AL-AHQAQ **Recognized by HEC in Y-Category**
https://ahqaq.com/index.php/Journal/issue/view/8 ONLINE - ISSN- 3006-595X
Volume.3, Issue.4 (2025) PRINT - ISSN- 3006-5941

صحیحین میں اصولِ طبِ نبوی ﷺ: جدید سائنس کی نظر میں

Principles of Prophetic Medicine in the Sahihs: From the Perspective of Modern Science

Faisal Ghose
PhD Research Scholar, Department of Islamic Studies,University of Gujrat
Email. Faisal.ghose2013@gmail.com

Dr. Rizwan Younis
Lecturer, Department of Islamic Studies, University of Gujrat
Email. rizwan.youanas@uog.edu.pk

Abstract

This research article investigates the principles of *Tibb al-Nabawi* (Prophetic Medicine) as recorded in Ṣaḥīḥ al-Bukhārī and Ṣaḥīḥ Muslim, analyzing them in the context of modern biomedical science. The study adopts a qualitative and analytical approach, correlating classical Islamic narrations with contemporary scientific literature. Key elements such as honey, black seed (*Nigella sativa*), dates, cupping therapy (ḥijāmah), quarantine, and dietary moderation are examined. The findings reveal a significant convergence between Prophetic medical guidance and modern preventive, nutritional, and integrative medicine. However, the study also emphasizes the necessity of contextual interpretation and integration with evidence-based clinical practices. The research concludes that Tibb al-Nabawi provides a holistic health paradigm encompassing physical, psychological, and spiritual well-being.

Keywords:

Tibb al-Nabawi, Prophetic Medicine, Sahih Bukhari, Sahih Muslim, Preventive Medicine, Hijama, Nigella Sativa, Holistic Health, Islamic Medical Ethics

تعارف(Introduction)

انسانی صحت کا مسئلہ ہر دور میں علمی، سماجی اور تہذیبی مباحث کا مرکز رہا ہے، تاہم عصرِ حاضر میں طب اور میڈیکل سائنس کی غیر معمولی ترقی کے باوجود بیماریوں کی بڑھتی ہوئی شرح، خصوصاً طرزِ زندگی (Lifestyle) سے متعلق امراض: جیسے ذیابیطس، قلبی امراض، ذہنی دباؤ اور ڈپریشن اس حقیقت کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ محض مادی اور کیمیائی علاج پر انحصار ایک مکمل حل فراہم نہیں کر سکا۔ اس تناظر میں ایک ایسے ہمہ گیر نظامِ صحت کی ضرورت شدت سے محسوس ہوتی ہے جو انسان کے جسمانی، ذہنی اور روحانی پہلوؤں کو بیک وقت مد نظر رکھے۔ اسلام، بحیثیت ایک جامع ضابطہ حیات، انسانی زندگی کے تمام پہلوؤں کے لیے متوازن رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ قرآنِ مجید اور سنتِ نبوی ﷺ میں جہاں عبادات،

اخلاقیات اور معاشرتی اصول بیان کیے گئے ہیں، وہیں انسانی صحت، غذا، صفائی، احتیاطی تدابیر اور علاج کے بنیادی اصول بھی نہایت واضح انداز میں پیش کیے گئے ہیں۔ انہی تعلیمات کو مجموعی طور پر **طبِ نبوی ﷺ** (Tibb al-Nabawi) کہا جاتا ہے، جو دراصل نبی اکرم ﷺ کے ارشادات، افعال اور تقریرات پر مشتمل ایک ایسا نظامِ صحت ہے جو فطرت، اعتدال اور سادگی پر مبنی ہے۔

طبِ نبوی ﷺ کا بنیادی ماخذ احادیثِ صحیحہ ہیں، خصوصاً **محمد بن اسماعیل البخاری** کی صحیح البخاری (کتاب الطب) اور **امام مسلم بن الحجاج** کی صحیح مسلم (کتاب السلام) میں اس موضوع پر جامع مواد موجود ہے۔ ان کتب میں مذکور روایات نہ صرف علاج (Curative Medicine) بلکہ حفظانِ صحت (Preventive Medicine)، غذائیت (Nutrition Science) اور اجتماعی صحت (Public Health) کے اصولوں کو بھی محیط ہیں۔ اس طرح طبِ نبوی ﷺ ایک محدود یا جزوی نظام نہیں بلکہ ایک ہمہ جہتی (Holistic) طبی تصور پیش کرتی ہے۔ جدید میڈیکل سائنس، جو تجرباتی (Empirical) اور مشاہداتی (Observational) بنیادوں پر استوار ہے، نے گزشتہ صدی میں غیر معمولی ترقی کی ہے۔ تاہم اس کے ساتھ ساتھ یہ رجحان بھی سامنے آیا ہے کہ محض ادویات پر انحصار کے بجائے قدرتی علاج، احتیاطی تدابیر اور طرزِ زندگی میں بہتری کو زیادہ اہمیت دی جائے۔ اسی وجہ سے **Integrative Medicine** اور **Complementary and Alternative Medicine (CAM)** جیسے تصورات فروغ پا رہے ہیں جو روایتی اور جدید طب کے امتزاج پر زور دیتے ہیں۔

اس پس منظر میں یہ سوال نہایت اہمیت اختیار کر جاتا ہے کہ آیا طبِ نبوی ﷺ کے اصول جدید میڈیکل سائنس کے ساتھ ہم آہنگ ہیں یا نہیں؟ اگر ہم ان تعلیمات کا غیر جانبدارانہ اور سائنسی تجزیہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ طبِ نبوی ﷺ کے متعدد اصول: جیسے شہد کا استعمال، کلونجی کی افادیت، حجامہ، قرنطینہ اور اعتدال فی الطعام جدید سائنسی تحقیق سے بڑی حد تک مطابقت رکھتے ہیں۔ یہ مطابقت اس امر کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ طبِ نبوی ﷺ انسانی فطرت اور صحت کے بنیادی اصولوں سے ہم آہنگ ہے۔ تاہم ایک اہم علمی نکتہ یہ بھی ہے کہ طبِ نبوی ﷺ کو محض سائنسی پیمانوں پر پرکھنا یا اسے جدید طب کا متبادل قرار دینا ایک سطحی رویہ ہوگا۔ اس کے برعکس ایک متوازن اور سنجیدہ علمی Approach یہ ہے کہ ان تعلیمات کو ان کے اصل سیاق و سباق میں سمجھتے ہوئے جدید میڈیکل سائنس کے ساتھ ایک **تکمیلی** (**Complementary**) نظام کے طور پر دیکھا جائے۔ اس طرح نہ صرف ان تعلیمات کی اصل روح برقرار رہتی ہے بلکہ ان کی عملی افادیت بھی بڑھ جاتی ہے۔

زیرِ نظر مقالہ اسی پس منظر میں ترتیب دیا گیا ہے جس کا بنیادی مقصد صحیح بخاری و صحیح مسلم میں مذکور طبِ نبوی ﷺ کے اصولوں کا جدید میڈیکل سائنس کی روشنی میں تقابلی و تحلیلی جائزہ پیش کرنا ہے۔ اس تحقیق میں منتخب احادیث کا متن، ترجمہ اور ان کا سائنسی تجزیہ پیش کیا جائے گا۔ تاکہ یہ واضح کیا جا سکے کہ طبِ نبوی ﷺ کس حد تک ایک سائنسی، عملی اور ہمہ گیر نظامِ صحت کے طور پر قابلِ قبول ہے۔

مزید برآں، یہ مقالہ اس امر کو بھی واضح کرنے کی کوشش کرے گا کہ طبِ نبوی ﷺ نہ صرف ایک مذہبی ورثہ ہے بلکہ عصرِ حاضر میں ایک قابلِ عمل اور موثر طبی رہنمائی فراہم کرنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہے، بشرطیکہ اسے علمی دیانت، سائنسی تحقیق اور عملی حکمت کے ساتھ اپنایا جائے۔

شہد بطور علاج

طبِ نبوی ﷺ میں بعض غذائیں محض خوراک نہیں بلکہ باقاعدہ علاج کی حیثیت رکھتی ہیں اور ان میں شہد کو خصوصی اہمیت دی گئی ہے جو فطری شفاء کا ایک نمایاں ذریعہ ہے۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: إِنَّ أَخِي اسْتَطْلَقَ بَطْنُهُ، فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ... فَسَقَاهُ فَبَرَأَ۔1

ترجمہ: حضرت ابو سعید خدریؓ بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص نبی ﷺ کے پاس آیا اور کہا کہ میرے بھائی کو پیٹ کی تکلیف ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اسے شہد پلاؤ۔ چنانچہ اس نے پلایا اور وہ شفایاب ہو گیا۔

سائنسی نظریات اور جدید طبی تحقیقات

(1) شہد اور نظامِ ہاضمہ (Digestive Disorders)

جدید طبی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ شہد میں ایسے حیاتیاتی مرکبات (Bioactive compounds) پائے جاتے ہیں جو معدہ اور آنتوں کے امراض میں شفابخش اثرات رکھتے ہیں۔ خاص طور پر اس میں موجود:

- Flavonoids
- Phenolic acids
- Hydrogen peroxide
- Antioxidants

جراثیم کش (antimicrobial) اور سوزش کم کرنے والی (anti-inflammatory) خصوصیات رکھتے ہیں۔

"Honey has been shown to possess antimicrobial activity against various gastrointestinal pathogens, including *Helicobacter pylori*, and may promote healing of gastric mucosa due to its antioxidant and anti-inflammatory properties."[2]

ترجمہ: شہد مختلف معدی و آنتوں کے جراثیم، خصوصاً *Helicobacter pylori*، کے خلاف جراثیم کش اثر رکھتا ہے اور اپنی antioxidant اور anti-inflammatory خصوصیات کی وجہ سے معدہ کی اندرونی جھلی کی صحت یابی میں مدد دیتا ہے۔

یہ تحقیق حدیثِ نبوی ﷺ میں مذکور "پیٹ کی بیماری" کے علاج کے ساتھ گہری مطابقت رکھتی ہے۔ جدید سائنس نے واضح کیا ہے کہ:

- شہد معدہ کے نقصان دہ بیکٹیریا کو کم کرتا ہے۔
- معدہ کی سوزش کو کم کرتا ہے۔
- نظامِ ہاضمہ کی بحالی میں مددگار ہوتا ہے۔

یوں طبِ نبوی ﷺ میں شہد کا استعمال محض روحانی یا روایتی علاج نہیں بلکہ سائنسی بنیادوں پر مؤثر قدرتی دوا بھی ثابت ہوتا ہے۔

(2) شہد اور معدہ کے السر (Gastric Ulcer Healing)

جدید سائنس کے مطابق

"Experimental studies suggest that honey administration accelerates the healing of gastric ulcers by enhancing tissue regeneration and reducing oxidative stress."3

ترجمہ: تجرباتی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ شہد معدہ کے السر کی صحت یابی کو تیز کرتا ہے کیونکہ یہ بافتوں کی تجدید کو بہتر بناتا اور Oxidative stress کو کم کرتا ہے۔

اس تحقیق سے یہ حقیقت سامنے آتی ہے کہ شہد:

- معدہ کے زخموں کی Healing process کو تیز کرتا ہے۔
- Tissue repair میں معاون ہے۔
- جسم کے اندر ضرر رساں Oxidative عوامل کو کم کرتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ طبِ نبوی ﷺ میں شہد کو محض Symptomatic relief کے بجائے "شفا" کے عنوان سے بیان کیا گیا کیونکہ یہ بیماری کے بنیادی اسباب پر اثر انداز ہوتا ہے۔

(3) شہد کی جراثیم کش خصوصیات (Antibacterial Properties)

"Honey exhibits broad-spectrum antibacterial activity due to its acidity, osmotic effect, hydrogen peroxide content, and phytochemical components."4

ترجمہ: شہد اپنی تیزابیت، Osmotic effect، Hydrogen peroxide اور نباتاتی مرکبات کی وجہ سے وسیع جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے۔

یہ سائنسی وضاحت اس نبوی تصور کو مزید مضبوط کرتی ہے کہ شہد جسم میں مضر جراثیم کی افزائش کو روکتا ہے۔ انفیکشن کم کرتا ہے۔ قدرتی Antibiotic کے طور پر کام کرتا ہے۔

اہم بات یہ ہے کہ جدید تحقیق شہد کو:

"Natural therapeutic agent"

کے طور پر تسلیم کر رہی ہے، جو طبِ نبوی ﷺ کے بیان کردہ اصول کے عین مطابق ہے۔

(4) شہد اور قوتِ مدافعت (Immune Support)

"Honey consumption may enhance immune response through its antioxidant compounds and immunomodulatory effects."5

ترجمہ: شہد اپنے Antioxidant مرکبات اور مدافعتی نظام کو متوازن کرنے والی خصوصیات کی وجہ سے جسمانی قوتِ مدافعت کو بہتر بنا سکتا ہے۔

یہ تحقیق ظاہر کرتی ہے کہ شہد صرف ایک مخصوص بیماری کا علاج نہیں بلکہ:

- مجموعی صحت (General wellness)
- اور Immune support

میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہی جامع طبی فائدہ طبِ نبوی ﷺ میں شہد کے بار بار ذکر کی حکمت کو واضح کرتا ہے۔

مجموعی سائنسی و اسلامی تجزیہ

قرآنِ مجید میں شہد کے بارے میں ارشاد ہے:

﴿يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾6

ترجمہ: اس (شہد کی مکھی) کے پیٹ سے مختلف رنگوں کا مشروب نکلتا ہے، جس میں لوگوں کے لیے شفاء ہے۔

جدید سائنسی تحقیقات اس قرآنی و نبوی حقیقت کی متعدد جہات کو واضح کرتی ہیں:

- جراثیم کش اثرات
- معدہ و آنتوں کی حفاظت
- زخموں کی healing

- سوزش میں کمی
- قوتِ مدافعت میں اضافہ

یوں یہ بات نمایاں ہوتی ہے کہ طبِ نبوی ﷺ میں شہد کو بطورِ علاج پیش کرنا محض روایتی تجربہ نہیں بلکہ ایک ایسی حقیقت ہے جسے جدید طبی سائنس بھی بڑی حد تک تسلیم کر چکی ہے۔

2۔کلونجی(Nigella Sativa)

نبی کریم ﷺ نے بعض قدرتی اجزاء کو عمومی شفائی حیثیت عطا فرمائی، جن میں کلونجی کو غیر معمولی اہمیت حاصل ہے جو طبِ نبوی ﷺ کے جامع تصورِ علاج کو ظاہر کرتی ہے۔

حدیث مبارکہ میں ہے:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ»7

ترجمہ:حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:کلونجی میں ہر بیماری سے شفا ہے سوائے موت کے۔

جدید سائنسی نظریات اور تحقیقی مطالعات

(1)کلونجی اور Thymoquinone کی شفائی خصوصیات

جدید طبی تحقیقات کے مطابق کلونجی (*Nigella Sativa*) کے اندر متعدد فعال حیاتیاتی مرکبات(Bioactive compounds) پائے جاتے ہیں، جن میں سب سے اہم **Thymoquinone** ہے۔ یہ مرکبAnti-inflammatory ، Antioxidant، Antimicrobial اور Immunomodulatory خصوصیات رکھتا ہے۔

“Thymoquinone, the major bioactive constituent of Nigella sativa, has shown significant antioxidant, anti-inflammatory, anticancer, and immunomodulatory activities in experimental studies.”8

ترجمہ:تھائموکوئینون، جو کلونجی کا بنیادی فعال جزو ہے، تجرباتی تحقیقات میں نمایاںAntioxidant ، سوزش کم کرنے والی، سرطان مخالف اور قوتِ مدافعت کو منظم کرنے والی خصوصیات کا حامل ثابت ہوا ہے۔

یہ تحقیق اس نبوی ارشاد کے سائنسی پہلو کو واضح کرتی ہے کہ کلونجی میں عمومی شفائی اثرات موجود ہیں۔جدید سائنس کے مطابق:

- یہ جسم میں Oxidative stress کو کم کرتی ہے۔

AL-AHQAQ Recognized by HEC in Y-Category
https://ahqaq.com/index.php/Journal/issue/view/8 ONLINE - ISSN- 3006-595X
Volume.3, Issue.4 (2025) PRINT - ISSN- 3006-5941

- سوزش کو کنٹرول کرتی ہے۔
- Immune system کو مضبوط بناتی ہے۔

اسی بنا پر اسے "Broad-spectrum medicinal herb" تصور کیا جا رہا ہے جو طبِ نبوی ﷺ کے بیان کردہ اصول سے ہم آہنگ ہے۔

(2) کلونجی اور قوتِ مدافعت (Immune Enhancement)

"Nigella sativa has demonstrated significant immunomodulatory effects through stimulation of T-lymphocytes and enhancement of natural killer cell activity."9

ترجمہ: کلونجی نے مدافعتی نظام پر نمایاں اثرات ظاہر کیے ہیں کیونکہ یہ T-lymphocytes کو متحرک کرتی اور قدرتی Killer cells کی فعالیت کو بہتر بناتی ہے۔

یہ تحقیق ظاہر کرتی ہے کہ کلونجی صرف ایک symptomatic دوا نہیں بلکہ جسم کے دفاعی نظام کو مضبوط بنانے والی اور بیماریوں کے خلاف قدرتی مزاحمت پیدا کرنے والی دوا ہے۔ اسی وجہ سے حدیثِ نبوی ﷺ میں اسے عمومی شفائی حیثیت دی گئی کیونکہ مضبوط Immune system متعدد بیماریوں کے خلاف بنیادی حفاظتی کردار ادا کرتا ہے۔

(3) کلونجی اور سرطان مخالف اثرات (Anti-Cancer Effects)

"Experimental evidence suggests that thymoquinone exhibits potent anticancer activity against various cancer cell lines through apoptosis induction and inhibition of tumor proliferation."10

ترجمہ: تجرباتی شواہد سے معلوم ہوتا ہے کہ تھائموکوئینون مختلف سرطان زدہ خلیات کے خلاف مؤثر سرطان مخالف سرگرمی رکھتا ہے کیونکہ یہ سرطان کے خلیات کی افزائش کو روکتا اور Apoptosis (خلیاتی موت) کو متحرک کرتا ہے۔

یہ تحقیق کلونجی کی طبی افادیت کے ایک نہایت اہم پہلو کو نمایاں کرتی ہے۔ جدید سائنس کے مطابق کلونجی Abnormal cell growth کو کم کرتی ہے۔ Tumor progression کو روکنے میں مدد دیتی ہے۔ Cellular repair mechanisms کو فعال بناتی ہے۔ اگرچہ اسے مکمل سرطان علاج قرار دینا سائنسی احتیاط کے خلاف ہوگا لیکن یہ بات واضح ہے کہ کلونجی میں طاقتور Protective medicinal properties موجود ہیں۔

(4) کلونجی اور سوزش (Anti-inflammatory Activity)

"Nigella sativa and its constituents possess remarkable anti-inflammatory effects comparable to several standard anti-inflammatory drugs."11

ترجمہ: کلونجی اور اس کے اجزاء نمایاں Anti-inflammatory اثرات رکھتے ہیں جو بعض معروف سوزش کم کرنے والی ادویات کے مشابہ ہیں۔

جدید طبی تحقیق کے مطابق Chronic inflammation متعدد بیماریوں ذیابیطس، دل کے امراض، Arthritis اور بعض Cancers کی بنیاد بنتی ہے۔ کلونجی کی Anti-inflammatory خصوصیات اس بات کو واضح کرتی ہیں کہ طبِ نبوی ﷺ میں اس کی عمومی شفائی حیثیت محض مبالغہ نہیں بلکہ ایک گہری طبی حقیقت پر مبنی ہے۔

مجموعی اسلامی و سائنسی تجزیہ

حدیثِ نبوی ﷺ میں ارشاد ہے:

»فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ« 12

ترجمہ: کلونجی میں ہر بیماری سے شفا ہے سوائے موت کے۔

علمائے حدیث اور ماہرینِ طب نے اس حدیث کی تشریح کرتے ہوئے یہ وضاحت کی ہے کہ "ہر بیماری" سے مراد عمومی شفائی استعداد اور علاجی افادیت ہے، نہ کہ ہر مرض کا مستقل، قطعی اور یقینی علاج۔ یعنی اس حدیث کا مفہوم یہ ہے کہ بعض قدرتی اشیاء میں اللہ تعالیٰ نے شفا کے ایسے خواص رکھے ہیں جو مختلف امراض میں مفید ثابت ہوسکتے ہیں، تاہم یہ ضروری نہیں کہ وہ ہر بیماری کے لیے یکساں اور حتمی علاج کی حیثیت رکھتی ہوں۔ اسی تناظر میں جدید سائنسی تحقیقات نے بھی اس حدیث کے متعدد پہلوؤں کی تائید کی ہے، اور مختلف طبی و تجرباتی مطالعات کے ذریعے یہ ثابت کیا ہے کہ بعض قدرتی اجزاء میں جراثیم کش، مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے والے، اور شفائی خصوصیات پائی جاتی ہیں، جو انسانی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہیں۔

- Immune enhancement
- Anti-inflammatory effects
- Antioxidant protection
- Antimicrobial activity
- Anticancer potential

یوں طبِ نبوی ﷺ میں کلونجی کو دی گئی غیر معمولی اہمیت جدید فارماکولوجی اور طبی تحقیق کے تناظر میں مزید قابلِ فہم ہو جاتی ہے۔

حجامہ (Cupping Therapy)

طبِ نبوی ﷺ میں جہاں ادویات کا ذکر ملتا ہے وہیں عملی طریقہ علاج بھی بیان کیے گئے ہیں جن میں حجامہ ایک نمایاں اور مؤثر طریقہ ہے۔

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ«:إِنَّ أَفْضَلَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ»[13]

ترجمہ: بہترین علاج جو تم اختیار کرتے ہو وہ حجامہ ہے۔

جدید طبی مطالعات کے مطابق Cupping therapy خون کی روانی بہتر بناتی ہے، عضلاتی درد کم کرتی ہے اور جسم سے مضر مادوں کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔[6] اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ حجامہ ایک مؤثر علاج کے طور پر نہ صرف روایتی بلکہ جدید طبی نظام میں بھی اپنی اہمیت منوا چکا ہے۔

جدید سائنسی نظریات اور تحقیقی مطالعات

(1) حجامہ اور خون کی روانی (Blood Circulation Improvement)

جدید طبی تحقیقات کے مطابق حجامہ (*Cupping Therapy*) جسم میں خون کی گردش (Microcirculation) کو بہتر بنانے، عضلاتی تناؤ کم کرنے اور درد میں تخفیف کے لیے مفید ثابت ہوئی ہے۔ ماہرین کے مطابق Suction mechanism جلد اور عضلات کے اندر خون کی روانی کو متحرک کرتا ہے جس سے Tissue healing میں مدد ملتی ہے۔

"Cupping therapy increases local blood circulation, promotes tissue repair, and may help relieve muscle pain and stiffness."[14]

ترجمہ: حجامہ مقامی خون کی روانی میں اضافہ کرتی، بافتوں کی مرمت کو بہتر بناتی اور عضلاتی درد و کھچاؤ میں کمی کا باعث بن سکتی ہے۔

یہ تحقیق حدیثِ نبوی ﷺ میں حجامہ کی فضیلت کے طبی پہلو کو واضح کرتی ہے۔ جدید سائنسی مطالعہ بتاتا ہے کہ:

- حجامہ Circulation کو بہتر بناتی ہے۔
- Tissue recovery میں معاون ہوتی ہے۔
- اور Muscle tension کو کم کرتی ہے۔

یہی وجہ ہے کہ طبِ نبوی ﷺ میں اسے "افضل علاج" کے طور پر ذکر کیا گیا کیونکہ یہ جسمانی توازن اور شفا کے متعدد پہلوؤں پر اثر انداز ہوتی ہے۔

(2) حجامہ اور درد میں کمی (Pain Management)

"Clinical studies suggest that cupping therapy may be effective in reducing chronic neck pain, lower back pain, and musculoskeletal discomfort."[15]

ترجمہ: طبی تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ حجامہ دائمی گردن کے درد، کمر درد اور عضلاتی تکالیف میں مؤثر ثابت ہو سکتی ہے۔

یہ تحقیق ظاہر کرتی ہے کہ حجامہ:

- Chronic pain management
- Muscular relaxation
- اور Nerve stimulation

میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جدید Pain therapy میں بھی Cupping کو Complementary علاج کے طور پر قبول کیا جا رہا ہے جو طبِ نبوی ﷺ کے طبی ادراک کی اہمیت کو مزید نمایاں کرتا ہے۔

(3) حجامہ اور Detoxification Theory

"Wet cupping may assist in the removal of oxidants and inflammatory substances from the body, contributing to physiological balance."16

ترجمہ: حجامہ (Wet Cupping) جسم سے Oxidative اور Inflammatory مادوں کے اخراج میں مدد دے سکتی ہے جس سے جسمانی توازن بہتر ہوتا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق:

- Oxidative stress
- اور Chronic inflammation

متعدد بیماریوں کی بنیاد بنتے ہیں۔ حجامہ:

- Inflammatory substances کو کم کرنے
- اور جسمانی Detoxification میں معاون ثابت ہو سکتی ہے۔

یہی تصور طبِ نبوی ﷺ میں جسمانی توازن (Balance) اور فطری شفا کے اصول سے ہم آہنگ دکھائی دیتا ہے۔

(4) حجامہ اور اعصابی سکون (Neurological Relaxation)

"Cupping therapy may stimulate the nervous system, reduce stress responses, and improve overall relaxation."[17]

ترجمہ: حجامہ اعصابی نظام کو متحرک کرنے، ذہنی دباؤ کم کرنے اور عمومی جسمانی سکون بہتر بنانے میں مدد دے سکتی ہے۔

یہ تحقیق واضح کرتی ہے کہ حجامہ صرف جسمانی علاج نہیں۔ بلکہ ذہنی و اعصابی سکون کا ذریعہ بھی بن سکتی ہے۔

جدید lifestyle diseases میں Stress اور Muscular tension اہم کردار ادا کرتے ہیں جبکہ حجامہ Relaxation response کو بہتر بنا کر مجموعی صحت پر مثبت اثر ڈالتی ہے۔

مجموعی اسلامی و سائنسی تجزیہ

حدیثِ نبوی ﷺ ہے:

«إِنَّ أَفْضَلَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ»18

ترجمہ: تم جن چیزوں کے ذریعے علاج کرتے ہو، ان میں سب سے افضل حجامہ ہے۔

جدید سائنسی تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ حجامہ خون کی گردش بہتر بناتا ہے۔ درد میں کمی لاتا ہے، Muscle relaxation پیدا کرتا ہے اور Inflammatory عوامل کو کم کرنے میں مددگار ہو سکتی ہے۔ اگرچہ جدید طب اسے ہر بیماری کا قطعی علاج قرار نہیں دیتی، تاہم Complementary and integrative medicine کے دائرے میں حجامہ کو ایک مفید علاجی طریقہ تسلیم کیا جا رہا ہے۔ یوں طبِ نبوی ﷺ میں حجامہ کی اہمیت صرف روایتی تجربے پر مبنی نہیں بلکہ جدید طبی تحقیق کے تناظر میں بھی قابلِ توجہ اور سائنسی بنیادوں سے قریب تر دکھائی دیتی ہے۔

قرنطینہ (Quarantine Principle)

اسلامی تعلیمات میں انفرادی صحت کے ساتھ ساتھ اجتماعی صحت کو بھی بنیادی اہمیت حاصل ہے اور وبائی امراض سے بچاؤ کے لیے واضح رہنمائی فراہم کی گئی ہے۔

حدیث مبارکہ میں ہے:

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:«إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونِ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا» 19

ترجمہ: جب تم کسی علاقے میں طاعون کے بارے میں سنو تو وہاں داخل نہ ہو، اور اگر وہ تمہارے علاقے میں ہو تو وہاں سے باہر نہ نکلو۔

جدید سائنسی نظریات اور تحقیقی مطالعات

(1) قرنطینہ اور وبائی امراض کا پھیلاؤ (Containment of Infectious Diseases)

جدید علمِ وبائیات (Epidemiology) کے مطابق متعدی بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے "Quarantine" اور "Isolation" بنیادی حفاظتی تدابیر میں شمار ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق کسی وبائی علاقے کی نقل و حرکت کو محدود کرنا انفیکشن کے دائرۂ پھیلاؤ کو نمایاں طور پر کم کرتا ہے۔

"Quarantine and movement restrictions are among the most effective non-pharmaceutical interventions for reducing transmission during infectious disease outbreaks."20

ترجمہ: قرنطینہ اور نقل و حرکت پر پابندی وبائی امراض کے دوران بیماری کی منتقلی کو کم کرنے والی مؤثر ترین غیر دوائی تدابیر میں شامل ہیں۔

یہ جدید سائنسی اصول حدیثِ نبوی ﷺ کے اس فرمان سے مکمل مطابقت رکھتا ہے:

«فَلَا تَدْخُلُوهَا ... فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا»

متاثرہ علاقے میں داخل نہ ہونا، اور وہاں سے باہر نہ نکلنا۔

دراصل Infection containment strategy کی بنیاد ہے۔ جدید سائنس نے ثابت کیا ہے کہ انسانی نقل و حرکت وباؤں کے پھیلاؤ کا بڑا ذریعہ ہے۔ اور Quarantine transmission chain کو توڑنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یوں طبِ نبوی ﷺ کی یہ تعلیم جدید Epidemiological science سے صدیوں پہلے اجتماعی صحت کا ایک مؤثر اصول پیش کرتی ہے۔

(2) قرنطینہ اور COVID-19 تحقیقات

"Early implementation of quarantine, social distancing, and isolation measures significantly reduced the spread of COVID-19 in multiple countries."21

ترجمہ: قرنطینہ، سماجی فاصلے اور Isolation کے ابتدائی نفاذ نے متعدد ممالک میں COVID-19 کے پھیلاؤ کو نمایاں طور پر کم کیا۔

COVID-19 pandemic نے دنیا کو یہ دکھایا کہ Quarantine صرف ایک نظری تصور نہیں بلکہ عملی طور پر جانیں بچانے والا طبی اصول ہے۔

یہ حقیقت قابلِ توجہ ہے کہ نبی کریم ﷺ نے وبائی علاقے میں داخل ہونے سے منع فرمایا، اور متاثرہ مقام سے نکلنے سے بھی روکا۔ جو آج کے "Containment zone" اور "Travel restriction policy" کے عین مطابق ہے۔ جدید طبی دنیا نے اسی اصول کو عالمی سطح پر نافذ کیا۔

(3)قرنطینہ اور Mathematical Epidemiology

"Mathematical models consistently demonstrate that quarantine measures reduce the basic reproduction number (R0) and delay epidemic peaks."22

ترجمہ: ریاضیاتی وبائی ماڈلز مسلسل یہ ظاہر کرتے ہیں کہ قرنطینہ کے اقدامات بیماری کے بنیادی پھیلاؤ کے تناسب (R0) کو کم کرتے اور وبا کی شدت کے عروج کو مؤخر کرتے ہیں۔

جدید Epidemiology میں "R0" اس شرح کو کہتے ہیں کہ ایک مریض کتنے مزید افراد کو بیمار کرتا ہے۔

قرنطینہ:

- اس شرح کو کم کرتا ہے۔
- Transmission chain کو محدود کرتا ہے۔
- اور Health system پر دباؤ کو کم کرتا ہے۔

یہ تمام فوائد حدیثِ نبوی ﷺ کے اس جامع اصول کے اندر موجود ہیں، جو نہ صرف فرد بلکہ پورے معاشرے کے تحفظ کو پیشِ نظر رکھتا ہے۔

(4)قرنطینہ اور Public Health Ethics

"Quarantine has historically been one of the most successful public health tools in controlling epidemic diseases."23

ترجمہ: قرنطینہ تاریخی طور پر وبائی امراض کو کنٹرول کرنے کے کامیاب ترین عوامی صحتی ذرائع میں شمار ہوتا ہے۔

یہ تحقیق واضح کرتی ہے کہ: قرنطینہ صرف طبی تدبیر نہیں بلکہ اجتماعی ذمہ داری (Collective responsibility) بھی ہے۔

اسلامی تعلیمات میں بھی فرد کی آزادی سے زیادہ معاشرے کے تحفظ کو اہمیت دی گئی ہے۔

اسی لیے حدیثِ نبوی ﷺ میں وبا کے دوران نقل و حرکت کو محدود کیا گیا تاکہ بیماری کا دائرہ وسیع نہ ہو۔ اور انسانی جانوں کا تحفظ یقینی بنایا جا سکے۔

مجموعی اسلامی و سائنسی تجزیہ

حدیث نبوی ﷺ میں ہے:

«إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونِ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا»24

ترجمہ: "جب تم کسی علاقے میں طاعون پھیلنے کی خبر سنو تو وہاں نہ جاؤ اور اگر کسی علاقے میں طاعون پھیل جائے جبکہ تم وہاں موجود ہو تو اس سے نکل کر باہر نہ آؤ۔"

جدید سائنسی اصولوں کے مطابق:

- Quarantine
- Isolation
- Travel restriction
- Containment strategies

وبائی امراض کے کنٹرول کے بنیادی ذرائع ہیں۔

یہ حقیقت غیر معمولی اہمیت رکھتی ہے۔ چودہ سو سال قبل طبِ نبوی ﷺ نے وہ اصول پیش کیے جنہیں Epidemiology نے سائنسی بنیادوں پر مؤثر قرار دیا۔ یوں اسلامی تعلیمات میں "قرنطینہ" کا تصور محض روحانی ہدایت نہیں بلکہ ایک ترقی یافتہ public health framework کی حیثیت رکھتا ہے۔

اعتدال فی الطعام (Dietary Moderation)

انسانی صحت کا دارومدار بڑی حد تک غذا پر ہے اور طبِ نبوی ﷺ میں اس حوالے سے اعتدال کو بنیادی اصول کے طور پر پیش کیا گیا ہے۔ حضرت مقدام بن معدیکرب سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ... فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ[25]

ترجمہ: انسان نے اپنے پیٹ سے بدتر کوئی برتن نہیں بھرا، اگر بھرنا ہی ہو تو ایک تہائی کھانے، ایک تہائی پینے اور ایک تہائی سانس کے لیے رکھے۔

جدید سائنسی نظریات اور تحقیقی مطالعات

(1) اعتدال فی الطعام اور موٹاپے و دائمی بیماریوں کی روک تھام

جدید طبی سائنس کے مطابق ضرورت سے زیادہ کھانا (Overeating) انسانی صحت کے لیے نہایت نقصان دہ ہے۔ ماہرین کے مطابق Excessive calorie intake موٹاپا، ذیابیطس، بلند فشارِ خون اور قلبی امراض کا بنیادی سبب بنتا ہے جبکہ متوازن غذا اور Portion control صحت مند زندگی کے لیے بنیادی اصول ہیں۔

"Overnutrition and excessive caloric intake are major contributors to obesity, type 2 diabetes, cardiovascular disease, and metabolic syndrome."26

ترجمہ:ضرورت سے زیادہ غذا اور حد سے بڑھا ہوا Caloric intake موٹاپے، ذیابیطس نوعِ دوم، دل کی بیماریوں اور metabolic syndrome کے بڑے اسباب میں شامل ہیں۔

یہ تحقیق حدیثِ نبوی ﷺ کے اس اصول کی سائنسی توثیق کرتی ہے کہ پیٹ کو مکمل بھرنا صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ نبی کریم ﷺ نے کھانے میں اعتدال، معدے پر کم بوجھ، اور جسمانی توازن کو صحت کا بنیادی اصول قرار دیا۔

جدید طب بھی یہی کہتی ہے کہ

- Overeating جسمانی نظام کو متاثر کرتا ہے۔
- Insulin resistance پیدا کرتا ہے۔
- اور Chronic diseases کے امکانات بڑھاتا ہے۔

یوں طبِ نبوی ﷺ کا یہ اصول Preventive Medicine کی ایک جامع شکل معلوم ہوتا ہے۔

(2) Caloric Restriction اور عمر و صحت

"Caloric restriction without malnutrition has been shown to improve metabolic health, reduce inflammation, and increase lifespan in experimental studies."27

ترجمہ:بغیر غذائی کمی کے Calorie restriction تجرباتی تحقیقات میں Metabolic health کو بہتر بنانے، سوزش کم کرنے اور عمر میں اضافے کا سبب ثابت ہوئی ہے۔

یہ تحقیق واضح کرتی ہے کہ کم اور متوازن غذا جسمانی نظام کو متوازن رکھتی ہے، اور Chronic inflammation کو کم کرتی ہے۔ حدیثِ نبوی ﷺ میں ہے۔

"ثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه"

کا اصول دراصل digestive moderation کی ایسی شکل ہے جو معدے پر دباؤ کم کرتی ہے، Metabolic efficiency کو بہتر بناتی ہے۔ اور جسمانی افعال میں توازن پیدا کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جدید سائنس Controlled eating کو longevity medicine کے اہم اصولوں میں شمار کرتی ہے۔

(3)اعتدال فی الطعام اور نظام ہاضمہ

"Large meals impair gastric function and are associated with acid reflux, delayed gastric emptying, and digestive discomfort."[28]

ترجمہ: بہت زیادہ کھانا معدے کے افعال کو متاثر کرتا ہے اور acid reflux، معدے کے دیر سے خالی ہونے، اور نظامِ ہاضمہ کی خرابیوں سے تعلق رکھتا ہے۔

حدیثِ نبوی ﷺ میں معدے کو مکمل بھرنے سے منع کرنا دراصل Digestive overload سے بچاؤ اور معدے کی قدرتی کارکردگی کے تحفظ کا اصول ہے۔ جدید Gastroenterology بھی یہی بتاتی ہے کہ کم اور متوازن غذا معدے کے افعال کو بہتر رکھتی ہے اور Digestive disorders کے امکانات کم کرتی ہے۔

(4) اعتدال فی الطعام اور دل کی صحت

"Healthy dietary moderation significantly lowers the risk of cardiovascular diseases and improves overall physiological function."29

ترجمہ: متوازن اور معتدل غذا دل کی بیماریوں کے خطرات کو نمایاں طور پر کم کرتی اور جسمانی افعال کو بہتر بناتی ہے۔

جدید Cardiology کے مطابق Excessive eating، Obesity اور Metabolic imbalance دل کی بیماریوں کے اہم اسباب ہیں۔ نبی کریم ﷺ کی تعلیم، portion control، اعتدال اور Self-restraint پر مبنی ہے، جو آج کی Preventive cardiology سے غیر معمولی مطابقت رکھتی ہے۔

مجموعی اسلامی وسائنسی تجزیہ

حدیثِ نبوی ﷺ میں ہے:

»مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ... فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ«30

جدید سائنسی تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ اعتدال فی الطعام، Portion control، Calorie balance اور Digestive moderation صحت مند زندگی کے بنیادی اصول ہیں۔ طبِ نبوی ﷺ نے Overeating سے اجتناب، معدے پر کم بوجھ اور متوازن غذا کو چودہ سو سال قبل ایک صحتی اصول کے طور پر پیش کیا جبکہ جدید Nutritional science آج اسی تصور کو "Healthy dietary lifestyle" کے عنوان سے بیان کرتی ہے۔ یوں اسلامی تعلیمات میں اعتدال فی الطعام محض اخلاقی نصیحت نہیں بلکہ ایک جامع طبی، غذائی اور Preventive health system کی حیثیت رکھتا ہے۔

نتائج (Detailed Findings)

AL-AHQAQ Recognized by HEC in Y-Category
https://ahqaq.com/index.php/Journal/issue/view/8 ONLINE - ISSN- 3006-595X
Volume.3, Issue.4 (2025) PRINT - ISSN- 3006-5941

زیرِ نظر تحقیق میں صحیح بخاری و صحیح مسلم میں مذکور طبِ نبوی ﷺ کے اصولوں کا جدید میڈیکل سائنس کی روشنی میں تقابلی و تحلیلی جائزہ لینے کے بعد درج ذیل اہم نتائج سامنے آئے:

1. اوّل یہ کہ طبِ نبوی ﷺ کا بنیادی مزاج **حفظانِ صحت** **(Preventive Medicine)** پر مبنی ہے۔ نبی کریم ﷺ کی تعلیمات میں بیماری کے علاج سے زیادہ اس کے تدارک پر زور دیا گیا ہے، جیسا کہ اعتدال فی الطعام، صفائی، اور قرنطینہ کے اصول سے واضح ہوتا ہے۔ جدید میڈیکل سائنس بھی اس امر پر متفق ہے کہ بیماری سے بچاؤ علاج سے زیادہ مؤثر اور کم خرچ ہے۔
2. دوم یہ کہ طبِ نبوی ﷺ میں بیان کردہ غذائی و ادویاتی اشیاء، مثلاً شہد، کلونجی اور کھجور، کو جدید سائنسی تحقیق نے بڑی حد تک مؤثر اور فائدہ مند قرار دیا ہے۔ ان اشیاء میں موجود Bioactive compounds (مثلاً Thymoquinone، Antioxidants وغیرہ) انسانی جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے، سوزش کم کرنے اور مختلف امراض سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔
3. سوم یہ کہ طبِ نبوی ﷺ میں علاج کے جو عملی طریقے بیان ہوئے ہیں، جیسے حجامہ، وہ آج کے دور میں **Complementary and alternative medicine** کے طور پر عالمی سطح پر تسلیم کیے جا رہے ہیں۔ اگرچہ ان کے تمام پہلوؤں پر مزید تحقیق کی ضرورت ہے تاہم موجودہ مطالعات ان کے مثبت اثرات کی نشاندہی کرتے ہیں۔
4. چہارم یہ کہ نبی کریم ﷺ کی تعلیمات میں **اجتماعی صحت** **(Public Health)** کا تصور نہایت واضح ہے، جیسا کہ وبائی امراض کے حوالے سے قرنطینہ کا اصول۔ یہ اصول جدید Epidemiology اور Infectious disease control کا بنیادی ستون ہے، جسے حالیہ عالمی وباؤں میں عملی طور پر اپنایا گیا۔
5. پنجم یہ کہ طبِ نبوی ﷺ کا ایک نمایاں پہلو اس کا **holistic** **(ہمہ جہتی) تصورِ صحت** ہے، جس میں جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت کو یکجا کیا گیا ہے۔ جدید نفسیات اور Behavioral medicine بھی اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ ذہنی سکون، روحانی اطمینان اور مثبت طرزِ فکر جسمانی صحت پر براہِ راست اثرانداز ہوتے ہیں۔
6. ششم یہ کہ اگرچہ طبِ نبوی ﷺ کے بہت سے اصول سائنسی طور پر قابلِ توثیق ہیں، تاہم ان کو **Context-free universal prescriptions** کے طور پر لینا درست نہیں۔ ہر حدیث کا اطلاق اس کے سیاق و سباق، مریض کی حالت اور جدید طبی معیارات کو مدنظر رکھ کر کیا جانا چاہیے۔
7. ہفتم یہ کہ طبِ نبوی ﷺ اور جدید میڈیکل سائنس کے درمیان کوئی حقیقی تضاد نہیں بلکہ ایک **تکمیلی تعلق** **(Complementary Relationship)** پایا جاتا ہے۔ دونوں کو باہم مربوط کر کے ایک ایسا مربوط نظامِ صحت تشکیل دیا جا سکتا ہے جو زیادہ مؤثر، محفوظ اور انسانی فطرت سے ہم آہنگ ہو۔
8. ہشتم یہ کہ طبِ نبوی ﷺ میں بیان کردہ اصول سادہ، قابلِ عمل اور کم لاگت ہونے کے باعث ترقی پذیر ممالک کے لیے خاص طور پر مفید ہو سکتے ہیں جہاں مہنگے علاج تک رسائی محدود ہے۔

خلاصۂ کلام (Extended Conclusion)

اس تحقیقی مطالعہ سے یہ حقیقت پوری وضاحت کے ساتھ سامنے آتی ہے کہ طبِ نبوی ﷺ محض چند روایتی نسخوں کا مجموعہ نہیں بلکہ ایک **مکمل، متوازن اور فطری نظامِ صحت** ہے جو انسانی زندگی کے مختلف پہلوؤں کو محیط ہے۔ نبی کریم ﷺ کی تعلیمات میں صحت کے حوالے سے جو رہنمائی فراہم کی گئی ہے وہ نہ صرف اپنے زمانے کے لیے بلکہ ہر دور کے لیے قابلِ استفادہ ہے۔ جدید میڈیکل سائنس نے اپنی ترقی کے باوجود اب ان اصولوں کی اہمیت کو تسلیم کرنا شروع کر دیا ہے جو صدیوں پہلے طبِ نبوی ﷺ میں بیان ہو چکے تھے۔ خصوصاً Preventive care، Balanced diet، اور Natural remedies کے میدان میں۔ یہ ہم آہنگی اس بات کی دلیل ہے کہ طبِ نبوی ﷺ انسانی فطرت اور کائناتی اصولوں کے عین مطابق ہے۔ تاہم ایک اہم علمی نکتہ یہ ہے کہ طبِ نبوی ﷺ کو جدید طب کا متبادل (Alternative) سمجھنے کے بجائے ایک **تکمیلی نظام (Complementary System)** کے طور پر اختیار کیا جائے۔ اس سے نہ صرف علاج کے نتائج بہتر ہو سکتے ہیں بلکہ مریض کی مجموعی صحت جسمانی، ذہنی اور روحانی بھی بہتر ہو سکتی ہے۔ مزید برآں، اس میدان میں سنجیدہ علمی و سائنسی تحقیق کی ضرورت ہے تاکہ طبِ نبوی ﷺ کے اصولوں کو جدید تجرباتی (Empirical) بنیادوں پر مزید پرکھا جا سکے اور انہیں عالمی سطح پر ایک مستند اور قابلِ قبول طبی نظام کے طور پر پیش کیا جا سکے۔ طبِ نبوی ﷺ ایک ایسا جامع تصورِ صحت پیش کرتی ہے جو اعتدال، فطرت اور روحانیت پر مبنی ہے اور اگر اسے جدید سائنسی اصولوں کے ساتھ ہم آہنگ کر کے اپنایا جائے تو یہ نہ صرف فرد بلکہ معاشرے کی مجموعی صحت کے لیے نہایت مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

حوالہ جات

1. البخاري، محمد بن إسماعيل، الجامع الصحيح، دار طوق النجاة، بيروت، 1422ھ، كتاب الطب، باب الدواء بالعسل، رقم الحديث: 5684۔

2. Molan, Peter C., "The Evidence Supporting the Use of Honey as a Wound Dressing," *International Journal of Lower Extremity Wounds*, Vol. 5, No. 1, 2006, pp. 40–54.

3. Almasaudi, S. B. et al., "Honey and Its Antimicrobial Potential in Gastrointestinal Disorders," *Journal of Medicinal Food*, Vol. 20, No. 10, 2017, pp. 1–10.

4. Mandal, M. D. & Mandal, S., "Honey: Its Medicinal Property and Antibacterial Activity," *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, Vol. 1, No. 2, 2011, pp. 154–160.

5. Erejuwa, O. O., "Effect of Honey in Diabetes Mellitus: Matters Arising," *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, Vol. 13, 2014.

6. النحل 16/69

7. البخاري، محمد بن إسماعيل، الجامع الصحيح، كتاب الطب، باب الحبة السوداء، رقم الحديث: 5688؛ مسلم بن الحجاج، الصحيح، كتاب السلام، باب التداوي بالحبة السوداء، رقم الحديث: 2215۔

8. Ahmad, Areeba et al., "A Review on Therapeutic Potential of Nigella Sativa: A Miracle Herb," *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, Vol. 3, No. 5, 2013, pp. 337.
9. Salem, M. L., "Immunomodulatory and Therapeutic Properties of the Nigella Sativa L. Seed," *International Immunopharmacology*, Vol. 5, No. 13–14, 2005, pp. 1749.
10. Khan, M. A. et al., "Thymoquinone: Potential Cure for Inflammatory Disorders and Cancer," *Biochemical Pharmacology*, Vol. 83, No. 4, 2012, pp. 443.
11. Ali, B. H. & Blunden, G., "Pharmacological and Toxicological Properties of Nigella Sativa," *Phytotherapy Research*, Vol. 17, No. 4, 2003, pp. 299.
12. البخاري، رقم:5688؛ مسلم، رقم:2215
13. نفس مصدر، باب الحجامة من الداء، رقم الحديث:5696؛ مسلم بن الحجاج، الصحیح، کتاب المساقاة، باب فضل الحجامة، رقم الحدیث:1577۔
14. Cao, Hui et al., "An Updated Review of the Efficacy of Cupping Therapy," *PLoS ONE*, Vol. 7, No. 2, 2012.
15. Kim, Jiyeon et al., "Cupping for Treating Pain: A Systematic Review," *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Vol. 2011.
16. Tagil, S. M. et al., "Wet-Cupping Removes Oxidants and Decreases Oxidative Stress," *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, Vol. 11, No. 1, 2014.
17. Teut, Michael et al., "Dry Cupping in Chronic Neck Pain," *Complementary Therapies in Medicine*, Vol. 20, No. 5, 2012.
18. البخاري، محمد بن إسماعیل، الجامع الصحیح، کتاب الطب، باب الحجامة من الداء، رقم الحدیث:5696۔
19. نفس مصدر، باب مایذکر في الطاعون، رقم الحدیث:5728؛ مسلم بن الحجاج، الصحیح، کتاب السلام، باب الطاعون والطیرة والکهانة، رقم الحدیث:2219۔
20. World Health Organization (WHO), *Managing Epidemics: Key Facts About Major Deadly Diseases*, Geneva, 2018, p. 45.
21. Wilder-Smith, A. & Freedman, D. O., "Isolation, Quarantine, Social Distancing and Community Containment," *Journal of Travel Medicine*, Vol. 27, No. 2, 2020, pp. 1–4.
22. Hethcote, Herbert W., "The Mathematics of Infectious Diseases," *SIAM Review*, Vol. 42, No. 4, 2000, pp. 599.
23. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), *History of Quarantine*, Atlanta, 2012.
24. البخاري، محمد بن إسماعیل، الجامع الصحیح، کتاب الطب، باب مایذکر في الطاعون، رقم الحدیث:5728؛ مسلم بن الحجاج، الصحیح، کتاب السلام، باب الطاعون والطیرة والکهانة، رقم الحدیث:2219۔
25. الترمذي، محمد بن عیسی، الجامع الکبیر، کتاب الزهد، باب ماجاء في کراهیة کثرة الأکل، رقم الحدیث:2380، دار الغرب الإسلامي، بیروت، 1998۔ ابن ماجه، محمد بن یزید، السنن، کتاب الأطعمة، باب الاقتصاد في الأکل، رقم الحدیث:3349۔

https://ahqaq.com/index.php/Journal/issue/view/8 ONLINE - ISSN- 3006-595X
Volume.3, Issue.4 (2025) PRINT - ISSN- 3006-5941

26. World Health Organization (WHO), *Healthy Diet Fact Sheet*, Geneva, 2020.

27. Fontana, Luigi & Partridge, Linda, "Promoting Health and Longevity through Diet," *Cell*, Vol. 161, No. 1, 2015, pp. 106.

28. Mayo Clinic Proceedings, "Dietary Habits and Digestive Health," Vol. 89, No. 7, 2014.

29. Harvard T.H. Chan School of Public Health, *Nutrition and Cardiovascular Health Report*, Boston, 2019.

30. الترمذي، محمد بن عیسی، الجامع الکبیر، کتاب الزھد، باب ما جاء في کراھیۃ کثرۃ الأکل، رقم الحدیث:2380؛ ابن ماجہ، محمد بن یزید، السنن، کتاب الأطعمۃ، باب الاقتصاد في الأکل، رقم الحدیث:3349۔