

Al-Aijaz Research Journal of Islamic Studies & Humanities

(Bi-Annual) Trilingual: Urdu, Arabic and English
ISSN: 2707-1200 (Print) 2707-1219 (Electronic)

Home Page: <http://www.arjish.com>

Approved by HEC in "Y" Category

Indexed with: IRI (AIU), Australian Islamic Library, ARI, ISI, SIS, Euro pub.

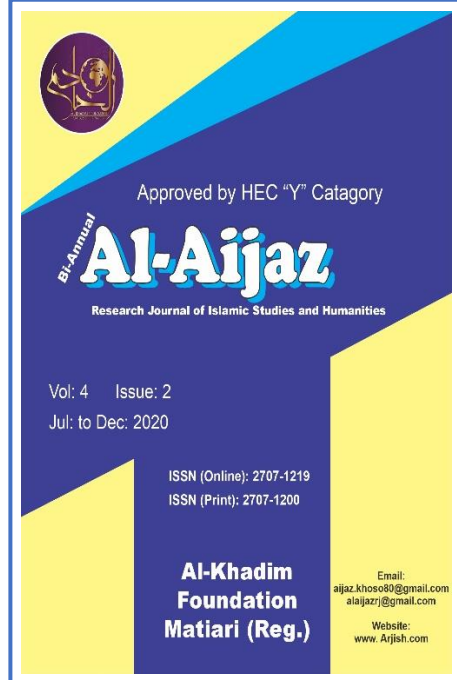
Published by the Al-Khadim Foundation which is a registered organization under the Societies Registration ACT.XXI of 1860 of Pakistan

Website: www.arjish.com

Copyright Al Khadim Foundation All Rights Reserved © 2020

This work is licensed under a

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



TOPIC:

Contemporary Health Nutrition Factors in the Light of Islamic Teachings

AUTHORS:

1. Muhammad Sajid Mehboob, Ph.D Scholar Islamic Studies IUB.

Email: sajidshaheen313@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9778-5953>

2. Dr. Hafiz Iftikhar Ahmed, Associate Prof. Department of Islamic Studies IUB.

Email: diftikharahmad@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9778-5953>

How to cite:

Mehboob, M. S., & Ahmed, H. I. (2020). U-26 Contemporary Health Nutrition Factors in the Light of Islamic Teachings. *Al-Aijaz Research Journal of Islamic Studies & Humanities*, 4(2), 392-405.

[https://doi.org/10.53575/u26.v4.02\(20\).392-405](https://doi.org/10.53575/u26.v4.02(20).392-405)

URL: <http://www.arjish.com/index.php/arjish/article/view/289>

Vol: 4, No. 2 | July to December 2020 | Page: 392-405

Published online: 2020-12-20

QR Code



عصر حاضر میں مضر صحت غذائی عوامل کا اسلامی تعلیمات کی روشنی میں جائزہ

Contemporary Health Nutrition Factors in the Light of Islamic Teachings

Muhammad Sajid Mehboob*
Dr. Hafiz Iftikhar Ahmed**

Abstract

Teachings of Islam are universal. The Holy Quran and Hadith have been sent for the guidance of mankind in every sphere of life. Islam stresses on neat and clean environment whether it is for individual or for society. Islam allows us to eat only lawful and clean food stuff. As there are instructions of the Holy Prophet (Allah's Mercy & Peace Be Upon Him) about eating that it should be moderately; for eating excessively causes harm to our biological systems. Many diseases are due to uncontrolled eating habits such as, vascular diseases, diabetes, heart attack, stroke, etc. Islam forbids us to use many things like intoxications because these are harmful for health. As it forbids to eat the meat of some animals because it leads us to many other physical and spiritual diseases. This paper aims at briefly specifying an analytical approach for the understanding of diet and nutrition in Islam and its effects on the promotion of health within the society. The Qur'an and other Islamic literature on Hadiths (Traditions), Fiqh (Jurisprudence) and traditional medicine are studied. And this article will explain the items that are detrimental to human health. And in the light of Islamic teachings of hazardous substances have also been suggested. This article will be very useful in addressing the harmful health elements of the modern era. This article describes the hazardous elements that are presently found and their solutions to the Quran and Hadith.

Keywords: Factors, Health, Nutrition, Contemporary, Tibbe Nabvi, Food Sciences.

مقدمہ:

شریعت اسلامیہ دنیا و آخرت کی بھلائی کا سرچشمہ ہے۔ یہ انسان کی جسمانی اور روحانی صحت کی نگہبانی بھی کرتی ہے۔ اور اسکی بہتری اور نمو کا سامان بھی اسلامی نظام صحت میں انسان کی صحت مندانہ زندگی چاہے وہ روحانی ہو یا جسمانی کار از فطرت کے اصولوں کی پیروی میں رکھا گیا ہے کیونکہ دین اسلام خود دین فطرت ہے اور اس نے اپنے پیروکاروں کو فطرت سے مفاہمت کا درس دیا ہے دین اسلام میں نظام صحت کی بنیاد حلال و حرام پر رکھی گئی ہے صریحاً حرام اشیاء کا تعین اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں کر دیا ہے اور باقی اشیاء کے متعلق منشاء الہی کی دریافت کے لیے اللہ تعالیٰ نے اپنے پیارے محبوب محمد ﷺ کی طرف رجوع کرنے کا حکم دیا ہے۔ جیسا کہ ارشاد باری ہے:

”وما آتاکم الرسول فخذوه وما نہاکم عنہ فانتہوا“¹

اور جو تمہیں رسول اکرم ﷺ دیں اسے لے لو اور جس سے وہ تمہیں منع کریں اس سے رک جاؤ۔

یہ آیت کریمہ اس بات کی طرف واضح اشارہ ہے کہ جو کچھ کتاب و سنت میں حرام قرار دیا گیا ہے ان کا استعمال قطعی طور پر ممنوع ہے اور ان

* Ph.D Scholar Islamic Studies IUB.

Email: sajidshaheen313@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9778-5953>

** Associate Prof. Department of Islamic Studies IUB.

Email: dftikharahmad@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9778-5953>

کے استعمال پر اصرار اللہ اور اس کے رسول ﷺ سے بغاوت کے مترادف ہے۔ نیز ضمناً اس بات کا بھی ثبوت ہے کہ قرآن و حدیث کی روشنی میں روزمرہ کی زندگی بسر کرنا خود دین کی عملی تفسیر ہے۔ مثلاً جب کھاتے پیتے، اٹھتے بیٹھتے، چلتے پھرتے، خوشی و غمی، رنج و راحت کے ہر موقع پر سید المرسلین ﷺ کی اتباع کا خیال رہے تو یہ امور نہ صرف دین میں شمار ہوں گے بلکہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی بارگاہ میں باعث اجر و ثواب بھی ٹھہریں گے۔

قرآن و حدیث میں انسانی صحت و تندرستی سے متعلق جو تعلیمات موجود ہیں وہ کسی اور دین و مذہب میں نظر نہیں آتیں اور یہ دعویٰ مضبوط دلائل و براہین، شہادات، بینات، جذبات و مشاہدات اور حقائق و واقعات پر مبنی ہے۔ ان تعلیمات میں حکمت کے جو چشمے رواں دوں ہیں وہ انسانیت کے لیے مشعل راہ ہیں۔

اسلام نے جس طرح ہر شعبہ حیات کی تہذیب کا فرضہ سرانجام دے کر اسے قیامت تک انسانیت کے لیے ایک مثالی نمونہ کی شکل میں ڈھالا ہے اسی طرح اسلام نے فن طب کی تہذیب کر کے اسے ہر طرح کی خرافات اور مضر صحت چیزوں سے پاک کیا ہے۔ اسلام سے قبل فن طب کی حقیقت خرافات کا مجموعہ، سحر و جادو اور کہانت و نجومیت سے مرعوب تعویذ گنڈوں کے سوا کچھ نہ تھی جیسے جارج سارٹن کہتا ہے:

Medicine was more of a magic than medicine before Islam²

اسلام سے قبل مختلف متعدی امراض کو ارواح خبیثہ کے سرایت کرنے، تقدیر الہی سمجھ کر اس کے علاج کیلئے کوشش کرنے اور مضر صحت عوامل سے بچنے کے اصولوں پر عمل پیرا ہونے کو غیر ضروری سمجھا جاتا تھا اور یہ ایک ایسا منفی طرز فکر تھا جو انسانی صحت اور معاشرے کی ترقی کے لیے نقصان دہ تھا۔ اسلام نے اس طرز عمل کی نفی کی اور لوگوں کو بیماریوں کے خلاف مزاحمت کرنے، مضر صحت عوامل سے احتیاط کرنے اور علاج کے ذریعے ان سے نجات حاصل کرنے کی ترغیب دلائی اور علم طب کو علم دین کے بعد ایک اساسی علم قرار دیا جیسا کہ ملا علی قاری علم کے بارے میں ایک روایت نقل کرتے ہیں:

” العلم علمان: علم الأديان و علم الأبدان “³

علم کی دو قسمیں ہیں: ادیان کا علم اور ابدان کا علم

اور دو بنیادی اقسام کا ذکر کرتے ہوئے فرماتے ہیں: اس حدیث میں علم کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے یعنی دین کا علم اور انسانی ابدان کا علم۔ یہاں پر علم الأبدان سے مراد علم الطب ہے جو کہ صحت کے حوالے سے اور مضر صحت عوامل کے حوالے سے ضروری معلومات فراہم کرتا ہے۔

اسلام میں بیماریوں سے نجات اور صحت و تندرستی کے قیام کے لیے تگ و دو کو نبی اکرم ﷺ نے اپنی سنت قرار دیا ہے۔ جیسا کہ مطالعہ سیرت سے عیاں ہوتا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے سب سے زیادہ متوکل علی اللہ ہونے کے باوجود امراض کے تدارک اور مضر صحت عوامل سے بچنے کے لیے نہ صرف خود علاج معالجہ کو اپنایا بلکہ اس طرز عمل اور اصول کو اپنانے کا حکم بھی صادر فرمایا۔ مرض اور مرض کے

علاج دونوں کو تقدیر الہی سے تعبیر کیا اور یہ دعا پڑھنے کی تلقین فرمائی:

"اذھب الباس رب الناس، اشف و انت الشافی، لا شفاء الا شفاءک، شفاء لا یغادر سقما"⁴

"اے لوگوں کے رب تکلیف سے نجات عطا فرما اور امراض سے شفاء دے کیوں کہ تو ہی ایسی شفاء عطا کرنے والا ہے جس کے بعد کوئی بیماری نہیں رہتی۔"

اسلام اپنے پیروکاروں کو مضر صحت عوامل سے بچنے اور ہر طرح سے خوشگوار زندگی گزارنے کا ہمیشہ سے درس دیا ہے تاکہ وہ اچھی صحت کے ساتھ حقوق اللہ اور حقوق العباد کو احسن طریقہ سے نبھاسکے۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک قوی مومن کمزور مومن سے بہتر ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”المومن القوى خیر و أحب إلى الله من المومن الضعیف“⁵

"طاقتور مومن اللہ تعالیٰ کے نزدیک ضعیف مومن کے مقابلہ میں بہتر اور محبوب ہے۔"

غذا کے متعلق اسلامی تصور:

اسلام نے دنیا کو بیش بہا عطیات دیے ہیں ان میں سے ایک اس کا انتہائی لطیف، نفیس اور پاکیزہ ”نظام اکل و شرب“ ہے۔ جس کی حساسیت کا اندازہ وہی شخص کر سکتا ہے جس کے سامنے اس حوالے سے قرآن و سنت کے احکامات پوری طرح واضح ہوں۔ قرآن حکیم میں ایک جگہ تمام اہل ایمان کو اور دوسری جگہ انبیاء کو اپنی ماکولات کو ”طیب“ رکھنے کا حکم دیا گیا ہے۔ چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”یا ایہا الناس کلوا مما فی الأرض حلالا طیباً ولا تتبعوا خطوات الشیطان إنه لکم عدو مبین“⁶

"اے لوگوں جو چیزیں زمین میں موجود ہیں اس میں سے حلال پاک چیزوں کو کھاؤ اور شیطان کے قدم بقدم مت چلو، یقیناً وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔"

اسی طرح دوسری جگہ ارشاد فرمایا:

”یا ایہا الرسل کلوا من الطیبات و اعملوا صالحا إني بما تعملون علیم“⁷

"اے پیغمبروں پاک چیزوں میں سے کھاؤ اور نیک عمل کرو یقیناً میں تمہارے اعمال سے خوف واقف ہوں۔"

اسی طرح نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

”ان الله طیب لا یقبل الاطیبا و ان الله تعالیٰ امر المومنین بما امر به المرسلین فقال یا ایہا الرسل کلوا من الطیبات و

اعلموا صالحا“⁸

"بے شک اللہ تعالیٰ پاک ہے پاک کے علاوہ کسی چیز کو قبول ہی نہیں کرتے اور اللہ تعالیٰ نے مومنوں کو اس چیز کا حکم فرمایا ہے جو حکم اپنے

رسولوں کو دیا ہے اس کے بعد نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے (اللہ تعالیٰ کے اس حکم کی طرف اشارہ کرتے ہوئے) فرمایا: اے رسولوں پاک چیزوں میں سے کھاؤ اور نیک عمل کرو۔"

یعنی مختصر یہ کہ غذا کا حلال ہونا اور حد سے متجاوز نہ ہونا اس بات پر شریعت اسلامیہ نے جتنا زور دیا ہے اس سے پتہ چلتا ہے کہ یہ دو عوامل انسانی غذا کے متعلق نہایت اہم اور موثر ہیں۔

اب ان عوامل کی طرف جاتے ہیں جو عصر حاضر میں صحت کی خرابی کا باعث بنتے ہیں اور ان کے متعلق اسلامی تعلیمات ہمیں کیا ملتی ہیں اور شریعت مطہرہ ہماری کیا راہنمائی کرتی ہے۔

عصر حاضر کے مضر صحت غذائی عوامل:

گزشتہ صدی میں عالمی سطح پر ہونے والی تیز رفتار ترقی سے جہاں اور بہت سے جدید مسائل نے جنم لیا، وہیں ایک مسئلہ کھانے پینے کی اشیاء میں ڈالے جانے والے نئے اجزائے ترکیبی کی شرعی حیثیت کا بھی ہے۔ اس ترقی سے جہاں سائنس کی اور بہت سی شاخیں وجود میں آئیں، وہیں ایک شاخ Food Science کے نام سے سامنے آئی ہے اور تھوڑے ہی عرصے میں انسانی زندگی میں اس سے متعلقہ شعبے اہمیت اختیار کر گئے ہیں۔ مجموعی طور پر اس میدان میں تحقیق کے حوالے سے اب تک جو بھی کام ہوا، اس میں شریعت اسلامیہ کے احکامات کو مطلوبہ اہمیت نہیں دی گئی۔ اب تک اس شعبے میں کام کرنے والے حضرات کے پیش نظر زیادہ سے زیادہ یہ بات تھی کہ وہ اشیاء جو ان کی تحقیق کے مطابق، صحت کے لئے مضر ہوں، ان سے اجتناب کریں۔ اس کے علاوہ باقی تمام اشیاء کو استعمال کرتے ہوئے سستی، معیاری، ذائقہ دار اور زیادہ عرصہ تک باقی رہنے والی اشیاء فراہم کی جائیں اور اس مقصد کی خاطر، سمندر میں اگنے والی نباتات سے لے کر فضا کی بلندیوں میں پرواز کرنے والے پرندوں کے پروں تک سے ہر ممکن استفادہ کیا گیا۔ کسی چیز کو رنگ پیدا کرنے یا رنگ نکھارنے کے لئے بنایا گیا اور کسی چیز کو ذائقہ میں بہتری پیدا کرنے کے لئے ایجاد کیا گیا۔ غرض جو بھی نئے اجزائے ترکیبی وجود میں آئے، ان میں دین اسلام کے بتائے ہوئے حلت اور حرمت کے ضوابط کو مد نظر نہیں رکھا گیا۔

تو مضر صحت غذائی عوامل کی جب بات ہو تو اس میں یہ کلیدی کلیہ یاد رکھیں کہ جو غذائیں شریعت نے حرام قرار دی ہیں وہ کبھی بھی صحت کے لیے فائدہ مند نہیں ہو سکتیں اور جن غذاؤں کو شریعت نے حلال قرار دیا ہے تو ساتھ ساتھ ان کے کھانے کے آداب کو بھی بیان کیا ہے اگر ان آداب کو ملحوظ خاطر نہ رکھا جائے گا تو یاد رکھیں شریعت مطہرہ کی حلال کردہ غذائیں بھی مضر صحت ہو سکتی ہیں۔

غذا کے آداب کو ملحوظ خاطر رکھنا:

جب غذائی عوامل کی بات کی جاتی ہے تو عموماً دو چیزیں ذہن میں ہی آتی ہیں ایک کھانا یعنی اکل اور دوسرا پینا یعنی شرب، تو شریعت نے ان دونوں کے آداب مقرر کیے ہیں اگر ان آداب کی رعایت رکھی جائے گی تو حلال غذا صحت کی ضامن ٹھہرے گی اور اگر ان آداب کی رعایت نہ کی جائے تو وہی حلال اور پاکیزہ غذا مضر صحت بن جاتی ہے۔

چنانچہ حضرت علی بن حسن رضی اللہ عنہ کا ارشاد ہے جو کہ امام ذہبی نے طب نبوی میں نقل کیا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ساری طب قرآن مجید کی آدھی آیت میں بیان فرمائی ہے:

"وكلوا واشربوا ولا تسرفوا"⁹

اور کھاؤ اور پیو اور اسراف نہ کرو۔

اللہ تعالیٰ کے اس ارشاد سے معلوم ہوا کہ اگر کھانے میں حد سے تجاوز کرو گے تو وہ صحت کے لیے مضر ہو جائے گا۔

غذا کی یکسانیت مضر صحت:

کھانے پینے میں انسان کو ایک ہی قسم کی غذا کا معمول نہ رکھنا چاہیے کیونکہ ایک ہی قسم کی غذا انسانی جسم کیلئے ضرر رساں ثابت بھی ہو جاتی ہے اس کی حکمت یہ ہے کہ اگر ایک ہی قسم کی غذائی تو جسم کو دوسرے پروٹین اور وٹامنز مناسب مقدار میں نہ مل سکیں گے تو اس طرح سے جسم میں کمزوری اور لاغری آئے گی چنانچہ شریعت زاد المعاد میں لکھا ہے کہ نبی کریم ﷺ ہمیشہ ایک ہی قسم کی غذا تناول نہ فرماتے تھے بلکہ مختلف اقسام کی غذا بھی نوش فرماتے تھے۔

مضر صحت غذائی اجزاء:

مضر صحت عوامل سے آگہی کیلئے رسول اللہ ﷺ نے مختلف اشیاء کے مختلف Combination بنانے کو بھی منع کیا کہ، چنانچہ احادیث مبارکہ میں وضاحت ملتی ہے کہ آپ ﷺ کن غذاؤں کو اکٹھا تناول فرماتے تھے اور کن سے منع کیا ہے۔ بہت سی ایسی غذائیں ہیں جو حلال ہیں اور ہماری روزمرہ کی خوراک میں شامل ہیں لیکن ان حلال غذاؤں کو بعض اوقات ہم استعمال کے لحاظ سے مضر صحت بنا دیتے ہیں۔

چنانچہ اسی چیز کی وضاحت میں حافظ ابو عبد اللہ محمد بن احمد الذہبی لکھتے ہیں

”و ينبغي أن يصلح حاره ببارده، وحلوه بحامضه، و دسمه بمالحه، وقابضه بدسمه، وتكثير الألوان محير للطبيعة، واللذيد أحمد لولا الإكثار منه، وملازمة الطعام التنفہ تسقط الشهوة وتوجب الكسل، وكثرة الهامض تسرع الهرم، و ادمان الخلو يرخي الشهوة ويحمي البدن، والمالح يجف البدن ويهزله“¹⁰

”بہتر ہے کہ گرم کھانے کو ٹھنڈے کے ساتھ درست کر لیا جائے (یعنی اگر زیادہ گرم چیزیں استعمال کر لی ہیں تو ساتھ ہیں تو ساتھ ہی کوئی ٹھنڈی چیز کھا کر گرمی کی شدت کو مساوی کر لیں۔ اور میٹھے کے ساتھ کھٹے اور چکنائی والے کو نمکین کے ساتھ اور قبض کرنے والی غذا کو چکنائی والے ساتھ اور کھانے میں انگوڑی کی کثرت طبیعت کو حیرت میں ڈالنے والی ہے۔ اور کھانا لذیذ قابل تعریف ہے لیکن اس کی کثرت نہ ہو۔

اور باسی کھانا کھانے سے شہوت ختم ہو جاتی ہے سستی پیدا ہوتی ہے۔ اور کھٹے کھانے کی کثرت بڑھاپے کو جلد لانے کا ذریعہ ہے اور میٹھے کو ہمیشہ استعمال کرنا شہوت کو کمزور اور بدن کو گرم کرتا ہے۔ اور نمکین کھانے کی کثرت بدن کو خشک اور کمزور کرتا ہے۔“

اس عبارت میں حافظ ذہبی نے صحت کے تمام اصولوں کو یکجا کر دیا اور ان غذاؤں کی وضاحت بھی کر دی جن کا کثرت استعمال اور اکٹھا کھانا

صحت کے لیے ضرر رساں ہوتا ہے۔

اسکی مزید تصریح آپ ﷺ کی اس حدیث مبارکہ سے واضح ہوتی جس میں آپ ﷺ نے کھجور کے ساتھ ککڑی کے کھانے کا حکم دیا وہ حکم اس بنا پر ہے کہ کھجور کی تاثیر گرم خشک ہے جبکہ ککڑی برودت ہے اور اس طرح سے جسم اعتدال پر رہے گا۔ طب نبوی میں تر کھجور کے ساتھ ککڑی کا استعمال ملتا ہے۔ مسلم کی حدیث میں ہے نبی ﷺ ککڑی اور تر کھجور ایک ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے۔

"عن عبد الله بن جعفر رضي الله عنه قال رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل القثاء بالرطب" ¹¹

"سیدنا عبد اللہ بن جعفر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو کھجور کے ساتھ ککڑی کھاتے ہوئے دیکھا۔" ککڑی جو کھیرے کی شکل میں ہوتا ہے موجودہ طب میں بھی اس کے بڑے فوائد کا ذکر ہے۔ یہ وہی ککڑی ہے جس کا مطالبہ بنو اسرائیل نے موسیٰ علیہ السلام کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے کیا تھا۔

"واذ قلتم يا موسىٰ لن نصبر علىٰ طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها قال أتستبدلون الذي هو أدنىٰ بالذي هو خير" ¹²

"اور جب تم نے کہا اے موسیٰ! ہم سے ایک ہی قسم کے کھانے پر رہ گز صبر نہ ہو سکے گا، اس لئے اپنے رب سے دعا کیجئے کہ وہ ہمیں زمین کی پیداوار ساگ، ککڑی، گیہوں، مسور اور پیاز دے۔ آپ نے فرمایا: بہتر چیز کے بدلے ادنیٰ چیز کیوں طلب کرتے ہو۔" ککڑی کا تر کھجور کے ساتھ استعمال جو نبی ﷺ کا عمل تھا یقیناً جسمانی اعتبار سے مقوی اور صحت بخش ہے جس کی صراحت ایک دوسری حدیث سے ہوتی ہے۔

"كانت أمي تعالجني للسمنة، تريد أن تدخلني على رسول الله صلى الله عليه وسلم: فما استقم لها ذلك، حتى أكلت القثاء، بالرطب، فسمنت، كأحسن سمنة" ¹³

"حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ جب میری والدہ نے مجھے رسول اللہ ﷺ کے پاس رخصت کرنے کا ارادہ کیا تو میرے دبلے پن کا علاج کرنے لگیں مگر کوئی علاج کارگر نہ ہوا۔ تو پھر میں نے تر کھجوروں کے ساتھ ککڑی کھانا شروع کی تو میں معتدل جسم والی ہو گئی۔" ککڑی اور کھجور کو ملا کر کھانے کی صورت یا تو یہ تھی، کہ دونوں کو ملا کر ایک ساتھ منہ میں رکھتے اور کھاتے تھے، یا یہ کہ پہلے ایک کھجور منہ میں رکھ لیتے اور پھر ایک ککڑی کارکھتے اور دونوں کو ساتھ کھاتے، آپ ﷺ دونوں کو ملا کر اس لئے کھاتے کہ دونوں مل کر معتدل ہو جائیں کیوں کہ کھجور میں حرارت ہوتی ہے اور ککڑی میں برودت اور مرکبات کی سب سے بڑی اصل اعتدال ہے کہ معتدل چیز تعدیل مزاج کی باعث بھی ہوتی ہے اور بہت زیادہ نفع بھی بخشتی ہے۔

یہ حدیث اس پر دلالت کرتی ہے کہ ایک وقت میں کھانے کی دو چیزوں کو غذا بنانا، یا کھانے پینے میں وسعت و فراخی اختیار کرنا، یعنی کھانے کی ایک سے زائد چیزیں تیار کرنا اور کھانا جائز ہے

غذاؤں کا اکٹھا کھانا مضر صحت:

بہت سی حلال غذائیں ایسی ہیں جن کو اگر ایک ساتھ استعمال کیا جائے تو ان سے انسانی جسم میں مختلف بیماریاں پیدا ہونے کا اندیشہ ہے اور ان کا اکٹھا کھانا مضر صحت ہے جن کے متعلق حضور اکرم ﷺ نے وضاحت فرمائی ہے۔

چنانچہ اس ضمن میں حضور ﷺ کا عمل مبارک یہ تھا کہ آپ ﷺ کبھی بھی دو گرم غذاؤں کو اکٹھا نہ فرماتے جیسا کہ اوپر حدیث مبارکہ گزری اور اطباء بھی اسی نقطہ نظر کے تحت کچھ غذاؤں کے متعلق بتاتے ہیں کہ ان کو اکٹھا کھانا مضر صحت ہو سکتا ہے۔

چنانچہ سلطان بشیر محمود اپنی کتاب ”اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت“ میں لکھتے ہیں:

”حضور اکرم ﷺ کبھی دو مخالف غذاؤں کو جمع نہ فرماتے تھے مثلاً ترشی اور دودھ، گرم اور سرد، باسی اور تازہ۔ اسی طرح قابض اور مسہل چیزوں کو نہ ملاتے تھے۔ گوشت پکا ہوا اور بھنا ہوا بھی ایک ساتھ تناول نہ فرماتے کیونکہ دو مختلف چیزوں کو جمع کرنے میں معدہ پر بہت بار پڑتا ہے کبھی ایسا نہیں ہوا کہ آپ ﷺ نے مچھلی کھالی اور بغیر ہضم ہوئے اس کے اوپر دودھ نوش فرمایا ہو۔ دودھ انڈہ گوشت بھی ایک ساتھ تناول نہ فرماتے۔“¹⁴

یہاں ایک بات کی وضاحت یہ ہے کہ مچھلی اور دودھ دونوں کو ایک ساتھ جمع کرنا شریعت میں منع نہیں ہے ذالبتہ اطباء حضرات اس سے منع کرتے ہیں۔

علامہ ابن حجر رحمۃ اللہ اپنی کتاب ”الطب النبوی“ میں ابن ماسویہ کے حوالہ سے لکھتے ہیں کہ

”ومن جمع فی معدتہ اللبن والسمک فأصابہ جذام أو برص أو نقرس فلا یلومن إلا نفسه“¹⁵

”جو شخص معدہ میں دودھ مچھلی کو جمع کرے اس کے نتیجے میں اس کو جذام، برص یا نقرس (پپروں کے جوڑوں کی بیماری جو اکثر انگوٹھے میں ہوتی ہے) ہو جائے تو وہ اپنے نفس ہی کو ملامت کرے (کیونکہ اس نے ان دو چیزوں کو جمع کیا)۔“

عصر حاضر میں مضر صحت غذاؤں کا جائزہ:

دور جدید میں ہم اگر دیکھیں تو ہمارے معاشرے میں یہ ساری اشیاء ہم کس طرح استعمال کرتے ہیں لیکن طب نبوی اور طب قدیم میں ان کی ممانعت موجود ہے۔ ہمارے ہاں اکثر یہ اشیاء اکٹھی کھائی جاتی ہیں۔

۱۔ بھنا ہوا گوشت (روسٹ، چکن پیس، چکن پکوڑا وغیرہ) اور پکا ہوا گوشت، جبکہ آپ ﷺ ایسا نہ کھاتے تھے۔

۲۔ باربی کیو اور اس کے ساتھ ضرور کوئی نہ کوئی چکن بیف یا مٹن کی ہانڈی کھانا ہمارے ہاں رواج ہے لیکن اسلامی تعلیمات اور طب نبوی ﷺ میں ایسا نہیں ہے۔

۳۔ اسی طرح ایک ہی دسترخوان پر کہیں بڑا گوشت ہوتا ہے اور کہیں چھوٹا گوشت ہم بڑے شوق سے دونوں کو ملا کر کھاتے ہیں طب نبوی ﷺ میں ایسا نہ ہے۔

۴۔ اکثر کھانوں میں آج کل سردی کے موسم میں مچھلی، کباب، اور مٹن یا بیف کا سالن ہوتا ہے تو یہ والا Combination بھی طب نبوی اور مزاج نبوی ﷺ کے برعکس ہے۔

۵۔ انڈا اور گوشت ہمارے ہاں ایک ساتھ استعمال ہوتا ہے جیسا کہ چکن رائس وغیر اس میں انڈا گوشت اکٹھے ہوتے ہیں جو کہ طب نبوی ﷺ میں ناپسندیدہ ہیں۔

بعض غذائیں اکٹھی کھانے سے جہاں طب نبوی ﷺ میں منع فرمایا ہے وہاں پر طبی ماہرین نے کچھ بیماریوں کا بھی انکشاف کیا ہے اس حوالے سے قدیم طب کی کتاب کے مؤلف الحافظ الذہبی لکھتے ہیں

" و قد نهي عن الجمع بين السمك، وبين الخل واللبن، وبين الفاكهة واللبن، و بين الخس والسمك، وبين الثوم والبصل، وبين قديد و طري، وبين حامض و حريف، وبين سماق و خل، و بين خل و أزر، و بين العنب والرسي و المغموم، و بين رمان و هريسه، و كذلك الجبن و الشواء" ¹⁶

حافظ ذہبی لکھتے ہیں کہ مچھلی اور دودھ کو اکٹھا کھانے سے منع کیا گیا اسی طرح سرکہ اور دودھ، پھل اور دودھ، پیاز اور تھوم، اور سرکہ اور چاول، انار اور ہریسہ اور دو ٹھنڈی غذائیں کھانے سے منع کیا گیا۔

چنانچہ لکھتے ہیں کہ یہ اشیاء مندرجہ ذیل بیماریوں کا باعث بن سکتی ہیں:

" و من أكل البصل أربعين يوماً فكف، وجهه فلا يلومن إلا نفسه، و من اقتصد فأكل مالها فأصابه بهق أو حرب فلا يلومن إلا نفسه. و من أكل السمك والبيض معا ففلج فلا يومن إلا نفسه. و من شبع و دخل الحمام ففلج فلا يلومن إلا نفسه. و من احتلم فلم يغسل حتى جامع فولد له مجنون أو مختلل فلا يلومن إلا نفسه. و من نظر في المرأة ليلاً فأصابته لقوة فلا يلومن إلا نفسه."

" جس نے چالیس دن پیاز کھایا (کچا پیاز) اور اس کا چہرہ جھائیں والا بن گیا تو اپنے آپ کو ملامت کرے (یعنی اس کا تصور واروہ خود ہے) اور جس نے مچھلی اور انڈا اکٹھا کھایا اور اس کو فالج ہو گیا تو اپنے آپ کو ملامت کرے، اور جس نے سیر ہو کر کھانا کھایا اور بعد میں نہالیا سے فالج ہو گیا تو اپنے آپ کو ملامت کرے اور جس کو احتلام ہو اور اس نے غسل کرنے سے پہلے دوبارہ صحبت کر لی اور اس کو پاگل یا مجنون الحواس اولاد ملی تو اپنے آپ کو ملامت کرے اور جس نے رات میں شیشہ میں دیکھا اور اسے لقوہ ہو گیا تو اپنے آپ کو ملامت کرے۔"

اس سے معلوم ہوا کہ بہت سی غذائیں اگر ان کا صحیح استعمال نہ ہو یا حد سے تجاوز ہو تو وہ غذائیں مضر صحت عوامل کو جنم دیتی ہیں اور یاد رکھیں کہ سب سے بڑا بیماریاں پیدا کرنے والا عضو معدہ ہے اگر معدہ کو مضر صحت غذائی عوامل نے بیمار کر دیا تو پورا جسم بیماریوں کی لپیٹ میں آجاتا ہے۔ حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"أصل كل داء البردة"¹⁷

"ہر بیماری کی جڑ بد ہضمی ہے۔"

اور بد ہضمی اس وقت نہ ہوگی جب معدہ کا خیال رکھا جائے گا اور معدہ اس وقت تک نہ بیمار ہوگا جب تک اس کے ساتھ زیادتی نہ کی جائے چنانچہ اس کے متعلق بھی ہمیں فرمان نبوی ﷺ روشنی بن کر سامنے آتا ہے۔

حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

" ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه حسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فنثت لتمامه وثلت لشرابه وثلت لنفسه"¹⁸

"آدمی پیٹ سے برابر کوئی برتن نہیں بھرتا آدمی کو تو بس اتنے لقمے کافی ہیں جو اسکی کمر کو سیدھا کر دیں اور اگر ضروری ہو تو پیٹ کا تہائی کھانے کے لیے اور پینے کے لیے اور تہائی اپنے نفس کے لیے خاص کر لے۔"

جدید سائنس کے مطابق دو کیمیکلز کو اگر ملا یا جائے تو بعض اوقات ایک تیسرا کیمیکل بن سکتا ہے جس کے خواص پہلے دو سے بالکل الٹ ہونگے اس لیے کھانے پینے میں دو سے زیادہ چیزوں کو بیک وقت کھاتے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ پیٹ میں ان کے ملنے سے خطرناک مرکبات نہ بن جائیں۔ اس لیے اسلامی حکماء نے طب نبوی ﷺ اور اپنے تجربات کی بناء پر بعض غذاؤں کو بعض غذاؤں کے ساتھ کھانے کو مضر صحت قرار دیا ہے۔ جن کو حکیم سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز) نے اپنی کتاب "اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج" میں ذکر کیا ہے جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ مچھلی کے ساتھ انڈا کھانا مضر صحت ہے اس سے نقرس کی بیماری کا امکان ہے۔

۲۔ مچھلی کے ساتھ شہد کا استعمال مضر صحت ہے۔

۳۔ مچھلی کے ساتھ گڑ، کھانڈ اور پنیر کھانا بھی طبی نقطہ نظر سے مضر قرار دیا گیا ہے۔

۴۔ انتہائی گرم روٹی کے ساتھ دہی یا ٹھنڈی لسی استعمال کرنا بھی اطباء کے نزدیک مضر صحت ہے۔

۵۔ لسی، دہی کے ساتھ خربوزہ یا کھیرا کو اکٹھا نہ کیا جائے۔ جبکہ ہمارے ہاں کھیر اور دہی لسی ملا کر رات بڑے شوق سے بڑے پیمانہ پر کھایا جاتا ہے۔

۶۔ بعض پھلوں کے ساتھ دودھ پینا مضر صحت ہے اس لیے ملک شیک وغیرہ سے اجتناب بہتر ہے۔

۷۔ دودھ پی کر پان کھانا بھی بیماری کا باعث بنتا ہے۔

مضر صحت عوامل میں پانی کا عمل :

پانی انسانی زندگی کے لیے انتہائی اہم ہے لیکن خوارک کی طرح اگر پانی میں بھی احتیاط اور سنت نبوی ﷺ کو مد نظر نہ رکھا جائے تو یہ مضر

صحت ہو جاتا ہے۔ بہت کم لوگ ایسے ہوں گے جو کھانا یا ورزش پانی پیے بغیر کر سکتے ہوں۔ ویسے تو ہمارے جسم کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے مگر اس کا بہت زیادہ استعمال بھی سنگین امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ تو یہ اچھا خیال ہے کہ پانی کی مقدار کو جسمانی ضروریات کے مطابق محدود کر دیا جائے، مگر ڈان کے مطابق کچھ کام یا چیزیں ایسی ہوتی ہیں جن کے دوران پانی پینے سے گریز کرنا بہتر ہوتا ہے۔

سونے سے قبل سونے سے قبل پانی پینے سے گریز کرنے کی 2 وجوہات ہیں، ایک تو یہ کہ بستر پر جانے اس سیال کا استعمال نیند کو متاثر کر سکتا ہے، اس عادت کے نتیجے میں رات کو پیشاب کے لیے اٹھنا پڑ سکتا ہے جبکہ سونے میں بھی معمول سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

اسی طرح دوسری وجہ کا تعلق گردوں سے ہے۔ جیسا آپ کو علم ہو گا کہ دن کے مقابلے میں رات کو گردے اپنے افعال سست روی سے سرانجام دیتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ کچھ افراد کو صبح اٹھنے پر چہرے اور ہاتھ پیر سوجنے کی شکایت کا سامنا ہوتا ہے۔ رات کو سونے سے قبل پانی پینا ایسے افراد میں یہ مسئلہ بڑھا سکتا ہے۔ ورزش کے دوران ایک تحقیق کے مطابق ورزش کے دوران پانی پینا منفی اثرات کا باعث بن سکتا ہے، ورزش کے دوران جسمانی درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے جس سے گرمی کا احساس ہوتا ہے، مگر خود کو ٹھنڈا کرنے کے لیے زیادہ پانی پینا مختلف اثرات جیسے سردرد، متلی، سر چکرانے وغیرہ کا باعث بن سکتا ہے۔

کھانے سے قبل، دوران یا بعد میں پینا کھانے کے دوران پانی پینا بد ہضمی کا باعث بن سکتا ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارا منہ لعاب دہن بناتا ہے جس میں ایسے انزائم ہوتے ہیں جو صحت مند نظام ہاضمہ کے لیے ضروری ہیں۔ کھانے کے دوران پانی پینا اس عمل کو کم کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں جسم غذا ہضم نہیں کر پاتا جو وقت گزرنے کے ساتھ معدے کے لیے نقصان پہنچانے کا باعث بنتا ہے۔ خیال رہے کہ ٹھنڈا پانی پینا اس صورتحال کو مزید بدتر کر سکتا ہے۔

پانی پینے کے مضر صحت برتن:

پانی پینے والے برتن کا منہ کھلا ہونا چاہیے جیسے پیالہ یا گلاس اور آج کل جو اسٹریا بوتل کو منہ لگا کر ایک دم پی جاتی ہے اس کو ناپسندیدہ اور ناپسند فرمایا گیا ہے۔ چنانچہ حافظ ذہبی اپنی کتاب، الطب النبوی ﷺ میں رقمطراز ہیں

”کہ جانوروں کی طرح منہ لگا کر غٹا پانی نہ پیا جائے کیونکہ جگر کی ایک بیماری اسی سے لگتی ہے۔“¹⁹

اسی طرح سے ایسا برتن جس میں پانی نظر نہ آتا ہو کہ جیسے کوئی رنگ دار بوتل یا جو س کا ڈبہ اور دودھ وغیرہ کا ڈبہ تو ایسی صورت میں بھی اس کا پینا شریعت میں ناپسندیدہ عمل ہے کیونکہ پینے کی چیز کو پہلے دیکھنا بھی سنت ہے اور ساتھ ساتھ یہ بھی حکم دیا گیا ہے کہ کھلے منہ والے برتن میں پانی پینا جائے جبکہ ڈبہ یا بوتل ان کا منہ بند ہوتا ہے اور کیا پتہ کے اندر کیا چیز ہے اس لیے عصر حاضر میں بیماریوں کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ہم طب نبوی ﷺ کے اصولوں پر عمل پیرا نہیں ہیں اور حلال چیزوں کے استعمال کی وجہ سے وہ مضر صحت ہو رہی ہیں۔ چنانچہ مسند امام احمد بن حنبل کی روایت موجود ہے کہ آپ ﷺ نے وفد عبد قیس کو مخصوص برتنوں میں پانی پینے سے منع فرمایا تھا یہ منع فرمانا اس لیے تھا کہ وہ مضر صحت برتن تھے۔

"نھی عن الحنتم وهو الجر ونھی عن المزفت وهو المقیر ونھی عن الدباء وهو القرع ونھی عن النقیب ونھی عن النخلۃ تنقر نقرا وتنسج نسجا قال ففیم تأمرنا أن نشرب فیہ قال الأسقیۃ قال محمد وأمر أن نبذ فی الأسقیۃ"²⁰

"حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما نے فرمایا کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے "حنتم" سے منع کیا ہے جس کا معنی مٹکا ہے "مزفت" سے بھی منع کیا ہے جو لک کے برتن کو کہتے ہیں "دباء" سے بھی منع کیا ہے جس کا معنی کدو ہے اور "نقیب" سے بھی منع کیا ہے جس کا معنی ہے کھجور کی وہ لکڑی جسے اندر سے کھوکھلا کر لیا جائے راوی نے پوچھا کہ پھر آپ ہمیں کس برتن میں پانی پینے کا حکم دیتے ہیں؟ فرمایا مشکیزوں میں، بقول راوی محمد کے انہوں نے ہمیں مشکیزوں میں نبیذ بنانے کا حکم دیا"

سیدنا انس بن مالک فرماتے ہیں:

"كان النبي ﷺ ليتنفس في الاناء ثلاثا، ويقول اذا أكلنا، وأمرأ وأبرأ"²¹

"نبی کریم ﷺ (کسی چیز کے) پینے کے دوران تین مرتبہ سانس لیتے اور فرماتے تھے کہ اس میں آدمی زیادہ سیراب ہوتا ہے، تکلیف نہیں ہوتی اور یہ زیادہ خوشگوار بھی ہے۔"

نبی کریم ﷺ نے خورد و نوش کے مسائل پر بھی انسانیت کو بہترین تعلیمات سے مالا مال فرمایا ہے۔ مندرجہ بالا حدیث شریف میں آپ ﷺ نے پانی کو سانس لے کر پینے کی تلقین فرمائی ہے۔ اس کی کئی ایک وجوہات ہیں جن میں سے ایک یہ کہ جب ہم پانی پیتے ہیں تو سانس کی نالی از خود بند ہو جاتی ہے اور جب ہوا اندر پاس نہیں ہوتی تو خون صاف نہیں ہو سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ پانی کو تین سانس میں پیا جائے تاکہ سانس زیادہ دیر تک نہ رکے۔

اسی طرح ٹوٹے ہوئے برتن میں بھی پانی پینا ناپسندیدہ ہے کہ اس سے مضر صحت عوامل پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ نیز ٹوٹے ہوئے برتن کے استعمال کی ممانعت کی ایک وجہ اس میں نفاذ کا اہتمام نہ ہونا بھی ہو سکتی ہے، یعنی ٹوٹی ہوئی جگہ میں میل کچیل رہنے کی وجہ سے طبعا کراہت ہوتی ہے۔ بہر حال یہ ممانعت ارشاد کی قبیل سے ہے، حرمت کی قبیل سے نہیں ہے۔

"عن أبي سعيد الخدري، أنه قال: «نهی رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الشرب من ثلثة القدح، وأن ینفخ فی

الشراب»²²

"ابو سعید خدری بیان کرتے ہیں، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے پیالے کے ٹوٹے ہوئے حصے سے پینے سے اور مشروب میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے۔"

یقیناً ایسا کرنا مضر صحت ہو گا اس لیے نبی اکرم ﷺ نے اس سے منع فرمادیا۔ حضور رسول کریم ﷺ کا طریق خورد و نوش کے سلسلہ میں اختیار کیا جائے تو صحت کو کسی قسم کا ضرر یا نقصان پہنچائے بغیر زندگی بڑے آرام سے گزرتی ہے۔ واللہ ولی التوفیق

خلاصہ البحث:

ماحصل بحث یہ ہے کہ اسلام دنیا و آخرت کی بھلائی کا سرچشمہ ہے۔ یہ انسان کی جسمانی اور روحانی صحت کی نگہبانی بھی کرتی ہے۔ اور اسکی بہتری اور نمو کا سامان بھی اسلامی نظام صحت میں انسان کی صحت مندانہ زندگی چاہے وہ روحانی ہو یا جسمانی کار از فطرت کے اصولوں کی پیروی میں رکھا گیا ہے کیونکہ دین اسلام خود دین فطرت ہے اور اس نے اپنے پیروکاروں کو فطرت سے مفاہمت کا درس دیا ہے دین اسلام میں نظام صحت کی بنیاد حلال و حرام پر رکھی گئی ہے اور شریعت نے ان تمام غذائی امور کی وضاحت کی ہے جو مضر صحت ہیں۔ ظاہری باطنی جسمانی، نفسیاتی، معاشی، معاشرتی اور انسانی زندگی کے جملہ معاملات جو غذا اور حفظان صحت کے متعلق ہیں اسلام کی اساسی تعلیمات کا جزو لاینفک ہیں اور ان پر عمل میں معاشرے کی صحت و تندرستی اور جسمانی بیماریوں سے تحفظ کا راز پنہاں ہے۔ اس کے برعکس اگر قرآن و سنت کے غذائی اصولوں کو نظر انداز کیا جائے تو اس وجہ معاشرہ مضر صحت عوامل کا شکار ہو جاتا ہے اور پھر نتیجتاً انفرادی و اجتماعی زندگی کا حسن و جمال اور ختم ہو جاتا ہے اور معاشرہ مختلف قسم کے اسقام و امراض کا شکار ہو جاتا ہے اور ان تمام چیزوں سے حفاظت کا ایک ہی حل ہے کہ مضر صحت غذائی عوامل سے بچا جائے اور حفظان صحت کے اسلامی اصولوں کے مطابق اپنی زندگی کے شب و روز گزارے جائیں۔

نتیجہ البحث و سفارشات:

اس بحث کو مکمل کرنے کے بعد یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ ہمارے مسلم معاشرے میں حرام غذا سے مکمل اجتناب کیا جاتا ہے اس لیے حرام غذائی اجزاء سے ہماری صحت خراب نہیں ہوتی۔ عصر حاضر کا اصل مسئلہ مضر صحت حلال غذائی عوامل کا ہے جس کی وجہ سے آئے روز نئی نئی بیماریاں اور جراثیم پیدا ہو رہے ہیں اور یہ بیماریاں اور جراثیم اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب ہم حلال غذا کو اسلامی طرز زندگی کے مطابق استعمال نہیں کرتے وہ کون سے مضر صحت عوامل ہیں جو حلال غذا استعمال کرنے کے باوجود پیدا ہوتے ہیں ان عوامل کی نشاندہی اس تحقیق میں پیش کی گئی ہے اور حتمی نتیجہ نکالا گیا ہے اس وقت ہماری طرز زندگی میں طب نبوی اور اسلامی بود و باش سے دوری کی وجہ سے ہمارا معاشرہ آئے دن نئی بیماریوں کی زد میں آرہا ہے۔ اس بارے میں چند مفید اور ٹھوس تجاویز پیش نظر ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ عوام میں مضر صحت غذائی عوامل کے بارے میں بذریعہ اخبارات، ٹیلی ویژن، سوشل میڈیا اور انٹرنیٹ آگاہی پیدا کی جائے اور انہیں ذرائع ابلاغ پر جو مضر صحت چیزوں کی تشہیر کی جاتی ہے اس کو روکا جائے۔

۲۔ سکول، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں ہر سطح پر اسلامی طرز زندگی اور کھانے پینے کے آداب اور مضر صحت غذائی عوامل سے متعلق مضامین پڑھائے جائیں اور سیرت النبی ﷺ کے اس پہلو کو جو آپ ﷺ کے طرز زندگی کے متعلق ہے لازمی مضمون کے طور شامل نصاب کیا

جائے۔

۳۔ بازاروں میں جو مختلف انواع و اقسام کے کھانے تیار کئے جاتے ہیں ان کی مکمل معلومات اور بنانے کا طریقہ کار پوچھا جائے اور تحقیق کی جائے کہ آیا یہ طریقہ جدید طب نبوی ﷺ کے منافی تو نہیں۔

۴۔ مشروبات کے حوالے سے خصوصی توجہ دی جائے جیسا کہ مختلف پھلوں کو ملا کر جو س بنایا جاتا ہے یا ملک شیک بنایا جاتا ہے ان کے لیبارٹری ٹیسٹ کیے جائیں کہ آیا اس طرح کا combination مضر صحت تو نہیں۔

۵۔ شہری علاقوں میں پانی صاف کرنے کے زیادہ سے زیادہ پلانٹ لگائے جائیں اور پانی کے موجودہ ذرائع کی خصوصی دیکھ بھال کی جائے۔

۶۔ ملکی سطح پر اس بات پر خصوصی توجہ دی جائے کہ جدید ٹیکنالوجی سے محفوظ کردہ اشیائے خورد و نوش کو کم سے کم استعمال کیا جائے اور تازہ غذا کی فراہمی کو یقین بنایا جائے۔

۷۔ ڈسپوزیبل برتنوں کے استعمال کو کم سے کم کیا جائے اور اسی طرح مائیکرواون سے تیار شدہ اشیاء سے اجتناب کیا جائے۔

۸۔ انفرادی اور اجتماعی طور پر اسلام کے نظریہ طہارت و پاکیزگی پر عمل کیا جائے تاکہ مضر صحت عوامل کا خاتمہ ہو اور ایک اچھی اور صحت افزا نسل اس خطہ پاک میں پروان چڑھے۔

References

¹ Al-Hashar, 7:59

² Sorten, L.1950, Introduction of the History of Science, Washintg:pub , Carnegic Institute p:101.

³ Ali Qari: Mulla "Al Israr al Marfoat al Nabavi", Beirut: Moisiert al Risalat, p. 247

⁴ Bukhari, Muhammad bin Ismail "Al Jamia al Sahi" Kitab al Tib, Hadith: 5675, Maktaba Darul Islam, 2000.

⁵ Qashiri, Abu al Hussain Muslim bin al Hijaj al Neshapuri, Egypt, Darul Hadith, Taba Nashar wa tuzee, Taba awwal, 1991, p. 2052.

⁶ Al Baqarah: 186:2.

⁷ Al Mouminoan: 23:51.

⁸ "Al Sahi al muslim", p. 703.

⁹ Al Airaaf: 7:31.

¹⁰ Al Zahbi, Muhammad bin Ahmed, Abu Abdullah, Taba al salis, 1990, p. 23

¹¹ Al Sahi al Muslim, p. 1616.

¹² Al Baqarah: 61:2.

-
- ¹³ Ibn Majah, Abu Abdullah, Al Hafiz Muhammad bin Yazeed, Sunan ibn Majah, p. 1104, Beirut, Darul Ahya, al kutub al arabia.
- ¹⁴ Sultan Bashir Mahmood (Sitara Imtiyaz) "Islam ka Hamageer Nizam Sihat or Fitri Tariqa", p. 271, Publisher: Muslim Medical Research Forum, Islamabad.
- ¹⁵ Ibn Qeem, Shamsuddin, Muhammad bin Abu Bakar al Damishqi, Beirut, Darul Hilal, p. 309.
- ¹⁶ Al Zahbi, Muhammad bin Ahmed, Abu Abdullah, Al Tib Nabavi, Tahqeeq: Ahmed Rifat al Badarvi, Beirut, 1990, p. 23.
- ¹⁷ Al Zahbi, Tib al Nabavi, p. 34.
- ¹⁸ Al Tirmizi, Abu Essa, Muhammad bin Essa "Al sunan al Tirmizi", Tib Nabavi, p. 34.
- ¹⁹ Al Zahbi, Tib al Nabavi, p. 34.
- ²⁰ Humbal, Ahmed bin Humbal, Musnad Abdullah bin Umar, hadith: 4944.
- ²¹ Sahi Muslim, raqam Hadith: 2028, p. 1602.
- ²² Abu Dauood, Suleman bin Ashis "Al Sunan abu daooud", raqam hadith: 3234, Beirut.