

وبائی امراض کا تدارک

(اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)

Prevention of Epidemic Diseases

(In the light of Islamic teachings)



By:

MUHAMMAD HAMZAH SALFI

Enrollment: 01-259212-012

Supervisor:

Dr. Syed Muhammad Shahid Tirmazi

Assistant Professor

Bahria University, E-8, Islamabad

Department of Islamic Studies

Bahria University, E-8 Campus, Islamabad-Pakistan

وبائی امراض کا تدارک

(اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)

Prevention of Epidemic Diseases

(In the light of Islamic teachings)



By:

MUHAMMAD HAMZAH SALFI

Enrollment: 01-259212-012

Supervisor:

Dr. Syed Muhammad Shahid Tirmazi

Assistant Professor

Bahria University, E-8, Islamabad

A Thesis Submitted in fulfilment of the requirement for the award of
Degree of MS in Islamic Studies (Islam & Life)

Department of Islamic Studies

Bahria University, E-8 Campus, Islamabad-Pakistan



THESIS APPROVAL SHEET

Topic of Research: Prevention of Epidemic Diseases

Name of Student: MUHAMMAD HAMZAH SALFI

Enrollment No: 01-259212-012

Programme: MS Islamic Studies (Islam & Life)

Approved by:

Dr. Syed Muhammad Shahid Tirmazi

Thesis Supervisor

Dr. SANAULLAH

Internal Examiner

DR AHMAD HASSAN

External Examiner

Dr. RAHIMULLAH

Program Coordinator

Dr Syed Muhammad Shahid Tirmazi

Head of Department Islamic Studies

”وبائی امراض کا تدارک (اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)“

Prevention of Epidemic Diseases

(In the light of Islamic teachings)



By:

MUHAMMAD HAMZAH SALFI

Enrollment:

01-259212-012

Supervised by

Dr. Syed Muhammad Shahid Tirmazi

Assistant Professor

Bahria University, E-8, Islamabad

STATEMENT,S SUPERVISOR

This is certified that the work contained in this thesis entitled

”وبائی امراض کا تدارک (اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)“

Prevention of Epidemic Diseases

(In the light of Islamic teachings)

Has been carried out under my supervision by MUHAMMAD
HAMZAH SALFI, Enrollment: 01-259212-012, is approved for
submission in partial fulfilment of the requirement for the degree of MS
Islamic Studies (Islam and Life).

Dr. Syed Muhammad Shahid Tirmazi

Assistant Professor

Bahria University, E-8, Islamabad



Bahria University

Discovering Knowledge

THESIS COMPLETION CERTIFICATE

Student's Name MUHAMMAD HAMZAH SALFI Enrollment No.

01-259212-012 Programme of Study: MS Islamic Studies

Thesis title:

”وبائی امراض کا تدارک (اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)“

Prevention of Epidemic Diseases

(In the light of Islamic teachings)

It is to certify that the above student's thesis has been completed to my satisfaction and, to my belief, its standard is appropriate for submission for Evaluation. I have also conducted plagiarism test of this thesis using HEC prescribed software and found similarity index at 13% that is within the permissible limit set by the HEC for the MS degree thesis. I have also found the thesis in a format recognized by the BU for the MS/MPhil thesis.

Principal Supervisor's Signature: _____

Name: **Dr. Syed Muhammad Shahid Tirmazi**

Date:



Bahria University

Discovering Knowledge

AUTHOR, S DECLARATION

I, MUHAMMAD HAMZAH SALFI hereby state that my MS thesis titled

”وبائی امراض کا تدارک (اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)“

Prevention of Epidemic Diseases

(In the light of Islamic teachings)

Is my own work and has not been submitted previously by me for any degree forms this Bahria University E-8, Islamad Campus or anywhere else in my country/world.

At any time if my statement is found to be incorrect even after my Graduate the University has the right to withdraw/cancel my MS degree.

Name of Student: MUHAMMAD HAMZAH SALFI

Student/Authors Signature:.....

Date:



Bahria University
Discovering Knowledge

PLAGIARISM UNDERTAKING

I solemnly declare that the research work presented in the thesis titled

”وبائی امراض کا تدارک (اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)“

Is solely my research work with no significant contribution from any other person. Small contributions/help, wherever taken, have been duly acknowledged, and I have written that complete thesis.

I understand the zero-tolerance policy of the HEC and Bahria University towards plagiarism. Therefore, as an Author of the above-titled thesis, I declare that no portion of my thesis has been plagiarised and any material used as a reference is properly referred/cited.

I undertake that if I am found guilty of any formal plagiarism in the above-titled thesis, even after the award of MPhil degree, the university reserves the right to withdraw/revoke my MPhil degree and that HEC and the University have the right to publish my name on the HEC / University website on which terms of students are placed who submitted plagiarised thesis

Name of Student: MUHAMMAD HAMZAH SALFI

Student/Authors Signature:.....

Date:

ACKNOWLEDGEMENT

I am deeply grateful to Almighty Allah, the Most Merciful and Compassionate, for bestowing upon me the strength, wisdom, and perseverance throughout my thesis journey.

My heartfelt appreciation goes to my supervisor, **Dr. Syed Muhammad Shahid Tirmazi**, Assistant Professor Bahria University, whose invaluable guidance and support shaped the direction of this thesis. His insightful feedback and encouragement played a pivotal role in developing my ideas.

I extend profound thanks to my Parents and my wife for their unwavering support during the challenging phases of this academic pursuit. Their love and encouragement fueled my motivation for excellence.

I especially thanks to my teachers of Bahria University, Islamabad

I would especially like to thank **Prof. Dr. Muhammad Amin Baig D.Sc.(TM)** Member National Council for Tibb, Government of Pakistan, my Mentor and inspiration. Without his help, knowledge, and support, I was not able to write and produce something in the TCM Health profession.

Then **Dr. Akhlaq Ahmed** assistant professor IIUI and **Dr Arifullah** then to my friends, scholars and researchers whose works formed the foundation of my study, enriching the scholarly discourse on epidemic disease prevention from an Islamic perspective.

Lastly, I acknowledge the blessings of the wider academic community and extend gratitude to all those who directly or indirectly contributed to the thesis completion. May Allah, accept this humble effort, making it a source of benefit for humanity and a Sadqae Jaria for me and my family.

Name of Student: MUHAMMAD HAMZAH SALFI

Student/Authors Signature:.....

Date:

DEDICATION

I dedicate my work efforts to **ALLAH**, the Most Merciful and Compassionate.

My **Father and Mother** for their tireless efforts and prayers in my entire life.

Especially my Supervisor **Dr. Syad Muhammad Shahid Tirmazi** who guided and supported me.

My Mentor and inspiration **Prof. Dr. Muhammad Amin Baig D.Sc.(TM)** Member National Council for Tibb Government of Pakistan, without his support and motivation it would not have been possible.

فہرست

01	Abstreet
02	مقدمہ، تعارف (Introduction)
04	پس منظر (Background)
04	تحقیقی خلا (Research gap)
04	اہمیت موضوع (Significance of study)
06	بیان مسئلہ (Statement of Problem)
06	اختیار موضوع (Slection of Topic)
06	مقاصد تحقیق (Objectives)
06	تحقیقی سوالات (Research Questions)
06	گزشتہ کام کا جائزہ (Literature review)
09	منہج تحقیق (Research Methodology)
09	تحقیق دائرہ کار (Reasearch Scope)
09	حوالہ جات (References)
09	تحقیقی اخلاقیات (Research values)
09	مواد کا جمع اور تجزیہ کرنا (Data Collection and Data Analysis)
10	ابواب بندی
11	باب اول: وبائی امراض کا معنی و مفہوم، دواء اور غذاء میں فرق اور علاج بالترتیب
12	فصل اول: وبائی امراض کا معنی و مفہوم
18	فصل دوم: غذاء اور دواء کا فرق
32	فصل سوم: علاج بالترتیب

- 44 باب دوم: ہوا اور کھانے پینے سے پھیلنے والے امراض اور ان کا علاج
- 45 فصل اول: کرونا/انفلونزا اور ان کا علاج
- 51 سوال نامہ
- 52 تفصیلی جدول
- 53 فصل دوم: لاکڑا کاکڑ اور ٹی بی اور ان کا علاج
- 60 فصل سوم: یرقان A اور ہیضہ اور ان کا علاج
- 68 فصل چہارم: ٹائیفائیڈ اور اس کا علاج
- 71 باب سوم: حشرات الارض اور جنسی تعلق سے پھیلنے والے امراض اور ان کا علاج
- 72 فصل اول: ملیریا، ڈینگی اور ان کا علاج
- 77 فصل دوم: یرقان B, C اور ان کا علاج
- 80 فصل ثالث: ایڈز اور اس کا علاج
- 89 نتائج
- 89 سفارشات
- 90 قرآنی آیات
- 91 کتب احادیث
- 93 مذکورہ شخصیات
- 94 طبی اصطلاحات
- 95 مصادر و مراجع

Abstract

This research investigates epidemic disease prevention through Islamic teachings, focusing on **Ilāj bi'l-Tadbīr (Regimental Therapy)**. Combining Islamic jurisprudence and medical literature, it assesses Islamic principles relevance to disease prevention, emphasizing the efficiency of **Ilāj bi'l-Tadbīr** against epidemics.

Historical precedents and contemporary research inform the evaluation of effectiveness of **Ilāj bi'l-Tadbīr**. Practical strategies derived from Islamic teachings and **Ilāj bi'l-Tadbīr**, suitable for modern healthcare systems, is identified.

The study advocates for collaborative efforts between traditional Islamic medicine and conventional healthcare, emphasizing holistic approaches rooted in Islamic traditions. The thesis underscores community resilience enhancement through multidisciplinary analysis and contributes to contemporary public health discourse.

Keywords:

Epidemic diseases, **Ilāj bi'l-Tadbīr**, Prevention, Healthcare, Collaboration, Public health, Multidisciplinary analysis

مقدمہ

الحمد لله رب العالمين وهو الذي خلق الانسان في احسن تقويم وخلق كل شيء فقدره تقديرا و أنزل من السماء ماء فأحيى به الأرض و أنبت نياة وخلق القلم و علم به الانسان ما لم يعلم۔

صلوات الله وبركاته على افضل الخلق خاتم الانبياء، نبينا ومولانا وسيدنا وشفعاؤنا وحبينا محمد المصطفى صلى الله عليه وآله واصحابه وسلم افضل الصلوات۔

تعارف (Introduction):

مکمل ضابطہ حیات تو اسلام میں ہی ہے جس میں دوسرے معاملات کے ساتھ ساتھ انسانی صحت کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ اس حوالے سے انسانی صحت کو اولین ترجیحات میں شمار کیا گیا ہے چاہے وہ جسمانی ہو یا روحانی، گویا ہر لحاظ سے انسانی جسم کو عین فطرت کے مطابق صحت مندرکھنے کو ضروری سمجھا گیا ہے بلکہ اسی لیے صحت مندر اور قوی شخص کو اللہ کا محبوب کہا گیا ہے۔ جیسا کہ حدیث میں ہے کہ

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ¹

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، کہا: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: طاقتور مومن اللہ کے نزدیک کمزور مومن کی نسبت بہتر اور زیادہ محبوب ہے، جبکہ خیر دونوں میں (موجود) ہے۔

آپ ﷺ کی احادیث مبارکہ زندگی کے دوسرے مسائل و معاملات کے ساتھ ساتھ متعدد بیماریوں کے علاج میں بھی خوب راہنمائی کرتی ہیں۔ ان میں بعض مواقع پر غذا سے علاج جیسے کلونجی، شہد، کھجور اور بعض دفعہ دواء سے علاج جیسے پیٹ کے امراض میں استفرغ (اسہال) میں سناکی کا استعمال اور عرق النساء (Sciatica) کے علاج میں پہاڑی بکرے، دنبے کی چربی کا پینا اور بعض اوقات ان دونوں طریقوں سے ہٹ کر متبادل طریقہ علاج جیسے دردوں اور فشار الدم (High Blood Pressure) سے بڑھ کر جادو جیسے موذی مرض میں حجامہ کروانا۔

آپ ﷺ کا اصول علاج فطرت کے عین مطابق ہونے کے علاوہ آسان اور قابل عمل ہے۔ جس میں ہر عام و خاص، امیر و غریب اسے اپنا سکتا ہے۔ رسول کریم ﷺ کا علاج معمول کے مطابق گھروں میں عام کھانے پینے اور استعمال ہونے والی اشیاء کو ہی بطور علاج متعارف کروایا۔ مثلاً کلونجی، میتھی دانہ، سرکہ اور خشک و تر کھجور اور انگور۔

دواء، غذا اور متبادل طریقہ علاج کے علاوہ پرہیز کی اہمیت میں سنہری اصول جیسا کہ آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ

مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ، لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ غَلَبَتْ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ، فَتُلْتُ لِلطَّعَامِ، وَتُلْتُ لِلشَّرَابِ، وَتُلْتُ لِلنَّفْسِ²

ترجمہ: مقدم بن معدی کرب رضی اللہ عنہ نے سنا کہ اللہ کے رسول ﷺ کو یہ فرما رہے تھے: آدمی اپنے پیٹ جیسا بُرا برتن کوئی نہیں بھرتا، آدمی کے لیے کچھ نوالے ہی کافی ہیں جو اس کی پشت کو سیدھا رکھ لیں اور اگر زیادہ کھانا کھانا چاہتے ہو تو اپنے پیٹ کو تین حصوں میں تقسیم کر لو، پہلا حصہ: کھانے کے لیے، دوسرا: پینے کے لیے اور تیسرا حصہ: سانس لینے کے لیے۔“

1- مسلم، مسلم بن حجاج القشیری، صحیح مسلم، کتاب القدر، باب: فی الأمر بالقوة و ترک العجز والإستعانة باللہ، مترجم: پروفیسر محمد سعید سلطان محمود جلال پوری، (دارالاسلام۔ ریاض 2014م) ج: 6774

2- ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید، سنن ابن ماجہ، کتاب الطب، باب الحیة السوداء، (دارالاسلام، 2007ء) ج: 3349، حکم الالبانی صحیح فی صحیح ابن ماجہ

خاتم النبی ﷺ کے بتائے ہوئے طریقہ علاج تا قیامت لوگوں کو فیض یاب کرتے رہیں گے۔ چاہے سائنس جتنی بھی ترقی کر لے غلط نہیں ثابت کر سکتی۔ کیونکہ اس میں کسی طرح سے بھی مابعد اثرات کا احتمال نہیں۔

اس سلسلے میں آج بھی سائنس 15 سو سال پہلے اللہ کے پیارے حبیب ﷺ بتائے ہوئے عین فطرت کے مطابق اصول و علاج نہ صرف تسلیم کر رہی ہے بلکہ اس پر عمل پیرا ہونے پر ترغیب دیتی نظر آتی ہے۔

انسان مختلف زمانوں میں مختلف بیماریوں کا سامنا کرتے رہے ہیں ان میں سے کچھ بیماریاں انسان کے لیے جان لیوا ثابت ہوئیں اور کچھ پر انسانوں نے قابو پالیا۔ کرونا وائرس 2019 سے پہلے دنیا کے لوگ مختلف حادثات اور آفات کا شکار ہوتے آئے ہیں۔ یہ بیماریاں بعض اوقات انسانی اور بعض اوقات آسمانی نازل ہوتی رہی ہیں۔ مگر اس ترقی یافتہ دور میں کرونا جیسی وباء نے انسان کو بے بس کر دیا جس نے سوچنے اور عمل کرنے کا انداز ہی بدل کر رکھ دیا۔

وبائی امراض کا تدارک (اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)

Prevention of Epidemic Diseases (In the light of Islamic teachings)

اس مقالہ میں نہ صرف نبی ﷺ کے ارشادات ہیں بلکہ بہت سے معمولات بھی ذکر کئے ہیں۔ جن پر آپ ﷺ نے خود عمل کیا یا صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو اس پر عمل راغب فرمایا اور بعض اوقات عمل کروایا۔ مقالہ نگار نے ان معمولات اور ارشادات نبی ﷺ میں سے ان کا خاص ذکر کیا جن کو علاج کی غرض سے اپنایا گیا۔

وبائی امراض کا آسان اور مستقل حل پیش کرنا کہ اس سے پہلے ان کا علاج کیسے کیا جاتا تھا اور آئندہ بھی کیا جاسکے گا یا نہیں؟ یہاں یہ ذکر کرنا مناسب ہوگا کہ اس دوران طب جدید کی ہدایات اور ضروریات کو سامنے رکھ کر اس کا جائزہ لیا گیا تاکہ آنے والے وقت میں یہ قابل عمل ہو۔ جبکہ ہر خاص و عام کو یا پوری انسانیت اس سے خوب فائدہ اٹھاسکے۔ علاج بالتدبیر موجودہ طب جدید کے نہ صرف عین مطابق ہے بلکہ عالمی ادارہ برائے صحت (WHO) اس کو عین سائنسی و طبی تسلیم کرتے ہوئے اس کی ترغیب دیتا نظر آتا ہے۔ اس کو وہ طب بدیل یا متبادل طب (Alternative Medicine) کہتا ہے۔¹

قرآن مجید میں نفس انسانی کو زندہ رکھنا پوری انسانیت کو زندہ رکھنے کے برابر اور اسے مارنا پوری انسانیت کو مارنے کے برابر قرار دیا گیا جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا²

ترجمہ: جس نے ایک جان بچائی گویا اس نے تمام انسانیت کو بچایا۔

اسلامی تعلیمات میں صحت کو محفوظ رکھنے اور بیمار کرنے والی چیزوں سے بچنے کی تلقین کی گئی ہے۔ جیسا کہ قرآن میں ہے کہ

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا³

ترجمہ: اے لوگو! کھاؤ جو حلال اور پاک ہے زمین میں سے۔

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا⁴

ترجمہ: اور کھاؤ اور پیو مگر اسراف نہ کرو۔

1. https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab_1

2- سورۃ المائدہ: 32

3- سورۃ البقرہ: 168

4- سورۃ الأعراف: 31

اس سلسلے میں محدثین نے آپ ﷺ کے فرمودات کو کتب حدیث میں کتاب الطب کی صورت میں جمع کیا جس سے صحت کی اہمیت کے ساتھ حفظان صحت کے اصول بھی بیان کئے گئے ہیں۔ اگر ہم مختلف بیماریوں سے بچاؤ کے پہلوؤں پر توجہ دیں تو ہمیں اس بات کا احساس ہوگا کہ ان تمام کا ذکر نصوص قرآنیہ، احادیث نبویہ میں بہت بہترین انداز میں بیان کیا گیا ہے۔

کرونا وائرس COVID-19 نے دنیا میں جو تباہی مچائی وہ ہم سب کے سامنے ہے۔ قیمتی جانوں کے ضیاع ساتھ ساتھ معیشت کی تباہی ایک الگ باب ہے۔

اس مقالہ میں وبائی امراض سے بچاؤ کی صورتوں کو احادیث نبویہ کی روشنی میں واضح کرنے کی کوشش کی جائے گی۔

پس منظر (Background):

اللہ تعالیٰ نے جب سے یہ کائنات بنائی اس میں بسنے والوں کے لیے ہر طرح کا سامان ضرورت بھی میسر کیا۔ لیکن کچھ انسانوں نے بعض غیر فطری اور غیر اخلاقی کام کر کے اس کے حسن اور امن و امان کو تباہ کیا جس کا خمیازہ اس کائنات میں بسنے والی مخلوق و قناتا ادا کر رہی ہے۔ خالق کائنات غیب کا خوب علم رکھنے والا ہے اس لیے اس نے ان مسائل کی روک تھام کے لیے بہترین حل بھی عطا فرمایا اور کسی قسم کے معاملات میں کمی نہیں چھوڑی۔

اس حوالے سے کرونا وائرس کے مسائل پر تمام طبی ماہرین نے اپنی اپنی رائے دی اور کوششیں جاری رکھیں مگر اس ترقی یافتہ اور مشینی دور میں پھر بھی حالات بے قابو ہی رہے۔ کافی جانوں کا ضیاع کے علاوہ ابھی تک حالات پہلے جیسے نہیں ہو سکے۔

اس سلسلے میں اللہ تعالیٰ کے نازل کردہ دین خصوصاً آخری دین میں اس طرح کی وباؤں کا جو حل بتایا ہے کو دنیا والوں کے سامنے لانا مقصود ہے کہ یہی دین فطرت ہے جس نے اپنے ماننے والوں کو ہر مسئلے کا حل دیا ہے اور کہیں بھی تباہی نہیں چھوڑا۔

تحقیقی خلا (Research gap):

اب تک جو کام وبائی امراض کے علاج کے حوالے سے مقالہ نگار کے سامنے آیا ہے اس میں دواؤں کے علاوہ طہارت اور حفاظتی دعاؤں سے علاج پر بات کی گئی ہے مگر علاج بالتدبیر (Regimental Therapy) کے ذریعے اجاگر نہیں کیا گیا۔ اس لیے مقالہ نگار اس پہلو پر کام کیا ہے۔

اہمیت موضوع (Significance of study):

بہت سی وبائیں انسانی تاریخ میں گزری ہیں جن سے نمٹنے کے لیے ہر دور میں اطباء اور ماہرین بھرپور کوششیں کرتے رہے ہیں۔ جو کہ اس بات کی دلیل ہے کہ انسان شروع دن سے اپنی بقاء کی جنگ لڑ رہا ہے۔ لیکن کچھ بیماریاں یا وبائیں ایسی ہوتی ہیں جو تاریخ میں ایسے نقوش چھوڑ جاتی ہیں جنہیں انسانی تاریخ کسی صورت میں بھلا نہیں سکتی وبائیں و باؤں میں سے ایک دسمبر 2019 ظاہر ہونے کو کرونا وائرس COVID-19 نے پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے لیا حتیٰ کہ ترقی یافتہ ممالک بھی اس کی تباہی کے آگے بے بس نظر آئے اور اس وبائی مرض نے پوری دنیا کے نظام کو جام کر کے رکھ دیا۔

کرونا کے ان حالات نے دنیا کے بڑے بڑے ماہرین طب کو وبائی امراض پر بحث اور تحقیق کے عمل کو دوبارہ سے شروع کرنے پر مجبور کر دیا۔ اسی کو مد نظر رکھتے ہوئے وبائی امراض کے حوالے سے اسلامی تعلیمات اور آپ ﷺ کے ارشادات اور ہدایات سے راہنمائی لینا ایک اہم حصہ ہے۔

اس حوالے سے وبائی امراض کے اسباب اور علاج یا روک تھام کے ساتھ ساتھ حفاظتی تدابیر (Preventive measures) اور علاج بالتدبیر (Regimental Therapy) کے اسلامی تصور کو اجاگر کرنے کی بھی ضرورت ہے۔

اسلام اپنے ماننے والوں کو کمزور اور بیمار شخص کی نسبت صحت مند اور طاقت ور رہنے کی ترغیب دیتا ہے اس طریقے سے وہ نہ صرف اپنے آپ کو امراض سے محفوظ رکھ سکیں گے بلکہ اسلام کی تعلیمات پر مکمل عمل پیرا ہو سکیں گے مثلاً کھانے پینے سے پہلے اچھی طرح ہاتھ دھونا اور پھر بھوک رکھ کر کھانا۔

اسلام نے جہاں اپنے ماننے والوں کو روحانی تربیت دی ہے وہاں اس کی جسمانی صحت کو مد نظر رکھتے ہوئے زبردست سنہری راہنما اصول بتائے ہیں جو کہ آج سائنسی اور طبی دنیا میں اپنی کوئی نظیر نہیں رکھتے۔ مثلاً

مثال اول: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ، فَلَا يَغْمِسُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ¹

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”جب تم میں سے کوئی شخص نیند سے بیدار ہو تو (وضو کا پانی نکالنے کے لیے) اپنے برتن میں ہاتھ ڈالنے سے پہلے تین بار اپنے ہاتھ پر پانی ڈالے (اور ہاتھ دھوئے) کیونکہ وہ نہیں جانتا کہ رات اس کا ہاتھ کس حال میں تھا۔

یہ کہ جب کوئی شخص اپنی نیند سے بیدار ہو تو اپنے ہاتھ اور منہ کو اچھی طرح دھو لینے سے پہلے کسی چیز کو ہاتھ لگائے اور نہ ہی کچھ کھائے پیے۔

مثال دوم: عَنْ أَبِي سَعِيدٍ: أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ ﷺ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ، فَقَالَ ﷺ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ الثَّلَاثَةَ فَقَالَ ﷺ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ فَسَقَاهُ فَبَرَأَ²

ترجمہ: ایک صحابی آپ ﷺ سے اپنے بھائی کے پیٹ کی خرابی کا ذکر کرتا ہے، نبی رحمت ﷺ اس کو فرماتے ہیں کہ اسے شہد پلاؤ، اگلے دن وہ پھر اسی شکایت کے ساتھ حاضر ہوتا ہے تو نبی رحمت ﷺ اسے شہد پلانے کا حکم دیتے ہیں۔ وہ اگلے دن تیسری دفعہ پھر اس بات کی شکایت کرتا ہے کہ بیماری تو بڑھ گئی ہے! نبی رحمت ﷺ اسے شہد پلانے کا حکم دینے کے ساتھ یہ فرماتے ہیں کہ صدق اللہ وکذب بطن اخیب کہ اللہ تعالیٰ نے سچ فرمایا تیرے بھائی کے پیٹ نے جھوٹ بولا۔

نبی کریم ﷺ نے مختلف بیماریوں کے لیے مختلف تدبیریں فرمائیں تاکہ مریض مرض سے جلد صحت یاب ہو۔ اور آپ ﷺ کے یہ طریقے اور تدبیریں فطرت اور آج کی طبی علوم میں نہایت کارگر نظر آتے ہیں۔ یہ طبی سائنس کے عین مطابق ہیں جن کو آج سائنس ہمارے لیے بیان کر رہی ہے۔

اسی طرح اگر ہم عہد نبوی ﷺ کے طریقہ علاج کی طرف دیکھیں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ بخار کا علاج پانی کے ترک پڑے کی گیلی پیٹیوں سے اور بیماری کی وجہ سے کمزوری کا علاج تلبینہ سے تو کبھی عرق النسا (Sciatica) کے درد کا علاج پہاڑی / جنگلی دنبہ کی چربی سے کرتے نظر آتے ہیں جیسا کہ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: شِفَاءُ عِزْقِ النَّسَاءِ، أَلْيَةُ شَاةٍ أَعْرَابِيَّةٍ تُدَابُّ، ثُمَّ تُجْرَأُ ثَلَاثَةَ أَجْزَاءٍ، ثُمَّ يُشْرَبُ عَلَى الزِّيْقِ، فِي كُلِّ يَوْمٍ جُزْءًا³

1- مسلم، مسلم بن حجاج القشیری، صحیح مسلم، باب: کراہیۃ غس التوضی وغیرہ یدہ المکوک فی نجاستہا فی الإناء قبل غسلہا ثلاثاً، ج: 43: 643

2- بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، کتاب الطب، باب: الدواء بالخل، مترجم: حافظ عبدالستار حماد، (ناشر: دار السلام ریاض) - 2012) ج: 5684

3- ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید، سنن ابن ماجہ، کتاب الطب، باب: الدواء عرق النساء، ج: 3463، حکم الالہانی صحیح فی صحیح ابن ماجہ

ترجمہ: میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: عرق النساء کا علاج یہ ہے کہ جنگلی بکری یا جنگلی دنبے کی چمکی کو لے کر پگلا لیا جائے، پھر اس کے تین حصے کر لیے جائیں، پھر ہر روز ایک حصہ خالی پیٹ پی لیا جائے۔“

ضرورت اس امر کی ہے کہ وبائی امراض کے تدارک کے لیے علاج کے ساتھ زندگی گزارنے کے طریقے کو فطرت کے مطابق بنایا جائے اور ان تدابیر کو اختیار کرنے کا کہا جائے جن کو اختیار کر کے بیماریوں سے بچا جاسکے۔

بیان مسئلہ (Statement of Problem):

جدید دور میں جہاں میڈیکل کی سہولتیں بڑھ گئی ہیں جس نے جدید طریقہ علاج نے علاج کو قدرے آسان کر دیا ہے وہاں علاج بہت زیادہ مہنگا ہو گیا ہے لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ فطری طریقہ علاج (علاج بالتدبیر) کو عام کیا جائے۔

اختیار موضوع (Slection of Topic):

ہر دور میں بیماریوں کے علاج کے لیے مختلف علاج کئے جاتے رہے ہیں۔ لیکن ان سب کے ساتھ علاج بالتدبیر اور فطری طریقہ علاج وقت کے ساتھ ساتھ ناپید ہوتا گیا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کی اہمیت کو اجاگر کرنے اور جدید میڈیکل سائنس میں اس کی گنجائش کو واضح کیا ہے۔ آج عالمی ادارہ برائے صحت (WHO) اس طرف راہنمائی کرتا نظر آتا ہے۔

مقاصد تحقیق (Objectives):

- i. وبائی امراض سے متعلق فطری طریقہ علاج سے روشناس کروانا
- ii. علاج بالتدبیر کے اصولوں کو واضح کرنا
- iii. طب نبوی ﷺ اور جدید میڈیکل سائنس کے مشترکات کو واضح کرنا

تحقیقی سوالات (Research Questions):

- i. وبائی امراض کا علاج اسلام کی تعلیمات کی روشنی میں کیسے ممکن ہے؟
- ii. کیا علاج بالتدبیر (Regimental Therapy) کے ذریعے وبائی امراض سے بچا سکتا ہے؟

گزشتہ کام کا جائزہ (Literature review):

I. Ilaj-bil Tadbeer (Regimental Therapy): A review¹

By 1: Mohammad Abu Taher, 2: Mohammad Abu Bin Nyeem, 3: Md. Monir Ahammed, 4. Md. Saiful Islam Chowdhury

یہ آرٹیکل یونانی طریقہ علاج کے بارے میں ہے، خاص طور پر علاج بالتدبیر کے مختلف طریقے، انداز، فوائد، طریقہ استعمال وغیرہ کے بارے میں تفصیلی بات کی گئی ہے۔

II. International Journal of Unani and Integrative Medicine²

A review on Unani concept of purgative drugs³

1. International Journal of Medical and Health Research, Volume 3; Issue 10; October 2017

2- (Integrative Medicine) سے مراد ایسے مختلف طریقے ہیں جن میں انگریزی، ہومیو پیتھی، روایتی، یونانی وغیرہ یا انہی میں سے کچھ کو جمع کر کے، علاج کرنا ہے۔ آج مختلف ماہر علاج اس طریقہ کو تسلیم کرتے جا رہے ہیں کہ اگر اس طریقے سے کسی مریض کو بغیر مابعد اثرات (Side Effects) کے شفاء ملتی ہے تو یوں ہی چاہیے۔

3. International Journal of Unani and Integrative Medicine 2021; 5(1): 24-29

یونانی طریقہ علاج جس میں علاج بالتدبیر کے ایک طریقہ استفرانغ (اسہال) کو واضح کیا گیا ہے کہ کس طرح یہ انسانی بنیادی ضرورت کو پورا کرنے کے ساتھ، آنتوں کی صفائی کرتا ہے اور کس طرح جسم کو فائدہ دیتے ہوئے، مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس سے بڑھ کر کن امراض صورت میں یہ طریقہ اپنایا جاسکتا ہے۔

III. ISLAMIC PREVENTIVE AND CURATIVE REMEDIES FOR VIRAL DISEASES¹

AbdulAzeez Kolawole

درج بالا آرٹیکل میں احادیث کا حوالہ دیتے ہوئے قوت مدافعت کو بڑھانے کیلئے گھر بیواشیاء جن میں لہسن، ادرک، ہلدی اور کلونجی کا استعمال مختلف انداز میں تجویز کرنے کے ساتھ ساتھ الگ الگ فوائد کا ذکر بھی کیا گیا ہے۔

IV. Bartram's Encyclopedia of Herbal Medicine²

Thomas Bartram

1998 کی نشر کردہ اس کتاب میں تمام وہ دہی جڑی بوٹیاں جو کسی بھی لحاظ سے بطور دوائی استعمال ہوتی ہیں (انگریزی، ہومیو پیتھی یا یونانی) کو دوائی کے طور پر کیسے اور کن کن امراض میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بعض اوقات مصنف اس میں اس کا متبادل علاج بھی ذکر کرتا ہے جس میں وہ بیماری کا انگریزی نام، علامات، تشخیص، علاج کے ذکر کے بعد مجوزہ غذا بھی درج ہے۔

V. Regimental Therapy (Ilāj bi'l-Tadbīr) An Ancient Method for Promition of Health & Treatment of Different Diseases³

Rubi Anjum

یہ آرٹیکل علاج بالتدبیر کے بارے میں ہے۔ جس میں اسباب ستہ ضروریہ (1- ہوا، 2- کھانا پینا، 3- جسمانی حرکت و سکون، 4- نفسانی/ذہنی حرکت و سکون، 5- سونا اور جاگنا، 6- مواد کا مناسب وقت تک امساک و استفرانغ) کو واضح کرتے ہوئے بتایا گیا ہے کہ اس میں کسی خرابی کی وجہ سے مرض ظاہر ہوتا ہے یا صحت قائم نہیں رہتی جس کو ابن سینا نے اپنی کتاب "القانون فی الطب" میں متعارف کروائے ہیں۔

VI. The Powerful Healing Effect of Traditional Medicine for The Treatment of Certain Chronic Diseases: One of The Means To Better Defeat Covid-19⁴

By Hafida Rahal-Bouziane

اس آرٹیکل میں کورونا وائرس کے علاج میں مختلف جڑی بوٹیاں، جو ہندوستان اور چین میں پائی جاتی ہیں جن سے اس علاقے کے باشندے ساہا سال سے بیماروں سے صحت پانے کے لیے استعمال کرتے ہیں، کے بارے میں طبی تجزیہ کیا گیا ہے۔

VII. Utility of cupping therapy Hijama in Unani medicine⁵

Jamal Akhtar & M. Khalid Siddiqui

1. (PDF) ISLAMIC PREVENTIVE AND CURATIVE REMEDIES FOR VIRAL DISEASES | AbdulAzeez Kolawole - Academia.edu

2. Constable & Robinson Ltd, Russell Squarz, London WC1B 4HP. 1st published in paperback in the UK by Robinson Publishing Ltd 1998.

3. Int'l Conference on Public Health: Issues, challenges, opportunities, prevention, awareness (Public Health: 2016)

4. Published in November 2020, www.researchgate.net

5. International journal of Traditional Knowledge, Vol.7, October 2008, pg.572-574.

جامہ کی مختلف انداز میں افادیت پر بحث کی گئی ہے۔ اس میں بتایا گیا کہ یونانی طریقہ علاج کے بنیادی اصول 4 عناصر پر مبنی ہیں (زمین، ہوا، پانی، آگ) اس کے علاوہ جامہ کی دونوں اقسام (خشک اور تر) میں تر پر بحث کرتے ہوئے اس کے مابعد اثرات کا بھی تذکرہ کیا گیا ہے۔

VIII. Fundamentals of Foods, Nutrition and Diet Therapy¹

425 صفحات پر مشتمل اس کتاب میں تعارف غذاء، غذاء اور طاقت، خوراک کی منصوبہ بندی، غذاء اور علاج بالغذاء پر سیر حاصل بحث کی گئی ہے جو موجودہ طبی پیمانوں کے عین مطابق ہے۔ اس کے علاوہ موجودہ دور کی بڑھتی بیماریوں کا علاج غذاء سے تجویز کیا گیا ہے۔

IX. كيف وقى الإسلام الأمة من الفيروسات والطواعين الأوبئة؟²

لأبي عبد الرحمن سمير بن أحمد الصباغ

درج بالا عربی کتاب میں وبائی امراض کی تاریخ، اسباب، احتیاط کے ساتھ ساتھ علاج کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ مصنف نے اس میں اس کے متعلقہ فقہی احکامات کا ذکر کیا ہے۔

X. الامراض المنقولة جنسيا لدكتور عبدالرحيم عبد الله³

اس کتاب میں جنسی تعلق سے پھیلنے والے تمام امراض و علاج پر تفصیلاً بحث کی گئی ہے۔

XI. الطب النبوی فی التداوی والعلاج الطب الصراحي الحجامه⁴

لدكتور خالد ابو الفتح فضاله

اس عربی کتاب میں جامہ کے معنی و مفہوم کے ساتھ ساتھ اسکی تاریخ، اقسام، فوائد، احتیاط کے ساتھ ساتھ طریقہ علاج کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔

XII. زاد المعاد فی ہدی خیر العباد ﷺ لحافظ ابن قیم الجوزیة رحمہ اللہ

اس کتاب میں ایک پورا باب طب نبوی پر مشتمل ہے۔

XIII. ڈرائی فروٹ سے علاج کیجئے⁵

اس کتاب میں نہ صرف ڈرائی فروٹ بلکہ مصالحہ جات، شہد، شربت، گوشت اور دودھ وغیرہ کے ذریعے مختلف امراض کا علاج بتایا گیا ہے بلکہ انکا مزاج بھی بتایا گیا ہے، آیا کہ یہ اثر کے لحاظ سے گرم، خشک، تریا ٹھنڈی ہے تاکہ موسم اور ضرورت کے حساب سے فوائد حاصل کئے جاسکیں۔

XIV. دليل الرسائل الصحية للرائدة الريفية (الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية نمط الحياة الصحي)

یہ رسالہ USAID کی طرف سے تیار کیا گیا ہے جس میں دو دراز گاؤں میں Lady Health Worker کو راہنمائی اور ہدایات دی گئی ہیں کہ وبائی امراض (متعدی اور غیر متعدی امراض) کی علامات، اسباب، علاج اور احتیاط کیسے کرنی ہیں۔

XV. "شریعت اسلامیہ کے تناظر میں متعدی و وبائی امراض کیلئے احتیاطی تدابیر"⁶

1. NEW AGE INTERNATIONAL (P) LIMITED, PUBLISHERS, 4835/24, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi, <https://newagepublishers.com>

2- منشور فی شبکہ الالوکیہ، 2020 م <https://www.alukah.net>

3- ناشر: دارالشرق، 8 شارع سیبویہ المصری، مدینہ نصر، القاہرہ- مصر 2009 م

4- دارالکتب العلمیہ لنشر والتوزیع، 50 شارع، الشیخ ریحان، قاہرہ 2004 م

5- ڈاکٹر حکیم محمد اور نیس حبان رحیمی (M.D)، ناشر: ادارہ کتاب الشفاء دریانج، نئی دہلی، 2017 م

6- رفاقان، مقالہ نگار: اسماء عزیز، کشف الدجاء، شیخ ناز، شمارہ: 02 جون 2022 م، جلد: 04

اس آرٹیکل میں اسباب اور علاج کے ساتھ ساتھ اسلامی تعلیمات کی روشنی میں احتیاطی تدابیر بھی ذکر کی گئی ہیں نیز آخر میں حکومت پاکستان کو چند سفارشات اور تجاویز بھی پیش کی گئی ہیں۔

منہج تحقیق (Research Methodology):

اس مقالہ میں معیاری (Qualitative) منہج تحقیق اختیار کیا گیا ہے جس کے لئے تجزیاتی اور بیانیہ اسلوب کو مد نظر رکھتے ہوئے دلائل کا تجزیہ کیا گیا ہے۔

مریضوں سے مواد جمع کرنے کے لئے مقدری اسلوب (Quantitative) کو بھی اپنایا گیا ہے جس کے لیے سوالنامہ ترتیب دیا گیا ہے۔

تحقیقی دائرہ کار (Research Scope):

طب نبوی کی روشنی میں علاج بالتدبیر کو اختیار کرتے ہوئے صرف وبائی امراض کے علاج کا تذکرہ کیا گیا ہے۔

حوالہ جات (References):

مقالہ ہذا میں حوالہ جات کے لیے بحریہ یونیورسٹی کا مقالہ نگاری کے لیے طے کردہ خاکہ برائے حوالہ جات (Chicago Format) شکار استعمال کیا گیا ہے۔

تحقیقی اخلاقیات (Research ethics):

اقتباس ذکر کرنے میں ہر عبارت کو باحوالہ ذکر کرنے کا اہتمام کیا گیا ہے۔
عربی اور انگریزی کے اقتباسات نقل کرنے کے ساتھ ترجمہ کا اہتمام کیا گیا ہے۔

مواد کا جمع اور تجزیہ کرنا (Data Collection and Data Analysis):

معلومات اور استدلال کی ترتیب و تدوین میں بنیادی مصادر اور مراجع کی طرف رجوع کیا گیا ہے۔ البتہ بوقت ضرورت ثانوی مصادر سے بھی استفادہ کیا گیا ہے۔ نیز جو اصطلاحات استعمال ہوئی ہیں، حاشیے میں ان کی وضاحت کی گئی ہے۔ مقالہ ہذا کی تکمیل کے لیے مکتبہ شاملہ اور دیگر مختلف طبی ویب سائٹس وغیرہ سے مدد لی گئی ہے۔

ابواب بندی

باب اول: وبائی امراض: معنی و مفہوم، دواء، غذا اور علاج بالترتیب

فصل اول: وبائی امراض معنی و مفہوم

فصل دوم: غذا اور دواء کا فرق

فصل سوم: علاج بالترتیب (Regimental therapy)

باب دوم: ہوا، کھانے پینے سے پھیلنے والے امراض اور ان کا علاج

فصل اول: کرونا/انفلونزا اور ان کا علاج

فصل دوم: لاکٹا کاکٹ اور ٹی بی اور ان کا علاج

فصل سوم: یرقان A اور ہیضہ اور ان کا علاج

فصل چہارم: ٹائیفائیڈ اور اس کا علاج

باب سوم: حشرات الارض، جنسی تعلق سے پھیلنے والے امراض اور ان کا علاج

فصل اول: ملیریا، ڈینگی اور ان کا علاج

فصل دوم: یرقان B, C اور ان کا علاج

فصل سوم: ایڈز اور اس کا علاج

باب اول: وبائی امراض: معنی و مفہوم، دواء، غذا اور علاج بالتدبیر



فصل اول: وبائی امراض کا معنی و مفہوم

فصل دوم: غذا اور دواء کا فرق



فصل سوم: علاج بالتدبیر



فصل اول: وبائی امراض کا معنی و مفہوم

وباء کی لغوی تعریف:

وَبَاءٌ مَفْرَدٌ جَمْعُ أَوْبَاءٍ أَسَى طَرَحَ وَبَاءً مَفْرَدٌ جَمْعُ أَوْبَاءَةٍ، (طب) وِبَاءٌ؛ كُلُّ مَرَضٍ شَدِيدِ الْعُدْوَى، سَرِيعِ الْإِنْتِشَارِ مِنْ مَكَانٍ إِلَى مَكَانٍ يَصِيبُ الْإِنْسَانَ وَالْحَيَوَانَ وَالنَّبَاتَ، وَعَادَةً مَا يَكُونُ قَاتِلًا كَالطَّاعُونِ "وباء الكوليرا/الطاعون- تفسی الوباء".¹

(ترجمہ) وِبَاءٌ مَفْرَدٌ ہے اَوْبَاءِ کی۔ اسی طرح وِبَاءٌ مَفْرَدٌ ہے جبکہ جَمْعُ اَوْبَاءِ ہے۔ طب میں وِبَاءٌ: ہر اس بیماری کو کہا جائے گا جو بہت جلدی ایک جگہ سے دوسری جگہ پھیلنے والی جو کہ انسان، حیوان اور پودوں کو متاثر کرنے والا۔

مرض وبائی: (طب) مرض سریع الانتشار، مهاجم لأعداد كبيرة من البشر، أو الحيوانات في وقت واحد، ضمن منطقة أو إقليم واحد.²
(ترجمہ) وبائی مرض: بہت جلدی پھیلنے والا ایک ہی وقت میں انسانوں یا حیوانوں پر حملہ کرنے والا ایک چھوٹے علاقے یا صوبہ کے ذریعے۔

علم الأمراض الوبائية: (طب) أحد فروع الطب الذي يدرس الأمراض الوبائية.³

(ترجمہ) وبائی مرض کا علم: طب کی ایک ایسی شاخ جس میں وبائی مرض کو پڑھا جاتا ہے۔

وباء: وہ بیماری جو ہوا کے خراب ہو جانے سے پھیلتی ہے اور ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہے۔⁴

وباء پھیلنا: متعدی بیماری کا عام ہونا۔⁵

وباء فرہنگ آصفیہ میں: (اسم مؤنث) موت، مرگ عام، متعدی یا پھیلنے والی بیماری۔⁶

وباء ریختہ آن لائن لغت میں: (اسم واحد مؤنث) مرگ عام، موت نیز ملک گیر مرض، وہ بیماری جو بہ کثرت پھیلے، متعدی بیماری جیسے: طاعون، ہیضہ، کرونا وغیرہ، ایسی بیماری یا مصیبت جو انسانوں کی تباہی و بربادی کا باعث ہو، بلائے آسمانی جو خرابی، علت، برائی یا عیب جو معاشرے میں سرایت کر جائے، اجتماعی برائی، برارجان جو عام ہو۔⁷

فیروز اللغات (اردو جامع): (اسم مؤنث) وہ بیماری جو ہوا کے خراب ہو جانے سے پھیلتی ہے۔⁸

اظہر اللغات میں: (مؤنث) موت، ہوا کی خرابی کی بیماری۔⁹

1- د. عمر احمد مختار، معجم اللغة العربية المعاصرة، (طبع اول 2008، مکتبہ عالم الکتب، قاہرہ، مصر) جلد 3/ 2392

2- د. عمر احمد مختار، معجم اللغة العربية المعاصرة، 2392 / 3

3- ایضاً

4- الحاج مولوی فیروز الدین، فیروز اللغات اردو جامع رنگین، (طبع چہارم 2011، فیروز سنز، لاہور) مادہ وب، ص: 1472

5- ایضاً

6- اقبال نبی ندیم، فرہنگ آصفیہ، ڈائریکٹر جنرل، (اردو سائنس بورڈ 2020، 299-پرہال، لاہور) ص: 645۔

7. Urdu meaning | Rekhta Dictionary - وباء کے معانی اور اہم

8- الحاج مولوی فیروز الدین، فیروز اللغات، نیو ایڈیشن، (فیروز سنز، پرائیویٹ لمیٹڈ، لاہور) مادہ وب، ص: 1472

9- الحاج محمد تقی، بھٹی، اظہر اللغات، اظہر پبلشرز، 4-اردو بازار، لاہور۔

The appearance of particular disease in very large number of people during same period of time.¹

ترجمہ: ایسے امراض جو بہت جلد ایک علاقے سے دوسرے علاقے کے لوگوں یا حیوانوں یا پودوں کو متاثر کرتے چلے جائیں وہائی امراض کہلاتے ہیں۔

وہائی امراض کی اصطلاحی تعریف:

قدیم طبیبوں نے وہاء کی تعریف کئی طرح سے کی ہے جو ان کے الفاظ میں مختلف ہیں اور ان کے مفہوم میں متفق ہیں۔

ابن النفیس² نے کہا: "وہاء ایک فساد ہے جو ہوا کے جوہر کو آسمانی یا زمینی اسباب سے ظاہر کرتی ہے، جیسے ٹھہرا ہوا پانی اور بہت سے مردار۔"³

حکیم داؤد الانطاکي⁴ کی نظر میں: "وہائی بیماری: آسمانی تبدیلی کی وجہ سے ہونے والی تبدیلی" جیسے کرنوں کے ساتھ سیاروں کا جمع ہونا۔

ابن سینا⁵ نے کہا: "وہاء: ہوا کے جوہر کی خرابی ہے جو روح کا مادہ اور اس کا چکنا کرنے والا مادہ ہے۔" لہذا کسی جانور کے لیے سانس لیے بغیر زندہ رہنا ممکن نہیں۔"⁶

یہ ان کے قول کے قریب ہے: "ایک وہاء کسی بد عنوانی سے پیدا ہوتی ہے جو ہوا کے جوہر کو بدینیتی پر مبنی آسمانی یا زمینی اسباب سے

ظاہر کرتی ہے۔"

انگریزی اصطلاح Epidemic کا مطلب:

"وہاء" کی اصطلاح تقریباً 2500 سال پرانی پائی گئی ہے۔ epidemic لفظ کی اصل یونانی لفظ etymological میں

ہے، جو اس کے ساتھ (on) preposition epi (on) کا مجموعہ ہے۔ اسم ڈیمو (لوگ)۔ لفظ "epidemic" صدیوں سے طویل معنوی ارتقاء سے گزرا ہے۔ افلاطون⁷ اور زینو (Zeno)⁸ یونانی فلسفی نے بنیادی طور پر غیر طبی معنوں میں استعمال کیا ہے۔ تاہم، طبی سیاق و سباق میں یہ اصطلاح سب سے پہلے یونانی فلسفی ہپو کریٹس (ارسطو)⁹ نے استعمال کی تھی۔

The field of epidemiology is concerned with the distribution and causes of health conditions or events in specific populations, and the control of health conditions.¹⁰

1. EPIDEMIC | English meaning - Cambridge Dictionary

2- ابن نفیس کا نام علی بن ابی الحزم القرظی ہے، دمشق میں 16 سال کی عمر میں طب کے مطالعہ میں راغب ہوا۔ انکی طبی کتاب "کتاب الشامل فی الصناع الطبیہ" المذہب فی الکمالہ "فقہ، اصول فقہ اور منطق۔ طب میں ان جیسا کہ امراض پر نہیں تھا۔ سن وفات 687ھ۔ طبقات الشافعیہ الکبریٰ، تاج الدین ابی النصر عبد الوہاب بن علی بن عبد اکافی السکسی، متوفی 771، جلد: 8، صفحہ 305، دار احیاء الکتب العربیہ مصر۔

3- تاج العروس، ابوالفیض محمد بن محمد الحسینی مرتضیٰ الزبیدی، دار الکتب العلمیہ۔ بیروت 2011/1/478

4- وہ داؤد بن عمر الانطاکي، اپنے زمانے کے رئیس الأطباء، انطاکیر میں پیدا ہوئے، وہ پہلے قاہرہ پھر مکہ چلے گئے۔ اس کی کتابوں میں سے: تذکرۃ اولی الألباب، اور آلفیہ فی الطب۔ مزید دیکھیں: الأعلام للزکریٰ 333/2 معجم المؤلفین۔

5- انکا مکمل نام علی الحسین بن عبد اللہ بن الحسن بن علی بن سینا (980ء تا 1037ء) ہے، جو دنیائے اسلام کے ممتاز طبیب اور فلسفی ہیں۔ ابن سینا کے نام پر ہی آج ادویات کو میڈیسن کہا جاتا ہے ابو علی سینا کو مغرب میں Avicenna کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ان کا لقب "الشیخ الرئیس" ہے۔ ابن سینا کی سب سے مشہور طبی تصنیف کتاب القانون ہے، جو نہ صرف کئی زبانوں میں ترجمہ ہو کر شائع ہو چکی ہے بلکہ انیسویں صدی عیسوی کے آخر تک یورپ کی یونیورسٹیوں میں پڑھائی جاتی رہی۔

6- وہ الحسین بن عبد اللہ بن سینا البلیغی، فلسفی اور طبیب ہیں۔ طب، فلسفہ اور منطق میں کتابیں لکھیں۔ ان کی تصانیف میں سے: "القانون" و "الاشفاء" سن وفات 428ھ۔ مزید دیکھیں: الکامل فی التاریخ 783/7 اور عیون الانباء فی طبقات الأطباء، ص 437-459 اور وفیات الأعیان 157/2

7- افلاطون یونانی تلفظ: پلاٹون (347/348 قبل مسیح) قدیم یونان کا فلسفی اور انتھروپولوجی کی اکادمی کا بانی تھا یہ آئیڈی مغربی دنیا کا اولین اعلیٰ تعلیم کا ادارہ تھا۔ وہ فلسفہ کی ترقی میں خاص طور پر مغربی روایت میں سب سے زیادہ اہم شخص تصور کیا جاتا ہے۔

8- زینو، Zeno (334-262 قبل مسیح) قبرص سے تعلق رکھنے والا ایک فلسفی تھا۔

9- ارسطو، یونانی تلفظ: آرسٹو تیلیس (384-322 قبل مسیح) یونان کے ممتاز فلسفی، مفکر، جامع العلوم اور ماہر منطق تھے، جنہوں نے افلاطون جیسے استاد کی صحبت پائی اور سکندر اعظم کے استاد رہے۔

10. Olsen SJ, MacKinnon LC, Goulding JS, Bean NH, Slutsker L. Surveillance for foodborne disease outbreaks United States, 1993-1997. In: Surveillance Summaries, March 27, 2000

An **epidemic** (from Greek ἐπί *epi* "upon or above" & δῆμος *demos* "people") is the rapid spread of disease to a large number of patients among a given population within an area in a short period of time.¹

عصری عربی زبان کی لغت میں وباء کی تعریف، جس میں یہ بتایا گیا ہے کہ وباء: "ہر انتہائی متعدی بیماری" جو جگہ جگہ پھیلتی ہے، انسانوں، جانوروں اور پودوں کو متاثر کرتی ہے اور عام طور پر طاعون کی طرح مہلک ہوتی ہے۔²

The Modern Medical Encyclopedia نے اس کی تعریف یوں کی ہے:

"جو بیماری ایک علاقے کے لوگوں کی ایک بڑی تعداد کو تھوڑے عرصے میں متاثر کرتی ہے۔"³

الصحافیہ کی مصنف نے کہا:

طاعون ایک عام بیماری ہے جو ہوا کو خراب کرتی ہے اور مزاج اور جسم کو خراب کرتی ہے۔⁴

الطَّاعُونُ: وَهُوَ الْوَبَاءُ وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ فَلَا يَخْرُجُ مِنْهَا مَنْ كَانَ فِيهَا فِرَارًا مِنْهُ وَلَا يَقْدُمُ عَلَيَّهَا مَنْ كَانَ فِي غَيْرِهَا.⁵

طاعون: وہ ایسی وباء ہے کہ جب وہ کسی جگہ پھیل جائے تو جو اس میں ہو وہ وہاں سے نہ نکلے اور نہ ہی باہر کا شخص اس میں داخل ہو۔

البتہ مدینہ منورہ میں طاعون داخل نہ ہوگا۔ جیسا کہ حدیث میں ہے کہ:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: عَلَى أَنْقَابِ الْمَدِينَةِ مَلَائِكَةٌ لَا يَدْخُلُهَا الطَّاعُونُ وَلَا الدَّجَالُ.⁶

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی حدیث ہے کہ "مدینہ کے کناروں پر فرشتے ہیں، طاعون اس میں داخل ہوگا اور نہ ہی دجال"

ابن سینا، انطاکی، الرازی⁷ اور ابن رشد⁸ جیسے علمبرداروں کے چھوٹے ہوئے اسلامی طبیبی ورثے سے انیسویں صدی کے مصنفین نے وباء اور طاعون کی طبیبی تعریفیں دینے کی کوشش کی ہے، اس میدان میں اسلامی اسکالرز اور محققین کی ان تعریفوں نے ایک موثر کردار ادا کیا ہے۔ ان تعریفوں اور ان علامات کی بنیاد پر جن کا ذکر کیا گیا، یہ ممکن تھا کہ متعدد بیماریوں اور وباؤں کی نوعیت کا تعین کیا جائے۔

مسلمانوں کا ماننا ہے کہ انہیں دوسروں کی مدد کرنے اور خدا کی مرضی پر بھروسہ کرنے پر توجہ دینی چاہیے۔ وہ یہ بھی مانتے ہیں کہ خدا کی اجازت کے بغیر بیماریاں نہیں پھیل سکتیں۔ تاہم، انہیں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ وہ جذام جیسی متعدی بیماری سے دور رہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ بیمار ہونے سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے، لیکن یہ اب بھی ان کے عقائد کے مطابق ہے۔

1. [https://en.wikipedia.org/wiki/Epidemic#:~:text=An%20epidemic%20\(from%20Greek%20%E1%BC%90%CF%80%CE%AF,a%20short%20of%20time](https://en.wikipedia.org/wiki/Epidemic#:~:text=An%20epidemic%20(from%20Greek%20%E1%BC%90%CF%80%CE%AF,a%20short%20of%20time), accessed on july 12, 2023

2- د. عمراحمہ مختار، معجم اللغة العربية المعاصرة، 3/2392

3. [Epidemic | definition of epidemic by Medical dictionary \(thefreedictionary.com\)](https://www.thefreedictionary.com/epidemic)

4- ابن الاثیر، امام محمد الدین ابو السعادات المبارک بن محمد الجزری، الصحافیہ فی غریب الحدیث والآثر، ناشر: المکتبۃ الاسلامیہ، طبع اولیٰ 1979 تحقیق: طاہر احمد الزاوی اور محمود محمد الطنطاوی 127/3

5- الکلبی، ابو قاسم محمد بن جزی، القوانین الفقیہیہ، دار الکتب العلمیہ، بیروت، لبنان، ص 295، 296

6- بخاری: محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، کتاب الفتن، باب: لا یدخل الدجال المدینۃ، ج: 7، 132

7- حکیم ابو بکر محمد بن زکریا الرازی (854ء: 925ء) فارسی، طبیب، سائنسدان، ماہر طبیعیات، ہیئت دان اور فلسفی تھے۔

8- ابن رشد کا پورا نام "ابوالولید محمد بن احمد بن محمد بن احمد بن رشد القرطبی الاندلسی" ہے (1126ء تا 1198ء) مسلم فلسفی، طبیب اور ماہر فلکیات تھے۔ بارہویں صدی میں ابن رشد مشہور ترین شخصیت ہیں۔

پس کسی وبائی مرض، اسکے منفی اثرات اور اس سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر عام انداز میں بیان کرنا، بتانا اور ان پر عمل کرنا تعلیمات نبوی کا حصہ ہیں۔

تاریخ کی کتابوں میں ان وباؤں اور طاعون کے بارے میں بہت سی خبریں ملتی ہیں جو پوری دنیا میں انسانیت پر نازل ہوتی رہیں اور یہ وبائی امراض ہزاروں یا لاکھوں لوگوں کی موت کا باعث مسلم اور غیر مسلم ممالک میں بنی۔ جس کا تذکرہ سیرت نگاروں، تاریخ، مترجمین اور مفسرین کی تحریروں میں ملتا ہے۔

امام قسطلانی¹ نے کہا طاعون ایک پھنسی ہے یا ورم جس میں سخت بخار کے ساتھ بہت ہی زیادہ جلن ہوتا ہے اکثر یہ ورم بغل اور گردن میں ہوتا ہے اور کبھی اور مقاموں میں بھی ہو جاتا ہے۔

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ إِنَّ هَذَا الْوَجَعُ أَوْ السَّقَمَ رِجْزٌ عَذِبَ بِهِ بَعْضُ الْأُمَمِ قَبْلَكُمْ ثُمَّ بَقِيَ بَعْدُ بِالْأَرْضِ فَيَذْهَبُ الْمَرْءُ وَيَأْتِي الْأُخْرَى فَمَنْ سَمِعَ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا يَفْدَمَنَّ عَلَيْهِ وَمَنْ وَقَعَ بِأَرْضٍ وَهُوَ بِهَا فَلَا يُخْرِجَنَّه الْفِرَارُ مِنْهُ²

حضرت اسامہ بن زید رضی اللہ عنہما رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں: "کہ آپ ﷺ نے فرمایا: یہ طاعون کی بیماری ایک عذاب ہے جو تم سے قبل ایک امت پر نازل ہوا تھا۔ پھر وہ زمین میں باقی رہ گیا۔ کبھی ختم ہو جاتا ہے، کبھی پھر واپس آ جاتا ہے۔ لہذا جو کوئی کسی جگہ کے بارے میں سنے کہ وہاں طاعون ہے، تو وہ اس جگہ مت جائے اور جب اس کے علاقے میں طاعون نمودار ہو تو وہاں سے بھاگے کی کوشش نہ کرے۔

احادیث میں دو مختلف صورتیں ملتی ہیں۔

اول: یہ کہ وبائی علاقے میں داخلے اور خارج ہونے پر ممانعت ہے۔

دوم: یہ کہ آپ ﷺ نے ایک جذام والے بیمار شخص کو نہیں ملے جبکہ دوسری حدیث میں ایک جذامی شخص کو ساتھ بٹھا کر کھانا کھلایا۔

معلوم ہوا کہ دونوں طرح کا معاملہ جائز ہے جہاں وہم اور کمزور ایمان والے لوگ ہوں تو علیحدگی اختیار کرنا بہتر ہے جیسا کہ امام

مالک رحمہ اللہ اور شیخ ابن باز رحمہما رخصت دیتے ہیں اور اس کے برعکس احتیاطاً میل جول نہ رکھنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔³

آکسفورڈ ڈکشنری میں Epidemic کی یوں تعریف کی گئی ہے:

The rapid spread of a disease among many people in the same place.⁴

کوئی ایک بیماری جو ایک ہی علاقے میں رہنے والے بہت سے افراد میں تیزی سے پھیل جائے (Epidemic) کہلاتی ہے۔

1- امام قسطلانی کا پورا نام شہاب الدین ابو العباس احمد بن محمد بن ابو بکر القسطلانی المصری ہے۔ (1447ء تا 1517ء) مصر کے شہر قاہرہ میں ولادت ہوئی۔ امام قسطلانی کے نام سے مشہور ہیں۔ مفسر، محدث، فقیہ، محدث، مؤرخ، سیرت نگار تھے۔ آپ عموماً شارح صحیح بخاری کے نام سے مشہور ہیں۔

2- مسلم، مسلم بن حجاج القشیری، صحیح مسلم، کتاب السلام: باب الطاعون والطیرة والکسانہ ونحوھا، ج: 5777

3- قرآنی، شہاب الدین احمد بن ادریس القرآنی، الذخیرۃ للقرآنی، طبع اول 1994، مکتبہ دار الغرب الاسلامی، بیروت، 13/ 325-326

4. A. S. Hornby, Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English, ed. Jonathan Crowther (Oxford: Oxford University Press, 1995), 387.

When Epidemic become pandemic:

جب کوئی Epidemic بہت بڑے جغرافیائی علاقے میں پھیل جائے اور اس سے متعدد علاقوں یا عالمی طور پر لوگ متاثر ہونے لگ جائیں تو اسے Pandemic کہا جاتا ہے۔ تاہم پیمائش و تخمینے کا کوئی ایسا معیار متعین نہیں کہ جو یہ بتائے کہ کب کوئی Epidemic اپنے حجم اور پھیلاؤ کے لحاظ سے Pandemic میں تبدیل ہو جاتی ہے۔¹

وباء کا لفظ ان دونوں کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اسی طرح اردو میں لفظ ”وباء“ عربی سے ماخوذ ہے، عربی میں اسم مذکر ہے جبکہ اردو میں یہ اسم مؤنث ہے۔ اس سے مراد وہ مرض ہے جو ایک شخص سے دوسرے کو جلدی منتقل ہوتا ہے۔ اس لغوی و اصطلاحی مفہوم کے پس منظر میں متعدی بیماری و بقاء کہلاتی ہے۔²

عالمی ادارہ صحت نے Pandemic کی تعریف میں یہ کہا ہے:

A pandemic is the worldwide spread of a new disease.³

ترجمہ: کسی نئی بیماری کے عالمی پھیلاؤ کو Pandemic کہا جاتا ہے۔

Epidemic کے لیے Merriam Webster میں یوں کہا گیا ہے:

Affecting or tending to affect a disproportionately large number of individuals within a population, community, or region at the same time.⁴

(ایک ایسی بیماری جو کسی علاقے، آبادی یا قبیلے کے بہت سے افراد کو ایک ہی وقت میں متاثر کرے۔

مذکورہ بالا تعریفوں کی روشنی میں کسی ایک آبادی والے علاقے یا ملک تک محدود رہنے والے وبائی مرض کو Epidemic کہا جائے گا جبکہ ایک علاقے یا ملک سے زیادہ ممالک میں پھیل جانے والی عالمی وباء کو Pandemic کہا جائے گا۔

Epidemic اور Pandemic میں فرق:

Epidemic وہ وبائی مرض جو ایک ہی علاقے میں تیزی سے پھیلے اور بہت سے لوگوں کو متاثر کرے جبکہ Pandemic

میں وبائی امراض پوری دنیا یا اس کے بڑے حصے میں پھیل جائے۔⁵

عالمگیریت کے اس دور میں پوری دنیا نے گلوبل ولج یا عالمی برادری کی شکل اختیار کر لی ہے۔ ذرائع ابلاغ کے علاوہ متعدی بیماریاں چند گھنٹوں میں دنیا کے ایک علاقے سے دوسرے علاقے میں پہنچ جاتی ہیں جیسا کہ ہم نے 2019 سے 2022 تک دیکھا۔ وبائی امراض کی ابتداء جرثوموں سے منسوب کی گئی۔ اس میں ایک مرحلہ ترقی پسندانہ انداز کے اپنانے کا نتیجہ نکلا کہ زیادہ تر وبائیں کلون (Cloning or biological research) یا حیاتیاتی تخلیق کی تکمیل کی وجہ سے آبادی میں بیماری کا سبب بنا جیسا کہ حیاتیات سے تیار کردہ ویکسین کا استعمال، یعنی وبائی امراض کے لحاظ سے ایک وباء اس وقت ہوتی ہے جب ایک حساس آبادی والے افراد بیماری کے ایجنٹ (سہولت کار) کے ساتھ رابطے میں آتی ہے، اس میں بہت سے عوامل ارد گرد کا ماحول انسانوں کے درمیان اس تعامل کی شدت اور کارکردگی کو متاثر کرتا ہے۔ جیسا کہ ہیضے کی وباء آلودہ پانی سے پائی گئی۔ طبی خدمت گار کے آلودہ ہاتھوں میں بھی اس کا اثر پایا گیا۔ وبائی امراض کا پھیلنا، جیسا کہ کرونا، چچک، طاعون اور انفلوئنزا ایک ایسی صورت حال پیدا کر چکا ہے جس کا پوری طرح سے اندازہ نہیں لگایا جاسکتا،

1. J. N. Hays, the Burdens of Disease: Epidemics and Human Response in Western History (New Jersey and London: Rutgers University Press, 2009).

2- سید احمد بلوی، فرہنگ آصفیہ (لاہور: قدیمی کتب خانہ، 2008)، 645/4

3. WHO, accessed 27 May, 2023 https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/

4. Merriam-Webster, accessed 02 January, 2023, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/epidemic>

5. <https://www.britannica.com/science/epidemic/images-videos>

یہ ان بڑی بیماریوں کے پھیلاؤ میں جنہوں نے اس طرح کی وباؤں میں انسانی تہذیبوں کو پریشان کرتے آئے ہیں۔ کوئی ایک خاص بیماری کیسے منتقل ہوتی ہے، اس کی درج ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں:

- ① متاثر ہونے والے افراد سے رابطے کی میل جول یا اس علاقے میں جانے سے۔
- ② حشرات الارض جیسے مچھر، پسوا اور جوئیں اور چوہوں کی آبادی جو بیماری پھیلاتے ہیں۔
- ③ ذرائع مواصلات جیسے گاڑیاں کادھواں اور گیس، ماحولیاتی آلودگی سے۔
- ④ جانوروں کے ریوڑ جو آزاد گھومتے پھر رہے ہوں۔
- ⑤ ایک بیماری کا انفیکشن جو کسی بھی دوسرے تک پہنچ جائے۔
- ⑥ کھانے پینے کی اشیا جیسے پانی، مشروب اور اس کے لیے استعمال ہونے والے برتن وغیرہ بیماری کے ایجنٹ سے آلودہ ہو سکتے

ہیں۔

فصل دوم: غذاء اور دواء کا فرق

عام طور پر تو غذاء کا مقصد یہ لیا جاتا ہے کہ جو ایک انسان کھاتا پیتا ہے جبکہ دوائی کا مقصد بیماری کو دور کرنا ہے تاکہ صحت قائم رہے۔
دواء اور غذاء کے درمیان فرق معلوم ہونا ہر شخص کے لئے بہت ضروری ہے، ذیل میں اس بات کو تفصیلاً ذکر کیا جاتا ہے۔

دواء کی تعریف:

ایک ایسے نباتی، حیوانی اور تالیفی مرکب یا عنصر کی ہوتی ہے جو قدرتی یا مصنوعی بھی ہو سکتا ہے اور کسی حد تک بیماری کو دور کرنے کے مقصد سے علاج معالجہ میں استعمال کیا جاسکتا ہو۔ اسے انگریزی میں Drug بھی کہا جاتا ہے اور بسا اوقات Medicine کا لفظ بھی اسی پر ادا کیا جاتا ہے۔ دواء کی جمع ادویہ اور جمع ادویات کی جاتی ہے۔¹

اسی طرح ایک اور جگہ پر

- ① Any drug used to treat a medical condition.
- ② The practice of preserving or regaining health or appropriate physical condition, whether through medication, surgery, or appliances.
- ③ The practice of using medications or other therapeutic agents to treat illness.²

① بیماری کے علاج میں استعمال ہونے والا کوئی مادہ۔

② صحت یا مناسب جسمانی حالت کو بحال کرنے یا محفوظ رکھنے کا فن یا سائنس، جیسا کہ ادویات، جراحی، یا متبادل اشیا۔

③ ادویوں کے استعمال کا فن یا بیماری کو دور کرنے کے لیے مختلف طریقہ علاج مراد ہیں۔

علاج کے حوالے سے ایک حدیث ہے کہ:

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَتِ الْأَعْرَابُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، أَلَا نَقْدَاؤِي؟ قَالَ ﷺ: "نَعَمْ، يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوُوا، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً، أَوْ قَالَ: دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِدًا." قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، وَمَا هُوَ؟ قَالَ ﷺ: "الْهَرَمُ."³

ترجمہ: وہ ادویات، دعائیں اور اذکار جو ایک شخص جسمانی، قلبی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات کے لیے لیتا ہے جو انسان کو محسوس ہوتی ہے۔ اس کی ایک مثال وہ ہے جو انہوں نے شفاء کے لیے دواء لینے کے جائز ہونے کے بارے میں بیان کی ہے اور اس کے دلائل میں سے اسامہ بن شریک رضی اللہ عنہ کی روایت ہے جو کہتے ہیں: بدو (دیہاتی) کہنے لگے: اے اللہ کے رسول ﷺ! کیا ہم علاج نہیں کریں گے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ”ہاں، اللہ کے بندو، ضرور علاج کیا کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے اب تک کوئی ایسی بیماری نہیں اتاری جس کی شفاء نہ ہو، یا پھر فرمایا: شفاء حاصل کرو سوائے اس

1. <https://ur.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D9%88%D8%A7>

2. <https://www.wordreference.com/definition/medicine>

3- ترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ بن سورہ بن موسیٰ بن الضحاک، سنن الترمذی، باب ماجاء فی الدواء والحث علیہ، محقق: بشر عواد معروف، (دار الفکر الاسلامی۔ بیروت 1998) ج: 2038، حدیث حسن صحیح

بہاری کے۔“ انہوں نے کہا: اللہ کے رسول ﷺ اور وہ کیا چیز ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا:
"الہرم (موت)۔"

غذاء کی تعریف:

- ① Food and drink in relation to health.
- ② A specific food choice, especially to enhance one's physical state.
- ③ Regularly consumed by a person, animal, or community.¹

- ① صحت کے حوالے سے کھانے پینے کی اشیاء۔
- ② کھانے کا ایک خاص انتخاب، خاص طور پر کسی شخص کی جسمانی حالت کو بہتر بنانے کے لیے۔
- ③ کھانے کی چیزیں جو عادتاً ایک شخص، جانور یا کچھ کھاتے ہیں۔

تغذیة: إحدى الأسس التي يرتكز عليها بُنيان الحياة، وتَشْمَل العمليَّات المختلفة التي تختصَّ بحصول الكائن الحيِّ على غذائه لمساعدة الوظائف الحيويَّة، كالنمو والحركة والتناسل والمحافظة على المميَّزات الطبيعيَّة والكيماويَّة لجسمه.²

غذائیت:

ان بنیادوں میں سے ایک ہے جس پر زندگی کی ساخت قائم ہے اور اس میں وہ مختلف عمل شامل ہیں جو جاندار کو اس کے جسم کی قدرتی اور کیمیائی خصوصیات کی غذائیت حاصل کرنے کے لیے اہم افعال میں مدد فراہم کرنے میں کردار ادا کرتے ہیں، جیسے کہ نشوونما، حرکت، تولید، اور برقرار رکھنا۔

خوراک یا غذاء (Food):

ایسی چیز ہے جسے انسان یا حیوان غذائیت (Nutrition) کے لیے کھا یا پی سکیں جو نشاستوں (Carbohydrates) اشحام (Fats) لحمیات (Proteins) اور پانی پر مشتمل ہو۔ اس مذکورہ بالا طبعی تعریف کے ساتھ ساتھ اردو میں عام خوراک سے مراد کسی بھی قسم کے کھانے یا پینے کی چیز بھی مراد لی جاسکتی ہے۔³

① غذاء: وہ ہوتی ہے جو اپنے مادہ سے اثر کر کے خود متغیر ہو کر بدن کے مشابہ ہو جائے یعنی جزو بدن بن جائے اور بدن کو طول و عرض دہمق میں بڑھائے۔

② ہر وہ چیز غذاء ہے جو تغذیہ بدن کی غرض سے استعمال کی جاتی ہے اور جس کو انسان اپنی بھوک کے تقاضے بالذت زبان کے تقاضے سے کھایا کرتا ہے اور وہ اشیا ہضم ہو کر جسمانی حرارت و رطوبت سے متاثر ہو کر چھوٹے چھوٹے اجزائیں ٹوٹ کر بدن کے مختلف اعضا کا جز بننے کی صلاحیت رکھتی ہوں مثلاً اللحمیات اللحمیات، نشاستہ اور حیاتین وغیرہ۔

1. <https://www.wordreference.com/definition/diet>

2. <https://www.maajim.com/dictionary/%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A1/6/%D9%85%D8%B9%D8%AC%D9-%D8%A7%D9%84%D9%84%D8%BA%D8%A9%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9-D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D8%A7%D8%B5%D8%B1%D8%A9>

3. <https://ur.wikipedia.org/wiki/%D8%BA%D8%B0%D8%A7>

③ اس کہہ ارض پر جو نفس ہے چاہے وہ جانور ہوں یا آدم کی اولاد، ریگستان، درخت، پودے یا ندی اور نالے ہر ایک اپنی ضرورت کے حساب سے کسی نہ کسی جگہ سے اپنی ضروریات کے مطابق غذاء حاصل کر رہا ہے۔ اگر اس کائنات کے نظام کو غور سے دیکھا جائے تو عام طور پر ایک چیز کا فضلہ دوسری چیز کی غذاء بن جاتا ہے۔

معلوم یہ ہوا کہ ہر ذی روح اپنے آپ کو زندہ رکھنے کے لیے غذاء سے اپنی ضرورت پوری کرتا ہے۔ چنانچہ ہر وہ مادہ جو ایک ذی روح کھاتا ہے پیتا ہے غذاء کہلائے گی۔ غذاء سے جسم پروان چڑھتا ہے، طاقت ملتی ہے اور وہ سرگرم رہتا ہے۔ صحت کے حصول اور زندگی کو باقی رکھنے کے لیے غذاء ایک نہایت ضروری عمل ہے۔ چنانچہ اگر ایک صحت مند شخص کو 8 سے 10 دن تک کھانے پینے والی نہ ملے تو وہ بھوک کی وجہ سے اس دنیا سے رخصت ہو جائے گا۔ جب غذاء غذائیت سے بھرپور ہوگی تو وہ اس جسم کی نہ صرف پرورش کرے گی بلکہ اسے گرم اور زندہ بھی رکھے گی اور وہ ہاضمے کے عمل سے گزر کر جسم کا حصہ بھی بنے گی۔ اس غذاء سے مراد مرغن ہر گز نہیں بلکہ وہ متوازن غذاء ہی ہے۔

متوازن یا متوازی غذاء سے ہم یہ مراد لیں گے کہ وہ غذاء جس کے اندر وہ سارے غذائی اجزاء شامل ہوں، جس کے ذریعے سے جسم کی نہ صرف نشوونما ہو بلکہ صحت بھی قائم رہے اور انسان اپنے معمول کی ذمہ داریاں نہایت احسن انداز سے انجام دیتا رہے۔

غذائیت:

غذاء کی غذائیت سے مراد یہ ہوتی ہے کہ اس غذاء کے اندر غذائی اجزاء کس قدر موجود ہیں کہ جن سے توانائی اور قوت جسم کو میسر آتی ہے۔ غذائیت کہ جس کے باعث جسمانی افعال فعال رہتے ہیں اس غذائی استعداد کو غذائی غذائیت یا غذائی توانائی اور قوت کہا جاتا ہے۔ اس حوالے سے غذائیت یا غذاؤں کی توانائی کو درج ذیل عنوانات کے تحت شمار کیا جاتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ دار اجزاء) پروٹین یعنی لحمیات روغنیات اور چربی مادے معدنیات اور دھاتی اجزاء و ٹامنز یعنی حیاتین پانی پروٹین یعنی لحمیات بالخصوص جسمانی نشوونما میں سب سے اہم اور بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ انہیں کی بدولت انسانی جسم بڑھتا پھولتا اور بڑھتا رہتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس اور روغنیات اور چربی وغیرہ جسم انسانی کے اندر حرارت اور قوت و توانائی پیدا کرنے کا موجب بنتے ہیں جبکہ معلم آیات اور وٹامنز صحت اور تندرستی کی حفاظت کرنے والے ضروری مادے ہوتے ہیں یا جسم انسانی کے اندر پانی ایک طرح سے محلل کا کام دیتا ہے۔ یعنی اس کے اندر چیزیں حل ہو جاتی ہیں۔ اور یہی پانی ہی غذائی اجزاء اور دوسرے کیمیائی مادوں کو جسم کے مختلف حصوں اور اعضاء میں پہنچانے کا ایک مستعد اور موثر ذریعہ بنتا ہے۔¹

غذائیں اور ان کی اہمیت:

جس غذاء سے انسان کے جسم و جان اور بدن کی پرورش ہوتی ہے وہی انسان کی خوراک شمار ہوتی ہے۔ اس اعتبار سے ہمارے کھانے پینے کی ہر شے ہماری خوراک اور غذاء ہی ہوتی ہے۔ ہر طرح کی خوراک سے انسانی جسم و جان کو قوت اور توانائی میسر آتی ہے۔ ہر طرح کی خوراک کو ہم آسانی کے ساتھ تین بڑی اقسام گیس، مائع اور ٹھوس قرار دے سکتے ہیں۔ اس کی پہلی قسم ہوا یعنی آکسیجن ہے اور دوسری مائع قسم میں پینے والا پانی سب سے اہم اور سرفہرست ہے۔ لیکن ہماری ٹھوس قسم کی خوراک کی بھی تین بڑی قسمیں ہیں۔ وہ تین قسمیں، نائٹروجن والی یعنی شورینی غیر نائٹروجن والی یعنی ناشورینی اور معدنی غذائیں ہیں۔ ان میں سے پہلی دو قسم کی غذائیں یعنی شورینی اور ناشورینی بنیادی طور پر کاربن، ہائیڈروجن آکسیجن اور نائٹروجن کے اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں اور ان سے جسم اور بدن میں گوشت پوست پیدا ہوتا اور بڑھتا رہتا ہے اور ان میں جسم اور بدن کے خلیات اور رگ و ریشوں کی تعمیر و تقویت کا معمولی و وظیفہ بھی ہوتا رہتا ہے۔ بالخصوص اس خوراک کے باعث نائٹروجن والے یعنی شورینی ریشے اور رگوں کے مادے بننے اور ان کی اصلاح ہوتی رہتی ہے۔²

1- محمد علی چراغ، مکمل غذاء مکمل صحت، نذیر سنز پبلشرز، 40، اے، اردو بازار لاہور، ص: 146

غذاء جسمانی اعمال کو ٹھیک سے کام کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ کچھ ایسے غذائی اجزاء مثلاً لحمیات، پانی، حیاتین اور معدنی نمکیات ہیں جو انسان جسم کے ہر اعصاب، عضلات، دانتوں، ہڈیوں اور غدود کی صحیح طریقے سے کارکردگی کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ مثلاً پانی کا کام مختلف غذا کے اجزاء کو ہفتوں تک لے جانا ہے اور ان کے درجہ حرارت کو معتدل رکھنا ہے اور ہضم ہو جانے والے اجزاء کو جسم سے خارج کرنے کے کام آتا ہے۔ فاسفورس، کیلشیم، لوہا اور دوسرے نمکیات اعصاب کی طاقت اور پٹھوں کی نقل حرکت کو رواں رکھتے ہیں مددگار ہیں اور خون کو بند کرنے معاون ثابت ہوتے ہیں۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ اور آکسیجن کی آنے جانے میں کام آتے ہیں۔ افعال کی درستی کا بنیادی کام حیاتین نامی جز کا ہے اس کے ساتھ ساتھ ان کے اندر نائٹروجن بھی ہوتی ہے۔ جو زندگی سرگرم رکھنے کے لیے بہت اہم ہے۔ اس کے ساتھ معدنی نمکیات اور حیاتین جسم میں قوت مدافعت کو قائم رکھتے ہیں جس کی وجہ سے بدن میں وہ قوت پیدا ہوتی ہے جس سے حملہ آور بیماریوں کا صحیح طریقے سے مقابلہ کرنے کے تیار ہو جاتا ہے۔

خوراک جسمانی نشوونما کے سے بڑھ کر ہماری زندگی میں نہایت اہمیت کی رکھتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ لوگ اکثر تقاریب کے فوراً بعد کھانا یا چائے پیش کرتے نظر آتے ہیں تاکہ اس تقریب میں لوگوں کا جمع غنیر جمع کیا جاسکے اور سماج کے آپس کے تعلقات ہموار رہیں۔ اسی طرح غذا نہ صرف ہمارے بدن کی پرورش کرتی ہے بلکہ جسم کے اندر کے آپس کے تعلقات اور مضبوط کرتی چلی جاتی ہے۔ اس سے بڑھ کر یہ ہمارے نفسیات کی تکمیل میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بعض دفعہ جذبات کو ظاہر کرنے کے لیے غذا کو پیش کیا جاتا ہے۔ جیسے کسی شخص کی پسند کے حساب سے کوئی ڈش یا کھانا بنا کر اس کی توجہ حاصل کرنے کی نشانی ظاہر ہوتی ہے۔ جس کے ذریعے میزبان اپنے مہمان کے لئے اپنے جذبات کا اظہار کرتا ہے۔

غذاء اور دواء میں فرق:

① دواء اپنی کیفیت فاصلہ سے اثر کر کے جسم سے خارج ہو جاتی ہے اور اس کا کوئی حصہ جزو بدن نہیں ہوتا چنانچہ کاسنی، کمو وغیرہ اپنی مخصوص کیفیت فاعلہ کی بنا پر مکمل اور اہم ہونے کی وجہ سے ورم جگر کے مواد فاسدہ کو تھوڑا تھوڑا کر کے یکجا کر دیتی ہیں اور جسم سے خارج ہو جاتی ہیں۔ نیز جزو بدن نہیں بنے پاتیں اس کے برخلاف غذا جزو بدن ہو جاتی ہے اور غیر مستعمل شدہ فضلات ہی خارج ہوتے ہیں مثلاً گیہوں، چاول، انڈا، مچھلی وغیرہ ہضم کے مختلف مراحل سے گزر کر چھوٹے چھوٹے اجزاء میں ٹوٹنے کے بعد ضرورت کے مطابق جسمانی اعضا کا بدل میں تحلیل فراہم کرتے ہیں۔

② یہ ہے کہ دوائی اور غذائی اثرات کی صورتیں باہم بہت مختلف ہیں یہ اختلاف دواء اور غذا کے درمیان جوہری اور اساسی فرق کے لئے کافی ہے کیونکہ دواء کسی ایک مرض کے کم کرنے اور اس اثر کو زائل کرنے کا فرضہ سرانجام دیتی ہے اور غذا انسانی اعضاء میں واقع ٹوٹ پھوٹ کو پورا کرتی ہے جو جوہری اور اساسی فرق کو عیاں کرتی ہے۔

متوازن غذا (Balance Diet):

جو جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرے، جسم کی نشوونما کا باعث بنے اور جسمانی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت بھی اسی غذا کے ذریعہ ہوتی رہے۔ لیکن غذا کی تعریف یہیں ختم نہیں ہو جاتی بلکہ ماہرین اس میں یہ اضافہ بھی کرتے ہیں کہ غذا کے ذریعے جسم میں وہ قوت بھی پیدا ہونی چاہیے جو دماغ و اعصاب کو مضبوط اور پرسکون بنا سکے تاکہ جذباتی اور بیجااتی مواقع پر انسان پریشان ہوئے بغیر اپنے اعصاب پر قابو رکھ کر درست فیصلہ کر سکے اور امراض سے اس کی حفاظت بھی ممکن ہو۔ متوازن غذا میں یہ خوبی بھی ہونی چاہیے کہ وہ جسم میں اپنا کام مکمل

کرے، ہضم اور جذب کے تمام مراحل طے کرے اور جو فضلہ رہ جائے وہ پورا کا پورا جسم سے معمول کے مطابق خارج ہو جائے کیونکہ اگر یہ فضلہ خارج نہیں ہوگا تو جگہ جگہ رک کر بگاڑ کا سبب بنے گا۔

طب قدیم میں علاج بذریعہ غذاء کی ایک خاص اہمیت ہے جو دوسری طبوں میں نہیں ہے۔ یہ اہمیت اس قول سے ظاہر ہوتی ہے جو ایک مسلم طبیب، کیمیادان زکریا رازی سے منسوب ہے کہ "جب تک غذاء سے علاج کیا جاسکتا ہو دواء سے علاج مت کرو۔" غذا تنہا علاج میں استعمال ہوتی ہے اور دواء کے ساتھ بھی، دواء کے ساتھ غذا کے استعمال کے لیے دو طریقے ہیں۔ بعض غذاؤں کا ترک اور بعض کو شامل غذا کیا جاتا ہے۔ اسی کو عرف عام پر ہیز کہا جاتا ہے۔ اس وقت صرف یہ ذکر کافی ہے کہ غذاء کا براہ راست تعلق اعضائے ہضم سے ہے اس لیے غذاء اور ان اعضاء کے درمیان مناسبت کا لحاظ بہت ضروری ہے اور انہیں اعضاء کے امراض میں پرہیز کی خصوصی اہمیت ہے۔

متوازن غذاء ایسی غذا کو کہتے ہیں جس میں جلد ہضم کی قوت موجود ہو اور کھانے کے بعد طبیعت پر گرانی پیدا نہ ہو۔ بلکہ طبیعت کو ہشاش بشاش کر دے۔ جسم توانائی اور فرحت محسوس کرے اور چند گھنٹوں کے بعد پھر بھوک لگے؟ رنگ و روپ کو کھلا کر صحت کو قائم رکھے۔ یا اس کو یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ جو غذاء زود ہضم ہو متوازن غذاء کہلانے کی حق دار ہے۔ متوازن غذاء کی سب سے بہتر تعریف یہ ہے کہ ایسی غذا جو تندرستی کی محافظ ہو اور جسم کے ہر حیوانی سیل کو طاقت و توانائی دے۔

ہماری غذا میں جب کسی ایک غذاء کے اجزاء کی مقدار زیادہ ہو اور باقی دوسری چیزوں کی مقدار ٹھیک نہ ہو تو اس غذا کو غیر متوازن غذا کہا جاسکتا ہے۔ اس صورت حال میں انسان بیماریوں کا شکار ہوتا نظر آتا ہے۔ متوازن غذاء کے حصول کے لئے کے لیے خوراک کے چار گروہ میں تقسیم کر دیا جاتا ہے۔

① دودھ یا دودھ سے تیار شدہ اشیاء۔

② گوشت یا گوشت سے تیار شدہ اشیاء۔

③ سبزیاں کے علاوہ پھل۔

④ اناج یا اناج سے تیار شدہ اشیاء۔

تندرستی کو چار حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

i. معیاری اور بہتر غذاء کا کی غرض وغایت جسم کی اچھے طریقے سے نشوونما کرنا اور اس کی طاقت کو بحال رکھنا ہوتا ہے تاکہ جسم کے اعضاء اپنے ضروری کام کو اچھے طریقے سے سر انجام دیتے رہیں۔

ii. جسم کے موٹا ہونے کی وجہ ضرورت سے زیادہ کھانا ہے۔ چونکہ بدن موٹا ہونا ایک خود بیماری ہے۔ یہی وجہ ہے اس شخص کو صحت مند نہیں کہا جائے گا۔

iii. غذاء کے بے ہنگم استعمال سے انسانی ہاضمہ کا نظام خراب ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے طاقت قائم نہیں رہتی اور اس طرح بدن کی ٹھیک سے پرورش نہیں ہوتی۔

iv. غذائیت جب ایک مخصوص حد سے کم ہو جائے تو اس کو غذاء کی کمی انگریزی میں (Malnutrition) کہا جاتا ہے، جس سے مختلف قسم کے امراض جنم لیتے ہیں۔

غذاء کے اجزاء:

غذاء چند ایسے لطیف و کثیف اجزاء ہیں جن میں لطیف اجزاء اپنی لطافت کی وجہ سے فوراً خون میں شامل ہو کر جسم و جان کو قوت و تسکین پہنچاتے ہیں اور کثیف اجزاء معدے میں پہنچ کر ہضم و جذب کے مراحل سے گزر کر خون و خلط بن کر اپنے متعلقہ عضو کی صحت و مرض کے ضامن بن جاتے ہیں۔ معیاری غذا میں مندرجہ ذیل بنیادی اجزاء پائے جانے چاہئیں: پروٹین، کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ دار اجزاء)، چکنائی، معدنی نمک، پانی، حیاتین (وٹامن)۔¹

① پروٹین (اجزائے لحمیہ): پروٹین ایک قسم کا لیس دار مادہ ہے، جس میں درج ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں۔ نائیٹروجن 16 فیصد، ہائیڈروجن 7 فیصد، کاربن 4 فیصد، آکسیجن 33 فیصد، ۴۰ فیصد، پانی اور دیگر مادے 40 فیصد۔ انڈے کی سفیدی پروٹین کی اعلیٰ مثال ہے، جس میں پروٹین اور پانی بہت زیادہ ہے، اس کے علاوہ مناسب تناسب سے گوشت، گہو، مٹر، مسور، پنیر اور چاول وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے۔ اہم چربی ہے جو انسانی جسم میں مختلف کردار ادا کرتی ہے۔ یہ بھی غلط تصور ہے کہ چربی صرف موٹا کرتی ہے۔ حالانکہ پرانے زمانے میں لوگ چربی کا استعمال صحت مندر ہنے کے لئے کرتے آئے ہیں۔ ایک شخص میں چکنائی یا پروٹین کا ذخیرہ اس بات کا اشارہ کرتا ہے کہ میٹابولک (ٹوڑ پھوڑ) کا عمل موثر ہے اور یہ کہ وہ صحت مند ہے۔

یہ پروٹین ایسے مالیکیولز پر مشتمل ہوتے ہیں جو زیادہ توانائی پیدا کرتے ہیں اور ان کی کیمیائی ساخت بنیادی طور پر کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن ہوتی ہے۔ پروٹین جسم کے اندر تین بنیادی حیاتیاتی افعال سرانجام دیتی ہے: وہ سیل جھلیوں کے ساختی اجزاء کے طور پر کام کرتے ہیں، توانائی کے ذخیرہ کے طور پر کام کرتے ہیں، اور اہم سگنل مالیکیولز کے طور پر کام کرتے ہیں۔ ہمارے بدن میں گوشت پروٹین بنانے کیلئے کسی حد تک چربی اور حیوانی نشاستہ Glycogen بھی بناتے ہیں، ان سے عضلات اور دیگر بافتیں Tissues مضبوط ہوتی ہیں، اور یہ جسم میں آکسیجن کی شمولیت کی رفتار کو باقاعدہ رکھتے ہیں، چونکہ پروٹین میں کاربن اور آکسیجن موجود ہوتی ہے، اس لئے یہ جسم میں ایندھن کا کام بھی کرتے ہیں، معدے میں غذا ہضم ہونے کے بعد اول پروٹینز، پیپٹوز میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور پھر خون میں جذب ہو کر جگر تک پہنچ جاتے ہیں، جگر اس میں سے نائیٹروجن علیحدہ کرنے اس کو یوریا میں تبدیل کر دیتا ہے اور واپس خون میں بھیج دیتا ہے اور یہاں سے گرد سے اس یوریا کو پیشاب کے رستے خارج کر دیتے ہیں، اگر ایک مریض صرف گوشت ہی کھاتا ہے تو اس کے خون میں ہمیشہ یوریا گردش کرتا رہتا ہے اور اپنی ترشی و تیزابیت سے پہلے یہ شریانوں کی سختی کا باعث بنتا ہے دوسرا ریاحی امراض کی آماجگاہ بن جاتا ہے، تیسرے نمبر پر جوڑوں کے امراض پیدا کرتا ہے۔

② کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ دار اجزاء): یہ کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن سے ترکیب ہوتے ہیں ان میں کاربن اور ہائیڈروجن کے اجزاء زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے انہیں کاربوہائیڈریٹس کہتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس آپ کے جسم کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے بہترین غذائیت ہیں۔

انسانی دماغ اور اعصابی نظام کی پرورش کرتے ہیں اور تمام خلیوں کو توانائی فراہم کرتے ہیں (اور کیلوری (حرارے) کی مناسب حد کے اندر) اور ہمارے جسم کو صحت مند اور دہلا رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ یقیناً قابل ہضم کاربوہائیڈریٹ کھانے کی اشیاء، وٹامنز اور معدنیات میں بہت زیادہ فراہم کرتے ہیں، جبکہ ناقابل ہضم کاربوہائیڈریٹس، بہت سے دوسرے صحت کے فوائد کے ساتھ فائبر کی اچھی مقدار فراہم کرتے ہیں۔¹

③ **چکنائی (Fats):** چکنائی آکسیجن، ہائیڈروجن اور کاربن کا امتزاج ہے۔ یہ ایک اہم حصہ ہے خوراک کا اور جسم میں گرمی اور طاقت تخلیق کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔ چکنائی، جانوروں، پودوں اور درختوں سے حاصل کی جاتی ہے مگر حیوانات کی چکنائی مثلاً بالائی، دودھ، مکھن اور گھی وغیرہ جبکہ نباتات کی چکنائی کی نسبت زیادہ اچھی ہوتی ہے کیونکہ وٹامن اے کی مقدار ان میں زیادہ ہوتی ہے، نباتات کی چکنائی میں زیتون کا تیل، مونگ پھلی کا تیل، سرسوں، تلوں، گری کا تیل اور ان کے علاوہ گھی بنا سکتی شامل ہیں۔

کھانے میں شامل چکنائی پر لعاب دہن اور معدے کی رطوبات اثر انداز نہیں ہوتی۔ جب یہ چھوٹی آنتوں تک پہنچ جاتی ہے تو اس پر صفراء اور رطوبت لبلبہ اپنے فعل سے ایک قسم کی مٹھاس (Insulin) میں تبدیل کر دیتی ہے، اس مٹھاس میں چکنائی کے چھوٹے چھوٹے ذرات تیرتے رہتے ہیں اور چھوٹی آنتوں کے جھریوں کے ذریعے خون کی بائیں جانب کی رگوں میں شامل ہو جاتے ہیں، اس طرح یہ جگر تک نہیں پہنچتی، چکنائی کا کچھ حصہ آنتوں میں فیٹی ایسڈز اور گلیسرین بن کر جذب ہو جاتا ہے۔ چکنائی کا کام جسم میں طاقت اور حرارت پیدا کرنے کے علاوہ چکنائی بابتوں کی اصلاح کا کام بھی کرتا ہے، جہاں نئی بافت کی ضرورت ہو وہ بھی بناتی ہے، اس کے علاوہ دوسری خوراک کے ہضم ہونے اور جزو بدن بننے میں بھی معاون بنتی ہے، چکنائی والی غذائیں دیر تک معدہ میں پڑی رہتی ہیں جن کی وجہ سے بھوک نہیں لگتی۔²

④ **معدنی نمک (Mineral Salts):** جسم میں مختلف قسم کے نمک موجود ہوتے ہیں جیسے کیلشیم، کھانے کا نمک، سوڈیم کلورائیڈ، مینیشیم، گندھک آئیوڈین وغیرہ۔ معدنی نمکیات کی بدولت جسم میں پانی کا ذخیرہ جمع رہتا ہے، یہ غدود کی رطوبات پر اثر انداز ہوتے ہیں، جن کے سبب گہری نیند آتی رہتی ہے، جسم کو کمزور ہونے سے بچاتے ہیں، قوت ہاضمہ بڑھاتے ہیں، قدر بڑھاتے ہیں، سب سے بڑھ کر خون کے قوام کو رقیق رکھتے ہیں تاکہ شریانوں اور ویدوں میں آسانی سے گزرتا رہے، یہ نمک ہماری روزمرہ کھانے پینے کی اشیاء میں ہی پائے جاتے ہیں انہیں علیحدہ کھانے کی ضرورت تقریباً نہیں پڑتی۔³

1- ڈاکٹر پروفسر محمد اشرف شاکر، علاج بالغذاء، حصہ اول، ص: 27

2- ایضاً، ص: 28

3- ایضاً، ص: 29

⑤ پانی (Water): آکسیجن کے بعد پانی بھی ہماری زندگی کیلئے بہت ضروری ہے اور یہ ہمارے جسم میں ہی تقریباً ستر فیصد پایا جاتا ہے، پانی ہاضمہ میں مدد دیتا ہے اور ہضم شدہ خوراک کو حل کرتا ہے، ہماری خوراک کا بیش تر حصہ اس کے رقیق ہونے کی وجہ سے جزو بدن بنتا ہے، اس کے علاوہ خون میں بھی ۸۰ فیصد پانی کی مقدار ہوتی ہے جو اس کی نقل و حمل میں مدد کرتی ہے، اس کے علاوہ پسینہ اور پیشاب کی شکل میں بھی جسم کے بہت سے فالتو مارے جسم سے خارج کرتا ہے، پسینہ اور پیشاب کے علاوہ ہمارے جسم میں سے سانس کے ذریعے بھی بہت سا پانی خارج ہوتا رہتا ہے جس کی کمی ہمیں پانی پی کر پوری کرنی پڑتی ہے ہضم غذا میں بھی پانی کی نہایت اہم ضرورت ہوتی ہے کہ یہ اس کے قوام کو رقیق کرنے میں مدد کرتا ہے، پانی کی غذا کے ساتھ اگر ضرورت محسوس کریں تو گھونٹ گھونٹ پینا چاہئے، اگر غذا کے ساتھ زیادہ پانی پیاجائے تو یہ معدے کو ضعیف کر دیتا ہے، اگر پانی خالی معدہ پیاجائے تو یہ صرف آدھے گھنٹے میں چھوٹی آنتوں میں اتر جاتا ہے جو معدے کے بہت سارے مادے اپنے ساتھ لے جاتا ہے اور معدہ کی دھلائی صفائی ہو جاتی ہے لیکن اس کو عادت بنا لینے سے معدہ دن بدن ضعیف ہوتا چلا جاتا ہے، پیاس لگنے پر پانی کھانے سے ایک آدھ گھنٹہ پہلے یا ایک سے 2 گھنٹے بعد پینا چاہئے۔¹

⑥ حیاتیٹن یا وٹامن: لفظ حیاتیٹن حیات (زندگی) سے منسوب ہے، حیاتیٹن مخصوص کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں، یہ قدرتی ہوں یا مصنوعی یکساں مفید ہوتے ہیں، وٹامن کا نام سب سے پہلے مشہور ماہر غذا (Casimir Funk) ڈاکٹر کیسمیر فنک² نے 1912ء میں استعمال کیا تھا تب سے اب تک یہی نام چل رہا ہے،³

Vitamin	Function
A	Supports vision, immune system, and skin
B	Helps with energy production and metabolism
C	Acts as an antioxidant and supports immune system
D	Supports bone health and immune system
E	Acts as an antioxidant and supports skin health
K	Aids in blood clotting and bone health

وٹامنز کا نہ ہونا صحت پر برا اثر ڈالتا ہے، یہ مختلف غذاؤں میں مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں جنہیں اب ان کی خالص صورت میں علیحدہ کیا جانے لگا ہے اور یہ گولیوں اور کیپسول کی شکل میں عام ملتے ہیں، انسانی نشوونما میں وٹامنز کی حیثیت ایک راز ہی ہے

ان کی کلیدی تاثیر تھوڑی مقدار میں بھی ظاہر ہونے لگتی ہے، ان سے نہ تو حرارت حاصل کی جاتی ہے اور نہ ہی یہ جسم کا حصہ بنتے ہیں کہ ان کا وزن ناپا جاسکے، ان کی حیثیت کلیدی عمل کی سی ہے، کلید صرف تالا کھول سکتی ہے اسے درون خانہ سے کوئی واسطہ نہیں ہوتا کہ اندر کیا ہو رہا ہے، اسی طرح وٹامنز صرف جسم میں کیمیائی عوامل کو چلاتے ہیں لیکن خود اس عمل میں ملوث نہیں ہوتے۔ عام طور پر وٹامنز نباتات میں تیار ہوتے ہیں، بعض ہماری آنتوں میں بھی بنتے ہیں، اور جگر

1- ڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر، علاج بالغذاء، ص: 29-30

2- Kazimierz Funk (23 فروری، 1884 - 19 نومبر، 1967) جسے عام طور پر Casimir Funk کے نام سے پکارا جاتا ہے، اس نے امریکی بائیو کیمسٹ کے نظام کو جدت اور ایک الگ پہچان دی۔ امریکی بائیو کیمسٹ کے میدان میں عام طور پر سب سے پہلے وٹامنز کا تصور (1912 میں) وضع کرنے میں ان کا نام سر فہرست ہے، جسے اس نے "وائٹل اماکسز" یا "وٹامنز" کہا جاتا ہے۔

3. [The Discovery of the Vitamins \(hogrefe.com\)](http://hogrefe.com)

میں جمع رہتے ہیں، انہیں ہماری آنتوں کے جراثیم کوئی نقصان نہیں پہنچاتے، بعض وٹامنز بننے تو نباتات میں ہیں لیکن ان کی تکمیل انسانی جسم میں ہوتی ہے جیسے کیر وٹین نباتات میں پیدا ہوتی ہے لیکن حیوانی جسم میں مکمل ہونے کے بعد اس سے وٹامن اے حاصل ہوتا ہے، اسی طرح وٹامن ڈی کی حیثیت ہے۔

وٹامنز کی اقسام :

وٹامنز کی مندرجہ ذیل اقسام میں ابتدائی تحقیقی کے زمانہ سے وٹامنز کو حروف ابجد کے حوالے سے پہنچانا جاتا تھا لیکن اب انہیں کیمیائی ناموں سے بھی جانا جاتا ہے لیکن پھر بھی ان کے حروف ابجد والے نام ہی زیادہ معروف ہیں، وٹامن اے، وٹامن بی کمپاؤنڈ، اس وٹامن میں بارہ گروپ ہیں اس لئے اسے وٹامن بی بارہ (B-12) بھی کہتے ہیں، جیسے بی 1، بی 2، بی 3 اسی طرح 12 تک ہے، وٹامن سی، وٹامن ڈی، وٹامن ای، وٹامن کے، وٹامن جی، وٹامن پی وٹامن ایچ، وغیرہ اقسام ہیں، وٹامن کی ہر قسم اپنی مخصوص علامات مرض میں جادو کی طرح کام کرتی ہے۔ وٹامنز سبزیوں، پھلوں، اناج اور شکر وغیرہ میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔ وٹامنز بڑی تیز اثر دواء ہیں ان کو اپنے طبیب کے مشورہ کے بغیر قطعاً استعمال نہیں کرنا چاہئے، کیونکہ ان کے کثرت استعمال سے پیدا ہونے والی علامات کو کنٹرول کرنا نہایت ہی مشکل کام بلکہ ناممکن ہوتا ہے، اس لئے بلاوجہ صرف طاقت کے حصول کے لیے ان کا استعمال ممنوع ہے۔¹

بدن میں کافی کام کرنے کے لیے وٹامنز کی اشد ضرورت ہوتی ہے جیسے کہ سرخ خون کے خلیات بنانا، ہڈیوں کے بافتوں کی ترکیب کرنا، اور بصارت کے معمول میں کردار ادا کرنا، اعصابی نظام کا کام کرنا، اور مدافعتی نظام۔ وٹامن کی کمی صحت کے سخت مسئلے سبب بن جاتی ہے۔ اگر غذاء ان تمام خصوصی اجزاء پر مشتمل نہیں تو ایسی غذاء کو ناقص یا غیر متوازن غذاء کہا جاسکتا ہے اور چونکہ ناقص غذاء جسم کی ضروریات کو پورا نہیں کر سکتی، جس کی وجہ سے نہ صرف انسانی جسم کمزور ہو جاتا ہے بلکہ ہمہ قسم کے بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ ہر طرح کی غذاء، غذائیت کے اعتبار سے دوسری غذاؤں سے مختلف ہوتی ہے۔

علاج بالغذاء ایک موثر فن:

علاج بالغذاء ایک اہم فن ہے جو صحت مند زندگی کی راہنمائی کرتا ہے۔ یہ فن غذاء اور غذائیت اور اسکے استعمال کی سائنس پر منحصر ایک مکمل فن ہے اور صحت کو بہتر بنانے رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس فن میں ماہر ڈاکٹر خوب کمائی کرنے کے علاوہ بڑی عزت کماتے ہیں۔ ان دنوں میں مختلف قسم کی غذائیں اور ان کی اہمیت پر بحث ہو رہی ہے۔ ذیل میں غذاء کے کچھ اہم پہلوؤں کو بیان کیا گیا ہے:

① **طبی غذا:** اسے عام طور پر ہسپتالوں یا دواء خانوں کے میں استعمال کیا جاتا ہے، جہاں مختلف بیماریوں کے علاج کے لئے خصوصی طرز عمل اپنایا جاتا ہے۔ مریضوں کو خاص قسم کی غذاء کھانے اور بعض غذاؤں کو روک دیا جاتا ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ غذاؤں کی مقدار اور اوقات بھی مقرر ہوتی ہے۔ جس کو گاہے بگاہے جانچا جاتا ہے۔

② **کھیلوں کی غذا:** جوانوں اور مختلف کھیلوں میں مصروف لوگوں کے لئے مخصوص طرز کی غذائیت کا چارٹ بنایا جاتا ہے جو ان کے جسم میں پھرتی، فعالیت، کھلاڑیوں کو زیادہ مضبوط اور صحت کی بہتری کے ساتھ ساتھ اس کی قوت مدافعت پر نظر رکھی جاتی ہے۔

③ عوام الناس کی غذاء: عوام الناس کے درمیان صحت کو قائم رکھنے کے لئے عوامی انداز میں عام طرح کی غذاؤں کو اجاگر کرنے کی کوشش کی جاتی ہے تاکہ ہر شخص اپنی صحت کو قائم رکھ سکے اور بیماریوں سے بچنے کی جستجو میں لگا رہے۔ اس میں ماہر ڈاکٹر اپنی سفارشات موسم اور حالات کے لحاظ سے عوام الناس کے سامنے ہر ابلاغ چاہے وہ حکومتی ہو ذاتی یا سوشل میڈیا کی شکل میں لانے کی کوشش کرتے نظر آتے ہیں۔

④ موٹاپا یا وزن میں توازن برقرار رکھنے والی غذائیں: آجکل جس طرح ناقص غذاء اور طرز زندگی Life Style خراب ہوتا جا رہا ہے۔ اور لوگوں کو موٹاپے کے مسائل بھی بڑھتے جا رہے ہیں۔ جس کی وجہ سے بیماریاں عام ہوتی جا رہی ہیں۔ حالانکہ یہ کم علمی کی وجہ سے ہو رہا ہے۔ اور اگر کسی کے علم میں غلط اور صحیح کی پہچان ہے بھی تو وہ اپنی طرز زندگی کی وجہ اس پر عمل کرنے سے قاصر ہے۔ اس سلسلے میں غذاء کے ماہر طبیب اور معالج اپنے تجربات مختلف انداز میں لوگوں کے سامنے رکھتے نظر آتے ہیں۔

WHO کی رپورٹ:

- ❖ Obesity has almost tripled globally since 1975.
- ❖ Over 1.9 billion adults aged 18 and above, were overweight in 2016. More than 650 million of them were obese.
- ❖ In the year 2016, 13% of adults who were over the age of 18 were obese and 39% of overweight.
- ❖ The majority of people on the planet reside in nations where the death toll from obesity and overweight is higher than that from underweight. 39 million children under the age of 5 were overweight or obese in 2020.
- ❖ In 2016, more than 340 million kids and teenagers (ages 5 to 19) were overweight or obese.
- ❖ Obesity can be prevented.¹

❖ 1975 سے دنیا بھر میں موٹاپا تقریباً تین گنا بڑھ گیا ہے۔

❖ 2016 میں، 1.9 بلین سے زیادہ بالغ، 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگ 650 ملین سے زیادہ لوگ موٹے تھے۔

❖ 2016 میں 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے 39 فیصد بالغوں کا وزن زیادہ تھا، اور 13 فیصد موٹے تھے۔

- ❖ دنیا کی زیادہ تر آبادی ان ممالک میں رہتی ہے جہاں زیادہ وزن اور موٹاپا کی وجہ لوگ ہلاک ہوئے
بانبست کم وزن والے لوگوں سے۔
- ❖ 2016 میں 5-19 سال کی عمر کے 340 ملین سے زیادہ بچے اور نو عمر زیادہ وزن یا موٹے تھے۔
- ❖ 2020 میں 5 سال سے کم عمر کے 39 ملین بچے زیادہ وزن یا موٹے تھے۔
- ❖ موٹاپا روکا جاسکتا ہے۔

مستقبل کی ضرورت:

مستقبل میں علاج بالغذاء کی ضرورت مزید بڑھے گی کیونکہ ہمارے طرز زندگی میں مسلسل تبدیلی ہو رہی ہے۔ اور آنے والی نسل کے لئے ہم بہت سارے چیلنج چھوڑے جا رہے ہیں۔ خاص کر مصنوعی اجزاء سے بھری غذائیں، اور بدلتے موسم اور ماحولیاتی آلودگی میں صحت کا خیال رکھنا مزید مشکل ہوتا جا رہا ہے۔

اس لئے مستقبل میں علاج بالغذاء کے ماہرین کی ضرورت بڑھے گی تاکہ لوگ صحتمند طریقے سے زندگی گزار سکیں۔ یہ ماہرین ہمیں غذائی معلومات اور نئی تحقیقات کے ذریعے ان تمام چیلنج سے نمٹنے میں مدد کریں گے اور صحتمند غذائیں فراہم کرنے کے لئے نئے طریقے ایجاد کریں گے۔ جس کی ابتدا ہوتی نظر آ رہی ہے۔ WHO بین الاقوامی تنظیم برائے صحت اب فطرت کی طرف واپسی کی راہ دکھا رہی ہے اور قدرتی خوراک کی ترغیب دیتی نظر آتی ہے۔

Nutritionist: An expert in nutrition and the nutritional content of different foods.¹

ماہر غذائیت: وہ شخص جو غذائیت اور مختلف کھانوں کی غذائی قدر میں مہارت رکھتا ہے۔

یونانی طریقہ برائے علاج بالغذاء:

Establishing a regimen to normalize and balance the external factors (such as food, water, and air) involved in ailments and diseases is the first step in the Unani system of treatment. Other options, like using natural medicines for treatment, might be suggested if this doesn't work. **Any Unani treatment that a hakim prescribes functions as an external agent to help increase the patient's tabiyat**, which in turn restores their overall health and sense of wellbeing.

For the hakim, there are several different therapeutic modalities available. **Dietary advice**, also known as **ilaj-bi-ghiza**, is the simplest and most organic form of

1. <https://www.wordreference.com/definition/nutritionist>

treatment provided by a hakim. For instance, a nutrient-rich, low-roughage diet that may include **Dalia** (porridge) and **kheer** (a milk broth) is recommended by Unani medicine when treating fever. Food is considered in terms of both quantity and quality. Organotherapy, also known as ilaj-bi-misla, is a relatively uncommon form of modern Unani therapy. It is a therapeutic approach in which an organ of a healthy animal is used to heal a diseased organ. **Unani hakims use pharmacotherapy**, also known as ilaj-bi-dawa. **Hakims believe that this treatment approach is more natural, environmentally friendly, less invasive, and more effective than.**¹

ترجمہ: بنیادی طور پر یونانی طریقہ علاج میں بیماریوں اور بیماری کو لانے والے بیرونی عوامل (مثلاً ہوا، پانی اور خوراک) کو معمول پر لانے اور ان میں توازن پیدا کرنے کے لیے ایک نظام موجود ہے۔ حکیم کی طرف سے تجویز کردہ کوئی بھی یونانی علاج، مریض کی طبیعت کو بہتر کرنے اور اس طرح اچھی صحت اور تندرستی کے احساس کو بحال کرنے میں ایک بیرونی عوامل کے طور پر کام کرتا ہے۔

حکیم کے پاس مختلف علاج کے طریقے دستیاب ہیں۔ جیسے علاج بالغذاء (Dietotherapy) میں ایک مخصوص غذاء کا تجویز کرنا شامل ہے، جو کہ حکیم کی طرف سے علاج کا سب سے آسان اور قدرتی طریقہ ہے۔ مثال کے طور پر بخار کے لیے یونانی ادویات میں غذائیت سے بھرپور، جلد ہضم ہونے والی خوراک پر زور دیا جاتا ہے جس میں دلیہ اور کھیر (دودھ کی آمیزش) شامل ہو سکتا ہے۔ کھانے کی مقدار اور معیار دونوں کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔ جدید یونانی تھراپی میں نسبتاً نادر ہی علاج بالمسئلہ، یا Organotherapy ہے۔

علاج کا ایک طریقہ جس میں ایک صحت مند جانور کے اسی عضو کے ٹشو کے مائع مواد کے استعمال سے بیمار عضو کو ٹھیک کرنا شامل ہے۔ علاج بالدواء (Ilaj-bil-Dawa)، یونانی حکیموں کا ادویاتوں سے علاج کا طریقہ ہے۔ علاج کے اس طریقہ کو حکیموں نے قدرتی، ماحول دوست، اور بہت سے دوسرے طریقوں کے مقابلے میں سہل اور زیادہ موثر سمجھا ہے۔ یونانی نظام کا فارماکوپیا² بہت وسیع ہے، جس میں مختلف جڑی بوٹیوں، معدنیات اور حیوانی ذرائع سے حاصل کی جانے والی 2,000 سے زیادہ دوائیں ہیں۔

1. Unani medicine - Herbal Remedies, Diet, Exercise | Britannica

2- فارماکوپیا ایک ایسی طبی سرکاری کتاب ہے جس میں ان تمام ادویات کی فہرست دی گئی ہے جو کسی خاص ملک میں لوگوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاسکتی ہیں اور ان کے استعمال کا طریقہ بیان کرتی ہیں۔

Dietary regulation is a major therapeutic component in **Ayurveda**. This is a result of its view that the human body is a byproduct of food. The kind of food a person eats affects not only his temperament but also his mental and spiritual growth.

The human body converts food into chyle, or Rasa, first, and then into blood, muscle, fat, bone, bone marrow, reproductive elements, and ojas through a series of processes. Food is therefore essential to all metabolic processes and daily activities. Numerous disease conditions are caused by inadequate nutrition or improper food processing.¹

ترجمہ: آیور وید میں، علاج کے طور پر خوراک کے نظم کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ انسانی جسم کو خوراک کی پیداوار سمجھتا ہے۔ ایک فرد کی ذہنی اور روحانی نشوونما کے ساتھ ساتھ اس کا مزاج اس کے کھانے کے معیار سے متاثر ہوتا ہے۔ انسانی جسم میں خوراک پہلے چائل یارس میں تبدیل ہوتی ہے اور پھر اس کا خون، پٹھوں، چربی، ہڈی، بون میرو، تولیدی عناصر اور اوج میں تبدیل ہونا کامیاب عمل ہے۔ اس طرح، تمام مینا بولک تبدیلیوں اور زندگی کی سرگرمیوں کے لیے کھانا ضروری ہے۔ خوراک میں غذائی اجزاء کی کمی یا خوراک کی غلط تبدیلی مختلف بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔

Food is an important part of the **Unani treatment**. Food quality and quantity can be controlled to effectively treat a number of illnesses. Numerous published books address the relationship between **diet and particular diseases**. Some foods are regarded as diuretic, laxative, and diaphoretic.²

ترجمہ: یونانی علاج میں خوراک کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ کھانے کے معیار اور مقدار کو منظم کرنے سے کئی بیماریوں کا کامیابی سے علاج کیا جاتا ہے۔ کئی کتابیں شائع ہوئی ہیں، جو مخصوص بیماریوں کے حوالے سے خوراک کے موضوع سے متعلق ہیں۔ کچھ غذائیں کو جلاب آور، پیشاب آور اور پسینہ آور سمجھا جاتا ہے۔

1. <https://web.archive.org/web/20191011053435/http://ayush.gov.in/about-the-systems/ayurveda/diet-and-ayurvedic-treatment>

2. <https://web.archive.org/web/20191106113421/http://ayush.gov.in/about-the-systems/unani/therapeutics/dieto-therapy>

ارسطو Hippocrates کا قول ہے کہ:

“Let food be thy medicine and medicine be thy food”¹

ترجمہ: غذاء کو دواء اور دواء کو غذاء رہنے دو۔

ان سب سے پہلے ماہر طبیب اور ماہر غذاء نبی رحمت ﷺ نے صحت کے بہترین اصول بیان فرمادیئے تھے۔

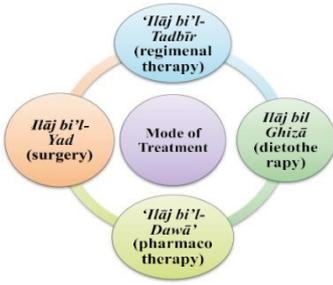
المُقَدَّامُ بْنُ مَعْدِي كَرِبٍ، يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنِي، حَسْبُ الْآدَمِيِّ، لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ غَلَبَتِ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ، فَتُلْتُ لِلطَّعَامِ، وَتُلْتُ لِلشَّرَابِ، وَتُلْتُ لِلنَّفْسِ»²

ترجمہ: مقدم بن معدی کرب بنی النضہ نے سنا کہ اللہ کے رسول ﷺ کو یہ فرما رہے تھے: آدمی اپنے پیٹ جیسا برابر تن کوئی نہیں بھرتا، آدمی کے لیے کچھ نوالے ہی کافی ہیں جو اس کی پشت کو سیدھا رکھ لیں اور اگر زیادہ کھانا کھانا چاہتے ہو تو اپنے پیٹ کو تین حصوں میں تقسیم کر لو، پہلا حصہ: کھانے کے لیے، دوسرا: پینے کے لیے اور تیسرا حصہ: سانس لینے کے لیے۔

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC318470/>

2- ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید بن عبد اللہ بن ماجہ، سنن ابن ماجہ، کتاب الاطعمہ، باب الاقتصاد فی الاکل، وکراہیۃ الشبع، ج: 3349، حکم الالبانی صحیح فی صحیح ابن ماجہ

فصل سوم: علاج بالتدبیر



انسان جب سے اس کائنات میں آیا ہے اس کو مختلف بیماریوں کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ جن میں سے کئی ایک ایسی ہیں جن کو متعدی کہا جاتا ہے۔ ان متعدی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے انسان نے ہر دور میں مختلف قسم کے علاج دریافت کئے ہیں جو امراض وقت کے ساتھ ساتھ عالمی سطح پر تشویش کا باعث بنتے رہے ہیں جسکی موجودہ مثال Covid-19 ہے۔

ان علاجوں میں سے ایک علاج یونانی بھی ہے جو کہ یونان (Greek) کی طرف منسوب کیا جاتا ہے۔ یہ علاج فطرت کے مطابق ہونے کی وجہ سے مسلمانوں نے اپنا یا اور اس میں کچھ اصلاحات کر کے جدت بخشی۔

یونانی طب

طب کا یونانی نظام قدیم ترین نظاموں میں سے ایک ہے۔ طب جو بنیادی طور پر یونان میں اور بعد میں پیش کی گئی ہے۔ روم، عرب، اسپین، ایران اور ہندوستان میں قائم کیا گیا۔ برصغیر میں یہ نظام بقراط کی حکمت پر مبنی ہے۔ (BC 370-460) انسانی جسم میں بیماریوں کا علاج بیماریوں کی وجوہات کو دور کر کے کیا جاتا ہے۔ طب یونانی میں بیماریوں کا علاج مجموعی طور پر جسم، روح اور دماغ کو یکساں ہدف بنایا جاتا ہے۔ تاکہ جسم میں موجود بیمار عنصر کو ٹھیک کرتے ہوئے قوت مدافعت کو بڑھایا جاتا ہے۔ یونانی طریقہ علاج میں عام طور پر چار بنیادی طریقوں کو اختیار کیا جاتا ہے۔ جیسے

✓ علاج بالتدبیر (Regimental Therapy)

✓ علاج بالغذاء (Dietotherapy)

✓ علاج بالدواء (Pharmaco therapy)

✓ علاج بالید (Surgery)۔

✓ علاج بالتدبیر (Regimental Therapy) یونانی طریقہ علاج کی لازمی قسم میں سے ایک ہے۔

علاج بالتدبیر ایک ایسا علاج ہے جس کے ذریعے بیماری والے مادوں کو جسم سے نکالا جاتا ہے۔ اور اس طریقہ کار میں غیر طبعی انداز کی بجائے طبعی طریقہ کو اپنایا جاتا ہے۔ مثلاً حجامہ، فصد، پسینہ لانا، قے کرنا اور اسہال وغیرہ۔ اس جسم کا توازن بحال کیا جاتا ہے۔

علاج بالتدبیر:

’علاج بالتدبیر‘ عربی زبان کے دو الفاظ پر مشتمل ہے ’علاج‘ جس سے مراد علاج اور ’تدبیر‘ کا مطلب ہے طریقہ۔ طب کے یونانی نظام میں، جسم کی مختلف بیماریوں کی اصلاح کے لیے کئی تدابیر عمل میں لائی جاتی تھی۔ زیادہ تر دوائیوں کی بجائے امدادی غذاؤں سے کا لیا جاتا بعض دفعہ کم دوائیوں کو شامل کر کے علاج کو ترجیح دی جاتی ہے۔

اس طرح کے طریقہ کار کے ذریعے مریضوں کی خوراک کی عادت اور طرز زندگی کو بہتر کیا جاتا ہے۔ کئی پرانی یونانی ادبیات جیسے۔ کامل الصناعہ الطبیہ الضروریہ ” یہ کتاب الکتاب الملکی (شاہی کتاب) کے نام سے مشہور ہے۔

(The complete book of medical art) علی ابن العباس المجوی نے لکھا ہے جسے حلی عباس کے نام سے جانا جاتا ہے¹

(10 ویں صدی عیسوی)، القانون فی الطب ابن سینا (Avicenna) نے مرتب کی ہے جو مغرب میں (980-1037) عیسوی) کے ذریعہ مشہور ہے۔¹ فردوس الحکمة (Paradise of Wisdom) ابوالحسن کی تحریر کردہ علی ابن سہل ربان الطبری (838 - 870ء)۔²

کتاب المختار فی الطب ابن اویل (1121 1213 عیسوی)،³ کتاب العمده فی الجراحت امین الدولہ ابوالفرج ابن القف المسیحی (1233 - 1286 عیسوی)،⁴ ابوالقاسم خلف ابن العباس الزہراوی (936 - 1013 عیسوی) کی تصنیف کتاب التصریف جسے مغرب میں ابوالقاسم بھی کہا جاتا ہے،⁵ کتاب الکلیات ابن رشد کی مرتب کردہ ہے (1126-1198ء)۔⁶

ذخیرہ خوارزم شاہی تصنیف احمد الحسن جرجانی،⁷ 'علاج الامراض' تحریر کردہ حکیم محمد شریف خان (1722-1807)،⁸ کبیر الدین کی تحریر کردہ قراباء دین وغیرہ نے مختلف رجعی طریقہ کار کو بیان کیا ہے۔⁹

علاج بالتدبیر Regimental therapy:

جسے یونانی نظام طب میں "علاج بالتدبیر" بھی کہا جاتا ہے، ایک علاج کا طریقہ ہے جو جسم میں صحت اور توازن کو بحال کرنے کے لیے مختلف غیر ادویاتی طریقوں کو استعمال کرتا ہے۔ یہ یونانی طب کے اصولوں پر مبنی ہے، طب کا ایک روایتی نظام جو قدیم یونان میں شروع ہوا تھا اور اس میں عرب علماء نے مزید اضافے کئے ہیں۔

علاج بالتدبیر جسمانی امراض کے خاص طریقہ علاج ہے جو فضلہ مواد کو ہٹا کر اور جسم کے دفاعی طریقہ کار کو بہتر بنا کر اور صحت کی حفاظت کرتے ہوئے جسم کی تشکیل کو بہتر بناتے ہیں۔ یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں بیمار کی دیکھ بھال اور صحت عامہ کی دیکھ بھال اسباب ستہ زور یہ (زندگی کے لیے چھ ضروری عوامل) میں کمی یا تبدیلی کے ذریعے حاصل کی جاتی ہے۔¹⁰

دوسرے لفظوں میں، رجمنٹل تھراپی زیادہ تر غیر دواؤں کا طریقہ کار ہے جن کے ذریعے ہم مریض کے طرز زندگی، غذائی عادات اور رہائش اور مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے طریقوں اور دیگر علاج معالجے کو تبدیل کرتے ہیں۔ نامور یونانی عالم حکیم ابن سینا کی مشہور کتاب "القانون فی الطب" میں کئی حکمتوں، طریقوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ یہ حکمتیں دراصل جسم سے اخلاط رعیہ کے استفراغ (انخلاء) کے لیے ہیں۔ یہ موذی مزاج بیماری کی ابتداء کے ذمہ دار حقیقی مجرم ہیں۔

جیسے ہی یہ موذی مزاج جسم سے خارج ہو جاتے ہیں، صحت عام ہو جاتی ہے۔ علاج بالغذاء میں مخصوص غذاء کے معیار اور مقدار کو منظم کر کے صحت حاصل مقصود ہے۔ پودوں، جانوروں اور معدنی ذرائع سے حاصل ہونے والی قدرتی طور پر پیدا ہونے والی ادویات کے استعمال

1. https://ur.wikipedia.org/wiki/القانون_فی_الطب

2. https://ur.wikipedia.org/wiki/ابن_ربن_طبری

3. https://dlmenetwork.org/ar/library/catalog/81055%2Fvdc_100028704702.0x000001_dlme

4. <https://www.rekhta.org/ebooks/detail/kitab-ul-umda-fil-jarahat-volume-002-ameenuddaula-abu-faraj-ibn-al-quf-masihi-ebooks?lang=ur>

5. https://ur.wikipedia.org/wiki/ابو_القاسم_الزہراوی

6. https://ur.wikipedia.org/wiki/ابن_رشد

7. https://www.wikiwand.com/ur/ذخیرہ_خوارزم_20%_شاہی

8. <https://www.rekhta.org/authors/hakeem-mohammad-shareef/ebooks?lang=ur>

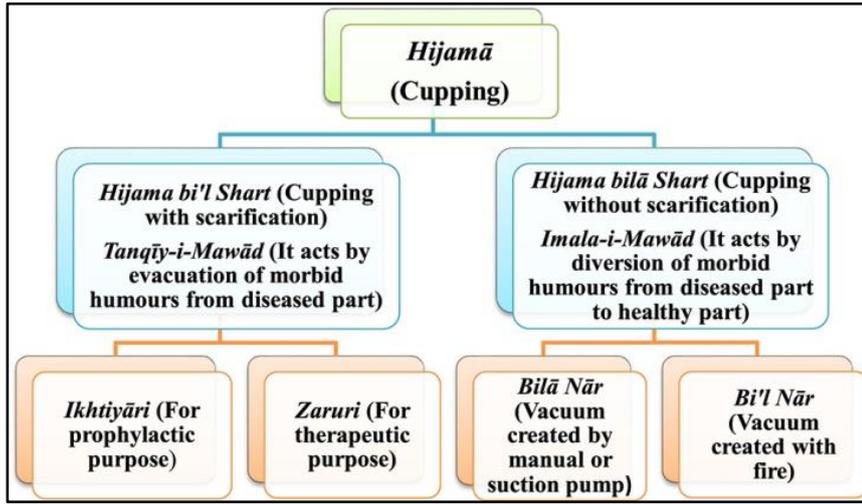
9. <https://www.rekhta.org/authors/hakeem-mohammad-kabiruddin/ebooks?lang=ur>

سے متعلق ہے۔ جبکہ علاج بالید (Surgery) جو یونانی طب میں ایک طویل عرصے سے استعمال ہو رہی ہے، اس کے لیے کچھ آلات، تکنیک اور جراحی کے طریقہ کار کو وضع کیا گیا ہے۔

ابوالقاسم زہراوی (AD1036-936) نے اپنی کتاب التصریف میں کئی آلات کا ذکر کیا ہے جو کئی جدید آلات جراحی کی ایجاد کے لیے ریڑھ کی ہڈی ثابت ہوئے ہیں۔¹

علاج بالتدبير (Regimental therapy) میں درج ذیل طریقے بطور علاج اپنائے جاتے ہیں۔

انگریزی نام	نام عربی / اردو	نمبر شمار
Cupping therapy	حجامہ	.1
Venesection	فصد	.2
Evacuation of morbid	استفراغ	.3
Hirudo therapy	ارسال علق (جونک لگانا)	.4
Emesis	قے / الٹی کرانا	.5
Purgation	اسہال	.6
Diuresis	ادرار البول / پیشاب آور	.7
Diaphoresis	تعریق / پسینہ لانا	.8
Diversion of morbid humour	امالا	.9
Exercise	ورزش	.10
Massage	تدلیک / مالش	.11
Bathing	حمام	.12
Oiling	تدین	.13
Fomentation	تخمید	.14
Irrigation	تنول	.15
Douching or Spraying	سکوب	.16
Steam application	انخباب	.17
Foot bath	پاشویہ	.18
Sitz bath	آب زن	.19
Skin cleansing	ابٹن	.20
Paste	ضماد	.21
Liniment	طلا	.22
Enema	حقنہ	.23
Fumigation	دھنی / بخور	.24
Insufflation/Blowing of powder drug into a body cavity	نفخ / صعوط	.25
Inhalation	نخلتہ / صعوط	.26
Pessary	حمول (خواتین)	.27
Poultice	تیروطی / پلٹس	.28
Cauterization	اکی / آگ سے داغنا	.29
Pain induction	اعلام / گرم پٹیاں لگانا	.30



حجامہ Cupping Therapy:

حجامہ میں شیشے، بانس یا پلاسٹک سے بنے کپ کا استعمال کرتے ہوئے جلد کی سطح پر سکشن Suction بنانا شامل ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ خون کی گردش کو تیز کرتا ہے، زہریلے مادوں کو ہٹاتا ہے اور جسم کے توازن کو بحال کرتا ہے۔ سنگینی ایک باقاعدہ طریقہ کار ہے جس میں مریض کے پٹھوں میں واقع سطحی چھوٹی خون کی نالیوں سے فاسد مادے (خون) کو نکالا جاتا ہے۔ ارسطو نے کمر اور پٹھوں کی خرابی، کان اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کے علاج کے لیے سنگینی / حجامہ کی سفارش کی ہے۔ حجامہ کی دو اقسام ہیں:

(i) حجامہ رطب (زخم لگا کر فاسد خون نکالنا)

(ii) حجامہ یابس یا خشک (بغیر زخم لگائے اور نہ ہی اس میں خون نکالا جاتا ہے)۔¹

① حجامہ رطب (خون نکالنا): اس قسم میں جلد پر چھوٹے چیرے بنائے جاتے ہیں اور منفی دباؤ بنا کر کپ / گلاس کے ذریعے

خون نکالا جاتا ہے۔ ابن الکف المسیحی نے اس طریقہ کار کے لیے کچھ ہدایات بیان کی ہیں جیسے۔

✓ گرم موسم کو ترجیح دی جانی چاہیے کیونکہ اس موسم میں خون گرم اور پتلا ہوتا ہے اور آسانی سے نکالا جاسکتا ہے۔

✓ اس عمل کو انجام دینے سے پہلے، مریض کے پیٹ کو خالی کیا جانا چاہئے۔

✓ احتیاطاً، اسے قمری مہینے کے وسط میں کیا جانا چاہیے۔

✓ 2 سال کی کم عمر میں نہیں کیا جانا چاہیے۔

✓ اسے نہانے، صحبت اور جسمانی مشقت کے فوراً بعد پرہیز کرنا چاہیے۔²

یونانی معالجین نے بیماریوں کے مطابق کئی نکات کی نشاندہی کی ہے جہاں گلاس

(Cup) لگانا ہے۔³

حجامہ یہ قسم، دردوں کو کم کرنے اور معذوری کو بحال کرنے میں نمایاں اثر رکھتی ہے۔⁴

② حجامہ خشک (بغیر زخم دیئے): اس قسم میں چیرا نہیں بنایا جاتا اور جسم سے خون نہیں نکلتا۔ پمپ یا آگ کے ذریعے خلا

پیدا کر کے جسم کی سطح پر کپ یا شیشے لگائے جاتے ہیں۔ ابن سینانے تجویز کیا ہے کہ آگ کا استعمال زیادہ فائدہ مند ہے۔¹

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26151023/>

2. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2020-0048/html?lang=en>

3. https://en.wikipedia.org/wiki/The_Canon_of_Medicine

4. <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2015.0065>

یہ تھراپی بہت سی بیماریوں کے علاج کے لیے دی جاتی ہے۔

(i) جہاں مریض میں فاسد مادے کو ہٹانے کی ضرورت ہوتی ہے۔



(ii) پیپ کو چوسنے کے لیے گہرا پھوڑا۔

(iii) کسی عضو کی کارکردگی میں اضافہ کیلئے

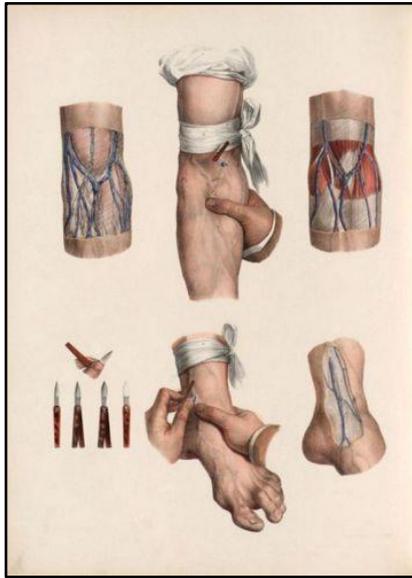
(iv) پیٹ پھولنا،

(v) عضو کا اپنی جگہ سے ہٹ جانا۔

(vi) شدید درد۔²

فصد (Venesection):

Since ancient times, venesection (Fasd) has been



one of the most successful forms of routine therapy. Various management modalities are discussed in Unani literature, but Fasd is showing promise in treating a range of disorders. For scientific validation, this aspect should be further investigated and clinical trials conducted phoretic.³

ترجمہ: فصد صدیوں سے انجام دیا جانے والا علاج بالترتیب کی سب

سے مؤثر اقسام میں سے ایک ہے۔ یونانی ادب میں، اس انتظام کے مختلف طریقوں پر تبادلہ

خیال کیا گیا ہے۔ لیکن فصد مختلف عوارض (بیماریوں) میں کارگر ثابت ہوتا رہا ہے۔ سائنسی

توثیق کے لیے اس پہلو پر مزید تحقیق اور کلینیکل تجربات کی ضرورت ہے۔

صحت قائم رکھنے کیلئے حصول غذاء کے بعد ایک نہایت اہم بات یہ ہے کہ غذاء کھانے کے بعد جو فضلات جسم میں اکٹھے ہوتے رہتے ہیں ان کا اخراج نہایت ضروری ہے، اگر یہ جسم میں سے خارج نہ ہوں تو بڑے پیچیدہ امراض کا پیش خیمہ بن جاتے ہیں، لہذا جس شخص کا نظام استفراغ درست رہے گا وہ کبھی کسی پیچیدہ مرض میں مبتلا نہیں ہوگا، نظام استفراغ میں پیشاب، پانخانہ، ہنی، خون حیض، پسینہ، تھوک، وغیرہ شامل ہیں۔⁴

1. https://en.wikipedia.org/wiki/The_Canon_of_Medicine

2. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2020-0048/html?lang=en>

3. Article: Venesection (Fasd) by Naheed Begum and A.A. Ansari, Department of Kulliyat, Govt. Nizamia Tibbi College, Hyderabad, India.

4- ڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر، علاج بالغذاء، جلد اول، طبع اول، 2008، شاکر پبلشرز، لاہور، ص: 32

اِرسالِ علق (جو تک لگانا) (Hirudotherapy):

دواؤں کی نسبت جو تک کا استعمال کرتے ہوئے (فاسد) خون جسم سے نکل جاتا ہے۔ یہ طرز عمل مصر میں تھا اور دیگر قدیم میں 3500 سال پہلے کی تہذیبوں میں جیسے یونانی، میان، ازٹیک اور روم۔ یونان میں یہ تھراپی سب سے پہلے نامور عالم اور فلسفی طبیب ارسطو (460-370 قبل مسیح) نے کی تھی۔¹



پرانے دور میں ہندوستان میں بھی یہ علاج بہت مقبول تھا۔² ابن سینا اور اسماعیل جرجانی نے جو تک کی مخصوص خصوصیات کا ذکر کیا ہے۔ زہریلا جو تک جو علاج کے لیے استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ جس تالاب سے سبز کائی اور مینڈک ملے اس تالاب والی جو تک استعمال کے لیے بہتر ہے۔³

یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ جب جو تک خون چوسنے کے لیے منسلک نہ ہو تو اس کے لیے ایک چھوٹا سا کٹ لگایا جائے تاکہ جلد کی سطح سے خون کے چند قطرے نکلیں اور جو تک اسکو چوسنے لگ جائے۔⁴

اس طرز عمل میں مریض کے جسم سے فاسد مادے کو نکال کر صحت کو برقرار رکھا جاتا ہے۔ خاص طور پر جلد کی بیماریاں جیسے بالچر، گول دھدری، لا علاج السر، ویریکوز وین (پھولی رگیں) فیل پاء (ہاتھی جیسے پاؤں کی بیماری)، سورائسز (چنبل)، موہکے، ایکزیما (خارش) وغیرہ۔

اس کے علاوہ بعض دیگر بیماریوں کے یہ علاج تجویز کیا جاتا ہے۔ جیسے گٹھیا، امراض گلہ، بلغمی گلٹیاں، ناک کی سوزش وغیرہ۔ بعض سائنسی رپورٹس سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو تک تھراپی بہت سی بیماریوں میں اہم اثرات رکھتی ہے۔ مثال کے طور پر، جرمی میں ایک طبی مطالعہ جس پر جو تک تھراپی نے نمایاں اثر دکھایا ہے۔

قے یا الٹی کرانا (Emesis):

قے کرانا عام لوگ اپنی زبان میں الٹی کرنا بھی کہتے ہیں، کسی کے معدے سے مواد (مثلاً لگانا وغیرہ) کا منہ کے راستے یا بعض اوقات ناک سے غیر اختیاری اور قوی اخراج ہے۔⁵

یہ مریض کے مادے کو نکالنے کا ایک طریقہ ہے جس میں گیس والے مواد کو منہ کے ذریعے باہر نکالا جاتا ہے۔ بعض اوقات، یہ طریقہ صحت مند افراد میں معدے کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ارسطو نے بیان کیا ہے کہ دیگر تمام رجعی طریقہ کار میں سب سے بہترین طریقہ ہے سوائے صاف کرنے کے خاص طور پر جسم کے نچلے حصے سے بلغمی مزاج کو نکالنے کے لیے۔ انہوں نے مزید کہا کہ اسے ایک ماہ میں دو دن لگاتار صحت مند افراد میں کرنا چاہیے۔ مثلاً ورم، یرقان، تھر تھر اہٹ، فالج، نفرس، مرگی مائیٹولیا، جذام وغیرہ ضرورت سے زیادہ قے کرانا معدے کی کمزوری کا سبب بن سکتا ہے۔⁶

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3377041/>

2. Ilj bi'l-Tadbir; A Traditional Healing to the Pain related Ailments Saif Ali Siddiqui by 1: Mohammad Shoab 2: Sumayya parvez 3: Nabeela Sultan

3. As above

4. https://www.researchgate.net/publication/224898670_Effect_of_Taleeq_Leech_Therapy_in_Dawali_Varicose_Veins

5. https://ur.wikipedia.org/wiki/قے#cite_ref-1

6. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2020-0048/html?lang=en>

یہ بیماری کو بگڑنے سے روکتا ہے۔ یہ سرد مزاج کو ضرورت کے حساب سے تبدیل کرتا ہے۔ کسی خاص عضو کے مزاج کو درست کرتا ہے۔ یہ فاسد مادے کے منتشر ہونے سے روکتا ہے اور متعلقہ عضو کے ساتھ مضبوطی سے جڑے ہوئے مادوں کو دور کرتا ہے۔ یہ نکسیر کو روکتا ہے کیونکہ یہ خون کے بہاؤ کو برقرار رکھتا ہے۔ یہ فاسد مادے کو دوبارہ جمع ہونے سے روکتا ہے۔

اسہال (Purgation):

ایسی حالت ہے جس میں روز کم سے کم تین بار آنتوں سے پتلا یا سیالی فضلہ آتا ہے۔ یہ اکثر کچھ روز تک رہتا ہے اور مائع کی کمی کے نتیجے میں جسم میں جسم میں پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی اکثر جلد کی طبعی چمک میں کمی اور شخصیت میں بدلاؤ کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ اگر یہ زیادہ شدید ہوتا ہے تو یہ اخراج پیشاب میں کمی، جلد کے رنگ میں کمی، رد عمل میں کمی میں فروغ پا سکتا ہے۔ دودھ پینے والے بچوں کو پتلا لیکن غیر سیالی فضلہ آ سکتا ہے، تاہم یہ معمول کے مطابق ہو سکتا ہے۔¹

اور اربول یا پیشاب آور (Diuresis):

یہ انسانی جسم کا قدرتی اخراج کا راستہ بھی ہے۔ مریض کی بیماری کی بہت سی حالتوں میں اس راستے کا انتخاب فاسد مادے کے انخلاء کے لیے کیا جاتا ہے۔ مثلاً جوڑوں کے درد، کمر میں درد، چکر آنا، جلن وغیرہ کی صورتوں میں پیشاب آور ادویات کے استعمال کے ساتھ اس طریقہ کار کو ترجیح دی جاتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ اور اربول سے ہمیشہ پرہیز کیا جانا چاہئے۔²

پیشاب کے بہاؤ کو بڑھانے کا عمل ہے۔ یہ انخلاء کے لیے ایک اہم عمل ہے۔³

پسینے کی تھراپی (Diaphoresis):

گرم غسل، بھاپ سے سانس لینے، یا جڑی بوٹیوں کی تیاری جیسے طریقوں سے پسینہ آتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ جسم سے زہریلے مادوں کو ختم کرنے اور توازن بحال کرنے میں مدد کرتا ہے۔

ریاضت / ورزش (Exercise):

ابن سینا نے ورزش کے فوائد بیان کیے ہیں۔

(i) یہ تمام اعضاء کو معمول کے مطابق کام فراہم کرتا ہے اور جسم کو طاقت دیتا ہے۔

(ii) خوراک کا ہاضمہ اور جذب اچھا ہوتا ہے۔

(iii) جسم کی فطری حرارت بڑھنے سے غذائیت بہتر ہوتی ہے۔

(iv) یہ جلد کے چھیدوں کو صاف کرتا ہے۔

(v) یہ جسم سے مختلف اخراج کو خارج کرتا ہے۔ بعض اوقات، ورزش سے پہلے مساج کی سفارش کی جاتی ہے⁴

1. <https://ur.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B3%DB%81%D8%A7%D9%84>

2. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2020-0048/html?lang=en>

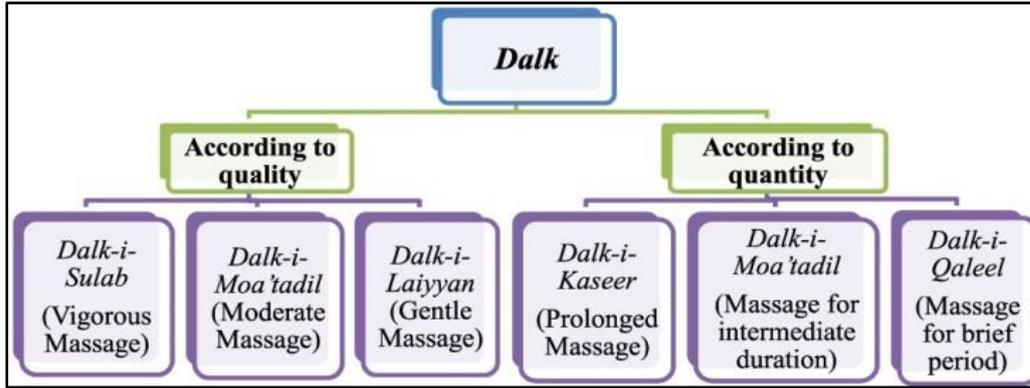
3۔ سید اشفاق احمد، کلیات عصری، مطبوعہ: نیویپبلک پریس، دہلی، 1982 م

4. ABU-ALI IBN SINA ON THE BENEFIT OF PHYSICAL EXERCISE IN THE LIFE OF SOCIETY | Proximus

[Journal of Sports Science and Physical Education](https://www.proximus.com/journal-of-sports-science-and-physical-education)

مدلیک Massage Therapy:

مالش نرم بافتوں، پٹھوں اور جوڑوں کو جوڑ توڑ کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ مساج کا مقصد خون کی گردش کو بہتر بنانا، پٹھوں کے تناؤ کو کم کرنا، درد کو کم کرنا، اور آرام اور تندرستی کو فروغ دینا ہے۔ مالش مختلف انداز سے ہے۔ مثلاً دلکِ سلب (سخت مالش) دلکِ لیین (نرم مالش) دلکِ خشین (کھردرا مالش) دلکِ قصیر (طویل وقت تک مالش) دلکِ قلیل (مختصر مالش) دلکِ معتدل (اعتدال پسند)۔ اس کے کچھ فوائد یہ ہیں۔ یہ وجع (درد) کو کم یا ختم کرتا ہے یہ مفاصل (جوڑوں) کی نقل و حرکت کو بہتر بناتا ہے یہ دوران خون کو برقرار رکھتا ہے (عضلات کو مضبوط کرتا ہے) یہ بے چینی، تناؤ، ڈپریشن، بے خوابی، کم درد سے نجات دلاتا ہے۔ سردرد، پٹھوں میں عارضی درد اور دائمی درد کی کچھ شکلیں کو کم کرتا ہے۔ یہ پٹھوں کی کھچاؤ سے نجات دیتی ہے۔ یہ کھیلوں کی چوٹوں، سفید بافتوں کے ٹوٹنے میں، موچ، گنٹھیا میں مددگار ہے۔¹



حمام (Hot Bath):

دواؤں کے حمام یا بھاپ کے غسل میں جڑی بوٹیوں کے کاڑھے یا ضروری تیل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ حمام جسم کو زہر آلود مادوں سے پاک کرتے ہیں اور راحت پہنچاتے ہیں مزید یہ کہ جلد کی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔

مدہین (تیل لگانا) (Oiling):

اس طرز عمل میں، روغن بابونہ، روغن قست، روغن مال کنگنی، روغن سیر، روغن کدو، روغن کھو، روغن بنا فشا (تمام یونانی فارماکوپیسٹ تیاریاں ہیں) وغیرہ جیسے دواؤں کا تیل کسی عضو پر مقامی طور پر لگایا جاتا ہے۔ درد کو دور کرنے، جلد کی غذائیت کو بہتر بنانے اور جسم کے بیمار حصوں سے بیماری کے معاملات کو ہٹانے کے لیے اس طرز عمل کی سفارش کی جاتی ہے۔²

تکسید/پٹھیاں کرنا (Fomentation):



اس طرز عمل میں سفوف والی دوائی کو کپڑے کے ٹکڑے میں باندھ کر گرم کرنے کے بعد مقامی طور پر ضما کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ علاج درد کو دور کرتا ہے اور کسی عضو کی سوجن کو حل کرتا ہے۔³

یونانی فارماکوپیانے کئی شکلوں کا ذکر کیا ہے جو بہت سی بیماریوں کے علاج کے لیے گرم پٹھوں کی صورت میں مستعمل ہوتے ہیں۔⁴

1- سید اشفاق احمد، کلیات عصری، مطبوعہ: نیو پبلک پریس، دہلی، 1982م

2. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2020-0048/html?lang=en>

3- إحسان اللہ محمود، علاج بالندبیر، مطبوعہ: ربانی پرنٹرز، 2006ء، ص: 85

4- کبیر الدین محمد، بیاض کبیر، جلد دوم، مطبوعہ: ادارہ کتاب الشفاء، 2010، نیو دہلی، بھارت

نطول یا عمل تقطیر (Irrigation):



عمل تقطیر ایک ایسا طریقہ کار ہے جس میں پانی یا تیل دو طریقوں سے قطرہ قطرہ ڈالا جاتا ہے۔ دواؤں کے ساتھ یا بغیر دواؤں کے، بعض اوقات یہ گرم یا نیم گرم جبکہ بعض دفعہ ٹھنڈا یا ساہ پانی ایک متاثرہ حصے پر ٹپکا یا جاتا ہے جس کا مقصد اس حصہ سے فاسد مادے کا اخراج ہوتا ہے۔¹

حقنہ (Enema):

A rectum is used to inject fluid into the lower bowel during an enema, also referred to as a clyster. Both the liquid that is injected and the tool used to give it are referred to by the term "enema." Enemas are most commonly used in conventional medicine to treat constipation and to clear the bowels prior to a procedure or medical examination.²

ترجمہ: ایک اینما، جسے کلستر بھی کہا جاتا ہے، نخلی آنت میں سیال کا انجیکشن ہے۔ اینما کا لفظ انجکشن لگائے جانے والے مائع کے ساتھ ساتھ اس طرح کے انجیکشن کے انتظام کے لیے ایک ڈیوائس کا بھی حوالہ دیا سکتا ہے۔ معیاری ادویات میں، اینما کے اکثر استعمال قبض کو دور کرنے اور طبی معائنے یا طریقہ کار سے پہلے آنتوں کی صفائی کے لیے ہوتے ہیں۔



دھونی/بخور (Fumigation):

ویسے تو دھونی لوگ گھر یا مجلس کو خوشبودار کرنے کیلئے کرتے ہیں لیکن طبی لحاظ سے بھی اس کے بہت فوائد ہیں۔ دھونی میں بھاپ کا استعمال کرتے ہوئے جسم کے کسی مخصوص حصہ یا پورے جسم پر نیم گرمی کا اطلاق ہوتا ہے۔ یہ درد کو دور کرنے، سوزش کو کم کرنے اور خون کی گردش کو بہتر بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

اس میں مختلف جڑی بوٹیاں یا لکڑی (عود)، بیج (حرمل) لوہان وغیرہ استعمال کیا جاتا ہے۔ جس سے مریض کی بے چینی و بے قراری (Stress OR Anxiety) ختم ہو کر مزاج خوشگوار ہو جاتا ہے۔



نفخ/سقوط (Insufflation):

The process of injecting a substance (like a drug in powder form) into a body cavity.³

ترجمہ: کسی چیز کو اڑانے کا عمل (جیسے پاؤڈر کی شکل میں ایک دواء) نتھنے میں۔

1- سید کمال الدین حسین ہمدانی، اصول طب، قومی کونسل برائے فروغِ اردو زبان، نئی دہلی، طباعت: 2011ء، ص: 438

2. <https://en.wikipedia.org/wiki/Enema>

3. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/insufflation>

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِنَّ خَيْرَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ السَّعُوطُ وَاللَّدُوْدُ وَالْحِجَامَةُ وَالْمِثْبِي فَلَمَّا اشْتَكَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَدَهُ أَصْحَابُهُ فَلَمَّا فَرَعُوا قَالَ ﷺ لُدُّوهُمْ قَالَ فَلُدُّوا كُلُّهُمْ غَيْرَ الْعَبَّاسِ-¹

ترجمہ: ابن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے کہ: تمہارے بہترین طریقہ علاج میں سب سے عمدہ طریقہ سعوط (ناک میں چڑھائی جانے والی)، لدود، (منہ کے ایک طرف سے انڈیلے جانے والی)، حجامہ اور اسپہال والی دواء ہے، جب اللہ کے رسول ﷺ بیمار ہو گئے تو کچھ صحابہ نے آپ کے منہ کے ایک طرف سے دواء انڈیلی، جب وہ دواء ڈال چکے تو آپ ﷺ نے فرمایا: 'یہاں جو لوگ موجود ہیں انکے بھی منہ میں دواء ڈالی جائے، ابن عباس رضی اللہ عنہما کہتے ہیں: عباس رضی اللہ عنہ کے سوا سبھی افراد کے منہ میں دوائی پلائی گئی۔

آلم (Pain induction):

درد بعض اوقات محرک یا چڑچڑاپن والی دوائیوں کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح کے طریقہ کار پر عمل پیرا ہونے کے لیے متاثرہ علاقے کی خون کی نالیاں پھیل جاتی ہیں اور خون کی گردش میں اضافہ ہوتا ہے جس سے حسی اعصابی سروں کی تحریک پیدا ہوتی ہے۔ یہ باقاعدہ طریقہ کار بعض بیماریوں کے علاج کے لیے مفید ہو سکتا ہے جیسے کسی جگہ کا سن ہونا، درد، سوجن وغیرہ۔ جبکہ بعض اوقات اعصاب کو تحریک دینے کے لیے عضو کو دبانے یا باندھنے یا اوپر اٹھانے وغیرہ سے درد پیدا ہوتا ہے۔ یہ علاج "تحلیل ورم" اور درد میں کمی کے لیے فائدہ مند ہے۔²

Unani drugs and regimens may play a vital role in mitigating pain due to their safety and efficacy despite their controversial scientific status, insufficient Facilities for clinical research, and lack of updated literature. Unani System of Medicine has tremendous potential in pain management. Complementary therapies have an important contribution towards patient care however; some approaches are not of benefit, so it is essential that for the management of severe pain-appropriate analgesics and adjuvants should be considered along with complimentary therapies using an evidence-based approach.³

1- ترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ بن سورۃ بن موسیٰ بن الضحاک، سنن الترمذی، کتاب الطب، باب: ماجاء فی السعوط وغیرہ، ج: 2047، حکم الالبانی ضعیف سنن ترمذی

2- سید کمال الدین حسین ہمدانی، اصول طب، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی، طباعت: 2011، ص: 438

3. Article: Pain Management: An Overview, Mehjabeen Fatimah, Rahida Hilal, S.S.Alam, Junaid Nazir Dandroo1, Samreen Khan, *Hamdard Medicus* Vol. 59, No. 4, 2016.

ترجمہ: یونانی ادویات اور طریقہ کار منفرد سائنسی حیثیت، طبی تحقیق کے لیے ناکافی سہولیات، اور جدید لٹریچر کی کمی کے باوجود افادیت کی وجہ سے درد کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

یونانی نظام طب میں درد کے لئے زبردست صلاحیت موجود ہے۔ تاہم مریض کی دیکھ بھال میں تکمیلی علاج کا ایک اہم حصہ ہے۔ کچھ استثنائی صورت حال کے علاوہ، شدید درد کے لیے مناسب طریقہ کار اور معاون ادویات کا انتظام کر کے موجودہ صورت حال پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

باب دوم: ہو اور کھانے پینے سے پھیلنے والے امراض اور ان کا علاج

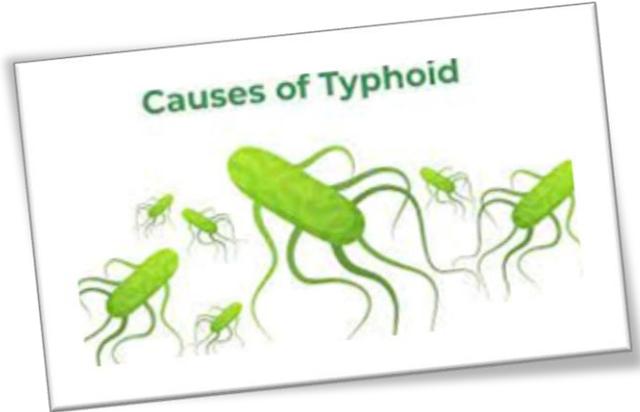


فصل اول: کرونا/انفلونزا اور ان کا علاج



فصل دوم: لاکڑا کڑا اور ٹی بی اور ان کا علاج

فصل سوم: یرقان A اور ہیضہ اور ان کا علاج



فصل چہارم: ٹائیفائیڈ اور اس کا علاج

فصل اول: کرونا/انفلونزا اور ان کا علاج

عام طور پر متعدی بیماریوں کے پھیلاؤ کے حوالے سے اطباء نے ان امراض کو سمجھنے کے لیے ان کو 4 حصوں میں تقسیم کر دیا ہے۔¹

(1) ہوا سے پھیلنے والے امراض				
نمبر شمار	علامات	کرونا/ انفلونزا	چکن پاکس / لاکڑا کڑا	ٹی بی
1.	بخار	✓	✓	✓
2.	کھانسی	✓	✓	✓
3.	اُلٹی	x	x	x
4.	سر درد	x	✓	x
5.	اسہال	x	x	x
6.	گلا	✓	x	x
7.	جوڑو درد	x	x	x
8.	نزلہ / زکام	✓	x	x
9.	سانس	✓	x	✓

① ہوا کے ذریعے پھیلنے والی بیماریاں مثلاً کرونا، کھانسی، ٹی بی، خسرو، لاکڑا کڑا (چکن پاکس)

② کھانے پینے سے پھیلنے والی بیماریاں مثلاً ہیضہ، ٹائیفائیڈ بخار

③ حشرات الارض کے ذریعے پھیلنے والی بیماریاں مثلاً ڈینگی، ملیریا، طاعون، چکن گونیا، پیلا بخار،

④ جنسی تعلقات کے ذریعے پھیلنے والی بیماریاں مثلاً ایڈز، سوزاک، آتشک،

Hepatitis B,C

کرونا وائرس: COVID-19 عام طور پر ان بوندیس سے جو سانس کے لینے کے ذریعے نکلتی ہیں، سے پھیلتا ہے جب کوئی متاثرہ شخص بات کرتا ہے، کھانتا ہے یا چھینکتا ہے۔²

اس کا مکمل نام SARS-CoV-2³ جبکہ اس کا مختصر اور مشہور نام (COVID-19) کرونا وائرس ہے۔ 19 ہندسے مراد اس وائرس کے پھیلنے کا سال 2019 ظاہر کرتا ہے۔

علامات:

کرونا وائرس کی بیماری بنیادی طور پر ایک سخت سانس کی بیماری جو متعدی بھی ہے جس سے کرونا وائرس بڑھتا ہے۔ اس کی علامتی نشانیاں کم یا زیادہ ہو سکتی ہیں جبکہ یہ علامات 2 سے 14 دن بعد ظاہر ہو سکتی ہیں۔ عام نشانیوں میں بخار، کھانسی، سانس کے لینے میں دقت، تھکاوٹ، پٹھوں چھکاوٹ یا جسم میں دردیں، گلے میں سوزش پن کا ہونا، ذائقہ یا بو کا زائل ہونا، سردرد، ناک سے پانی کا بہنا، اُلٹی آنا اور اسہال کا آنا شامل ہیں۔ کچھ افراد میں شدید علامات ظاہر ہو سکتی ہیں جیسے کہ سینے کا درد، سانس لیتے وقت مشکل، الجھن، یا نیلے ہونٹ، ایسے افراد کو فوراً طبی امداد کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔

COVID-19 والے کچھ لوگوں میں صرف ہلکی علامات ہو سکتی ہیں، جبکہ دیگر افراد شدید بیمار ہو سکتے ہیں اور انتہائی نگہداشت

کی ضرورت ہو سکتی ہے۔⁴

مختلف حالتیں اور علامات: چونکہ COVID-19 وائرس میں تبدیلی آتی رہی ہے، وائرس کی نئی شکلیں سامنے آئی ہیں۔ ان میں

سے کچھ علامات مختلف حالات میں اصل وائرس سے مختلف ہو سکتی ہیں۔⁵

1. <https://en.wikipedia.org/wiki/Infection#:~:text=The%20types%20of%20contact%20are,way%20infectious%20diseases%20are%20transmitted.>

2. <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

3. Coronavirus Severe acute respiratory syndrome 2

4. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>

5. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant-info.html>

COVID-19 کی تشخیص کی تصدیق عام طور پر لیبارٹری ٹیسٹوں کے ذریعے کی جاتی ہے، بشمول PCR¹ ٹیسٹ۔ یہ ٹیسٹ سانس کے نمونوں میں وائرس یا وائرل پروٹین کی موجودگی کا پتہ لگاتے ہیں۔ سیرولوجیکل ٹیسٹ، جسے اینٹی باڈی ٹیسٹ بھی کہا جاتا ہے، کا استعمال پہلے سے جسم میں موجود انفیکشن یا وائرس کے خلاف مدافعتی رد عمل کا اندازہ لگانے میں آسانی ہوتی ہے۔

اسباب:

COVID-19 کی اصل ابتدا بھی تک زیر بحث ہے، لیکن خیال کیا جاتا ہے کہ اس کی ابتدا کسی حیوانی ماخذ، ممکنہ طور پر چگادڑ سے ہوئی اور پھر پیٹنگولین ذریعے انسانوں میں منتقل ہوئی۔ COVID-19 بنیادی طور پر سانس کی بوندوں کے ذریعے پھیلتا ہے جب کوئی متاثرہ شخص کھانتا ہے، چھینکتا ہے یا بات کرتا ہے، اور یہ بوندیں قریبی شخص کے ذریعے سانس لی جاتی ہیں۔ یہ وائرس سے آلودہ سطحوں / جگہوں یا پھر چہرے کو چھونے سے بھی پھیل سکتا ہے۔²

لوگوں میں یہ بالخصوص کھانسی اور چھینک سے سانس کے ذریعے پھیلتا ہے۔ پھیپھڑوں کے اعضا پر زیادہ تر اثر ہوتا ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) نے 30 جنوری 2020 کو COVID-19 کو پبلک ہیلتھ ایمرجنسی آف انٹرنیشنل کنسرن (PHEIC) قرار دیا اور بعد میں اسے 11 مارچ 2020 کو عالمی وبا قرار دیا۔ دنیا بھر میں جہاں لوگوں کو معاشی اور معاشرتی مسائل کا سامنا کرنا پڑا وہاں بہت سے لوگوں اس کا لقمہ اجل بنے۔³

اس حوالے سے ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان میں COVID-19 کے مریضوں کی تعداد 1577411 (پندرہ لاکھ ستتر ہزار چار سو گیارہ) اور اموات 30,644 رہیں۔ جبکہ %73.44 پاکستانیوں نے ویکسین کی پہلی خوراک لگوائی۔⁴ اس وبائی مرض نے صحت عامہ، عالمی معیشت اور دنیا بھر میں روزمرہ کی زندگی پر گہرا اثر ڈالا ہے۔ دنیا کی اکثر حکومتوں نے وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے مختلف اقدامات کیے ہیں۔⁵

1. Polymerase Chain Reaction

2. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>

3. https://ur.wikipedia.org/wiki/مرض_کورونا_وائرس

4. <https://coronavirus.jhu.edu/region/pakistan>

5. [https://www.who.int/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov))

طب نبوی سے علاج

بعض بیماریاں ایسی ہیں جو کہ تاریخ انسانی کے ساتھ ساتھ اپنی تاریخ رکھتی ہیں لیکن ہر دور میں اسکی شکل اور علامات کسی حد تک تبدیل ہوتی رہتی ہیں اس اعتبار سے ان بیماریوں کے اصل اصول کے بارے میں ہمیں نبی رحمت ﷺ کے ارشادات میں رہنمائی ملتی ہیں۔ یہ کہنا 100 فیصد درست نہ ہوگا کہ ان تمام بیماریوں کو ان تمام علامات کے ساتھ ہمیں رہنمائی حاصل ہو لیکن یہ کہنا بجا ہوگا کہ ان بیماریوں کے حل کی طرف رہنمائی ضرور موجود ہے۔ جیسا کہ رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے کہ

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً»¹
ترجمہ: حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ نے ایسی کوئی بیماری نہیں دنیا میں بھیجی جس کی دوائی نہ اتاری ہو۔

علاج بالدواء

عَنْ خَالِدِ بْنِ سَعْدٍ، قَالَ: خَرَجْنَا وَمَعَنَا غَالِبُ بْنُ أَبِي جَعْفَرٍ فَمَرِضَ فِي الطَّرِيقِ، فَقَدِمْنَا الْمَدِينَةَ وَهُوَ مَرِيضٌ، فَعَادَهُ ابْنُ أَبِي عَتِيقٍ، فَقَالَ لَنَا: عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبِيبَةِ السُّودَاءِ، فَخُذُوا مِنْهَا خَمْسًا أَوْ سَبْعًا فَاسْحَقُوهَا، ثُمَّ افْطُرُوهَا فِي أَنْفِهِ بِقَطْرَاتٍ زَيْتٍ، فِي هَذَا الْجَانِبِ وَفِي هَذَا الْجَانِبِ، فَإِنَّ عَائِشَةَ، حَدَّثَتْنِي: أَنَّهَا سَمِعَتْ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: «إِنَّ هَذِهِ الْحَبِيبَةَ السُّودَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا مِنَ السَّامِ» قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: الْمَوْتُ²

ترجمہ: حضرت خالد بن سعد رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، انہوں نے کہا: ہم لوگ ایک سفر پر روانہ تھے۔ جبکہ ہمارے ساتھ حضرت غالب بن ابی جعفر تھے۔ وہ راستے میں ایک بیماری میں مبتلا ہو گئے۔ ہم جب لوگ مدینہ میں داخل ہوئے تو وہ (اس وقت بھی) بیماری کی حالت میں تھے۔ حضرت ابن ابی عتیق رضی اللہ عنہ (عبداللہ بن محمد بن عبدالرحمن بن ابی بکر) ان کی بیمار پرسی کے لیے ہماری طرف آئے تو ہم سے کہنے لگے: اس کالے دانے (کلونجی) کو استعمال میں لاؤ۔ اس کے 5 یا 7 دانوں کو پیس کر اسکا سفوف بنا لو، اس کو روغن زیتون میں ملا کر ان کی ناک کے نختوں میں چند قطرے دونوں طرف ڈالو کیونکہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرمایا کرتی ہیں کہ انہوں نے اللہ کے رسول ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: ”یہ کالا دانہ ہر بیماری کی شفاء ہے، سام کے علاوہ“ میں نے کہا: سام کیا چیز ہے؟ انہوں نے فرمایا: ”موت“

علاج بالغذاء

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُعْجِبُهُ الْحَلَوَاءُ وَالْعَسَلُ»³
ترجمہ: حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ کو میٹھا اور شہد پسند تھا۔

قدیم دور سے آج کی جدید طب تک تمام اطباء یہ بات تسلیم کرتے ہیں کہ شہد گلہ، کھانسی اور سانس کی بیماریوں کے علاوہ دردوں میں بہت مفید ہے۔ دودھ اور شہد کو انبیاء کا مشروب بھی کہا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے کرونا جیسی تمام بیماریوں کا تسلی بخش علاج ہے۔ کیونکہ قرآن میں ہے کہ

1- بخاری: محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، کتاب الطب، باب: ما نزل اللہ الداء الا نزل له شفاء، ج: 5678

2- بخاری: محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، کتاب الطب، باب: حبیب السوداء، ج: 5687

3- بخاری: محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، کتاب الطب، باب: الدواء بالعسل، ج: 5682

فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ¹

ترجمہ: اس میں لوگوں کے لئے (ہر طرح) کی شفاء ہے۔

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا زَوْجَ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ
الْبَسَاءُ ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا أَمَرَتْ بِزُزْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبَّخَتْ ثُمَّ صُنِعَ
ثَرِيدٌ فَصَبَّتْ التَّلْبِينَةَ عَلَيْهَا ثُمَّ قَالَتْ كُلَّنَّ مِنْهَا فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ
التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِمَفْوَادِ الْمَرِيضِ تُذْهِبُ بَعْضَ الْحُزْنِ²

ترجمہ: رسول اللہ ﷺ کی اہلیہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ جب ان کے قرابت داروں میں
سے کسی شخص کا فوت ہو جاتا تو (آس پاس) عورتیں (اس کے افسوس کے لیے) اکٹھی ہو جاتیں
، پھر جب (فوت شدہ شخص) کے گھر والے اور ان کے قریبی رہ جاتے اور باقی عامۃ الناس افراد چلے
جاتے، تبھی وہ تلبینہ کی ایک دگچی کو پکانے کا کہا جاتا تلبینہ کو تیار کیا جاتا، پھر خرید بھی کو تیار کر دیا
جاتا اور اس میں تلبینہ شامل جاتا، پھر وہ کہتیں: اسے کھاؤ کیونکہ میں نے اللہ کے رسول ﷺ کا
یہ ارشاد سنا ہے کہ تلبینہ بیمار کے دل کو سکون دیتا ہے اور غم کو کم کرتا ہے۔"

بیماری کے بعد کمزوری عام بات ہے اس سلسلے میں طیب اعظم رسول اللہ ﷺ نے تلبینہ تجویز کیا جو کہ نہ صرف ہضم کرنے میں
آسان ہے بلکہ کمزور کو طاقت بھی دیتا ہے۔ جس سے نہ صرف مریض کی صحت بحال ہوتی ہے بلکہ دل کا غم بھی جاتا رہتا ہے۔ یہاں یہ اضافہ
کرنا مناسب ہو گا کہ تلبینہ اور شہد کا امتزاج نہایت اعلیٰ اکسیر ثابت ہو گا جو کہ مریض کو دوبارہ معمول کی زندگی میں لانے ان دونوں کا نہایت
اہم کردار ہو گا۔ ادراک اور نمک کو منہ میں رکھ کر چوستے رہیں، اس سے کھانسی اور گلے کی تکلیف سے نجات ملے گی۔³

علاج بالتدبیر

بخار: عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا حُضِيَ مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ، فَأَبْرَدُوهَا بِالْمَاءِ⁴.

ترجمہ: حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا، بخار جہنم کی تپش کے وجہ
سے ہو جاتا ہے اسے پانی کے ذریعے ٹھنڈا کیا کرو۔

ان احادیث سے یہ معلوم ہوا کہ بخار کو دور کرنے کا ایک طریقہ جو ہمارے محبوب نبی ﷺ نے خود بھی اپنا یا وہ جسم کو ٹھنڈا کرنے کا تھا، چاہے
نہا کر یا گرم حصے پر گیلے کپڑے کی پٹیاں کرنا، یاد ہونا۔ اسی طرح آج بھی جدید طبی دور میں یہی طریقہ اپنایا جاتا ہے تاکہ مریض سے بخار کے
مرض کو جلد سے جلد دور کیا جائے۔

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرِبَةِ عَسَلٍ، وَشَرَطَةِ مَخْجَمٍ،
وَكَيْبَةِ نَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيْ⁵

1- سورہ النحل: 69

2- مسلم، مسلم بن حجاج القشیری، صحیح مسلم، کتاب السلام، باب التلبینہ مجمعة فمفود المریض، ج: 5769

3- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، پبلشر: مسلم میڈیکل ریسرچ فورم ایف ڈی ون اسلام آباد طبع: 2011، ص: 268

4- بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، کتاب: بدء الخلق، باب: صنعة النار وانهما مخلوقه، ج: 3263

5- البصاء، کتاب الطب، باب: الشفاء فی ثلاث، ج: 5680

ترجمہ: حضرت عباس کے بیٹے عبداللہ رضی اللہ عنہما نے بتایا کہ نبی ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ شفاء ان تین چیزوں میں ہے حجامہ کروانے میں، شہد کے پینے میں اور آگ کے ذریعے داغ کر علاج کرنے سے لیکن میں اپنی اُمّتیوں کو آگ کے ذریعے داغ کر علاج کرنے سے منع کرتا ہوں۔

درج بالا حدیث سے شفاء کے طریقے معلوم ہوئے شہد کھانے پینے اور لگانے کے کام آتا ہے اور حجامہ جسم سے فاسد مادوں کو نکالنے کیلئے جبکہ تیسرے طریقے میں علاج تو بتا دیا مگر تکلیف کی وجہ سے پسند نہیں فرمایا۔

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ، قَالَ: إِنْ كَانَ فِي سَعْيٍ مِمَّا تَدَاوُونَ بِهِ خَيْرٌ، فَالْحِجَامَةُ¹
ترجمہ: حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، نبی ﷺ نے فرمایا: ”تم جس طرح کے علاج کرتے ہو، ان میں سے اگر کسی میں ہے تو وہ حجامہ کروانے میں ہے۔“

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، قَالَ: مَا مَرَزْتُ لَيْلَةَ أُسْرِي بِي، بِمَلَأٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ، إِلَّا كَلُّهُمْ يَقُولُ لِي: يَا مُحَمَّدُ بِالْحِجَامَةِ²

ترجمہ: حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جس رات مجھے سیر کرائی گئی (اور معراج ہوئی)، میں فرشتوں کی جس جماعت کے پاس سے گزرا، وہ سب مجھے یہی کہتے رہے: حضرت محمد ﷺ سبب (حجامہ) لگوا یا کریں۔“

عِكْرِمَةَ يَقُولُ كَانَ لِابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا غَلْمَةٌ ثَلَاثَةٌ حَجَّامُونَ فَكَانَ اثْنَانِ مِنْهُمْ يُعْلَنَانِ عَلَيْهِ وَعَلَى أَهْلِهِ وَوَاحِدٌ يَخْجُمُهُ وَيَخْجُمُ أَهْلَهُ قَالَ وَقَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ قَالَ نَبِيُّ اللَّهِ ﷺ نِعْمَ الْعَبْدُ الْحَجَّامُ يُذْهِبُ الدَّمَ وَيُخْفِ الصُّلْبَ وَيَجْلُو عَنِ الْبَصَرِ وَقَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ حِينَ عُرِجَ بِهِ مَا مَرَّ عَلَى مَلَأٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ إِلَّا قَالُوا عَلَيْكَ بِالْحِجَامَةِ وَقَالَ إِنَّ خَيْرَ مَا تَحْتَجِمُونَ فِيهِ يَوْمَ سَبْعِ عَشْرَةَ وَيَوْمَ تِسْعِ عَشْرَةَ وَيَوْمَ إِحْدَى وَعِشْرِينَ وَقَالَ ﷺ إِنَّ خَيْرَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ السَّعُوطُ وَاللَّدُودُ وَالْحِجَامَةُ وَالْمُثَبِّي³

ترجمہ: عکرمہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں: ابن عباس رضی اللہ عنہما کے پاس حجامہ کرنے والے 3 غلام تھے، ان میں سے 2 عبداللہ کے بیٹے عباس رضی اللہ عنہما کے گھر والوں کے لیے غلہ جمع کرتے رہتے تھے اور ایک غلام ان کو اور ان کے گھر والوں کو حجامہ لگاتا تھا، عبداللہ کے بیٹے عباس رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: 'پچھنا لگانے والا شخص کتنا ہی عمدہ ہے، کہ وہ (خراب) خون کو دور کرتا ہے، پشت کو ہلکا کرتا ہے، اور نظر کو تیز کرتا ہے'۔ آپ ﷺ معراج میں فرشتوں کی جس جماعت کے پاس سے گزرے انہوں نے یہ ضرور کہا کہ آپ حجامہ لگوا یا کریں، آپ ﷺ نے فرمایا: 'تمہارے حجامہ لگوانے کا سب سے عمدہ دن چاند کے مہینے کی 17، 19 اور 21 تاریخ ہے، آپ ﷺ نے اس کے علاوہ فرمایا: اسب سے بہترین علاج جسے تم اپناتے ہو وہ ناک کے نتھنوں میں ڈالنے والی دوا ہے، اور منہ کے ایک کنارے سے انڈیلے جانے والی دوا ہے، حجامہ لگوانا اور اسہال لانے والی دوا ہے'۔

1- ابن ماجہ، ابو عبداللہ محمد بن یزید، سنن ابن ماجہ، (دار السلام، 2007ء) کتاب الطب، باب الحجامہ، ح: 3476، حکم الالبانی صحیح فی صحیح ابن ماجہ

2- ایضاً، کتاب الطب، باب الحجامہ، ح: 3477، حکم الالبانی صحیح فی صحیح ابن ماجہ

3- ترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ بن مسویٰ بن الضحاک، سنن الترمذی، باب ماجاء فی الحجامہ، ح: 2053، حکم الالبانی ضعیف فی ضعیف سنن ترمذی

اس سے یہ معلوم ہوا کہ ہر قسم کی بیماری کا علاج اللہ تعالیٰ نے انسانوں پر احسان کرتے ہوئے نازل فرما دیا اب ہمیں علاج معلوم کرنا ہے اور شفاء حاصل کرنی ہے۔ اس حدیث میں خون کی گردش کو سامنے رکھتے ہوئے رسول اللہ ﷺ نے چاند کے وہ دن بھی بتا دیئے جن میں حجامہ سے زیادہ زیادہ سے استفادہ کیا جاسکتا ہے، مزید یہ کہ کم درد (جو کہ پٹھوں میں ہو) کا علاج بھی واضح کر دیا اب وہ حجامہ کروانا کمزور ہو یا کسی اور جگہ ہو مگر فائدہ ضرور ہوگا۔

دوسری چیز فاسد خون کو نکالنے کے علاوہ نظر کو بہتر کرنا ہے۔ اب آنکھ یا نظر کا صحیح کام نہ کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ فشار الدم (High Blood Pressure) ہو کیونکہ جب خون کی گردش تیز ہو تو بھی نظر صحیح نہیں آتا۔ حدیث کے آخری حصے میں بتایا گیا کہ ناک میں دوائی ڈالنا آج کی جدید طب میں کرونا جیسی بیماری کی صورت میں ناک میں تیل کے قطرے ڈالنا بہت مفید بتایا گیا ہے۔ دوسرا نقطہ منہ سے ڈالی جانے والی ادویہ ہیں۔ آخری بات پیٹ میں موجود گندے مواد کی صفائی کے لیے اسہال / دست آور اشیا کا استعمال بتایا گیا۔ جیسے سنا کی کے پتوں کا استعمال کرنا۔ جیسا کہ فرمان رسول ہے کہ:

عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ عَمِيْسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا، قَالَتْ: قَالَ لِي رَسُولُ اللهِ ﷺ: «بِمَاذَا كُنْتَ تَسْتَمْسِئِينَ؟» قُلْتُ: بِالشُّبْرُمِ، قَالَ ﷺ: «حَارٌّ جَارٌّ» ثُمَّ اسْتَمْسَيْتُ بِالسَّيِّ فَقَالَ ﷺ: «لَوْ كَانَ شَيْءٌ يَشْفِي مِنَ الْمَوْتِ، كَانَ السَّيِّ، وَالسَّيِّ شِفَاءٌ مِنَ الْمَوْتِ»¹

ترجمہ: حضرت اسماء بنت عمیس رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے مجھ سے ارشاد فرمایا: ”آپ کس چیز کے ذریعے جلاب لیتی ہو؟“ میں کہا: شبرم سے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: یہ تو بہت گرم ہے“ پھر میں نے اس مقصد کے لیے سنا کی استعمال کی تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”اگر کسی چیز کے پاس موت سے بچانے کی طاقت ہوتی تو وہ سنا (کلی) ہوتی۔ اور سنا (کلی) موت سے شفاء ہے۔“

زکام اور ناک کا بہنا:

کلو نجی کو فرانی کر کے پوٹلی کے اندر رکھ کر سونگھیں، فائدہ ہوگا۔²

دوبائی بیماریوں کے دنوں میں خصوصاً گلے کی خرابی، زکام، نزلہ کو روکنے کے لیے 5 عدد تری لہسن اور 20 گرام اورک کا تہہہ پیئیں۔³

ہلدی دودھ:

درج ذیل نسخہ کو مختلف مریضوں پر آزما یا گیا۔ اس کا طریقہ یہ تھا کہ ڈیڑھ گلاس دودھ میں سونف، ایک چائے والا چمچ، ہلدی کا سفوف آدھا چائے والا چمچ، دار چینی کا سفوف آدھا چائے والا چمچ، 2 لونگ اور 2 سبز الائچی ڈال کر دودھ کو خوب پکائیں جب دودھ %30 کم ہو جائے اور %70 دودھ بچ جائے نیم گرم پی لیں اور بستر میں منہ سمیت چھپ جائیں تاکہ خوب پسینہ آئے پھر جب پسینہ خود ختم ہو جائے اور جسم ٹھنڈا ہو جائے تو باہر نکل آئیں بخار ختم ہو چکا ہوگا۔ اس بات کا اچھی طرح خیال رکھا جائے کہ پسینہ کے دوران کسی طرح بھی جسم کو ہوانہ لگنے پائے۔

حجامہ: سانس کی بیماریوں میں 3 سے 5 دفعہ حجامہ لگانا بہت مفید ہے۔⁴

1- ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید، سنن ابن ماجہ (دار السلام، 2007ء) کتاب الطب، باب دواء العشی، ح: 3461، حکم الالہیانی ضعیف فی ضعیف ابن ماجہ

2- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص: 293

3- ایضاً، ص: 194

4- ڈاکٹر امجد احسن علی، الحجامہ، گاباسنز، کراچی، ص: 160

مریضوں کا سوالنامہ برائے اظہار رائے:

ذیل کے سوالنامے میں مریضوں کا علاج (دوائی یا حجامہ) کرنے کے کچھ دن بعد ان سے پُر کروایا جاتا ہے جس میں ان کا مکمل نام، فون نمبر اور تاریخ پیدائش درج ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس بات کی اجازت کہ ان کی یہ ذاتی معلومات نشر کی جاسکتی ہیں یا نہیں، نیچے جدول میں موجود تمام معلومات ان افراد کی اجازت سے نشر کی جارہی ہیں۔

- ① آپ کو یہ بیماری کب سے ہے؟
- ② اس وقت علامات کیا ہیں؟
- ③ کیا اس کے علاوہ کوئی اور بیماری بھی ہے؟
- ④ ابھی اگر تکلیف ہے تو کس کس جگہ ہے؟
- ⑤ آپ پورے ہفتہ میں باہر کا کھانا کتنے فیصد کھاتے ہیں؟
- ⑥ موسم کی تبدیلی کے وقت آپ کو عموماً کونسی بیماری ہوتی ہے؟
- ⑦ آپ کو کسی چیز سے الرجی تو نہیں، خاص کر دودھ یا گندم کی روٹی سے؟
- ⑧ کیا آپ اس وقت اس بیماری کے حوالے سے کوئی دوائی لے رہے ہیں اگر ہاں تو کونسی؟
- ⑨ آپ دیسی دوائیوں پر یقین رکھتے ہیں؟

ملاحظہ:

دودھ ہلدی والا طریقہ علاج درج بالا سوالات کرنے کے بعد تجویز کیا جاتا رہا، جس کی تفصیل ذیل کے جدول (Table) میں دیکھی جاسکتی ہے۔ جبکہ نتائج کی فیصد مریضوں نے خود طے کی ہے۔

تفصیلی جدول

تسلسل	نام مریض	بیماری	تاریخ	دورانیہ	علاج	نتیجہ	فیصد
1.	عمار علی	موسمی بخار	2017-04-23	2 گھنٹے	دودھ ہلدی + حجامہ	بخار ختم	100
2.	سلیمان محمد خاں	بخار بسبب نزلہ وزکام	2019-07-05	3 گھنٹے	دودھ ہلدی	زکام میں بہتری جبکہ بخار ختم	90
3.	عبدالحمید	سردی کا بخار، جسمانی دردیں	2019-01-25	3 گھنٹے	دودھ ہلدی + حجامہ	بخار، جسمانی دردیں ختم اور چلنا پھرنا ممکن ہوا	95
4.	حمزہ شفقناٹ	کمر اور گلے کا درد	2020-03-01	3:30 گھنٹے	دودھ ہلدی + حجامہ	کمر درد میں کمی جبکہ گلے کا درد ٹھیک	85
5.	حمزہ محمد خاں	کرونا بخار	2020-05-10	5 گھنٹے	دودھ ہلدی 2 خوراکیں	بخار، کمزوری ختم اور چلنا پھرنا ممکن ہوا	92
6.	حماد احمد	کرونا بخار، گلے خراب	2019-05-30	4 گھنٹے	دودھ ہلدی + حجامہ	بخار ختم، گلے میں بہتری	95
7.	مسز اویس	بخار، گلے خراب	2017-08-12	3 گھنٹے	دودھ ہلدی	بخار ختم، گلے بھی ٹھیک	100
8.	ارباب خان	کھانسی، گلے خراب	2019-04-02	5 گھنٹے	دودھ ہلدی + حجامہ	کھانسی میں افاتہ، گلے ٹھیک	90
9.	نعیم احمد	جسمانی دردیں، نیند کی کمی	2020-09-23	3:45 گھنٹے	دودھ ہلدی + حجامہ	دونوں میں افاتہ	100
10.	عمر حیات	سردی لگنا، جسمانی دردیں	2023-10-11	4 گھنٹے	دودھ ہلدی + حجامہ	سردی میں بہت کمی جبکہ دردیں بھی کم	85
11.	عابد فیصل	نزلہ زکام	2021-10-16	4 گھنٹے	دودھ ہلدی	دونوں میں بہت افاتہ	80
12.	عدیل احمد	کھانسی، بخار	2020-06-18	5 گھنٹے	دودھ ہلدی 2 خوراکیں	دونوں میں مکمل شفاء یابی	100
13.	عقلم حمزہ	سردی، جسمانی دردیں	2022-01-26	4:15 گھنٹے	دودھ ہلدی + حجامہ	دونوں میں بہت زیادہ بہتری	95
14.	عاطف علی	گلے کی سوزش، بخار، سردی	2023-03-21	5 گھنٹے	دودھ ہلدی 2 خوراکیں	سردی اور بخار ختم جبکہ گلے کی سوزش کمی	90
15.	عبدالرحمن	بوجہ سفر تھکاوٹ، سردی، زکام، گلے	2021-02-25	6 گھنٹے	دودھ ہلدی 2 خوراکیں	مکمل آرام	100
16.	کاشف ضیاء	بوجہ موسمی تبدیلی بخار، زکام	2023-04-24	3 گھنٹے	دودھ ہلدی + حجامہ	بخار ختم جبکہ زکام میں بہت بہتری	90

فصل دوم: لاکڑا کا کڑا اور ٹی بی اور ان کا علاج

لاکڑا کا کڑا (Chicken Pox):

لاکڑا کا کڑا ایک بہت ہی پھیلنے والی بیماری ہے جو ویریلوزوسٹروائرس کی سبب ہوتی ہے۔ چکن پاکس ایک خارش زدہ بیماری کا سبب بنتا ہے اور مریض اسے کھرچنے لگتا ہے اور عام طور پر ایک ہفتہ تک رہتا ہے۔ خارش کو کھرچنے سے مستقل داغ پڑ سکتے ہیں۔ چکن پاکس بخار، تھکاوٹ، بھوک میں کمی اور سردرد کا سبب بھی بن سکتا ہے۔¹

چکن پاکس (لاکڑا کا کڑا)، جسے ویریلوزوسٹروائرس سے بھی جانا جاتا ہے، ایک انتہائی پھیلنے والا انفیکشن ہے جو ویریلوزوسٹروائرس (VZV) کی سبب ہوتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر بچوں کو متاثر کرتا ہے لیکن یہ ہر طرح کی عمر کے افراد میں ہو سکتا ہے جو پہلے اس سے متاثر نہیں ہوئے یا اس کے خلاف ویکسین نہیں لگائی گئی۔ چکن پاکس کی خصوصیت ایک الگ دھبے سے ہوتی ہے، جو عام طور پر چھوٹے، کھجلی، سرخ دھبوں کے طور پر شروع ہوتی ہے جو سیال سے بھرے چھالوں کی شکل میں بنتے ہیں جو خارش کا باعث بنتے ہیں۔

ایک معتبر ذریعہ کے حوالے سے چکن پاکس کی مختصر تعریف درج ذیل ہے:

بیماریوں پر قابو پانے اور ان کو روکنے کے مراکز (CDC) کے حساب سے،

" لاکڑا کا کڑا ایک بہت ہی متعدی بیماری ہے جو varicella-zoster وائرس

(VZV) کے سبب ہوتی ہے۔ یہ چھالے کی طرح گول، خارش، تھکاوٹ اور بخار کا باعث

بنتی ہے۔"²

چکن پاکس ایک وائرس سے پھیلنے والی وبائی مرض ہے۔ بدلتے موسم اور قوت مدافعت میں کمزوری کے سبب چکن پاکس کا مرض آسانی سے افراد لگ جاتا ہے۔ لاکڑا کا کڑا ایک پھیلنے والی بیماری ہے جس کی وجہ سے بدن پر خارش کے ساتھ لال رنگ کے دانے نکل پڑتے ہیں۔

یہ بیماری اس شخص کے کھانسی کرنے، چھینک لینے اور اس کے کھانے پینے میں استعمال ہونے والی چیزیں جب کوئی دوسرا فرد استعمال کرے تو اس صورت میں اس دوسرے شخص کو بھی لگ جاتی ہے۔ اس بیماری کے پھیل جانے کی صحیح وجہ لاکڑا کا کڑا خود ہے۔ اور اس کے دانے ہیں۔ جن کے چھونے سے افراد کو بھی جاتی ہے۔

یہ عام طور پر بچوں کی بیماری کہلاتی ہے اور عموماً تمام لوگوں کو دس سال سے کم عمر میں ہوا کرتی ہے بہر حال یہ مرض بڑوں کو بھی ہو سکتا ہے۔ جن میں مدافعتی نظام کمزور ہو اور لاکڑا کا کڑا کے ٹیکے نہ لگنے ہوں۔ یہ مرض چھوٹی عمر میں اگر نہ ہو تو عمر کے کسی حصے میں بھی ہو سکتی ہے۔ اس میں بدن پر خارش کے علاوہ لال دانے بنتے ہیں جن میں پیپ والا پانی ہوتا ہے۔ پھر کچھ وقت گزرنے پر یہ خود ہی خشک ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔³

1. https://www.voicesforvaccines.org/vaccineinformation/chickenpox/?gclid=Cj0KCQjwtaMlBhD3ARIsAARoaEz6S3q0fovqRYnpK50tVDv9fEE2P6RGvdDQqar1cFYZKB7DJRsaGlaAkUxEALw_wcB

2. <https://www.cdc.gov/chickenpox/index.html>

3. <https://www.nawaiwaqt.com.pk/22-Jul-2017/636714>

علامات:

علامات عام طور پر بچوں میں ہلکی ہوتی ہیں۔ لیکن علامات بالغوں اور کمزور مدافعتی نظام والے کسی بھی عمر کے لوگوں کے لیے جان لیوا ہو سکتی ہیں۔ علامات میں شامل ہو سکتا ہے: خارش شروع ہونے سے ایک سے دو دن پہلے تھکاوٹ اور چڑچڑاپن، چہرے، کھوپڑی، بغلوں کے نیچے، بازوؤں اور ٹانگوں کے اوپری حصے پر اور منہ کے اندر خارش۔ خارش کئی انداز میں ظاہر ہوتی ہے۔ یہ چپٹے سرخ دھبوں کے طور پر شروع ہوتا ہے اور بڑھتے ہوئے سرخ دھبوں کی طرف بڑھتا ہے جو پھر چھالے بن جاتے ہیں۔

بیمار محسوس کرنا، بھوک میں کمی محسوس کرنا۔ چکن پاکس کی ابتدائی علامات دیگر انفیکشنز سے ملتی جلتی ہو سکتی ہیں۔ ایک بار جب جلد پر خارش اور چھالے پڑ جاتے ہیں، تو طبی عملہ کے لیے یہ واضح ہوتا ہے کہ یہ چکن پاکس یا لاکڑا کا کڑا ہے۔

اسباب:

ویریلازوسٹر وائرس (VZV) چکن پاکس کا سبب بنتا ہے۔ یہ ایک انتہائی متعدی وائرس ہے جس ہر پس وائرس کی نسل سے ہے۔ ہر پچیس وائرس خاندان میں 100 سے زیادہ وائرس ہیں۔ وہ بنیادی طور پر جلد، بلغم کی جھلیوں، اعصاب اور بانٹوں کو متاثر کرتے ہیں۔¹

Varicella-zoster وائرس (VZV) چکن پاکس انفیکشن کا سبب بنتا ہے۔ زیادہ تر معاملات کسی متاثرہ شخص کے ساتھ رابطے کے ذریعے ہوتے ہیں۔ آپ کے چھالوں کے ظاہر ہونے سے پہلے ایک سے دو دن تک یہ وائرس آپ کے آس پاس کے لوگوں کے لیے متعدی ہے۔ VZV متعدی رہتا ہے جب تک کہ تمام چھالے ختم نہ ہو جائیں۔

وائرس اس کے ذریعے پھیل سکتا ہے: تھوک، کھانسی، چھینک، چھالوں سے نکلنے والے پانی کو چھونا۔²

1. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/239450#causes>

2. <https://www.healthline.com/health/chickenpox#causes>

طب نبوی سے علاج

دین اسلام ہمارے لئے نہ صرف دین ہے بلکہ زندگی گزارنے کا بہترین طریقہ ہے۔ دین اسلام کا اپنے پیروں کا روں کو طہارت پر زور اور حرام کردہ چیزوں سے پرہیز کا حکم دینا نہ صرف عبادت ہے بلکہ مختلف بیماریوں سے محفوظ رہنے کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔

علاج بالدواء

قَالَ: حَرَجْنَا، وَمَعَنَا غَالِبُ بْنُ أَبِي جَعْرَةَ، فَمَرِضَ فِي الطَّرِيقِ، فَقَدِمْنَا الْمَدِينَةَ، وَهُوَ مَرِيضٌ، فَعَادَهُ ابْنُ أَبِي عَتِيقٍ، وَقَالَ: لَنَا عَلَيْكُمْ هَذِهِ الْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ، فَخَذُوا مِنْهَا حَمْسًا، أَوْ سَبْعًا، فَاسْحَقُوهَا، ثُمَّ افْطَرُوهَا فِي أَنْفِهِ، بِقَطْرَاتٍ زَيْتٍ، فِي هَذَا الْجَانِبِ وَفِي هَذَا الْجَانِبِ، فَإِنَّ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا حَدَّثَتْهُمْ، أَنَّهَا سَمِعَتْ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا أَنْ يَكُونَ السَّامُ» قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: «الْمَوْتُ»¹

ترجمہ: حضرت خالد بن سعد رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، انہوں نے کہا: ہم لوگ ایک سفر پر روانہ تھے۔ جبکہ ہمارے ساتھ حضرت غالب بن ابجر رضی اللہ عنہ بھی تھے۔ وہ راستے میں ایک بیماری میں مبتلا ہو گئے۔ ہم جب لوگ مدینہ میں داخل ہوئے تو وہ (اس وقت بھی) بیماری کی حالت میں تھے۔ حضرت ابن ابی عتیق رضی اللہ عنہ (عبداللہ بن محمد بن عبدالرحمن بن ابی بکر) ان کی بیماری پر سی کے لیے ہماری طرف آئے تو ہم سے کہنے لگے: یہ کالا دانہ (کلونجی) کو استعمال میں لاؤ۔ اس کے 5 یا 7 دانوں کو پیس کر اس کا سفوف بنا لو، اس کو روغن زیتون میں ملا کر ان کی ناک کے نتھنوں میں چند قطرے دونوں طرف ڈالو کیونکہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرمایا کرتی ہیں کہ انہوں نے اللہ کے رسول ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: ”یہ کالا دانہ ہر بیماری کی شفاء ہے، سام کے علاوہ“ میں نے کہا: سام کیا چیز ہے؟ انہوں نے فرمایا: ”موت“

کھانسی کیلئے:

پیاز کا رس اور شہد برابر وزن ملا کر ایک بڑا چمچ ہر تین گھنٹے بعد پیئیں۔²

لاکڑا کا کڑا کے بخار کی صورت میں دج ذیل نسخہ کارآمد ہے۔ مغز بادام 10 عدد، گندم 40 دانے، دیسی گھی 2 چمچ میں بادام اور گندم کو جلا لیں اور ٹھنڈا کر کے ماتھے (پیشانی یعنی کنپٹیوں پر) اور ہوتھوں پاؤں کی تلیوں پر ہلکی ہلکی مالش کریں، صرف 10 منٹ کے لیے کافی ہے، جلن اور بخار میں کمی آجائے گی۔³

علاج بالغذاء

منقہ ثابت کھانا مفید ہے چونکہ یہ جسم میں موجود خون کو صاف کرتی ہے اور فاسد مادوں کو فطری طریقے باہر نکالتی ہے۔ جلدی امراض میں شہد اور دار چینی کا پاؤڈر برابر وزن جسم کے متاثرہ حصے پر لگانے سے بہت جلد آرام آجاتا ہے۔⁴

1- بخاری: محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، کتاب الطب، باب: حبہ السوداء، ج: 5687

2- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص: 299

3- حکیم محمد عارف دنیاپوری، قانون مفرد اعضاء اور امراض جلد، بسین دواخانہ و طبی دواخانہ، دنیاپور لاہور، ص: 90

4- صاحبزادہ حکیم محمد ابرار حسین، شہد سے علاج نبوی ﷺ اور جدید طب، مطبوعہ: نوریہ رضویہ پبلیکیشن لاہور، 2006، ص: 56-57

علاج بالتدبير

عَنْ عَلِيِّ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ جَدِّهِ سَلْمَى وَكَانَتْ تَخْدُمُ النَّبِيَّ ﷺ قَالَتْ مَا كَانَ
يَكُونُ بِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَرْحَةً وَلَا نَكْبَةً إِلَّا أَمَرَنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ أَضَعَّ عَلَمَهَا
الْحِثَاءَ.¹

ترجمہ: حضرت سلمیٰ رضی اللہ عنہا سے (جونبی اکرم ﷺ کی خدمت کرتی تھیں) کہتی ہیں: رسول
اللہ ﷺ کو تلوار اور چاقو یا پتھر اور کانٹے سے جو زخم بھی لگتا تھا آپ ﷺ مجھے اس پر
مہندی رکھنے کا ضرور حکم دیتے۔

نبی کریم ﷺ زخموں پر مہندی لگاتے۔ خارش کی شدت کو کم کرنے کے لئے مہندی کالیپ اور شہد کو پانی میں استعمال کرتے۔²

حجامہ:

اس سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے اور فاسد مادوں کا اخراج آسانی سے ہونے کے ساتھ ساتھ خون میں حدت، گرمی کو کم کرتا ہے۔

اس میں عام طور پر گرم اشیا کھلائی جاتی ہیں مثلاً منقہ اور انجیر وغیرہ تاکہ یہ دانے جلد از جلد ظاہر ہو کر ختم ہو جائیں اگر یہ اندر رہ گئے
بیماری کے اثرات مختلف شکلوں میں ظاہر ہوتے رہتے ہیں۔ اسی طرح گرم جو شانڈے کا استعمال وغیرہ۔

1- ترمذی، ابو یحییٰ محمد بن عیسیٰ بن سورۃ بن موسیٰ بن الضحاک، سنن الترمذی، باب اجاء فی التداوی بالحناء، ج: 4، ص: 2054

2- ڈاکٹر خالد غزنوی، امراض جلد، ناشر: الفیصل ناشران و تاجران کتب، لاہور، 14 طبعات 2021 م، ص: 162

ٹی بی اور اس کا علاج

ٹی بی:

سل، دق یا جسے ٹی بی کا مرض کہہ کر پکارا جاتا ہے ایک وبائی یا پھیلنے والا مرض ہے جسے ایک جراثیم کی سبب پھیلنے والی بیماری مانا جاتا ہے۔ اس مرض کے علاج میں جلدی کرنا ضروری ہے ورنہ یہ خطرناک صورت اختیار کر جاتی ہے۔ اور ایک تخمینے کے حساب سے سالانہ اس کے سبب 17 سے 20 لاکھ لوگ ہلاک ہو جاتے ہیں جبکہ کچھ کا کہنا ہے کہ اس سے بھی زیادہ۔ ترقی پذیر ملک میں سے زیادہ تر افراد اس کا شکار ہوتے ہیں۔

طبی انداز میں ٹی بی کی یوں بیان کیا جاسکتا ہے کہ مرض سل یا عرف عام میں TB ایک پھیلنے والی بیماری ہے جو ایک بیکٹیریا (Mycobacterium tuberculosis) کی سبب سے ہوتی ہے۔ یہ بات دیکھنے میں آئی ہے کہ یہ عمومی طور پر پھیپھڑوں میں ظاہر ہونے کے علاوہ بدن میں کسی بھی حصے کو متاثر کر سکتی ہے۔ ٹی بی ایک دوسرے سے لگ جانے والا مرض ہے جو عام اندازے کے مطابق ہمارے پھیپھڑوں کو شکار کرتا ہے۔ یہ ہمارے بدن کے دوسرے حصے جیسے ریڑھ کی ہڈی اور دماغ میں اپنی جگہ بنا سکتا ہے۔ یہ بیکٹیریا کی ایک نسل ہے جسے (Mycobacterium tuberculosis) کہا جاتا ہے۔¹

ٹی بی کی علامات:

21 دن یا 21 سے زیادہ دنوں کے لیے کھانسی رہے اور اس کھانسی سے خون یا بلغم آتا ہو، چھاتی میں جکڑن یا سانس لینے میں دقت یا کھانسی کرتے وقت تکلیف ہوتی ہو، یا خود ہی وزن کم ہو گیا ہو، بخار آتا ہو، رات سوتے وقت پسینہ آتا ہو یا سردی لگتی ہو اور بھوک میں کمی ہوتی ہو تو یہ ٹی بی کی علامات ہیں۔ ٹی بی پھیپھڑوں کے علاوہ مثلاً گردے، ریڑھ کی ہڈی یا دماغ میں ہو تو اسکی علامات تبدیل ہو سکتی ہیں۔ جیسا کہ ریڑھ کی ہڈی میں ہو تو پشت میں درد ہو سکتا ہے اور اگر آپ کے گردے میں ٹی بی آجائے تو ہمارے پیشاب میں خون جاری ہو سکتا ہے۔² اُلٹی، بدمزاجی یا بے قراری کی کیفیت، گھبراہٹ، بدن کے پٹھوں میں کپکپاہٹ، بلاوجہ سر میں درد، بلڈ پریشر میں غیر ضروری اضافہ یا بلڈ پریشر میں کم ہونا اس کی علامات ہو سکتی ہیں۔³

ڈائریکٹی مرتبہ تو اچانک ہوتا ہے جس کی وجہ ناپسندیدہ یا آلودہ غذا کا استعمال، کھانے کی زیادتی یا مرغن غذا کا استعمال ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے فوڈ پوائزنگ بھی ہو سکتی ہے۔ اس طرح کے حالات میں ڈائریا اصل میں ایک مدافعتی کردار ادا کرتا ہے۔ ڈائریا کی صورت میں کوشش ہونی چاہیے کہ جتنا پانی، نمکیات ڈائریا کی صورت میں جسم سے نکلتا ہے اس سے زیادہ پانی نمکیات جسم میں داخل ہونا چاہیے اور دواؤں کی بجائے اس بات پر زور ہونا چاہیے کہ پانی اور نمکیات کی مقدار پوری ہو جائے۔

ٹی بی اسباب:

ٹی بی کا مرض بذریعہ ہوا سے ایک سے دوسرے شخص کو ہوتا ہے۔ یہ اس وقت ہوا میں پھیل جاتا ہے جب اس مرض کے افراد کھانسی کریں یا تھوک پھیکیں یا چھینک لیتے ہیں۔ اس میں سے کچھ افراد جن کی یہ بیماری دبی یا کم ہوتی ہے ان کے اس کی طرح کے کسی فعل سے ٹی بی کے جراثیم نہیں پھیلتے۔ یہ وبائی مرض ایسے افراد کو بہت جلد ہوتا ہے جو تمباکو نوشی کرتے ہوں۔ اس کے علاوہ وہ لوگ جن کو HIV/AIDS ہوتا ہے۔ وہ ٹی بی جو پھیل سکتی ہے، کی شناخت کے لیے X-Ray یا بلغم کے ٹیسٹ کروا کر معلوم کیا جاسکتا ہے۔ جبکہ کم یا دبی ٹی بی کی پہچان خون یا جلد سے ہو جاتی ہے۔ اس ٹیسٹ کو TST کہتے ہیں۔⁴

1. <https://www.marham.pk/healthblog/tap-diq-ki-wajuhat-alamat-or-rok-tham/>

2. <https://www.marham.pk/healthblog/tap-diq-ki-wajuhat-alamat-or-rok-tham/>

3- ڈاکٹر آصف محمود، دوا، غذا اور شفاء، طابع: میڈیکل فاؤنڈیشن، طبع: پیام 2017، ص: 80

4. <https://ur.wikipedia.org/wiki/سل>

طب نبوی سے علاج

سادہ اور سنت کے مطابق زندگی انسان کو بیت سی بیماریوں سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔ اکثر اوقات گھر میں موجود بہت سی اشیاء گر درست انداز میں استعمال میں لائی جائیں تو وہ ہماری قوت مدافعت بڑھا کر بیماری کے عمل کو روک دیتی ہے۔

علاج بالدواء

نبی کریم ﷺ نے جن ادویہ کا ذکر فرمایا ہے۔ حیرانگی معاملہ یہ ہے کہ ان چیزوں میں سے زیادہ تر توئی بی یاد مہ اور پرانی کھانسی میں مفید ہیں۔ ان میں سے لوبان (گوند)،¹ صعتر،² قسط الحری، مرکی (گوند)،³ کاسنی،⁴ کلونجی، منقی⁵ زیادہ اہم ہیں۔ ایک مرتبہ حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ بیمار ہوئے۔ (سانس کی تکلیف تھی) ان کے معالج حارث بن کلدہ (عہد نبوی کے مشہور طبیب جو قبیلہ بنو ثقیف سے تھے) نے ان کے لئے جو شانہ تجویز کیا۔ جس کا نسخہ نبی ﷺ سے مشورہ کے بعد مرتب ہوا۔ جو شانہ کو انہوں نے فریقہ کھانا نام دیا اس کے اجزا میں جو کا دلہا، کھجور اور میتھی کو پانی میں ابال کر چھان کر اس میں شہد ملا کر مریض کو خالی پیٹ گرم گرم پلا یا جائے۔⁶

کھانسی اور دمہ:

کلونجی کا پاؤڈر آدھے گرام سے لے کر ایک گرام اگر صبح خالی پیٹ اور رات کو سوتے ہوئے پانی سے یا شہد کے ذریعے استعمال کرنا نہایت مفید ہے۔⁷

کھجور:

کھجور کو قرآن مجید نے کمزوری کے لئے بہترین قرار دیا ہے۔ نبی ﷺ نے اسے زہروں کا تریاق بتایا ہے۔ اس لئے دق کے مریضوں کو اگر دواؤں کے ساتھ کھجور دی جائے تو اس سے توانائی میں اضافہ کے ساتھ بیماری میں بھی فائدہ ہو گا۔ وق کی اکثر علامات جراثیم کی زہروں کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ان زہروں کا اثر کھجور زائل کر دے گی۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا جو شادی سے پہلے بہت دہلی تھیں۔ جب " دواؤں سے ان کا وزن نہ بڑھا تو ان کو کھجوریں اور کھیرے کھلائے گئے جس سے ان کے وزن میں اضافہ ہو گیا۔ دق کے علاج میں بیماری سے نجات کا ایک بہانہ مریض کا وزن ہوتا ہے۔⁸

بلغمی دمہ کے لئے:

ایک یاؤ گندم کو مٹی کے برتن میں جلا کر اس میں آدھا پاؤ ہلدی کا سفوف ملا کر 2 ہفتوں کے لئے 6 گرام روزانہ رات کو سوتے وقت پانی سے کھائیں۔⁹

علاج بالغذاء

اطباء قدیم بیٹھے اور ترش اناروں کا شربت انار کے ہم سے بناتے آئے ہیں۔ اب اس میں اضافہ یہ کیا گیا ہے کہ انار کا عرق نکال کر اسے چولہے پر اتنا پکاتے ہیں کہ وہ شہد کی مانند گاڑھا ہو جائے۔ پھر اس میں شہد ملا کر کھانسی اور گلے کی خراش کے مریضوں کو چٹاتے ہیں۔

1- لبان (کندر) ایک درخت خرد کی گوند ہے جسے انگریزی میں Benzoan کہتے ہیں۔ حکیم مظفر حسین اعوان، کتاب المفردات، ص: 439

2- صعتر (ساتھر) ایک قسم کی جڑی بوٹی ہے انگریزی میں Orrganum Vulgare کہتے ہیں۔ حکیم مظفر حسین اعوان، کتاب المفردات، ص: 320

3- ایک درخت کا گوند ہے۔ سب سے اچھا مرکہ شہر کا ہے، اسی لیے اسے مرکی کہتے ہیں۔ حکیم کبیر الدین، کتاب المفردات، مکتبہ دانیال، اردو بازار۔ لاہور، ص: 368

4- ایک جڑی بوٹی ہے جس کے پتے پالک کی طرح مگر اس سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ حکیم مظفر حسین اعوان، کتاب المفردات، ص: 336

5- جو شانہ

6- ڈاکٹر خالد غزنوی، سانس کی بیماریاں اور علاج نبوی ﷺ، ناشر: الفیصل ناشران۔ لاہور۔ ص: 266

7- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص: 300

8- ڈاکٹر خالد غزنوی، سانس کی بیماریاں اور علاج نبوی ﷺ، ناشر: الفیصل ناشران، لاہور، ص: 342

9- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، محمود، ص: 319

”جو ارش اندرین“ کے نام سے ایک دوائی بازار میں ملتی ہے۔ جس میں بیٹھے اور کٹھے اناروں کا جوس گاڑھا کر کے چینی کے شربت اور پودینہ کے ساتھ ملا کر بنایا جاتا ہے۔ ہم نے اسے گلے کی خراش کھانسی بلکہ یرقان میں بہت مفید پایا۔¹

پھیپھڑوں سے بلغم کا اخراج:

انگور کھائیں اور خشک انگور (مفتی) کے 7 دانے رات کو پانی میں ڈال کر رکھ دیں اور صبح نہار منہ کھائیں۔²

علاج بالتدبیر

دھونی (INHALATION FUMIGATION):

طب جدید میں سانس کی نالیوں اور گلے کی سوزش میں مختلف جراثیم کش ادویہ کی دھونی دینا بڑا مفید مانا گیا ہے۔ جراثیم کش ادویہ کے بخارات سانس کے ساتھ اندر جا کر تالیوں کے آخری سروں تک براہ راست چلے جاتے ہیں۔ وہاں جا کر یہ جراثیم کو ہلاک کرتے اور ورم کو دور کرتے ہیں۔ یہ ایک پرانا اور مجرب طریقہ ہے۔ جو آج بھی قابل اعتماد قرار دیا گیا ہے۔ عام طور پر لوہان کا ٹنچر کے دو بڑے چمچ ایک کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر اس کے بخارات لے جاتے ہیں۔ حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ اللہ کے نبی ﷺ نے فرمایا کہ

بَجَرُوا بُيُوتَكُمْ بِاللَّبَانِ وَالشَّيْحِ وَالْمُرِّ وَالصَّغْتَرِ³

ترجمہ: اپنے گھروں کو لوہان، شیخ، مر اور صعتر کی دھونی دیتے رہا کرو۔

زیتون:

زیتون کا تیل کھانا اور مالش کے طور پر لگانا دونوں عمل حدیث میں ملتے ہیں۔ جیسا کہ فرمان رسول ﷺ ہے کہ

«أَمَرْنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ نَتَدَاوَى مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ بِالْقُسْطِ الْبَحْرِيِّ وَالزَّيْتِ»

وَذَاتُ الْجَنْبِ: يَعْنِي السَّلَّ⁴

ترجمہ: زید بن ارقم رضی اللہ عنہ کہتے ہیں: رسول اللہ ﷺ نے ہمیں حکم دیا کہ ذات الجنب کا علاج قسط

بحری (عود ہندی) اور روغن زیتون سے کرو۔

ٹی بی میں ٹھنڈی اشیاء سے پرہیز کیا جاتا ہے مثلاً برف، دہی، لسی، بوتلیں اور سوڈے وغیرہ کا ضرورت سے زیادہ استعمال جبکہ اس سے برعکس گرم اشیاء کا استعمال بڑھایا جاتا ہے جو پھیپھڑوں سے بلغم کو باہر نکال پھینکیں۔ ذیل میں نسخہ درج ہے۔

سفوف:

خشک ادراک (سنڈھ) اور کالی مرچ برابر وزن کو موٹا موٹا کوٹ کر دلیا بنا لیا جائے اور پھر اس میں 3 گنا سفید قند (چینی) شامل کر لی جائے پھر اس دوائی کا 1 چمچ چائے والا بڑے فرد اور چھوٹے بچے آدھا چمچ نہار منہ اتنا چبائے گا کہ وہ پانی بن کر معدہ میں چلا جائے پھر کم از کم 1 گھنٹہ تک کچھ کھائے پئے ہر گز نہ۔ جس ٹی بی والے مریض کو سانس لینا مشکل ہے وہ پہلی خوراک میں ہی سکھ کا سانس لے گا۔ دودھ ہلدی کا طریقہ اوپر ذکر کیا جا چکا ہے۔ اس میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کا مزید اس بیماری یہ فائدہ ہوگا کہ کھانسی اور جسم میں درد ختم ہوگا۔

حجامہ:

دمہ کی صورت میں کئی بار حجامہ مفید ہے۔¹

1- ڈاکٹر خالد غزنوی، سانس کی بیماریاں اور علاج نبوی ﷺ، ناشر: الفیصل ناشران، لاہور، ص: 269

2- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص: 318

3- بیہقی، احمد بن الحسن بن علی بن موسیٰ خراسانی، أبو بکر بیہقی، شعب الایمان، فضل فیمن دعی الی طعام طبیب فقہ مالہ طبیب، 189/8، مکتبۃ الرشید للنشر والتوزیع۔ ریاض 2003 م، ج: 5، 679، ذکرہ الامین القیم ہذا حدیث منقطع

4- ترمذی، أبو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ بن سورۃ بن موسیٰ بن الضحاک، سنن الترمذی، باب: طب، باب ما جاء فی دواء ذات الجنب، ج: 2079، ذکرہ الامین فی سلسلۃ الاحادیث الصحیحہ

فصل سوم: یرقان A اور ہیضہ اور ان کا علاج

(الف): (Hepatitis A)

(2) کھانے پینے سے پھیلنے والے امراض				
نمبر شمار	علامات	Hepatitis A	ہیضہ	مائیکرائیز
1.	بخار	✓	✓	✓
2.	کھانسی	✓	x	✓
3.	الٹی	✓	✓	✓
4.	سر درد	X	x	✓
5.	اسہال	✓	✓	✓
6.	گلا	X	x	x
7.	جوڑرد	✓	x	x
8.	نزله / زکام	X	x	x
9.	سانس	X	x	x

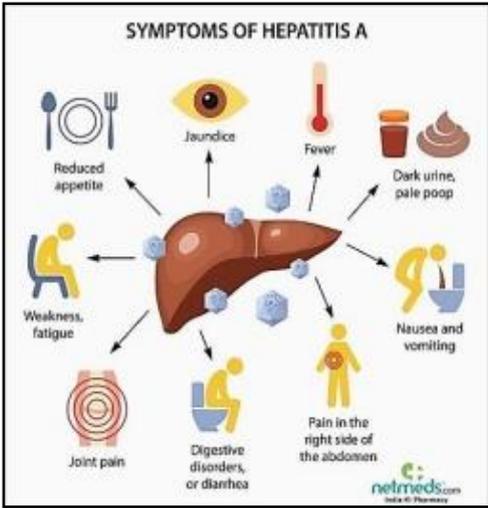
یہ ایک وائرل انفیکشن ہے جو عام طور پر جگر پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ ہیپاٹائٹس اے وائرس² (HAV) کی سبب ہوتا ہے اور یہ عمومی طور پر آلودہ کھانے یا پانی کے استعمال یا کسی متاثرہ شخص کے ساتھ قریبی تعلق سے پھیلتا ہے۔ ہیپاٹائٹس اے سوزش جگر کے سبب ہو جاتا ہے اور ان علامات کا باعث بن سکتا ہے، بشمول بخار، تھکاوٹ، بھوک میں کمی، متلی، پیٹ میں تکلیف، اور یرقان (جلد اور آنکھوں کا پیلا ہونا)³۔

HAV وائرس متاثرہ لوگوں کے پاخانے اور خون میں پایا جاتا ہے۔ ہیپاٹائٹس اے بہت متعدی ہے۔ یہ ان حالات میں پھیل جاتا ہے جب کوئی شخص کے جسم میں غیر دانستہ طور پر یہ وائرس داخل ہوتا ہے چاہے نہایت کم مقدار میں ہی ہو۔⁴

علامات:

ہیپاٹائٹس اے کی علامات عام طور پر آپ کو وائرس ہونے کے چند

ہفتوں بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ لیکن ہیپاٹائٹس اے کے ساتھ ہر شخص میں علامات نظر نہیں آتیں۔ غیر معمولی تھکاوٹ اور کمزوری، اچانک متلی اور الٹی اور اسہال، پیٹ میں درد یا تکلیف خاص طور پر آپ کی چٹائی پسلیوں کے نیچے اوپر یا دائیں جانب، جو آپ کے جگر کے اوپر ہے۔ مٹی یا سرمئی رنگ کا پاخانہ، بھوک میں کمی، کم درجے کا بخار، گہرا پیشاب، جوڑوں کا درد، جلد کا پیلا ہونا، شدید خارش، یہ علامات نسبتاً ہلکی ہو سکتی ہیں اور چند ہفتوں میں ختم ہو جاتی ہیں۔ تاہم، بعض اوقات ہیپاٹائٹس اے کے نتیجے میں ایک شدید بیماری ہوتی ہے جو کئی مہینوں تک جاری رہتی ہے۔⁵



بڑوں میں بیماری کی علامات بچوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہیں۔ بیماری کی شدت اور مہلک نتائج بڑی عمر کے لوگوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔ 6 سال سے کم عمر کے متاثرہ بچوں میں عام طور پر نمایاں علامات کا سامنا نہیں ہوتا ہے

اور صرف 10 فیصد میں یرقان پیدا ہوتا ہے۔ ہیپاٹائٹس اے کبھی کبھی دوبارہ لگ جاتا ہے، یعنی جو شخص ابھی صحت یاب ہوا ہے وہ دوبارہ بیمار ہو سکتا ہے۔⁶

1- ڈاکٹر امجد حسن علی، الحجامہ، گاباز، کراچی، ص: 96

- [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-a#:~:text=The%20hepatitis%20A%20virus%20\(HAV,contact%20with%20an%20infectious%20person.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-a#:~:text=The%20hepatitis%20A%20virus%20(HAV,contact%20with%20an%20infectious%20person.)
- <https://www.cdc.gov/hepatitis/hav/afaq.htm>
- <https://www.cdc.gov/hepatitis/hav/index.htm>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hepatitis-a/symptoms-causes/syc-20367007>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-a>

اسباب:

ہیپاٹائٹس A ایک ایسے وائرس کے سبب ہوتا ہے جو جگر کے خلیوں کو متاثر کرتا ہے اور سوزش کا سبب بنتا ہے۔ سوزش آپ کے جگر کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتی ہے اور ہیپاٹائٹس اے کی دیگر علامات کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ وائرس اس وقت پھیلتا ہے جب متاثرہ شخص کے پاخانہ میں سے چاہے کچھ ذرات ہی کسی طرح دوسرے شخص کے منہ میں داخل ہوتا ہے (فیکل-اورل ٹرانسمیشن)۔ جب آپ متاثرہ پاخانہ سے آلودہ چیز کھاتے یا پیتے ہیں تو آپ کو ہیپاٹائٹس اے ہو سکتا ہے۔

آپ کو ہیپاٹائٹس اے والے شخص کے قریبی رابطے سے بھی انفیکشن ہو سکتا ہے۔ وائرس سطحوں پر کچھ مہینوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔ یہ وائرس عام رابطے سے یا چھینکنے یا کھانسی سے نہیں پھیلتا۔

یہاں کچھ مخصوص طریقے ہیں جن سے ہیپاٹائٹس اے وائرس پھیل سکتا ہے:

وائرس والے کسی شخص کے ذریعہ سنبھالا ہوا کھانا کھانا جو فضائے حاجت کرنے کے بعد اچھی طرح سے اپنے ہاتھوں کو نہیں دھوتا ہے، آلودہ پانی پینا، آلودہ پانی میں دھویا ہوا کھانا، سیوریج سے نکلے آلودہ پانی کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ کسی ایسے شخص سے تعلق بنائے رکھنا جس میں پہلے سے وائرس ہے۔ چاہے اس شخص میں کوئی علامات نہ ہوں، اس کے ساتھ ساتھ کسی ایسے شخص کے ساتھ جنسی تعلق رکھنا جس کو وائرس ہو۔¹

1. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hepatitis-a/symptoms-causes/syc-20367007>

طب نبوی سے علاج

سادہ اور سنت کے مطابق زندگی انسان کو بیت سی بیماریوں سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔ اکثر اوقات گھر میں موجود بہت سی اشیاء اگر درست انداز میں استعمال میں لائی جائیں تو وہ ہماری قوت مدافعت بڑھا کر بیماری کے عمل کو روک دیتی ہے۔ جگر انسانی جسم کی لیبارٹری ہے جس میں ہر وقت ہر لمحہ ہزاروں کیمیائی عمل ہوتے رہتے ہیں۔ اگر جگر بیمار ہو جائے تو بہت سے کیمیائی عمل متاثر ہوتے ہیں۔ جس سے پورا جسم متاثر پیلیا یا یرقان جگر کے الیکشن کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اس میں آنکھیں اور انگلیاں پیلی ہو جاتی ہیں۔¹

علاج بالدواء

ہر وہ چیز جو مصفی خون ہے اس بیماری میں مفید ہوگی۔ اس کے علاوہ سناکی کو استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ خشک ادراک (سٹھ) کو کوٹ کر سفوف بنا لیا جائے پھر اس میں شہد شامل کر کے لعوق² بنا لیا جائے۔³

دست، پیچیس یا اسہال میں انار دانہ، سونف اور ہلیہ سیاہ ایک ایک چھٹانک لیکر پہلے ہلیہ اور سونف کو باریک کر لیں پھر انار دانہ میں سفوف ڈال کر پیس لیں جب تک جان کر کرے شیشی میں محفوظ رکھیں ایک چھوٹا چمچ خوراک استعمال کریں صرف دو یا تین خوراکیں دینے سے اس مرض میں آرام آجاتا ہے۔⁴

ادراک پر کی جانے والی حالیہ تحقیق نے بھی اسے معدہ کے خراب ہونے پر، تبخیر (گیس)، اُلٹی آنا اور انتڑیوں کے سخت ہونے میں بہت فائدہ بخش کہا ہے۔ اس سے بڑھ کر کہ یہ یرقان میں بھی اسکا استعمال فائدہ بخشا ہے۔ اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ 3 سے 5 گرام ادراک کارس نکال میں پھر اس میں اس کے برابر وزن میں لیموں اور پودینہ کارس ملا دیں اس کے بعد کھانے کا ایک چمچ شہد بھی شامل کر دیں اور تین دفعہ دن استعمال کریں۔ اس علاج سے نہ صرف ہاضمے کا خراب ہونا، اچھا رہ جی کا متلانا، بد مزاج اور چڑچڑاپن بھی ختم ہوگا اس سے بڑھ کر نیند سے بیداری پر تھکاوٹ بھی محسوس نہ ہوگی۔⁵

علاج بالغذاء

شہد کا استعمال جیسے

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُعْجِبُهُ الْحَلْوَاءُ وَالْعَسَلُ»⁶

ترجمہ: حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے بتایا کیا کہ نبی کریم ﷺ کو میٹھا اور شہد محبوب تھا۔

اصلاح جگر کے لئے روزانہ صبح- دوپہر- شام شہد خالص 20 گرام شیر گاؤ⁷ میں ملا کر پلائیں اور کوشش کریں کہ مریض صرف شہد ملے دودھ سے گزارہ کر لے۔ علاوہ ازیں! شہد خالص 25 گرام روزانہ چاٹ لینا جگر کے افعال میں ہر قسم کے فساد کے لئے شفاء رکھتا ہے۔⁸ اوٹنی کا دودھ 5 تولہ میں شربت بزوری 2 تولہ ملا کر پلائیں تو آرام آتا ہے۔⁹ اصلاح جگر: صبح و شام انجیر کھائیں اس کے علاوہ انار (جنگلی) کا جوس بہت مفید ہے۔¹

1- ڈاکٹر آصف محمود، دوا، غذاء اور شفاء، طابع: نیشنل بک فاؤنڈیشن، طبع چہام 2017، ص: 67

2- چائے والی دوائی

3- صاحبزادہ حکیم محمد ابرار حسین، شہد سے علاج نبوی ﷺ اور جدید طب، مطبوعہ: نور یہ رضویہ پبلیکیشن لاہور 2006، ص: 74-75

4- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص: 292

5- حکیم محمد ادریس لدھیانوی، حضور اکرم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں سے علاج اور جدید سائنس، کی دارالکتب لاہور، اشاعت 2003 م، ص: 110

6- بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، کتاب الطب، باب: الدواء بالعسل، ج: 5682

7- گائے کا دودھ

8- پروفیسر ڈاکٹر شہزاد ایم اے، شہد سے اپنا علاج خود کیجئے، زاہد بشیر پریس لاہور، اشاعت: 2012 م، ص: 164

9- ڈاکٹر حکیم ہر چند ملتان، تاج الحکمت، مکتبہ دانیال- لاہور، ص: 202

اس کے علاوہ منقہ کا استعمال بھی مفید ہے۔ اسی طرح کلونجی اور میتھی دانہ کا برابر وزن کے حساب سے پانی میں ابال کر پینا نہ صرف مدافعت بڑھاتا ہے بلکہ جسم کی بے ہنگم ترتیب کو مرتب کرتا ہے۔ یرقان زدہ مریضوں کے لیے کدو بہترین غذاء ہے۔ کدو کا گودا 1 سے 2 چھٹانک، میٹھی زربیشک 1 تولہ، آلو بخارا 5 سے 7 عدد پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور یہ والا پانی سارا دن پلاتے رہیں، یرقان سے بہت مفید ہے۔²

علاج بالتمدیر

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ: أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: أَخِي يَسْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ ﷺ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ، فَقَالَ ﷺ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ الثَّلَاثَةَ فَقَالَ ﷺ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ فَقَالَ ﷺ: قَدْ فَعَلْتُ؟ فَقَالَ ﷺ: «صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا» فَسَقَاهُ فَبَرَأَ³

ترجمہ: حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ: اللہ کے رسول ﷺ کے پاس ایک شخص آیا اور کہنے لگا کہ میرے بھائی کا پیٹ نرم ہو گیا ہے (اسہال لگے ہیں) تو اللہ کے رسول ﷺ نے حکم دیا: "اسے (علاج میں) شہد دو۔ (وہ گیا) اس نے اپنے بھائی کو شہد دیا، وہ واپس آیا اور کہنے لگا کہ: میں نے اسکو شہد دیا اس کی وجہ سے دست (اسہال کی بیماری) بڑھ گئے ہیں۔ آپ ﷺ نے 3 دفعہ اس کے سامنے یہ بات دہرائی کہ (شہد دو) پھر جب وہ تین کے بعد چوتھی مرتبہ لوٹا تو آپ ﷺ نے پھر وہی حکم دیا کہ: "اسکو شہد دو۔" وہ شخص کہنے لگا کہ: میں نے اسکو شہد دیا ہے اس کی وجہ سے اس کا مرض اور بھی بڑھتا جا رہا ہے تو اللہ کے رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ: "اللہ نے حق بات کی ہے (کہ شہد میں علاج ہے) اور آپ کے بھائی کا پیٹ جھوٹ بولتا ہے۔" وہ واپس گیا (اور) اسے شہد دیا اس بار وہ صحت یاب ہو گیا۔

یرقان کے مریض بیماری کے دوران مکمل آرام کریں۔ یرقان کے دوران پینے والی چیزوں خاص کر گلوکوز وغیرہ کا استعمال خوب کریں۔ بازار سے گنے کارس لے کر استعمال نہ کریں۔ البتہ خود سے تیار کردہ تازہ رس استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پیپائٹس کے مریض گوشت اور پروٹین والی اشیاء کا استعمال محدود کریں۔ کسی قسم کی مرغن اور گھی والی غذاؤں سے مکمل پرہیز کریں اور سبزیاں وغیرہ ابال کر استعمال کریں۔ اہلی ہوئی سبزیاں خاص کر کدو کا سوپ بھی مفید ہے۔ رات کو شبنم میں رکھی ہوئی تازہ مولیوں کے سبز پتوں کا جوس اگر ہفتہ دس دن تک بالغ مریض پر ایسٹر استعمال کرے تو اس کے شفاء بخش اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ نہار منہ ایک گلاس ٹماٹر جوس (نمک اور کالی مرچ ملا ہوا) یرقان کے مریضوں کے لیے ایک بیش بہا ناک ثابت ہوا ہے۔⁴

تیز بخاروں میں جب حرارت 105 سطح ڈگری پر پہنچ جائے تو دو وزم گھسیا کدو کو ٹکڑوں میں کاٹ کر کے 4 لوگ بیمار شخص کے ہاتھوں اور پیروں کو ایک ٹکڑے کو لے کر ویسے یا دہی کی بنی ہوئی لسی میں لگا کر رگڑیں۔ چند لمحوں میں کدو کے حصے بخار کی گرمی کو چوس کر سیاہ اور حرارت زدہ ہو جائیں گے اور بخار کی تیزی سے تڑپنے والا مریض ہوش میں آکر باتیں کرنے لگے گا۔⁵

1- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص: 301

2- حکیم محمد اوریس لدھیانوی، حضور اکرم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں سے علاج اور جدید سائنس، ص: 160-161

3- بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، کتاب الطب، باب الدواء بالعسل، مترجم: حافظ عبدالستار حماد، (ناشر: دارالاسلام ریاض)۔ 2012) ج: 5684

4- ڈاکٹر آصف محمود، دواء، غذاء اور شفاء، طابع: نیشنل بک فاؤنڈیشن، طبع چہارم 2017 م، ص: 69، 68

5- حکیم محمد اوریس لدھیانوی، حضور اکرم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں سے علاج اور جدید سائنس، ص: 165

حجامہ:

میپائٹس اے، بی، سی، ڈی اور ای سبھی کے لیے بہت مفید ہے۔¹

دھاسہ جڑی بوٹی:

اس کے علاوہ جڑی بوٹیوں میں سے دھاسہ بوٹی جگر اور خون کے تمام امراض میں بہت مفید ہے۔ یہ بوٹی گرم اور خشک علاقوں میں عام پائی جاتی ہے۔ اس کو انگریزی میں *Fogonia arabica* کہا جاتا ہے جڑی بوٹیوں کے معالجین کے تجربات کے اندر بھی یہ نقطہ اہم ہے کہ سبز دھاسہ بوٹی چاہے خشک ہی کیوں نہ ہو مگر سبز ہو میپائٹس کی تمام اقسام میں مفید پائی گئی ہیں بلکہ اس سے بڑھ کر کینسر کے علاج میں بھی شفاء بخش رہی۔²

1- ڈاکٹر امجد احسن علی، الحجامہ، گاباسنز، کراچی، ص: 118

2. <https://healthymanners.com/cure-for-all-types-and-stages-of-cancers/>

(ب): ہیضہ

ہیضہ (Cholera):

ہیضہ جسم کی چھوٹی آنت کا مرض ہے اور یہ ایک بیکٹیریا یا Vibro cholera کے سبب لگتا ہے۔ اور یہ اس وقت لگتا ہے جب ایک انسان درج بالا بیکٹیریا کی آمیزش والی کھانے یا پینے کی چیز کا اپنے اندر داخل ہونے دیتا ہے تو اس صورت حال میں ایسے فرد کو دست آنا شروع ہو جاتے ہیں۔¹

یہ ایک فرد سے دوسرے فرد کو لگنے والا مرض ہے جس کے نتیجے میں پاخانہ کی بجائے پانی کی طرح لیس دار مادہ نکلتا ہے۔ اگر اس کا علاج وقت پر نہ ہو تو جسم میں موجود پانی کی سطح نہایت کم ہو جاتی ہے بلکہ اس بڑھ کر انسان اپنی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔ جس جگہ صاف صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا اس علاقے کے لوگوں کے درمیان اس مرض کے پھیل جانے کا خطرہ سر پر منڈلاتا رہے گا۔ اس بیماری کا وائرس عموماً کھڑے پانی یا ندی نالوں میں پایا گیا ہے۔²

ہیضہ کی علامات:

ہیضہ ہو جانے کی صورت میں سخت اسہال ہوتے ہیں۔ اور اس کا پھیلاؤ تیز ہوتا ہے۔ قے ہونا دونوں ٹانگوں میں درد محسوس کرنا، نقاہت ہونے کے علاوہ اسہال کا رنگ چاولوں کے پانی جیسا ہوتا ہے۔ جوں جوں اسہال ہوتے جاتے ہوتے ہیں جسم کے اندر موجود پانی کی مقدار خطرناک حد تک گر جاتی ہے اس کے ساتھ ساتھ بیمار شخص کے دل کی دھڑکن میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ ایسے شخص کی جلد کی سختی ختم ہوتی جاتی ہے۔ خون کی گردش میں کمی ہوتی جاتی ہے۔ بیمار شخص کی حالت بے حوش کی طرف چلی جاتی ہے۔ اس دوران اگر خون کی گردش بہت کم ہو جائے تو انسان کے گردے بند ہو جاتے ہیں اور یہ اس شخص کی موت کی وجہ بھی ہو سکتی ہے۔³

ہیضہ کی اسباب:

یہ بیماری اکثر ایسے کھانے پینے والی اشیاء سے پھیلتی ہیں جس میں اس بیکٹیریا کی آمیزش ہو۔ یہ بدن کے اندر چھوٹی والی آنت میں مہلک فاسد مادہ پیدا کرتا ہے۔⁴

ہیضہ کا یہ بیکٹیریا انسان کے فضلے کے سے خارج ہوتا ہے۔ عموماً جب نکاسی یا سیوریج کا خراب پانی پینے والی صاف پانی میں شامل ہو رہا ہو تو اس مرض کا پھیلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔⁵

1. <https://www.humwell.com/cholera/>

2. <https://www.medicoverhospitals.in/ur/diseases/cholera/>

3. <https://www.humwell.com/cholera/>

4. <https://www.medicoverhospitals.in/ur/diseases/cholera/>

5. <https://www.humwell.com/cholera/>

طب نبوی سے علاج

سادہ اور سنت کے مطابق زندگی انسان کو بہت سی بیماریوں سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔ اکثر اوقات گھر میں موجود بہت سی اشیاء اگر درست انداز میں استعمال میں لائی جائیں تو وہ ہماری قوت مدافعت بڑھا کر بیماری کے عمل کو روک دیتی ہے۔

علاج بالدواء

اگر ہیضہ کا خطرہ ہو تو حفاظتی تدبیر کے طور پر اسہال اور قے کو روکنے کے لئے پیاز کا پانی نکال کر ایک بڑا چمچ دن میں تین مرتبہ پلاتے رہیں۔¹ ایک چمچ ادراک، ایک چمچ لہسن، آدھی چمچ ہلدی، آدھی چمچ دار چینی کا پوڈر کو پیس لیں اور پیسٹ میں دو گلاس پانی ڈال کر آہستہ آگ پر ابالیں۔ جب آدھا رہ جائے تو ہر چیز سمیت ٹھنڈا کرنے کے بعد پی لیں۔ دن میں یہ عمل تین دفعہ کریں۔²

علاج بالغذاء

کھیر یا لالوکی کا استعمال کرنا مناسب ہو گا کیونکہ یہ پیٹ میں ٹھنڈک لاتا ہے۔ پیٹ میں مروڑ کو کم کرتا ہے۔ دیگر خوراک ماسوائے کیلا یا تھوڑا سا فریش جوس اور کچھ نہ کھائیں۔³

علاج بالتدبیر

بخار کا علاج بذریعہ شہد:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُعْجِبُهُ الْحَلْوَاءُ وَالْعَسَلُ»⁴

ترجمہ: حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ کو شیرینی اور شہد پسند تھا

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ: أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: أَخِي يَبْشَتِكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ ﷺ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ، فَقَالَ ﷺ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ الثَّلَاثَةَ فَقَالَ ﷺ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ فَقَالَ ﷺ: قَدْ فَعَلْتُ؟ فَقَالَ ﷺ: «صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ،

اسْقِهِ عَسَلًا» فَسَقَاهُ فَبَرَأَ⁵

ترجمہ: حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ: اللہ کے رسول ﷺ کے پاس ایک شخص آیا اور کہنے لگا کہ میرے بھائی کا پیٹ نرم ہو گیا ہے (اسہال لگے ہیں) تو اللہ کے رسول ﷺ نے حکم دیا: "اسے (علاج میں) شہد دو۔ (وہ گیا) اس نے اپنے بھائی کو شہد دیا، وہ واپس آیا اور کہنے لگا کہ: میں نے اسکو شہد دیا اس کی وجہ سے دست (اسہال کی بیماری) بڑھ گئے ہیں۔ آپ ﷺ نے 3 دفعہ اس کے سامنے یہ بات دہرائی کہ (شہد دو) پھر جب وہ تین کے بعد چوتھی مرتبہ لوٹا تو آپ ﷺ نے پھر وہی حکم دیا کہ: "اسکو شہد دو۔" وہ شخص کہنے لگا کہ: میں نے اسکو شہد دیا ہے اس کی وجہ سے اس کا مرض اور بھی بڑھتا جا رہا ہے تو اللہ کے رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ: "اللہ نے حق بات کی ہے (کہ شہد میں علاج ہے) اور آپ کے بھائی کا پیٹ جھوٹ بولتا ہے۔" وہ واپس گیا (اور) اسے شہد دیا اس بار وہ صحت یاب ہو گیا۔

1- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص: 292

2- ایضاً، ص: 293

3- ایضاً، ص: 293

4- بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، کتاب الطب، باب: الدواء بالعسل، ج: 5682

5- ایضاً، کتاب الطب، باب: الدواء بالعسل، مترجم: حافظ عبدالستار حماد، (ناشر: دارالسلام ریاض-2012) ج: 5684

ہیضہ کئی مرتبہ تو اچانک ہوتا ہے جس کی وجہ ناپسندیدہ یا آلودہ غذاء کا استعمال، کھانے کی زیادتی یا مرغن غذاء کا استعمال ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے فوڈ پوائزنگ بھی ہو سکتی ہے۔ اس طرح کے حالات میں ڈائریا اصل میں ایک مدافعتی کردار ادا کرتا ہے۔ ڈائریا کی صورت میں کوشش ہونی چاہیے کہ جتنا پانی، نمکیات ڈائریا کی صورت میں جسم سے نکلتا ہے اس سے زیادہ پانی نمکیات جسم میں داخل ہونا چاہیے اور دواؤں کی بجائے اس بات پر زور ہونا چاہیے کہ پانی اور نمکیات کی مقدار پوری ہو جائے۔¹

فصل چہارم: ٹائیفائیڈ بخار (تپ محرقہ) اور اس کا علاج

ٹائیفائیڈ:

ٹائیفائیڈ ایک میعادى و متعدى بخار ہے جو 7 سے 10 دن تک آتا رہتا ہے چاہے باقاعدہ سے دوائى استعمال كى جائے۔ اس ميں صفر اوى ماده بدن كى تمام رگوں ميں متعفن ہو جاتا ہے۔ خاص كرىه دل يافم معده كے ارد گرد جگر ميں تعفن پھيلا تا ہے۔

ٹائیفائیڈ كے اسباب:

"Salmonella typhi" نامى بيكثيريا اس كا سبب بنتا ہے۔ يه مرض عام طور پر موسم خزاں ميں زياده ہوتا ہے۔ يه بخار سل اور دق كى طرح سارا سال رہتا ہے۔ جرثومہ كے جسم پر روئیں ہوتى ہيں اور وہ متحرك ہوتا ہے۔ سردى ميں پھيلنے كا زياده خطرہ ہوتا ہے كيونكہ اس كا جرثومہ سردى ميں ختم نہيں ہوتا لہذا پانى، دودھ اور پينے والى چيزيں اچھى طرح ابال كر پينى چاہيں۔ يه كھولتے پانى ميں جلد ہلاك ہو جاتا ہے ليكن برف ميں ايك مدت تك زندہ رہ سكتا ہے۔

اس لئے اگر گندے پانى سے برف بنائى جائے تو اس برف كى موجودگى ميں ان جراثيم كا امكان ہو سكتا ہے، جو شخص اس برف كو استعمال كرتا ہے۔ وہ تپ محرقہ ميں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسى طرح برف جو گندى اور غليظ جگہ، برتنوں بنائى جائے قابل استعمال نہيں ہوتى۔ جو لوگ جوہروں اور تالابوں كا گندہ پانى پيتے ہيں۔ وہ بھى اس مرض ميں مبتلا ہو جاتے ہيں۔ اس ميں بھى اس مرض كے جراثيم ہوتے ہيں۔

كچا دودھ اور كچے دودھ سے نكالا مكھن بھى اس مرض كى ايك بڑى وجہ ہو سكتا ہے۔ اس لئے دودھ كو اچھى طرح سے ابال كر استعمال كيا جائے۔ ٹائيفائيد ہونے كى مدت دس سے چودہ دن ہوتى ہے يعنى چھوت لگنے كے دس سے چودہ دن كے اندر انسان اس مرض ميں مبتلا ہو جاتا اگر مريض كمزور ہو تو پانچويں دن بھى بخار ہو سكتا ہے اور اگر اس ميں مقابلہ كى طاقت زياده ہو تو مرض كى مدت 21 دن بھى ہو سكتى ہے۔¹

بىارى اكثر ايسے كھانے پينے والى اشيائے سے پھيلتى ہيں جس ميں اس بيكثيريا كى آميزش ہو۔ يه خون كے ذريعے بدن ميں داخل ہو كر دماغ اور چھوٹى والى آنت ميں اپنى افزائش كرتے ہوئے مہلك فاسد مادہ پيدا كرتا ہے۔ چھوٹى والى آنت ورم كے بعد زخم ہو جاتے ہيں۔ جلد از جلد علاج نہ ہونے كى صورت ميں يه زخم آنت كے آر پار ہو جاتے ہيں۔ آنتوں سے ہٹ كر يه جسم كے باقى اعضا كو نقصان پہنچاتے ہيں۔

ٹائيفائيد بخار كى علامات:

عام طور پر بخار ہوتا ہے ليكن اس سے ہٹ كر سر ميں، پيٹ ميں اور پٹھوں ميں تكليف ہو سكتى ہے، اسہال اور قے بھى ہو سكتى ہے۔ بىارى كے شروع ميں دست نہيں بلکہ قبض ہو سكتى ہے۔ ايك ہفتے بعد پشت اور چھاتى پر سرخ رنگ كے دھبے نمايں ہو جاتے ہيں، دستوں ميں اضافہ ہو جاتا ہے اور تلى (spleen) موٹى ہو كر پيٹ غبارے كى طرح پھيل جاتا ہے۔

علاج ميں تاخير كى صورت ميں يه علامات ظاہر ہونے لگتى ہيں۔ جيسا كہ كھانتے رہنا، پھيپھڑوں ميں خرابى، دماغ ميں فساد جگر پر سوجن۔ اگر دماغ ميں انفليكشن كى حالت ہو جائے تو ميں بىار كا ذہنى توازن خراب ہو جاتا ہے اور اپنے كھو بيٹھتا ہے۔

علاج بالغذاء

تلبینہ:

مریضوں کو تلبینہ، پانی، سلاد اور آسانی سے ہضم ہونے والی غذائیں، جیسے شوربہ، کھیر، سویاں، سوپ اور پھل کھانے کی ترغیب دیں۔

بخار:

ٹائیفائیڈ ہو تو مریض کو جب بھی غذا کی طلب ہو 15 گرام شہد خالص دودھ میں حل کر کے پلا دیں۔ دودھ نیم گرم ہونا ضروری ہے۔¹

سفید تل:

کھانسی کو دور کرتی ہے شکر کی ریوڑی گرم اور سرد مزاج والوں کو موافق ہے سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کو مفید ہے۔ جو ان لوگوں میں ریوڑی میں تل شامل ہونے وجہ سے کھانسی سینے کے امراض اور پھیپھڑوں کو نافع ہے حلق کو صاف کرتی ہے بلغم دور کرتی ہے غذائیت اس میں کافی ہے۔ اکیلے تل بھی امراض حلق اور سینہ کے لئے شہد میں ملا کر بطور لعوق چٹاتے ہیں۔²

ٹائیفائیڈ بخار کی صورت میں جب مریض کو بھوک محسوس کرے اور کچھ غذا طلب کرے تو 2 چھوٹے چمچ شہد کے تھوڑے تھوڑے گرم دودھ میں ملا کر پلا دیں۔³

امرود کے پتوں کا:

سانس کی نالی، گلے اور پھیپھڑوں کے ساتھ بلغم کی پیداوار کو محدود کر کے بخار کی سنجی کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ جرثوموں کی نشوونما کی مقدار کو کم کرتا ہے، جو آپ کے علامات کو کم کر سکتا ہے۔ اضافی طور پر امرود کے پتوں میں آئرن اور وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، یہ دونوں چیزیں مدافعتی نظام کو درکار ہوتی ہیں۔⁴

علاج بالتدبیر

سردرد کے لئے:

سر میں روغن زیتون کی مالش کریں اور پیاز کاٹ کر اسکی خوشبو لیں اور پاؤں کے تلووں پر پیاز کالیپ کریں۔⁵

حجامہ:

سردرد اور بخار کے لیے حجامہ لگانا مفید ہے۔⁶

1- پروفیسر ڈاکٹر شہزاد ایم اے بٹ، شہد سے اپنا علاج خود کیجئے، زاہد بشیر پریس لاہور، اشاعت: 2012م، ص: 188

2- حکیم مظفر حسین اعوان، کتاب المفردات، ص: 180

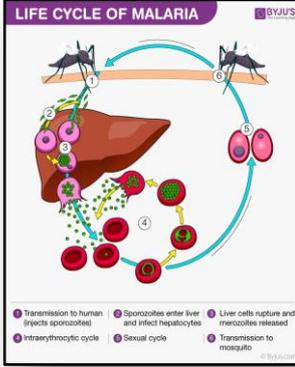
3- حکیم محمد عبداللہ، خواص شہد، ادارہ مطبوعات سلیمانی، اشاعت: 1997، مطبع: اے این اے پرنٹرز، اردو بازار لاہور، ص: 100

4. <https://pharmany.in/blog/9-home-remedies-for-typhoid/#12-guava-leaves>

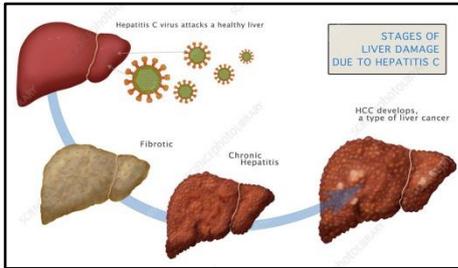
5- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص: 316

6- ڈاکٹر امجد احسن علی، گاسنز، الحجامہ، کراچی، ص: 80

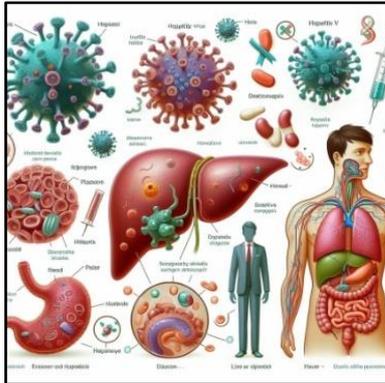
باب سوم: حشرات الارض اور جنسی تعلق سے پھیلنے والے امراض اور ان کا علاج



فصل اول: ملیریا، ڈینگی اور ان کا علاج



فصل دوم: یرقان B, C اور ان کا علاج



فصل سوم: ایڈز اور اس کا علاج

فصل اول: ملیریا، ڈینگی اور ان کا علاج

تعریف:

(3) حشرات الارض سے پھیلنے والے امراض			
نمبر شمار	علامات	ڈینگی	ملیریا
.1	بخار	✓	✓
.2	کھانسی	x	x
.3	اٹنی	✓	✓
.4	سردرد	✓	✓
.5	اسہال	x	x
.6	گلا	x	x
.7	جوڑرد	x	x
.8	نزلہ/زکام	x	x
.9	سانس	x	x

The dengue virus (DENV), which causes dengue, is a virus that infects people when an infected mosquito bites them.¹

ترجمہ: ڈینگی ایک وائرل انفیکشن ہے جو ڈینگی وائرس (DENV) کی وجہ سے ہوتا ہے، جو متاثرہ مچھروں کے کاٹنے سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے۔

The primary vector of the viruses that cause dengue is the Aedes aegypti mosquito. Humans contract the viruses by the bites of an infected female Aedes mosquito, which mostly picks up the virus from a blood meal of an infected individual.²

ترجمہ: ایڈس ایجیپٹی نامی مچھر ڈینگی کا سبب بننے والے وائرس کو منتقل کرنے والا اہم رکن ہے۔ وائرس ایک متاثرہ مادہ ایڈس مچھر کے کاٹنے کے ذریعے انسانوں میں منتقل ہوتے ہیں، جو بنیادی طور پر وائرس کو متاثرہ شخص کے خون کو چوستے ہوئے حاصل کرتے ہیں۔

دراصل ڈینگی بخار میں جسم کے پلیٹلیٹس³ (platelets) کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ ان کی عمومی تعداد 150000 سے 450000 تک ہوتی ہے۔

علامات:

عمومی طور پر ڈینگی بخار 2 سے 10 دن رہتا ہے جس کی علامات بعض دفعہ تو آہستہ آہستہ شدید ہوتی جاتیں ہیں۔ اور ان میں عام طور پر بخار، سر درد، پٹھوں اور جوڑوں کا درد، خارش اور تھکاوٹ شامل ہیں۔ جبکہ شدت صورت میں پیٹ میں شدید درد، مسلسل قے آنا، قے میں خون، تیز سانس لینا، مسوڑھوں سے خون بہنا ہو سکتی ہیں۔ شدت کے اس ڈینگی بخار کو ڈینگی ہیمرجک بخار کہا جاتا ہے، جو جان لیوا ہو سکتا ہے۔⁴

اسباب:

These mosquitoes usually deposit their eggs in water-containing containers such as flower pots,

1. [Dengue and severe dengue \(who.int\)](http://www.who.int)

2. <https://web.archive.org/web/20181204004215/http://www.who.int/denguecontrol/disease/en/>

3- اقراص خون (Blood Platelets) خون میں موجود ہوتے ہیں جن کو ہم خون کی کلیاں بھی کہہ سکتے ہیں۔ جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ خون میں سرخ ذرات اور سفید ذرات ہوتے ہیں اسی طرح خون میں اقراص بھی جاتے ہیں جو ہڈی کے گودے میں بنتے ہیں۔ یہ سفید ذرات کی طرح بے رنگ ہوتے ہیں تاہم ان کی شکل سرخ ذرات کی طرح طشتری نما ہوتی ہے اور جسامت میں سرخ ذرات کا ایک تہائی ہوتے ہیں۔ یہ خون کی جمانے میں مدد دیتے ہیں یعنی ان کی غیر موجودگی میں کسی بھی زخم کی صورت میں خون بہتا رہے گا۔

4. <https://web.archive.org/web/20181105234444/>

vases, bowls, buckets, and animal dishes that are close to standing water. These mosquitoes reside close to humans both indoors and outdoors, and they prefer to bite them. Both during the day and at night, mosquitoes that transmit dengue, chikungunya, and Zika bite. When a mosquito bites a person who has the virus, the mosquito also gets sick. The virus can then infect humans through bites from infected mosquitoes. When a woman becomes pregnant or nears delivery, she may transfer the dengue virus to her unborn child. There has only been one confirmed case of dengue transmitted through breast milk to date. Mothers are encouraged to breastfeed due to the advantages of doing so.¹

ترجمہ: یہ مچھر عام طور پر کنٹینرز میں کھڑے پانی کے قریب انڈے دیتے ہیں جن میں پانی ہوتا ہے، جیسے بالٹیاں، پیالے، جانوروں کے برتن، پھولوں کے برتن اور گلدان۔ یہ مچھر لوگوں کو کاٹنے کو ترجیح دیتے ہیں، اور گھر کے اندر اور باہر لوگوں کے قریب رہتے ہیں۔ یہ وہی مچھر ہے جو ڈینگی، چکن گونیا نامی بیماری اور زیکا وائرس نامی بیماری کو دن اور رات کے وقت پھیلانے میں لگے ہیں۔ مچھر اس وقت متاثر ہو جاتے ہیں جب وہ وائرس سے متاثرہ شخص کو کاٹتے ہیں۔ اس کے بعد متاثرہ مچھر کاٹنے کے ذریعے دوسرے لوگوں میں وائرس پھیلا سکتے ہیں۔ ڈینگی سے متاثرہ حاملہ عورت حمل کے دوران یا پیدائش کے وقت اس کے جنین میں وائرس منتقل کر سکتی ہے۔ آج تک، چھاتی کے دودھ سے ڈینگی پھیلنے کی ایک دستاویزی رپورٹ سامنے آئی ہے۔ دودھ پلانے کے فوائد کی وجہ سے، ماؤں کو دودھ پلانے کی ترغیب دی جاتی ہے۔

ملیریا:

اس میں باری کا بخار آتا ہے اور یہ مچھروں کے ذریعے پھیل جانے والا ایک متعدی مرض ہے جو Plasmodium نامی ایک جراثیم کی وجہ سے تخلیق ہوتا ہے۔ اگر ایسے مریض کے خون کا ایک قطری لے کر اس خوردبین سے دیکھا جائے تو خون کے سرخ خلیات کے اندر سیاہ رنگ کے چھوٹے چھوٹے ابھار نظر آتے ہیں۔ جن کی اشکال مختلف ہوتی ہے۔ بعض ہلالی اور بعض دانی دار صورت کے ہوتے ہیں اور یہی دراصل ملیریا کے جراثیم ہوتے ہیں۔ یہ مختلف حالت میں خون کے خلیات کے ساتھ رہتے ہیں چنانچہ حالت بخار

میں یہ خون کے خلیات کے عین درمیان میں موجود ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ بخار باری باری آتا ہے۔ اس بخار میں ایک باری سے دوسری باری تک 48 گھنٹے اور بعض صورتوں میں 72 گھنٹے کا وقفہ ہوتا ہے۔ جبکہ تیسری حالت میں اس میں وقفہ نہیں ہوتا مسلسل بخار رہتا ہے۔¹

اسباب:

مرطوب زمین اور جس جگہ گندہ پانی جمع ہو، ملیریا کے پھیلنے کا خاص سبب ہیں۔ موسم برسات میں ملیریائی جراثیم پھیلنے کا خاص وقت ہے۔

علامات:

اس بخار میں بخار چڑھنے سے پہلے مریض سست ہو جاتا ہے۔ انگڑائیاں اور جمائیں آتی ہیں۔ سانس جلد جلد چلتا ہے جی متلاتا ہے۔ پیشاب کی رنگت ہلکی زرد یا سفید ہو جاتی ہے۔ پیشاب بار بار آتا ہے۔ تمام بدن میں درد ہوتا ہے۔ زبان پیلی اور خشک رہتی اور نبض سرلیج اور متلی ہوتی ہے۔ اس بخار میں دورہ کے وقت مریض کو کرب اور بے چینی بڑھ جاتی ہے اور شدت مرض میں ہڈیاں یہ حالت چار پانچ گھنٹے رہتی ہے۔ اس کے بعد پیشانی پر پسینہ آجاتا ہے اور بخار کی تیزی کم ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں مریض بے حد کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ جاڑے سے بھی اور باری سے بھی آتا ہے دورہ کی مدت چار سے آٹھ گھنٹے ہوتی ہے۔²

1- ڈاکٹر حکیم ہر چند مانی، پریکٹس آف میڈیسن، مکتبہ دانیال۔ لاہور، ص: 455

2- ایضاً، ص: 455

طب نبوی سے علاج

سادہ اور سنت کے مطابق زندگی انسان کو بیت سی بیماریوں سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔ اکثر اوقات گھر میں موجود بہت سی اشیاء اگر درست انداز میں استعمال میں لائی جائیں تو وہ ہماری قوت مدافعت بڑھا کر بیماری کے عمل کو روک دیتی ہے۔

علاج بالذواء

سنائکی:

سنائکی کے پتے جسم کی صفائی کی اہم کردار ادا کرتے ہیں اور پیٹ کو ٹھیک رکھنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْسٍ، قَالَتْ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «بِمَاذَا كُنْتَ تَسْتَمَشِينَ؟»
قُلْتُ: بِالشُّبْرُمِ، قَالَ ﷺ: «حَارٌّ جَارٌّ» ثُمَّ اسْتَمَشَيْتُ بِالسَّنِيِّ فَقَالَ ﷺ: «لَوْ كَانَ مَيِّءٌ
يَشْفِي مِنَ الْمَوْتِ، كَانَ السَّنِيُّ، وَالسَّنِيُّ شِفَاءٌ مِنَ الْمَوْتِ»¹

ترجمہ: حضرت اسماء بنت عمیس رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے مجھ سے پوچھا کہ آپ کس سے اسہال کا عمل مکمل کرتی ہو؟“ میں نے جواب دیا کہ شبرم کے ذریعے۔ آپ نے کہا کہ یہ تو بہت گرمی ہے۔“ اس کے بعد میں نے اس حوالے سے سنائکی لینا شروع کی تو اس پر آپ نے فرمایا: ”اگر کوئی شے مرگ سے بچا سکتی تو وہ سنا ہوتی۔ اور سنا (جڑی بوٹی) مرگ سے شفاء ہے۔“

سنائکی کے پتے اپنی جلاب والی خاصیت کی پہچان رکھتے ہیں۔

یہ جسم کو زہر آلود مادوں سے پاک کرنے اور آنتوں کی باقاعدہ اصلاح اور صفائی کو برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں، جو کہ مدافعت کی بحالی کے لئے اہم ہے۔² کرونا و بانی امراض کے دوران اس کی افادیت کا لوگوں کا علم ہو۔

کلونجی (Nigella Sativa):

ان بیجوں میں سوزش اور قوت مدافعت بڑھانے والی خصوصیات ہوتی ہیں جو صحت یابی میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

علاج بالغذاء

بخار کی صورت میں شہد خالص 15 گرام۔ پانی میں شربت بنا کر صبح شام پیتے رہیں اگر قبض ہو تو پہلے قبض کشاد واء استعمال کر لیں۔ مریض کو جب بھی غذاء کی طلب ہو 15 گرام شہد خالص نیم گرم دودھ میں حل کر کے پلا دیں۔³

ملیریا بخار کی صورت میں شہد (2 چمچ) 20 گرام پانی میں حل کر کے صبح و شام پیتے رہیں۔⁴

شہد چونکہ قوت مدافعت بڑھاتا ہے اس لئے و بانی امراض کی صورت میں صبح نہار منہ چند تولہ (1 تولہ تقریباً 10 سے 12 گرام کا ہوتا ہے) شہد ٹھنڈے پانی میں ملا کر پی لیا جائے تو و بانی امراض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔⁵

Another meal that has remarkable qualities for raising platelet count is pumpkin. This is due to the

1- ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید، سنن ابن ماجہ، (دار السلام، 2007ء) کتاب الطب، باب دواء المشی، ج: 3461، حکم اللہ البانی ضعیف فی ضعیف ابن ماجہ

2- حکیم مظفر حسین اعوان، کتاب المفردات، ص: 292

3- پروفیسر ڈاکٹر شہزاد ایم اے، شہد سے اپنا علاج خود کیجئے، زاہد بشیر پریس لاہور، اشاعت: 2012، ص: 100

4- حکیم محمد عبد اللہ، خواص شہد، ادارہ مطبوعات سلیمانی، اشاعت: 1997، مطبع: اے این اے پرنٹرز، اردو بازار لاہور، ص: 100

5- پروفیسر ڈاکٹر شہزاد ایم اے، شہد سے اپنا علاج خود کیجئے، ص: 103

presence of vitamin A, which may help increase the amount of platelets the bone marrow produces.¹

ترجمہ: کدو ایک ایسی غذا ہے جس میں پلیٹلیٹس کی تعداد بڑھانے کی حیرت انگیز خصوصیات موجود ہیں۔ اس میں وٹامن A کثرت سے ہوتا ہے جو ہڈی کے گودے (bonemarrow) کے ذریعے تیار ہونے والے پلیٹلیٹس کی تعداد کو بڑھانے میں کچھ معاون ہے۔

قوت مدافعت کے لئے:

روغن زیتون 1 چمچ، شہد 6 چمچ اور کلونجی کاسفوف 1 چمچ ملا کر روزانہ نہار منہ 1 چمچ کھانا قوت مدافعت کو اس حد تک بڑھا دیتا ہے کہ تقریباً تمام بیماریوں فائدہ مند ہے۔²

روزانہ پانچ دانے لونگ کے صبح کھائے جائیں تو نہ صرف قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ کینسر کے علاج میں بھی مفید ہے۔³

علاج بالتدبیر

حجامہ:

حجامہ کے ماہر معالجوں کا کہنا ہے حجامہ سے خون کی روانی کو بہتر ہوتی ہے۔⁴

جس کے سبب مدافعت کے نظام میں بہتری آتی ہے۔⁵

حشرات الارض کے کے کاٹنے پر حجامہ کروانا چاہیے۔⁶

زیتون کے تیل کی مالش:

زیتون کے تیل کو جسم پر لگانے سے خارش اور الرجی کے علاوہ جسمانی سکون دینے اور مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔

کم غذاء کھانا:

عَنْ مَقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبٍ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلْتُ لِطَعَامِهِ وَثُلْتُ لِشَرَابِهِ وَثُلْتُ لِنَفْسِهِ»⁷

ترجمہ: مقدم بن معدی کرب نے سنا کہ اللہ کے رسول ﷺ کو یہ فرما رہے تھے: آدمی اپنے پیٹ جیسا برا برتن کوئی نہیں بھرتا، آدمی کے لیے کچھ نوالے ہی کافی ہیں جو اس کی پشت کو سیدھا رکھ لیں اور اگر زیادہ کھانا کھانا چاہتے ہو تو اپنے پیٹ کو تین حصوں میں تقسیم کر لو، پہلا حصہ: کھانے کے لیے، دوسرا: پینے کے لیے اور تیسرا حصہ: سانس لینے کے لیے۔

سر درد کے لئے:

سر میں روغن زیتون کی مالش کریں اور پیاز کاٹ کر اسکی خوشبو لیں اور پاؤں کے تلووں پر پیاز کا لپ کریں۔¹

1. <https://pharomeasy.in/blog/how-to-increase-platelet-count-naturally/>

2- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص: 305

3- ایضاً، ص: 304

4- ڈاکٹر امجد احسن علی، الحجامہ، گاہ ستراردو منزل کراچی، ص: 72

5- ایضاً، ص: 129

6- ایضاً، ص: 174

7- ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید، سنن ابن ماجہ، کتاب الأَطْعَمَةِ، باب الاقتصاد فی الأکل وکراہیۃ الشبع، ج: 3349، حکم الالبانی صحیح فی صحیح ابن ماجہ

فصل دوم: یرقان B, C اور ان کا علاج

(4) جنسی تعلقات سے پھیلنے والے امراض			
Hepatitis B, C	ایڈز / HIV	علامات	نمبر شمار
✓	✓	بخار	1.
X	✓	کھانسی	2.
✓	x	الٹی	3.
X	✓	سر درد	4.
X	x	اسہال	5.
X	✓	گلا	6.
✓	✓	جوڑور	7.
X	x	نزلہ/زکام	8.
X	✓	سانس	9.

ہیپاٹائٹس بی اور سی وائرل انفیکشن ہیں جو بنیادی طور پر جگر کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ انفیکشن جگر کی شدید یا دائمی بیماری کا باعث بن سکتے ہیں، جس کے ممکنہ طویل مدتی نتائج جن میں جگر پر چربی، جگر کی خرابی، اور جگر کا کینسر شامل ہیں۔ مؤثر روک تھام، تشخیص اور علاج کے لیے ہیپاٹائٹس بی اور سی کی وجوہات، علامات اور تاریخی تناظر کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔

یرقان کی وجوہات:

یرقان، ہیپاٹائٹس بی وائرس (HBV) کی وجہ سے ہوتا ہے، جو کسی

متاثرہ شخص کے خون یا دیگر جسمانی رطوبتوں کے ساتھ رابطے سے پھیلتا ہے۔ یہ غیر محفوظ جنسی ملاپ، استعمال شدہ انجکشن کی سوئیوں کا استعمال، ولادت کے دوران ماں سے بچے تک، اور آلودہ خون کی مصنوعات کے ذریعے پھیل سکتا ہے۔

علامات:

ہیپاٹائٹس بی والے کچھ افراد میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہو سکتی ہیں۔ ایسا کرنے والوں کے لیے، علامات میں تھکاوٹ، پیٹ میں درد، یرقان (جلد اور آنکھوں کا پیلا ہونا)، گہرا پیشاب، پیلا پاخانہ، اور فلو جیسی علامات شامل ہو سکتی ہیں۔

وجوہات:

ہیپاٹائٹس سی ہیپاٹائٹس سی وائرس (HCV) کی وجہ سے ہوتا ہے، جو بنیادی طور پر متاثرہ خون کے ساتھ رابطے کے ذریعے پھیلتا ہے۔ یہ عام طور پر سوئیوں کا استعمال، آلودہ خون کی مصنوعات حاصل کرنے، اور کم کثرت سے، بچے کی پیدائش کے دوران ماں سے بچے تک پھیلتا ہے۔

علامات:

شدید ہیپاٹائٹس سی انفیکشن والے بہت سے افراد علامات ظاہر نہیں کرتے ہیں۔ دائمی ہیپاٹائٹس سی وقت کے ساتھ جگر کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ دائمی انفیکشن کی علامات میں تھکاوٹ، پیٹ میں تکلیف، بھوک میں کمی، یرقان اور آسانی سے خراشیں شامل ہو سکتی ہیں۔

طب نبوی سے علاج

سادہ اور سنت کے مطابق زندگی انسان کو بہت سی بیماریوں سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔ اکثر اوقات گھر میں موجود بہت سی اشیاء اگر درست انداز میں استعمال میں لائی جائیں تو وہ ہماری قوت مدافعت بڑھا کر بیماری کے عمل کو روک دیتی ہے۔

علاج بالذواء

دھاسہ بوٹی:

جڑی بوٹیوں میں سے دھاسہ بوٹی جگر اور خون کے تمام امراض میں بہت مفید ہے۔ یہ بوٹی گرم اور خشک علاقوں میں عام پائی جاتی ہے۔ اس کو انگریزی میں *Fogonia arabica* کہا جاتا ہے جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والے معالجین کے تجربات میں سامنے آئی ہے کہ سبز دھاسہ بوٹی چاہے خشک ہی کیوں نہ ہو مگر سبز (سایہ میں خشک کی ہوئی) ہو پیمانائٹس کی تمام اقسام میں مفید پائی گئی ہیں بلکہ اس سے بڑھ کر کینسر کے علاج میں بھی شفاء بخش پائی گئی۔¹

علاج بالغذاء

اونٹنی کا دودھ:

پرانے ورم جگر کے لیے اونٹنی کا دودھ 5 تولہ شربت بزوری 2 تولہ میں ملا کر پلانے آرام آجاتا ہے۔²

دہی کا استعمال:

اس کے علاوہ قدرتی طریقہ علاج میں مریض کو کئی روز صرف دہی پر رکھا (کھلایا) جاتا ہے۔³

علاج بالتدبیر

سناسکی کے پتے (Cassia Angustifolia):

سناسکی کے پتے روایتی طور پر جگر کی صحت کے لیے استعمال ہوتے رہے ہیں۔

عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْسٍ، قَالَتْ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «بِمَاذَا كُنْتَ تَسْتَمْسِكِينَ؟» قُلْتُ: بِالشُّبْرَمِ، قَالَ: «حَارٌّ جَارٌّ» ثُمَّ اسْتَمْسَكْتِ بِالسَّيِّ فَقَالَ: «لَوْ كَانَ مَيِّءٌ يَشْفِي مِنَ الْمَوْتِ، كَانَ السَّيِّ، وَالسَّيِّ شِفَاءٌ مِنَ الْمَوْتِ»⁴

ترجمہ: حضرت اسماء بنت عمیس رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے مجھ سے پوچھا کہ آپ کس سے اسہال کا عمل مکمل کرتی ہو؟ میں نے جواب دیا کہ شبرم کے ذریعے۔ آپ نے کہا کہ یہ تو بہت گرمی ہے۔ اس کے بعد میں نے اس حوالے سے سناسکی لینا شروع کی تو اس پر آپ نے فرمایا: ”اگر کوئی شے مرگ سے بچا سکتی تو وہ سنا ہوتی۔ اور سنا (جڑی بوٹی) مرگ سے شفاء ہے۔“

1. <https://healthymanners.com/cure-for-all-types-and-stages-of-cancers/>

2- پریکٹس آف میڈیسن، ڈاکٹر و حکیم ہر چند ملتانی، مکتبہ دانیال، لاہور، ص: 202

3- ایضاً

4- ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید، سنن ابن ماجہ، (دار السلام، 2007ء) کتاب الطب، باب دواء السی، ج: 3461، حکم الالہانی ضعیف فی ضعیف ابن ماجہ

صبح، شام پانی کے ایک گلاس میں ایک بڑا چمچ شہد کے ساتھ ایک تازہ لیمن کارس مکس کر کے شربت پیئیں۔ بڑھاپے کو روکتا ہے۔ جلد کی تازگی برقرار رہتی ہے اور جسم میں طاقت آتی ہے۔ مندرجہ بالا نسخہ جات کے ساتھ ساتھ شہد اور دار چینی کے پوڈر سے بنائی گئی چائے بڑھاپے کے اثرات کو کم کرنے کے لئے بڑی فائدہ مند ثابت ہوئی ہے۔

4 چمچ شہد اور 1 چائے والا چمچ دار چینی کا پوڈر 3 کپ پانی میں ڈال کر خوب ابالیں، چائے تیار ہے۔ ہر تین چار گھنٹے ایک کپ کا چوتھائی حصہ پی لیں۔ چند ہفتوں کے استعمال سے آپ کی جلد تازہ اور چمکدار ہو جائے گی۔ تھکاوٹ کم ہوگی اور آپ جسم میں طاقت محسوس کریں گے۔ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھے گی۔ دل مضبوط ہوگا۔¹
جو کے ستو، شہد اور زیتون کا مرکب مزیدار میٹھا بھی ہے۔ جبکہ یہ اچھی صحت کے لئے استعمال کریں۔²

حجامہ:

یہ پائائٹس اے، بی، سی، ڈی اور ای سبھی کے لیے بہت مفید ہے۔³

1- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص: 306

2- ایضاً، ص: 197

3- ڈاکٹر امجد احسن علی، الحجامہ، گاباسنز، کراچی، ص: 118

وجوہات: غیر محفوظ جنسی رابطہ:

وائرس جنسی ملاپ کے ذریعے منتقل ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب چیچچا جھلی یا کھلے زخم متاثرہ جسمانی رطوبتوں کے رابطے میں آتے ہیں۔

متاثرہ سرنج کا دوبارہ استعمال:

منشیات کے استعمال کے دوران آلودہ سوئیاں یا سرنجیں دوبارہ استعمال سے وائرس پھیل سکتا ہے۔

ماں سے بچے تک:

ایچ آئی وی ایک متاثرہ ماں سے بچے کی پیدائش یا دودھ پلانے کے دوران اس کے بچے میں منتقل ہو سکتا ہے۔

خون کی منتقلی:

اگرچہ اسکریننگ کے اقدامات کی وجہ سے شاذ و نادر ہی ممکن ہے مگر ایچ آئی وی کے آلودہ خون سے بننے والی مصنوعات کے ذریعے منتقل ہو سکتا ہے۔

علامات:

شدید انفیکشن:

کچھ افراد انفیکشن کے فوراً بعد فلو جیسی علامات کو محسوس کرتے ہیں، بشمول بخار، تھکاوٹ، گلے میں خراش، بلغمی غدود کی سوجن، اور خارش۔

ایڈز:

جیسے جیسے مدافعتی نظام کو شدید نقصان پہنچتا ہے، اس موقع پر انفیکشن اور بعض کو کینسر پیدا ہو سکتے ہیں۔ عام علامات میں وزن کا کم ہونا، دائمی اسہال، بخار کا ترنا، رات سوتے وقت پسینہ آنا اور مسلسل تھکاوٹ شامل ہیں۔¹

ایک وقت میں عورت کا ایک مرد سے شادی اور اسکی حکمتیں:

اسلام میں ایک عورت کے لیے بیک وقت ایک نکاح سے زائد کی اجازت نہ دینا کئی خوبیاں اور حکمتیں رکھتا ہے جیسے انسانی نسب کا تحفظ، اہم فریضہ ہے اور یہ مقاصد شریعہ میں بھی داخل ہے، اگر عورت کو ایک وقت ایک سے زائد مردوں سے تعلقات کی اجازت دے دی جائے تو انسانی نسب محفوظ نہیں رہے گا۔²

حافظ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

فَلَوْ جُعِلَتْ الْأَنْسَابُ لِلْأُمَّهَاتِ لَضَاعَتْ وَفَسَدَتْ³

"اگر خواتین کو ایک سے زیادہ نکاح کی رخصت ہوتی تو نسب میں ضائع ہوتے اور فساد ہوتا۔"

قرآن میں کلام الہی ہے کہ:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجِيَّ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا⁴

ترجمہ: اور زنا کے قریب مت جاؤ یقیناً وہ فحاشی ہے اور بہت قبیح راہ ہے۔

اس فرمان الہی میں ایک نہایت قبیح عمل کی طرف اشارہ ہے جس معاشرے تباہ ہو جاتے ہیں اور وہ ہے، "بدکاری" دین اسلام کے ساتھ ساتھ دوسرے سب آسمانی ادیان میں بدکاری کو قبیح عمل اور قابل گرفت قرار دیا گیا ہے۔ یہ گھٹیا عمل امن تباہ کر کے رکھ دیتا ہے۔

1. <https://www.unaids.org/en/resources/fact-sheet>

2. <https://alikhlasonline.com/detail.aspx?id=10125>

3- ابن قیم، محمد بن ابی بکر بن ایوب، اعلام المعوقین عن رب العالمین، فصل حکم علی فی جماعہ و تعوا علی امر آة و فی القیاس، تحقیق: محمد بن عبدالسلام ابراہیم، ناشر دارالکتب العلمیہ - 1991م/37/2

4- سورہ الاسراء: 32

ایڈز پر آئے روز نئی تحقیق، نئے مقالے (Articles) کی صورت میں بھیانک ہوتی جا رہی ہے۔ اب ایسا لگتا ہے کہ دنیا والے عذابِ الہی کو دعوت دے رہے ہیں۔

بدکاری، زنا کے حوالے سے پانچ احادیث:

① عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا زَنَى الْعَبْدُ خَرَجَ مِنْهُ الْإِيمَانُ فَكَانَ فَوْقَ رَأْسِهِ كَالظُّلَّةِ، فَإِذَا خَرَجَ مِنْ ذَلِكَ الْعَمَلِ عَادَ إِلَيْهِ الْإِيمَانُ¹
ترجمہ: ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”جب مرد زنا کرتا ہے تو اس سے ایمان نکل کر سر پر سائبان کی طرح ہو جاتا ہے، جب اس فعل سے جدا ہوتا ہے تو اس کی طرف ایمان لوٹ آتا ہے۔“

② عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «ثَلَاثَةٌ لَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يُزَكِّيهِمْ - قَالَ أَبُو مُعَاوِيَةَ: وَلَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ - وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ: شَيْخٌ زَانٍ، وَمَلِكٌ كَذَّابٌ، وَعَائِلٌ مُسْتَكْبِرٌ»²

ترجمہ: حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”تین شخصوں سے اللہ تعالیٰ نہ کلام فرمائے گا اور نہ انہیں پاک کرے گا اور نہ ان کی طرف نظرِ رحمت فرمائے گا اور ان کے لیے دردناک عذاب ہوگا۔ (1): بوٹھا شخص جو بدکاری کرے (2): جھوٹی بات کرنے والا حکمران (3): متکبر فقیر شخص۔“

③ سَمِعْتُ الْمُقَدَّادَ بْنَ الْأَسْوَدِ، يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِأَصْحَابِهِ: «مَا تَقُولُونَ فِي الزِّنَا؟» قَالُوا: حَرَّمَهُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ، فَهُوَ حَرَامٌ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، قَالَ: فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِأَصْحَابِهِ: «لَأَنْ يَزْنِيَ الرَّجُلُ بِعَشْرَةِ نِسْوَةٍ، أَيْسَرُ عَلَيْهِ مِنْ أَنْ يَزْنِيَ بِامْرَأَةٍ جَارِهِ»، قَالَ: فَقَالَ ﷺ: «مَا تَقُولُونَ فِي السَّرْقَةِ؟» قَالُوا: حَرَّمَهَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ فَهِيَ حَرَامٌ، قَالَ ﷺ: «لَأَنْ يَسْرِقَ الرَّجُلُ مِنْ عَشْرَةِ أُنْيَاتٍ، أَيْسَرُ عَلَيْهِ مِنْ أَنْ يَسْرِقَ مِنْ جَارِهِ»³

ترجمہ: حضرت مقداد بن اسود رضی اللہ عنہ نے کہا رسول اکرم ﷺ نے اپنے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے ارشاد فرمایا ”زنا کے بارے میں تم کیا کہتے ہو؟“ انہوں نے عرض کیا کہ بدکاری حرام ہے، اللہ عزوجل اور اس کے رسول ﷺ نے اُسے حرام کیا ہے اور وہ قیامت تک حرام رہے گا۔ رسول اللہ ﷺ نے تب یہ بات فرمائی: (ہمسائے کی بیوی کی بجائے) عام 10 خواتین سے بدکاری کرنا کم گناہ ہے جبکہ اپنے ہمسائے کی بیوی سے بدکاری کرنا گناہ کبیرہ ہے۔ کہنے لگے، آپ ﷺ نے فرمایا: چوری کے بارے میں تم لوگوں کا کیا خیال ہے؟ یہ حرام ہے اللہ اور اسکے رسول نے حرام کیا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: عام دس گھروں سے چوری کی نسبت پڑوسی کے گھر سے چوری کرنا بڑا گناہ ہے۔

1- ترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ بن سورہ بن موسیٰ بن الضحاک، سنن الترمذی، باب ما جاء لا يزني الزاني وهو ممنون، ج: 2625، ذكره الالباني في سلسلة الاحاديث الصحيحة

2- مسلم، مسلم بن حجاج القشيري، صحيح مسلم، كتاب الايمان، باب بيان غلط ترميم التميمية، ج: 296

3- احمد بن حنبل، مسند امام احمد، محقق شعيب الأرنؤوط (مؤسس الرسالة - 2001) 277 / 39، ج: 23854، حديث صحيح صحيح شعيب الأرنؤوط

④ عَنْ مَيْمُونَةَ، زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَتْ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " لَا تَزَالُ أُمَّتِي بِخَيْرٍ مَا لَمْ يَفْشُ فِيهِمْ وَلَدُ الزَّيْنَا، فَإِذَا فَشَا فِيهِمْ وَلَدُ الزَّيْنَا، فَيُوشِكُ أَنْ يَعْمَهُمُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِعِقَابٍ."¹

ترجمہ: حضرت ميمونہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ”میری امت اس وقت تک بھلائی پر رہے گی جب تک ان میں زنا سے پیدا ہونے والے بچے عام نہ ہو جائیں گے اور جب ان میں زنا سے پیدا ہونے والے بچے عام ہو جائیں گے تو اللہ تعالیٰ انہیں عذاب میں مبتلا فرمادے گا۔“

⑤ عَنْ سَمُرَةَ بْنِ جُنْدَبٍ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا صَلَّى صَلَاةً أَقْبَلَ عَلَيْنَا بِوَجْهِهِ فَقَالَ: «مَنْ رَأَى مِنْكُمْ اللَّيْلَةَ رُؤْيَا؟» قَالَ: فَإِنْ رَأَى أَحَدٌ قَصَّهَا، فَيَقُولُ: «مَا شَاءَ اللَّهُ» فَسَأَلْنَا يَوْمًا فَقَالَ: «هَلْ رَأَى أَحَدٌ مِنْكُمْ رُؤْيَا؟» قُلْنَا: لَا، قَالَ: «لِكَيْ رَأَيْتُ اللَّيْلَةَ رَجُلَيْنِ أَتْيَانِي فَأَخَذَا بِيَدِي، فَأَخْرَجَانِي إِلَى الْأَرْضِ الْمُقَدَّسَةِ، فَإِذَا رَجُلٌ جَالِسٌ، وَرَجُلٌ قَائِمٌ، بِيَدِهِ كَلُوبٌ مِنْ حَدِيدٍ» قَالَ بَعْضُ أَصْحَابِنَا عَنْ مُوسَى: " إِنَّهُ يُدْخِلُ ذَلِكَ الْكَلُوبَ فِي شِدْقِهِ حَتَّى يَبْلُغَ قَفَاهُ، ثُمَّ يَفْعَلُ بِشِدْقِهِ الْآخَرَ مِثْلَ ذَلِكَ، وَيَلْتَمِسُ شِدْقَهُ هَذَا، فَيَعُودُ فَيَصْنَعُ مِثْلَهُ، قُلْتُ: مَا هَذَا؟ قَالَ: انْطَلِقْ، فَاَنْطَلِقْنَا حَتَّى أَتَيْنَا عَلَى رَجُلٍ مُضْطَجِعٍ عَلَى قَفَاهُ وَرَجُلٌ قَائِمٌ عَلَى رَأْسِهِ بِفَهْرٍ - أَوْ صَخْرَةٍ - فَيَشْدَحُ بِهِ رَأْسَهُ، فَإِذَا ضَرَبَهُ تَدَاهَدَهُ الْحَجَرُ، فَاَنْطَلِقَ إِلَيْهِ لِيَأْخُذَهُ، فَلَا يَرْجِعُ إِلَى هَذَا حَتَّى يَلْتَمِسَ رَأْسَهُ وَعَادَ رَأْسَهُ كَمَا هُوَ، فَعَادَ إِلَيْهِ، فَضَرَبَهُ، قُلْتُ: مَنْ هَذَا؟ قَالَ: انْطَلِقْ فَاَنْطَلِقْنَا إِلَى ثَقَبٍ مِثْلِ التَّنُورِ، أَعْلَاهُ صَبِيقٌ وَأَسْفَلُهُ وَاسِعٌ يَتَوَقَّدُ تَحْتَهُ نَارًا، فَإِذَا اقْتَرَبَ ارْتَفَعُوا حَتَّى كَادَ أَنْ يَخْرُجُوا، فَإِذَا خَمَدَتْ رَجَعُوا فِيهَا، وَفِيهَا رِجَالٌ وَنِسَاءٌ عَرَاءٌ، فَقُلْتُ: مَنْ هَذَا؟ قَالَ: انْطَلِقْ، فَاَنْطَلِقْنَا حَتَّى أَتَيْنَا عَلَى نَهْرٍ مِنْ دَمٍ فِيهِ رَجُلٌ قَائِمٌ عَلَى وَسَطِ النَّهْرِ - قَالَ يَزِيدُ، وَوَهْبُ بْنُ جَرِيرٍ: عَنْ جَرِيرِ بْنِ حَازِمٍ - وَعَلَى سَطِّ النَّهْرِ رَجُلٌ بَيْنَ يَدَيْهِ حِجَارَةٌ، فَأَقْبَلَ الرَّجُلُ الَّذِي فِي النَّهْرِ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَخْرُجَ رَمَى الرَّجُلُ بِحَجَرٍ فِي فِيهِ، فَرَدَّهُ حَيْثُ كَانَ، فَجَعَلَ كُلَّمَا جَاءَ لِيَخْرُجَ رَمَى فِي فِيهِ بِحَجَرٍ، فَيَرْجِعُ كَمَا كَانَ، فَقُلْتُ: مَا هَذَا؟ قَالَ: انْطَلِقْ، فَاَنْطَلِقْنَا حَتَّى انْتَهَيْنَا إِلَى رُوضَةٍ حَضْرَاءَ، فِيهَا شَجَرَةٌ عَظِيمَةٌ، وَفِي أَصْلِهَا شَيْخٌ وَصَبِيَانٌ، وَإِذَا رَجُلٌ قَرِيبٌ مِنَ الشَّجَرَةِ بَيْنَ يَدَيْهِ نَارٌ يُوقِدُهَا، فَصَعِدَا بِي فِي الشَّجَرَةِ، وَأَدْخَلَانِي دَارًا لَمْ أَرِ قَطُّ أَحْسَنَ مِنْهَا، فِيهَا رِجَالٌ شُيُوخٌ وَشَبَابٌ، وَنِسَاءٌ، وَصَبِيَانٌ، ثُمَّ أَخْرَجَانِي مِنْهَا فَصَعِدَا بِي الشَّجَرَةَ، فَأَدْخَلَانِي دَارًا هِيَ أَحْسَنُ وَأَفْضَلُ فِيهَا شُيُوخٌ، وَشَبَابٌ، قُلْتُ: طَوَّفْتُمَانِي اللَّيْلَةَ، فَأَخْبِرَانِي عَمَّا رَأَيْتُمْ، قَالَ: نَعَمْ، أَمَّا الَّذِي رَأَيْتَهُ يُشَقُّ شِدْقُهُ، فَكَذَّابٌ يُحَدِّثُ بِالْكَذْبَةِ، فَتُحْمَلُ عَنْهُ حَتَّى تَبْلُغَ الْآفَاقَ، فَيُصْنَعُ بِهِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَالَّذِي رَأَيْتَهُ يُشْدَحُ رَأْسَهُ، فَجَرُّهُ عَلَّمَهُ اللَّهُ الْقُرْآنَ، فَتَمَّ عَنْهُ بِاللَّيْلِ وَلَمْ يَعْمَلْ فِيهِ بِالنَّهَارِ، يُفْعَلُ بِهِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَالَّذِي رَأَيْتَهُ فِي الثَّقَبِ فَهُمْ الزَّيْنَاءُ، وَالَّذِي رَأَيْتَهُ فِي النَّهْرِ أَكَلُوا الرِّبَا، وَالشَّيْخُ فِي أَصْلِ الشَّجَرَةِ إِبْرَاهِيمُ عَلَيْهِ السَّلَامُ،

وَالصَّبَّانُ، حَوْلَهُ، فَأَوْلَادُ النَّاسِ وَالَّذِي يُوقِدُ النَّارَ مَالِكُ خَازِنُ النَّارِ، وَالذَّارُ
الْأُولَى الَّتِي دَخَلَتْ دَارُ عَامَّةِ الْمُؤْمِنِينَ، وَأَمَّا هَذِهِ الدَّارُ فَدَارُ الشُّهَدَاءِ، وَأَنَا
جَبْرِيْلُ، وَهَذَا مِيكَائِيلُ. فَارْفَعْ رَأْسَكَ، فَارْفَعْتُ رَأْسِي، فَإِذَا فَوْقِي مِثْلُ
السَّحَابِ، قَالَا: ذَلِكَ مَنْزِلُكَ، قُلْتُ: دَعَانِي أَدْخُلْ مَنْزِلِي، قَالَا: إِنَّهُ بَقِيَ لَكَ عُمْرٌ
لَمْ تَسْتَكْمِلْهُ فَلَوْ اسْتَكْمَلْتَ أَتَيْتَ مَنْزِلَكَ¹

ترجمہ: سمرہ بن جندب رضی اللہ عنہ نے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نماز (فجر) پڑھنے کے بعد (عموماً) ہماری طرف منہ کر کے بیٹھ جاتے اور پوچھتے کہ آج رات کسی نے کوئی خواب دیکھا ہو تو بیان کرو۔ راوی نے کہا کہ اگر کسی نے کوئی خواب دیکھا ہو تو اسے وہ بیان کر دیتا اور آپ اس کی تعبیر اللہ کو جو منظور ہوتی بیان فرماتے۔ ایک دن آپ نے معمول کے مطابق ہم سے دریافت فرمایا کیا آج رات کسی نے تم میں کوئی خواب دیکھا ہے؟ ہم نے عرض کی کہ کسی نے نہیں دیکھا۔ آپ نے فرمایا لیکن میں نے آج رات ایک خواب دیکھا ہے کہ دو آدمی میرے پاس آئے۔ انہوں نے میرے ہاتھ تھام لیے اور وہ مجھے ارض مقدس کی طرف لے گئے۔ (اور وہاں سے عالم بالا کی مجھ کو سیر کرائی) وہاں کیا دیکھتا ہوں کہ ایک شخص تو بیٹھا ہوا ہے اور ایک شخص کھڑا ہے اور اس کے ہاتھ میں (امام بخاری رضی اللہ عنہ نے کہا کہ) ہمارے بعض اصحاب نے (غالباً عباس بن فضیل اسقاطی نے موسیٰ بن اسماعیل سے یوں روایت کیا ہے) لوہے کا آئینہ تھا جسے وہ بیٹھنے والے کے جڑے میں ڈال کر اس کے سر کے پیچھے تک چیر دیتا پھر دوسرے جڑے کے ساتھ بھی اسی طرح کرتا تھا۔ اس دوران میں اس کا پہلا جڑا صحیح اور اپنی اصلی حالت پر آجاتا اور پھر پہلے کی طرح وہ اسے دوبارہ چیرتا۔ میں نے پوچھا کہ یہ کیا ہو رہا ہے؟ میرے ساتھ کے دونوں آدمیوں نے کہا کہ آگے چلو۔ چنانچہ ہم آگے بڑھے تو ایک ایسے شخص کے پاس آئے جو سر کے بل لیٹا ہوا تھا اور دوسرا شخص ایک بڑا سا پتھر لیے اس کے سر پر کھڑا تھا۔ اس پتھر سے وہ لیٹے ہوئے شخص کے سر کو پکچل دیتا تھا۔ جب وہ اس کے سر پر پتھر مارتا تو سر پر لگ کر وہ پتھر دور چلا جاتا اور وہ اسے جا کر اٹھالاتا۔ ابھی پتھر لے کر واپس بھی نہیں آتا تھا کہ سر دوبارہ درست ہو جاتا۔ بالکل ویسا ہی جیسا پہلے تھا۔ واپس آ کر وہ پھر اسے مارتا۔ میں نے پوچھا کہ یہ کون لوگ ہیں؟ ان دونوں نے جواب دیا کہ ابھی اور آگے چلو۔ چنانچہ ہم آگے بڑھے تو ایک تنور جیسے گڑھے کی طرف چلے۔ جس کے اوپر کا حصہ تو تنگ تھا لیکن نیچے سے خوب فراخ۔ نیچے آگ بھڑک رہی تھی۔ جب آگ کے شعلے بھڑک کر اوپر کو اٹھتے تو اس میں جلنے والے لوگ بھی اوپر اٹھ آتے اور ایسا معلوم ہوتا کہ اب وہ باہر نکل جائیں گے لیکن جب شعلے دب جاتے تو وہ لوگ بھی نیچے چلے جاتے۔ اس تنور میں ننگے مرد اور عورتیں تھیں۔ میں نے اس موقع پر بھی پوچھا کہ یہ کیا ہے؟ لیکن اس مرتبہ بھی جواب یہی ملا کہ ابھی اور آگے چلو، ہم آگے چلے۔ اب ہم خون کی ایک نہر کے اوپر تھے نہر کے اندر ایک شخص کھڑا تھا اور اس کے پیچ میں (یزید بن ہارون اور وہب بن جریر نے جریر بن حازم کے واسطے

سے وسط النہر کے بجائے شط النہر نہر کے کنارے کے الفاظ نقل کئے ہیں) ایک شخص تھا۔ جس کے سامنے پتھر رکھا ہوا تھا۔ نہر کا آدمی جب باہر نکلنا چاہتا تو پتھر والا شخص اس کے منہ پر اتنی زور سے پتھر مارتا کہ وہ اپنی پہلی جگہ پر چلا جاتا اور اسی طرح جب بھی وہ نکلنے کی کوشش کرتا وہ شخص اس کے منہ پر پتھر اتنی ہی زور سے پھر مارتا کہ وہ اپنی اصلی جگہ پر نہر میں چلا جاتا۔ میں نے پوچھا یہ کیا ہو رہا ہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ ابھی اور آگے چلو۔ چنانچہ ہم اور آگے بڑھے اور ایک ہرے بھرے باغ میں آئے۔ جس میں ایک بہت بڑا درخت تھا اس درخت کی جڑ میں ایک بڑی عمر والے بزرگ بیٹھے ہوئے تھے اور ان کے ساتھ کچھ بچے بھی بیٹھے ہوئے تھے۔ درخت سے قریب ہی ایک شخص اپنے آگے آگے سلگا رہا تھا۔ وہ میرے دونوں ساتھی مجھے لے کر اس درخت پر چڑھے۔ اس طرح وہ مجھے ایک ایسے گھر میں اندر لے گئے کہ اس سے زیادہ حسین و خوبصورت اور بابرکت گھر میں نے کبھی نہیں دیکھا تھا۔ اس گھر میں بوڑھے، جوان، عورتیں اور بچے (سب ہی قسم کے لوگ) تھے۔ میرے ساتھی مجھے اس گھر سے نکال کر پھر ایک اور درخت پر چڑھا کر مجھے ایک اور دوسرے گھر میں لے گئے جو نہایت خوبصورت اور بہتر تھا۔ اس میں بھی بہت سے بوڑھے اور جوان تھے۔ میں نے اپنے ساتھیوں سے کہا تم لوگوں نے مجھے رات بھر خوب سیر کرائی۔ کیا جو کچھ میں نے دیکھا اس کی تفصیل بھی کچھ بتلاؤ گے؟ انہوں نے کہا ہاں وہ جو تم نے دیکھا تھا اس آدمی کا جڑالو ہے کے آنکس سے پھاڑا جا رہا تھا تو وہ جھوٹا آدمی تھا جو جھوٹی باتیں بیان کیا کرتا تھا۔ اس سے وہ جھوٹی باتیں دوسرے لوگ سنتے۔ اس طرح ایک جھوٹی بات دور دور تک پھیل جایا کرتی تھی۔ اسے قیامت تک یہی عذاب ہوتا رہے گا۔ جس شخص کو تم نے دیکھا کہ اس کا سر کچلا جا رہا تھا تو وہ ایک ایسا انسان تھا جسے اللہ تعالیٰ نے قرآن کا علم دیا تھا لیکن وہ رات کو پڑا سوتا رہتا اور دن میں اس پر عمل نہیں کرتا تھا۔ اسے بھی یہ عذاب قیامت تک ہوتا رہے گا اور جنہیں تم نے تنور میں دیکھا تو وہ زنا کار تھے۔ اور جس کو تم نے نہر میں دیکھا وہ سود خوار تھا اور وہ بزرگ جو درخت کی جڑ میں بیٹھے ہوئے تھے وہ ابراہیم علیہ السلام تھے اور ان کے ارد گرد والے بچے، لوگوں کی نابالغ اولاد تھی اور جو شخص آگے جلا رہا تھا وہ دوزخ کا داروغہ تھا اور وہ گھر جس میں تم پہلے داخل ہوئے جنت میں عام مومنوں کا گھر تھا اور یہ گھر جس میں تم اب کھڑے ہو، یہ شہداء کا گھر ہے اور میں جبرئیل ہوں اور یہ میرے ساتھ میکائیل ہیں۔ اچھا اب اپنا سر اٹھاؤ میں نے جو سر اٹھایا تو کیا دیکھتا ہوں کہ میرے اوپر بادل کی طرح کوئی چیز ہے۔ میرے ساتھیوں نے کہا کہ یہ تمہارا مکان ہے۔ اس پر میں نے کہا کہ پھر مجھے اپنے مکان میں جانے دو۔ انہوں نے کہا کہ ابھی تمہاری عمر باقی ہے جو تم نے پوری نہیں کی اگر آپ وہ پوری کر لیتے تو اپنے مکان میں آجاتے۔

بدکاری کے قبیح عمل سے بچ رہنے کا آسان طریقہ:

اس قبیح عمل سے بچ جانے کا آسان حل دو عالم ﷺ نے ارشاد فرمائے ہیں۔

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ شَبَابًا لَا نَجِدُ شَيْئًا، فَقَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ»¹

ترجمہ: صحابی مسعود کے بیٹے عبد اللہ رضی اللہ عنہم کہتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا ”اے جوانو! تم میں جو کوئی نکاح کی استطاعت رکھتا ہے وہ نکاح کرے کہ یہ اجنبی عورت کی طرف نظر کرنے سے نگاہ کو روکنے والا ہے اور شرمگاہ کی حفاظت کرنے والا ہے اور جس میں نکاح کی استطاعت نہیں وہ روزے رکھے کہ روزہ شہوت کو توڑنے والا ہے۔“

زنا سے جان چھڑانے اور اس عمل سے کراہت کرنے کا ایک اور نسخہ لینے کے لیے ہم اس حدیث پر تھوڑا غور و خوض کر کے اپنے اندر جھانکیں گے تب اس نامراد مرض سے جان چھوٹ جائے گی۔

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: إِنَّ فَتَى شَابًا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، ائْتِنِي بِالزَّيْنِ، فَأَقْبَلَ الْقَوْمُ عَلَيْهِ فَرَجَّزُوهُ وَقَالُوا: مَهْ. مَهْ. فَقَالَ: «اِذْنُهُ، فَدَنَا مِنْهُ قَرِيبًا». قَالَ: فَجَلَسَ قَالَ: «أَتَجِبُهُ لِأُمِّكَ؟» قَالَ: لَا. وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاءَكَ. قَالَ: «وَلَا النَّاسُ يُجِبُونَهُ لِأُمَّهَاتِهِمْ». قَالَ: «أَفَتَجِبُهُ لِابْنَتِكَ؟» قَالَ: لَا. وَاللَّهِ يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاءَكَ قَالَ: «وَلَا النَّاسُ يُجِبُونَهُ لِبَنَاتِهِمْ». قَالَ: «أَفَتَجِبُهُ لِأُخْتِكَ؟» قَالَ: لَا. وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاءَكَ. قَالَ: «أَفَتَجِبُهُ لِعَمَّتِكَ؟» قَالَ: لَا. وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاءَكَ. قَالَ ﷺ: «وَلَا النَّاسُ يُجِبُونَهُ لِعَمَّاتِهِمْ». قَالَ: «أَفَتَجِبُهُ لِخَالَاتِكَ؟» قَالَ: لَا. وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاءَكَ. قَالَ: «وَلَا النَّاسُ يُجِبُونَهُ لِخَالَاتِهِمْ». قَالَ: فَوَضَعَ يَدَهُ عَلَيْهِ وَقَالَ: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذَنْبَهُ وَطَهِّرْ قَلْبَهُ، وَحَصِّنْ فَرْجَهُ» فَلَمْ يَكُنْ بَعْدُ ذَلِكَ الْفَتَى يَلْتَفِتُ إِلَى شَيْءٍ.²

ترجمہ: چنانچہ حضرت ابو امامہ رضی اللہ عنہم فرماتے ہیں ”ایک نوجوان بارگاہ رسالت ﷺ میں حاضر ہوا اور اس نے کہا: اے اللہ کے رسول ﷺ! آپ مجھے زنا کی اجازت دے دیں۔ اس بات پر صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اسے ڈانٹنے کے لیے آگے بڑھنے لگے اور کہنے لگے، رکو، رکو۔ رسول کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا ”اسے میرے نزدیک کر دو۔ وہ نوجوان حضور اقدس ﷺ کے قریب پہنچ کر بیٹھنے لگا۔ حضور پر نور ﷺ نے اس سے ارشاد فرمایا ”کیا تم یہ اچھا لگے گا کہ آپکی ماں کے ساتھ ایک شخص ایسا فعل کرے؟ اس نے کہا: اے اللہ کے رسول ﷺ! خدا کی قسم! قطعاً اچھا نہیں لگے گا۔ رسالت مآب ﷺ نے ارشاد فرمایا: لوگ بھی یہ پسند نہیں کرتے کہ کوئی ان کی ماں کے ساتھ ایسی بری حرکت کرے۔ پھر ارشاد فرمایا ”کیا تم یہ پسند کرتے ہو کہ تمہاری بیٹی کے ساتھ کوئی یہ کام کرے۔ اس نے

1- بخاری، محمد بن اسماعیل بخاری، کتاب النکاح، باب: من لم يستطع الباءة فليصم، ح: 5066

2- احمد بن حنبل، مسند احمد، مسند الانصار، حدیث ابی امامہ الباہلی، محقق شعب الازرقوط (مؤسسہ الرسالہ-2001) ح: 22211، حدیث صحیح شعب الازرقوط

کہا: یا رسول اللہ ﷺ! اللہ کی قسم! میں ہر گز یہ پسند نہیں کرتا۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: کوئی بھی شخص اسکو اچھا نہیں سمجھے گا کہ کوئی انسان ان کی لڑکی کے ساتھ ایسا برا عمل کرے۔ پھر ارشاد فرمایا ”کیا آپ یہ چاہو گے کہ آپکی بہن کے ساتھ کوئی یہ عمل کرے۔ اس نے کہا: یا رسول اللہ ﷺ! خدا کی قسم! میں ہر گز نہیں چاہوں گا۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: لوگوں کو بھی یہ اچھا نہیں لگتا کہ کوئی فرد ان کی بہن کے ساتھ یہ گھٹیا کام کرے۔ سرکارِ دو عالم ﷺ نے پھوپھی کے ساتھ ساتھ خالہ کا تذکرہ بھی اسی طرح ذکر کیا اور اس نے بھی اسی رد عمل کو ظاہر کیا۔ پھر نبی کریم ﷺ نے اس کے سینے پر اپنا دست مبارک رکھ کر دعا فرمائی ”اللّٰهُمَّ اغْفِرْ ذَنْبَهُ وَطَهِّرْ قَلْبَهُ وَحَصِّنْ فَرْجَهُ“ اے اللہ! اس کے گناہ معاف کر دے، اس (نوجوان) کے دل کو صاف فرمادے اور اس کی جائے مخصوص کو محفوظ فرمادے۔ اس دعاء کے بعد اس نوجوان کا دل دوبارہ بدکاری کی طرف نہیں جھکا۔

اسی طرح ایک اور فرمانوں بوی ﷺ ہے کہ

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَنْ آتَى حَائِضًا أَوْ امْرَأَةً فِي دُبُرِهَا أَوْ كَاهِنًا فَصَدَّقَهُ بِمَا يَقُولُ فَقَدْ كَفَرَ بِمَا أُنزِلَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ¹۔

ترجمہ: سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جس نے حیض والی یا عورت کی دُبُر (پاخانے والی جگہ) میں مباشرت کی، یا کسی کا ہن کے پاس گیا (اس سے نبی معاملات کے بارے میں کچھ پوچھا) اور اس کی کہی ہوئی بات کو سچ مان لیا تو اس نے محمد ﷺ پر نازل کی جانے والی چیز کے ساتھ کفر کیا۔“

طب نبوی سے علاج

جنسی بیماریوں کا پھیلنا اور ان میں تسلسل دنیا میں خطرناک حد تک پہنچ چکا ہے۔ اس کی ایک اہم وجہ ناجائز جنسی تعلق کا قائم رہنا ہے۔ جن ملکوں میں بدکاری سرعام ہے، ان علاقوں میں امراض کا پھوٹنا معمول بنتا جا رہا ہے۔ یہ بات ان حقائق کو اچھی طرح عیاں کرتی ہے کہ یہ امراض صرف بدکار لوگوں تک محدود نہیں رہیں گے بلکہ ان کی آن والی نسلوں میں بھی جائیں گی۔ اس سے بڑھ کر یہ کہ ان امراض میں پھسنے لوگ بہت سارے جسمانی بلکہ ذہنی مسائل میں الجھے نظر آتے ہیں۔ بدکاری و فحاشی کا مکمل خاتمہ ہی اس طرح کے امراض و مسائل صحیح اور بہترین حل ہے۔

علاج بالدواء

شہد، سرکہ اور کلونجی کا سفوف برابر وزن ملا کر صبح ناشتے کے ساتھ ایک چمچ کھائیں۔¹

علاج بالغذاء

بیری کا شہد:

اپنی شفاء بخش خصوصیات کے لیے جانا جاتا ہے، بیری کے شہد کو اس کے مدافعتی فوائد کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کھجوریں:

کھجور تمام ضروری غذائیت سے بھرپور پھل ہے۔ اور جسم کو مضبوط بنانے میں مدد کرتی ہے جیسا کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا

رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ²

ترجمہ: میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا، "جس نے صبح کو سات عجمہ کھجوریں

کھالیں اس دن اسے زہر نقصان پہنچا سکے گا نہ جادو۔"

علاج بالتدبير

حجامہ:

حجامہ کروا کر قوت مدافعت بڑھاتی ہے جس کے ذریعے اس طرح کے امراض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔³

1- سلطان بشیر محمود، اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، ص: 314

2- مسلم، مسلم بن حجاج القشیری، صحیح مسلم، کتاب الأثریہ، باب فضل تمر المدینہ، ج: 5339

3- ڈاکٹر امجد احسن علی، الحجامہ، گاباسنز، کراچی، ص: 129

نتائج

- ① دواء، غذا اور مختلف متبادل طریقہ علاج سنت رسول ﷺ سے ثابت ہے۔
- ② غذا کو دواء بنا لینے سے انسان نسبتاً کم بیمار ہوتا ہے۔
- ③ وبائی امراض میں بہترین علاج شہد کا استعمال ہے۔
- ④ قوت مدافعت بڑھانے اور دردوں کے علاج میں جامہ ایک بہترین علاج ہے۔
- ⑤ کم کھانے اور روزہ رکھنے سے پیٹ کے بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔
- ⑥ معدہ کی صفائی میں الٹی یا جلاب لینا احسن اقدام ہے۔
- ⑦ گلے اور سر کے امراض میں ناک میں کلوئچی اور زیتون کے تیل کا استعمال بہترین علاج ہے۔
- ⑧ متبادل طریقہ علاج جیسے مالش، جامہ، ورزش، ٹکوری یا گرم پٹیاں لگانا اور بھاپ لینا خون کی گردش میں نہایت معاون ہے۔
- ⑨ مرض کے دوران اور بعد میں تلبینہ کا استعمال بیمار شخص کو طاقت بخشتا ہے۔

سفارشات

اس بحث میں مقالہ نگار نے اپنی علمی اور انسانی کوششوں کو اچھی طرح بروئے کار لانے میں کوئی کسر نہ چھوڑی ہے تاہم کمال کی صفت اللہ جل جلالہ کی ہے۔ لیکن اس موقع پر دوران بحث درج ذیل امور سامنے آئے۔

- ① علاج بالتدبیر بیماریوں سے نجات دے سکتے ہیں۔
- ② وہ کونسی گھریلو اشیاء ہیں جو قوت مدافعت بڑھا کر امراض سے بچا سکتی ہیں۔
- ③ آپ ﷺ نے مختلف امراض میں غذا سے علاج میں کون سے طریقے اپنائے۔
- ④ وہ کونسی غذائیں ہیں جو انسان کو بدلتے موسم میں بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔
- ⑤ آپ ﷺ نے عام گھریلو اشیاء کو بطور دواء کیسے استعمال کیا، سائنسی توجیہات اس کی کس حد تک تائید کرتی ہیں۔



فهارس قرآنی:

نمبر شمار	قرآنی آیات	نام سوره	صفحه
1.	فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ	النحل	48
2.	وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا	الأعراف	03
3.	وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا	الاسراء	81
4.	وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا	المائدة	03
5.	يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا	البقرة	03

فهارس كتب حديث

نمبر شمار	احاديث	صفحه	كتب
1.	كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُعْجِبُهُ الْحُلُوءُ وَالْعَسَلُ	66،62،47	بخارى
2.	يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ	86	بخارى
3.	أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا»	63،05، 66،69	بخارى
4.	إِذَا صَلَّى صَلَاةً أَقْبَلَ عَلَيْنَا بِوَجْهِهِ	83	بخارى
5.	إِنَّ فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ	55	بخارى
6.	حُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ، فابْرُدُوهَا بِالْمَاءِ	48	بخارى
7.	خَرَجْنَا، وَمَعَنَا غَالِبُ بْنُ أَبَجَرَ، فَمَرَضَ فِي الطَّرِيقِ	47،55	بخارى
8.	الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرْبَةَ عَسَلٍ، وَشَرْطَةَ مِحْجَمٍ، وَكَيْتَةَ نَارٍ	48	بخارى
9.	عَلَى أَنْقَابِ الْمَدِينَةِ مَلَائِكَةٌ لَا يَدْخُلُهَا الطَّاعُونَ	14	بخارى
1.	إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِدَلِكِ النِّسَاءِ	48	مسلم
2.	إِنَّ هَذَا الْوَجَعُ أَوْ السَّقَمَ رَجَزٌ عَذِّبَ بِهِ بَعْضُ الْأُمَمِ قَبْلَكُمْ	15	مسلم
3.	ثَلَاثَةٌ لَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يُزَكِّيهِمْ	82	مسلم
4.	الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ	02	مسلم
5.	مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ	88	مسلم
1.	بِمَاذَا كُنْتَ تَسْتَمَشِينَ؟» قُلْتُ: بِالشُّبْرُمِ	78،75،،50	سفيان ابن ماجه
2.	إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِمَّا تَدَاوُونَ بِهِ خَيْرٌ، فَالْحِجَامَةُ	49	سفيان ابن ماجه

3. شِفَاءُ عِرْقِ النَّسَا، أَلْبَةُ شَاةٍ سنن ابن ماجه 05
4. عَلَيْكَ، يَا مُحَمَّدُ بِالْحِجَامَةِ سنن ابن ماجه 49
5. مَا مَلَأَ أَدْمِيَّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِي سنن ابن ماجه 76.31.02
6. مَنْ أَتَى حَائِضًا أَوْ امْرَأَةً فِي دُبْرِهَا أَوْ كَاهِنًا فَصَدَّقَهُ سنن ابن ماجه 87
1. إِذَا زَنَى الْعَبْدُ حَرَجَ مِنْهُ الْإِيمَانُ فَكَانَ فَوْقَ رَأْسِهِ كَالطُّلَّةِ سنن ترمذی 82
2. أَنْ تَتَدَاوَى مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ بِالْفُسْطِ الْبَحْرِيِّ سنن ترمذی 59
3. غِلْمَةٌ ثَلَاثَةٌ حَجَّامُونَ فَكَانَ اثْنَانِ مِنْهُمْ يُغْلَانِ عَلَيْهِ سنن ترمذی 49
4. نَعَمْ، يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً سنن ترمذی 18
5. قَرْحَةٌ وَلَا نَكْبَةٌ إِلَّا أَمْرِي سنن ترمذی 56
1. ائْتَدَنْ لِي بِالزَّنَا، فَأَقْبَلَ الْقَوْمُ عَلَيْهِ فَزَجَرُوهُ وَقَالُوا: مَهْ. مَهْ سنند احمد بن حنبل 86
2. لَا تَزَالُ أُمَّتِي بِخَيْرٍ مَا لَمْ يَفْشُ فِيهِمْ وَوَلَدُ الزَّنَا سنند احمد بن حنبل 82
3. مَا تَقُولُونَ فِي الزَّنَا؟» قَالُوا: حَرَمَهُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ سنند احمد بن حنبل 82
1. بَخَرُوا بُيُوتَكُمْ بِاللِّبَانِ وَالشَّيْحِ وَالْمُرِّ وَالصَّغْتَرِ سنن البيهقي 59

مذکورہ شخصیات

صفحہ نمبر	نام شخصیت	نمبر شمار
14	ابن رشد ابوالولید محمد بن احمد بن محمد بن احمد بن رشد القرطبی الاندلسی	.1
13	ابن نفیس علی بن ابی الحزم القرشی	.2
13	ارسطو، یونانی تلفظ: آرسٹو تیلیس (384-322 قبل مسیح)	.3
13	افلاطون یونانی تلفظ: پلاٹون (347/348 قبل مسیح)	.4
15	امام قسطلانی شہاب الدین ابوالعباس احمد بن محمد بن ابو بکر القسطلانی المصری	.5
15	امام مالک رحمۃ اللہ علیہ مالک بن انس بن مالک بن عامر اصبحی (93 تا 179ھ)	.6
13	بو علی الحسین بن عبداللہ بن الحسن بن علی بن سینا (980ء تا 1037ء)	.7
58	حارث بن کلدہ جو عہد نبوی کے مشہور طبیب جو قبیلہ بنو ثقیف سے تھے	.8
8	حافظ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ حافظ شمس الدین ابو عبداللہ محمد بن ابو بکر بن ایوب بن سعد بن الزرع الدمشقی	.9
14	حکیم ابو بکر محمد بن زکریا الرازی	.10
13	حکیم داؤد بن عمر الأنطاکی	.11
25	ڈاکٹر کیسمیر فنک Kazimierz Funk جسے عام طور پر Casimir Funk کے نام سے پکارا جاتا ہے	.12
13	زینو Zeno (334-262 قبل مسیح) قبرص سے تعلق رکھنے والا ایک فلسفی تھا۔	.13
15	شیخ ابن باز رحمۃ اللہ علیہ ابو عبداللہ عبدالعزیز بن عبدالرحمن بن محمد بن عبداللہ آل باز	.14

طبی اصطلاحات

نمبر شمار	اصطلاح	وضاحت	صفحہ نمبر
1.	AIDS	acquired immunodeficiency syndrome	80
2.	HAV	Hepatitis A virus	60
3.	HIV	Human immunodeficiency virus	80
4.	PCR	Polymerase Chain Reaction	46
5.	(فارماکوپیا) Pharmacopoeia	فارماکوپیا ایک ایسی طبی سرکاری کتاب ہے جس میں ان تمام ادویات کی فہرست دی گئی ہے جو کسی خاص ملک میں لوگوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہے اور ان کے استعمال کا طریقہ بیان کرتی ہے۔	29
6.	Platelets	اقراص خون (Blood Platelets) خون میں موجود ہوتے ہیں جن کو ہم خون کی ٹکلیاں بھی کہہ سکتے ہیں۔ جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ خون میں سرخ ذرات اور سفید ذرات ہوتے ہیں اسی طرح خون میں اقرص بھی پائے جاتے ہیں جو ہڈی کے گودے میں بنتے ہیں۔ یہ سفید ذرات کی طرح بے رنگ ہوتے ہیں تاہم ان کی شکل سرخ ذرات کی طرح طشتری نما ہوتی ہے اور جسامت میں سرخ ذرات کا ایک تہائی ہوتے ہیں۔ یہ خون کی انجماد میں مدد دیتے ہیں یعنی ان کی غیر موجودگی میں کسی بھی زخم کی صورت میں خون بہتا رہے گا۔	72
7.	SARS-Cov-2	Coronavirus Severe acute respiratory syndrome 2	45
8.	TB	Mycobacterium tuberculosis	57
9.	VZV	Varicella zoster virus	53
10.	شیر گاؤ	گائے کا دودھ	62
11.	فریقہ	جوشاندہ	58
12.	لعوق	چائے والی دوائی	62

مصادر و مراجع

زبان	نام	نمبر شمار	معاجم:
عربی	تاج العروس، لآبی الفیض محمد بن محمد الحسینی مرتضی الزبیدی، دارالکتب العلمیہ۔ بیروت 2011	1.	
عربی	مجم اللغة العربية المعاصرة، عمر احمد مختار، طبع اول 2008، مکتبہ عالم الکتب، قاہرہ، مصر	2.	
اردو	اظهر اللغات، الحاج محمد ثقلین بھٹی، اظہر پبلشرز، 4-اردو بازار، لاہور	3.	
اردو	فرہنگ آصفیہ، ناشر، اقبال نبی ندیم، ڈائریکٹر جنرل، اردو سائنس بورڈ 2020، 299-اپر مال، لاہور	4.	
اردو	فیروز اللغات، الحاج مولوی فیروز الدین، نیو ایڈیشن، فیروز سنز، پرائیویٹ لمیٹڈ، لاہور	5.	
اردو	Urdu meaning Rekhta Dictionary (Online) - وبالفظ کے معانی آؤ با	6.	
انگریزی	آکسفورڈ ڈکشنری	7.	
انگریزی	EPIDEMIC English meaning - Cambridge Dictionary (Online)	8.	

صفحہ	نام کتب	نمبر شمار	عربی کتب:
81	اعلام المعوقین عن رب العالمین، ابن القیم الجوزیہ، محمد بن ابی بکر بن ایوب ناشر دارالکتب العلمیہ - 1991م	1.	
14	القوانين الفقهية، ابو قاسم محمد بن جزى الكلبي، دارالکتب العلمیہ، بیروت، لبنان	2.	
14	النهایة فی غریب الحدیث والأثر امام مجد الدین المبارک بن محمد الجزری، ناشر المکتبہ العلمیہ - بیروت 1979م	3.	

نام کتب	نمبر شمار	اردو طبی کتب:
اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج، سلطان بشیر محمود، مسلم میڈیکل ریسرچ فورم ایف ٹین ون اسلام آباد طبع: 2011	1.	
اصول طب، سید کمال الدین حسین ہمدانی، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی، طباعت: 2011	2.	
امراض جلد، ڈاکٹر خالد غزنوی، ناشر: الفیصل ناشران و تاجران کتب، لاہور، 14 طباعت 2021م۔	3.	
بیاض کبیر، کبیر الدین محمد، جلد دوم، مطبوعہ: ادارہ کتاب الشفاء، 2010، نیو دہلی، بھارت	4.	
پریکٹس آف میڈیسن، ڈاکٹر وحکیم ہر چند ملتانی، مکتبہ دانیال - لاہور	5.	

6. تاج الحکمت، ڈاکٹر و حکیم ہر چند ملتانی، صفحہ: 202، مکتبہ دانیال، لاہور
7. تاریخ طب اور طبی اخلاقیات، قدیر احمد، نشر ثالث، ربانی پرنٹرز، لال کنواں، دہلی اشاعت: 2005
8. الحجامہ، ڈاکٹر امجد احسن علی، گاباسنز، کراچی
9. حضور اکرم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں سے علاج اور جدید سائنس، حکیم محمد ادریس لدھیانوی، کلی دار الکتب لاہور، اشاعت 2003م
10. دوا، غذا اور شفاء، ڈاکٹر آصف محمود، طابع: نیشنل بک فاؤنڈیشن، طبع چہام 2017
11. سانس کی بیماریاں اور علاج نبوی ﷺ، ڈاکٹر خالد غزنوی، ناشر: الفیصل ناشران۔ لاہور
12. شہد سے اپنا علاج خود کیجئے، پروفیسر ڈاکٹر شہزاد ایم اے بٹ، زاہد بشیر پریس لاہور، اشاعت: 2012م
13. شہد سے علاج نبوی ﷺ اور جدید طب، صاحبزادہ حکیم محمد ابرار حسین، مطبوعہ: نور بیہ رضویہ پبلیکیشن لاہور 2006
14. علاج بالتدبیر، احسان اللہ محمود، مطبوعہ: ربانی پرنٹرز، 2006
15. علاج بالغذاء، ڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر، حصہ اول، طبع اول، 2008، شاکر پبلشرز لاہور
16. قانون مفرد اعضاء اور امراض جلد، حکیم محمد عارف دنیا پوری، صفحہ: 90، یسین دواخانہ و طبی دواخانہ، دنیا پور لاہور
17. کتاب المفردات، حکیم مظفر حسین اعوان، (لاہور- شیخ غلام علی انڈسٹریز لمیٹڈ، پبلشرز)
18. کلیات عصری، سید اشتیاق احمد مطبوعہ: نیو پبلک پریس دہلی، 1982م
19. مکمل غذا مکمل صحت، محمد علی چراغ، صفحہ: 146، نذیر سنز پبلشرز، 40، اے، اردو بازار لاہور

انگریزی مقالہ جات (Articles):

S#

Names

1. J. N. Hays, the Burdens of Disease: Epidemics and Human Response in Western History (New Jersey and London: Rutgers University Press, 2009).
2. Venesection (Fasd) by Naheed Begum and A.A. Ansari, Department of Kulliyat, Govt. Nizamia Tibbi College, Hyderabad, India.
3. Pain Management: An Overview, Mehjabeen Fatimah, Rahida Hilal, S.S.Alam, Junaid Nazir Dandrool, Samreen Khan, Hamdard Medicus Vol. 59, No. 4, 2016.
4. Ilaj-bi'l-Tadbeer; A Traditional Healing to the Pain related Ailments Saif Ali Siddiqui by 1: Mohammad Shoab 2: Sumayya parvez 3: Nabeela Sultan

Websites:

1. [\(PDF\) ISLAMIC PREVENTIVE AND CURATIVE REMEDIES FOR VIRAL DISEASES | AbdulAzeez Kolawole - Academia.edu](#)
2. www.researchgate.net
3. <https://newagepublishers.com>
4. <https://www.alukah.net>
5. https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab_1
6. [https://en.wikipedia.org/wiki/Epidemic#:~:text=An%20epidemic%20\(from%20Greek%20%E1%BC%90%CF%80%CE%AF,a%20short%20period%20of%20time](https://en.wikipedia.org/wiki/Epidemic#:~:text=An%20epidemic%20(from%20Greek%20%E1%BC%90%CF%80%CE%AF,a%20short%20period%20of%20time)
7. [Epidemic | definition of epidemic by Medical dictionary \(thefreedictionary.com\)](#)
8. https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/
9. <https://www.britannica.com/science/epidemic/images-videos>
10. <https://ur.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D9%88%D8%A7>
11. <https://www.wordreference.com/definition/medicine>
12. <https://www.wordreference.com/definition/diet>
13. <https://www.maajim.com/dictionary/%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A1/6/%D9%85%D8%B9%D8%AC%D98-%D8%A7%D9%84%D9%84%D8%BA%D8%A9%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9-D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D8%A7%D8%B5%D8%B1%D8%A9>
14. <https://ur.wikipedia.org/wiki/%D8%BA%D8%B0%D8%A7>
15. www.hogrefe.com
16. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
17. <https://www.wordreference.com/definition/nutritionist>
18. [Unani medicine - Herbal Remedies, Diet, Exercise | Britannica](#)
19. <https://web.archive.org/web/20191011053435/http://ayush.gov.in/about-the-systems/ayurveda/diet-and-ayurvedic-treatment>
20. <https://web.archive.org/web/20191106113421/http://ayush.gov.in/about-the-systems/unani/therapeutics/dieto-therapy>
21. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC318470/>
22. https://ur.wikipedia.org/wiki/ابن_المجوسي
23. https://ur.wikipedia.org/wiki/القانون_في_الطب
24. https://ur.wikipedia.org/wiki/ابن_ربن_طبري
25. https://dlmenetwork.org/ar/library/catalog/81055%2Fvdc_100028704702.0x000001_dlme

26. <https://www.rekhta.org/ebooks/detail/kitab-ul-umda-fil-jarahat-volume-002-ameenuddaula-abu-faraj-ibn-al-quf-masihi-ebooks?lang=ur>
27. https://ur.wikipedia.org/wiki/ابو_القاسم_الزهرادی
28. https://ur.wikipedia.org/wiki/ابن_رشد
29. <https://www.wikiwand.com/ur/ذخیره%20خورزم%20شاهی>
30. [ABU-ALI IBN SINA ON THE BENEFIT OF PHYSICAL EXERCISE IN THE LIFE OF SOCIETY | Proximus Journal of Sports Science and Physical Education](http://www.proximusjournal.com/ABU-ALI-IBN-SINA-ON-THE-BENEFIT-OF-PHYSICAL-EXERCISE-IN-THE-LIFE-OF-SOCIETY-|Proximus-Journal-of-Sports-Science-and-Physical-Education)
31. <https://www.rekhta.org/authors/hakeem-mohammad-shareef/ebooks?lang=ur>
32. <https://www.rekhta.org/authors/hakeem-mohammad-kabiruddin/ebooks?lang=ur>
33. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26151023/>
34. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2020-0048/html?lang=en>
35. https://en.wikipedia.org/wiki/The_Canon_of_Medicine
36. <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2015.0065>
37. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3377041/>
38. https://www.researchgate.net/publication/224898670_Effect_of_Taleeq_Leech_Therapy_in_Dawali_Varicose_Veins
39. https://ur.wikipedia.org/wiki/ذخیره#cite_ref-1
40. <https://ur.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B3%DB%81%D8%A7%D9%84>
41. <https://en.wikipedia.org/wiki/Infection#:~:text=The%20types%20of%20contact%20are,way%20infectious%20diseases%20are%20transmitted.>
42. <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
43. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>
44. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant-info.html>
45. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>
46. https://ur.wikipedia.org/wiki/کورونا_وائرس_کا_مرض
47. <https://coronavirus.jhu.edu/region/pakistan>
48. [https://www.who.int/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov))
49. https://www.voicesforvaccines.org/vaccineinformation/chickenpox/?gclid=Cj0KCQjwtaMIBhD3ARIsAARoaEz6S3q0fovqRYnp_K50tVDv9fEE2P6RGvdDQqar1cFYZKB7DJRsaGIaAkUxEALw_wcB

50. <https://www.cdc.gov/chickenpox/index.html>
51. <https://www.nawaiwaqt.com.pk/22-Jul-2017/636714>
52. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/239450#causes>
53. <https://www.healthline.com/health/chickenpox#causes>
54. <https://www.marham.pk/healthblog/tap-diq-ki-wajuh-at-alamat-or-rok-tham/>
55. <https://ur.wikipedia.org/wiki/چل>
56. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-a#:~:text=The%20hepatitis%20A%20virus%20\(HAV,ontact%20with%20an%20infectious%20person.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-a#:~:text=The%20hepatitis%20A%20virus%20(HAV,ontact%20with%20an%20infectious%20person.)
57. <https://www.cdc.gov/hepatitis/hav/afaq.htm>
58. <https://www.cdc.gov/hepatitis/hav/index.htm>
59. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hepatitis-a/symptoms-causes/syc-20367007>
60. <https://www.humwell.com/cholera/>
61. <https://www.medicoverhospitals.in/ur/diseases/cholera/>
62. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8687070/#:~:text=Typbar%20TCV%20consists%20of%20the,months%20of%20age%20and%20older.>
63. <https://www.humwell.com/typhoid/>
64. <https://pharomeasy.in/blog/9-home-remedies-for-typhoid/#12-guavaleaves>
65. [Dengue and severe dengue \(who.int\)](#)
66. <https://web.archive.org/web/20181204004215/>
67. <https://web.archive.org/web/20181105234444/>
68. [Transmission | Dengue | CDC](#)
69. <https://pharomeasy.in/blog/how-to-increase-platelet-count-naturally/>
70. [\(3\) \(PDF\) In Their Eyes: HIV prevention from an Islamic perspective in Lamu, Kenya. \(researchgate.net\)](#)
71. <https://www.unaids.org/en/resources/fact-sheet>
72. <https://alikhlasonline.com/detail.aspx?id=10125>
73. <https://healthymanners.com/cure-for-all-types-and-stages-of-cancers/>

