

## اسلام اور طب جدید

اسلام دینِ فطرت ہے۔ بنظرِ غائب دیکھا جائے تو روحانیت کا سرچشمہ ہونے کے ساتھ ساتھ یہ ہماری مادی زندگی کے لیے بھی ایک بہترین اور مکمل ضابطہ حیات ہے۔ اس پر عمل پیرا ہونے سے اس کے پیروکار نہ صرف مادی، معاشی اور سیاسی عروج حاصل کر سکتے ہیں بلکہ صحت و توانائی کی دولت سے بھی بہرہ ور ہو سکتے ہیں۔ اس ضمن میں قرآن مجید اور احادیثِ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی روشنی میں چند باتیں عرض کروں گا جن پر سائنس نے ایک معالج اور طب جدید کے طالب علم کی حیثیت سے غور کیا ہے۔

قرآن کریم کا ہر لفظ حقیقتِ انلی ہے اور سائنس مشاہدہ حقیقت۔ اس کو سمجھنے کے لیے تیسرے پارے میں سورہ آل عمران کی ساتویں آیت پر غور کیجیے۔ ارشادِ خداوندی ہے،

هو الذي انزل عليك الكتاب منه آيات محكمات هن ام الكتاب و آخر متشبهات  
فاما الذين في قلوبهم زيغ فيتبعون ما تشابه منه ابتغاء الفتنة وابتغاء  
تأويله۔ وما يعلم تأويله الا الله و الراسخون في العلم يقولون انا  
به كل من عند ربنا وما يذكر الا اولوا الالباب

وہی خدا ہے جس نے یہ کتاب تم پر نازل کی ہے۔ اس کتاب میں دو طرح کی آیات ہیں۔ ایک حکمات، جو کتاب کی اصل بنیاد ہیں اور دوسری تشابہات۔ جن لوگوں کے دلوں میں پیڑھ ہے، وہ فتنے کی تلاش میں ہمیشہ تشابہات ہی کے پیچھے پڑے رہتے ہیں اور ان کو معنی پرسانے کی کوشش کیا کرتے ہیں۔ حالانکہ ان کا حقیقی مفہوم اللہ کے سوا کوئی نہیں جانتا۔ بخلاف اس کے جو لوگ علم میں پختہ کار ہیں وہ کہتے ہیں کہ ہمارا ان پر ایمان ہے۔ یہ سب ہمارے رب ہی کی طرف سے ہیں۔ اور سچ یہ ہے کہ کسی چیز سے صحیح سبق صرف دانشمندانگ ہی حاصل کرتے ہیں۔

اس آیت سے بالکل ظاہر ہے کہ قرآن حکیم میں دو قسم کی آیات نازل ہوئی ہیں۔ اول حکمات

جو احکام قرآنی میں بنیادی حیثیت رکھتی ہیں اور اہم ہیں۔ ان کا مطلب واضح اور مقصد نزول عیاں ہے۔ ان میں کسی قسم کی تاویل کی نہ ضرورت ہے نہ گنجائش۔

دوم وہ آیات، جنہیں اللہ تعالیٰ نے تشابہات کے نام سے موسوم کیا ہے۔ ان آیات کا تعلق تا حال ماورائے عقل حقائق سے ہے اور انسان علم و حواس کے ذریعے سرمدست ان کا ادراک نہیں کر سکتا۔ ان کا صحیح مطلب اللہ کے سوا کسی کو معلوم نہیں۔ البتہ راسخون فی العلم یعنی دانشمند عالم ان آیات سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ راسخون فی العلم سے وہ لوگ مراد ہیں جو اپنے علم و فن میں پختہ، ماہر و کامل یعنی اسپیشلسٹ ہیں۔ یہاں یہ بات ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ علم کا دائرہ نہایت وسیع ہے اور اس کے حدود ہمیشہ پھیلتے اور وسعت پذیر ہوتے رہتے ہیں۔ انسانی ترقی کا ہر قدم اس میں نئے اضافے کا موجب بنتا ہے۔ آسمان اور عام فہم لفظوں میں یوں سمجھیے کہ دین، طب، انجینئرنگ، زراعت، صنعت، سائنس وغیرہ تمام علوم، علم کے اس دائرے میں شامل ہیں جس کا قرآن پاک نے ذکر فرمایا ہے۔ پھر قرآن کریم کا کمال یہ ہے کہ احکام و اصول سے متعلق کوئی بات اس نے تشنہ یا نامکمل نہیں رہنے دی۔ اندازہ لگائیے اس سلسلے میں قرآن کے الفاظ کس درجہ واضح ہیں :

وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تَبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ (المغل: ۸۹، پ ۱۳)

اور ہم نے یہ کتاب آپ پر نازل کی ہے جو ہر چیز کی صاف صاف وضاحت کرنے والی ہے۔ یہ آیت اس بات کی شاہد ہے کہ قرآن حکیم میں ہر امر کی صاف صاف وضاحت موجود ہے۔ ضرورت صرف دولتِ ایمان سے بہرہ ور ہو کر تلاش و جستجو کی ہے۔ یہیں آیاتِ تشابہات، تو ان کو سمجھنے کے لیے حضور سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کی احادیث اور آپ کے ارشادات گرامی ہمارے رہنما ہیں اور اس باب میں حضور کا اسوہ حسنہ قابلِ اتباع ہے۔

لَقَدْ كَانَ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَ

ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا (احزاب: ۲۱، پ ۲۱)

حقیقت تم لوگوں کے لیے اللہ کے صلی میں ایک بہترین نمونہ ہے۔ ہر اس شخص کے لیے جو اللہ اور یومِ آخرت

کا امیدوار ہو اور کثرت سے اللہ کو یاد کرنے۔

یہ آیت اس حقیقت کی وضاحت کناں ہے کہ اللہ تعالیٰ نے تمام عالمِ انسانیت کے لیے اپنے  
آخری رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کو بہترین نمونہ بنا کر مبعوث فرمایا ہے اور وہ حقیقت  
قرآن مجید کی تشریح رسولِ اکرم ہی کے ذمے ہے۔

و انزلنا الیک الذکر لتبین للناس ما نزل الیہم و لعلہم یتفکرون (مائدہ، ۴۴، پ ۳)  
اور (اسے پیغمبر! آپ پر ہم نے یہ قرآن اس لیے اتارا ہے کہ جو مضامین (اس کے ذریعے) لوگوں پر نازل  
کیے گئے ہیں آپ ان کی وضاحت فرمادیں اور وہ ان پر غور و فکر کریں۔

انہی حقائق سے متاثر ہو کر میں نے اپنی کم مائیگی علم اور قلتِ بضاعتِ فہم کے باوجود یہ جہالت  
کی ہے کہ علم و عرفان کے اس بحرِ عمیق سے چند قطرے آپ کی خدمت میں پیش کیے جائیں۔  
جیسا کہ عثمان سے ظاہر ہے، اس ضمنوں کا تعلق طبِ جدید سے ہے، بالخصوص حفظانِ  
صحت کے ان اصولوں سے ہے جن کو قرآنِ کریم اور پیغمبرِ اسلام نے ہماری روزمرہ کی زندگی کے  
اہم اور بنیادی جز قرار دیا ہے، کیونکہ انسان کو اللہ تعالیٰ کی دعوت یہی ہے اور وہ سلامتی و  
توانائی کا داعی ہے :

واللہ یدعوا الی داس السلام (یونس : ۲۵)

یعنی اللہ تم کو سلامتی کے مقام کی طرف بلاتا ہے۔

### کم خوری

سب سے پہلے اللہ تعالیٰ کے اس فرمان کو لیجئے :

کلوا و اشربوا ولا تسرفوا انہ لا یحب المسرفین (اعراف : ۳۱، پ ۸)

کھاؤ پیو اور حد سے تجاوز نہ کرو اللہ حد سے تجاوز کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔

اس آیت میں کم خوری کی تلقین کی گئی ہے اور بسیار خوری سے روکا گیا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ  
علیہ وسلم نے بھی اپنے متبعین کو یہی تعلیم دی ہے اور آپ نے زیادہ کھانے سے سختی کے ساتھ  
منع فرمایا ہے۔ اس سلسلے میں حضور کے چند ارشادات ملاحظہ ہوں :

حسب ابن آدم لقمات یقمن صلیہ فان کان لاجالۃ فثلث لظامہ و ثلث

لشبابہ و ثلث لنفسہ۔ (بخاری)

انسان کی کرسیدھی رکھنے کے لیے چند لقمے ہی کافی ہیں اور اگر لازماً زیادہ کھانا ہی پڑے تو معدہ میں ایک تہائی کھانا ہو، ایک تہائی پانی اور ایک تہائی سانس کے لیے جگہ ہو۔  
ایک اور جگہ آپ نے فرمایا:

المسلمہ یا کل فی معاد احد والکافر والمنافق یا کل فی سبعة اعماء۔  
(بخاری، مسلم، ترمذی)

مسلمان ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر اور منافق سات آنتوں سے کھاتا ہے۔  
آپ نے یہ بھی فرمایا:

ان الله يبغض الاکل فوق شبعه۔ (مسند الفردوس از دیلمی)  
اللہ تعالیٰ جو کسے زیادہ کھانے والے کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔  
آپ کا یہ بھی فرمان ہے:

اکثر الناس شبعانی الدنيا اطلو لهم جوعا یوم القیمة۔ (ابن ماجہ)  
جو شخص جتنی زیادہ شکم پٹی کرے گا، اتنا ہی زیادہ لبا عرصہ قیامت کو جھوکارا ہے گا۔  
اس سلسلے میں حضور کا یہ فرمان نہایت ہی قابل غور ہے:  
تعوذوا باللہ تعالیٰ من السخب۔ (اکمال لابن عدی)  
یعنی بہت زیادہ کھانے والے سے اللہ کی پناہ مانگو۔

آنحضرت کے ان ارشاداتِ گرامی سے واضح ہوتا ہے کہ آپ نے کم خوری کو مسلمان کی خصوصیت قرار دیا ہے۔ طب جدید نے قطعی طور پر ثابت کر دیا ہے کہ زیادہ کھانا نہ صرف بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے بلکہ یہ عادت انسان کو قبل از وقت بوڑھا بنا دیتی ہے اور زندگی کے بہت سے حصے مثلاً خلق، مخلوط الحواسی، بول و براز کا بے قابو ہو جانا، اسی عادت بد کا نتیجہ ہے۔ بسیار خوری کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں سب سے زیادہ خطرناک ذیابیطس، بلڈ پریشر، امراض قلب، فالج اور موٹاپا ہیں۔

ذیابیطس

اس ہلک مرض کی وجہ لے (PANCREAS) کے ہارمون (HORMONE) یعنی اندرونی

رہوت، انسولین (INSULIN) کی کمی ہے۔ انسولین ایک نہایت ہی کارآمد دوسون ہے جو چیزیں کھاتے ہیں اس کا بیشتر حصہ نشاستے (CARBOHYDRATES) میں تبدیل ہو جاتا ہے اور نشاستہ چونکہ اس دوسون کے بغیر مفہم نہیں ہو سکتا، اس لیے خون میں شکر کی فراوانی ہو جاتی ہے۔ زیادہ خوراک کھانے سے بے کو کام زیادہ کرنا پڑتا ہے اور بار بار ایسا ہونے سے بے کے خلیے تھک کر کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ انسولین کی کمی کی ایک وجہ ہے۔

ذیابیطس ام الامراض ہے۔ بلڈ پریشر، فالج اور امراض قلب، ذیابیطس کے مریض پر زیادہ تیزی سے حملہ آور ہوتے ہیں۔

### فالج، امراض قلب، قبل از وقت بڑھا یا

ان امراض کی وجہ خون کی شریانوں کا تنگ ہو جانا ہے۔ جسم انسانی کی صحت، خون کی مناسب مقدار میں فراہمی پر مبنی ہے۔ یہ خون شریانوں کے ذریعے پہنچتا ہے جس جھٹے کی شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں، وہ آہستہ آہستہ اپنا کام چھوڑتا جاتا ہے اور اگر شریان بالکل بند ہو جائے تو متعلقہ حصہ بے حس ہو جاتا ہے اور مر جاتا ہے۔ اگر یہ کیفیت دماغ کے کسی حصہ میں طاری ہو جائے تو فالج گر جاتا ہے۔ اگر دل میں ہو جائے تو دل کا دورہ پڑ جاتا ہے۔

پیش از وقت بڑھا یا جسم کی بیشتر شریانوں کی تنگی کی وجہ سے آتا ہے اور جب دماغ کی بیشتر شریانیں تنگ ہو جائیں تو لویل و براز پرتا جو نہیں رہ سکتا اور انسان جنوٹا لخوا اس ہو جاتا ہے۔

شریانوں کی مثال پانی کی نہروں کی سی ہے جس طرح نہریں گاد (سِلٹ) نیچے بیٹھ جاتی ہے اور اگر سال میں ایک دو بار نہر کی صفائی نہ کی جائے تو پانی کے ٹک جانے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے، اسی طرح شریانوں کے اندر بھی سِلٹ بیٹھتی رہتی ہے۔ اس کا نام کولیسٹرول (CHOLESTEROL) ہے۔ یہ چربی کی ایک قسم ہے۔ نہ صرف ہم اس کو خوراک میں چربی، اصلی دنا سیتی گلی، مکھن، بالائی، انڈے کی زردی، کلیجی، گوڑے اور مغز کے ذریعے کھاتے ہیں۔ بلکہ ہمارے جسم کے اندر قسم کی خوراک کا کچھ حصہ کولیسٹرول میں تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ گو یہ بجائے خود ایک نہایت مفید شے ہے مگر اس کی کثرت شریانوں کی تنگی کا باعث بنتی ہے۔

بسیار خوری سے جسم میں کولیسٹرول زیادہ بنتی ہے اور شریانیں جلدی تنگ ہو جاتی ہیں۔ یہ عمل تین سال کی چھوٹی عمر سے ہی شروع ہو جاتا ہے۔

گوشت انسانی خوراک کا انتہائی ضروری جز ہے مگر بعض قسم کے گوشت میں چربی یعنی کولیسترول زیادہ ہوتی ہے۔ مثلاً گائے اور بھینس کے گوشت میں اسب سے کم چربی پرندوں کے گوشت میں ہوتی ہے اور قرآن مجید میں جنت کی نعمتوں میں سے پرندوں کے گوشت کا خصوصیت سے تذکرہ فرمایا گیا ہے :

ولحم طير مما ليشتهون = (الواقعة : ۲۱، ۲۲)

یعنی (جنی لوگ) اڑتے جانوروں کا گوشت کھائیں گے، جس قسم کے جانوروں کا ان کا جی چاہے گا۔ طبی نقطہ نظر سے دل کے مریض کے لیے مرغ یا پرندے کا گوشت دوسری قسم کے گوشت سے نسبتاً مفید ہے۔ خوراک میں اصلی یا بنیادینی گھی کے بجائے سمجھ نہ ہونے والے تیل استعمال کرنے سے خون میں کولیسترول کی کمی ہو جاتی ہے، چنانچہ اللہ تعالیٰ نے زیتون کی بار بار تعریف فرمائی اس کے استعمال کی ترغیب دی ہے۔ اٹلی کے شمالی حصوں میں مکھن وغیرہ کے عام استعمال کی وجہ سے دل کے مریض بہت زیادہ ہوتے ہیں مگر جنوبی حصوں میں چونکہ زیتون کا تیل استعمال ہوتا ہے اس لیے وہاں دل کا دورہ بہت کم پڑتا ہے۔

جن لوگوں کی شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں، انھیں عام طور پر دل کا دورہ (یعنی دل کے ایک حصے کا مرجانا) زیادہ کھانا کھانے کے بعد پڑتا ہے۔ چونکہ دل اور معدے کے درمیان صرف ایک جھلی کا فاصلہ ہے، اس لیے جب معدہ بھر جاتا ہے تو دل کے فعل پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جس شخص کی شریانیں تنگ ہو جائیں وہ اگر ایک دفعہ بھی زیادہ مرغن غذا کھالے تو چربی کے ذرات خون میں پہنچ کر کسی ایسی شریان میں چپس سکتے ہیں جو زیادہ تنگ ہو۔ بالخصوص اگر اور کسی شریان کا وہاں سے گزر نہ ہو۔ مثلاً دماغ یا دل کی بعض شریانیں۔

موٹاپا

بسیار خوری سے موٹاپا پیدا ہو جاتا ہے اور یہ موٹاپا بھی بہت سے امراض کا سبب بنتا ہے، جن میں سے بعض امراض کا ذکر پہلے ہو چکا ہے۔ بڑھاپے میں جوڑوں کی بیماری سے (OSTROARTHRITIS) کہتے ہیں، جو خصوصاً ٹانگوں کے جوڑوں میں ہوتی ہے، موٹے آدمی کو زیادہ لاحق ہوتی ہے۔

بسیار خوری سے بد ہضمی، یرق اور اسمال کے عوارض بھی ملاحظہ ہو جاتے ہیں۔

### نماز کے طبی فوائد

نماز اسلام کے پانچ بنیادی ارکان میں سے ایک رکن ہے۔ نماز نہایت آرام و اطمینان اور قلبی و جسمانی سکون کے ساتھ ادا کرنی چاہیے۔ جو لوگ اس کی ادائیگی میں سستی اور کاہلی کا ثبوت دیتے ہیں، قرآن کریم ان کو منافق سے تعبیر کرتا ہے:

ان المنافقین یخادعون اللہ وھو خادعہم واذ اقاموا الی الصلوٰۃ قاموا

کسالی، یسراعون الناس ولا ینذکرون اللہ الا قلیلاً (النساء: ۱۴۲، پ ۵)

منافق خدا کو دھوکا دے رہے ہیں اور واقعہ یہ ہے کہ یہ لوگ خود دھوکے میں مبتلا ہیں۔ ان کی حالت یہ ہے کہ جب نماز کے لیے کھڑے ہوتے ہیں تو کاہلی کے ساتھ کھڑے ہوتے ہیں (جیسے کوئی مارے باندھے کھڑا ہو جائے) محض لوگوں کے دکھانے کے لیے نماز پڑھتے اور بالکل ہی کم اللہ کا ذکر کرتے ہیں۔

دوسری جگہ اس سے بھی سخت الفاظ میں فرمایا:

فویل للمصلین۔ الذین ھم عن صلاتھم ساهون۔ (الذین ہم یراعون۔

(ماعون: پ ۱)

ان لوگوں کی حالت حد درجہ افسوسناک ہے، جو اپنی نماز سے بے خبر و بے نیاز ہیں، وہ جو کھلا دے کی نماز

پڑھتے ہیں۔

مطلب یہ کہ ان لوگوں کا طرز عمل نہایت ہی افسوس ناک ہے جو نماز کی تمام کیفیات سے غافل اور بے پروا ہیں، نہ ان کو اس کے روحانی فوائد سے کوئی غرض ہے، نہ جسمانی اعتبار سے صحت مندانہ فوائد سے کوئی واسطہ۔

نماز کے بارے میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی بھی ملاحظہ فرمائیے۔ آپ نے فرمایا:

ان فی الصلوٰۃ شفاء۔ (ابن ماجہ)

یعنی نماز میں شفا ہے۔

اس حدیث پاک کا مطلب یہ ہے کہ نماز میں جہاں روحانی فرحت حاصل ہوتی ہے اور دل میں

المینان وسکون پیدا ہوتا ہے، وہاں اس میں جسمانی صحت کے اصول بھی مضمّن ہیں۔ اس کے تمام ارکان اگر اچھی طرح اور باقاعدگی کے ساتھ ادا کیے جائیں تو یہ صحت کا بہت بڑا ذریعہ ہے اور اس سے کئی جسمانی بیماریوں سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

کولیسٹرول (CHOLESTEROL) یعنی چربی کو، جو کہ شریانوں میں تنگی پیدا کرتی ہے، کم کرنے کا سب سے بڑا اور بہتر ذریعہ ورزش ہے، اور ورزش بلا ناغہ ہر روز کرنا نہایت ضروری ہے۔ بلکہ اس سے اصل مقصد اسی صورت میں حاصل ہو سکتا ہے جبکہ دن میں کئی بار ورزش کی جائے۔ کیونکہ ہم دن میں جتنی بار کھانا کھاتے ہیں، اتنی بار ہی کولیسٹرول یعنی چربی ہمارے خون میں عام سطح سے اونچی ہو جاتی ہے اور خون گاٹھا ہو جاتا ہے اور یہی وقت ہے جبکہ یہ شریانوں میں بیٹھتی ہے۔ اگر یہ اچھی طرح جم جلتے تو اس کا اکھڑنا نہایت دشوار ہو جاتا ہے۔ عام طور پر اتنی زیادہ اور اتنی بار ورزش سولے ان لوگوں کے جو مزدوری یا کاشت اور کھیتی باڑی وغیرہ کرتے ہیں، بالکل ناممکن ہے۔

اللہ تعالیٰ نے پانچ وقت کی نماز فرض کر کے ہم پر بہت بڑا احسان فرمایا ہے۔ نماز جہاں ہمیں روحانی عروج عطا کرتی اور برائیوں سے نکال کر پاکیزگی کے دائرے میں داخل کرتی ہے وہاں یہ جسمانی صحت کے لیے بھی ہماری انتہا درجے کی معاون ہے۔ جسم کو چاق و چوبند رکھنے، اعصابی تکلیفوں اور جوڑھوں کی بیماریوں سے بچانے اور غذا ہضم کرنے میں مددینے میں نماز بہت بڑا ذریعہ ہے۔ علاوہ ازیں صحت جسمانی کے لیے نماز کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ ہمارے خون میں کولیسٹرول یعنی چربی کو کم کرنے کا باعث بنتی ہے۔ پھر جیسا کہ سطور بالا میں وضاحت ہو چکی ہے، دل کے دوسرے، فالج، قبل از وقت بڑھاپا، مذبذبہ الحواسی، بول و براز کے بے قابو اور بے قاعدہ ہو جانے اور ذیابیطس وغیرہ سے بچاؤ کا راز بھی نماز میں مضمّن ہے۔

یہاں یہ طبی نکتہ سمجھ لینا ضروری ہے کہ دل کا دورہ اگر چہ اس سال کی عمر کے بعد پڑے تو زیادہ خطرناک نہیں ہوتا کیونکہ عمر کے ساتھ جوں جوں دل کی شریانیں تنگ ہونا شروع ہوتی ہیں، اللہ تعالیٰ نے ساتھ ساتھ نئی شریانیں نکالنے کا انتظام کر رکھا ہے جو بوقت ضرورت خون کی فراہمی میں مدد دیتی ہیں اسے امدادی دوران خون (COLLATERAL CIRCULATION) کہتے ہیں۔ اس لیے عالم پیری



میں دل کے دورے زیادہ خطرناک نہیں ہوتے۔ آج کل بدقسمتی سے کم عمری میں ہی شریانیں تنگ ہو جانے کی وجہ سے دل کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ اس عمر میں دل کا دورہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے اس لئے کہ نئی شریانیں نہیں نکل پاتیں۔ ان شریانوں کو نکالنے کے لیے متوازن ورزش کی ضرورت ہے، جو نماز میں بصورت عبادت موجود ہے۔ اس لیے جو نئی مریض کو اس کا معلق چلنے پھرنے کی اجازت دے، نماز قائم کرنی چاہیے اور آہستہ آہستہ کثرت سے نوافل پڑھنے کی عادت دلانی چاہیے۔ یہاں یہ بات عرض کرنا بھی ضروری ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد کے مطابق، اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرنے کے لیے زیادہ نوافل پڑھنا چاہئیں۔ اس سے روحانی اور جسمانی دونوں مفاد حاصل ہوتے ہیں۔

نماز اگر صحیح طور سے ادا کی جائے تو ہر عمر کے مرد و زن کے لیے نہایت متوازن و مناسب ورزش

کا کام دیتی ہے۔ عموماً نماز میں مندرجہ ذیل کوتاہیاں سرزد ہو جاتی ہیں:

۱۔ ہم رکوع میں جھکی ہوئی ٹکڑی کر کو سیدھا یعنی زمین کے متوازی نہیں رکھتے۔

۲۔ اپنے ہاتھ گھٹنوں پر رکھ کر سجدے میں نہیں جاتے۔

۳۔ سجدے میں کہنیاں زمین پر لگا لیتے ہیں اور ہتھیلیوں پر بوجھ نہیں ڈالتے۔

۴۔ مرد و سجدے میں رانوں کو پیٹ کے ساتھ لگا لیتے ہیں اور اس طرح پیشانی کو زمین پر گھٹنوں

کے قریب ہی رکھ لیتے ہیں۔

۵۔ سجدے سے اٹھتے وقت ہاتھ گھٹنوں کے اوپر نہیں رکھتے بلکہ زمین پر ہاتھ رکھ کر اٹھتے

ہیں۔

۶۔ سلام پھیرتے وقت گردن کو پوری طرح نہیں موڑتے۔

اگر ہم رسول اکرم کے ارشاد اور عمل کے مطابق صحیح طریقے سے نماز ادا کریں تو جسم کا کوئی عضو

ایسا نہیں ہے، جس کی بہتر طریق سے ورزش نہ ہو جائے تفصیل مندرجہ ذیل ہے:

تکبیر: نیت ہاندھتے وقت کہنی کے سامنے کے عضلات (FLEXORS) اور کلائی کے

پیچھے کھینچنے والے (EXTENSORS) عضلات اور کندھے پر جوڑے کے عضلات حصہ لیتے

ہیں۔ عضلات کی حرکات ان کو مضبوط بناتی اور ان میں دوران خون کو بڑھاتی ہیں۔

اقامت؛ ہاتھ باندھتے وقت کہنی کے آگے کھینچنے والے ( FLEXORS ) اور کلائی کے آگے اور پیچھے کھینچنے والے عضلات ( EXTENSORS AND FLEXORS ) حصہ لیتے ہیں جبکہ باقی جسم کے عضلات سیدھے کھڑے ہونے کی حالت میں اپنا نارمل کام ادا کرتے ہیں۔  
 رکوع: گھٹنے پر ہاتھ رکھ کر کمر کو جھکانے کی حالت کو رکوع کہتے ہیں۔ اس حرکت میں تمام جسم کے عضلات کی ورزش ہوتی ہے۔ اس میں کولہ کے جوڑ پر جھکاؤ ( FLEXION ) جبکہ گھٹنے کے جوڑ سیدھی حالت ( EXTENSION ) میں ہوتے ہیں۔ کہنیاں سیدھی کھینچی ہوئی ( EXTENDED ) ہوتی ہیں اور کلائی بھی سیدھی ہوتی ہے اور ان کے تمام عضلات چست حالت میں رہتے ہیں جبکہ پیٹ اور کمر کے عضلات جھکے اور سیدھے ہوتے وقت کام کرتے ہیں۔

سجدہ: سجدے میں کولہ پر جھکاؤ، گھٹنے پر جھکاؤ، ٹخنے پر جھکاؤ اور کہنیاں بھی جھکی ہوئی ہوتی ہیں۔ جبکہ ٹانگوں اور رانوں کے پیچھے کے عضلات اور کمر اور پیٹ کے عضلات کھینچے ہوئے ہوتے ہیں اور کندھے کے جوڑ کے پٹھے اس کو باہر کی طرف کھینچتے ہیں۔

( ABDUCTION ) کلائی کے پیچھے کے عضلات کھینچے ہوئے ہوتے ہیں۔

سجدے میں عورتوں کے لیے گھٹنوں کو چھاتی سے لگا لینا احسن ہے۔ یہ بچہ دانی کے پیچھے گرنے ( RETROVERSION OF UTERUS ) کا بہترین علاج ہے۔ دنیا کے تمام ڈاکٹروں کی رائے میں اس تکلیف وہ مرض کا یہ مناسب ترین علاج ہے۔

کشید: التعمات پڑھتے وقت جبکہ جسم بیٹھنے کی حالت میں ہوتا ہے، گھٹنے اور کولہ پر جھکاؤ ہوتا ہے ٹخنے اور پاؤں کے عضلات پیچھے کھینچے ہوئے ہوتے ہیں۔ اور کمر کے عضلات پیچھے اور گردن کے عضلات کھینچے ہوئے ہوتے ہیں۔

سلام: سلام پھیرتے وقت گردن کے دائیں اور بائیں طرف کے عضلات کام کرتے ہیں۔ اس طرح تمام جسم کے عضلات کی باری باری ورزش ہوتی رہتی ہے اور دورانِ خون کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے جو کہ انسانی جسم کی نشوونما اور صحت کے لیے ضروری ہے۔

سجدے میں اور بھی بہت سے جسمانی فوائد مضمحل ہیں۔ دماغ کو خون کی بہت ضرورت رہتی

ہے کیونکہ یہ رتیں ال اعصاب ہے مگر اس کا محل وقوع ایسا ہے کہ اس کی وجہ سے دماغ تک خون پہنچانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ بالخصوص اس وقت جبکہ شریانیں بھی تنگ ہوں، سجدہ اس کا بڑا ہی موزوں علاج ہے۔

بڑھاپے میں گھٹنوں کی بیماری (OSTEO ARTHRITIS) کا ایک بڑا علاج گھٹنوں کے اوپر کے عضلات کو تقویت پہنچانا اور مضبوط رکھنا ہے، اس لیے کہ اس بیماری میں اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ گھٹنوں کے بجائے یہ عضلات جسم کا بوجھ برداشت کریں۔ نماز پڑھنے سے یہ لمبی اعضا خوب مضبوط اور توانا ہو جاتے ہیں، لہذا گھٹنوں کی اس بیماری کا قدرتی ازالہ ہو جاتا ہے۔

دل

خون کی احسن طریقے سے فراہمی کے لیے جہاں شریانوں کا صحیح ہونا ضروری ہے وہاں دل کی صحت بھی اشد ضروری ہے کیونکہ یہی پمپ گندا خون جسم میں سے لے کر پھیپھڑوں میں آکسیجن حاصل کرنے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ (CARBON-DI-OXIDE) اور دیگر مضر صحت گیسوں کے خارج کرنے کے لیے بھیجتا ہے اور پھر پھیپھڑوں سے لے کر شاہ رگ میں پمپ کرتا ہے اور اس طرح شریانوں کے ذریعے جسم کے ہر حصے میں خوراک اور آکسیجن (OXYGEN) پہنچاتا ہے۔ دل کے خراب ہونے سے تمام اعضائے جسم کی صحت خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ ان جسمانی کیفیات کا علم ہمیں صدیوں کی سائنسی تحقیق کے بعد حاصل ہوا ہے۔ لیکن اندازہ فرمائیے ہمارے رہبر اعظم رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے چودہ سو برس پیشتر کس درجہ سادہ اندازہ اور آسان و عام الفاظ میں اس ارشادِ گرامی کے ذریعے بیان فرمادیا تھا :

ان فی الجسد مضغة اذا صلحت، صلح الجسد كله واذا فسدت فسد الجسد

كله۔ ادا دھی القلب۔ (مسلم، ابن ماجہ)

بے شک جسم میں ایک ایسا قطرہ ہے کہ اگر وہ ٹھیک رہے تو سارا جسم ٹھیک رہتا ہے اور اگر اس میں خرابی پیدا ہو جائے تو سارا جسم خراب ہو جاتا ہے۔ خوب سمجھ لو، وہ قطرہ اول ہے۔

## قیلولہ

دوپہر کو تھوڑی دیر سونا نہایت مفید ہے، بالخصوص گرمی کے موسم میں جب کہ دن بے ہوتے ہیں، ضرور سونا چاہیے۔ سونے سے اعصاب رکتے خصوصاً دل و دماغ کو آرام ملتا ہے۔ دل کے مریض کے لیے قیلولہ بہت ہی فائدہ مند ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ آپ دوپہر کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر استراحت فرماتے۔ صحابہ کرام کا بھی اس پر عمل تھا۔ اس ضمن میں صحیح بخاری، صحیح مسلم، ابوداؤد، ترمذی، ابن ماجہ، وغیرہ کتب احادیث میں متعدد حدیثیں درج ہیں۔

## حرام اشیا

### خون

اللہ تعالیٰ نے خون کو حرام قرار دیا ہے اور اس لیے جانور کو ذبح کرنے کا ایسا طریقہ بتایا ہے جس سے اس کا بیشتر خون نکل جاتا ہے۔ طبی نقطہ نظر سے خون کے کھانے سے بہت سے نقصانات پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً جب کھایا ہوا خون انتریلوں میں پہنچتا ہے تو ہمارے اندر متعدد ایسے جراثیم ہیں، جو اس سے ایک زہر پیدا کرتے ہیں، جسے امونیا (AMMONIA) کہتے ہیں۔ یہ جگر کے لیے بہت نقصان دہ ہے اور متعدد بیماریوں کا موجب بن سکتی ہے۔

### خنزیر

طبی اعتبار سے خنزیر کا گوشت کئی بیماریوں کو جنم دیتا ہے :

۱- مرگی - خنزیر کے گوشت میں ایک کیڑا ہوتا ہے جسے سولیم (TAENIA SOLIUM) کہتے ہیں۔ یہ کیڑا انتریلوں اور خون میں سے ہوتا ہوا، دماغ میں پہنچ جاتا ہے اور اس سے مرگی کے دورے پڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔

۲- چربی - خنزیر کے گوشت میں تمام جانوروں سے زیادہ چربی ہوتی ہے اور خون میں کولیٹروں کے اضافے کا سبب بنتی ہے۔ اس کے بڑے اثرات کا ذکر بالتفصیل ہو چکا ہے۔

۳- سرطان (CANCER) کی قسم کی بیماریاں - آج کل غیر ملکی مستند طبی رسالوں میں یہ بحث جاری ہے کہ سور کے گوشت سے ان بیماریوں کا تعلق ہے۔ اس پر مزید تحقیق ہو رہی ہے۔

شراب

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

۱۔ سوزشِ معدہ اور امراضِ ہضم۔

۲۔ زخمِ معدہ ( PEPTIC ULCER )

۳۔ سرطانِ معدہ۔

۴۔ سوزشِ لبّ ( PANCREATITIS )

۵۔ امراضِ جگر

۶۔ استسقا ( CIRRHOSIS OF LIVER )

۷۔ جیاتین وغیرہ کی کمی کے امراض۔

خندہ نہ کرنے کے نقصانات

خندہ نہ کرنے والے لوگوں میں مندرجہ ذیل بیماریاں زیادہ پائی جاتی ہیں۔ چونکہ قلف (فالتو کھال)

میں ایک زہریلا مواد جمع ہو جاتا ہے، جسے (SMEGMA) کہتے ہیں:

۱۔ اعضائے تناسل کا سرطان، جو مرد کے علاوہ اس کی بیوی کو بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

۲۔ اعضائے تناسل کی سوزش۔

۳۔ قلف یعنی فالتو کھال کا حشفہ کے ساتھ پیوست ہو جانا اور پیشاب میں رکاوٹ پیدا ہو جانا۔

طہارت کے فوائد

جو لوگ رفع حاجت کے بعد پانی سے طہارت نہیں کرتے اور کاغذ استعمال کرتے ہیں، ان میں

بھی متعدد بیماریوں کے جنم لینے کا زیادہ احتمال ہوتا ہے۔ مثلاً:

۱۔ ( PILONIDAL SINUS ) یہ ایک بال دار پھوڑا ہے، جو پاخانے کی جگہ

کے قریب ہو جاتا ہے اور اس کا علاج اپریشین کے بغیر نہیں ہو سکتا۔ یہ پھوڑا زیادہ تر ان لوگوں

کو ہوتا ہے جو رفع حاجت کے بعد کاغذ سے صفائی کرتے ہیں اور پانی استعمال میں نہیں لاتے۔

۲۔ ( PYELO-NEPHRITIS ) پیشاب کے راستوں اور گردوں میں پیپ ( Pus )

کا پیدا ہو جانا، بالخصوص عورتوں میں۔ پانچانے کے جراثیم مثلاً (E-coli) پیشاب کی نالی میں آسانی سے داخل ہو کر سوزش اور پیپ پیدا کر دیتے ہیں اور اس سے آہستہ آہستہ گردوں کی عملک بیماری لاحق ہو جاتی ہے جس کا بعض دفعہ اس وقت پتہ چلتا ہے، جب وہ لاعلاج ہو جاتی ہے۔

### وضو

وضو، حفظِ ان صحت کے زیرِ اصولوں میں سے ہے۔ بہت سی بیماریاں، جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ جراثیم ہمیں چاروں طرف سے گھیرے ہوئے ہیں۔ ہوا، زمین اور ہمارے استعمال کی ہر چیز پر یہ میوڈی مسلط ہیں۔ جسم انسانی کی حیثیت ایک قلعے کی سی ہے، کوئی دشمن اس میں داخل نہیں ہو سکتا، سولے سوراخوں یا زخموں کے راستے سے۔ منہ اور ناک کے سوراخ ہر وقت جراثیم کی زد میں ہیں اور ہمارے ہاتھ ان جراثیم کو اندر لے جانے میں بہت مدد کرتے ہیں۔ وضو کی بدولت ہم صرف ان سوراخوں کو بلکہ اپنے جسم کے ہر اس حصے کو جو کپڑے سے ڈھکا ہوا نہیں ہے اور آسانی سے ان جراثیم کی آگاہ بن سکتا ہے۔ دن میں کئی بار وضو ہوتے ہیں، لہذا وضو ہمیں بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

### جراثیم سے بچاؤ

بیماری کے جراثیم کھانا کھاتے وقت ہمارے اندر آسانی سے داخل ہو سکتے ہیں اور اس کے ذریعے ہیں۔ اول ہاتھ، دوسرے کھانے پینے کی چیزیں۔

۱- ہاتھ : کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا نہایت ضروری ہے جیسا کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا :

برکۃ الطعام الوضوء قبلہ والوضوء بعندہ۔ (ابوداؤد - ترمذی)

یعنی کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا برکت کا باعث ہے۔

مگر یہ یاد رکھیے کہ ہاتھ دھو کر کپڑے سے پونچھے جائیں تو اس سے کپڑے کی مساطت سے جراثیم پھر ہاتھوں میں منتقل ہو جائیں گے۔ اگر کوئی ایسا بیمار ہو، جس کے ہاتھوں میں اس کی بیماری مثلاً میعادی بخار، پیچش، ہیضہ، یرقان کے جراثیم ہوں اور وہ کسی کپڑے سے ہاتھ پونچھے تو اس بیماری کے جراثیم باآسانی کپڑے میں چلے جاتے ہیں۔ کیونکہ بیماری کے جراثیم اگر زیادہ مقدار میں ہوں تو ہاتھوں کو معمولی

طہر پر دھونے سے نہیں دُور ہوتے، اس لیے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ کھانا کھانے سے پہلے کپڑے سے ہاتھ نہ خشک کیے جائیں۔

اندازہ فرمائیے! اب سے چودہ سو سال پیشتر ہمارے روحانی طبیب نے جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ہماری کس درجہ بہترین اور احسن طریقے سے رہنمائی فرمائی ہے۔

آج ڈاکٹر بھی یہی کہتے ہیں کہ کھانا کھانے سے پیشتر ہاتھ دھو کر کپڑے یا تولیے سے صاف نہ کیے جائیں۔

### اشیائے خورد و نوش کی حفاظت

طبی نقطہ نظر سے اشیائے خورد و نوش کو کامل احتیاط سے رکھنا چاہیے اور اگر وہ کھلے برتن میں ہوں تو انہیں اوپر سے ڈھانپ دینا چاہیے تاکہ اس میں ایسی چیزیں نہ پڑ جائیں جن سے کسی بیماری کے پیدا ہو جانے کا احتمال ہو۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی برتن ڈھانپنے کی تاکید فرمائی ہے۔ ارشاد گرامی ہے:

غَطُوا الْإِنَاءَ وَكُوا السَّقَاءَ - (بخاری، مسلم، ابوداؤد)

برتن ڈھانپ کر اور مشکیزوں کے منہ بند کر کے رکھو۔

ایک اور موقع پر دودھ کو ڈھانپ دینے کی تاکید کرتے ہوئے آنحضرت نے فرمایا:

الإخمرته ولو تعرض عليه عودًا -

یعنی تم نے دودھ کے برتن کو ڈھانپ کیوں نہیں دیا۔ اگرچہ اس پر لکڑی کا ڈھکنا ڈال دیتے۔

اسی طرح حضور کا ارشاد ہے کہ نیند سے بیدار ہونے کے بعد جب تک ہاتھ نہ دھو لیے جائیں

برتن میں نہیں ڈالنے چاہئیں۔ آپ کے الفاظ یہ ہیں۔

إذا استيقظ احدكم من نومته فلا يغسل يديه في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً

تلايندى اين بامت ييدا -

اس کا ترجمہ یہ ہے کہ جب تم میں سے کوئی شخص نیند سے بیدار ہو تو جب تک تین بار ہاتھ نہ دھوے برتن

نہ ڈالے۔ وہ نہیں جانتا کہ اس کے ہاتھ رات کو نیند کی حالت میں کہاں لگتے رہے۔ یہ حدیث بخاری، مسلم، ابوداؤد

ترمذی، نسائی، ابن ماجہ، احادیث کی تمام کتابوں میں موجود ہے۔

ڈاکٹر اس سے بھی روکتے ہیں کہ کھلنے پینے کی کسی چیز میں پھونک ماری جائے تاکہ منہ کے جراثیم اس کے اندر نہ چلے جائیں۔ آنحضرت نے بھی فرمایا ہے کہ پینے کی کسی چیز میں پھونک نہیں ماری چاہیے۔ ارشاد ہے :

اذا شرب احدکم فلا یتنفس فی الا نام (بخاری، مسلم، ترمذی، نسائی)

کہ تم میں سے کوئی شخص کچھ پینے لگے تو برتن میں پھونک نہ مارے۔

اس سلسلے میں حضرت عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں :

لم یکن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ینفخ فی طعام ولا شرب ولا یتنفس

فی الا ناء۔ (ابن ماجہ)

یعنی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نہ کھانے کی کسی چیز میں پھونک مارتے تھے اور نہ پینے کی چیز میں اور نہ برتن میں سانس لیتے تھے۔

### دانت کی صفائی

طبی نقطہ نظر سے دانت کی صفائی، امراض معدہ کے مترباب کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کی صفائی پر بہت زور دیا ہے۔ فرمایا :

طہروا افواہکم۔ (بخاری)

یعنی اپنا منہ صاف رکھو۔

دانت اور منہ کی صفائی کے سلسلے میں حضورؐ نے مسواک پر بہت زور دیا ہے۔ آپؐ کے الفاظ

ملاحظہ ہوں :

لولا ان اثنی علی امتی لہربہم بالسواک مع کل صلوات۔ (بخاری، مسلم، ابوداؤد، ترمذی،

نسائی)

یعنی اگر میں اپنی امت پر باعثِ دشواری نہ سمجھتا تو انہیں ہر نماز میں مسواک کا حکم دیتا۔

رسول اکرمؐ کا معمول تھا کہ آپؐ عرضاً یعنی حالتِ پراد پر نیچے مسواک کرتے تھے۔ ڈاکٹر بھی اپنی فنی تحقیق

میں اسی نتیجے پر پہنچے ہیں۔

کان الذبی یستاک عرضاً۔ (بخاری، ترمذی، مسلم، نسائی)





دینا چاہیے یا برف کے پانی سے تمام جسم کو بھگور دینا چاہیے۔ اس باب میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا  
 ہوش اور گرامی یاد رکھنے کے قابل ہے۔ آپ نے فرمایا:

الحسی من فیع جھنم فابردوہا بالماء۔ (صحیح بخاری)

یعنی بخار جہنم کی بجائے سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کو پانی سے ٹھنڈا کرو۔

دوسری جگہ آپ نے فرمایا:

الحسی من جھنم فضعوہا عنکم بالماء البارد۔ (ابن ماجہ)

کہ بخار جہنم سے علاقہ رکھتا ہے، اس کو تم سے ڈور کرنے کا طریقہ ٹھنڈا پانی ہے۔

### قبض کا علاج

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ رنج حاجت کے وقت بائیں پاؤں پر زور دینا اور بوجھ  
 ڈالنا چاہیے۔ طبی اعتبار سے یہ قبض کا بہترین علاج ہے کیونکہ فضلہ انگریزوں میں سے ہوتا ہوا بائیں طرف  
 کی آنت میں اکٹھا ہوتا رہتا ہے اور یہاں سے رنج حاجت کے وقت خارج ہوتا ہے۔ اگر بائیں پاؤں  
 کے ذریعے آنت کے اس حصے پر دباؤ ڈالا جائے تو فضلے کے خارج ہونے میں مدد ملتی ہے اور قبض  
 باقی نہیں رہتا۔ اس ضمن میں حدیث آئندہ سطور میں درج ہے۔

### پیٹ کی بیماریوں کا علاج

اس ضمن میں کتب احادیث میں آنحضرت کے متعدد ارشادات منقول ہیں اور وہ ڈاکٹروں کے نزدیک  
 پیٹ کی بیماریوں کے سلسلے میں نہایت مفید ہیں۔ چند فرمودات پیغمبر ملاحظہ ہوں:

امرانان نتو کا علی الیسئی و نضب الیسئی۔ (طبرانی فی الکبیر)

صحابی (سراقہ بن مالکؓ) کہتے ہیں، ہم کو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا کہ ہم رنج حاجت کے وقت  
 بائیں پاؤں پر بوجھ ڈالیں اور دایاں پاؤں کھڑا کر لیں۔

اسی طرح بازار کی چیزیں کھانا یا بازار میں چلتے پھرتے کھانا، تہذیب و ثقافت کے بھی خلاف ہے اور  
 حفظانِ صحت کے اصولوں کے بھی منافی ہے۔ چنانچہ آنحضرت نے فرمایا:

الاکل فی السوق و ناءع۔ (طبرانی)

یعنی بازار میں کھانا کیڑا حرکت ہے۔

مٹی کھانا یا مٹی کی ملاوٹ والی چیزیں کھانا نہایت مضر صحت ہے۔ اس ضمن میں رسولِ اکرمؐ فرماتے ہیں :

من اکل الطین فکانما اعان علی قتل نفسه۔ (طبرانی)

جو شخص مٹی کھاتا ہے، وہ اپنے آپ کو قتل کرنے میں اعانت کرتا ہے۔

طبی اعتبار سے روکھی روٹی جو بغیر سالن کے کھائی جائے دیر پضم ہوتی ہے اور معدے کو تکلیف پہنچاتی ہے۔ پھر آسانی سے کھائی بھی نہیں جاتی۔ حضورؐ نے فرمایا :

ایتد صواباً لوباً لہاء (طبرانی فی الاوسط)

کھانے کے ساتھ سالن استعمال کرو۔ اگرچہ وہ پانی کی صورت میں ہو۔

ایک جگہ آپؐ نے فرمایا :

نعم الادام الخلل۔ (ابن ماجہ)

کہ بہترین سالن سہرکہ ہے۔

آپؐ نے یہ بھی فرمایا :

سید ادا مکہ المثلج۔ (ابن ماجہ)

کہ عمدہ ترین سالن نمک ہے۔

گرم ممالک میں نمک کا استعمال گرمیوں کے موسم میں اشد ضروری ہے۔ فوجیوں کو تو نمک پانی میں حکماً استعمال کرایا جاتا ہے۔

سبز یوں میں سے بطور سالن کدو آپؐ کو بہت پسند تھا۔ حدیث کے الفاظ ہیں :

کان النبی صلی اللہ علیہ وسلم یحب القوع۔ (ابن ماجہ) یعنی آنحضرتؐ کو کدو بہت مرغوب تھا۔

طبی اعتبار سے کدو زود پضم ہے اور اس سے دیگر سبزیوں کی نسبت ریح بہت کم پیدا ہوتی ہے۔

اسی طرح کھانا جلد اور تیزی سے نہیں کھانا چاہیے۔ اس لیے کہ اس سے خوراک اچھی طرح نہیں چبائی جاسکتی اور

لعاب و ہین جو معاون و پضم ہوتا ہے خوراک میں پوری مقدار میں شامل نہیں ہو پاتا۔

علاوہ ازیں ایک دوسرے کے خاتمے سے کھانے کی چیزیں اپنے خاتمے نہیں لانا چاہائیں جسٹھ نے فرمایا :

کل صما یلیک - (بخاری، مسلم، ابوداؤد، ترمذی)

جو کھانا تمہارے سامنے ہے، وہی کھاؤ۔

اس فرمانِ رسالتِ مآب سے کھانے کے آداب کے ساتھ ساتھ یہ بھی واضح ہوا کہ لالچ اور حرص سے

کھانا مناسب نہیں۔

وبائی بیماریوں سے بچاؤ

طبی نقطہ نظر سے صفائی نہایت ضروری ہے۔ جسمانی صفائی، لباس کی صفائی اور مکان وغیرہ کی صفائی، یعنی ہر قسم کی صفائی اس میں شامل ہے۔ صفائی سے وبائی امراض کو انسانی جسم میں راہ پانے کا موقع نہیں ملتا اور وبائی امراض سے تحفظ انتہائی ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو حکم دیا:

وٹیابک فطہر۔ والرحیز فآہجر (المدرث: پ ۲۹)

(اے پیغمبر!) اپنا لباس صاف رکھیے اور غلاظت و گندگی سے کلی طور پر پرہیز کیجیے۔

اس سلسلے میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی بھی ملاحظہ ہو:

ان الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة - (ترمذی)

یعنی اللہ تعالیٰ خود بھی پاک ہے اور پاکیزگی کو پسند کرتا ہے۔ اللہ خود بھی صاف ہے اور صفائی سے

محبت رکھتا ہے۔

گندگی، غلاظت اور میل کچیل، اللہ و وحدہ لا شریک کے نزدیک نہایت بُری چیز ہے۔

رسول اکرم کا ارشاد گرامی ہے:

ان الله يبغض الوسخ والشعث - (بیہقی فی شعب الایمان)

یعنی اللہ تعالیٰ میل کچیل اور بکھرے بالوں کو پسند نہیں فرماتے۔

پھر ایسے مقامات پر بول و براز سے بھی آنحضرت نے سخت الفاظ میں منع فرمایا، جو لوگوں کے عام

استعمال میں آتے ہوں اور مخلوقِ خدا ان سے فائدہ اٹھاتی ہو۔ آپ کا ارشاد ہے:

ألقوا الملاعن الثلاث، البراذن، المعارد والظل وقاعة الطريق - (ابن ماجہ)

تین چیزوں سے بچو، جو لغت کا باعث ہیں: (۱) پانی کے گھاٹ پر (۲) سائے میں اور (۳) گورگاہ میں

پیشاب کرنے سے۔

کھڑے پانی میں بھی پیشاب نہیں کرنا چاہیے۔ اس سے غلاظت پھیلتی ہے جو صحت کے لیے نہایت خطرناک ہے۔ چنانچہ نبی کریمؐ نے فرمایا:

لا یبولن احدکم فی السماء الدائمہ۔ (بخاری، مسلم، ابوداؤد، ترمذی نسائی)  
کہ تم میں سے کوئی شخص ساکن پانی میں پیشاب نہ کرے۔

ڈاکٹروں کی تحقیق یہ ہے کہ انسان کے منہ سے بھی جراثیم نکلتے ہیں، جو فضا میں پھیلتے اور قریب بیٹھے ہوئے لوگوں کو اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں اور پھر اس سے کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اسی بنا پر اطباء کا کہنا ہے کہ مجلس میں یا تنہائی میں حتی الامکان منہ کھول کر جمائی لینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اگر منہ کے تومنہ پر ہاتھ رکھ لینا چاہیے۔ اس باب میں ہمارے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے جو یاد رکھنے کے قابل ہے۔ فرماتے ہیں:

اذا تشاء ب احدکم فلیسک بیدہ علی نمدہ۔ (مسلم، ابوداؤد)

کہ جب تم میں سے کسی کو جمائی آئے تو منہ پر ہاتھ رکھ کر اس کو بند کر لے۔

حفظانِ صحت کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ گلیاں اور سڑکیں کھلی اور کشادہ رکھی جائیں تاکہ آلودگی میں دشواری پیدا نہ ہو اور ایک دوسرے سے متعدی امراض کسی کو لاحق نہ ہوں۔ آنحضرتؐ فداہ ابی و امی کا فرمان ہے:

اجعلوا الطريق سبعة اذرع۔ (بخاری، ابوداؤد، ابن ماجہ)

کہ گلی کی چوڑائی سات ہاتھ رکھو۔

یہ کم از کم حد ہے، حالات و مواقع کی مناسبت سے گلیاں اور راستے جتنے کھلے اور کشادہ ہوں، صحت کے لیے مفید ہیں۔

حضور نبی کریمؐ نے یہ بھی فرمایا:

من غسل میتاً فلیفتنسل۔ (مسند امام احمد)

یعنی جو شخص میت کو غسل دے، وہ خود بھی بعد میں غسل کر لے۔

## پچھنے لگوانا

کتب صحاح میں پچھنے لگوانے کے بارے میں متعدد احادیث موجود ہیں اور یہ کئی بیماریوں کا موثر علاج ہے۔ چین میں (ACUPUNCTURE) جو کہ پچھنے لگانے کے مترادف ہے، ہزاروں سال سے مصدقہ اور مجرب علاج چلا آ رہا ہے۔ آج کل امریکہ کے کئی بڑے اور مشہور ہسپتالوں میں اس علاج کے تجربے کیے جا رہے ہیں جو کامیاب ثابت ہوئے ہیں۔

## نفسیاتی الجھنیں

سائنسی تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ بہت سی بیماریاں بڑی حد تک نفسیاتی الجھنی کا نتیجہ ہیں مثلاً زخم معدہ، دمر، RHEUMATOID ARTHRITIS جو جوڑوں کی ایک بیماری ہے وغیرہ، ان بیماریوں کی فہرست میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ ان سب کی بڑی وجہ نفسیاتی الجھنیں ہیں۔ یہ پاگل پن یا ہسٹیریا (مالینخولیا) کی قسم کے عوارض نہیں ہیں، بلکہ یہ جسمانی بیماریاں ہیں اور ان سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ دوا ان کا عارضی اور علامتی علاج ہے۔ مریض شفا کے کامل اور صحت کلی سے اسی صورت میں ہم کنار ہو سکتا ہے جب اس کو اطمینان قلب اور ذہنی سکون کی نعمت حاصل ہو جائے۔ یہ پیش بہاد دولت اللہ کے ذکر کے سوا کہیں میسر نہیں۔ چنانچہ فرمانِ خداوندی ہے: **الابذکس اللہ تطمئن القلوب**۔ اس کا اصل ثبوت تجربہ ہے۔

طب سے متعلق اور بھی بہت سے مسائل منقول ہیں۔ مثلاً: نیم حکیم کو علاج نہیں کرنا چاہیے، علاج اور پرہیز دونوں سنت ہیں، ہر مرض کے لیے دوا موجود ہے، عیادت کی غرض سے مریض کے پاس جاؤ تو زیادہ دیر نہیں ٹھہرنا چاہیے۔ عیادت میں مریض کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے اور اچھی باتوں سے اس کا دل بہلانا چاہیے تاکہ وہ تسلی اور اطمینان محسوس کرے۔ غرض کتاب سنت میں دیگر مضامین کی طرح طب کے سلسلے میں بھی ایک بہت بڑا خزانہ موجود ہے۔

میں نے ان سطور میں کتاب و سنت کی روشنی میں وہی طبی حقائق بیان کیے ہیں جن تک میری رسائی ہو سکی ہے اور جن کا طب جدید نے مشاہدہ کر لیا ہے۔ قرآن و احادیث میں اور بھی بے شمار انمول موتی پنہاں ہیں جن سے بنی نوع انسان کو مستفیض ہونا چاہیے اور اطبا

اپنے فہم و عقل کی روشنی میں انہیں اپنے علم و تجربہ کی گرفت میں لانے کی سعی کرنا چاہیے۔  
آخر میں میں اہل علم سے درخواست کروں گا کہ اس مضمون میں مجھ سے نادانستہ طور پر  
کسی غلطی کا ارتکاب ہو گیا ہو تو اس کو میری کم علمی پر محمول کریں اور میری اصلاح فرمائیں تاکہ  
حقیقتِ حال واضح ہو سکے۔

اللہ تعالیٰ کے حضور عاجزانہ دعا ہے کہ میری یہ حقیر کوشش راسخون فی العلم حضرات  
کے سمن و شوق کے لیے ہمیز ثابت ہو۔ آمین !

## ارمغانِ حالی

(از: پروفیسر حمید احمد خاں)

یہ کتاب خمس العلماء مولانا الطاف حسین حالی کی تمام نظم و نثر کے انتخاب اور اس انتخاب کی بر محل  
تشریح و توضیح پر مشتمل ہے۔ مقررہ حدود کے اندر رہتے ہوئے بھی یہ مجموعہ مولانا حالی کی اس عظیم الشان  
فکری و تجزیاتی کاوش کا آئینہ ہے جس کی بنیاد پر مولانا نے نصف صدی سے کچھ زیادہ مدت تک  
تعمیرِ قوم کی کوششیں جاری رکھیں۔ حالی کے مشہور و معروف تنقیدی و سوانحی کام کے نمونوں کے  
علاوہ متفرق موضوعات پر مولانا کے جواہراتِ انشا مناسب تلاش و نفع سے حصہ نثر میں چُن دیے  
گئے ہیں۔ چنانچہ مولانا کے دینی، تعلیمی، اخلاقی معاشرتی مضامین کے سیر حاصل اقتباسات شامل کتاب  
ہیں۔ حالی کے ذہنی ارتقا کو واضح کرنے کے لیے منتخب نثر کے تمثیلی اشارات میں ہر ایک اقتباس کے  
سال تصنیف کی صراحت کر دی گئی ہے۔

کتاب کے آغاز میں ایک مفصل اور پُرآواز معلومات مقدمہ ہے جو متن کے تمثیلی اشارات اور تشریحی حواشی  
سے الگ اپنی خاص معنویت رکھتا ہے۔ اخباری کاغذ: قیمت: ۵۰/۷ روپے

ملنگا پتہ

ادارۂ ثقافتِ اسلامیہ، کلب روڈ، لاہور