وقت شامل حال رہتی ہے۔ کیونکہ جسم میں روح گرواں ہوگی تو حیاتی کے آثار نمودار ہوں گے۔ ہوا میسر ہوگی تو حیاتی کی نشوونما کا عمل جاری رہے گا۔ غذا استعمال کی جائے تو خون پیدا ہوگا جس کے بغیر انسان کی جسمانی مشین کا مظاہرہ کارکردگی سے قاصر ہوگا۔

یوں بھی کہا جاسکتا ہے کہ اکل و شرب (کھانا پینا) ایک ایسی احتیاج ہے کہ اگر اللہ رب العزت زندگی اور خوراک کو مربوط نہ فرماتے تو شاید دنیا کی رنگینی نہ ہوتی۔ اہل دنیا کے تمام لو بھ، لالچ اسی ایک خواہش کو اپنانے اور پورا کرنے اور دولت کی دوڑ میں سمیٹتے نظر آتے ہیں۔ مذکورہ احتیاج اور انسانی غذائی تعلق کو خالق کائنات نے قرآن حکیم میں یوں بیان فرمایا ہے۔

﴿ وما ارسلنا قبلك من المرسلين الا انهم لياكلون الطعام

ویمشون فی الاسواق ﴾ ( الفرقان : ۲۵/۲۰ )

ترجمہ: اور ہم نے آپ سے پہلے رسول نہیں بھیجے مگر (یہ کہ) وہ کھانا (بھی) یقیناً کھاتے تھے اور بازاروں میں بھی (حسب ضرورت) چلتے پھرتے تھے۔

اسی طرح ایک اور مقام پر اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا کہ

﴿ وما جعلنہم جسداً لایاکلون الطعام وماکانوا خلدین ﴾ ( الانبیاء : ۸/۲۱ )

ترجمہ: اور ہم نے ان (انبیاء) کو ایسے جسم والا نہیں بنایا تھا کہ وہ کھانا نہ کھاتے ہوں اور نہ ہی وہ (دنیا میں حیات ظاہری) ہمیشہ رہنے والے تھے۔

اس طرح کسی شک و شبہ کی گنجائش نہیں رہ جاتی کہ انسان کسی دور میں بھی کھانا کھانے کی احتیاج و ضرورت سے خالی نہیں رہا اور یہ بات بھی روزِ روشن کی طرح

عیاں ہے کہ خون صرف اور صرف غذا ہی سے تیار ہوتا ہے۔ دنیا کی کوئی دوا خون نہیں پیدا کر سکتی۔ البتہ خون کی روانی کو تیز یا ست کر سکتی ہے۔ قرآن حکیم ہی ایسی کتاب ہے جو صحیح اور عوامی طریق پر غذا کھانے کا انسان کو صحیح طریقہ بتاتی ہے۔ میں یہ بات اپنے مذہب، ایمان اور عقیدہ ہی کی بنا پر نہیں کہتا بلکہ علم و فن اور سائنس و نفسیات کے اصول کو ملحوظ خاطر رکھ کر کہا جا رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ﴾ (البقرہ: ۱۶۸/۲)

ترجمہ: اے لوگو! زمین کی چیزوں میں سے جو حلال اور پاکیزہ ہے کھاؤ۔

کھانا کھانے کے صحیح وقت کا تعین واضح کرنے کے لئے اللہ رب العزت نے

روزہ فرض قرار دیا۔ اس لحاظ سے رمضان المبارک کے ایام کے روزے رکھنے والے بھوک

کا صحیح اندازہ لگا سکتے ہیں کہ افطار کے وقت احساس بھوک کی کیا کیفیت ہوتی ہے۔ اس

طرح ایک وقت کا کھانا کھانے کے بعد دوسرے کھانے کے لئے ویسی ہی کیفیت کا انتظار

کرنا ہوتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

﴿ عن جابر بن عبد الله رضى الله تعالى عنه قال قال رسول الله ﷺ لا تد

عو العشاء ولو بكف من تمر فانه تركه يهرم ﴾ (جامع ترمذی: ۶۷۰/۲)

ترجمہ: حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول خدا ﷺ نے

فرمایا رات کا کھانا ترک نہ کرو خواہ مٹھی بھر کھجوریں ہی ہوں کیوں اس کا ترک کرنا بڑھا پالاتا

ہے۔



## ۳۔ حرکت و سکون جسمانی

حرکت ایسی کیفیت کا نام ہے جس میں کوئی ساکن شے، جسم یا عضو اپنی وضع بدلے اور سکون ایسی کیفیت سے متصف ہے کہ حرکت کرتی ہوئی شے، جسم یا عضو اپنے میں ٹھہراؤ پیدا کرے۔ قرآن حکیم میں نماز کی تاکید سے بھی اس قانون کی وضاحت ہوتی ہے کہ جسم کا زیادہ دیر تک ساکن رہنا بے شمار امراض کا پیش خیمہ ہوتا ہے کیونکہ اللہ رب العزت نے انسان و حیوان کو ساکن رہنے کے لئے نہیں، کام کرنے، چلنے پھرنے اور عبادت کرنے کے لئے پیدا فرمایا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

﴿ وَاللّٰهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِّنْ مَّاءٍ . فَمِنْهُمْ مَّن يَمْشِي عَلَىٰ بَطْنِهِ . وَمِنْهُمْ مَّن يَمْشِي عَلَىٰ رِجْلَيْنِ . وَمِنْهُمْ مَّن يَمْشِي عَلَىٰ أَرْبَعٍ . يَخْلُقُ اللّٰهُ مَا يَشَاءُ ﴾

(النور: ۳۵/۲۴)

ترجمہ: اور اللہ نے ہر چلنے پھرنے والے (جاندار) کی پیدائش (کی کیمیائی ابتداء) پانی سے فرمائی، پھر ان میں سے بعض وہ ہوئے جو اپنے پیٹ کے بل چلتے ہیں اور ان میں سے بعض وہ ہوئے جو دو پاؤں پر چلتے ہیں، اور ان میں سے بعض وہ ہوئے جو چار (پیروں) پر چلتے ہیں، اللہ جو چاہتا ہے پیدا فرماتا رہتا ہے۔

مزید برآں اللہ رب العزت نے انسان میں جو ماکولات و مشروبات کی احتیاج کو برسرِ پیکار رکھا ہے اس کے لئے انسان کو لازمی بھاگ دوڑ کرنا ہوتی ہے اور یہی بھاگ دوڑ فطری طور پر اس کی تحریکات کو بیدار رکھتی ہے۔

اسی موزونیت کی خاطر اللہ تعالیٰ نے فرمایا

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ ﴾ (البلد: ۴/۹۰)

ترجمہ: بیشک ہم نے انسان کو مشقت میں (بتلا رہنے والا) پیدا کیا ہے۔

﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ﴾ (يونس: ۶۷/۱۰)

ترجمہ: وہی ہے جس نے تمہارے لئے رات بنائی تاکہ تم اس میں آرام کرو۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

﴿عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَا عَبْدَ اللَّهِ

الْمُخْبِرُ إِنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ . قُلْتَ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ . قَا

لَ فَلَا تَفْعَلْ صَوْمًا وَافْطِرْ وَقَمِّ وَنَمْ فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنْ لَعِينِكَ

عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنْ لَذَوَّجِكَ حَقًّا﴾ (صحيح بخاری: ۴۲/۲)

ترجمہ: حضرت عبداللہ بن عمرو بن العاص فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد

فرمایا۔ اے عبداللہ کیا میری یہ اطلاع درست ہے کہ تم دن میں روزے رکھتے ہو اور رات بھر

قیام کرتے ہو۔ میں نے عرض کیا جی ہاں۔ آپ نے فرمایا ایسا نہ کرو۔ روزہ بھی رکھو اور بغیر

روزے کے بھی رہو۔ رات میں عبادت بھی کرو اور نیند بھی پوری کرو کیونکہ تمہارے بدن کا

بھی تم پر حق ہے۔ تمہاری آنکھوں کا بھی تم پر حق ہے اور تمہاری بیوی کا بھی تم پر حق ہے۔

رسول اللہ ﷺ کا یہ ارشاد مبارک کہ (رات میں عبادت کرو اور آرام بھی کرو) اس طرف

اشارہ کرتا ہے کہ رات میں مناسب حد تک آرام کرنا جسم کا حق ہے۔

### ۴۔ نفسانی حرکت و سکون

خالق کائنات نے قرآن حکیم کی سورۃ یوسف، آیت نمبر ۵۳ کے تحت

نفس امارہ کا ذکر فرمایا ہے اور سورۃ القیامۃ آیت نمبر ۲ میں نفسِ لوامہ کا تذکرہ فرمایا اور نفس

مطمینہ کے اندراج کے لئے سورۃ الفجر کی آیت نمبر ۲ کا انتخاب کیا۔ نفس کی یہ انواع واضح

کرتی ہیں کہ نفس میں حرکت و سکون کی تحریکات لازم و ملزوم ہیں۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿ اللہ یتوفی الانفس حین موتھا والتی لم تمت فی منامھا ﴾ (الزمر: ۴۲/۴۹)

ترجمہ: اللہ جانوں کو ان کی موت کے وقت قبض کر لیتا ہے اور ان (جانوں) کو جنہیں موت نہیں آئی ہے ان کی نیند کی حالت میں۔

ثابت ہوا کہ موت اور نیند کے اوقات میں نفسانی قوت کارگر نہیں ہوا کرتی اور زیست و بیداری میں اپنے دائرہ میں موجزن ہوا کرتی ہے۔

حرکت و سکون نفسانی کی ویسی ہی اہمیت ہے جیسی کہ حرکت و سکون جسمانی کی۔ کیونکہ بدنی حرکات کا دار و مدار ہوا، ہوس اور خواہشات و جذبات نفسانیہ سے ہی منسلک ہے۔ جیسے شوق کے وقت طلب، نفرت کے وقت بیزاری، غصہ کے وقت چہرہ کا سرخ ہو جانا وغیرہ۔ سب عوامل روح و خون کے تابع ہیں۔ اسی طرح نفسانی سکون کی ضرورت اس وقت پیش آتی ہے جب روح اور خون کو نسبتاً آرام حاصل ہوتا کہ جسم عملِ تحلیل سے محفوظ رہے۔

### ۵۔ نیند و بیداری

کسی بھی فعل کو انجام دینے کے لئے حرکت کا سہارا لینا لازمی ہوتا ہے اسی طرح آرام کی لذت کے حصول کے لئے سکون کا ہونا لازمی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حرکت بیداری کا دوسرا نام ہے اور آرام نیند کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔ سونا اور جاگنا دو ایسے پہلو ہیں جن میں سے کسی ایک سے بھی پہلو تہی اختیار نہیں کی جاسکتی۔ اللہ رب العزت نے قرآن پاک میں فرمایا ہے کہ:

﴿ وھو الذی جعل لکم الیل لباساً و النوم سباتاً و جعل النهار نشوراً ﴾

(الفرقان: ۲۵/۲۷)

ترجمہ: اور وہی جس نے تمہارے لئے رات کو پوشاک (کی طرح ڈھانک لینے والا)

بنایا اور نیند کو (تمہارے لئے) آرام (کا باعث) بنایا اور دن کو (کام کاج کے لئے) اٹھ کھڑے ہونے کا وقت بنایا۔

علیٰ بذالقیاس معتدل نیند سے طبعی قوی کے افعال سکون پذیر ہوتے ہیں اور نفسانی قوی کو راحت ملتی ہے اور اگر اعتدال سے تجاوز کیا جائے تو پھر وہی انجام ہوگا جو حد سے بڑھنے والوں کا ہوا کرتا ہے اور نتیجہ معمول کے عضلات میں سستی و ڈھیلا پن پیدا ہو جائے گا۔

## ۶۔ احتباس و استفراغ

استفراغ کے معنی ہیں فضلات اور مواد کا اخراج اور طبی اصطلاح میں احتباس کا معنی رطوبات و فضلات کا رک جانا یا بند ہونا ہے۔ طبی اصطلاح ہی میں لفظ استفراغ کے تحت ان چیزوں یا مادوں کا خارج ہونا مراد لیا جاتا ہے جن کے خارج نہ ہونے کی وجہ سے بدن میں طرح طرح کے فساد پیدا ہو جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس کے برعکس احتباس کے تحت غذائی اجزاء اور فضلات کا جسم میں رکے رہنا اور بوقتِ ضرورت اخراج نہ پانا اسی میں شمار کیا جاتا ہے۔ دراصل یہ ایک دوسرے کے فعل کی ضد کا اظہار ہیں۔ ورنہ دونوں میں سے کسی ایک لفظ کا ہونا ہی کافی ہے۔ کیونکہ حکیم مطلق نے ایک جامع قانون کے تحت طبیعت کو یہ کام سونپ دیا ہے کہ وہ مناسب راستوں سے فضلات کو رفع کرنے پر سرگرم رہے۔ جس طرح قرآن حکیم میں رزق و مال کے بارے میں فرمایا گیا ہے۔

﴿ وَاللّٰهُ يَبْضُ وَيَسْطُ ﴾ (البقرہ : ۲۴۵/۲)

ترجمہ: اور اللہ ہی (تمہارے رزق میں) تنگی و کشادگی کرتا ہے۔

استفراغ و احتباس کا اعتدال صحت و طاقت کے لئے نہایت ضروری اور مفید ہے۔ استفراغ کی زیادتی بدن میں خشکی پیدا کرتی ہے۔ احتباس کی زیادتی جسم میں فضلات کی زیادتی کی وجہ سے اس کو بوجھل بنا دیتی ہے جس سے اکثر سدے (انسانی جسم میں کہیں بھی خواہ وہ شریانیں ہوں

یا انسانی جسم کا گوشت ہو اس میں رطوبات جمننا شروع ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے خون وہاں سے دور نہیں کر سکتا۔ وہ مواد جو خون کی رسد میں رکاوٹ بن جائے اس کو سدہ کہا جاتا ہے (اور تعفن (انسانی جسم میں کسی بھی مقام پر رطوبات کا رک جانا اور ان میں فساد پیدا ہو جانا تعفن کہلانا ہے اس سے مختلف اقسام کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جو مضر صحت ہوتی ہیں) پیدا ہوتا ہے جو جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

## حفظانِ صحت کے منہیات

ہر وہ چیز جس سے انسانی صحت کو نقصان پہنچتا ہو یا صحت کے لئے نقصان دہ ہو اس سے پرہیز کرنا اور اس سے دور رہنا منہیات کہلاتا ہے۔ مثلاً کثرتِ خوراکِ معدہ کے امراض پیدا کرتا ہے۔ مختلف قسم کی خوراک ایک ہی وقت میں کثرت سے کھانا بھی معدہ کو تباہ کر دیتی ہے۔ گرم چیز کھانے کے بعد ٹھنڈی اور سرد خوراک فوراً کھانا اعصاب کو سرد کر دیتی ہے وغیرہ۔ جہاں صحت کو قائم رکھنے کے اصول و ضوابط کے بارے میں بیان کیا گیا ہے وہاں صحت کے لئے مضر کام اور خوراک کے بارے بھی احکامات ہیں۔ جن کے کرنے سے صحت کو نقصان پہنچنے کا احتمال ہوتا ہے۔ جہاں ماموراتِ صحت کو نگاہ میں رکھنا ضروری ہے تو پھر اسی طرح منہیات کو بھی بد نظر رکھنا ضروری ہے تاکہ وہ اشیاء جن سے صحت بیماری میں ڈھل جائے ان کے استعمال سے اجتناب کیا جاسکے۔

قرآن پاک میں رسول اللہ ﷺ کا ایک وصف یہ بیان کیا گیا ہے کہ آپ ﷺ پاکیزہ و طیب چیزوں کو حلال ٹھہراتے اور خبیث و ناپاک اشیاء کو حرام قرار دیتے ہیں۔ اسلامی تعلیمات کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ اسلام میں غلط اشیاء جو انسانی صحت کے لئے نقصان دہ ہوں حرام و ناجائز ہیں۔

ارشادِ خداوندی ہے کہ

﴿ وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَبْدِيلًا ﴾ ( الاحزاب : ۶۲/۳۳ )

ترجمہ: اور آپ اللہ کے دستور میں ہرگز کوئی تبدیلی نہ پائیں گے۔

اس سے مراد یہ ہے کہ اللہ کے اس دستور پر چلنا لازمی ہے جس سے صحت و قوت قائم رہے اور جسمانی قوتی اپنے بہتر طریق پر کام کرتے رہیں تاکہ ایک مسلمان زندگی کی بساط پر اچھے طریقے سے چل سکے۔

اس لئے ان مشاغل، خورد و نوش اور سرگرمیوں سے اجتناب کرنا ہوگا جس سے زندگی میں اضمحلال، سستی اور کمزوری واقع ہوتی ہے۔ اس طرح قرآن حکیم نے اپنے قوانین کے استحکام پر مہر تصدیق ثبت کر دی اور فرمایا۔

﴿ کلو واشربوا ولا تسرفوا ﴾ (اعراف: ۳۱/۷)

ترجمہ: کھاؤ اور پیو اور حد سے زیادہ خرچ نہ کرو۔

اس میں اس بات پر توجہ مرکوز کروائی گئی ہے کہ فضول خرچی نہ کی جائے۔ بلکہ میانہ روی اختیار کی جائے جو باوقار زندگی گزارنے کا ایک بہترین اور حسین راستہ ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

﴿ خیر الاعمال اوسطها ﴾ (شعب الایمان للبخاری: ۳۱۱/۲)

ترجمہ: سب سے بہترین راستہ میانہ روی ہے۔

زندگی کا کوئی بھی راستہ ہو اسراف سے ہمیشہ نقصان ہی ہوتا ہے اور انسان زندگی کی نفع بخشیوں سے بہرہ ور نہیں ہو سکتا۔ علاوہ ازیں ان تمام امور سے بھی کنارہ کش رہنا چاہیے جس سے نبی کریم ﷺ نے روکا ہے۔ ذیل میں ان امور کا اجمالی خاکہ پیش کیا جاتا ہے:

### شراب

قرآن حکیم میں اللہ رب العزت نے شراب کو کلیتاً حرام قرار دیا ہے۔ ارشادِ خداوندی ہے۔

﴿ یا ایہا الذین امنوا انما الخمر والمیسر والانصاب والازلام رجس من عمل

## ﴿ حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴾

الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون ﴿ (العائدہ : ۹۰/۵)

ترجمہ: اے ایمان والو! بیشک شراب اور جو اُور (عبادت کے لئے) نصب کئے گئے بت اور (قسمت معلوم کرنے کے لئے) فال کے تیر (سب) ناپاک شیطانی کام ہیں، سو تم ان سے (کلیتاً) پرہیز کرو تا کہ تم فلاح پا جاؤ۔

کثرتِ شرابِ نوشی سے سقوطِ قلب کے خطرات بڑھ جاتے ہیں، کیونکہ شراب خون میں کولیسٹرول کی مجموعی سطح کو کم کیے بغیر ہائی ڈنسی لیپو پروٹینز (HDL Cholesterol) کی مقدار بڑھا دیتی ہے۔ جس کے نتیجے میں زیادہ سے زیادہ اور کم سے کم کولیسٹرول میں توازن بگڑ جاتا ہے اور اس سے دل کے دورے کا مجموعی خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ امریکہ کے صحت شناس لوگوں میں شرابِ نوشی کے رجحان میں کمی ہو رہی ہے۔ اکثر ہارٹ ایسوسی ایشن (Heart Associations) بھی اسی بات پر بہت زور دے رہی ہیں کہ شراب کا استعمال نہ کیا جائے۔ (اسلام اور جدید سائنس: ص ۶۰۹)

### شراب سے پرہیز

شراب انسان کی بدترین دشمن ہے۔ اسی وجہ سے قرآن حکیم نے اس کو حرام قرار دیا ہے اور لوگوں کو اس سے اجتناب کا حکم دیا ہے۔ ارشادِ باری ہے۔

﴿ يسئلونك عن الخمر والميسر قل فيهما اثم كبير و منافع للناس و اثمها

اکبر من نفعهما ﴿ (البقرہ : ۲۲۰/۲)

ترجمہ: لوگ آپ سے شراب اور جوئے کے بارے میں پوچھتے ہیں۔ آپ کہہ دیجئے کہ ان دونوں چیزوں میں بڑا گناہ ہے اگرچہ ان میں لوگوں کے لئے کچھ فائدہ بھی ہے لیکن ان کا گناہ ان کے فائدہ سے بہت زیادہ ہے۔

قرآن حکیم میں شراب پر پابندی تین مقامات پر آئی ہے۔ ان تینوں مقامات میں اپنے اپنے

انداز میں شراب پر پابندی ہی لگائی گئی ہے البتہ شراب سے پیدا ہونے والے خطرات اور نقصانات کو الگ الگ انداز اور طریقوں سے بیان کیا گیا ہے۔

قرآن حکیم میں شراب نوشی کو جس اور ہر ناپاک شے کو حرام قرار دیا گیا ہے۔ شراب نوشی کو شیطانی کام فرمایا اور ہر شیطانی کام حرام ہے۔ شراب کا پینا اللہ تعالیٰ کے ذکر سے غافل کر دیتا ہے۔

### شراب نوشی کے انسانی جسم پر اثرات اور سائنسی تحقیقات

خون کے دوران پر شراب کا اثر دو طرح ہوتا ہے ایک جگر پر اثر کے ذریعے بالواسطہ، دوسرا دل کی بافتوں کے ذریعے بلا واسطہ اس کے ذریعے خون کی شریانیں سکڑ جاتی ہیں اور دل کے عمل میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ عادی شرابی یا تو جگر کے فعل میں خلل کی وجہ سے یا ہارٹ فیل ہونے کی وجہ سے اپنے خاتمے کو پہنچتا ہے۔ شراب عصبی خلیوں کی اس باریک جھلی میں داخل ہو جاتی ہے جو نامیاتی چربی کی حفاظت میں ہوتی ہے یہ دو طرح سے ہوتا ہے۔ اس کا پہلے پہل اثر نشے کے اچانک حملے کی صورت میں ہوتا ہے۔ لیکن اس کا دیر پا اثر بہت ہی خطرناک ہوتا ہے۔ شراب اعصابی نظام کو روز بروز نقصان پہنچاتی ہے جس سے کئی قسم کی بیماریاں لگنا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ شراب کا سب سے زیادہ نقصان بارہ انگشتی آنت (Dudenum) کو ہوتا ہے۔ شراب جگر سے پیدا ہونے والے ہاضم لعاب (Bile) کے اخراج پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ ہر شرابی کو گیس، بد ہضمی اور پتے کی جھلی وغیرہ کی بیماریاں ہمیشہ گھیرے رکھتی ہیں۔ اس کے علاوہ شراب جسم کی پروٹین کی طبعی حالت کو متغیر کر دیتا ہے اور خامرات کے نظاموں کو درہم برہم کر دیتا ہے۔ شرابی دل کے امراض میں زیادہ مبتلا ہو جاتے ہیں۔ الکحل کا شمارز ہریلی اشیاء میں ہوتا ہے اور جگر میں عمل تکسید کے دوران جگر خون کی الکحل کو جلاتا ہے تو اس کے نتیجے میں



ہائیڈروجن اس سے جدا ہو جاتی ہے جس سے جگر میں چربی کی بڑی مقدار جمع ہو جاتی ہے اور ہائیڈروجن چربی کے تیزابات کو طبعی ایندھن میں تبدیل نہیں ہونے دیتی جو بہت سی مہلک بیماریوں کو جنم دینے کا سبب بنتی ہے۔ علاوہ ازیں شراب سے دماغی خلل واقع ہو جاتا ہے جس سے قوتِ فیصلہ مفقود ہو جاتی ہے۔ بلانوش شرابیوں کی لاشوں کو جب چیرا پھاڑا جاتا ہے معلوم ہوتا ہے کہ ان کا دماغ حقیقتاً ضائع ہو چکا ہے اور سامنے کا حصہ خصوصیت کے ساتھ تباہ ہو چکا ہوتا ہے۔ اس کے اثر سے چونکہ دماغ بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے جس سے حادثات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

ایک رپورٹ کے مطابق شراب کے نشے سے دماغ میں ایک قسم کا نقص پیدا ہو جاتا ہے جس قسم کا نقص بڑھاپے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ شراب کے چند گھونٹ سے ایک بیس سالہ جوان کا دماغ پچاسی سالہ آدمی کے برابر کام کرنے لگتا ہے۔ اس کی بینائی ایک ستر سالہ بوڑھے کے برابر کمزور ہو جاتی ہے اور سننے کی صلاحیت ایک پینسٹھ سال کے آدمی جیسی ہو جاتی ہے اور عام توازن ایک نوے سال کے بوڑھے کی حالت کی طرح غیر یقینی ہو جاتا ہے۔

(محمد انور بن اختر، اسلامِ صحت اور جدید سائنسی تحقیقات، کراچی: ادبہ اشاعت اسلام، ۲۰۰۴ء، ص ۲۹۵)

شراب کے مضر اثرات ہر لحاظ سے مسلمہ ہیں۔ اقتصادی اور معاشرتی لحاظ سے بھی یہ ام النجابت قرار پائی ہے صحت کے اعتبار سے بھی دنیا کا کوئی ماہر صحت اس کو مفید قرار نہیں دیتا۔ ماہرین کے مطابق وہ خواتین جو شراب پیتی ہیں ان کے بچے عموماً اپنا بچ پیدا ہوتے ہیں اس کے علاوہ شراب سے حمل ہونے کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ جس سے رحم کے امراض میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ ایک ماہر ڈاکٹر جیمز ملز کے مطابق شراب کی معمولی مقدار بھی بچے کے لئے خطرناک ثابت ہوتی ہے۔

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴿

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے

﴿کل مسکر خمر وکل خمر حرام﴾ (صحیح مسلم: ۹/۲)

ترجمہ: ہر نشہ آور چیز شراب ہے اور ہر شراب حرام ہے۔

### شراب اور جسمانی بیماریاں

شراب انتہائی ضرر رساں چیز ہے۔ اس کے استعمال سے مندرجہ ذیل بیماریاں لاحق ہونا ڈاکٹروں کے نزدیک ثابت ہو چکا ہے۔

- ۱۔ سوزشِ معدہ اور امراضِ ہضم
- ۲۔ زخمِ معدہ
- ۳۔ سرطانِ معدہ
- ۴۔ سوزشِ لبلبہ
- ۵۔ امراضِ جگر
- ۶۔ استقاء
- ۷۔ حیاتین وغیرہ کی کمی کے امراض

### سور کا گوشت

دین اسلام ہمیں سکھاتا ہے کہ کون سی اشیاءِ حلال ہیں اور انہیں کھانا جائز ہے جب کے کچھ اشیاء پر دین اسلام نے پابندی لگا دی ہے کہ انہیں کھانا حرام ہے۔ حلال اور حرام کا منع کرنا محض مسلمانوں کو کسی چیز سے روکنا اور کسی چیز کی طرف راغب کرنا ہی نہیں بلکہ اس کی بے شمار حکمتیں ہیں۔ اسلامی تعلیمات نے مسلمانوں کے لئے سور کے گوشت کو ایک ممنوع خوراک بتائی ہے۔ اس بارے میں قرآن حکیم کا مندرجہ ذیل حکم آج سے چودہ سو سال سے پہلے کا موجود ہے۔

﴿قل لا اجد فی ما اوحي الی محرما علی طاعم یطعمه الا ان یكون میتة او دماً سفوحاً اولحماً خنزیر فانه رجس او فسقاً اهل لغير الله به فمن اضطر غیر باغ ولا عاد فان ربک غفور رحیم﴾ (الانعام: ۱۴۵/۶)

ترجمہ: آپ فرمادیں کی میری طرف جو وحی بھیجی گئی ہے اس میں تو میں کسی (بھی) کھانے والے پر (ایسی چیز کو) جسے وہ کھاتا ہو حرام نہیں پاتا سوائے اس کے کہ وہ مردار ہو یا بہتا ہو خون ہو یا سور کا گوشت ہو کیونکہ یہ ناپاک ہے یا

نافرمانی کا جانور جس پر ذبح کے وقت غیر اللہ کا نام بلند کیا گیا ہو۔ پھر جو شخص (بھوک کے باعث) سخت لاچار ہو جائے نہ تو نافرمانی کر رہا ہو اور نہ حد سے زیادہ تجاوز کر رہا ہو تو بیشک آپ کا رب بڑا بخشنے والا نہایت مہربان ہے۔

ترآن حکیم میں سور کے گوشت کو حرام قرار دیا گیا ہے۔

ارشادِ بانی ہے۔

﴿انما حرم علیکم المیتة والدم و لحم الخنزیر و ما اهل لغير الله به فمن اضطر غیر باغ و لا عادی فان الله غفور رحیم﴾ (البقرہ: ۱۷۳/۲)

ترجمہ: اس نے تم پر صرف مردار اور خون اور خنزیر کا گوشت اور وہ (جانور) جس پر ذبح کرتے وقت غیر اللہ کا نام پکارا گیا ہو، حرام کیا ہے، پھر جو شخص حالتِ اضطرار (یعنی انتہائی مجبوری کی حالت) میں ہو، نہ (طلب لذت میں احکامِ الہی سے) سرکشی کرنے والا ہو اور نہ (مجبوری کی حد سے) تجاوز کرنے والا ہو، تو بیشک اللہ بڑا بخشنے والا نہایت مہربان ہے۔

شراب اور سور کا گوشت انسانی صحت کے لئے مضر ہے جس سے انسان میں اخلاقی بد حالی، بد کرداری فروغ پاتی ہے۔ اس سے انسان میں ذاتی طور پر بہت سی بُرائیاں پیدا ہو جاتی ہیں جو نسلاً چلتی ہیں اور انسان بے راہ رو ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس کی ذات کی نشو و ارتقاء رک جاتی ہے۔ جس سے وہ صراطِ مستقیم سے بہک جاتا ہے۔ بے شعور ہو جاتا ہے۔ دینی امور اور فرائض سرانجام دینے سے معذور ہو جاتا ہے۔ عقل و فہم سے بیگانہ ہو کر الٹی سیدھی حرکات میں مشغول ہو جاتا ہے اور معاشرے کے لئے ناسور بنتا چلا جاتا ہے۔ غیرت و حمیت نام کی کوئی چیز اس میں نہیں رہتی۔ اسی لئے ایسے کاموں سے منع فرمایا گیا ہے۔ کیونکہ ان میں انسان عقل سے پیدل اور معاشرے کے لئے ناسور کی حیثیت اختیار کر لیتا ہے۔

حالیہ طبی تحقیق کے نتیجے میں یہ بات منظر عام پر آئی ہے کہ سور کے گوشت میں

Taenia Solium اور Trichinella Spiralis دو کیڑے پائے جاتے ہیں جن میں سے اول الذکر مرگی جبکہ مؤخر الذکر ایک بیماری کا باعث بنتا ہے۔ Acute Trichinosis کے مریض کو تیز جسمانی درجہ حرارت سے سابقہ پیش آسکتا ہے۔ اس کے خون کا بہاؤ زہریلے مواد سے متاثر ہو سکتا ہے، جس کے نتیجے میں اسے دل اور نظامِ تنفس کا فاج بھی ہو سکتا ہے۔ یہ دماغ اور جسم کے دوسرے اجزا میں سوزش بھی پیدا کرتا ہے۔ اب یورپ اور امریکہ کے صحت شناس لوگ بالعموم اسلام کی حلال کردہ اشیاء کو ترجیح دے رہے ہیں اور سور کا گوشت ترک کرتے چلے جا رہے ہیں۔

(اسلام صحت اور جدید سائنسی تحقیقات، ص ۱۰۹)

## خودکشی

زندگی اور موت کا مالک حقیقی اللہ تعالیٰ ہے۔ جس طرح کسی دوسرے شخص کو موت کے گھاٹ اتارنا پوری انسانیت کو قتل کرنے کے مترادف قرار دیا گیا ہے اسی طرح اپنی زندگی کو ختم کرنا یا اسے بلاوجہ ہلاکت میں ڈالنا بھی اللہ تعالیٰ کے ہاں ناپسندیدہ فعل ہے۔ قرآن حکیم میں ارشادِ باری ہے۔

﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ (النساء: ۲۹/۳)

ترجمہ: اور اپنی جانوں کو موت ہلاک کرو۔

یہ آیت مبارکہ کسی شخص کو ناحق قتل کرنے اور خودکشی کرنے کی ممانعت پر دلیل شرعی کا درجہ رکھتی ہے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ زمانے کی تنگی ترشی سے پریشان حال ہو کر خود کو موت کے حوالے کر دینا دانائی و عقلمندی نہیں بلکہ بزدلی اور اللہ تعالیٰ کی دی گئی نعمت (زندگی) کی ناقدری ہے۔ لہذا اللہ کی اس نعمت کی قدر کرنی چاہیے اور حالاتِ زندگی کا ہمت و جوانمردی سے مقابلہ کرنا چاہیے۔ اس کے بعد ارشادِ خداوندی ہے۔

## ﴿ حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴾

﴿ ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة ﴾ (البقرہ: ۱۹۵/۲)

ترجمہ: اور اپنے ہی ہاتھوں خود کو ہلاکت میں نہ ڈالو۔

اس سے مراد یہ ہے کہ زندگی کی کشاکش میں ہمیشہ پامردی سے زندہ رہو اور حوصلہ مت ہارو۔ زندگی میں ان حالات میں اپنے آپ کو مت ڈالو جس میں صرف اور صرف موت ہی ہو۔ کیونکہ خدا تعالیٰ بھی ہمیں عزیز رکھتا ہے اور ہر انسانی جان ایک قیمتی سرمایہ ہے، اس لئے اللہ تعالیٰ نے خودکشی اور اپنے آپ کو ایسے حالات میں ڈالنے سے منع فرمایا جس میں سوائے موت کے کچھ حاصل نہ ہو۔

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے۔

” فان لجسدك عليك حقاً وان لعينك عليك حقاً“

(صحیح بخاری: ۶۹۴/۲)

ترجمہ: تمہارے جسم کا بھی تم پر حق ہے اور تمہاری آنکھوں کا تم پر حق ہے۔

یہ حکم نبوی ﷺ واضح طور پر اپنے جسم و جان اور تمام اعضاء کی حفاظت اور ان کے حقوق ادا کرنے کی تلقین کرتا ہے۔

ضرورت سے زیادہ نہ کھاؤ

﴿ وکلوا واشربوا ولا تسرفوا ﴾ (الاعراف: ۳۱/۷)

ترجمہ: کھاؤ اور پیو اور حد سے زیادہ خرچ نہ کرو۔

یعنی خوراک و غذا اس قدر کھاؤ جس قدر بھوک ہو بلکہ تھوڑی سی بھوک ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لینا چاہیے کیونکہ اس سے خوراک معدہ میں خوب ہضم ہو کر جزو بدن بن جاتی ہے لیکن حد سے زیادہ کھائی ہوئی خوراک معدہ کے لئے نقصان دہ ہے اس سے صحیح طرح خوراک ہضم نہیں ہوتی اور نظام انہضام درست نہیں رہتا اور یہ خرابی بہت سے امراض

کو جنم دیتی ہے۔ انسان بیمار پڑ جاتا ہے بیماری جسم کے لئے نقصان دے ہے۔ انسان اپنی روزمرہ کی زندگی کے فرائض کی ادائیگی سے قاصر ہو جاتا ہے۔ فضول خرچی سے انسان بہت جلد غریب ہو جاتا ہے پھر محتاج ہو جاتا ہے زندگی کا معیار بھی گر جاتا ہے اور معاشرہ میں ایک عضوِ معطل کی طرح زندگی گزارنے پر مجبور ہو جاتا ہے اور غربی بہت سی برائیوں کا پیش خیمہ بن جاتی ہے۔ ایسا فرد ہر ایک کے لئے اک رستے ہوئے پھوڑے کی طرح ہو جاتا ہے۔ جو خود تو تکلیف میں پھنستا ہے ساتھ دوسروں کی زندگی میں بھی مخل ہوتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ کھانا بیماری کی جڑ ہے اس لئے اس کا مکمل خاتمہ ضروری ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دین اسلام نے اسے سختی سے ناپسند کیا ہے۔

رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

”عن مقدم بن معدیکرب رضی اللہ تعالیٰ عنہ یقول سمعت رسول اللہ ﷺ یقول مالاً ادمی وعاء شرامن بطن حسب الادمی لقیمات یقمن صلبه فان غلبت الادمی لفسه فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس“  
(سنن ابن ماجہ : ۲۲۳/۲، مشکوٰۃ المصابیح : ۲۲۳/۲)

ترجمہ: حضرت مقدم بن معدیکرب رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو کہتے سنا کہ انسان کا کسی برتن کو بھرنا اتنا برا نہیں جتنا پیٹ کو بھرنا۔ آدمی کے لئے اتنے ہی لقمے کافی ہیں کہ جو اس کی کمر کو سیدھا رکھنے کے لئے کافی ہوں۔ اگر کوئی زیادہ ہی کھانا چاہتا ہے تو تہائی کھانے کے لئے تہائی پانی کے لئے اور تہائی سانس کے لئے جگہ رکھے۔

کھانا باسی اور بدبودار نہ ہو

ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿ فانظر الى طعامك و شرابك لم يتسنه ﴾ (البقرہ: ۲۰۹)

ترجمہ: اب تو اپنے کھانے اور پینے (کی چیزوں) کو دیکھ (وہ) متغیر (باسی) بھی نہیں ہوئیں۔

اچھی صحت کے لئے لازمی ہے کہ تازہ کھانا استعمال کیا جائے اور وہ خوش ذائقہ اور مزے دار ہو۔ اچھا گلا ہوا ہوتا کہ طبیعت رغبت سے کھائے۔ کیونکہ ایسا کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے اور جزو بدن بنتا ہے۔ باسی گلاسٹرا اور بدبودار کھانا صحت کے لئے انتہائی مضر اور نقصان دہ ہوتا ہے اس سے بہت سی بیماریاں لاحق ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ مختلف قسم کے مضر صحت جراثیم ہوتے ہیں۔ باسی اور بدبودار کھانے میں مختلف اقسام کے بیکٹریا پائے جاتے ہیں جو بہت سی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں لہذا کھانا ہمیشہ تازہ کھانا چاہیے۔

### باسی غذا

باسی غذا میں مختلف پھپھوندیوں کی افزائش ہوتی ہے اور اس قسم کی غذا سے معدے میں کئی خرابیاں رونما ہوتی ہیں۔

### باسی اور بدبودار خوراک کے نقصانات

جن بچوں کو شام کی باسی خوراک دی جاتی ہے ان کی بڑھوتری رک جاتی ہے اور جسم دبلا ہونے لگتا ہے۔ بچے کی دل کو موہ لینے والی خوبصورتی ختم ہو جاتی ہے، باسی خوراک استعمال کرنے والے طالب علم یا دوسرے دماغی کام کرنے والوں کے دماغ پر اس کا برا اثر ہوتا ہے اور ان کا دماغ کمزور ہونے لگتا ہے۔ وہ لوگ جو باسی خوراک کھاتے ہیں ہمیشہ ست سے رہتے ہیں زیادہ تر قبض سے دبے رہتے ہیں اور پیٹ سے بدبودار ہوا خارج ہوتی ہے۔

## تمباکو نوشی

تمباکو نوشی کے بارے میں یہ بات طے شدہ ہے کہ یہ انتہائی مہلک اور مضر ہے۔ سگریٹ کا بنیادی عنصر تمباکو ہے جسے کھانے سے جانور بھی اجتناب کرتے ہیں۔ لیکن بعض لوگ سگریٹ کے ذریعے تمباکو نوشی کرتے ہیں اور یوں زہر پھانکتے ہیں۔ اس سے بے شمار امراض پیدا ہوتے ہیں۔ یہ تمباکو نوشی کرنے والوں کے لئے ہی اذیت ناک اور نقصان دہ نہیں بلکہ ان کے ارد گرد والوں کو بھی اذیت پہنچاتی ہے اور اللہ تعالیٰ نے ہمیں اس بات سے منع کیا ہے کہ ہم اپنے مسلمان بھائیوں کو اذیت پہنچائیں۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ

احْتَمَلُوا بَهْتًا نَافِثًا مَبِينًا﴾ (احزاب : ۵۸/۲۳)

ترجمہ: اور جو لوگ مومن مردوں اور مومن عورتوں کو اذیت دیتے ہیں بغیر اس کے کہ انہوں نے کچھ (خطا) کی ہو تو بیشک انہوں نے بہتان اور کھلے گناہ کا بوجھ (اپنے سر) لے لیا۔

تمباکو نوشی بذات خود مال کی بربادی و ضیاع اور فضول خرچی ہے اور اللہ تعالیٰ فضول خرچی کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتا۔

امریکہ کے صحت عامہ کی شائع کردہ ایک رپورٹ کی رو سے گذشتہ ۲۰ سال کے اندر شرح موت اور بیماری دونوں میں سگریٹ نوشی کی عادت کے سبب شرح اموات میں نو گناہ اضافہ ہوا ہے۔ مرنے والوں میں ۷۰ فیصد سگریٹ نوش تھے۔

(اسلام صحت اور جدید سائنسی تحقیقات : ص ۲۳۱)



## تمباکو اور جسمانی بیماریاں

- ۱۔ سرطان      ۲۔ کمی خون      ۳۔ کھانسی      ۴۔ قوتِ مدافعت کی کمی  
۵۔ آنکھوں کی بینائی      ۶۔ تنگیِ تنفس۔

امام غزالیؒ نے لکھا ہے کہ تمباکو نوشی سے ستر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ موجودہ طبی تحقیقات نے امام غزالیؒ کے قول کی سو فیصد تصدیق کی ہے کہ تمباکو کا استعمال انسانی صحت کے لئے کسی پہلو سے بھی مفید نہیں بلکہ جسم کے تمام اعضاء کے لئے انتہائی مضر اور تباہ کن ہے۔ (اسلامِ صحت اور جدید سائنسی تحقیقات: ص ۳۲۹)

### خلاصہ کلام

اگر ہم تاریخ کا مطالعہ کریں تو سب سے پہلے صحت کے بارے جو تحقیقات ملتی ہیں وہ یونانی تحقیق ہے۔ یونان میں اس ضمن بہت زبردست تحقیق و تدقیق ہوئی۔ ہمیں آج تک اس پائے کی تحقیقات کہیں اور نہیں ملتیں۔ اس میں بڑی فصاحت و بلاغت سے ہمیں انسانی صحت کے بارے معلومات ملتی ہیں۔ اس میں انسانی زندگی کی تمام جزئیات کو بڑی تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔ اس کے بعد بوعلی سینا کی تہلکہ خیز کتاب ”القانون“ جو ایلوپیتھی کی بنیاد بنی، کیونکہ یہ معرکہ الآراء تصنیف تقریباً ایک صدی تک یورپ کی یونیورسٹیوں میں پڑھائی جاتی رہی۔ اس میں زندگی کے ہر شعبہ کے بارے انتہائی مدلل بحث کی گئی ہے۔ ہو میو پیتھی صرف علامات کا علاج کرتی ہے اور اس میں کوئی بھی جامع اصول صحت مرتب نہیں کیا اور رہ گئی بات ایلوپیتھی کی تو وہ ہر مرض کا تصور جراثیم کو گردانتی ہے اور یہ جراثیم آج تک اس سے ختم نہیں ہو سکے۔ اس میں بھی صحت کے قیام کے لئے وہ اصول و ضوابط نہیں ملتے جو انسانی زندگی سے مماثلت رکھتے ہوں۔ اس میں صرف جراثیم کو مجرم جان کر اس کے

تدارک کیلئے تک و دو کی جاتی ہے۔ اور انسان کو کیمیائی ادویات دے کر جراثیم سے مقابلہ کیا جاتا ہے۔ جن میں مسکنات و مخدرات کا اندھا دھند استعمال ہے جو کسی بھی لحاظ سے انسانی صحت کے لئے نافع اور صحت مند اثرات نہیں رکھتیں بلکہ ایک بیماری ختم اور کئی پیچیدہ امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

### حفظانِ صحت کے مقاصد

اسلام انسان کو صحت مند اور طاقتور دیکھنا چاہتا ہے اس کے لئے اسلام نے بہترین اصول و ضوابط عطا کئے ہیں۔ تاکہ ان پر عمل کر کے انسان بہتر زندگی بسر کر سکے۔ ایک صحت مند انسان ہی زندگی کی مشکلات، کنٹھن مراحل اور جاں نسیل لمحات میں سرخرو ہو سکتا ہے۔ ایسا انسان جو قرآنی تعلیمات اور سنتِ نبوی کو سمجھتا ہے، وہی ان تمام تقاضوں کو پورا کر سکتا ہے جو صحت اور تندرستی کے لئے جزو لاینفک ہیں۔ انفرادیت سے اجتماعیت تک سب سے مقدم چیز صحت ہے اگر صحت ہے تو انسان ہر قسم کے حالات سے مقابلہ کر سکتا ہے۔ حفظانِ صحت کے مقاصد یہ ہیں کہ: ملک، قوم، معاشرہ اور اس کے باسی صحت مند، طاقت ور، بلند نگاہ، پر استقلال، صابر و شاکر، الغرض صحیح معنوں میں مجاہدانہ صفات کے حامل انسان ہوں تو پھر وہ معاشرہ، قوم اور ملک بام عروج تک جا پہنچتے ہیں اور یہی اسلام کا منشا و مطلوب ہے۔

تاریخ گواہ ہے کہ کمزور اور بزدل قومیں ہمیشہ قسریت کی گہرائیوں میں جا گرتی ہیں جہاں ان کا کوئی پرسان حال نہیں ہوتا۔ ایسی قومیں ہمیشہ ذلیل و خوار، تنہا، زبوں حال الغرض ہر پہلو سے کم مایہ ہوتی ہیں۔ بقول علامہ ڈاکٹر محمد اقبال:

کافر ہے تو شمشیر پہ کرتا ہے بھروسہ

مومن ہے تو بے تیغ بھی لڑتا ہے سپاہی

چونکہ اسلام ساری انسانیت اور ہر زمانے کے لئے ہے، اور ہر خطے میں اس کی تعلیمات کے مطابق ایک پرسکون معاشرے کی تشکیل عمل میں آسکتی ہے۔ اسلام انسان کی پانچ بنیادی ضرورتوں کا رکھوالا ہے۔ بلکہ یوں کہہ لیجئے کہ اسلام انسانیت کی نجات کا ضامن ہے، ان پانچ بنیادی ضرورتوں کا تحفظ جو قوم میں کرتی ہیں، وہ ہر دور میں مہذب اور ترقی یافتہ قوم میں کہلاتی ہیں۔

لیکن ایک بات ذہن میں رہے کہ ان امور پر عمل درآمد اسی وقت ہو سکتا ہے جب وہ قوم یا ملک جسمانی و ذہنی اور اخلاقی لحاظ سے مالا مال ہو۔ کیونکہ صحت، زندگی کی ہر شاہراہ پر کامیابی سے ہمکنار کرانے کیلئے سنگ میل کی حیثیت رکھتی ہے۔ چونکہ اسلام ہر میدان عمل میں بلند اقدار دیتا ہے جس پر عمل کرنے سے انسانی صلاحیتیں اوج کمال پر پہنچ جاتی ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ﴾ (الاحزاب: ۲۱/۲۳)

ترجمہ: بے شک تمہارے لئے اللہ کے رسول ﷺ کی زندگی میں بہترین نمونہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مسلمانوں کے لئے عملی نمونہ نبی کریم ﷺ کی ذاتِ اقدس ہے۔

قرآن حکیم اور سنت نبوی پر عمل کرنے ہی سے مندرجہ ذیل پانچ کلیات و مقاصد شریعت کا تحفظ ہو سکتا ہے۔

### ۱۔ تحفظِ دین

انسانی قومی کی مضبوطی اور فہم و ادراک ہی حق کی حقانیت کو پہچان سکتا ہے۔ انسان جتنا جسمانی طور پر طاقت ور ہوگا اتنا ہی وہ مقاصد کے حصول میں سرگرم رہے گا اور عقائد کو ایمان کے بنیادی ارکان کے ذریعہ دلوں میں پیوست کر سکتا ہے اور یہ عقائد کوئی صرف سوروٹی یا تقلیدی نہیں ہوتے بلکہ معقول اور منطقی دلائل کا بھی اس میں وافر حصہ موجود ہے۔

قرآن حکیم میں اللہ نے اپنی ذات کی موجودگی کی ایسی کھلی نشانیاں بیان کی ہیں کہ ہر فہم و ذکا کا مالک فطری طور پر اللہ تعالیٰ کی ذاتِ اقدس پر ایمان لے آنے پر مجبور ہو کر اس کے ابدی قوانین کا پابند بن جاتا ہے۔ اس پابندی کے لئے اسلام اپنے بندے کیلئے عبادات کا ایسا نصاب مہیا کرتا ہے جس کی بدولت اس کے ایمانی جذبہ میں استحکام پیدا ہوتا ہے اور ہر دنیاوی مال و دولت اور جاہ و حشمت سے منہ موڑ کر اپنا تعلق اپنے خالق و مالک سے مضبوط کرتا چلا جاتا ہے۔ اس کے بعد اللہ و بندے کا ابدی رشتہ، بندے کو مکلف کر لیتا ہے کہ وہ جس عقیدہ پر ایمان لا چکا ہے۔ اس کے مطابق اپنی زندگی بسر کرے اور دوسروں کو بھی اندھیروں سے نکال کر روشن راہ پر لے آئے، اس طرح وہ مبلغ بن کر دین کے تحفظ و اشاعت کی شاہراہ پر نکل پڑتا ہے۔ اور یہی دینِ حق ہے جس کے بعد انسان دینِ اسلام کے علاوہ اور کوئی مذہب قبول کرنے کو تیار ہی نہیں ہوتا۔

اگرچہ اسلام دنیا اور آخرت کی کامیابی کے لئے اللہ تعالیٰ کا آخری نظامِ حیات ہے جو قیامت تک تمام بنی نوع انسان کی بھلائی اور بہتری کے لئے ہے لیکن پھر بھی اس کو کسی پرز بردستی مسلط نہیں کیا جاسکتا۔ ارشادِ باری ہے۔

﴿ لا اکراه فی الدین ﴾ (البقرہ: ۲۵۶/۲)

ترجمہ: دین میں کوئی زبردستی نہیں۔

لیکن تحفظِ دین کی خاطر اللہ تعالیٰ نے مسلمانوں کو یہ حکم دیا کہ وہ غیر مسلموں کے معبودوں کو بُرا بھلا نہ کہیں ایسا نہ ہو کہ وہ جہالت کی بنا پر اللہ پر بہتان باندھیں۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا۔

﴿ ولا تسبوا الذین یدعون من دون اللہ فیسبوا اللہ عدوا بغير علم

﴾ (الانعام: ۱۰۸/۶)

ترجمہ: اور (انے مسلمانو!) تم ان (جھوٹے معبودوں) کو گالی مت دو جنہیں یہ (مشرک

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

لوگ) اللہ کے سوا پوجتے ہیں پھر وہ لوگ (بھی جو باطناً) جہالت کے باعث ظلم کرتے ہوئے اللہ کی شان میں دشنام طرازی کرنے لگیں گے۔

علاوہ ازیں مسلمانوں کے لئے یہ بھی پابندی لگادی کہ جو کوئی ایک بار اسلام کے دائرے میں آجاتا ہے وہ اس سے پھر نہیں سکتا، کیونکہ اس سے معاشرہ میں انتشار پیدا ہوتا ہے اور فکری انتشار پھیلتا ہے۔  
ارشادِ نبوی ہے۔

”من بدل دینہ فاقتلوه“ (صحیح بخاری: ۲۱۱/۱۰)

ترجمہ: جو مرتد ہو جائے اسے قتل کر دو۔

اسلام دین کے تحفظ اور اپنی اشاعت و ترویج پر زور دیتا ہے۔ چونکہ یہ آفاقی اور فطری دین ہے جو رکاوٹوں اور رخنہ اندازیوں کو پسند نہیں کرتا۔ بلکہ تمام مذاہب کو تحفظ اور آزادی فراہم کرتا ہے۔ تاریخ گواہ ہے کہ تمام باعمل مسلمان حکمرانوں نے کسی بھی مذہب پر کوئی پابندی عائد نہیں کی بلکہ ان کو اپنے اپنے مذہب کے مطابق رہنے اور عبادت کرنے کی مکمل آزادی دی۔

## ۲۔ تحفظِ عقل

انگریزی مقولہ ہے

A sound body has a sound mind.

ترجمہ: ایک مضبوط جسم ایک قوی ذہن رکھتا ہے۔

یہ بات جاننا چاہیے کہ ذہن جتنا زرخیز ہوگا انسان اتنا ہی معاملہ فہم اور ذکی ہوگا۔ عقل و شعور کی بدولت انسان عقلمند ہوتا ہے۔ اسلام عقل و شعور سے کام لینے کی تاکید کرتا ہے اور عقل کی نشوونما مادی اور معنوی لحاظ سے کرنے کی تلقین کرتا ہے۔ اور عقل کی بہترین نشوونما

بہترین اور صحت بخش خوراک کے بغیر ممکن نہیں ہے۔ یعنی ایسی خوراک استعمال کی جائے جس سے ذہن کی صلاحیتیں جلا پائیں اور پھل پھول سکیں۔ تاکہ انسان کی عقل بیدار رہے اور وہ کہیں بھی مات نہ کھائے۔ اس کے علاوہ عقل کی معنوی افزائش سے مراد یہ ہے کہ اس کی نظر احکامِ الہی پر اتنی پختہ و کامل ہو کہ وہ خرافات و توہمات، کاہنوں نجومیوں اور جوتشیوں کی اندھی تقلید سے بچا رہے۔ علاوہ ازیں ہر اس کام سے روک دیا گیا جو عقل کو ماؤف کرے اور اس میں خلل ڈال دالے۔ ارشادِ باری ہے۔

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ

رَجَسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ ﴾ (المائدہ: ۹۰/۵)

ترجمہ: اے ایمان والو! بیشک شراب اور جوا اور (عبادت کے لئے) نصب کئے گئے بت اور (قسمت معلوم کرنے کے لئے) فال کے تیر (سب) ناپاک شیطانی کام ہیں۔ سو تم ان سے پرہیز کرو۔

اسلام ہر اس کام سے منع فرماتا ہے جس سے عقل ماؤف اور ذہنی توانائیاں مضحک ہو جائیں کیونکہ ایسے انسان کسی بھی کام کو سرانجام دینے کے قابل نہیں ہوتے۔ یہ جاننا چاہیے کہ بیدار عقل و شعور کے مالک ہی زندگی کے بلند مدارج تک پہنچنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ تحفظِ عقل انسان کا قیمتی اثاثہ ہے۔

### ۳۔ نسلِ انسانی

کائنات کے عناصرِ طبعی اور انسانی تخلیق و ارتقاء اور کے متعلق بتایا گیا ہے کہ بیج کو درخت، قطرے کو گہر، خاک کے ذرے کو انسان بننے کے لئے کن تدریجی مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کے ان عظیم المرتبت شاہکاروں میں سے ایک سکیم انسان کی تخلیق ہے۔

ارشادِ ربانی ہے۔

﴿ و بدا خلق الانسان من طين ﴾ (السجده: ۷/۳۲)

ترجمہ: اور اس نے انسانی تخلیق کی ابتداء مٹی (یعنی غیر نامی مادہ) سے کی۔  
پھر مختلف مدارج کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا:

﴿ لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم ﴾ (النین: ۴/۹۵)

ترجمہ: بیشک ہم نے انسان کو بہترین (اعتدال اور توازن والی) ساخت میں پیدا فرمایا ہے۔

فرمایا:

﴿ ثم سواه و نفخ فيه من روحه ﴾ (السجده: ۹/۳۲)

ترجمہ: پھر اس (میں اعضاء) کو درست کیا اور اس میں اپنی روح (حیات) پھونکی۔  
نکاح کا اولین مقصد اولاد کی پیدائش اور نسل انسانی ہے۔

﴿ يا ايها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق

منها زوجها وبث منھما رجلا كثيرا ونساء. واتقوا الله الذي تساء لون به  
والارحام. ان الله كان علیکم رقیبا ﴾ (النساء: ۱/۳)

ترجمہ: اے لوگو اپنے رب سے ڈرو جس نے تم کو ایک جان سے پیدا کیا اور اسی جنس سے  
اس کا جوڑا بنایا اور ان دونوں کے ذریعے بہت سارے مردوں اور عورتوں کو پھیلا دیا۔ اللہ  
سے ڈرو اور رحمی رشتوں کا لحاظ رکھو جس کے واسطے تم آپس میں ایک دوسرے سے اپنے  
حقوق کا مطالبہ کرتے ہو۔ بے شک اللہ تم پر نگہبان ہے۔

اس آیت کریمہ سے واضح ہوتا ہے کہ نکاح کا مقصد محض جذبات کی تسکین نہیں بلکہ اولاد کا  
حصول بھی ہے۔ جس سے نسل انسانی کی مسلسل اور لگاتار بقاء کا سامان کیا جاسکے۔

رسول اللہ ﷺ نے اس مقصد کو مزید نمایاں فرمایا:

”عن معقل بن یسار رضی اللہ تعالیٰ عنہ قال قال رسول اللہ ﷺ تنز

جو اللود و اللود لود فانی مکاثر بکم“ . (سنن ابوداؤد : ۱۲۳/۲ ، سنن نسائی : ۲۸۰/۲)

ترجمہ: حضرت معقل بن یسار رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے

فرمایا زیادہ محبت کرنے والی اور زیادہ افزائش نسل کرنے والی عورت سے شادی کرو اس لئے کہ میں تم لوگوں کے ذریعے (بروز قیامت) کثرت تعداد پر فخر کروں گا۔

اس سے بات پوری طرح عیاں ہو جاتی ہے کہ وہی انسان نسل انسانی کا وارث

بن سکتا ہے جو بھرپور توانا اور جواں مرد ہو۔ یعنی جو حفظانِ صحت کا پوری طرح جاننے والا،

اس کے مطابق زندگی بسر کرنے والا ہو۔ اسی ضمن میں اللہ تعالیٰ نے اپنی بے بہار رحمت بھی

رکھی کہ اس نے میاں بیوی کو ایک دوسرے کے لئے تسکین کا باعث بھی بنایا اور یہ اسی وقت

وقوع پذیر ہو سکتا ہے۔ جب دونوں میں حرارت معیاری ہو یعنی نسل انسانی کی بقا و سالمیت

اسی میں ہے کہ حرارت دونوں طرف معتدل پیمانے پر ہو۔ اس کے علاوہ نسل انسانی میں

اخلاقی اقدار کی بلندی کو پانے کے لئے اسلام نے زنا کو حرام قرار دیا کیونکہ یہ مرد و عورت

میں خباثت پیدا کرتا ہے اور اخلاقِ حسنہ سے دور کر دیتا ہے۔ نسل انسانی کی قرآنی تعلیمات

کے مطابق تربیت کا حکم بھی اسی لئے دیا گیا۔ کیونکہ ایسی قوم ہمیشہ دنیا و آخرت میں سرخرو

رہتی ہے جو قرآنی نظام کے سانچے میں ڈھلی ہوئی ہو۔ اگر بنظر عمیق دیکھا جائے تو انسانی

تک و تاز حرارت پر مبنی ہے اگر انسان میں حرارت معتدل ہو تو وہی اس رزمگاہ میں

فوز و کامران رہ سکتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ تحفظِ صحتِ خویش ہی دراصل مزید افزائش

نسل کی نمو کا سبب بن سکتی ہے۔ بنجر زمین کبھی بھی پھل نہیں دے سکتی، اسی طرح نسل میں

اضافہ صحت مند انسان ہی سے ممکن ہے اور صحت مندی اسی وقت قائم ہو سکتی ہے جب انسان



## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

کو صحت قائم و دائم رکھنے کے اصول و ضوابط کا علم ہو اور وہ اس پر عمل پیرا بھی ہو۔

### ۴۔ نفسِ انسانی

اللہ تعالیٰ نے جہاں اپنی مخلوقات کو اپنی ربوبیت پر گواہ کے طور پر بیان کیا اور ان کی قسم کھائی، اس میں نفسِ انسانی کی استواری اور سلامتی کو بھی شامل فرمایا۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿و نفس و ما سواھا﴾ (الشمس: ۸/۹۱)

ترجمہ: یعنی قسم ہے نفسِ انسانی کی اور اس کو استوار کرنے والی ذات کی۔

اس سے واضح ہوتا ہے کہ انسان کا نفس حقیقت میں ایک بے غبار آئینہ ہے۔ لیکن زندگی کے تقاضے اور اس کے مسائل جو ان گنت، بے شمار اور مختلف النوع ہیں۔ ان کی تکمیل کی تک و دو انسان کو ہمہ وقت اس گرد و غبار کے زیر اثر رکھتی ہے جو اس آئینے کو گدلا کر دیتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان اپنی شعوری زندگی کے ہر لمحے میں تین قسم کے حقوق ادا کرتے رہنے کا پابند ہے۔ یعنی حقوق اللہ، حقوق العباد اور حقوق نفس۔

تحفظِ نفس کے لئے لازم ہے کہ انسان خباث سے احتراز کرے۔ شہوی و غضبی قوی کو کسی بھی طور پر مشتعل نہ ہونے دے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے قول و فعل اور حرکات و سکنات پر بھی نگاہ رکھے۔ ایسا کوئی کام نہ کرے، جو احکامِ الہی کے خلاف ہو اور اگر انجانے میں یا بلا ارادہ کوئی ایسا قبیح فعل سرزد ہو جائے تو فوراً استغفار کرے اور احکامِ خداوندی کے آگے جھک جائے۔

علاء جلال الدین دوانی لکھتے ہیں:

وہ شخص اپنے لئے ایسی سزا تجویز کرے جو زجرِ نفس کا باعث ہوتا کہ نفس اس کی

طرف متوجہ نہ ہو۔ یہ بھی لازم ہے کہ صغیرہ گناہوں کو حقیر نہ سمجھے۔ اگر کوئی شخص کسی سے عیوب اس پر آشکار کرے تو وہ اس کو بُرا ماننے کی بجائے خندہ پیشانی سے قبول کرے۔ بقول حضرت عمر رضی اللہ عنہ :

”رحمہ اللہ من اہدی الی عیوبی“

(دوانی، جلال الدین، الاخلاق، کراچی دفتر فرہنگ اسلامی، ص ۵۹)

ترجمہ: خدا اس شخص پر رحم کرے جو مجھے میرے عیوب بتاتا ہے۔

حفظِ نفس کے لئے لازم ہے کہ کہ قوی (عقلی و نظری) کو خیر و فلاح کے لئے استعمال کیا جائے کیونکہ مشق سے ہر ایک ملکہ راسخ ہوتا ہے۔ حفظِ نفس کیلئے مزاج یعنی ہنسی خوشی، مذاق اور بذلہ سخی میں بھی اعتدال کو ملحوظ خاطر رکھنا اشد ضروری ہے۔ کیونکہ یہ الفت و محبت کی استواری کا سبب ہے۔ تحفظ و صحتِ نفس کے لئے ضروری ہے کہ نیک لوگوں کی صحبت اختیار کی جائے اور بُرے لوگوں سے اجتناب کیا جائے کیونکہ اخلاق اور عادات و اطوار، نفس کو بہت جلد متحرک و متاثر کرتے ہیں۔

فسق و فجور، زلل بازی، بازاری اطوار، اخلاقِ رذیلہ اور بُری صحبت سے بچنا ہمارا اولین فریضہ ہے۔ اچھی عادات، نیکو کاروں کی صحبت، اخلاقِ فضیلہ و حسنہ سے انسانی نفس نمو پاتا ہے اور اپنے پروردگار کا محبوب بندہ بن جاتا ہے۔ اپنے نفس پر قابو پائے رکھنا سب سے بڑی اور افضل عبادت ہے۔ امام غزالیؒ لکھتے ہیں۔ جب تم نفس کو مہذب بنانے کا پورا ارادہ کر لو تو اسے ایسے تازیانے لگاؤ جن سے اس کو سخت تکلیف پہنچے (سختی سے خواہشات کو ترک کر دو) اور تواضع کے ساتھ اس کے تکبر کو نکال دو اور امتحان کی آگ پر اس کو خوب جوش کرو، علم کو اس کا دوست اور عمل صالح کو اس کا رفیق بناؤ اور اخلاقِ حسنہ کی تعلیم دے کر اعمالِ صالحہ کی مشق کراؤ اور لطائف و ظرائف اور عقل سے اس کو آراستہ کرو۔

(غزالی، ابو حامد، سر العالمین و کشف فی الدارین، کراچی، مکتبہ اسلامی، ص ۷۸)

## ۵۔ مال

ملکیت سے انسان کو فطری طور پر محبت ہوتی ہے اور اسلام انسان کے اس فطری جذبے کی قدر بھی کرتا ہے اور اسلام نے پاک اور حلال مال کمانے کو عبادت قرار دیا ہے۔ اکتسابِ رزق کے لئے اوجھے اور حرام، ہتھکنڈے استعمال کرنے سے روکا ہے۔ اپنے مال و دولت کی حفاظت کرتے ہوئے مر جانے والے کے متعلق نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا۔

”من قتل دون ماله فهو شهيد“ (سنن ترمذی: ۳۱۲/۵)

ترجمہ: جو اپنے مال کی حفاظت کرتے ہوئے قتل کر دیا جائے وہ شہید ہے۔

مال کو فضول کاموں، رسموں اور رواجوں میں خرچ کرنے والوں کے بارے میں ارشادِ باری ہے۔

﴿ ولا تبذر تبذیر ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين ﴾

(بنی اسرائیل: ۲۶/۱۷)

ترجمہ: اور (اپنا مال) فضول خرچی سے مت اڑاؤ۔ بیشک فضول خرچی کرنے والے شیطان کے بھائی ہیں۔

اللہ تعالیٰ خون پسینے کی کمائی کو فضول خرچ کرنے سے روکتا ہے۔ اس سے معاشرہ میں بگاڑ اور فساد پیدا ہوتا ہے، اور معاشرہ میں افراد کے درمیان توازن بگڑ جاتا ہے۔ تحفظِ مال کا حکم دیا گیا کہ اپنے ہر معاملے میں میانہ روی اختیار کرو۔ اس سے انسان معاشرہ میں باعزت زندگی گزارنے کے قابل ہو جاتا ہے، اور دوسروں کا محتاج نہیں ہوتا۔

اگر حقیقت پسندی سے دیکھا جائے تو اسلام آیا ہی اسی لئے تھا کہ کوئی کسی کا محتاج نہ رہے، تمام انسان آزادانہ اور عزت کی زندگی بسر کر سکیں۔ انسان چونکہ اشرف المخلوقات ہے اس لئے اس کا احترام ایک جیسا، اور سب کے لئے ہے۔

ارشادِ ربانی ہے۔

﴿ ولقد کرنا بنی آدم ﴾ (بنی اسرائیل :- ۷۰/۱۷)

ترجمہ: اور ہم نے بنی آدم کو فضیلت دی۔

## صحتِ عامہ قرآن کی روشنی میں

### حلال و طیب

قرآن حکیم نے انسانی جسم کی مضبوطی و صحت کو برقرار رکھنے کے لئے خوراک کو بڑی اہمیت دی ہے اور بڑی وضاحت سے اس کا ذکر کیا ہے۔ کیونکہ صحت کے قیام کے لئے بدلہ یا تحلل کی جو ضرورت ہوتی ہے وہ ایک مسلمہ امر ہے۔ اور بدلہ یا تحلل ہمیشہ اغذیہ و اشربہ سے حاصل ہوتا ہے۔ اس لئے حفظانِ صحت کے لئے سب سے اول چیز اغذیہ و اشربہ ہی ہیں کہ ان کو اپنی ضرورت کے مطابق صحیح اصولوں پر استعمال کیا جائے تاکہ ان سے بدلہ یا تحلل حاصل ہو۔

ارشادِ ربانی ہے۔

﴿ یا ایہا الناس کلو مما فی الارض حلالاً طیباً ﴾ (البقرہ: ۱۶۸/۲)

ترجمہ: اے لوگو! زمین کی چیزوں میں سے جو حلال اور پاکیزہ ہے کھاؤ۔

دوسری جگہ ارشادِ خداوندی ہے۔

﴿ یا ایہا الذین امنوا کلو من طیب ما رزقناکم ﴾ (البقرہ: ۱۸۲/۲)

ترجمہ: مومنو! پاک چیزوں میں سے جو ہم نے تم کو دی ہے کھاؤ۔

ایک اور جگہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد کچھ یوں ہے

﴿ فکلو مما رزقکم اللہ حلالاً طیباً ﴾ (النحل: ۱۱۴/۱۶)

## ﴿ حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴾

ترجمہ: پس جو حلال اور پاکیزہ رزق تمہیں اللہ تعالیٰ نے بخشا ہے، تم اس میں سے کھایا کرو۔

آپ قرآن کریم کا مطالعہ کریں۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں پر دو چیزوں کی پابندی لگائی ہے کہ جو رزق بھی کھاؤ اس میں یہ شرط لازمی ہو کہ وہ حلال بھی ہو اور پاک بھی۔ یعنی حلال اور پاک چیزوں میں سے جو چاہو کھاؤ۔ کوئی ممانعت نہیں ہے۔  
علاوہ ازیں ارشادِ خداوندی ہے۔

﴿ اليوم احل لكم الطيب وطعام الذين اوتوا الكتاب حل لكم و

طعامكم حل لهم ﴾ (المائدہ: ۵/۵)

ترجمہ: آج تمہارے لئے پاکیزہ چیزیں حلال کر دی گئیں، اورین لوگوں کا ذبیحہ (بھی) جنہیں (الہامی) کتاب دی گئی تمہارے لئے حلال ہے اور تمہارا ذبیحہ ان کے لئے حلال ہے۔

اس سے مراد یہ ہے کہ ہم اہل کتاب کے ساتھ بیٹھ کر اور وہ ہمارے ساتھ بیٹھ کر ایک ہی برتن میں کھا سکتے ہیں۔ اس میں کچھ بھی قباحت نہیں ہے۔ لہذا ہمیں ان سے نفرت کرنے کی بجائے آپس میں مل بیٹھ کر اشیائے خورد و نوش کو استعمال کر لینا چاہیے اس میں کچھ مضائقہ نہیں ہے۔ (اہل کتاب سے مراد وہ اہل کتاب ہیں جو عقیدہ تثلیث یا مسیحیت کے قائل نہ ہوں)  
اس کے بعد ارشادِ خداوندی ہے کہ

﴿ و کلو مما رزقکم اللہ حلالاً طیباً ﴾ (المائدہ: ۸۸/۵)

ترجمہ: اور جو حلال اور پاکیزہ رزق اللہ نے تمہیں عطا فرمایا ہے اس میں سے کھایا کرو۔  
سورۃ انفال کی آیت نمبر ۸: ۶۹ میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے۔

﴿ فکلو مما غنمتم حلالاً طیباً ﴾ (الانفال: ۲۹/۸)

ترجمہ: سو تم اس میں سے کھاؤ جو حلال، پاکیزہ مالِ غنیمت تم نے پایا ہے۔

علاوہ ازیں رسولوں کے بارے میں بھی اللہ بزرگ و برتر کا واضح اعلان ہے۔

﴿ يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا ﴾ (المونون: ۵۱/۲۲)

ترجمہ: اے رسل (عظام!) تم پاکیزہ چیزوں میں سے کھایا کرو (جیسا کہ تمہارا معمول ہے) اور نیک عمل کرتے رہو۔

قرآن حکیم میں خوراک پر اتنی توجہ دینے کی بالآخر کیا وجہ ہے؟۔ خدا نے خوراک

کے انتخاب کو اتنی اہمیت کیوں دی ہے؟ خوراک کا حلال اور پاک ہونا ہمارے لئے کیوں

ضروری ہے؟ یہ تمام امور ہمارے لئے قابلِ غور اور وضاحت طلب ہیں۔ ان کا سمجھنا نہایت

ضروری ہیں۔ کیونکہ اسی پر انسان کی تمام زندگی کا دار و مدار ہے اور یہی زندگی کی اساس بھی

ہے۔ غذا سے جسم و صحت، اخلاق اور کردار تشکیل پاتے ہیں۔ غذا سے عقل و فہم و شعور،

ادراک اور جسمانی حرارت پیدا ہوتی ہے۔ غذا سے بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت اور

قوتِ مدبرہ سے بدن کی معاونت ہوتی ہے۔ غذا ہی سے انسان جسمانی، روحانی، شعوری،

جذباتی اور اخلاقی نشوونما پا کر قوت اور صحت مند جوانی اور بڑھاپے تک پہنچتا ہے۔ حلال

خوراک سے ہماری اس زندگی اور اخروی زندگی میں بھی بھلائی آتی ہے۔ اللہ تعالیٰ اپنے

بندے سے خوش ہوتا ہے۔

### بقولات اور سنریاں

﴿ واذقلتم يموسىٰ لن نصبر علىٰ طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا

مما تنبت الارض من بقلها و قثانها و فومها و عدسها و بصلها ﴾

(البقرہ: ۶۱/۲)

ترجمہ: اور جب تم نے کہا اے موسیٰ! ہم فقط ایک کھانے (یعنی من و سلوئی) پر ہرگز صبر

نہیں کر سکتے تو آپ اپنے رب سے (ہمارے حق میں) دعا کیجئے کہ وہ ہمارے لئے زمین سے اگنے والی چیزوں میں سے ساگ، گلڑی، گہیوں، مسور اور پیاز پیدا کر دے۔ چونکہ انسان کی پیدائش مٹی سے ہوئی ہے، اسی لئے اللہ تعالیٰ نے انسان کو اس کی فطرت کے مطابق خوراک بھی عطا کی۔ اور اس کی خوراک بھی مٹی سے پیدا کی تاکہ اس کے مزاج کے مطابق اس کو غذا ملے اور اس کی افزائش ہو سکے نیز ان تمام خوراکیوں میں کوئی بھی ایسی چیز نہیں ہے جو انسان کیلئے مضر صحت ہو۔ ان تمام خوراکیوں میں انسان کے لئے نفع ہی نفع، طاقت اور قوت کے ساتھ ساتھ صحت بھی ہے۔ جب بھی انسان فطرت سے دور ہوتا ہے تو اس کو مختلف اقسام کی بیماریاں گھیر لیتی ہے لیکن یہی انسان فطرت کے قریب رہتا ہے تو اس کے لئے صحت ہی صحت ہوتی ہے۔ نیز اگر ان سبزیوں کے خواص کو دیکھا جائے تو یہ انسان کو مختلف بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بھی عطا کرتی ہیں۔

سبزیاں ہماری خوراک کا لازمی اور اہم حصہ ہیں کیونکہ ہمارے جسم کو پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس کے علاوہ مختلف قسم کے نمکیات کی بھی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ سبزیوں اور پھلوں میں معدنی نمکیات کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں جو ہمیں قبض جیسی امراض اور فضلہ کے اخراج میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کا مناسب استعمال آنتوں کی صفائی میں مدد دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے موسم کے لحاظ سے انسانی فطرت کے تقاضوں کو پورا کرنے کے لئے سبزیوں اور پھلوں کو پیدا کیا ہے تاکہ بنی نوع انسان مختلف امراض و عوارض سے محفوظ رہ سکے۔

مکھنور

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

﴿ومن ثمرات النخيل والاعناب يتخذون منه سكراً ورزقاً حسناً﴾

( النحل: ۱۶/۱۷ )

ترجمہ : اور کھجور اور انگور کے پھلوں سے تم شکر اور (دیگر) عمدہ غذا میں بناتے ہو۔  
مختلف زبانوں میں اس کے نام بھی مختلف ہیں۔ عربی میں رطب، ہندی میں نخل، فارسی میں  
خرمائے ہندی، سندھی میں کتل، اردو میں کھجور اور انگریزی میں (Date) کہا جاتا ہے۔

### تعارف

مشہور عام ہے اور عام کھایا جانے والا پھل ہے۔ عراق میں پیدا ہونے والی  
کھجور کو بہترین مانا جاتا ہے۔ عرب ملکوں میں سے آنے والی بعض کھجوروں میں گٹھلی نہیں  
پائی جاتی۔ پاکستان میں پائی جانے والی کھجور چھوٹی اور قدرے سیائی مائل ہوتی ہے۔۔  
(محمد یسین، حکیم، خواص المفردات، دنیا پور: یسین کتب خانہ، ص ۲۸۷)

### پیدائش

ہندوستان، ایران، عراق اور ترکی میں کھجور کی پیداوار تقریباً تین لاکھ ٹن  
سالانہ ہوتی ہے۔

### خواص

مسمن بدن، محرک جگر، مقوی دماغ، مفرح قلب اور دافع سل و دق ہے، اسے  
حسب غشا کھایا جاتا ہے، یہ جسم میں حرارتِ غریزی پیدا کرتی ہے۔

### فوائد

قرآن حکیم میں کھجور کے متعلق سورۃ الرحمن میں اس کا ذکر اس طرح کیا گیا ہے۔

﴿ فیہما فاکہة و نخل و رمان ﴾ (الرحمن: ۵۵/۶۸)

ترجمہ : ان دونوں میں (بھی) پھل اور کھجوریں اور انار ہیں۔



﴿ وَالْأَرْضُ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ﴾

(الرحمن: ۱۵۵/۱ تا ۱۱۱)

ترجمہ: زمین کو اسی نے مخلوق کے لئے بچھا دیا۔ اس میں میوے ہیں اور خوشوں والی کھجوریں ہیں۔

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:۔

”عامر بن سعید رضی اللہ تعالیٰ عنہ عن ابیہ قال قال رسول اللہ ﷺ من تصبح کل یوم سبع لمرات عجوۃ لم یضرہ فی ذلک الیوم سم ولا سحر“  
(صحیح بخاری: ج ۳/ص ۲۰۲)

ترجمہ: عامر بن سعید رضی اللہ تعالیٰ عنہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں انہوں نے بیان کیا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو شخص ہر صبح کو سات عجوہ کھجوریں کھالے تو اس دن نہ کوئی زہر اور نہ ہی کوئی جادو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

یہ یاد رکھنا چاہیے کہ کھجور میں اللہ تعالیٰ کی ایسی نعمت ہے جس کی اہمیت سے انکار ہو ہی نہیں سکتا۔ اس میں بے انتہا طاقت و قوت پائی جاتی ہے۔ تاریخ اسلام کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ مجاہدین اسلام نے کھجوروں کے چند دانے کھا کر کئی کئی دن کفار سے جنگیں لڑیں اور ان کے پائے استقلال میں لغزش نہ آئی۔ چونکہ کھجور ایک پھل اور میوہ بھی ہے لہذا اس میں بے حد قوت اور طاقت پائی جاتی ہے اس میں جزو بدن ہونے کی بے حد صلاحیت و استعداد پائی جاتی ہے اور حیران کن بات یہ ہے کہ اس کا فضلہ برائے نام بنتا ہے۔ اسی لئے اس کے استعمال سے جسم میں چربی کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس سے انسان کا جسم مضبوط اور قوی ہونے کے ساتھ ساتھ صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔

چونکہ حرارتِ غریزی پیدا کرتی ہے اس لئے یہ مقوی دماغ بھی ہے۔ دبلے پتلے

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴿

افراد کو موٹا بھی کرتی ہے اسے دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے بدن زربہ ہو جاتا ہے اور سلِ دق کے مریضوں کیلئے آبِ حیات سے کم نہیں ہے۔ فالجِ اسفل کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔ محرکِ اعصاب ہونے کی وجہ سے قلب کے لئے بھی مفید ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ یہ دوسرے میوہ جات سے سستی بھی ہے جس کی وجہ سے ہر خاص و عام اسے آسانی سے استعمال کر سکتا ہے۔

کھجور میں بہت سے ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے بہت فائدہ مند ہیں۔ مثلاً۔

☆ شکر ۹۰۔ فیصد ☆ چکنائی ۲۔ فیصد ☆ لحمیات ۲۔ فیصد ☆ معدنی اجزاء ۲۔ فیصد اور وٹامن بی۔ سی وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ (خواص المفردات ص ۳۱۰)

### شہد

عربی۔ عسل، فارسی۔ انگبین، انگریزی۔ Honey

ارشاد خداوندی ہے۔

﴿ یخرج من بطونہا شراب مختلف الوانہ فیہ شفاء للناس ﴾

( النحل: ۱۶/۶۹ )

ترجمہ: ان کے شکموں سے ایب پینے کی چیز (شہد) نکلتی ہے (وہ شہد ہے) جس کے رنگ جداگانہ ہوتے ہیں، اس میں لوگوں کے لئے شفا ہے۔

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے۔

”عن عائشہ رضی اللہ عنہا قالت کان النبی ﷺ یعجبه الحلواء والعسل“

(سنن ابوداؤد: ج ۱۳ ص ۱۲۵، مشکوٰۃ المصابیح: ج ۱۲ ص ۳۱۹)

ترجمہ۔ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ بیٹھی چیز اور شہد کو بہت پسند فرماتے تھے۔

### شہد کی تاریخ

شہد کی خوبیوں سے انسان کس زمانے میں آشنا ہوا، یہ بتانا ذرا مشکل ہے۔ چین کے شہر ویلنسیا کے قریب ایک جگہ ہے جسے ”مکڑی کا غار“ کہا جاتا ہے، ان غاروں کی دریافت ۱۹۱۹ء میں ہوئی۔ ان غاروں کی دیواروں پر کچھ نقش و نگار کندہ ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ تصاویر کم از کم ۱۵۰۰۰ برس پرانی ہیں۔ ان میں سے ایک تصویر سے اندازہ ہوتا ہے کہ اس دور میں بھی انسان شہد کی کھیاں پالا کرتا تھا۔ کیونکہ اس تصویر میں ایک شخص ایک چھتے سے شہد حاصل کرنا نظر آتا ہے۔ کچھ کھیاں اس شخص کو کاٹی بھی نظر آتی ہیں۔ گویا قدیم دور میں بھی انسان شہد کی اہمیت کو جانتا تھا اور اس کے حصول کے لئے تکلیف برداشت کرنے کو بھی تیار رہتا تھا۔

(طاہر محمود، حکیم، شہد کا انسائیکلو پیڈیا، لاہور، اسلم پرنٹرز، ص ۲۷)

قدیم کتب جو حکمت یا جڑی بوٹیوں کے خواص پر مبنی ہوں اٹھا کر دیکھ لیں اس میں شہد کا ذکر ضرور ملے گا اور اس کے متعلق وافر معلومات ملیں گی۔ زندگی کا شاید کوئی ایسا باب ہو جس کے بارے شہد کی افادیت ظاہر نہ ہوتی ہو۔ یہاں تک کہ بچے کی پیدائش کے سلسلہ میں گھٹی جو دی جاتی ہے اس میں شہد سرفہرست ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ شہد کا استعمال انسان کی پیدائش سے جڑا ہوا ہے اور وہ اسے موت تک مختلف طریقوں سے استعمال کرتا ہوا نظر آتا ہے۔ یہاں تک کہ گنجنے پن کا علاج بھی سر پر شہد کی مالش کر کے کرنے کی کوشش کی جاتی تھی۔ اگرچہ ہمارے نزدیک یہ علاج بے فائدہ ہے۔ پوری مشرقی و مغربی دنیا میں شہد پھلوں، سبزیوں اور گوشت وغیرہ کو محفوظ رکھنے کے لئے استعمال ہوتا رہا ہے اور اب بھی ہو رہا ہے۔ دنیا کی کوئی ایسی جگہ نہیں ہے جہاں ازمنہ قدیم سے لے

کر موجودہ زمانے تک شہد کا استعمال مختلف طریقوں سے نہ ہوا ہو۔ اس جہانِ فانی میں جتنی بھی نسل انسانی آچکی ہے ان سب نے کسی نہ کسی طرح سے اس کو اپنی زندگی میں شامل رکھا، خواہ اس کی نوعیت کیسی ہی کیوں نہ رہی ہو۔ المختصر انسانی زندگی اس کے بغیر نہ رہ سکی اور اس کو استعمال کرتی رہی۔ مزے دار اشیائے خورد و نوش ہو، علاجِ معالجہ ہو، انفرادی ہو یا اجتماعی زندگی ہو انسان ہر لحاظ سے اس کی غذایت اور مٹھاس سے لطف اندوز ہوتا چلا آیا ہے اور ہوتا رہے گا۔ قدیم تحریروں میں شہد کی مکھی کا ذکر جب بھی اور جہاں بھی آیا ہے تعریفی اور توصیفی انداز ہی میں آیا ہے۔ ہندومت میں محبت کے دیوتا اور یونانی دیومالا میں زیوس کے ساتھ بھی شہد کو وابستہ کیا جاتا ہے۔ سکاٹ لینڈ میں بھی صدیوں سے بعض بیماریوں کا علاج شہد کے مرکبات کے ذریعے کیا جا رہا ہے۔ (شہد کا انسائیکلو پیڈیا ص ۳۳)

### شہد جدید تحقیق کی روشنی میں

شہد کو انسانی زندگی میں ہمیشہ آبِ حیات کا درجہ حاصل رہا ہے۔ یہ ایسی خوراک ہے جو دوا کے طور پر بھی استعمال میں رہی۔ اور اس کے متعلق قرآن حکیم میں بھی ذکر آیا ہے اور شہد ایک بہترین خوراک اور دوا رہی ہے۔ اس میں سوائے موت کے ہر مرض کا علاج پوشیدہ ہے۔ پاکستان کے علاوہ ان تمام ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں شہد کا استعمال بڑھ گیا ہے جو اس کی افادیت سے بخوبی آگاہ ہیں۔ عالمی ادارہ (W.H.O) صحت نے بھی اب شہد کو روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے کی ہدایت کی ہے۔ جرمنی دنیا کا واحد ملک ہے جہاں شہد ایک سو (۱۰۰) سے زائد امراض کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اور خاص طور پر شہد کو بچوں کی نشوونما اور صحت کے لئے انتہائی ضروری اور مفید سمجھا جاتا ہے۔ شہد ایک انتہائی شفا بخش، نفع بخش اور صحت بخش دوا و غذا ہے جو عام مستعمل ہے۔

## شہد کی اہمیت جدید تحقیقات کی روشنی میں

### شہد اور مضبوط دل

جدید تحقیقات ابھی شہد کی اہمیت اور افادیت کی تصدیق کرتی ہیں کہ ہمارے دل کو بھی اتنی ہی آکسیجن اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے جتنی دیگر عضلات کو۔ لیکن دل کا معاملہ یہ ہے کہ اس کا دھڑکنارک نہیں سکتا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر ہمارے ہاتھ پاؤں تھک جائیں تو ہم جا کر سکون سے لیٹ سکتے ہیں جس سے ہمارے جسم کو آرام و سکون ملتا ہے اور تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ لیکن دل کو مسلسل کام کرنا پڑتا ہے۔ شدید تھکن کے باوجود اس کا دھڑکنا بند نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ ایسا ہو تو اس کا نتیجہ فوری موت ہو سکتا ہے۔

یوں تو شہد ہمارے جملہ اعضاء کے لئے باعث تقویت ہوتا ہے لیکن دل پر بھی شہد کے اثرات بہت خوشگوار اور صحت بخش ہوتے ہیں۔ یورپ کے مشہور ڈاکٹر آرنلڈ رولینڈ اپنی کتاب (Old age deffered) میں لکھتے ہیں۔ ”مٹھاس جسم کو توانائی فراہم کرنے اور عضلات کی تھکن دور کرنے کا سبب بنتی ہے۔ ہمارے جسم کے سب سے اہم عضو یعنی قلب پر بھی اس کے اثرات اچھے ہوتے ہیں۔ دل جیسے اہم ترین عضو انسانی کو غذا کے بغیر رکھنا قطعاً مناسب نہیں۔ خصوصاً ساری رات۔ لہذا میں مریضوں کو ہدایت کرتا ہوں کہ وہ رات کو سونے سے قبل پانی میں شہد اور لیموں ڈال کر پیا کریں۔“

### جسمانی محنت و غذا اور شہد

سخت جسمانی مشقت و محنت سے پہلے اور بعد میں شہد کا استعمال وافر مقدار میں ہونا چاہیے۔ کوئی بھی شخص اپنے گھوڑوں کو تو بغیر خوراک دیئے گھنٹوں دوڑانے کی حماقت نہیں کرے گا لیکن انسان خود اپنے حق میں یہی کرتا ہے۔ صرف یہی سبب ہے کہ بہت سے

کھلاڑی قلب کی کمزوری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ ذہن میں بھی رکھنا لازمی ہے کہ چینی، شہد کا نعم البدل نہیں ہو سکتی۔ چینی کی اتنی ہی مقدار معدہ کے لئے ضرر رساں ہو سکتی ہے جتنی مقدار میں شہد انسان کیلئے فائدہ مند ہوتا ہے۔ صحت مند زندگی گزارنے کا فن سیکھئے، ہمیشہ متوازن غذائیں کھائیں، وہ بھی مناسب وقفے کے بعد۔ شہد کے بے پناہ فوائد ہیں لیکن اسے ہر مرض کی دوا سمجھ لینا بھی درست رویہ نہیں ہے۔ بلکہ شہد کی بات نہیں دنیا میں کوئی بھی ایسی خوراک نہیں جو اکیلی آپ کی تمام جسمانی ضروریات پوری کر سکے یا ہر بیماری کا علاج کر سکے۔ اس لئے شہد کے استعمال کے ساتھ ساتھ متوازن غذا کا استعمال انتہائی ضروری ہے۔

### خالص شہد کی پہچان

دور حاضر ملاوٹ کا دور ہے۔ کسی بھی چیز کا خالص ملنا مشکل ہو چکا ہے۔ یہاں تک کہ غذائی اجناس کو بھی ملاوٹ کے ذیل میں لے لیا گیا ہے۔ اس طرح شہد بھی اس معاشرتی وباء سے بچ نہیں سکا۔ جس کا نتیجہ یہ ہے کہ جب کوئی ضرورت مند اسے خالص سمجھ کر خریدتا ہے اور اسے مطلوبہ فائدہ نہیں ہوتا تو وہ حیران ہوتا ہے نقلی شہد بھی ایسی خوبصورتی سے تیار کیا جاتا ہے کہ کیا مجال رنگت میں کوئی فرق ہو۔ جو لوگ شہد خالص کا استعمال کرتے رہتے ہیں۔ وہ اس کی پہچان جلد کر لیتے ہیں تاہم شہد کی خالص پہچان کے معروف طریقے ہیں۔ وہ درج ذیل دیئے جا رہے ہیں۔ شہد کارنگ گائے کے گھی کی طرح ہوتا ہے۔ ☆ شہد میں بھینی بھینی خوشبو ہوتی ہے۔

☆ روٹی کے ایک ٹکڑے کو شہد میں تر کر کے آگ لگائیں شہد کے اصلی ہونے کی صورت میں فوری آگ لگ جائے گی۔ اگر جلنے میں ٹرٹری کی آواز پیدا ہو تو شہد ناقص ہوگا۔

☆ شہد میں اگر پھول ڈالا جائے تو کافی عرصہ تک خراب نہیں ہوتا۔

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

☆ گھریلو مکھی کو شہد میں ڈبوئیں اگر یہ مکھی شہد میں سے اڑ جائے تو یہ شہد خالص ہے۔ اگر مکھی کے پروں میں شہد بھر جائے جس کی وجہ سے اڑ نہ سکے تو شہد ناقص ہے۔

☆ شہد کے چند قطرے پانی کے گلاس میں پٹکائیں۔ اگر وہ قطرے اسی حالت میں پڑے رہیں تو سمجھ لیں شہد خالص ہے۔

☆ روٹی پر شہد لگائیں اور کتے کے آگے ڈال دیں۔ اگر شہد خالص ہوگا تو کتا اسے نہیں کھائے گا۔

☆ تجربہ میں آیا ہے کہ جو پھوڑا یا پھنسی جلد ٹھیک نہ ہو رہا ہو اگر شہد ان پر لگایا جائے تو چند روز میں ہی آرام آجاتا ہے۔

(شہد کا انسائیکلو پیڈیا، ص ۹۲)

### خالص شہد کی پہچان کیلئے کیمیائی ٹیسٹ

پوناشیم ۳ قطرے، آئیوڈین ایک قطرہ، پانی دس قطرے۔ تینوں اشیاء کو باہم ملا کر مرکب تیار کر لیں۔ شہد میں تھوڑا سا پانی ملا کر پتلا کر لیں۔ امتحانی تلی میں پانی ملا شہد ڈالیں اور اوپر بنائے گئے مرکب کے چند قطرے ڈال کر خوب ہلائیں اگر شہد کارنگ وہی رہے تو شہد خالص ہے، اگر ملاوٹ ہوگی تو شہد کی رنگت لال، عنابی یا جامنی ہو جائے گی۔

(شہد کا انسائیکلو پیڈیا، ص ۹۳)

### شہد کی مکھیوں کی اقسام

شہد کی مکھیوں کی بہت سی اقسام ہیں لیکن ہمارے ہاں عموماً تین قسم کی مکھیاں پائی جاتی ہیں۔

#### ۱۔ چھوٹی مکھی

اس کا چھتا چھوٹا سا ہوتا ہے۔ اس کا ڈنگ بھی اتنا زہریلا نہیں ہوتا۔ موسم سرما میں

چھتا بناتی ہیں۔ اس طرح شہد کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔ لہذا اسے بطور صنعت کے نہیں پالا جاتا۔

### ۲۔ بڑی مکھی

بڑی مکھی کو ڈومنے کی مکھی بھی کہا جاتا ہے۔ اس کے بڑے بڑے چھتے بھی ہوتے ہیں۔ اور عموماً اونچے اونچے درختوں پر ہوتے ہیں۔ کافی شہد ہوتا ہے۔ یہ مکھی بڑی ظالم ہوتی ہے اگر تنگ کرنے پر آجائے تو ہلاک بھی کر دیتی ہے۔

### ۳۔ پہاڑی مکھی

بڑی نازک مزاج ہوتی ہے۔ درختوں کی شاخوں غاروں اور کھوکھلے درختوں کے تنوں میں چھتے بناتی ہے۔ ان سے کافی مقدار میں شہد حاصل ہوتا ہے۔ یہ اتنی ظالم نہیں ہوتی۔ عموماً انہیں گھروں میں پال لیا جاتا ہے۔

### شہد کے اجزائے ترکیبی

حقیقت یہ ہے کہ شہد ایک بہت پیچیدہ قسم کا مرکب ہے۔ مختلف قسم کے پھولوں، مختلف ملکوں یا مختلف قسم کی زمینوں سے حاصل ہونے والے شہد ترکیب میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر آسٹریلیا کا شہد پاکستان کے شہد سے ذائقے اور دیگر خصوصیات سے مختلف ہو سکتا ہے۔

بنیادی بات یہ ہے کہ شہد کی مکھیوں کے علاقے میں کون سے پھول موجود ہیں۔ کیونکہ ان پھولوں کے رس سے ہی شہد بننا ہوتا ہے۔ پھر یہ کہ بعض پھولوں کی خوشبو اور ان کے رس کا ذائقہ بہت تیز قسم کا ہوتا ہے لہذا وہ شہد کے ذائقے پر زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ عموماً پھولوں کے درمیان وہ جگہ ہوتی ہے جہاں سے شہد کی مکھی رس حاصل کرتی ہے۔ یہ



رس (نیکٹر) زیادہ تر شکر کی مادوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ رس گاڑھا نہیں ہوتا۔ یہ رس شہد کی مکھیوں کے علاوہ دیگر حشرات الارض اور پتنگوں وغیرہ کو بھی راغب کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اور یوں ان پودوں کی پولینیشن میں مدد ملتی ہے۔ اس رس یعنی نیکٹر کے اجزائے ترکیبی ہر پھول میں مختلف ہوتے ہیں۔ کسی میں پانی زیادہ تو کسی میں مٹھاس زیادہ ہوتی ہے۔ شہد کی مکھی کو یہ خوب اندازہ ہوتا ہے کہ کس پھول میں کس قسم کا رس پایا جاتا ہے۔ لہذا وہ بالعموم انہی پھولوں کی طرف جاتی ہے جن کے رس میں مٹھاس کا تناسب نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔ اس طرح شہد کی کیمیائی ترکیب بھی ایک جیسی نہیں رہتی۔ (شہد کا انسائیکلو پیڈیا ص ۱۰۱)

اگر تیار شدہ شہد کا کسی اچھی تجربہ گاہ میں تفصیلی کیمیائی تجزیہ کیا جائے تو ہمیں معلوم ہوگا کہ شہد میں حیرت انگیز طور پر بہت زیادہ مقدار میں اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ اور ان بہت سے اجزاء کا انتہائی پیچیدہ مرکب کا نام شہد کہلاتا ہے۔

### شہد کا استعمال روزمرہ زندگی میں

شہد قدرت کی عطا کردہ توانائی بخش غذاؤں میں سرفہرست ہے۔ ہمارے ہاں اس کو بطور گھٹی سب سے پہلے بچے کو چٹایا جاتا ہے۔ پھر ماں کا دودھ دیا جاتا ہے۔ بچوں اور بوڑھوں کی صحت کے لئے شہد کو ہمیشہ سے اولیت رہی ہے۔ بہت سے لوگ اس کو دودھ میں ڈال کر بطور مقوی غذا کے لئے استعمال کرتے ہیں، نیز روٹی کے ساتھ بھی اکثر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جن بچوں کی خوراک میں شہد کا استعمال زیادہ ہو، ان کی صحت بہت اچھی رہتی ہے۔

بیمار اور لاغر بچوں کو اگر شہد کا استعمال کرایا جائے تو انکے لئے شہد بہت نافع چیز ہے۔ شہد جراثیم کش بھی ہے، اس سے جسم میں غذائی قلت پیدا نہیں ہوتی۔ بچوں میں اگر اس کو زیادہ استعمال کرایا جائے تو ان میں نزلہ زکام، کھانسی، پیٹ کے کیڑے، خون کی کمی، دست،

ٹائیفائیڈ وغیرہ امراض بالکل نہیں ہوتے۔ شہد سے بچوں کا قد کاٹھ اور ذہن پر بھی مثبت اثر ہوتا ہے۔ شہد ہر دور میں انسانوں کی خوراک کا جزو اعظم رہا ہے۔ اس کو بچوں سے لے کر بوڑھے بھی شوق سے استعمال کرتے ہیں۔ یہ بے ضرر اور اعلیٰ ترین خوراک ہے جو ہر لحاظ سے سب کے لئے یکساں مفید اور نافع ہے۔ اس کو تندرستی سے لے کر بیماری تک بھی حالتوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس میں انسان کے لئے نفع ہی نفع ہے۔ یعنی شہد ایک ایسی اکسیر ہے جو ہر ذی روح کے لئے سراپا فوائد ہے۔

### شہد کے طبی خواص

یوں تو شہد کے فوائد و خواص اور فضائل اتنے زیادہ ہیں کہ اس پر ایک مفصل کتاب لکھی جاسکتی ہے۔ ان میں سے کچھ خواص درج ذیل ہیں۔

### السر میں شہد کا استعمال

حال ہی میں ڈاکٹر مولین اور ان کے ساتھیوں نے شہد میں ایک اور کیمیائی مادہ دریافت کیا ہے یہ نان پراکسائیڈ کیمیکل ہے۔ جو نہایت نقصان دہ بیکٹیریا مثلاً سٹے فائی لوکوس اوٹریس ہیلے کو بیکٹریا پائی لوری کے لئے انتہائی کارگر ہے۔ یہ وہ سخت جان جراثیم ہیں جو درجہ حرارت کی زیادتی اور جسم انسانی میں پائے جانے والے کیٹ لینز انزائم سے بھی جلدی نہیں مرتے لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ حیران کن ہے کہ شہد میں پائے جانے والے یہ انزائم انسانی جسم کے مفید جراثیموں کیلئے قطعاً نقصان دہ نہیں ہیں۔

ہیلے کو بیکٹریا پائی لوری معدے کے السر کی بہت بڑی وجہ ہے۔ بطور علاج کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے اور سونے سے پیشتر ڈبل روٹی کے سلائس پر ایک دو کھانے کے چمچ شہد لگا کر کھانے سے معدہ کے السر کے مریضوں کا کافی فائدہ ہوتا ہے۔

## شہد اور جلدی بیماریاں

یہ بات اب تصدیق شدہ ہے کہ بیرونی طور پر شہد کا استعمال جلتے زخموں، پھوڑے پھنسیوں اور ایگزیمیا وغیرہ کے تدارک کیلئے نہایت فائدہ مند ہے۔ زخموں سے جو سیرم خارج ہوتا ہے شہد اس کے خلاف رطوبت کی ایک باریک تہہ زخموں کی سطح پر قائم کر دیتا ہے۔ اس دوران شہد کے جراثیم کش انزائم اپنے اثرات دکھاتے ہیں، نئے خلیوں کی پیداوار ہوتی ہے اور پٹیاں با آسانی اتر جاتی ہیں جن سے نرم و نازک نئی نازک جلتے والی جلد نقصان سے بچ جاتی ہے اور زخم بھرنے کے بعد داغ بھی کم سے کم پڑتے ہیں۔

## گلے کے امراض میں شہد کا استعمال

گلے کے امراض میں ایک چائے کا چمچ شہد استعمال کریں اور دن بھر وقفے وقفے سے یہ عمل جاری رکھیں۔ شہد کے استعمال کے فوری بعد پانی نہ پیئیں۔ شہد کے استعمال سے گلے کی تکلیف میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔ خناق، گلے کی بلغم، سوزش وغیرہ میں شہد انتہائی بہترین چیز ہے۔

## نظامِ انہظام اور شہد

جدید تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے کہ شہد کا استعمال دستوں، تھے اور معدے کی خرابیوں کو دور کرتا ہے اور اس کے استعمال سے مریض کی صحت بحال اور وہ تندرست و توانا ہو جاتا ہے۔ اس سے کھائی ہوئی خوراک جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

## شہد اور طب

دورِ حاضر میں طب نے شہد کا استعمال اتنے وسیع اور جامع انداز میں کیا ہے کہ اس کے مقابلے میں کسی اور چیز کو بطور دوا استعمال نہیں کیا گیا ہے۔ شاید کوئی ایسا مرض

ہو جس میں شہد کا استعمال نہ ہو اور زندگی کی ہر مرض کا احاطہ شہد کئے ہوئے ہے۔ مردوزن دونوں کے لئے اس میں کثیر نفع ہے۔

قرآن حکیم میں ارشادِ ربانی ہے۔

﴿ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ﴾ (النحل ۱۶/۳۹)

ترجمہ: لوگوں کیلئے اس میں نفع ہے۔

اس کی روشنی میں اگر دیکھا جائے تو شہد ایک ایسی خوراک و غذا ہے جو ہماری زندگی میں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے بغیر ہر خوراک ادھوری ہے۔ صحت ہو یا بیماری، ہر حالت میں انسانی صحت کے لئے یکساں مفید اور نافع ہے۔ اس سے ہٹ کر طب میں مستعمل تمام دوسری ادویات کے سلسلہ میں انتہائی زیادہ ہے جو کہ مندرجہ بالا آیت کی وسعت و اہمیت اور درست ہونے کی غماض ہے۔ طب میں اگر اس کا استعمال دیکھا جائے تو اس کا احاطہ کرنا یقیناً مشکل ہے لیکن چند ایک اہم چیزوں کے حوالے سے اس کی اہمیت اجاگر کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔

### حسن و خوبصورتی

شہد نعمتِ خداوندی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس میں بڑے فائدے

رکھے ہیں شہد کے جہاں اور بہت بڑے فائدے ہیں وہاں اس کو کاسمیٹک تھراپی میں بھی نمایاں حیثیت حاصل ہے۔

☆ شہد انسانی جلد کیلئے بہترین غذا ہے۔ چہرے پر شگفتگی پیدا کرنے کیلئے شہد کے ماسک

اپنا جواب نہیں رکھتے، جو انتہائی اکیسرو بے نظیر ہیں۔ چہرے کی رنگت نکھارنے اور جلد میں

چمک پیدا کرنے کیلئے درج ذیل ماسک بہت عمدہ ہے۔ اس کو رات کو ہونے سے پہلے لگا

لیں اور صبح دھو لیں۔

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

☆ لیموں کا عرق دو قطرے، شہد چائے کا چمچ نصف، گلاب عرق کے ۴ قطرے۔ ان سب کو ملا کر پیسٹ بنالیں۔

☆ اس کے علاوہ عارضہ چشم کے لئے تین گرام کالی مرچ پیس کر شہد میں ملا کر صبح و شام کھانے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے۔

☆ اگر دانت ہلتے ہوں تو شہد کو سرکہ میں حل کر کے صبح شام کلیاں کی جائیں تو چند دنوں میں دانت مضبوط ہو جائیں گے اور مسوڑھوں سے خون آنا بھی بند ہو جائے گا۔ دانتوں کا میل کچیل بھی صاف ہو جائے گا۔

☆ اگر خون میں تیزابیت اور خرابی ہو تو شہد اس کے لئے ایک لاجواب و بے نظیر مصفی خون دوا ہے۔ گرم دودھ میں دو چمچ خالص شہد اچھی طرح ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیں۔

☆ بچوں کی آنکھیں دکھنے کے لئے پیاز کا پانی ایک حصہ، خالص شہد ایک حصہ اور عرقِ گلاب دو حصہ میں ملا کر اس میں سے ایک ایک قطرہ رات کو سوتے وقت دونوں آنکھوں میں ڈال لیا کریں اور آپ اپنی آنکھوں کو آرام پائیں گے۔ نوٹ: اس دوا کو ٹھنڈی جگہ پر رکھیں اور روزانہ تازہ بنا کر استعمال کریں۔ ( حکیم عبدالرحمان: تندرستی ہزار نعمت ہے، لاہور ہوائمنڈیک سنٹر، ص ۵۲ )

یوں تو شہد کے حامل اتنے نسخہ جات ہیں جن کے لئے ایک الگ کتاب درکار ہے۔ طوالت کے خوف سے اس پر ہی اکتفا کیا جاتا ہے۔

## روغنِ زیتون

### شناخت

زیتون کا درخت تین میٹر کے قریب اونچا ہوتا ہے۔ چمک دار پتوں کے علاوہ اس میں بیر کی شکل کا ایک پھل لگتا ہے۔ جس کا رنگ اودھا اور جامنی ذائقہ بظاہر کیسیلا اور

چمک دار ہوتا ہے۔

### مقام پیدائش

بنیادی طور پر یہ درخت ایشیائے کوچک، فلسطین، بحیرہ روم کے خطہ، یونان، پرتگال، سپین، ترکی، اٹلی، شمالی افریقہ، الجزائر، تونس، امریکہ میں کیلی فورنیا، میکسیکو، پیرو اور آسٹریلیا کے جنوبی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔

(مقامی، حکیم ڈاکٹر ہری چند، تاج الحاقیر، لاہور: ملک بک ڈپو، ص ۳۵۷)

مزاج : گرم وتر ہے۔

مفسرین کی تحقیقات کے مطابق زیتون کا درخت تاریخ کا ایک قدیم ترین پودا ہے۔ طوفانِ نوح کے اختتام پر پانی اترنے کے بعد زمین پر جو سب سے پہلی چیز نمایاں ہوئی وہ زیتون کا درخت تھا۔ اس پس منظر کی بدولت زیتون کا درخت سیاست میں، امن اور سلامتی کا نشان بن گیا۔ فلسطینی رہنما محمد عبدالرؤف یا سر عرفات نے جب اقوام متحدہ کے اجلاس سے خطاب کیا تو سب سے پہلی بات یہ کہی۔

”میں آپ کے پاس زیتون کی ڈالی لے کر آیا ہوں“

اس سے مفہوم یہ لیا گیا کہ وہ اقوام متحدہ میں امن اور سلامتی کا پیغام لے کر آئے ہیں۔ مصر قدیم میں بھی زیتون کا تیل کھانے، پکانے بلکہ اشیاء کو محفوظ کرنے، جسم پر لگانے اور علاج میں استعمال ہوتا تھا۔ مصری مقابر سے برآمد ہونے والی اشیاء میں زیتون کے تیل سے بھرے ہوئے برتن بھی شامل تھے۔ توریث میں تیل ملنے کا ذکر ملتا ہے۔

زیتون کا تیل غذائیت سے بھرپور ہے۔ مگر اپنے ذائقہ کی وجہ سے پھل کی صورت میں زیادہ مقبول نہیں۔ سعودی عرب کے پہلے فرمانروا شاہ عبدالعزیز ابن سعود کا ناشتہ کھجور، اونٹنی کا خیر، تازہ زیتون اور اونٹنی کے دودھ پر مشتمل ہوتا تھا۔ اسی لئے جب تک زندہ رہے،

## ﴿ حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴾

اپنی توانائی میں ضرب المثل تھے۔ قرآن حکیم نے زیتون اور اس کے تیل کا بار بار ذکر کر کے اسے شہرت دوام بخش دی ہے۔

﴿ والنخل والزروع مختلفا اكله والزيتون والرمان متشابها و

غير متشابها، كلوا من ثمره اذا ثمر ﴾ (الانعام: ۱۳۱/۶)

ترجمہ: اور کھجور (کے درخت) اور زراعت جسی کے پھل گونا گون ہیں اور زیتون اور انار (جو شکل میں) ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہیں اور (ذائقہ میں) میں جدا گانہ ہیں (بھی) پیدا کئے۔ جب (تہ درخت) پھل لائیں تو تم ان کے پھل کھایا (بھی) کرو۔ ایک اور جگہ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿ و جنات من اعناب والزيتون والرمان متشبها و غير متشابها، انظروا الى

ثمر اذا ثمر وينعه ان في ذلكم الايت لقوم يؤمنون ﴾ (الانعام: ۹۹/۶)

ترجمہ: اور انگوروں کے باغات اور زیتون اور (انار بھی پیدا کیے جو کئی اعتبارات سے) آپس میں ایک جیسے (لگتے) ہیں اور (پھل، ذائقے اور تاثیرت) جدا گانہ ہیں۔ تم درخت کے پھل کی طرف دیکھو جب وہ پھل لائے اور اس کے پکنے کو (بھی دیکھو)، بیشک ان میں ایمان رکھنے والے لوگوں کے لئے نشانیاں ہیں۔

ان پھلوں میں دل چسپی کی بات یہ ہے کہ ظاہری ہیئت ایک دوسرے سے مشابہت رکھتے ہیں اور نہیں بھی رکھتے ہیں۔ پھر پھلوں کی طرف دیکھو کہ وہ جب پھول کی کونہل سے پھل بننے تک کس طرح پک جاتے ہیں۔ عالم نباتات کے ان اعمال میں اللہ تعالیٰ نے ان لوگوں کے لئے جو اس کی قدرت پر ایمان رکھتے ہیں بڑی اہمیت والی نشانیاں رکھ دی ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے

﴿ فان شانابکم به جنت من نخيل واعناب لكم فيهما فاكهة كثيرة و منها

تاكلون و شجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن و صبغ للاكلين ﴿

(المومنون: ۲۳/۲۰)

ترجمہ: پھر ہم نے تمہارے لئے اس سے (درجہ بدرجہ یعنی پہلے ابتدائی نباتات پھر بڑے پودے پھر درخت وجود میں لاتے ہوئے) کھجور اور انگور کے باغات بنا دیئے (مزید برآں) تمہارے لئے زمین میں (اور بھی) بہت سے پھل اور میوے (پیدا کئے) اور (اب) تم ان میں کھاتے ہو۔ اور یہ درخت (زیتون بھی ہم نے پیدا کیا ہے) جو طور سینا سے نکلتا ہے (اور) تیل اور کھانے والوں کے لئے سالن لے کر اگتا ہے۔ مزید یہ کہ۔

﴿ والتين والزيتون و طور سينين و هذا البلد الامين ﴾ (التين: ۹۵/۳۱)

ترجمہ: قسم ہے انجیر کی اور قسم ہے زیتون کی اور قسم ہے (پہاڑ) طور سینا کی اور قسم ہے اس امن والے (مکہ) شہر کی۔

ان تمام آیات سے مترشح ہوتا ہے کہ زیتون کا درخت و تیل ہر زمانے میں مبارک یعنی برکت والا درخت قرار دیا ہے۔ اس کے پھل کو اہمیت عطا فرمائی۔ پھر لوگوں کو متوجہ کیا کہ زیتون، کھجور، انار اور انگور میں فوائد کے خزانے بھرے پڑے ہیں۔ بشرطیکہ تم ان کو سمجھنے کی صلاحیت پیدا کرو۔ سورۃ الانعام کی آیات غور و فکر کیلئے تازیانہ کی حیثیت رکھتی ہیں۔ بات اس سے شروع ہوئی کہ آسمان سے پانی برستا ہے جس میں پینے کے ساتھ ساتھ جانوروں اور زراعت کے لئے اہمیت ہے اور اہمیت کے اسی تسلسل میں زیتون کا ذکر آیا اور اس کے ساتھ ہی دوسرے پھل بھی مذکور ہوئے۔ کھجور، انگور اور انار لذیذ میوے ہیں۔ اگر کوئی ان کی جانب متوجہ نہ بھی کر دئے تو بھی لوگ ان کو خوشی خوشی کھاتے ہیں۔ مگر زیتون کا ذائقہ ایسا نہیں کہ کوئی اس سے رغبت محسوس کرے۔ تو ظاہر ہے کہ اس کی جانب بار بار متوجہ



کروانے کی ضرورت اور اس کے فوائد کے بارے میں روشنی دکھانے کا مقصد یہ ہے کہ یہ پھل ذائقہ کیلئے نہیں فوائد کیلئے ہے۔

اس بارے میں نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

”عن ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ان رسول اللہ ﷺ قال کلو

الذیت وادھنوا بہ فانہ مبارک“ (سنن ابن ماجہ: ۳۱۵/۲، جامع ترمذی: ۲۶۹/۲)

ترجمہ: حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا

زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ یہ مبارک ہے۔

### حکمتِ زیتون

قرآن حکیم میں زیتون کو مبارک درخت قرار دیا گیا ہے۔ اس کے بابرکت ہونے کی وجہ سے ابتدائے آفرینش خداوند کریم کی بارگاہ میں جو قربانیاں پیش کی جاتی تھیں ان پر زیتون کا تیل لگانا ضروری تھا۔ اس کے مختلف نعمائے خداوندی کے ذکر سے معمور قوموں میں سے بنی اسرائیل کا ذکر کرتے ہوئے، ان کو دی گئی نعمتوں کا ذکر ہوا تو ان میں خصوصی ذکر زیتون اور انگور کا تھا۔

وہ ایسا ملک ہے جہاں گندم اور جو اور انگور اور انجیر کے درخت اور انار ہوتے ہیں۔ وہ ایسا ملک ہے جہاں روغن دار زیتون اور شہد بھی ہے۔ اس ملک میں روٹی تجھ کو بافراط ملے گی اور تجھ کو کسی چیز کی کمی نہ ہوگی۔

ابن القیم کہتے ہیں کہ یہ طبیعت کو بحال کرتا ہے، چہرے کو نکھارتا ہے، زہروں کے خلاف تحفظ دیتا ہے، پیٹ کے فعل کو اعتدال پر لاتا ہے، پیٹ سے کیڑے نکالتا ہے، بالوں کو چمکاتا اور بڑھاپے کی تکالیف اور اثرات کو کم کرتا ہے، زیتون کے تیل میں نمک ملا کر مسوڑھوں پر ملا جائے تو یہ ان کو تقویت دیتا ہے، یہی نمکین مرکب آگ سے جلے ہوئے کیلئے

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴿

مفید ہے، تیل یا زیتون کے پتوں کا پانی لگانے سے سرخ پھنسیوں، اور خارش میں مفید ہوتا ہے، وہ پھوڑے جن سے بد بو آتی ہو یا پرانی سوزش کی وجہ سے ٹھیک ہونے میں نہ آتے ہوں زیتون کے تیل سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

( حکیم، طارق محمود: نباتات قرآنی اور جدید سائنس، کراچی، دارالاشاعت، ص ۳۶۳ )

سچ بات تو یہ ہے کہ زیتون کا تیل غرباء کے لئے بہترین ٹانک ہے مگر زیتون کا تیل جو سبز اور سنہری ہو وہی مفید ہے۔ سیاہی مائل رنگ کا تیل بے کار اور مضر صحت ہے۔ یہ تیل تقریباً تمام امراض کیلئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ سر کے امراض، داد، بھوسی، ضعف باہ، مرگی، وجع المفاصل، عرق النساء، ناسور، قبض، پھوڑے پھنسیاں، گنج، داء الثعلب، مسوڑھوں کی خرابی، استسقاء، قلوبی زہر، آنتوں کے زخم، مرارہ کی پتھری، پتہ کی سوزش، پٹھوں اور جوڑوں کے درد وغیرہ میں بہت زیادہ مستعمل ہے۔

قصہ مختصر زیتون کا تیل نعمتِ خداوندی میں سے ایک ایسی نعمت ہے جو انسان کی تمام بنیادی ضروریات کے لئے از بس ضروری ہے۔ صحت کی بحالی اور صحت کے حصول کے لئے یہ ایک ایسی چیز ہے جس کا استعمال ہر ایک کی صحت کے لئے ایک جزو لاینفک ہے۔

دودھ

نام مختلف زبانوں میں، فارسی۔ شیر، پنجابی۔ دود، عربی۔ لبن اور انگریزی میں (Milk) ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

﴿وان لكم في الانعام لعلوة نسقكم مما في بطونهم من بين فوٹ ودم﴾

لنا حالصا ما نغالل شربین ﴿ ( النحل: ۶۶/۱۶ )

ترجمہ: بیشک تمہارے لئے مویشیوں میں (بھی) مقام غور ہے، ہم ان کے جسموں کے اندر کی اس چیز سے جو آنتوں کے (بعض) مشمولات اور خون کے خسلاط سے (وجود میں آتی

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴿

ہے) خالص دودھ نکال کر تمہیں پلاتے ہیں (جو) پینے والوں کے لئے فرخت بخش ہوتا ہے۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

”عن ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ قال قال النبی ﷺ لیس شنی یجزی من الطعام والشراب الا اللبن“ (سنن ابوداؤد: ۱۳۳/۳)

ترجمہ: حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ایسی کوئی چیز نہیں جو کھانے اور پینے دونوں کے لئے کفایت کرے سوائے دودھ کے۔

حکمتِ خداوندی کے قربان جائیں کہ اس نے انسان کی پیدائش، نشو و ارتقاء کیلئے کتنی کتنی نعمتیں پیدا کی ہیں کہ انسانی عقل و رطہ حیرت میں ڈوب جاتی ہے اور ارشادِ خداوندی کی اس آیت مبارکہ کا جواب دینے سے قاصر ہو جاتا ہے۔

﴿ فبای الا ربکما تکذبن ﴾ (الرحمن: ۱۳/۵۵)

ترجمہ: پس (اے گروہ جن و انسان) تم دونوں اپنے رب کی کن کن نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔ اگر سوچا اور پرکھا جائے تو انسان اللہ تعالیٰ کی کسی بھی نعمت کو جھٹلا ہی نہیں سکتا۔ اس کی بے پایاں نعمتوں کا حساب ہی نہیں۔ اس کی لامحدود نعمتیں انسانی اور اک کی وسعتوں سے بھی ماورا ہیں۔ انہیں نعمتوں میں سے ایک نعمت دودھ بھی ہے۔

تفصیل میں جانے سے پہلے ایک بات جاننا انتہائی ضروری ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ہر خورد و نوش کی چیز انسان کے نفع کے لئے پیدا کی ہے لیکن یہ انسان ہی ہے جو اپنے آپ کو ہلاکت میں خود ڈال لیتا ہے۔ اس چیز کی گواہی خود اللہ تعالیٰ نے دی ہے۔

﴿ والبعض ان الانسان لفي خسر. الا الذين آمنوا وعمل الصالحات

والتوصو بالحق والتواصو بالصبر ﴿ (العصر: ۱۰۳/۱ تا ۳)

ترجمہ: زمانے کی قسم (جس کی گردش انسانی حالات پر گواہ ہے)۔ بیشک انسان خسارے میں ہے (کہ وہ عمر عزیز گنوار ہا ہے)۔ سوائے ان لوگوں کے جو ایمان لے آئے اور نیک عمل کرتے رہے اور (معاشرے میں) ایک دوسرے کو حق کی تلقین کرتے رہے اور (تبلیغِ حق کے نتیجے میں پیش آمدہ مصائب و آلام میں) باہم صبر کی تاکید کرتے رہے۔

ایک شیر خوار کیلئے ماں کے دودھ کے بعد سب سے بہترین دودھ گائے کا ہے، اسی نسبت سے ہندو گائے کو مقدس مانتے ہیں اور اس کو ”گاؤ ماتا“ کے نام سے پکارتے ہیں۔ ہمارے علاقے میں گائے سے بھینس کا دودھ زیادہ مستعمل ہے حالانکہ بھینس کے دودھ کے مقابلہ میں گائے کا دودھ زیادہ مفید ہوتا ہے۔

### خواص و فوائد

کثیر الغذا، زود ہضم، مولد و مغلاظ منی، مقوی دماغ، مفرح اور مسمن بدن۔ کیمیائی طور پر جسم میں رطوبتِ غریزی کی پیدائش کو بڑھاتا ہے۔ دودھ ایک ایسی غذا ہے جسے ہر کوئی خوش ہو کر پیتا ہے۔ بچے سے لے کر بوڑھوں تک سب عمر کے لوگ بڑی رغبت سے اسے پیتے ہیں۔ دودھ کے استعمال سے وافر مقدار میں چربی پیدا ہوتی ہے جس سے جسم موٹا ہو جاتا ہے۔ اس سے خفقانِ قلب، سلِ دق اور پھیپھڑوں کے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔ نیم گرم دودھ کا استعمال مقوی و محرکِ دماغ اور مرطب بھی ہے۔ اگر دودھ کو مغزِ اخروٹ کے ساتھ مسلسل دو یا تین ماہ کھایا جائے تو جسم فریبہ اور مضبوط ہو جاتا ہے۔

(عبداللہ مولوی، حکیم: خواص دودھ، ملتان، مکتبہ سلیمانی، جہانیاں، ص ۸۹)

اس کے علاوہ دودھ ایک متوازن خوراک بھی ہے اور بچوں کی بنیادی خوراک بھی۔ اس سے ہڈیاں مضبوط اور طاقتور ہو جاتیں ہیں۔ بچوں کی نشوونما کیلئے ان کی خوراک

کا لازمی جزو ہے۔ پنجاب میں دودھ کو اللہ تعالیٰ کا نور بھی کہا جاتا ہے یعنی اس کی افادیت و اہمیت کو اجاگر کیا گیا ہے۔

﴿و ان لکم فی الانعام لعیبرۃ نسقیکم مما فی بطونہا و لکم فیہا

منافع کثیرۃ و منہا تا کلون﴾ (المومنون: ۲۳/۲۱)

ترجمہ: اور بیشک تمہارے لئے چوپایوں میں (بھی) غور طلب پہلو ہیں، جو کچھ ان کے شکموں میں ہوتا ہے ہم تمہیں اس میں سے (بعض اجزاء کو دودھ بنا کر) پلاتے ہیں اور تمہارے لئے ان میں (اور بھی) بہت سے فوائد ہیں اور تم ان میں سے (بعض کو) کھاتے (بھی) ہو۔

ان تمام آیاتِ خداوندی سے ظاہر ہوتا ہے اللہ تعالیٰ نے انسان کو ایک پاکیزہ اور صاف ستھری زندگی گزارنے کے لئے کیسی کیسی خوراکیں عطا کیں تاکہ انسان ان کو اپنی طبع اور میلان کے مطابق (حلال و طیب) استعمال کر کے اپنی زندگی کی نمودار تقاء کر سکے۔ ان تمام اشیائے خورد و نوش کے استعمال سے انسانی ذات کی نمو صحیح سطور پر ہوتی ہے اور وہ صراطِ مستقیم کی طرف گامزن رہتا ہے۔ وہ زندگی کی کشنائیوں سے کامیابی سے گزرتا چلا جاتا ہے۔ اس کے کردار میں مضبوطی، پختگی اور بلندی پیدا ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات پر شا کر، صابر اور قانع رہنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی لئے اپنے رسولوں کو بھی اللہ تعالیٰ نے حلال و پاک چیزوں کے استعمال کی نصیحت فرمائی۔

حلال و حرام کا تصور بھی اللہ تعالیٰ نے اسی لئے دیا کہ حرام سے انسانی ذات کی نشوونما رک جاتی ہے اور وہ جانوروں کی سی زندگی گزارتا ہے۔ حلال غذا میں برکت و عظمت بھی ہے اور قرب الہی کا سبب بھی ہے۔ کیونکہ پاک و صاف محنت سے کمائی ہوئی خوراک اللہ تعالیٰ کو بہت پسند ہے اور انسانی اخلاق کی پاسداری بھی ہے۔

## کم خوری اور متوازن غذا

طبی تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ دل کی زیادہ تر بیماریاں معدہ سے جنم لیتی ہیں۔ کوئی شخص جتنی زیادہ غذا کھاتا ہے اتنی ہی زیادہ بیماریوں کو مول لیتا ہے جبکہ زائد کھانے سے اجتناب دل کے امراض سے بچاؤ میں بہت مدد ثابت ہوتا ہے۔ زیادہ خوراک کھانے کی عادت انسانی صحت پر بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ اسی لئے اسلام نے ہمیشہ بھوک رکھ کر کھانے اور متوازن غذا کھانے کے متعلق سختی سے احکامات صادر فرمائے ہیں۔ ایک وقت میں خوراک کی زیادہ مقدار کھا جانا، ہر روز بھاری ناشتہ کرنا یا روزانہ دو پہر کا بھر پور کھانا، شام کا بھر پور کھانا، اچھی صحت کے لئے ضرورت سے کافی زیادہ ہے۔ روزانہ دن میں تین وقت کا بھر پور کھانا، خاص طور پر زیادہ کیلوریز پر مشتمل خوراک اور سیر شدہ چکنائیاں نہ صرف صحت کے لئے سخت نقصان دہ ہیں بلکہ امراضِ قلب اور دوسری بہت سی خطرناک بیماریوں مثلاً ہائی بلڈ پریشر اور شوگر وغیرہ کا سبب بھی بنتا ہے۔

قرآن حکیم نے متوازن غذا کی سختی سے تلقین کی ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے۔

﴿ کَلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

( الاعراف: ۳۱/۲ )

ترجمہ: کھاؤ پیو اور مضائقہ مت کرو اور اللہ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ ایک اور حدیث میں بسیار خوری کو اللہ تعالیٰ کی ناپسندیدگی قرار دیتے ہوئے فرمایا۔

﴿ إِنَّ اللَّهَ يَبْغُضُ الْآكِلَ فَوْقَ شَبْعِهِ ﴾ ( کنز العمال: ۳۳: ۹۲ )

ترجمہ: اللہ تعالیٰ بھوک سے زیادہ کھانے والے کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔

**مچھلی**

مچھلی انسانی صحت کے لئے بہت اہم غذا ہے اس میں بعض ایسے اجزاء ہوتے

## ﴿ حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴾

ہیں جو کسی اور گوشت میں نہیں پائے جاتے۔ اس کا گوشت زود ہضم اور مقوی ہوتا ہے۔  
قرآن حکیم میں ہے کہ:

﴿ وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَنَا كُلَّوْمَنَهُ لِحِمَا طَرِيًّا ﴾ (النحل: ۱۴/۱۶)

ترجمہ: اور وہی ہے جس نے دریا کو قابو کیا تاکہ تم اس سے تازہ گوشت (مچھلی) کھاؤ۔

مزید ارشاد ہے۔ ﴿ وَ مِنْ كُلِّ تَاكَلُوْنَ لِحِمَا طَرِيًّا ﴾ (فاطر: ۱۲:۳۵)

ترجمہ: اور تم ہر ایک سے تازہ گوشت کھاتے ہو۔

اس سے واضح ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے مچھلی کے گوشت کو ہمارے لئے پسند فرمایا ہے اور اس کو کھانے کا حکم بھی ہے۔ یہ اس لئے کہ مچھلی انسانی گوشت کے لئے انتہائی نافع اور صحت بخش ہے اس سے انسانی جسم میں طاقت اور ہمت پیدا ہوتی ہے۔ اس سے انسانی وجود میں گوشت پیدا ہوتا ہے اور جسم بھر جاتا ہے۔ نیز اس میں یہ بھی لازمی ہے کہ مچھلی تازہ ہو۔ باسی اور بد بودار نہ ہو۔ کیونکہ ایسا گوشت بیماری سے بھرپور ہوتا ہے اور اس سے مہلک امراض لاحق ہونے کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔ اسی لئے مچھلی تازہ ہو اور بد بودار بھی نہیں ہونی چاہیے۔

حال میں ہی ایک مطالعے کی رپورٹ کے مطابق امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جریدے میں شائع ہوئی ہے جس میں ایسی پچاس ہزار خواتین کو شامل کیا گیا جنہیں ابتدا میں قلب کا کوئی مرض تھا۔ سولہ سال تک ان کے کوائف کا مشاہدہ کرنے کے بعد نتیجہ یہ نکالا گیا کہ جن خواتین نے ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ مچھلی کھائی، ان میں مرض قلب کا شکار ہونے کا امکان ان خواتین کی نسبت میں فیصد کم ہو گیا جو ایک مہینے سے بھی زیادہ عرصے میں ایک بار مچھلی کھاتی رہی تھیں۔

(ڈاکٹر، جاوید اقبال، قرآن و سنت کے احکام اور انسانی صحت، لاہور: ضیاء القرآن پبلیکیشنز، ص ۲۷۹)

## پاکیزگی

﴿ ان الله يحب المتطهرين ﴾ (البقرہ: ۲۲۲/۲)

ترجمہ: بیشک اللہ تعالیٰ بہت توبہ کرنے والوں سے محبت فرماتا ہے اور خوب پاکیزگی اختیار کرنے والوں سے محبت فرماتا ہے۔

چونکہ اللہ تعالیٰ کی ذاتِ اقدس خود ایک مقدس و پاک ذات ہے۔ ہر عیب و خباثت سے مبراء ہے۔ اس میں کوئی نقص نہیں ہے نہ ہی اس میں کوئی کجی ہے، نہ غلطی ہے، نہ ہی اس میں کسی قسم کی بُرائی ہے۔ اس لئے وہ اپنی غلطی پر نادم ہونے والوں کو بھی اپنا بنا لیتا ہے۔ چونکہ انسان غلطی کا پتلا ہے، اس لئے اگر بلا ارادہ یا بے اختیار اس سے غلطی و کوتاہی ہو جائے۔ اور انسان اپنی غلطی پر پچھتائے اور اللہ سے آئندہ ایسا گناہ نہ کرنے کی معافی مانگ لے اور توبہ کر لے تو اللہ اپنے بندے پر مہربان ہو جاتا ہے اور اس کے تمام گناہ معاف کر دیتا ہے اور اس کو اپنا دوست بنا لیتا ہے۔

اسی طرح اللہ تعالیٰ کی ذاتِ پاک و صاف ہے اور وہ اپنے بندوں کو پاک و صاف دیکھنا چاہتا ہے۔ ایسے لوگ جو صاف ستمرے رہتے ہیں۔

نجاست اور گندگی سے دور رہتے ہیں۔ اعلیٰ اخلاق کے مالک ہوتے ہیں۔ پاکیزہ زندگی بسر کرتے ہیں تو اللہ ایسے لوگوں کو بھی اپنے دوست سمجھتا ہے۔ اس لئے ہم سب کو ایسی زندگی بسر کرنی چاہیے جو اللہ تعالیٰ کو پسند ہو اور ہر اس کام سے بچنا چاہیے جو اس کو ناپسند ہو۔ اسی میں ہماری بہتری، فلاح اور نجات ہے۔

شفا

فرمانِ الہی ہے



## ﴿ حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴾

﴿ وَاِذَا مَرَضْتَ فَهُوَ يَشْفِيكَ ﴾ (الشعراء: ۸۰/۲۶)

ترجمہ: اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی مجھے شفا بخشتا ہے۔

انسان اپنی بد پرہیزی، بے احتیاطی، کوتاہیوں اور غلطیوں سے بیمار پڑ جاتا ہے۔ اس طرح وہ اپنی صحت کو بیماری میں بدل لیتا ہے۔ اور جس کے جواب میں وہ معمول کی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے قابل بھی نہیں رہتا تو ایسے میں صرف اللہ ہی کی ذات ہے جو انسان کو صحت عطا کرتی ہے اور مرض کو دور فرما دیتا ہے۔ اور اللہ تعالیٰ نے اسی جانب توجہ مبذول کرائی ہے کہ ہر بُرائی اور شر انسان کے ہاتھوں وقوع پذیر ہوتا ہے اور ہر قسم کا خیر اور بہتری اللہ تعالیٰ کی جانب سے انسان کو عطا ہوتی ہے۔ چونکہ شر صرف انسان کے اپنے ہاتھ سے وقوع پذیر ہوتا ہے اور رحمت و رافت صرف اللہ کی ذات پاک سے وابستہ ہے۔ پس اس کی رحمت کو پکارنا ہر انسان پر فرض ہے۔ اسی طرح ہر قسم کے مرض سے چھٹکارا پانے کے لئے اللہ سے دعا کرنا بھی ہر انسان کیلئے فرض ہے۔ خلوص نیت سے مانگی گئی دعا اللہ قبول فرماتا ہے۔ اس لئے انسان جب بیمار ہوتا ہے تو شفا منجانب اللہ ہی ہوتی ہے۔

### امراض روحانی

﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ﴾ (البقرہ: ۱۰/۱۲)

ترجمہ: ان کے دلوں میں بیماری ہے پس اللہ نے ان کی بیماری کو اور بڑھا دیا۔

یعنی جو بھی بیماری انسانی وجود میں وارد ہوتی ہے اس کا اثر دل پر پہلے وارد ہوتا ہے اور اس طرح دل میں کچی وارد ہو جاتی ہے۔ چونکہ انسانی وجود میں خون کا دورہ دل ہی کے ذریعے ہوتا ہے اور انسانی جسم کے ریشے ریشے میں خون دل ہی پہنچاتا ہے، اس لئے مرض کا پہلا حملہ دل پر ہی ہوتا ہے۔ اس کے بعد باقی جسم مرض کی زد میں آ جاتا ہے۔ سارا جسم مرض کی لپیٹ میں آ جاتا ہے اس طرح اللہ ایسے لوگوں کی بیماری کو بڑھا دیتا ہے اور یہ

مرض پھر کم ہونے کی بجائے بڑھتا ہی چلا جاتا ہے۔ ایسے لوگوں میں تمام کی تمام خباثت بڑھ جاتی ہے اور ان میں ہر طرح کی بیماریاں (جسمانی و اخلاقی) گھر کر لیتی ہیں۔

لہذا ہمیں اس مرض سے نجات پانے کے لئے اپنے آپ میں تطہیر کے عمل کو فروغ دینا چاہیے تاکہ ہم اس مرض سے دور رہیں۔ اس کے علاوہ تسکینِ قلب کیلئے ذکر الہی میں مشغول رہنا چاہیے اور اپنا رہن سہن، چال چلن اور کردار کو قرآنِ حکیم کی تعلیمات کے مطابق بنانے کی کوشش میں لگے رہنا چاہیے۔ اپنے قلب کو تمام اخلاقِ رذیلہ سے پاک و صاف رکھنا چاہیے۔ صراطِ مستقیم پر چلنے کی کوشش ہمارا نصب العین ہونا چاہیے۔ رضائے الہی کے سامنے سر تسلیم خم رہنا چاہیے۔ صرف اور صرف اللہ کی خوشنودی کی خاطر زندہ رہنا اور اطمینانِ قلب کے لئے اس کی مخلوق سے پیار کرنا ہمارا شعار ہونا چاہیے۔ ایسا کوئی قدم نہ اٹھایا جائے جس سے اللہ کی ناراضگی کا کوئی پہلو نکلتا ہو۔ کیونکہ دل کی بیماری اس وقت انسان میں آتی ہے جب وہ راہِ حق سے ہٹ جاتا ہے اور اپنی ذاتی خواہشات کا غلام بن جاتا ہے اور پھر انہی خواہشات کے مطابق اندھیروں میں بھٹکتا رہتا ہے اور اپنی راہ گم کر بیٹھتا ہے۔

### شفائے روحانی

﴿و یخزہم وینصر کم علیہم و یشف صدور قوم مومنین﴾ (التوبہ: ۱۲/۹)

ترجمہ: اور انہیں رسوا کرے گا اور ان (کے مقابلہ) پر تمہاری مدد فرمائے گا اور ایمان والوں کے سینوں کو شفا بخشے گا۔

یعنی اللہ تعالیٰ صراطِ مستقیم پر چلنے والوں کو اپنی نوازشوں سے نوازتا ہے اور منافقوں کو رسوا کر دیتا ہے۔ وہ لوگ جو اللہ کے بتائے ہوئے راستوں پر چلتے ہیں اور حقائق پر اپنی نظر رکھتے ہیں۔ حق و باطل میں تمیز رکھتے ہیں اور کسی بھی حالت میں صراطِ مستقیم کو نہیں چھوڑتے۔ اللہ تعالیٰ ایسے لوگوں کے مراتب کو بڑھاتے ہیں اور ان کے درجات کو بلند

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

کرتے ہیں۔ وہ لوگ جو سیدھے راستے کو چھوڑ کر شرک اور منافقت کی راہ اپناتے ہیں اللہ ان کو رسوا کر کے ان کے دلوں کو بیماریوں کی آماجگاہ بنا دیتا ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

۱. ﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا﴾ (البقرہ: ۱۰/۲)

ترجمہ: ان کے دلوں میں بیماری ہے تو اللہ نے ان کی بیماری اور بڑھادی۔

۲. ﴿وَنَزَلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (بنی اسرائیل: ۸۲/۱۷)

ترجمہ: اور ہم قرآن میں وہ چیز نازل فرما رہے ہیں جو ایمان والوں کے لئے شفاء

اور رحمت ہے۔

۳. ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً﴾ (حکم السجدة: ۴۴/۴۱)

ترجمہ: فرمادیتے ہیں: وہ (قرآن) ایمان والوں کے لئے ہدایت (بھی) ہے اور شفاء (بھی)

ہے۔

یعنی ایک مسلمان کے لئے قرآن حکیم ہدایت بھی ہے شفاء بھی ہے۔ یعنی ایک

بہترین زندگی جس میں جسمانی لوازمات اور مذہبی ضروریات کے تمام پہلو شامل ہیں،

قرآن حکیم میں تصریحاً بیان کر دیا ہے۔ جن پر عمل کر کے انسان دونوں جہانوں میں کامیاب

و کامران اور سرخرو ہو جاتا ہے۔ قرآن ایسا آفتاب ہے جس کی روشنی ساری انسانیت کے

لئے مشعلِ راہ ہے جو انسان کو تنہا اور اکیلا نہیں چھوڑتا۔

### جوانی

انسان کی پیدائش اغراض و اموات کا سلسلہ اس دنیا میں جاری و ساری ہے اور یہ

سلسلہ نظامِ خداوندی کے تحت چل رہا ہے اور تا قیامت چلتا رہے گا۔

قرآنِ حکیم میں انسان کی پیدائش کے تمام مراحل کو بڑی شرح و بسط سے بیان فرمایا گیا ہے کہ عقلِ انسانی دنگ رہ جاتی ہے ان مراحل میں سے ایک کچھ اس طرح ہے کہ۔

﴿ اللہ الذی خلقکم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوۃ ﴾

(الروم: ۵۴/۳۰)

ترجمہ: اللہ ہی ہے جس نے تمہیں کمزور چیز (یعنی نطفہ) سے پیدا فرمایا پھر اس نے کمزوری کے بعد قوت (شباب) پیدا کی۔

اللہ تعالیٰ مدارجِ تخلیق کے بعد فرماتا ہے کہ جب تم پیدا ہوئے تو انتہائی کمزور تھے خود اٹھ بھی نہیں سکتے تھے، بات چیت بھی نہیں کر سکتے تھے حتیٰ کہ اپنا پہلو بھی نہیں بدل سکتے تھے، پھر ارتقائی مراحل و نظام کے تحت تم میں آہستہ آہستہ طاقت و قوت عطا کی۔ یہاں تک کہ تم طاقتور ہو گئے اور خوب بھاگنے دوڑنے لگے۔ تو یہ خالق کائنات کی ربوبیت کا نتیجہ و مظہر ہے کہ یہ تمام مراحل اللہ تعالیٰ نے بلا مزدوری و معاوضہ ہمیں عطا کئے ہیں۔

### کھیل کود اور ہوا خوری

انسانی صحت کو قائم رکھنے اور اس کو بحال رکھنے کے لئے اللہ تعالیٰ نے بھی حکم دیا

ہے۔ ارشادِ الہی ہے کہ:

﴿ ارسلہ معنا غذا یرتع و یلعب و انا لہ لحفظون ﴾ (یوسف: ۱۲/۱۲)

ترجمہ: اسے ہمارے ساتھ بھیج دیجئے وہ خوب کھائے اور کھیلے اور بے شک ہم اس کے محافظ ہیں۔

اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ صحت کے لئے اچھا کھانا اور اس کے ساتھ کھیلنا کودنا

انتہائی ضروری ہے اس سے کھائی ہوئی غذا خوب ہضم ہو جاتی ہے اور جزو بدن بن جاتی ہے جس سے جسم طاقت ور اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ جدید سائنس بھی کھیل کود اور ورزش کے

## ﴿ حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴾

فوائد کو تسلیم کرتی ہے کہ جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ورزش لازمی ہے۔ اس سے سستی و کاہلی ختم ہو جاتی ہے۔ انسانی قویٰ خوب کام کرنے لگتے ہیں اور جسم مضبوط ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس سے انسان صحت مند، توانا اور تروتازہ رہتا ہے۔ اس کے علاوہ صبح کی سیر کی طرف بھی اشارہ کیا گیا ہے۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے

﴿ ولسلیمن الريح غدوها شهر ورواحها شهر ﴾ (مب: ۱۲/۳۳)

ترجمہ: اور سلیمان کے لئے ہم نے ہوا کو مسخر کیا صبح کی سیر اس کی ایک مہینے کی راہ اور شام کی ایک مہینے کی راہ۔

صبح کی سیر انسان کی صحت کے لئے ایندھن کا کام کرتی ہے۔ یعنی انسان میں ایک نئی روح، تازگی اور جذبہ پیدا کر دیتی ہے۔ کیونکہ صبح تازہ ہوا جس میں آکسیجن کی کافی زیادہ مقدار ہوتی ہے انسان کے لئے نہایت مفید اور اعلیٰ ہوتی ہے اس سے دورانِ خون کو ایک نئی تازگی اور زندگی ملتی ہے۔

اس عمل سے خون میں فاسد مواد بھی جلد تحلیل ہو کر خارج از بدن ہو جاتا ہے جس سے خون میں سرخ جیسے طاقتور ہو جاتے ہیں۔ چونکہ انسانی زندگی کیلئے آکسیجن لازم و ملزوم ہے، اس کے بغیر زندگی قائم رہ ہی نہیں سکتی اور صبح آکسیجن فضا میں زیادہ اور وافر مقدار میں ملتی ہے جس سے انسانی عمر بھی بڑھ جاتی ہے۔ اس سے انسان سارا دن چست اور ہوشیار رہتا ہے اور اسے سستی، اکتاہٹ اور تھکاوٹ نہیں ہوتی، انسان اپنے کاموں میں بھرپور ولولے، جذبے اور امنگ سے شامل ہوتا ہے۔

ایک مشہور مصنف کا قول ہے کہ

”اگر میں روزانہ چند ساعتیں کھیتوں، پہاڑوں اور درختوں کے جھنڈ میں ہر قسم کی فکر و تشویش

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

سے آزاد ہو کر نہ گزار لوں تو میں اپنی تندرستی اور امنگ کو برقرار نہیں رکھ سکوں گا“  
( معادیہ، محمد ہارون، سنت نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات، کراچی: دارالاشاعت اردو بازار، ص ۳۵۵ )

### خلاصہ کلام

اس تمام تر بحث سے معلوم ہوا کہ قرآن کریم نے ہمیں حفظانِ صحت کے اعلیٰ اصول عطا کئے ہیں اور ایسی غذاؤں کی طرف راہنمائی کی ہے جو ہمیں جسمانی و روحانی طور پر مضبوط بناتی ہیں اور حرام غذاؤں سے منع کیا جو انسانی جسم اور روحانیت کے لیے زہر قاتل ہیں۔ اس لیے ہمیں اپنی صحت کی اصلاح کے لیے قرآن کریم کے احکامات اور قواعد اصول کو ملحوظ خاطر رکھ کر زندگی گزارنی چاہیے نیز یہ بھی معلوم ہوا کہ قرآن کریم نہ صرف اخروی کتاب ہے بلکہ ایک مکمل اور کامل زندگی کے اصول فراہم کرتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے زندگی کے وہ اصول متعین کئے جن کو آج جدید سائنس ایک ایک کر کے تسلیم کر رہی ہے کہ واقعی یہ اصول و ضوابط سونی صد درست اور صحیح ہیں۔ طب نبوی میں زندگی کے ہر پہلو کو مد نظر رکھ کر اصول متعین کئے گئے ہیں جو صحت کے ضامن ہیں۔ اس طرح ہمارے پاس ایک ایسا خزانہ صحت ہے جس پر عمل پیرا ہو کر ہم اپنی صحت کو یقینی بنا سکتے ہیں۔ کیونکہ اس میں ہمارا ماڈل (نمونہ) نبی کریم ﷺ کی ذاتی حیاتِ طیبہ ہے۔ جس کا ہر پہلو ہمارے سامنے آئینہ کی طرح اجلا اور صاف ستھرا ہے اور زندگی گزارنے کے لئے مشعلِ راہ ہے جس پر چل کر نہ صرف ہم اس زندگی کو بہترین بنا سکتے ہیں بلکہ آخری زندگی میں بھی سرخرو ہو سکتے ہیں۔ سیرتِ طیبہ ﷺ کے بارے میں ہزار ہا تصانیف مل جاتی ہیں جن پر تاجدارِ حرم کی زندگی کا ورق و ورق ہمیں روشن و تابندہ دکھائی دیتا ہے۔ جن پر عمل پیرا ہو کر ہم اپنی صحت کو نہ صرف برقرار بلکہ نورانی ہالے میں ڈھال سکتے ہیں۔ مختصر یہ کہ نبی پاک ﷺ کی سیرتِ طیبہ ایک طرف ہماری زندگی کو بیماریوں سے بھی پاک و صاف رکھتی تو دوسری طرف ہماری زندگی کو معطر بھی

## حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

بنادیتی ہے۔ کیونکہ نبی کریم ﷺ صرف پیغمبر یا نبی ہی نہ تھے بلکہ ایک بہترین حکیم بھی تھے۔ جنہوں نے انسانی زندگی کو ہر رخ سے پاکیزہ بنا دیا اور صحت سے بھرپور معاشرہ اور قوم کی تشکیل کی۔ اب یہ ہم پر ہے کہ ہم آپ کے اسوہ حسنہ پر عمل کرتے ہوئے اپنی زندگی و صحت کو بہترین نقوش پر گامزن کر لیں۔

## مصادر و مراجع

☆ قرآن مجید

## ﴿ کتب حدیث و علوم حدیث ﴾

- (۱) ابن ماجہ، السنن، ابو عبد اللہ محمد بن یزید قزوینی (۲۰۹-۲۷۳ھ): السنن، بیروت، لبنان، دارالعلمیہ ۱۹۹۸ء۔
- (۲) ابو داؤد، سلیمان بن الأشعث السجستانی: السنن، دارالکتب العربی، بیروت۔
- (۳) ابی شیبہ، ابو بکر عبد اللہ بن محمد بن ابی شیبہ العیسیٰ (۱۵۹-۲۳۵ھ): المصنف، ناشر دارالقبیلہ، بیروت۔
- (۴) احمد بن حنبل، ابو عبد اللہ بن محمد (۱۶۳-۲۴۱ھ): المسند، بیروت، لبنان، المکتب الاسلامی، ۱۹۷۸ء۔
- (۵) بخاری، ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل بن ابرہیم بن مغیرہ (۱۹۳-۲۵۶ھ): الجامع الصحیح، الرياض، مکتبہ دارالسلام، ۲۰۰۸ء۔
- (۶) البیہقی، احمد بن حسین بن علی: شعب الایمان ناشر مکتبہ الرشید، ۲۰۰۳ء۔
- (۷) ترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ بن سورہ بن موسیٰ (۲۱۰-۲۷۹ھ): الجامع الصحیح، بیروت، لبنان، دارالعلمیہ ۱۹۹۰ء۔
- (۸) علاؤ الدین، علی متقی بن حسام الدین ہندی: کنز العمال، ناشر دارالاشاعت، کراچی۔
- (۹) مالک، ابن انس، بن مالک بن ابی عامر (۹۳-۱۷۹ھ): المؤطا، بیروت، لبنان، داراحیاء التراث العربی، ۱۹۸۵ء۔
- (۱۰) مسلم، ابو الحسین ابن الحجاج بن مسلم بن وردقشیری نیشاپوری (۲۰۶-۲۶۱ھ): الصحیح، بیروت، لبنان، داراحیاء التراث العربی، (بدون التاريخ الطبع)
- (۱۱) نسائی، احمد بن شعیب ابو عبد الرحمن النسائی: السنن، مکتبہ المطبوعات الاسلامیہ، حلب، ۱۹۸۶ء۔
- (۱۲) نیشاپوری، امام حاکم: المستدرک علی الصحیحین، بیروت، دارالکتب العربی۔
- (۱۳) ہندی، علی متقی بن حسام، علامہ (م ۹۷۵ھ): کنز العمال، بیروت، موسسہ الرسالہ، (بدون



## کتاب طب

- (۱) آر۔ اے امتیاز، ڈاکٹر: اسلام اور جدید سائنس، لاہور، ہادی ویلفیئر پبلی کیشنز: 611 نظام بلاک علامہ اقبال ٹاؤن۔
- (۲) اظہر علی، ڈاکٹر: مسلم نفسیات، لاہور، ادارہ ثقافت اسلامیہ کلب روڈ۔
- (۳) الغزالی، امام ابو حامد: مجربات امام غزالی، لاہور، الفیصل ناشران و تاجران کتب غزنی شریٹ اردو بازار۔
- (۴) بشیر احمد ظفر: حفظانِ صحت، لاہور، عثمان پبلی کیشنز جلال دین ہسپتال اردو بازار۔
- (۵) جاوید اقبال، ڈاکٹر: قرآن و سنت کے احکام اور انسانی صحت، لاہور، ضیاء القرآن پبلی کیشنز دائرہ پار روڈ۔
- (۶) چغتائی، حکیم محمد طارق: سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس، بہاولپور، دارالمطالعہ بالمقابل جامع مسجد باز اروالی حاصل پور شہر ضلع۔
- (۷) سیوطی، امام جلال الدین: مجربات سیوطی، لاہور، شیر برادرز۔
- (۸) شمس الدین، ابن قیم: طب نبوی ﷺ، لاہور، مکتبہ قاسم العلوم۔
- (۹) صابر ملتانی، حکیم: تحقیقات علاج بالغذا، لاہور، نوری فاؤنڈیشن پاکستان۔
- (۱۰) صابر ملتانی، حکیم: تحقیقات الامراض و العلامات، لاہور، نوری فاؤنڈیشن پاکستان۔
- (۱۱) صابر ملتانی، حکیم: مبادیات طب، لاہور، نوری فاؤنڈیشن پاکستان۔
- (۱۲) صدیقی شفیع حیدر: قرآن اور ماحولیات، کراچی، دارالاشاعت اردو بازار ایم اے جناح روڈ۔
- (۱۳) صدیقی شفیع حیدر: قرآن اور معدنیات، کراچی، دارالاشاعت اردو بازار ایم اے جناح روڈ۔
- (۱۴) طاہر جاوید، ڈاکٹر: حفظانِ صحت، لاہور، مکتبہ دانیال غزنی شریٹ اردو بازار۔
- (۱۵) طاہر محمود، حکیم: شہد کا انسائیکلو پیڈیا، لاہور، اسلم عصمت پرنٹرز۔
- (۱۶) عمارہ یوسف، ڈاکٹر: جدید نفسیات، لاہور، مرکزی کتب خانہ، اردو بازار۔
- (۱۷) فرخ، شفیق الرحمن: دعا، دوا اور دم سے نبوی ﷺ طریقہ علاج، لاہور، حدی اکیڈمی گلی نمبر 43 گلزیب کالونی سن آباد۔

## ﴿ حفظانِ صحت کے قرآنی اصول ﴾

- (۱۸) قادری، حکیم محمد اسلم: فیضانِ طبِ نبوی، لاہور، نوریہ رضویہ پبلیکیشنز گنج بخش روڈ۔
- (۱۹) گوہر محمد حسین: کامیاب زندگی گزارنے کے راہنما اصول، لاہور، 115 بی کپور تھلہ ہاؤس، ایک روڈ پرانی انارکلی۔
- (۲۰) محمد اسلم، حکیم: عبادات اور جدید سائنس، لاہور، نوریہ رضویہ پبلیکیشنز گنج بخش روڈ۔
- (۲۱) محمد انور: اسلامِ صحت اور جدید سائنسی تحقیقات، کراچی، ادارہ اشاعت اسلام۔
- (۲۲) محمد سعید، حکیم: طب اور سائنس چند فکری جہات، لاہور، ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان۔
- (۲۳) محمد طاہر القادری، ڈاکٹر: اسلام اور جدید سائنس، لاہور: منہاج القرآن پبلیکیشنز ماڈل ٹاؤن۔

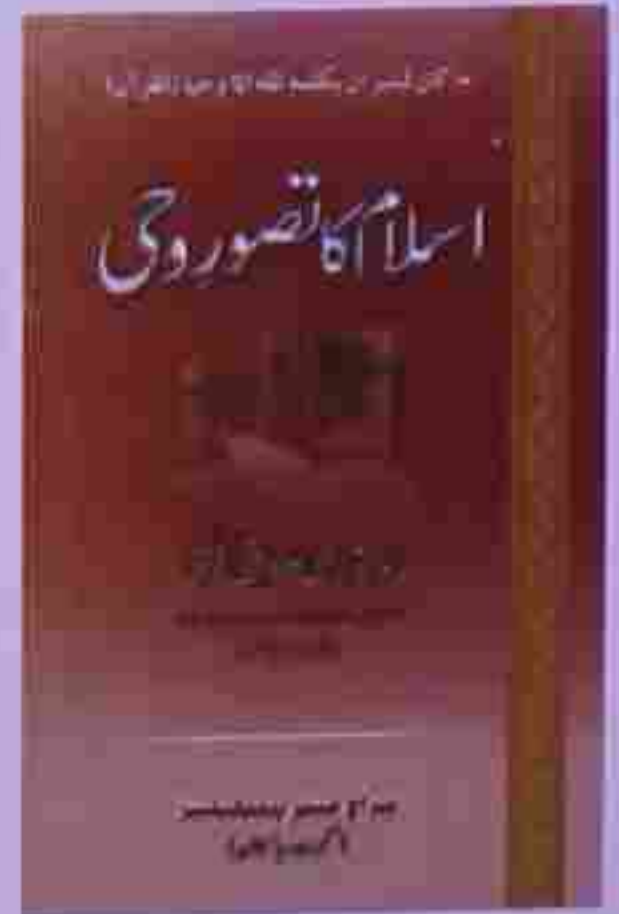
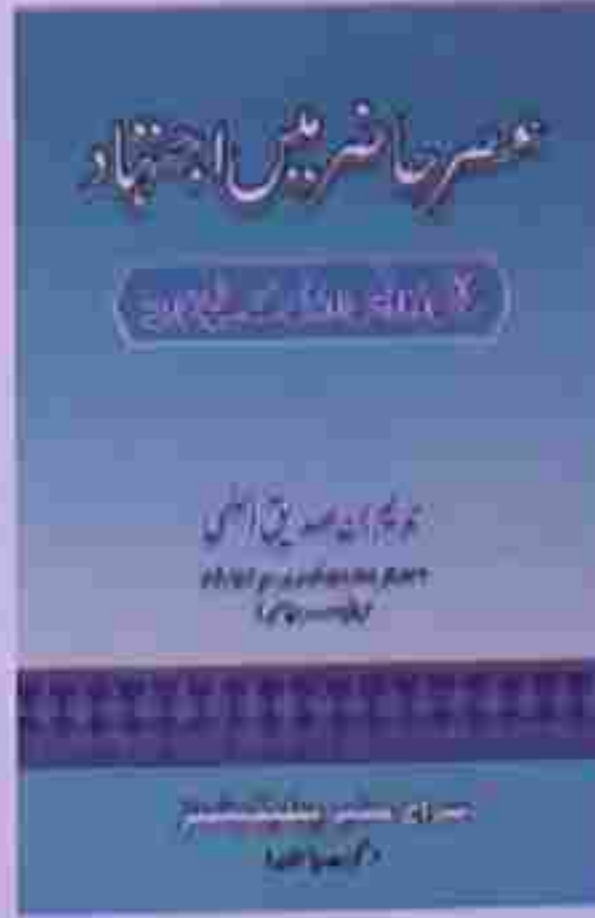
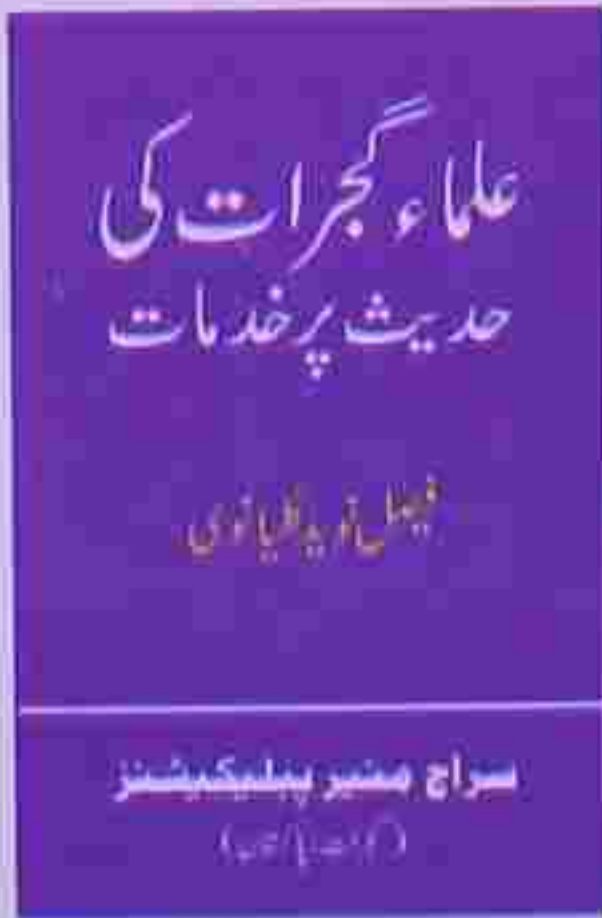
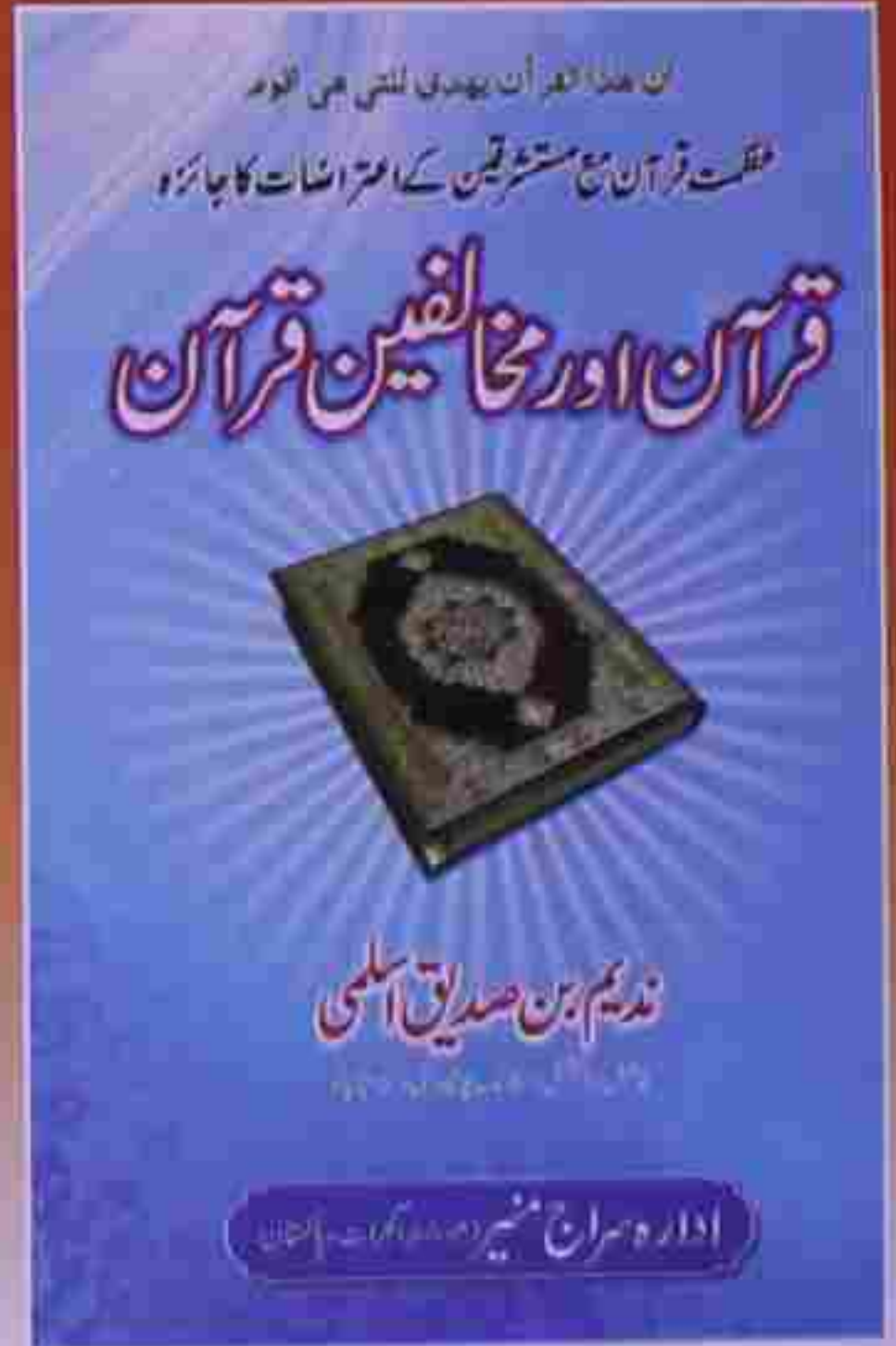
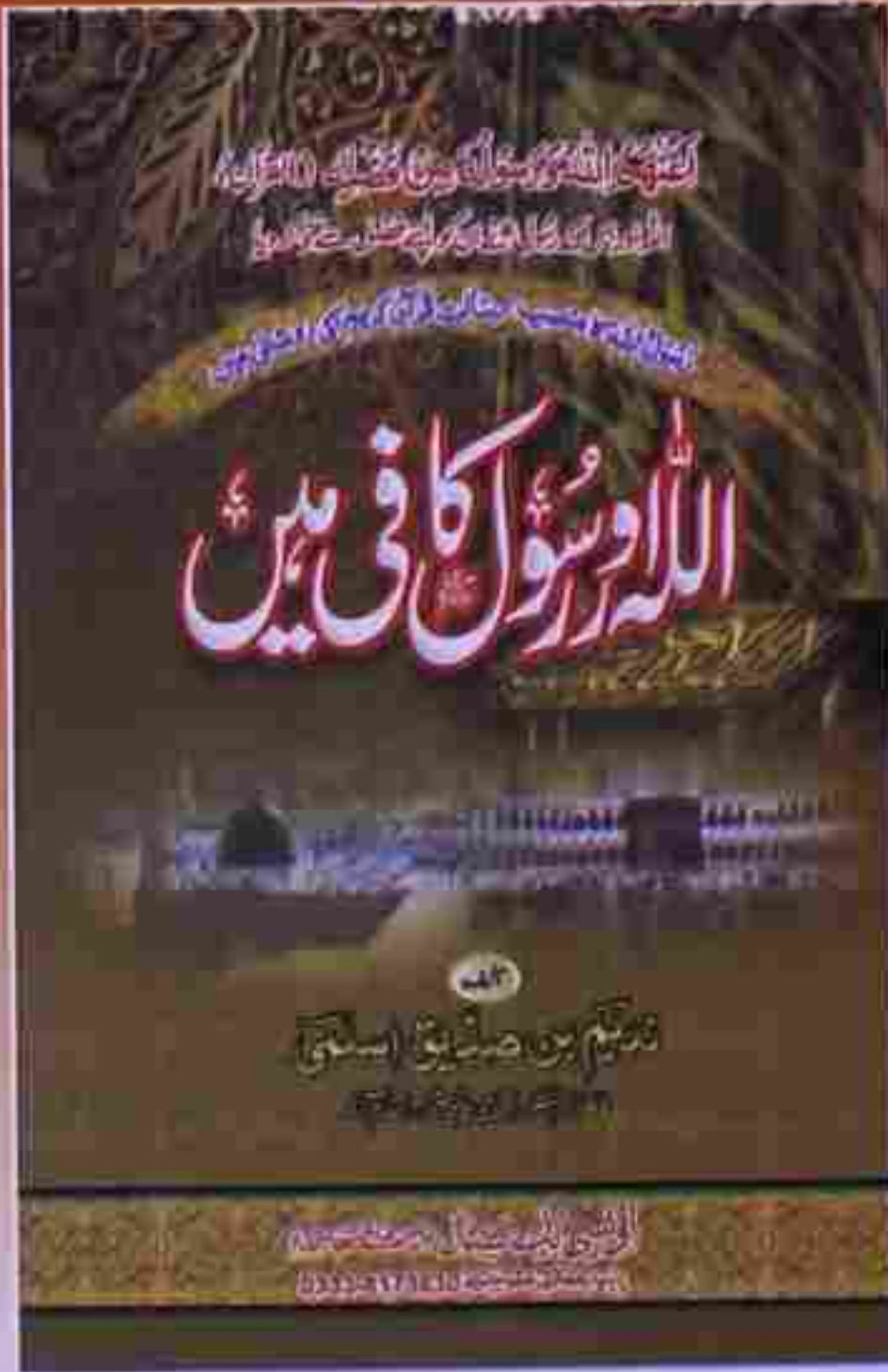
- (۲۴) ملتانی، حکیم ڈاکٹر ہری چند: تاج العقائق، لاہور، ملک بک ڈپو
- (۲۵) محمد ہارون معاویہ: سنت نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات، کراچی، دارالاشاعت اردو بازار ایم اے جناح روڈ۔
- (۲۶) محمد ہارون معاویہ: چالیس باطنی امراض اور انکا علاج، کراچی، دارالاشاعت اردو بازار ایم اے جناح روڈ۔
- (۲۷) ملتانی، ہری چند، ڈاکٹر و حکیم: تاج الحکمت، لاہور، ملک بک ڈپو۔
- (۲۸) میاں محبوب: حفظانِ صحت، لاہور، گوہر پبلیکیشنز چیئر جی روڈ اردو بازار۔

## ﴿ انسائیکلو پیڈیا ﴾

- (۱) قاسم محمود، سید: اسلامی انسائیکلو پیڈیا، لاہور، الفیصل ناشران و تاجران کتب۔

## ﴿ ویب سائٹس و سافٹ ویئر ﴾

- (۱) wikipedia
- (۲) www.muhammadsop.com
- (۳) مکتبہ شاملہ



# عوامی انقلابی دواخانہ