وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ۔ (القرآن)

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

حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

ایک تحقیقی مطالعہ

تالیف

حکیم و ہومیو ڈاکٹر فیصل غوث

فاضل طبیہ کالج، فاضل یونیورسٹی آف گجرات

سراج منیر پبلیکیشنز

(گجرات، پاکستان)

Marfat.com

وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ ۔ (القرآن)

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 طبیہ کالج ،فاضل یونیورسٹی آف گجرات

سراج منیر پبلیکیشنز گجرات پاکستان

Marfat.com

کتاب کے جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

نام کتاب: حفظانِ صحت کے قرآنی اصول

نام مؤلف: حکیم و ہومیو ڈاکٹر فیصل غوث۔

نظر ثانی: حکیم محمد زبیر ہاشمی (کسوکی)

پروف ریڈنگ: فیصل نوید گلیانوی

تاریخ اشاعت: جون، ۲۰۱۵ء

تعداد: 1000

قیمت: 80روپے

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

مقدمہ	5
حفظانِ صحت کا تعارف	7
حفظانِ صحت کا تاریخی پس منظر	9
حفظانِ صحت کی تاریخی اہمیت کے فوائد	10
تعریف حفظانِ صحت	12
حفظانِ صحت کی ضروریات	12
فطری امور	13
یونانی، ایلوپیتھی اور ہومیوپیتھی طریقہ علاج میں حفظانِ صحت	17
یونانی	22
ایلوپیتھی	22
ہومیوپیتھی	22
ماحصل	24
خلاصہ کلام	26
حفظانِ صحت کے قرآنی اصول	27
حفظانِ صحت کے مامورات	27
ہوا اور روشنی	28
اکل وشرب	32
حرکت وسکونِ جسمانی	

Marfat.com

نفسانی حرکت وسکون 40
نیند و بیداری 41
احتباس واستفراغ 42
حفظانِ صحت کے منہیات 43
شراب 44
سور کا گوشت 48
خودکشی 50
ضرورت سے زائد کھانا 51
کھانا باسی اور بدبودار نہ ہو 52
تمبا کونوشی 54
خلاصہ کلام 55
حفظانِ صحت کے مقاصد قرآن کی روشنی میں 56
تحفظِ دین 57
تحفظِ عقل 59
تحفظِ نسل انسانی 60
تحفظِ نفسِ انسانی 63
تحفظِ مال 65
صحتِ عامہ قرآن کی روشنی میں 66
حلال وطیب 66
بقولات اور سبزیاں

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

Marfat.com

مقدمہ

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

انسانی مشینری کے حقیقی خالق ربِ ارض وسماء 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 مدتِ بقاء کیا ہے اور اس کا وقتِ فناء کیا ہے، اس کو سکیور رکھنے کے لیے کون سے قواعد وضوابط لاگو کرنا ہوتے ہیں اور کیسے اس کی افادیت ہوسکتی ہے۔ ہر کمپنی جو اشیاء تیار کرتی ہے وہ اس چیز کے متعلق ایک وارنٹی بک جاری کرتی ہے تاکہ اس کی درستگی وخرابی 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 وفنا کے راز اور اصول وضوابط کی وارنٹی ومعیاد 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:

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

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

Marfat.com

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 تا کہ سب لوگ اس سے استفادہ کریں۔ اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں ملتجی ہوں کہ اللہ تعالیٰ میری اس کاوش کو قبول فرمائے اور لوگوں کے لیے نفع بخش بنائے، اور مجھے اس کاوش پر یوم آخرت میں بہتر اجر عطا فرمائے۔ (آمین)

حکیم فیصل غوث

Marfat.com

حفظان صحت کا تعارف

جب سے فانی دنیا کی تخلیق امر ربی سے وجود میں آئی ہے۔ تب سے مرض وصحت کے مسائل بھی انسان کے ساتھ ساتھ رہے ہے۔ انسان امراض سے بچنے اور محفوظ رہنے کے ہر ممکن طریقے اپناتا رہا اور صحت کی بحالی کے لئے ہر حربہ آزماتا رہا۔ چونکہ کارگاہ ہستی میں زندگی کے شانہ بشانہ چلنے کے لیے انسانی جسم کا تندرست وتوانا اور قوی ہونا ناگزیر ہوتا ہے اس لیے اس مقصد کے حصول کے لئے انسان نے اس میدان حیات میں بھی دیگر جہتوں کے ساتھ ساتھ ہر لحہ تگ ودو جاری رکھی تاکہ صحت کاملہ کا حصول ممکن ہو سکے جوں جوں ارتقائی عمل اپنے مراحل طے کرتا چلا گیا تو حفظان صحت کے اصول وضوابط 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 تحفظ خویش کا جذبہ پیدا فرمادیا تاہم 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 حفظان صحت کے پیمانے مقرر کر رکھے ہیں جن میں وقت کے ساتھ ساتھ بہتری کا عمل جاری وساری ہے۔ علاوہ ازیں دنیا میں رائج سینکڑوں طریقہ ہائے علاج بھی اسی مثبت اور مفید تگ وتاز کا نتیجہ ہیں۔

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

Marfat.com

سے بچاؤ کا مسئلہ درپیش ہوا تو اس نے اپنی تحقیقی کاوشیں تیز کر دیں اور نت نئے اصول و قوانین وضع کئے جن پر عمل پیرا ہو کر اپنی صحت کی بحالی کے امکانات روشن کرنے کی کوشش کی۔ ان تمام ترکاوشوں اور عرق ریزیوں کے بعد جو طریقہ ہائے علاج عملی طور پر رائج ہوئے ان کے مطابق ہر زمانہ میں انسان اپنی صحت کی حفاظت کے لئے جدوجہد کرتا رہا ہے۔

جس کی وجہ سے انسانی جسم کی ساخت اور اس کے افعال صحیح وسالم رہتے ہیں۔ صحت اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں میں سب سے بڑی نعمت ہے۔ اس لئے اس کی حفاظت ہمارا اولین فرض ہے نیز اس نعمت کا شکر ادا کرنا بھی ہمارے لئے لازم ہے۔

بحیثیت مسلمان ان اصولوں پر عمل پیرا ہونا ہمارا دینی فریضہ بھی ہے اور ہمیں ان اصول وضوابط کو ہمیشہ مدنظر رکھنا چاہیئے جن سے ہماری صحت قائم و دائم رہتی ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے زندگی کے دوسرے اہم امور سرانجام دینے کے ساتھ ساتھ فرمایا:

"وان لجسدک علیک حق" (سنن نسائی، ۱۹۸۶ء، ۱۰۱۸۲)

ترجمہ: تجھ پر تیرے جسم کا بھی حق ہے۔

اس سے واضح ہوتا ہے کہ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے حفظان صحت کے اصولوں پر قائم رہنا ضروری ہے تاکہ جسمانی قویٰ پوری توانائی سے فرائض کو بطریق احسن سرانجام دے سکیں۔

اس کے علاوہ ہمارے لئے ہر لحاظ سے اپنی روزمرہ کی غذا و خوراک پر نظر رکھنی چاہیئے تاکہ ایسی خوراک استعمال کی جائے جس سے طبیعت گراں اور خراب نہ ہو اور مرغوب اور اچھی خوراک استعمال میں لانی چاہیئے۔ اسی طرح ہر فرد کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنی صحت کی حفاظت کرے تاکہ معاشرے میں ایک مفید فرد کی حیثیت سے زندہ رہ سکے کیونکہ یہ

Marfat.com

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 چاہیئے تا کہ موذی امراض سے حفاظت کی جا سکے۔

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 حفظان صحت کے اصول اور مفہوم سے آشنا ہونا معاشرے کے ہر فرد کے لئے ناگزیر ہے۔

حفظان صحت کا تاریخی پس منظر

حفظان 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 وہ نقصان اٹھاتی ہے۔ لہذا کسی بھی فن و ہنر میں دسترس حاصل کرنے کے لیے تاریخ کا سہارا لئے بغیر آگے بڑھنا ناممکن ہے۔

Marfat.com

تاریخ کی اہمیت وفوائد

تاریخ درحقیقت ان حقائق کا مجموعہ ہوتا ہے جس میں تحقیقی وتخلیقی کام کو ایک باضابطہ دستاویز کی شکل میں محفوظ کرلیا جاتا ہے تاکہ آنے والی نسلیں ان سے مستفید ہو سکیں۔ تخلیق وتحقیق کا عمل ہر زمانے میں جاری وساری رہا ہے کیونکہ ارتقاء کا عنصر زمان ومکان کی حدود وقیود سے نا آشنا ہوتا ہے جس کو تاریخ ہی متعارف کرواتی ہے۔ تاریخ سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ ماضی میں حفظان صحت کے لئے کیا کیا کوششیں کی گئی ہیں اور کون سی متوازن غذا وخوراک 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 وغریب کارناموں کے ذریعے سے ہر زمانے میں حفظان صحت کے ایسے اصول وقوانین پیش کیئے گئے جن سے طبی زندگی میں انقلاب برپا ہوگیا۔

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

Marfat.com

زندگی کے تمام مسائل کا حل انسان کو اتفاقاً معلوم ہوا اور اس طرح حفظان 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 موفق الدین ،عیون الانباء میں تحریر کرتا ہے کہ ایک شخص کو استقاء 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 ابلی ہوئی ٹڈیاں کھالیں جن سے اسے اسہال شروع ہو گئے۔ تین دن تک زرد پانی خارج ہوتا رہا جس سے استقاء 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 یہی پتے دوا میں مستعمل ہیں۔ اس کا دودھ سم قاتل ہے۔ سبز پتے استعمال نہیں کرنے چاہئیں بلکہ جب ان کا رنگ زرد ہو جائے تب استعمال کریں۔) بہت تھا وہ ٹڈیاں مازریوں کھاتی تھیں۔ اور مازیوں جلاب آور ہے۔ آخر میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ مازریوں استقاء کا مستقل علاج ہے۔ اس طرح علاج معالجہ جادو ٹونے سے بھی ہوتا ہے جس کے مختلف طریقے ہیں الغرض یہ کہ انسان نے حفظان 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 کیمیاء 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 کا راز بھی تاریخ سے منسلک ہے۔ اس طریقہ علاج نے اپنے تمام تجربات اور ان کے نتائج بلاکم و کاست تاریخ کے سپرد کر دیے جن سے آج

Marfat.com

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۔

تعریف 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 (علم حفظان صحت لفظ ہائجیا (Hygeia) سے ماخوذ ہے جو کہ قدیم یونانیوں کے ہاں صحت کی دیوی کا نام تھا۔ اسی نسبت سے علم حفظانِ صحت کو انگریزی زبان میں (Hygine) کہا جاتا ہے) تھا۔ پس اسی مناسبت سے ہائجیا سے ہائی جین لیا گیا ہے۔ جس سے مراد حفظانِ صحت ہے۔ لہٰذا 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 .لاهور: مکتبه دانیال ،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 کثرتِ 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 چاہیئے۔ تاکہ ایک

Marfat.com

بہترین اور صحت مند زندگی گزاری جاسکے۔

حفظان صحت کی ضرورت واہمیت

یہ امر مصدق اور مسلم ہے کہ انسان اور ہر قسم کے جانداروں بشموِل وحشی درندوں کے، ان سب کی زندگی کا دارومدار 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 واطباء اور جدید طب وسائنس بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہے۔ یہ حقیقت روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ صحت کا دارومدار صرف اور صرف صحیح اور مکمل خون پر قائم ہے اس میں کسی دوا اور زہر کا دارومدار نہیں ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ ہر جسم کی نشوونما اور ارتقاء وتقویت صرف خون پر قائم ہے۔ اگر جسم کی نشوونما اور ارتقاء وتقویت 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 ضرروت ہے اور اس کی نوعیت حسبِ 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 غذاوں 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 وصحت کا دارومدار اس کی خوراک پر ہے مکمل ومستقل اور صحیح وکامیاب زندگی کا

Marfat.com

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

حفظان صحت کی ضرورت واہمیت کا اندازہ اس امر سے بھی لگایا جا سکتا ہے کہ اطباء وحکماء نے اس امر میں بہت سے اصول وقوانین وضع فرمائے ہیں تا کہ انسان ان پر عمل پیرا ہو کر اپنے آپ کو صحت مند وتندرست اور توانا وطاقت ور رکھ سکے۔ صحت کے قیام کے لیے بدن میں ماتحلل (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 واہمیت ہے اس سے انکار ممکن نہیں ہے۔ اور بدل ماتحلل (نطفہ کی حرارت ورطوبت اس قدر قلیل ہوتی ہے کہ انہی سے انسان کے جسم کا کم وبیش 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 وحرارت کا انتظام کر دیا ہے جو اس حرارتِ غریزی کا معاون ہوتا ہے اور اس تھوڑی بہت حرارت ورطوبت 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 حرارت غریزی کو جو انسان کی ضرورت پورا کرتی رہتی ہے بدل ماتحلل کہتے ہیں) ہمیشہ غذاؤں اور مشروبات سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اس لیے حفظان صحت میں سب سے اول چیز غذا اور مشروبات ہیں ان کو ضرورت کے مطابق صحیح طریقہ سے استعمال کیا جائے۔ تا کہ ان سے بدل ماتحلل حاصل کیا جا سکے۔ غذا کے بعد دوسری اہم چیز یہ ہے کہ انسان کے جسم میں غذا کھانے کے بعد جو فضلات اکھٹے 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

Marfat.com

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۔

حفظان صحت کا جہاں تک انسان کے جسم سے تعلق ہے اس کے لیے نہایت ضروری ہے کہ انسان کے مزاج کا پوری طرح علم ہو۔ تا کہ 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 قوتِ حیات ہے۔ جسم انسانی میں تمام بگاڑ اور فساد کا اصل سبب اسی قوت میں افراط وتفریط کے سبب سے ہے۔ طب یونانی اسلامی کی اصطلاح میں یہی قوت حرارتِ غریزی کہلاتی ہے۔ اس کو اعتدال پر رکھنا ہی دراصل صحت کو برقرار رکھنا ہے۔) میں رطوبت غریزی (حرارتِ غریزی کی طرح رطوبت غریزی بھی زندگی کیلئے لازمی امر ہے۔ حرارت ورطوبت 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 متناسب رکھنے کے لئے ضروری ہے۔ حرکات اور جسمانی لچک کیلئے رطوبت غریزی لازمی ہے) اور تیل بدل ما یتحلل ہے۔ یہ بدل ما یتحلل 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 اعتدل 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 غریزیہ اور رطوبت غریزیہ متناسب مقدار میں انسانی جسم میں پیدا ہوتی رہے،

اور جسم کو بدل ما یتحلل ملتا رہے تا کہ جسمانی قویٰ اپنے بہترین انداز میں کام کرتے رہیں تا کہ صحت اور تندرستی قائم رہے۔

ہر علم وفن چاہے وہ طب یونانی ہو ایورویدک (یہ طریقہ علاج جو امراض کا علاج ان کے دوشوں (وات، پت اور آگ) کو مدنظر رکھ کر کیا جاتا ہے۔ اس کو علاج بالضد بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ہندوستانی طریقہ علاج ہے۔ تمام امراض کا علاج جڑی بوٹیوں سے کیا جاتا ہے) یا ہومیو پیتھی (ڈاکٹر ہنی 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 جا سکتا 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 للفم مرضاة للرب"

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

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

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

"نهى رسول الله ﷺ ان يتنفس فى الاناء او ينفخ فيه"

(جامع ترمذی :۷/۱۰۱

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۔

"فرمن المجذوم فرارک من الاسد" (مسند احمد بن حنبل : ۱۹/۳۸۸)

Marfat.com

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

اس اہم تمہیدی وضاحت کے بعد حفظان صحت کے اصولوں پر بحث کا مقام ہے۔ ان اصولوں میں کچھ بنیادی وابدی ہدایات ہیں جو قرآن وحدیث 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 ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

"الفطرة خمس الختان والاستحداد وقص الشوارب و
تقليم الاظفار و نتف الاباط" (صحیح البخاری: ۱۸/ ۲۴۸)

ترجمہ: پانچ چیزیں فطرت ہیں: ۱۔ ختنہ کرنا۔ ۲۔ زیرناف بال اتارنا۔ ۳۔ لبوں کے بال کتروانا۔ 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۔

پرخوری سے امراض کو دعوت دینا

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

" کلوا واشربوا ولا تسرفوا ان الله لا يحب المسرفين"

(الاعراف: ۳۱/۷)

Marfat.com

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۔

علاج 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 الٰہی سے شفایاب ہو جاتا ہے کیونکہ مرض سے نجات اور شفایابی اللہ تعالیٰ کے حکم پر موقوف ہے اسی لیے اطباء کرام نسخہ لکھتے وقت ھوالشافی لکھتے ہیں یاد رکھیں دوائیں اور معالج حصول شفا کا محض ذریعہ ہیں۔

تقدیر الٰہی پر صحابہ کا استفسار

حضرت اسامہ بن شرید رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

" فجآء الاعراب فقالوا: یارسول الله انتداوی؟ فقال تداووا فان الله عزوجل لم یضیع داء الا وضع له دواء غیر داء واحد الهرم "

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

ترجمہ : (رسول اللہ ﷺ کے پاس) اعرابی آئے عرض کی: یارسول 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 الٰہی ہے۔ بیماری سے

Marfat.com

بچنے کے لیے احتیاط ضروری ہے۔

ہر بیماری کا علاج موجود ہے

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں

"عن النبی ﷺ قال ما انزل اللہ داء الا انزل لہ شفاء"

(صحیح البخاری : ۱۷/ ۴۳۳)

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 فاذاصیب دواء الداء برا باذن اللہ عزوجل"

(مسلم : ۱۱/ ۲۱۱)

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

حفظان 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 لا سکے 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

Marfat.com

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 حفظان 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 حفظان 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 حفظان 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 دوگنا سے بھی زیادہ ہے۔

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

۱۔ مضبوط اور چست و چوبند 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۔

Marfat.com

۵۔ روزانہ مناسب ورزش کرنی چاہیے۔

۶۔ کام کے ساتھ مناسب آرام اور نیند کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔

۷۔ خوش وخرم، 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 حفظان صحت کے اصولوں کی سختی سے پابندی کرنی چاہیے۔ یہی درازیٔ عمر اور صحت وطاقت 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 وشوارما وغیرہ یہ غذائیں انسانی صحت کے لیے مناسب ہی نہیں ہیں۔ جب انسان گر کر چارپائی 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 دیسی گھی، مکھن اور طاقت ور غذاؤں کی بجائے پاپڑ، 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

Marfat.com

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۔ طبِ یونانی میں اس کے تین بنیادی اصول متعین کئے گئے ہیں۔۔ ورزش۔۲۔ تدبیرِ غذا۔۳۔ تدبیرِ نیند

ا۔ 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 برانگیختہ رہتی ہے۔ اس کی متعدد اقسام بیان کی گئی ہیں۔ ا۔ ریاضتِ عرضیہ۔۲۔ ریاضت خالصہ۔۳۔ ریاضتِ قلیلہ۔۴۔ ریاضتِ کثیرہ۔۵۔ ریاضتِ قویہ شدیدہ۔ ۶۔ ریاضتِ ضعیفہ۔۷۔ ریاضتِ شریفہ۔۸۔ ریاضتِ ملینہ۔۹۔ ریاضتِ حثیثہ۔۱۰۔ ریاضتِ مزاحیہ۔ ان کے علاوہ اس کے مختلف طریقے بیان کئے گئے ہیں اور ہر ایک عضو مثلاً ہاتھ پاؤں، سینہ، اعضائے تنفس، اعضائے قوت سمع، قوت 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۔ دلک صلب، دلک لین، دلک کثیر، دلک معتدل

Marfat.com

اوران کی نو مرکب قسموں کے علاوہ دلک فشن ، دلک املس ، 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 فربہی 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 هریره رضی الله تعالیٰ عنه قال هجر النبی ﷺ فهجرت فصلیت ثم جلست فالتفت الی النبی ﷺ فقال اشکمت در دقلت نعم یا رسول الله قال قم فصل فان فی الصلوٰة شفاء" (سنن ابن ماجه : 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 آپؐ کے پاس بیٹھ گیا تو آپؐ 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۔

تدبیرِ 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 ، مضر غذاؤں کی اصلاح کا طریقہ ، لطیف وغلیظ اور دوسری غذاؤں کے اثرات ، مختلف غذاؤں کو باہم ملانے کے

Marfat.com

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 آور طبی طریقے، عمدہ نیند کی خصوصیات، دن کا سونا، نیند کی مختلف حالتیں اوز دوسری تدابیر کا ذکر کیا گیا ہے۔ ذیل میں طبِ یونانی میں احیاء کا بھی خاص طور پر ذکر کیا گیا ہے۔ تکان کی چار قسموں: (تکان قروحی، تکان تمددی، تکان ورمی اور تکان قشفی) کے علاوہ تکان کے اسباب، علاج، ان سے بچنے کے اصول اور دوسری چیزوں مثلاً تکاثف (جماؤ، گاڑھا پن، کثافت) ضعف (کسی عضو یا جسم کا کمزور ہو جانا۔ یہ دو طرح سے ہو سکتا ہے ایک گرمی کی زیادتی سے یعنی جسم گرمی کی زیادتی گھل کر پتلا 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 عضو یا جسم کا کمزور ہو جانا۔ یہ دو طرح سے ہو سکتا ہے ایک گرمی کی زیادتی سے یعنی جسم گرمی کی زیادتی گھل کر پتلا 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 مدنظر رکھنے کی بجائے

Marfat.com

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۔ صحتِ عامہ کو کس طرح بحال رکھا جا سکتا ہے۔ صحت کو کیسے بہتر بنایا جا سکتا 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 لا سکتی ہے۔ ادویات اور خوراک کے استعمال کے مابعد اثرات، جسم کے موافق ہوں گے یا غیر موافق۔ تدابیرِ صحت کیا کیا ہیں۔ قصہ مختصر ایلوپیتھی طریقہ علاج میں حفظانِ صحت کے بارے ہمیں کوئی قانون و اصول نہیں ملتا کہ جس پر عمل کر کے ایک آدمی اپنے صحت کے تحفظ کے بارے 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 بیلاڈونا۔ 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 جونہی وہ فطرت سے ہٹتا ہے گرفتارِ 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

Marfat.com

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

ہومیوپیتھی

اس طریقہ علاج کے بانی ڈاکٹر ہنی 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 ہومیو پیتھک فلسفے کو پیش کیا تھا۔ اس طریقہ علاج کی اپنی الگ پہچان ہے۔ ہومیو پیتھک 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 پیشِ 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 فرحانہ زہرہ، فلسفہ ہومیو پیتھی، کراچی: ہومیو پیتھک پبلیکیشنز، ۱۹۹۹ء، ص ۱۲۴)

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

Marfat.com

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 بیماروں کو اس کے مطابق استعمال کی ہدایت بھی کرتا ہے۔ یہ واحد طریقہ علاج ہے جس میں معمولی سے معمولی بات کو بھی مدنظر رکھا جاتا ہے۔ زندگی کا کوئی بھی شعبہ ایسا نہیں ہے جس کے بارے واضح احکاماتِ غذانہ 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 عشر عشیر 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 کرسکتا

Marfat.com

ہے۔اس تناظر میں اس نے بہت سی کوششیں اور مغز ماری کی۔اپنی شب و روز کی جانگسل 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 وضوابط طے کیے جن ان پر عمل کرنے سے اسے نہایت حوصلہ افزا نتائج ملے۔یہ تمام اصول وضوابط 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 وضوابط 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۔تا کہ بحیثیتِ مسلمان ہم یہ جان سکیں کہ اسلام زندگی گزارنے کے بارے ہمیں کیا تلقین کرتا ہے اور ہماری طرزِ بودوباش کیا ہونی چاہیے اس کے بارے کیا اصول متعین کرتا ہے۔؟

حفظان 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

Marfat.com

معبدوں کے پروہت علاج کیا کرتے تھے۔ شاستروں کے مطابق علاج کا علم برہما کو تھا اس نے انسان کے فائدے کے لئے بھاردواج اور اس کے بعد استی کمار کو ایک لاکھ اشلوک یاد کروا دیئے تا کہ 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 الصحیحن .بیروت، دارالکتب العربی ص،۴۰۲)

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

﴿ ومن یوت الحکمة فقد اوتی خیرًا کثیرًا ﴾ (البقرہ :۲/۲۶۹)

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۔

﴿ ولقداتینا لقمان الحکة ان اشکر لله ﴾ (لقمان :۳۱/۱۲)

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 کہلانا فخر کی بات جانتے ہیں۔ ان کی یہ شہرت اتنی قابلِ رشک تھی کہ جب حضرت ابراہیمؑ 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 دلچسپی سے خالی نہیں۔

﴿ ربنا وابعث فیھم رسولا منھم یتلوا علیھم اٰیتک و یعلمھم الکتاب والحکمة و یزکیھم انک انت العزیز الحکیم ﴾ (البقرہ :۲/۱۲۹)

Marfat.com

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 وحکمت کی تعلیم دے (کر دانائے راز بنا دے) اور ان (کے نفوس وقلوب) 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 عبداللہ 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۔ قرآنِ حکیم میں یوں واضح کی۔

﴿ وانزل الله علیک الکتاب و الحکمة و علمک مالم تکن تعلم و کان فضل الله علیک عظیما ﴾ (النساء: ۴/۱۳۱)

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 وفنون 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 وحکمت میں کسی کمی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ ان کی اس صلاحیت پر امام محمد بن

Marfat.com

ابوبکر القیم (امام شمس الدین ابن قیم الجوزیہ ۶۹۱ ھ میں دمشق میں پیدا ہوئے، آپ کی مشہور تصانیف زاد المعاد، الطب النبوی، الفواید، تہذیب سنن ابی داؤد اور بدایع الفواید ہیں، آپ کی وفات ۲۳ رجب ۷۵۱ ھ 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 دارومدار وحی الٰہی پر مبنی ہے جس میں کسی غلطی اور ناکامی کا کوئی امکان نہیں۔ (زاد المعاد: ۱/۲۱۵)

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

''انت الرفیق واللہ الطبیب'' (مسند احمد: ۳۶۰/۳۵)

ترجمہ: تمہارا کام مریض کو اطمینان دلانا ہے۔ طبیب اللہ خود ہے

یہ ارشاد قرآن حکیم کے اس ارشاد کی تفسیر میں ہے۔

﴿ واذا مرضت فھو 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 ماموررات

ہر وہ کوشش اور اصول وضوابط جن کے تحت زندگی بسر کرنا جن سے صحت قائم رہے اور بیماری کو ورود نہ ہو ماموررات کہلاتے ہیں۔ ان میں ہوا و روشنی، نیند و بیداری، ماکولات ومشروبات، حرکت وسکونِ جسمانی، حرکت وسکونِ نفسانی، احتباس واستفراغ 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 وضوابط کے مطابق اپنی زندگی کو گزارنا، تاکہ صحت قائم رہے اور امراض سے بدنِ انسانی محفوظ رہے۔ یہ وہ اصول وضوابط ہیں، جن کا ہماری زندگی سے گہرا تعلق ہے۔ بس انہی ضروریات کو مدنظر رکھ کر کچھ ضوابط، مفکروں، اطباء اور حکماء نے طے کئے ہیں۔ اس کے علاوہ قرآن واحادیث میں بھی ہمیں زندگی کو صحت کی پٹڑی 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 قرآنِ حکیم میں ارشادِ ربانی ہے۔

﴿لقد کان لکم فی رسول الله اسوة حسنة﴾ (الاحزاب: ۲۱/۳۳)

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

دوسری جگہ یوں فرمایا۔

Marfat.com

﴿ من یطع الرسول فقد اطاع الله ﴾ (النساء: ۴/۸۰)

ترجمہ: جس نے رسول اللہ (ﷺ) کا حکم مانا، بیشک اس نے اللہ (ہی) کا حکم مانا۔

اسی طرح ارشاد ہوا۔

﴿ و مااتکم الرسول فخذوه و ما نھکم عنه فنتھوا ﴾ (الحشر: ۵۹/۷)

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 ابیٰ قیل و من ابیٰ یارسول الله قال من اطاعنی دخل الجنة و من عصانی فقد ابیٰ ﴾ (صحیح بخاری: ۶/۲۶۵)

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 کی اس نے انکار کیا۔

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

﴿ و اذا امرتکم بامرٍ فاتو منه مااستطعتمفاذا نھیتکم عن شیءً فاجتنبوه ﴾ (سنن ابن ماجه : ۱/۴)

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

﴿ وما اتکم الرسول فخذوه ومانھکم عنه فانتھوا ﴾ (الحشر : ۵۹/۷)

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

Marfat.com

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 وحدیث 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۔

ا۔ ہوااور روشنی:

ہوا

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

﴿ و ھوالذی ارسل الریٰح بشرًا بین یدی رحمته ﴾

(الفرقان: ۲۵/ ۴۸)

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 الریح ﴾ (فاطر: ۳۵/ ۹)

ترجمہ: اور اللہ ہی ہے جو ہوائیں بھیجتا ہے۔

ان الفاظ میں خالقِ کائنات نے واضح فرما دیا کہ اس نے انسانی وحیوانی زیست کے لئے ہوا کو پیدا فرمادیا۔ ہوا کے بغیر زیست کے لمحات اپنے تسلسل کو ہرگز ہرگز

Marfat.com

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

﴿ فتثیر سحابا فسقتہ الیٰ بلد میت فاحینا بہ الارض بعدموتھا ﴾

(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 وحیوانی 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

﴿ وتصریف الریٰح ایٰتہ لقوم یعقلون ﴾ (ابی شیہ :۵/۴۵)

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

روشنی

روشنی کے بغیر گھٹاٹوپ 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 قرآنِ حکیم میں یوں فرمایا۔

﴿ وسخر الشمس والقمر، کل یجری لاجل مسمیً ﴾

(الرعد :۲/۱۳)

Marfat.com

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۔

لہٰذا 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 الٰہی اٹل ہے۔ اس میں کسی طور پر تبدیلی نہیں آسکتی۔ اس لئے جو روشنی وحرارت کائنات اور آفاق میں برسرِ پیکار ہے۔ وہی روشنی وحرارت کا خاتمہ زندگی کے خاتمہ کی علامت ہوا کرتا ہے۔ روشنی انسانی جسم کی بقا کے لئے لازمی جزو ہے۔ یہ تعفن وتخمیر 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 مین 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 ہوجاتی ہے۔

۲۔ اکل وشرب

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

Marfat.com

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 گرداں ہوگی تو حیاتی کے آثار نمودار ہوں گے۔ ہوا میسر ہوگی تو حیاتی کی نشو ونمائی 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 جا سکتا ہے کہ اکل وشرب (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 لوبھ، لالچ اسی ایک خواہش کو اپنانے اور پورا کرنے اور دولت کی دوڑ میں سمٹتے نظر آتے ہیں۔ مذکورہ احتیاج اور انسانی غذائی تعلق کو خالق کائنات نے قرآن حکیم میں یوں بیان فرمایا ہے۔

﴿ وما ارسلنا قبلک من المرسلین الا انھم لیاکلون الطعام ویمشون فی الاسواق ﴾ (الفرقان : ۲۰/۲۵)

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 جعلنٰھم جسدًا لا یاکلون الطعام وما کانوا خٰلدین ﴾ (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 وشبہ کی گنجائش نہیں رہ جاتی کہ انسان کسی دور میں بھی کھانا کھانے کی احتیاج وضرورت 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 سست کر سکتی ہے۔ قرآنِ 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 وفن اور سائنس ونفسیات کے اصول کو ملحوظ خاطر رکھ کر کہا جا رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ

﴿ یاایھا الناس کلو ممافی الارضِ حلالاً طیباً ﴾ (البقرہ : ۲/ ۱۲۸)

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 عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ قال رسول اللہ ﷺ لا تدعو العشاء ولو بکف من تمر فانہ ترکہ یھرم ﴾ (جامع ترمذی : ۲/ ۶۷۰)

ترجمہ: حضرت جابر بن عبداللہ 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 بڑھاپا لاتا ہے۔

Marfat.com

۳۔ حرکت وسکون 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 وحیوان کو ساکن رہنے کے لئے نہیں، کام کرنے، چلنے پھرنے اور عبادت کرنے کے لئے پیدا فرمایا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

﴾ واللہ خلق کل دآبۃٍ من مآءٍ . فمنھم من یمشی علیٰ بطنہ. ومنھم من یمشی علیٰ رجلین. و منھم من یمشی علیٰ اربعٍ. یخلق اللہ مایشآء ﴿

(النور : ۲۴/۴۵)

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 ومشروبات 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

﴾ لقد خلقنا الانسان فی کبدٍ ﴿ (البلد : ۹۰/۴)

Marfat.com

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

﴿ هو الذی جعل لکم الیل لتسکنوا فیه ﴾ (یونس : ۱۰/۶۷)

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

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

﴿ عن عبدالله بن عمرو ب العاص قا ل رسول الله ﷺ یا عبدالله الم اخبر انک تصوم النهار و تقوم الیل . قلت بلیٰ یا رسول الله ﷺ . قا ل فلاتفعل صم و افطر و قم و نم فان لجسدک علیک حقا و ان لعینک علیک حقا و ان لذوجک حقا ﴾ (صحیح بخاری : ۲/۴۲)

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۔آپؐ 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 وسکون

خالقِ کائنات نے قرآن حکیم کی سورۃ یوسف،آیت نمبر۵۳ کے تحت نفس امارہ کا ذکر فرمایا ہے اور سورۃ القیامۃ آیت نمبر۲ میں نفسِ لوامہ کا تذکرہ فرمایا اور نفس مطمئنہ کے اندراج کے لئے سورۃ الفجر کی آیت نمبر ۲۷ کا انتخاب کیا۔نفس کی یہ انواع واضح کرتی ہیں کہ نفس میں حرکت وسکون کی تحریکات لازم وملزوم ہیں۔

Marfat.com

ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿ الله یتوفی الانفس حین موتھا والتی لم تمت فی منامھا ﴾ (الزمر ۳۹/۴۲)

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 دارومدار 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 جا سکتی۔ اللہ رب العزت نے قرآن پاک میں فرمایا ہے کہ:

﴿ وھو الذی جعل لکم الیل لباساً و النوم سباتًا و جعل النھار نشوراً ﴾
(الفرقان ۲۵/۴۷)

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

Marfat.com

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

علیٰ ہذالقیاس معتدل نیند سے طبعی قویٰ کے افعال سکون پذیر ہوتے ہیں اور نفسانی قویٰ 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 نتیجۃً معمول کے عضلات میں سستی و ڈھیلا پن پیدا ہو جائے گا۔

۶۔احتباس واستفراغ

استفراغ کے معنی ہیں فضلات اور مواد کا اخراج اور طبی اصطلاح میں احتباس کا معنی رطوبات وفضلات 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 رُکے 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 حکیمِ 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 قرآنِ حکیم میں رزق ومال کے بارے میں فرمایا گیا ہے۔

﴿ والله يقبض ويبسط ﴾ (البقرہ : ۲۴۵/۲)

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

استفراغ واحتباس کا اعتدال صحت وطاقت 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

Marfat.com

یا انسانی جسم کا گوشت ہو اس میں رطوبات جمنا شروع ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے خون وہاں سے دورہ 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 کہلاتا 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 خوراک 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 وضوابط 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 مدنظر رکھنا ضروری ہے تاکہ وہ اشیاء جن سے صحت بیماری میں ڈھل جائے ان کے استعمال سے اجتناب کیا جا سکے۔

قرآن پاک میں رسول اللہ ﷺ کا ایک وصف یہ بیان کیا گیا ہے کہ آپ ﷺ پاکیزہ وطیب چیزوں کو حلال ٹھہراتے اور خبیث وناپاک 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 وناجائز ہیں۔

ارشادِ خداوندی ہے کہ

﴿ ولن تجد لسنة الله تبديلا ﴾ (الاحزاب: ۶۲/۳۳)

Marfat.com

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 وقوت قائم رہے اور جسمانی قویٰ اپنے بہتر طریق پر کام کرتے رہیں تا کہ 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 اضمحال، سستی اور کمزوری واقع ہوتی ہے۔ اس طرح قرآنِ حکیم نے اپنے قوانین کے استحکام پر مہر تصدیق ثبت کردی اور فرمایا۔

﴿ کلوا 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 ﴾ (شعیب الایمان للبیهقی : ۴۱۱/۲)

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۔

﴿ یایها الذین امنو انما الخمر والمیسر والانصاب والازلام رجس من عمل

الشیطن فاجتنبوہ لعلکم تفلحون ﴾ (المائدہ : ۹۰/۵)

ترجمہ: اے ایمان والو! بیشک شراب اور جواٗ اور (عبادت کے لئے) نصب کیے گئے بت اور (قسمت معلوم کرنے کے لئے) فال کے تیر (سب) ناپاک شیطانی کام ہیں، سوتم ان سے (کلیتًا) پرہیز کرو تاکہ تم فلاح پا جاؤ۔

کثرتِ شراب نوشی سے سقوطِ قلب کے خطرات بڑھ جاتے ہیں، کیونکہ شراب خون میں کولیسٹرول کی مجموعی سطح کوکم کیے بغیر ہائی ڈنسی لیپو پروٹینز (HDL Cholesterol) کی مقدار بڑھا دیتی ہے۔ جس کے نتیجہ 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 شراب نوشی کے رجحان میں کمی ہورہی 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 ربانی ہے۔

﴿ یسئلونک عن الخمر والمیسر قل فیھآ اثم کبیر ومنافع للناس واثمھمآ اکبر من نفعھما ﴾ (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۔

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

Marfat.com

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۔

قرآنِ حکیم میں شراب نوشی کو رجس 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 بلاواسطہ 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 دیرپا 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، بدہضمی 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 شمار زہریلی اشیاء میں ہوتا ہے اور جگر میں عملِ تکسید کے دوران جگر خون کی الکحل کو جلاتا ہے تو اس کے نتیجے میں

Marfat.com

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 چیر اپھاڑا 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، اسلام صحت اور جدید سائنسی تحقیقات۔ کراچی: ادارہ اشاعت اسلام، ۲۰۰۴ء ص ۲۹۵)

شراب کے مضر اثرات ہر لحاظ سے مسلمہ ہیں۔ اقتصادی اور معاشرتی لحاظ سے بھی یہ ام الخبائث قرار پائی ہے صحت کے اعتبار سے بھی دنیا کا کوئی ماہرِ صحت اس کو مفید قرار نہیں دیتا۔ ماہرین کے مطابق وہ خواتین جو شراب پیتی ہیں ان کے بچے عموماً اپاہج 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۔

Marfat.com

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے

﴿کل مسکر خمر و کل 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 امراض ہضم ۲۔زخمِ معدہ ۳۔سرطانِ معدہ ۴۔سوزشِ لبلبہ
۵۔امراضِ جگر ۶۔استسقاء ۷۔حیاتین وغیرہ کی کمی کے امراض

سور کا گوشت

دین اسلام ہمیں سکھاتا ہے کہ کون سی اشیاء 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 قرآنِ حکیم کا مندرجہ ذیل حکم آج سے چودہ سو سال سے پہلے کا موجود ہے۔

﴿قل لا اجد فی ما اوحی الی محرما علی طاعم یطعمه الا ان یکون میتة او دما مسفوحاً او لحم خنزیر فانه رجس او فسقاً اهل لغیر الله به فمن اضطر غیر باغ و لا 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 ہوا 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۔

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

ارشادِ ربانی ہے۔

﴿ انما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما اهل لغير الله به فمن اضطر غير باغٍ ولا عادٍ فان الله غفور رحيم ﴾ (البقره: 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 حالت اضطرار (یعنی انتہائی مجبوری کی حالت) میں ہو، نہ (طلب لذت میں احکام الٰہی 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 بدحالی، بدکرداری 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 نشوونما 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 وفہم سے بیگانہ ہو کر الٹی سیدھی حرکات میں مشغول ہو جاتا ہے اور معاشرے کے لئے ناسور بنتا چلا جاتا ہے۔ غیرت وحمیت 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 نتیجہ میں یہ بات منظر عام پر آئی ہے کہ سور کے گوشت میں

Marfat.com

دو کیڑے پائے جاتے ہیں Taenia Solium اور Trichinella Spiralis 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 آ سکتا ہے۔ اس کے خون کا بہاؤ زہریلے مواد سے متاثر ہو سکتا ہے، جس کے نتیجے میں اسے دل اور نظامِ تنفس کا فالج 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 ربانی ہے۔

﴿ ولاتقتلوا انفسکم ﴾ (النساء : ۲۹/۴)

ترجمہ: اور اپنی جانوں کو مت 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۔ لہٰذا 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۔

Marfat.com

﴿ ولا تلقو بایدیکم الی التهلکة ﴾ (البقرہ : ۲/۱۹۵)

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 لجسدک علیک حقاً وان لعینک علیک حقاً "

(صحیح بخاری : ۲/۱۹۷)

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

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

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 جزوِ 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

Marfat.com

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 غریبی بہت سی بُرائیوں 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 مقدام بن معدیکرب رضی اللہ تعالیٰ عنه یقول سمعت رسول اللہ ﷺ یقول مالأ ادمی وعاء شرا من بطن حسب الادمی لقیمات یقمن صلبه فان غلبت الادمی لفسه فثلث للطعام وثلث للشراب و ثلث للنفس"

(سنن ابن ماجه : ۳۲۳/۲، مشکوۃ المصابیح:۲/ ۳۲۴)

ترجمہ: حضرت مقدام 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۔

Marfat.com

﴿ فانظر الیٰ طعامک و شرابک لم یتسنہ ﴾ (البقرہ: ۲/ 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 جزوِ بدن بنتا ہے۔ باسی گلا سڑا اور بد بودار 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 بد بودار کھانے میں مختلف اقسام کے بیکٹر یا 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 بد بودار خوراک کے نقصانات

جن بچوں کو شام کی باسی خوراک دی جاتی ہے ان کی بڑھوتر 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 سست سے رہتے ہیں زیادہ تر قبض سے دبے رہتے ہیں اور پیٹ سے بد بودار ہوا خارج ہوتی ہے۔

Marfat.com

تمبا کونوشی

تمبا کونوشی کے بارے میں یہ بات طے شدہ ہے کہ یہ انتہائی مہلک اور مضر ہے۔ سگریٹ کا بنیادی عنصر تمبا کو ہے جسے کھانے سے جانور بھی اجتناب کرتے ہیں۔ لیکن بعض لوگ سگریٹ کے ذریعے تمبا کونوشی کرتے ہیں اور یوں زہر پھانکتے ہیں۔ اس سے بے شمار امراض پیدا ہوتے ہیں۔ یہ تمبا کونوشی کرنے والوں کے لئے ہی اذیت ناک اور نقصان دہ نہیں بلکہ ان کے اردگرد 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

﴿والذین یوذون المو منین و المومنٰت بغیرما اکتسبوا فقد احتملوا بهتانا واثماً مبیناً﴾ (احزاب : ۵۸/۳۳)

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۔

تمبا کونوشی بذات خود مال کی بربادی وضیاع اور فضول خرچی ہے اور اللہ تعالیٰ فضول خرچی کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتا۔

امریکہ کے صحت عامہ کی شائع کردہ ایک رپوٹ 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 ۳۳۱)

Marfat.com

تمباکو اور جسمانی بیماریاں

۱۔سرطان ۲۔کمی خون ۳۔کھانسی ۴۔ قوت مدافعت کی کمی

۵۔آنکھوں کی بینائی ۶۔تنگی 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۔ (اسلام 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 معرکۃ الآرا 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۔ ہومیوپیتھی صرف علامات کا علاج کرتی ہے اور اس میں کوئی بھی جامع اصولِ صحت مرتب نہیں کیا اور رہ گئی بات ایلوپیتھی کی تو وہ ہر مرض کا قصور 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 وضوابط نہیں ملتے جو انسانی زندگی سے مماثلت رکھتے ہوں۔اس میں صرف جراثیم کو مجرم جان کر اس کے

Marfat.com

تدارک کیلئے تگ ودو کی جاتی ہے۔اور انسان کو کیمیائی ادویات دے کر جراثیم سے مقابلہ کیا جاتا ہے۔جن میں مسکنات ومخدرات 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 وضوابط عطا کئے ہیں۔تا کہ ان پر عمل کر کے انسان بہتر زندگی بسر کر سکے۔ ایک صحت مند انسان ہی زندگی کی مشکلات ، کٹھن مراحل اور جاں گسل 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 قصر مذلت کی گہرائیوں میں جا گرتی ہیں جہاں ان کا کوئی پرسان حال نہیں ہوتا۔ایسی قومیں ہمیشہ ذلیل وخوار،تنہا،زبوں حال الغرض ہر پہلو سے کم مایہ ہوتی ہیں۔بقول علامہ ڈاکٹر محمد اقبالؒ:

کافر ہے تو شمشیر پہ کرتا ہے بھروسہ
مومن ہے تو بے تیغ بھی لڑتا ہے سپاہی

Marfat.com

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 قومیں کرتی ہیں، وہ ہر دور میں مہذب اور ترقی یافتہ قومیں کہلاتی ہیں۔

لیکن ایک بات ذہن میں رہے کہ ان امور پر عمل درآمد اسی وقت ہوسکتا ہے جب وہ قوم یا ملک جسمانی وذہنی 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 اوجِ کمال پر پہنچ جاتی ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿ لقد کان لکم فی رسول الله ﷺ اسوة حسنة ﴾ (الاحزاب : ۲۱/۳۳)

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۔

قرآنِ حکیم اور سنتِ نبوی پر عمل کرنے ہی سے مندرجہ ذیل پانچ کلیات و مقاصد شریعت کا تحفظ ہوسکتا ہے۔

ا۔ تحفظِ دین

انسانی قویٰ کی مضبوطی اور فہم وادراک ہی حق کی حقائیت 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 کرسکتا ہے اور یہ عقائد کوئی صرف موروثی یا تقلیدی نہیں ہوتے بلکہ معقول اور منطقی دلائل کا بھی اس میں وافر حصہ موجود ہے۔

Marfat.com

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 مکلّف 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 پر زبردستی مسلط نہیں کیا جا سکتا۔ ارشادِ ربانی ہے۔

﴿ لا اکراہ فی الدین ﴾ (البقرہ: ۲/ ۲۵۶)

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 بغیر علم ﴾ (الانعام: ۶/ ۱۰۸)

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

Marfat.com

لوگ) اللہ کے سوا پوجتے ہیں پھر وہ لوگ (بھی جواباً) 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 جوکوئی 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 دينه فاقتلوه ". (صحيح بخاري : ٢١١/١٠)

ترجمہ: جومرتد ہو جائے اسے قتل کردو۔

اسلام دین کے تحفظ اور اپنی اشاعت وترویج پر زور دیتا ہے۔ چونکہ یہ آفاقی اور فطری دین ہے جور کاوٹوں 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 وشعور کی بدولت انسان عقلمند ہوتا ہے۔ اسلام عقل وشعور سے کام لینے کی تاکید کرتا ہے اور عقل کی نشو ونما مادی اور معنوی لحاظ سے کرنے کی تلقین کرتا ہے۔ اور عقل کی بہترین نشو ونما

Marfat.com

بہترین اور صحت بخش خوراک کے بغیر ممکن نہیں ہے۔یعنی ایسی خوراک استعمال کی جائے جس سے ذہن کی صلاحیتیں جلا پا سکیں 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 الٰہی 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 ربانی ہے۔

﴿ یاایھا الذین آمنو انما الخمر و المیسر والانصاب و الازلام رجس من عمل الشیطان فاجتنبوہ ﴾ (المائدہ :۵/۹۰)

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 مضمحل 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 عناصر طبعی اور انسانی تخلیق وارتقاء 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۔

Marfat.com

ارشادِ ربانی ہے۔

﴿ و بداخلق الانسان من طين ﴾ (السجدہ : ۳۲/ ۷)

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 فی احسن تقويم ﴾ (التین :۹۵/ ۴)

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

فرمایا:

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

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 الذی خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء. واتقوا الله الذی تساء لون به والارحام. ان الله كان عليكم رقيبا ﴾ (النساء : ۴/ ۱)

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 جا سکے۔

Marfat.com

رسول اللہ ﷺ نے اس مقصد کو مزید نمایاں فرمایا:

"عن معقل بن یسار رضی اللہ تعالی عنہ قال رسول اللہ ﷺ تزوجوا الودود الولود فانی مکاثر بکم". (سنن ابو داؤد: 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 بہا 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 بنظرِ عمیق دیکھا جائے تو انسانی تگ 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

Marfat.com

کو صحت قائم ودائم رکھنے کے اصول وضرابط 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 نفس انسانی کی استواری اور سلامتی کو بھی شامل فرمایا۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿و نفس وما سوٰھا﴾ (الشمس : ۹۱/ ۸)

ترجمہ: یعنی: قسم ہے نفس 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 جوان گنت، بے شمار اور مختلف النوع ہیں۔ ان کی تکمیل کی تک ودو انسان کو ہمہ وقت اس گرد وغبار 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 خبائث سے احتراز کرے۔ شہوی و غضبی قویٰ کو کسی بھی طور پر مشتعل نہ ہونے دے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے قول وفعل اور حرکات وسکنات پر بھی نگاہ رکھے۔ ایسا کوئی کام نہ کرے، جو احکام الٰہی کے خلاف ہو اور اگر انجانے میں یا بلا ارادہ کوئی ایسا قبیح فعل سرزد ہو جائے تو فوراً استغفار کرے اور احکام خداوندی کے آگے جھک جائے۔

علامہ 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 کے عیوب اس پر آشکار کرے تو وہ اس کو بُرا ماننے کی بجائے خندہ پیشانی سے قبول کرے۔ بقول حضرت عمر رضی اللہ عنہ :

"رحمه الله من اهدى الى عيوبى".

(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 قویٰ (عقلی ونظری) کو خیر وفلاح کے لئے استعمال کیا جائے کیونکہ مشق سے ہر ایک ملکہ راسخ ہوتا ہے۔ حفظِ نفس کیلئے مزاح یعنی ہنسی خوشی، مذاق اور بذلہ سنجی میں بھی اعتدال کو ملحوظِ خاطر رکھنا اشد ضروری ہے۔ کیونکہ یہ الفت ومحبت کی استواری کا سبب ہے۔ تحفظ وصحتِ نفس کے لئے ضروری ہے کہ نیک لوگوں کی صحبت اختیار کی جائے اور بُرے لوگوں سے اجتناب کیا جائے کیونکہ اخلاق اور عادات واطوار، نفس کو بہت جلد متحرک ومتاثر کرتے ہیں۔

فسق وفجور، ژٹل بازی، بازاری اطوار، اخلاقِ رذیلہ اور بُری صحبت سے بچنا ہمارا اولین فریضہ ہے۔ اچھی عادات، نیکوکاروں کی صحبت، اخلاقِ فضیلہ وحسنہ 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 کرلو تو اسے ایسے تازیانے لگاؤ جن سے اس کو سخت تکلیف پہنچے (سختی سے خواہشات کو ترک کردو) 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 وظرائف اور عقل سے اس کو آراستہ کرو۔

(غزالی، ابوحامد، سر العالمین وکشف فی الدارین: کراچی، مکتبہ اسلامی، ص ۷۸)

Marfat.com

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 اوچھے اور حرام ہتھکنڈے استعمال کرنے سے روکا ہے۔ اپنے مال و دولت کی حفاظت کرتے ہوئے مرجانے 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 ربانی ہے۔

﴿ ولا تبذر تبذيرا 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۔

Marfat.com

ارشادِ ربانی ہے۔

﴿ ولقد کرمنا بنی آدم ﴾ (بنی اسرائیل ۔:۱۷/۷۰)

ترجمہ: اور ہم نے بنی آدم کو فضیلت دی۔

صحتِ عامہ قرآن کی روشنی میں

حلال وطیب

قرآنِ حکیم نے انسانی جسم کی مضبوطی وصحت 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 بدلِ ماتحلل کی جو ضرورت ہوتی ہے وہ ایک مسلمہ امر ہے۔ اور بدلِ ماتحلل ہمیشہ اغذیہ و اشربہ سے حاصل ہوتا ہے۔ اس لئے حفظانِ صحت کے لئے سب سے اول چیز اغذیہ واشربہ ہی ہیں کہ ان کو اپنی ضرورت کے مطابق صحیح اصولوں پر استعمال کیا جائے تا کہ ان سے بدلِ ماتحلل حاصل ہو۔

ارشادِ ربانی ہے۔

﴿ یایھا الناس کلو مما فی الارض حلا طیباً ﴾ (البقرہ: ۲/۱۶۸)

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

دوسری جگہ ارشاد خداوندی ہے۔

﴿ یایھا الذین امنو کلومن طیب ما رزقنکم ﴾ (البقرہ: ۲/۱۸۲)

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

ایک اور جگہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد کچھ یوں ہے

﴿ فکلوامما رزقکم اللہ حلاً طیباً ﴾ (النحل: ۱۶/۱۱۴)

Marfat.com

ترجمہ: پس جو حلال اور پاکیزہ رزق تمہیں اللہ تعالیٰ نے بخشتا 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۔

﴿ الیوم احل لکم الطیب وطعام الذین اوتو الکتب حل لکم و طعامکم حل لھم ﴾ (المائدہ: ۵/۵)

ترجمہ: آج تمہارے لئے پاکیزہ چیزیں حلال کر دی گئیں، اور ین 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 ونوش کو استعمال کر لینا چاہیے اس میں کچھ مضائقہ نہیں ہے۔ (اہل کتاب سے مراد وہ اہل کتاب ہیں جو عقیدہ تثلیث یا ثنویت کے قائل نہ ہوں)

اس کے بعد ارشادِ خداوندی ہے کہ

﴿ و کلو ممارزقکم اللہ حلاً 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 امما غنمتم حللاً طیباً ﴾ (الانفال : ۶۹/۸)

Marfat.com

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

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

﴿ یایھا الرسل کلو من الطیبات واعملوا صالحاً ﴾ (المومنون: ۵۱/۲۳)

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

قرآنِ 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 دارو مدار ہے اور یہی زندگی کی اساس بھی ہے۔ غذا سے جسم وصحت، 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 سبزیاں

﴿ واذقلتم یموسیٰ لن نصبر علی طعام واحد فادع لنا ربک یخرج لنا مما تنبت الارض من بقلھا و قثائھا و فومھا و عدسھا و بصلھا ﴾

(البقرہ: ۶۱/۲)

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

Marfat.com

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، ککڑی، گیہوں، 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 تا کہ اس کے مزاج کے مطابق اس کو غذا ملے اور اس کی افزائش ہو سکے نیز ان تمام خوراکوں میں کوئی بھی ایسی چیز نہیں ہے جو انسان کیلئے مضرِ صحت ہو۔ ان تمام خوراکوں 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 خوارک 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 تا کہ بنی نوع انسان مختلف امراض و عوارض سے محفوظ رہ سکے۔

کھجور

اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

﴿ ومن ثمرٰت النحیل والاعناب تتخدون منه سکراً و رزقاحسنا ﴾

Marfat.com

(النحل: ۶۷/۱۶)

ترجمہ : اور کھجور اور انگور کے پھلوں سے تم شکر اور (دیگر) عمدہ غذائیں 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

مشہورِ 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 یٰسین، حکیم، خواص المفردات، دنیاپور: یٰسین کتب خانہ، ص ۲۸۷)

پیدائش

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

خواص

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

فوائد

قرآنِ حکیم میں کھجور کے متعلق سورۃ الرحمٰن میں اس کا ذکر اس طرح کیا گیا ہے۔

﴿ فیھما فاکھۃ و نخل و رمان ﴾ (الرحمن: ۶۸/۵۵)

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

Marfat.com

﴿ والارض وضعها للانام فيها فاكهۃ والنخل ذات الاكمام ﴾

(الرحمن : ۵۵/ ۱۰ تا ۱۱)

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 پہچا 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 وقوت 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 جزوِ بدن ہونے کی بے حد صلاحیت واستعداد 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 قابلِ رشک بن جاتی ہے۔

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

Marfat.com

افراد کو موٹا بھی کرتی ہے اسے دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے بدن فربہ ہو جاتا ہے اور سل 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

ارشادخداوندی ہے۔

﴿ یخرج من بطونھاشراب مختلف الوانہ فیہ شفاء للناس ﴾

(النحل :۱۶/ ۶۹)

ترجمہ: ان کے شکموں سے ایک 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 عنھاقالت کان النبی ﷺ یعجبہ الحلواء و العسل"

(سنن ابوداؤد : ج ۳/ص ۱۴۵، مشکوۃ المصابیح: ج ۲/ص ۳۱۹

Marfat.com

ترجمہ۔ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ میٹھی 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۔ سپین کے شہر ویلنشیا 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 مکھیاں پالا کرتا تھا۔ کیونکہ اس تصویر میں ایک شخص ایک چھتے سے شہد حاصل کرتا نظر آتا ہے۔ کچھ مکھیاں اس شخص کو کاٹتی 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 گنجے 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

Marfat.com

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، علاج معالجہ ہو، انفرادی ہو یا اجتماعی زندگی ہو انسان ہر لحاظ سے اس کی غذائیت 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 دیو مالا 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 ۳۲)

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 نشو ونما 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۔

Marfat.com

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 دھڑکنا رک 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 عضوِ 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

Marfat.com

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 ہوسکتی۔ چینی کی اتنی ہی مقدار معدہ کے لئے ضرر رساں ہوسکتی 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 کا رنگ گائے کے گھی کی طرح ہوتا ہے۔ ☆ شہد میں بھینی بھینی خوشبو ہوتی ہے۔

☆ روئی 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 تڑتڑ کی آواز پیدا ہو تو شہد ناقص ہوگا۔

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

Marfat.com

☆ 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 ٹپکائیں۔ 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 انسائیکلوپیڈیا: ص ۹۲)

خالص شہد کی پہچان کیلئے کیمیائی ٹیسٹ

پوٹاشیم 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 نلی میں پانی ملا شہد ڈالیں اور اوپر بنائے گئے مرکب کے چند قطرے ڈال کر خوب ہلائیں اگر شہد کا رنگ وہی رہے تو شہد خالص ہے، اگر ملاوٹ ہوگی تو شہد کی رنگت لال، عنابی یا جامنی ہو جائے گی۔

(شہد کا انسائیکلوپیڈیا: ص ۹۴)

شہد کی مکھیوں کی اقسام

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

ا۔ چھوٹی مکھی

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

Marfat.com

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 ہوسکتا 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 بنا 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

Marfat.com

رس (نیکٹر) زیادہ تر شکری 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 بطورِ 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،

Marfat.com

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 سبھی 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 سبھی 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 پرآکسائیڈ کیمیکل ہے۔ جو نہایت نقصان دہ بیکٹیریا مثلاً سٹے فائی لوکوکس اور ٹریس ہیلیے کو بیکٹر 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۔

ہیلیے کو بیکٹر یا 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 ایگزیما 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 باآسانی اتر جاتی ہیں جن سے نرم و نازک نئی نازک جلنے 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 پئیں۔ 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۔

نظام انہظام اور شہد

جدید تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے کہ شہد کا استعمال دستوں، قے 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 ہوا ہو۔ زندگی کی ہر مرض کا احاطہ شہد کئے ہوئے ہے۔ مرد و زن دونوں کے لئے اس میں کثیر نفع ہے۔

قرآنِ حکیم میں ارشادِ ربانی ہے۔

﴿فیه شفاء للناس﴾ (النحل ۱۶/۶۹)

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 اکسیر و بے نظیر ہیں۔ چہرے کی رنگت نکھارنے اور جلد میں چمک پیدا کرنے کیلئے درج ذیل ماسک بہت عمدہ ہے۔ اس کو رات کو سونے سے پہلے لگا لیں اور صبح دھو لیں۔

Marfat.com

☆ 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 مصفّی 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 عبدالحنان: تندرستی ہزار نعمت ہے، لاہور، ڈائمنڈ بک 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 کسیلا اور

Marfat.com

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، تیونس، امریکہ میں کیلی فورنیا، میکسیکو، پیرو اور آسٹریلیا کے جنوبی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔

(ملتانی، حکیم ڈاکٹر ہری چند، تاج العقاقیر، 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 یاسر 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 اقوامِ 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۔ توریت 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 پنیر، تازہ زیتون اور اونٹنی کے دودھ پر مشتمل ہوتا تھا۔ اسی لئے جب تک زندہ رہے،

Marfat.com

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

﴿ والنخل والزرع مختلفا اکله والزیتون والرمان متشابها و غیر متشابها، کلوا من ثمره اذا اثمر ﴾ (الانعام: ۱۴۱/۶)

ترجمہ: اور کھجور (کے درخت) اور زراعت جس کے پھل گونا گوں ہیں اور زیتون اور انار (جو شکل میں) ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہیں اور (ذائقہ میں) میں جداگانہ ہیں (بھی) پیدا کئے۔ جب (یہ درخت) پھل لائیں تو تم ان کے پھل کھایا (بھی) کرو۔

ایک اور جگہ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿ و جنات من اعناب والزیتون والرمان متشبها و غیر متشابه، انظروا الی ثمر اذا ثمر وینعه ان فی ذلکم الایت لقوم یؤمنون ﴾ (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) جداگانہ 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 کونپل سے پھل بننے تک کس طرح پک جاتے ہیں۔ عالمِ 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۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے

﴿ فانشانا بکم به جنت من نخیل و اعناب لکم فیھما فاکھة کثیرة و منھا

Marfat.com

تاکلون و شجرةً تخرج من طور سینآءَ تنبت بالدھن و صبغٌ للا کلین ﴾

(المومنون: ۲۳/۲۰)

ترجمہ: پھر ہم نے تمہارے لئے اس سے (درجہ بدرجہ یعنی پہلے ابتدائی نباتات پھر بڑے پودے پھر درخت وجود ہیں لاتے ہوئے) کھجور اور انگور کے باغات بنادیئے (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۔

﴿ والتین والزیتون وطور سینین و ھذا البلد الامین ﴾ (التین: ۹۵/۱تا۳)

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 آیاتِ 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 وفکر 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 کروائے 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 هريره رضی الله تعالى عنه ان رسول الله ﷺ قال كلو الذيت وادهنوابه فانه مبارک" (سنن ابن ماجہ :۳۱۵/۲ ،جامع ترمذی :۲۶۹/۲)

ترجمہ: حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالی عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ یہ مبارک ہے۔

حکمتِ زیتون

قرآنِ 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

Marfat.com

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 ۳۶۴)

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، قلوی 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 لکم فی الانعام لعبرۃ نسقیکم مما فی بطونہ من بین فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشربین﴾ (النحل: ۱۶/۶۶)

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 خلط سے (وجود میں آتی

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

نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

"عن ابن عباس رضی الله تعالی عنه قال قال النبی ﷺ لیس شئی یجزی من الطعام والشراب الاا للبن " (سنن ابو داؤد : ۱۴۴/۳)

ترجمہ: حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالی 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، نشوو ارتقاء کیلئے کتنی کتنی نعمتیں پیدا کی ہیں کہ انسانی عقل ورطہء حیرت میں ڈوب جاتی ہے اور ارشادِ خداوندی کی اس آیتِ مبارکہ کا جواب دینے سے قاصر ہو جاتا ہے۔

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

ترجمہ: پس (اے گروہ جن وانسان) 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 ادراک کی وسعتوں سے بھی ماوراہیں۔ 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۔

﴿ والعصر . ان الانسان لفی خسر . الاالذین آمنو و عمل الصلحات

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 گنوا رہا 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 (تبلیغ 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 مغلظ 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، سل 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 مغز اخروٹ کے ساتھ مسلسل دو یا تین ماہ کھایا جائے تو جسم فربہ 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 نشو و نما کیلئے ان کی خوراک

Marfat.com

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 لعبرةً نسقیکم مما فی بطونها و لکم فیها منافع کثیرةٌ و منها تاکلون ﴾ (المومنون: ۲۱/۲۳)

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 تا کہ انسان ان کو اپنی طبع اور میلان کے مطابق (حلال وطیب) استعمال کر کے اپنی زندگی کی نمو و ارتقاء 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 کٹھنائیوں سے کامیابی سے گزرتا چلا جاتا ہے۔ اس کے کردار میں مضبوطی، پختگی اور بلندی پیدا ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات پر شاکر، 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 وحرام کا تصور بھی اللہ تعالیٰ نے اسی لئے دیا کہ حرام سے انسانی ذات کی نشو ونما رک جاتی ہے اور وہ جانوروں کی سی زندگی گزارتا ہے۔ حلال غذا میں برکت وعظمت بھی ہے اور قربِ الٰہی 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۔

Marfat.com

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 ممد 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 دوپہر کا بھرپور کھانا، شام کا بھرپور کھانا، اچھی صحت کے لئے ضرورت سے کافی زیادہ ہے۔ روزانہ دن میں تین وقت کا بھرپور 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۔

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

﴿ کلوا واشربوا ولا تسرفوا ان اللہ لا یحب المسرفین ﴾

(الاعراف: ۷/۱۳)

ترجمہ: کھاؤ پیو اور ضائع 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۔

﴿ ان اللہ یبغض الاکل فوق شبعہ ﴾ (کنز العمال: ۴۴:۹۲)

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

Marfat.com

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

قرآنِ حکیم میں ہے کہ:

﴿ وھو الذی سخر البحر لتاکلو منه لحما طریا ﴾ (النحل: ۱۴/۱۶)

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

مزید ارشاد ھے. ﴿ و من کلٍ تاکلون لحماً طریا ﴾ (فاطر ۳۵: ۱۲)

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 بدبودار 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 بدبودار بھی نہیں ہونی چاہیے۔

حال میں ہی ایک مطالعے کی رپوٹ 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 تیس فیصد کم ہو گیا جو ایک مہینے سے بھی زیادہ عرصے میں ایک بار مچھلی کھاتی رہی تھیں۔

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

Marfat.com

پاکیزگی

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

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 وخباثت 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 پُتلا ہے، اس لئے اگر بلا ارادہ یا بے اختیار اس سے غلطی و کوتائی ہو جائے۔ اور انسان اپنی غلطی پر پچھتائے اور اللہ سے آئندہ ایسا گناہ نہ کرنے کی معافی مانگ لے اور توبہ کرلے 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 ذات پاک وصاف ہے اور وہ اپنے بندوں کو پاک صاف دیکھنا چاہتا ہے۔ ایسے لوگ جو صاف ستھرے 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 الٰہی ہے

Marfat.com

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

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۔خلوصِ نیت سے مانگی گئی دعا اللہ قبول فرماتا ہے۔اس لئے انسان جب بیمار ہوتا ہے تو شفا منجانبِ اللہ ہی ہوتی ہے۔

امراض روحانی

﴿ فى قلوبهم مرضٌ فزادهم لله مرضاً ﴾ (البقرہ: ۲/ ۱۰)

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 کجی 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 آجاتا ہے۔سارا جسم مرض کی لپیٹ میں آجاتا ہے اس طرح اللہ ایسے لوگوں کی بیماری کو بڑھا دیتا ہے اور یہ

Marfat.com

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 تا کہ ہم اس مرض سے دور رہیں۔ اس کے علاوہ تسکینِ قلب کیلئے ذکر الٰہی 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 الٰہی کے سامنے سرِ 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 اشعار 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 راہ 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 یخزھم وینصر کم علیھم و یشف صدور قوم مومنین ﴾ (التوبہ: ۱۴/۹)

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

Marfat.com

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. ﴿ فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا ﴾ (البقرہ: ۲/۱۰)

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

۲. ﴿ و ننزل من القرآن ماهو شفآء و رحمة للمومنين ﴾ (بنی اسرائیل: ۱۷/۸۲)

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

۳. ﴿ قل هو للذين امنوا هدىً و شفآءٌ ﴾ (حٰم السجدة: ۴۱/۴۴)

ترجمہ: فرما دیجئے: وہ (قرآن) ایمان والوں کے لئے ہدایت (بھی) ہے اور شفا (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۔

Marfat.com

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

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

(الروم: ۳۰/۵۴)

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 خالقِ 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 الٰہی ہے کہ:

﴿ ارسله معنا غدًا یرتع و یلعب و انا له لحفظو ن ﴾ (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 جزوِ بدن بن جاتی ہے۔ جس سے جسم طاقتور اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ جدید سائنس بھی کھیل کود اور ورزش کے

Marfat.com

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 تر و تازہ رہتا ہے۔ اس کے علاوہ صبح کی سیر کی طرف بھی اشارہ کیا گیا ہے۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے

﴿ و لسلیمن الریح غدوھا شھر و رواحھا شھر ﴾ (سبا: ۱۲/۳۴)

ترجمہ: اور سلیمانؑ 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 جسیے طاقتور ہو جاتے ہیں۔ چونکہ انسانی زندگی کیلئے آکسیجن لازم و ملزوم ہے، اس کے بغیر زندگی قائم رہ ہی نہیں سکتی اور صبح 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

Marfat.com

سے آزاد ہو کر نہ گزار لوں تو میں اپنی تندرستی اور امنگ کو برقرار نہیں رکھ سکوں گا''

(معاویہ، 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 حفظان 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 قوائد 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 وضوابط سو فی صد درست اور صحیح ہیں۔ طبِ نبوی میں زندگی کے ہر پہلو کو مدنظر 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 آخروی زندگی میں بھی سرخرو ہو سکتے ہیں۔ سیرتِ طیبہ ﷺ کے بارے ہمیں ہزار ہا تصانیف مل جاتی ہیں جن پر تاجدارِ حرم کی زندگی کا ورق 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 وصاف رکھتی تو دوسری طرف ہماری زندگی کو معطر بھی

Marfat.com

بنا دیتی 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 اسوۂ حسنہ پر عمل کرتے ہوئے اپنی زندگی و صحت کو بہترین نقوش پر گامزن کر لیں۔

Marfat.com

مصادر ومراجع

☆ قرآن مجید

کتب حدیث وعلوم حدیث

(۱) ابن ماجہ، السنن، ابوعبداللہ محمد بن یزید قزوینی (۲۰۹۔۲۷۳ھ): السنن، بیروت، لبنان، دارالعلمیہ ۱۹۹۸ء۔
(۲) ابوداؤد، سلیمان بن الاشعث السجستانی: السنن، دارالکتاب العربی، بیروت۔
(۳) ابی شیبہ، ابوبکر عبداللہ بن محمد بن ابی شیبہ العبسی (۱۵۹۔۲۳۵ھ): المصنف، ناشر دارالقبلہ، بیروت۔
(۴) احمد بن حنبل، ابوعبداللہ بن محمد (۱۶۴۔۲۴۱ھ): المسند، بیروت، لبنان، المکتب الاسلامی، ۱۹۷۸ء۔
(۵) بخاری، ابوعبداللہ محمد بن اسماعیل بن ابرہیم بن مغیرہ (۱۹۴۔۲۵۶ھ): الجامع الصحیح، الریاض، مکتبہ دارالسلام، ۲۰۰۸ء۔
(۶) البیہقی، احمد بن حسین بن علی: شعب الایمان ناشر مکتبہ الرشد، ۲۰۰۳ء۔
(۷) ترمذی، ابوعیسیٰ محمد بن عیسیٰ بن سورہ بن موسیٰ (۲۱۰۔۲۷۹ھ): الجامع الصحیح، بیروت، لبنان، دارالعلمیہ ۱۹۹۰ء۔
(۸) علاؤالدین، 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، ابوالحسین ابن الحجاج بن مسلم بن ورد قشیری نیشاپوری (۲۰۶۔۲۶۱ھ): الصحیح، بیروت، لبنان، داراحیاء التراث العربی، (بدون التاریخ الطبع)
(۱۱) نسائی، احمد بن شعیب ابوعبدالرحمٰن النسائی: السنن، مکتبہ المطبوعات الاسلامیہ، حلب، ۱۹۸۶ء۔
(۱۲) نیشاپوری، امام حاکم: المستدرک علی الصحیحن، بیروت، دارالکتب العربی۔
(۱۳) ہندی، علی متقی بن حسام، علامہ (م ۹۷۵ھ): کنز العمال، بیروت، موسستہ الرسالۃ، (بدون

Marfat.com

التاریخ الطبع)۔

کتب 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 ۲ کلب روڈ۔

(۳) الغزالی،امام ابوحامد: مجربات امام غزالی ،لاہور،الفیصل ناشران وتاجران کتب غزنی سٹریٹ اردو بازار۔

(۴) بشیر احمد ظفر: حفظان صحت ،لاہور،عثمان پبلیکیشنز جلال دین ہسپتال اردو بازار۔

(۵) جاوید اقبال،ڈاکٹر: قرآن و سنت کے احکام اور انسانی صحت ،لاہور،ضیاء القرآن پبلیکیشنز داتا دربار روڈ۔

(۶) چغتائی،حکیم محمد طارق: سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس ،بہاولپور،دار المطالعہ بالمقابل جامع مسجد بازار والی حاصل پور شہر ضلع۔

(۷) سیوطی،امام جلال الدین: مجربات سیوطی ،لاہور،شبیر 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،دار الاشاعت اردو بازار ایم اے جناح روڈ۔

(۱۳) صدیقی شفیع حیدر: قرآن اور معدنیات ،کراچی،دار الاشاعت اردو بازار ایم اے جناح روڈ۔

(۱۴) طاہر جاوید،ڈاکٹر: حفظان صحت ،لاہور،مکتبہ دانیال غزنی سٹریٹ اردو بازار۔

(۱۵) طاہر محمود،حکیم: شہد کا انسائیکوپیڈیا ،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،ھدی اکیڈمی گلی نمبر 43 گلزیب کالونی سمن آباد۔

Marfat.com

(۱۸) قادری، حکیم محمد اسلم: فیضان طب نبوی ، لاہور، نوریہ رضویہ پبلیکیشنز گنج بخش روڈ۔

(۱۹) گوہر، محمد حسین: کامیاب زندگی گزارنے کے راہنما اصول ، لاہور، 115 بی کپورتھلہ ہاؤس، لیک روڈ پرانی انارکلی۔

(۲۰) محمد اسلم، حکیم: عبادات اور جدید سائنس ، لاہور، نوریہ رضویہ پبلیکیشنز گنج بخش روڈ۔

(۲۱) محمد انور: اسلام 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 العقاقیر ، لاہور، ملک بک ڈپو

(۲۵) محمد ہارون معاویہ: سنت نبوی ﷺ اور جدید علم نفسیات ، کراچی، دار الاشاعت اردو بازار ایم اے جناح روڈ۔

(۲۶) محمد ہارون معاویہ: چالیس باطنی امراض اور انکا علاج ، کراچی، دار الاشاعت اردو بازار ایم اے جناح روڈ۔

(۲۷) ملتانی، ہری چند، ڈاکٹر وحکیم: تاج الحکمت ، لاہور، ملک بک ڈپو۔

(۲۸) میاں محبوب: حفظان صحت ، لاہور، گوہر پبلیکیشنز چیٹر جی روڈ اردو بازار۔

﴿ انسائیکلوپیڈیا ﴾

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

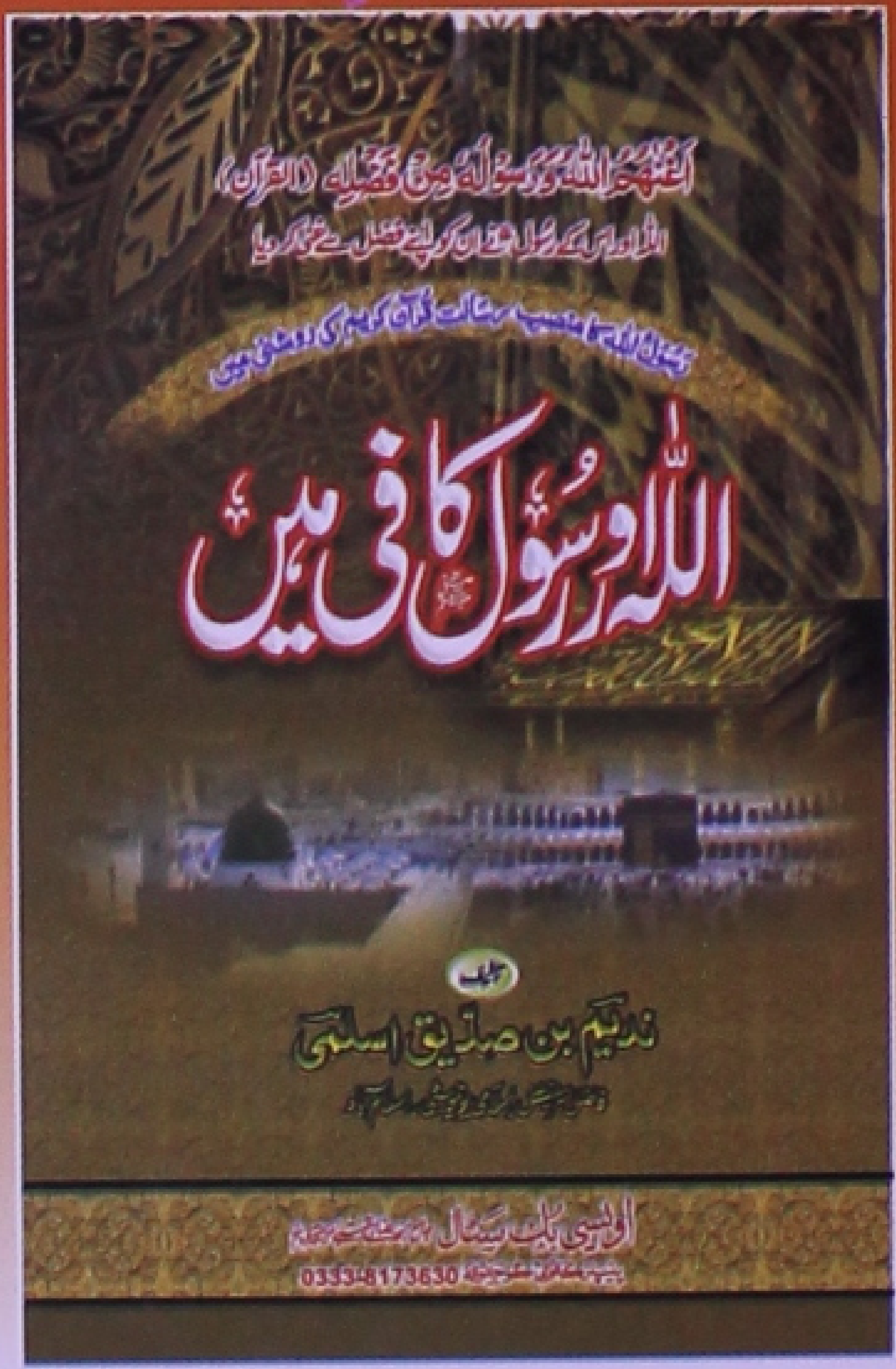
﴿ ویب سائٹس وسافٹ وئیر ﴾

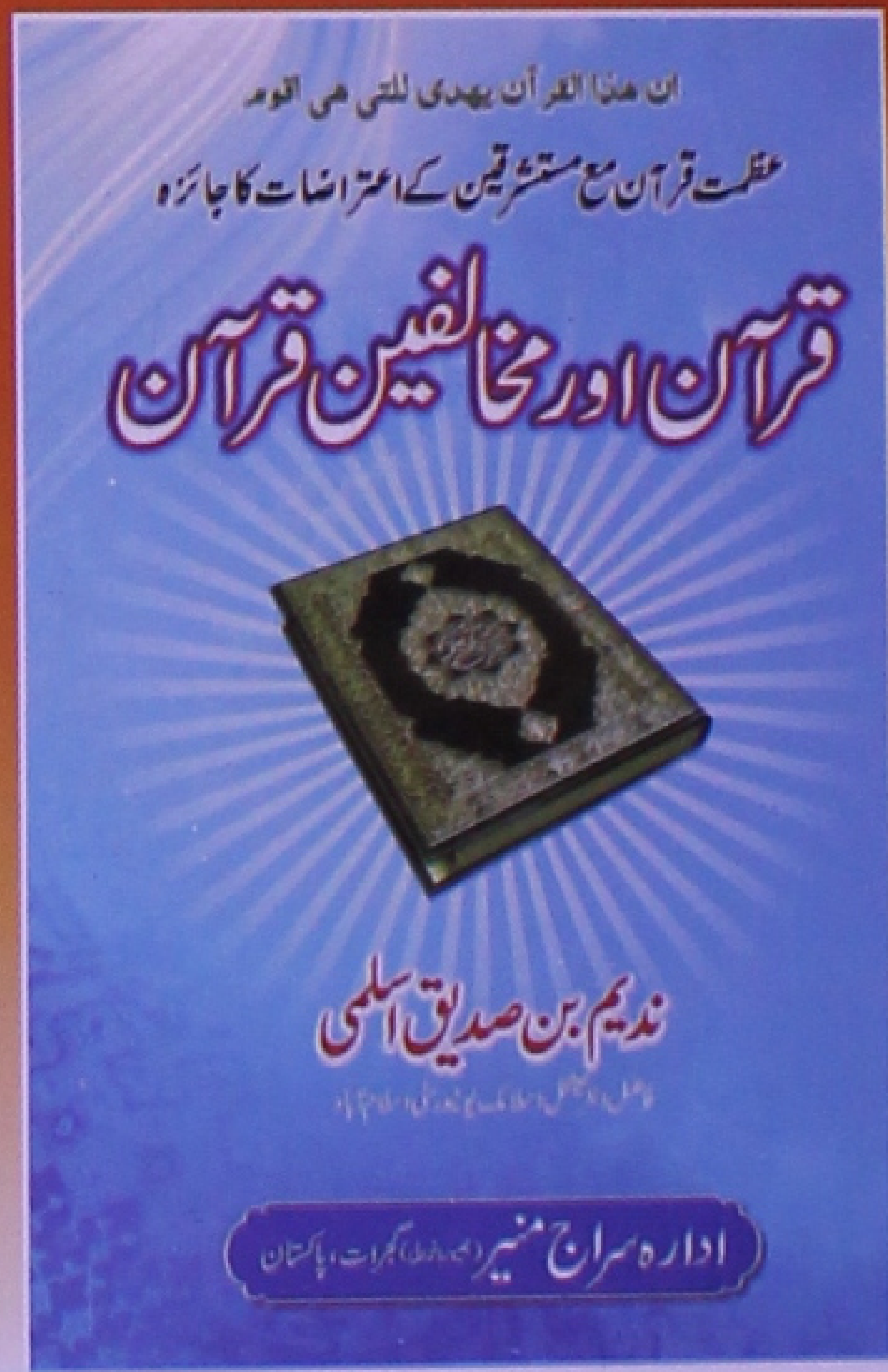
(۱) wikipeia

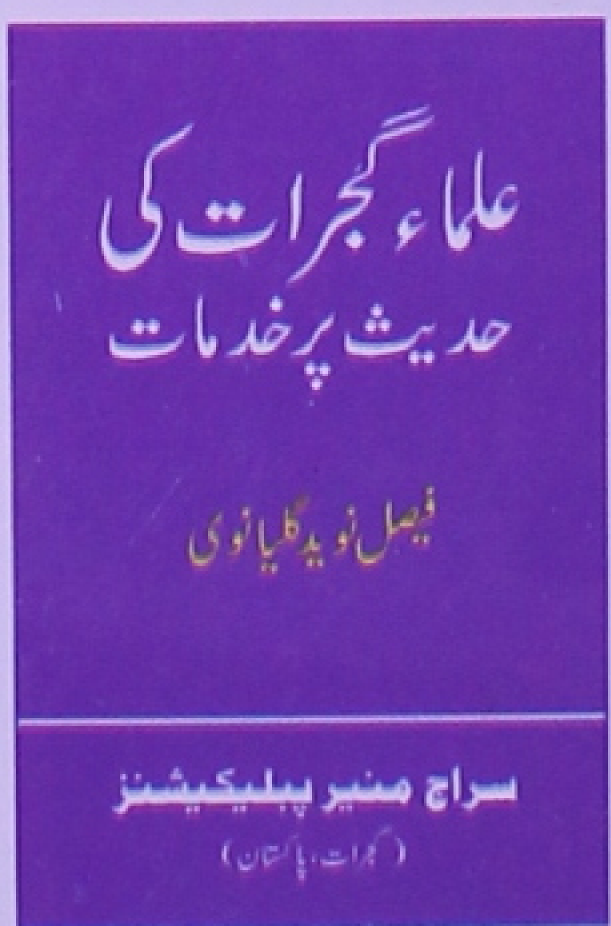
(۲) www.muhammadsop.com

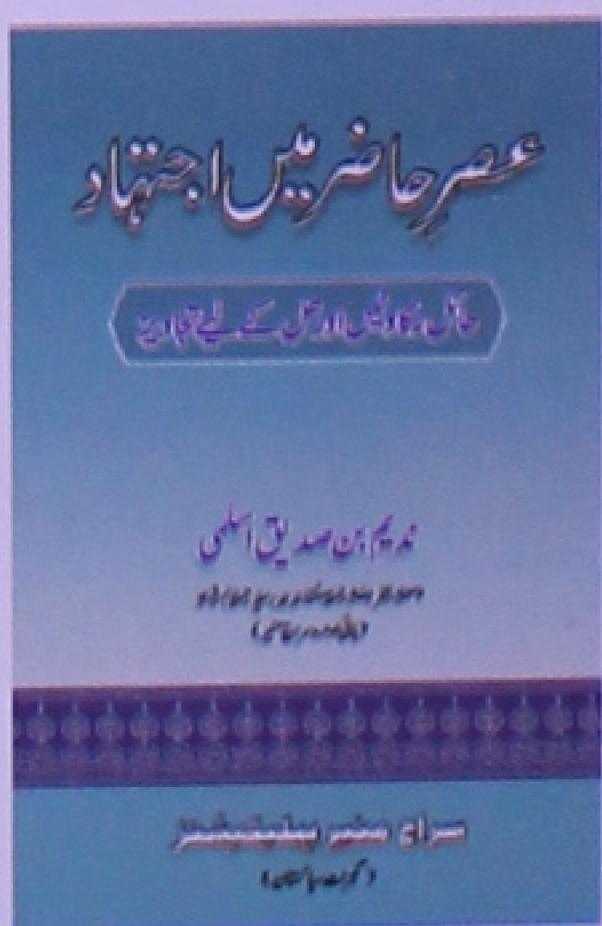
(۳) مکتبہ شاملہ.

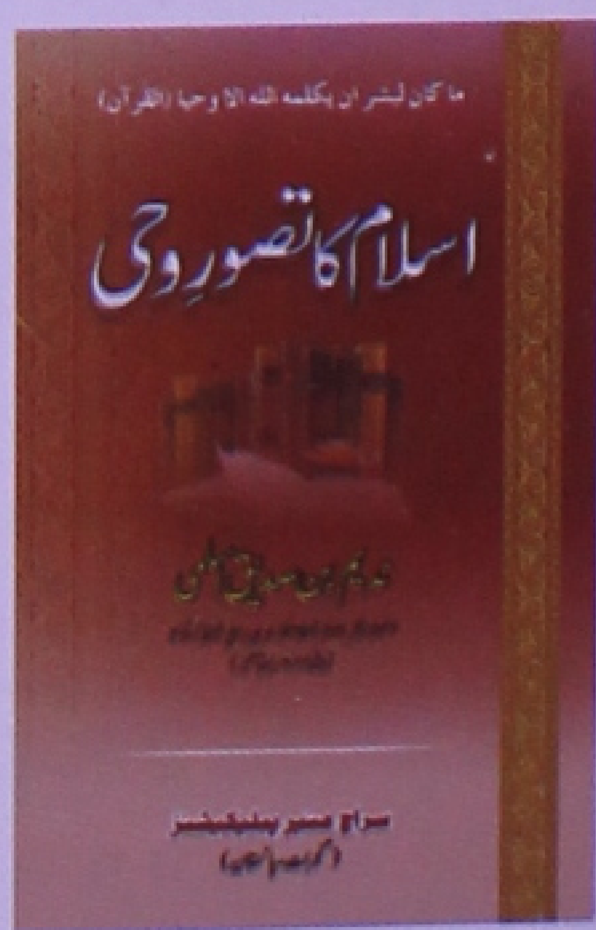
Marfat.com











عوامی انقلابی دواخانہ

بالمقابل: البسی سی این جی ٹانڈہ روڈ جلالپور جٹاں گجرات

0300-6227587, 0301-6227949