

ماٹوکونڈریل بیماریوں سے بچاؤ کے لئے اسلامی احتیاطی تدابیر

Islamic precautions to prevent mitochondrial diseases

Muhammad Shahid Ramzan

Ph.D Scholar Islamia University Bahawalpur, Email. shahidramzan165@gmail.com

Dr. Hafiz Muhammad Hammad

Assistant Professor Islamia University Bahawalpur, Email. muhammad.hammad@iub.edu.pk**Abstract**

Due to mitochondrial diseases, a newborn child may suffer from incurable illnesses. The primary purpose of these preventive measures is to protect the newborn from such incurable diseases. These measures become necessary when the mother is affected by mitochondrial disorders, because these diseases are inherited from the mother. Mitochondrial disease is a group of genetic disorders that arise due to dysfunction of the mitochondria. Mitochondria are organelles that produce energy for the cell and are present in every cell of the human body (except red blood cells). Islam is a religion of nature. If examined closely, it is not only a source of spirituality but also a complete and ideal code of life for our material well-being and physical health. By following it, we can achieve success and progress not only in moral, spiritual, political, and economic life, but also benefit from health and physical vitality. Islam is a religion based on truth and possesses inherent flexibility and breadth. Islam, as a comprehensive way of life, provides detailed guidelines regarding health and well-being, covering aspects such as hygiene, nutrition, disease prevention, and mental health. Many of these principles, revealed 1,447 years ago, are remarkably aligned with modern medical discoveries, demonstrating the timeless relevance of Islamic teachings in the field of health sciences.

" عن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَنَّهُ قَالَ: " لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ "

"The Prophet (peace and blessings of Allah be upon him) said: "There is a cure for every disease, and when a medicine is applied correctly to the disease, the patient recovers by the will of Allah Almighty." One important aspect of this study is that Islam emphasizes healthcare through the practice of preventive measures. Islamic teachings encourage methods such as vaccination, isolation of infectious patients (quarantine), and moderation in diet to prevent diseases. These preventive measures not only help in disease prevention (prophylaxis) but also play a significant role in reducing disease severity, aiding recovery, and supporting treatment after the onset of illness.

Keywords: Mitochondrial Diseases, Maternal Inheritance, Preventive Medicine, Islamic Health Principles, Medical Ethics.

موضوع کا تعارف

دور جدید اب ایسی صورت حال میں داخل ہو چکا ہے کہ جتنی زیادہ سہولیات بنی آدم کو میسر ہو رہی ہیں اتنی زیادہ بیماریاں بھی بنی آدم میں پھیل رہی ہیں۔ اب ماں کے پیٹ سے بچے جیسے ہی پیدا ہوتا ہے تو وہ کسی بیماری کی وجہ سے زندگی کی بازی ہار جاتا ہے یا پھر کسی ایسے مرض میں مبتلا ہوتا ہے جو کہ دائمی ہوتا ہے۔ یہ بیماریاں بچوں میں خلیاتی اور سیلز کی کمزوری کی وجہ سے ماں سے منتقل ہوتی ہے ایسی بیماریاں مائٹوکانڈریا بیماریاں کہلاتی ہیں۔

مائٹوکانڈریا بیماری کیسے لگتی ہے؟

مائٹوکانڈریا کی بیماریاں (Mitochondrial diseases) عام طور پر جینیاتی (وراثتی) عوامل کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ مائٹوکانڈریا خلیے کے اندر موجود چھوٹے چھوٹے اجزاء ہیں جو توانائی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جب ان کے جینیاتی مواد (ڈی این اے) میں کوئی نقص یا میوٹیشن (genetic mutation) آجاتی ہے، تو مائٹوکانڈریا درست طریقے سے کام نہیں کرتے، جس کی وجہ سے مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

مائٹوکانڈریا بیماریوں کے کچھ اسباب و عوامل ہیں ان کو سمجھنے سے ہمیں ان کے بارے تدابیر سمجھنے میں آسانی ہوگی ان بیماریوں کی

مختلف وجوہات ہیں:

موروثی اسباب:

مائٹوکانڈریا کی بیماریاں اکثر والدین سے بچوں کو وراثت میں ملتی ہیں۔ یہ بیماریاں یا تو ماں کے ڈی این اے سے (مائٹوکانڈریا کا ڈی این اے ماں کے ذریعے منتقل ہوتا ہے) یا والدین دونوں کے نیوکلیئر ڈی این اے میں میوٹیشنز کی وجہ سے بچوں کو منتقل ہو سکتی ہیں۔ میوٹیشنز: یہ بیماریاں زیادہ تر مائٹوکانڈریا کے اپنے ڈی این اے میں میوٹیشنز کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ کچھ صورتوں میں، نیوکلیئر ڈی این اے (جو خلیے کے مرکز میں ہوتا ہے) میں میوٹیشن بھی مائٹوکانڈریا کی بیماریوں کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ میوٹیشنز یا تو موروثی ہو سکتی ہیں یا پھر زندگی کے دوران پیدا ہو سکتی ہیں۔

بیرونی عوامل:

کچھ بیرونی عوامل جیسے زہریلے مادے، تابکاری، اور کچھ مخصوص دوائیں بھی مائٹوکانڈریا کی فعالیت پر منفی اثر ڈال سکتی ہیں اور اس سے

بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

خلیاتی حیاتیات میں مائٹوکانڈریا جھلی میں لپٹا ہوا ایک ایسا عضو ہے جو یوکیرویٹ خلیوں میں پایا جاتا ہے۔

مائٹوکانڈریا کا حجم نصف سے دس مائیکرو میٹر تک ہو سکتا ہے۔ مائٹوکانڈریا کو بعض اوقات خلیاتی توانائی کا مرکز بھی کہا جاتا ہے کیونکہ

مائٹوکانڈریا یا ایڈینوسین ٹرائی فوسفیٹ جو خلیے میں توانائی کے استعمال اور توانائی کو ذخیرہ کرنے کا سبب ہے سے تیار کرتے ہیں۔ اے ٹی پی کو کیمیائی توانائی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ توانائی بنانے کے علاوہ یہ اشارہ بازی یعنی سگنلنگ، خلیاتی تفریق، خلیاتی موت، خلوی دورانیہ اور خلوی بڑھوتری میں بھی اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ مائٹوکانڈریا جسم میں مختلف بیماریاں پیدا کرنے میں شامل ہوتے ہیں۔ ان بیماریوں میں

مائٹو کو نڈریا کی خرابیاں، دل کے مسائل اور بڑھاپا شامل ہیں۔

"مائٹو کو نڈریل بیماریاں لاعلاج ہوتی ہیں اور پیدائش کے بعد گھنٹوں یا دنوں میں جان لیوا ہو سکتی ہیں۔"

کچھ خاندانوں نے اس بیماری کے باعث ایک سے زیادہ بچوں کو کھو دیا ہے اور ایک صحت مند بچہ پیدا کرنے کے لئے اس بیماری کا علاج اسلامی احتیاطی تدابیر میں مضمر ہے۔ مائٹو کو نڈریا جسم کے تقریباً ہر خلیے کے اندر موجود چھوٹے چھوٹے حصے ہوتے ہیں جو کھانے کو قابل استعمال توانائی میں تبدیل کرتے ہیں۔ انھیں خلیے کا 'پاور ہاؤس' بھی کہا جاتا ہے۔

خراب مائٹو کو نڈریا جسم کو توانائی فراہم کرنے میں ناکام رہتا ہے اور دماغ کو نقصان پہنچانے، پٹھوں کی کمزوری، دل کی خرابی اور اندھے پن کا باعث بنتا ہے۔ یہ بیماری صرف ماں سے ہی بچے کو منتقل ہو سکتی ہے۔

ضرورت واہمیت

مائٹو کو نڈریل بیماریاں جان لیوا بیماریاں ثابت ہوتی ہیں اس لئے نوع انسانی کی بقاء کے لئے ان کا علاج نہایت ہی ضروری ہے۔ قرآن پاک نے ایک طرف اولاد کو "زینۃ الحیاۃ الدنیا" قرار دیا ہے۔ کہ اولاد دنیاوی زندگی کی خوب صورتی ہیں۔ ان کے ہونے سے انسان کی زندگی خوش گوار ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کو ٹھنڈک ملتی ہے۔ قلب و نظر سرشار ہو جاتے ہیں۔ تو دوسری جگہ اسی قرآن نے "انما اموالکم والادکم فتنۃ" کہہ کر اولاد کو فتنے سے تعبیر کیا ہے۔ جب انسان اولاد کی محبت میں اندھا ہو جائے۔ اور ان کی آسائش کے لیے حلال و حرام کی تمیز کھو دے۔ اولاد کی فکر میں منہمک ہو کر زندگی کا حقیقی مقصد ہی بھول جائے۔ اور اولاد کی اچھی تربیت کے فریضے کو پس پشت ڈال دے۔ تو یہی اولاد انسان کے لیے سب سے بڑا فتنہ بن جاتی ہے۔ ہر انسان کی یہ دیرینہ خواہش رہی ہے کہ اس کی اولاد ہو اس کا خاندان بڑھے اس لئے وہ رشتہ ازدواج قائم کرتا ہے۔ اگر اولاد نہ ہو تو وجہ تلاش کر کے اپنا علاج معالجہ کرواتا ہے۔ ہر ممکن اور جائز ذرائع استعمال کر کے اپنے مقصد کو حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اسلام نے صحت اور صفائی کو خصوصی اہمیت دی ہے اور اسے انسانی زندگی کے لیے ضروری قرار دیا ہے۔ موجودہ دور میں، صحت و تندرستی کی اہمیت مزید بڑھ گئی ہے کیونکہ وبائی امراض، ماحولیاتی آلودگی، اور طرز زندگی کی تبدیلیوں نے انسانوں کی صحت پر گہرے اثرات مرتب کیے ہیں۔

قرآن میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ¹

"بیشک اللہ توبہ کرنے والوں اور پاک صاف رہنے والوں کو پسند فرماتا ہے۔"

وضو، غسل، اور طہارت کے اسلامی احکامات صحت کو یقینی بنانے میں مددگار ہیں۔

حدیث نبوی ﷺ ہے:

"معدہ بیماری کا گھر ہے اور پرہیز سب سے بڑی دوا ہے۔"²

اسلام میں حلال و طیب غذا کے اصول صحت مند زندگی کی ضمانت فراہم کرتے ہیں۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"جب کسی علاقے میں طاعون پھیل جائے تو وہاں نہ جاؤ، اور اگر تم وہاں ہو تو وہاں سے باہر نہ نکلو۔"³

فضائی اور آبی آلودگی مختلف بیماریوں کی جڑ ہے، جس کا حل اسلامی اصولوں میں صفائی اور قدرتی وسائل کی حفاظت کے ذریعے موجود ہے۔⁴ ذہنی صحت کا توازن برقرار رکھنے کے لیے اسلامی تعلیمات میں سکون، دعا، اور صبر پر زور دیا گیا ہے۔ جدید تحقیق بھی اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ ذہنی سکون جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے۔⁵

اسلام میں صحت عامہ کو بنیادی حیثیت حاصل ہے، اور موجودہ دور میں اس کی ضرورت مزید بڑھ گئی ہے۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق صحت کے اصولوں پر عمل کر کے ایک خوشحال اور صحت مند معاشرہ تشکیل دیا جاسکتا ہے۔ موجودہ چیلنجز کے پیش نظر، اسلامی اور سائنسی اصولوں کو یکجا کر کے صحت کے مسائل کا حل نکالا جاسکتا ہے۔

مائٹوکونڈریل امراض سے بچنے کے اغراض

شدید مائٹوکونڈریل بیماری خاندانوں پر تباہ کن اثر ڈال سکتی ہے، بشمول: بچوں کو وقت سے پہلے موت سے بچانا۔ تکلیف دہ اور معذور کرنے والی بیماریوں سے بچانا۔ طویل مدت صحت کو خراب کرنے والی امراض سے محفوظ کرنا۔ غریب اور نادر لوگوں کے لیے آسانیاں پیدا کرنا جو بچوں کا علاج اچھے طریقے سے نہیں کر سکتے۔

مائٹوکونڈریل امراض سے بچنے کی تدابیر

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جو زندگی کے ہر پہلو کو محیط ہے، اور صحت کو بھی خاص اہمیت دی گئی ہے۔ اسلام نے صحت کی حفاظت، بیماریوں سے بچاؤ، اور علاج معالجے کے حوالے سے واضح ہدایات دی ہیں۔ یہ ہدایات نہ صرف جسمانی بلکہ روحانی صحت کو بھی بہتر بنانے پر مرکوز ہیں۔ قرآن مجید اور حدیث نبویؐ میں صحت کے بارے میں گہرے اصول بیان کیے گئے ہیں، جو جدید میڈیکل سائنس سے بھی ہم آہنگ ہیں۔

صفائی کی اہمیت

پاک صاف رہنے والے اللہ کے محبوب:

فِيهِ رِجَالٌ مُّجْتَبُونَ أَنْ يَنْطَهَرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ⁶

اس میں ایسے مرد ہیں جو پسند کرتے ہیں کہ بہت پاک رہیں اور اللہ بہت پاک رہنے والوں سے محبت کرتا ہے۔

اسلام میں صفائی کو نصف ایمان قرار دیا گیا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ"⁷

"صفائی ایمان کا ایک حصہ ہے۔"

صفائی ستھرائی کے لیے اسلام نے درج ذیل ہدایات دی ہیں:

وضو: نماز سے پہلے وضو کرنا، جس سے جسم کے اہم حصوں کی صفائی ہوتی ہے۔

غسل: جنابت، حیض، اور نفاس کے بعد غسل کرنا۔

منہ کی صفائی: مسواک کرنا، جس سے دانتوں اور مسوڑھوں کی صحت بہتر ہوتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"الْبَسْوَاكُ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ"⁸

"مسواک منہ کو صاف کرتی ہے اور رب کو راضی کرتی ہے۔"

دانتوں کی صفائی

دانتوں کی صفائی خوشنودی الہی کا ذریعہ ہے۔ اچھے صاف دانت اچھی شخصیت کی پہچان ہے۔ جدید میڈیکل سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ دانتوں کی صفائی کے لیے مسواک سے اچھی چیز اور کوئی بھی نہیں ہے۔ مسواک سے دانت مسوڑھے، زبان، تالو اور ہونٹ صاف اور خوشبو دار ہو جاتے ہیں جس سے گفتگو کرتے ہوئے ساتھ والے انسان کے لیے آسانی اور متاثر کرتی ہے اور دوسری طرف اگر دانت صاف نہ کیے جائیں صحت کی خرابی کے ساتھ بدبو کی وجہ سے لوگ دور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ یورپ کے ملک چیک ریپبلک کی کمپنی Yoni مسواک کو Raw Toothbursh کا نام دے کر فروخت کرتی ہے۔ ذخیرہ احادیث کا مطالعہ کرنے سے ایک بات واضح ہوتی ہے کہ آپ ﷺ کی زندگی کا آخری کام مسواک تھا۔ اس ضمن میں چند ایک احادیث مندرجہ ذیل ہیں:

ہر نماز کے ساتھ مسواک کا حکم دیتا:

لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي أَوْ عَلَى النَّاسِ لَأَمَرْتُهُمْ بِالْبَسْوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ⁹

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اگر مجھے اپنی امت یا لوگوں کی تکلیف کا خیال نہ ہوتا تو میں ہر نماز کے لیے ان کو مسواک کا حکم دے دیتا۔"

مسواک فطرتی عمل

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے انہوں نے کہا: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْقَاءُ اللَّحْيَةِ، وَالسَّوَاكُ، وَاسْتِنْسَاقُ الْمَاءِ، وَقَصُّ الْأَظْفَارِ، وَعَسَلُ الْبَرَاجِمِ، وَتَنْفُ الْإِبْطِ، وَحَلْقُ الْعَانَةِ، وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ"، قَالَ زَكَرِيَّا: "قَالَ مُصْعَبٌ: وَنَسِيتُ الْعَاشِرَةَ، إِلَّا أَنْ تَكُونَ: الْمَصْمُصَةُ، زَادَ قُتَيْبَةُ، قَالَ وَكَيْعٌ: انْتِقَاصُ الْمَاءِ يَعْنِي الْإِسْتِنْجَاءَ"¹⁰

"دس چیزیں (خصائل) فطرت میں سے ہیں: مونچھیں کترنا، داڑھی بڑھانا، مسوک کرنا، ناک میں پانی کھینچنا، ناخن تراشنا، انگلیوں کے جوڑوں کو دھونا، بغل کے بال اکھیڑنا، زیر ناف بال مونڈنا، پانی سے استنجا کرنا۔"

"زکریا نے کہا: مصعب نے بتایا: دسویں چیز میں بھول گیا ہوں لیکن وہ کلی کرنا ہو سکتا ہے۔ قتیبہ نے یہ اضافہ کیا کہ وکیع نے کہا: انتقاض الماء کے معنی استنجا کرنا ہیں۔"

تہجد کے لیے مسواک کرنا

حذیفہ بن یمان رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ

كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يَشُوصُ فَاَهُ¹¹

نبی کریم ﷺ جب رات کو اٹھتے تو منہ کو مسواک سے خوب صاف کرتے۔"

رسول ﷺ کا آخری عمل مسواک

عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے بیان کیا کہ

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: ثَوَّبَ النَّبِيُّ ﷺ فِي بَيْتِي وَفِي يَوْمِي، وَبَيْنَ سَحْرِي وَنَحْرِي، وَكَانَتْ إِحْدَانَا تُعَوِّدُهُ بِدُعَاءٍ إِذَا مَرَضَ، فَذَهَبَتْ أُعَوِّدُهُ، فَرَفَعَ رَأْسَهُ إِلَى السَّمَاءِ، وَقَالَ: "فِي الرَّفِيقِ الْأَعْلَى فِي الرَّفِيقِ الْأَعْلَى"، وَمَرَّ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي بَكْرٍ وَفِي يَدِهِ جَرِيدَةٌ رَطْبَةٌ، فَنَظَرَ إِلَيْهِ النَّبِيُّ ﷺ، فَظَنَنْتُ أَنَّ لَهُ بِهَا حَاجَةً فَأَخَذْتُهَا، فَمَضَعْتُ رَأْسَهَا وَنَفَضْتُهَا فَدَفَعْتُهَا إِلَيْهِ، فَاسْتَنْنَ بِهَا كَأَحْسَنِ مَا كَانَ مُسْتَنْنًا، ثُمَّ نَاولَ لِي بِهَا فَسَقَطَتْ يَدُهُ أَوْ سَقَطَتْ مِنْ يَدِهِ، فَجَمَعَ اللَّهُ بَيْنَ رِيفِي وَرِيفِهِ فِي آخِرِ يَوْمٍ مِنَ الدُّنْيَا، وَأَوَّلِ يَوْمٍ مِنَ الْآخِرَةِ. ¹²

رسول اللہ ﷺ کی وفات میرے گھر میں، میری باری کے دن ہوئی۔ آپ اس وقت میرے سینے سے ٹیک لگائے ہوئے تھے۔ جب آپ ﷺ بیمار پڑے تو ہم آپ ﷺ کی صحت کے لیے دعائیں کیا کرتے تھے۔ اس بیماری میں بھی میں آپ کے لیے دعا کرنے لگی لیکن آپ ﷺ فرما رہے تھے اور آپ کا سر آسمان کی طرف اٹھا ہوا تھا۔ فی الرفیق الأعلى فی الرفیق الأعلى، اور عبدالرحمن بن ابی بکر رضی اللہ عنہما آئے تو ان کے ہاتھ میں ایک تازہ ٹہنی تھی۔ آپ ﷺ نے اس کی طرف دیکھا تو میں سمجھ گئی کہ آپ ﷺ مسواک کرنا چاہتے ہیں۔ چنانچہ وہ ٹہنی میں نے ان سے لے لی۔ پہلے میں نے اسے چبایا، پھر صاف کر کے آپ کو دے دی۔ آپ ﷺ نے اس سے مسواک کی، جس طرح پہلے آپ مسواک کیا کرتے تھے اس سے بھی اچھی طرح سے۔ پھر آپ ﷺ نے وہ مسواک مجھے عنایت فرمائی اور آپ کا ہاتھ جھک گیا، یا راوی نے یہ بیان کیا کہ (مسواک آپ کے ہاتھ سے چھوٹ گئی۔ اس طرح اللہ تعالیٰ نے میرے اور آپ ﷺ کے تھوک کو اس دن جمع کر دیا جو آپ کی دنیا کی زندگی کا سب سے آخری اور آخرت کی زندگی کا سب سے پہلا دن تھا۔"

رزقِ حلال

خوراک جزو بدن بنتی ہے تو ایک جسم بنتا ہے خوراک حلال پاکیزہ ہوگی تو جسم طیب، صحت مند اور نفیس ہوگا۔ خوراک حرام ذرائع سے آئی ہوگی تو جسم خبیث، بیمار اور روح بے چین ہوگی۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ¹³

"اے لوگو! ان چیزوں میں سے جو زمین میں ہیں حلال، پاکیزہ کھاؤ اور شیطان کے قدموں کی پیروی مت کرو، بے شک وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔"

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ¹⁴

"اے لوگو جو ایمان لائے ہو! ان پاکیزہ چیزوں میں سے کھاؤ جو ہم نے تمہیں عطا فرمائی ہیں اور اللہ کا شکر کرو، اگر تم صرف اس کی عبادت کرتے ہو۔"

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ¹⁵

"اے رسولو! پاکیزہ چیزوں میں سے کھاؤ اور نیک عمل کرو، یقیناً میں اسے جو تم کرتے ہو، خوب جاننے والا ہوں۔"

عام حکم کے علاوہ اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے اپنے پیغمبروں کو خاص حکم دیا کہ حلال اور پاکیزہ رزق ہی کھانا۔ رسول اللہ ﷺ کی حدیث بھی اس حکم کے بارے میں بہت واضح ہے:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"يَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ"، فَقَالَ: "يَأْتِيهَا الرُّسُلُ كُلُّوَا مِنْ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ"¹⁶ وَقَالَ: "يَأْتِيهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُّوَا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ"¹⁷، ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلُ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ، يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ يَا رَبِّ يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ وَعُدْيَتُهُ بِالْحَرَامِ فَأَبَى يُسْتَجَابُ لِدَلِكِ"¹⁸

اے لوگو! اللہ تعالیٰ پاک ہے (ہر نقص و کمزوری سے) اور پاک مال ہی قبول فرماتا ہے۔ اور اللہ تعالیٰ نے مومنوں کو اس بات کا حکم دیا ہے جس بات کا حکم رسولوں کو دیا ہے اللہ تعالیٰ نے فرمایا: اے رسولو! پاک چیزیں کھاؤ اور صحیح و درست کام کرو۔ (نیک کام کرو) جو کچھ تم کرتے ہو میں اس سے آگاہ ہوں (جاننا ہوں) اور فرمایا: اے مومنو! جو پاک رزق ہم نے تمہیں عنایت فرمایا ہے اس سے کھاؤ۔ پھر آپ ﷺ نے ایک ایسے آدمی کا تذکرہ فرمایا جو طویل سفر کرتا ہے پر آگندہ بال غبار آلود آسمان کی طرف اپنے دونوں ہاتھ پھیلاتا ہے) اور کہتا ہے (اے میرے رب! اے میرے رب! حالانکہ اس کا کھانا حرام پینا حرام، اس کا لباس حرام اور اس کو غذا حرام کی دی گئی تو اس کی دعا کیسے قبول ہوگی۔)؟

حرام رزق کے بارے میں عیسائیت میں بھی روکا گیا جو چوری کرتا تھا وہ اب نہ کرے بلکہ سخت محنت کرے اور اپنے ہاتھوں سے کچھ نیک کام کرے تاکہ اسے کسی ضرورت مند کی مدد کے لیے کچھ ملے۔¹⁹

ہندومت بھی حرام سے روکتا ہے:

وہ لوگ جو خدا کی خوشنودی کے بغیر، خود غرضی سے صمن کرتے ہیں وہ گناہ کے مرتکب ہوتے ہیں۔²⁰

بدھ مت، منوسمیتی، یہودیت ان سب میں حلال کمائی کا حکم اور رزق حرام سے منع کیا گیا ہے۔

امام غزالی احیاء العلوم میں اور شیخ الاسلام ابن تیمیہ رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

"حلال رزق کے اثرات انسان کی زندگی کے ہر پہلو پر مرتب ہوتے ہیں حلال کھانے سے اللہ کی محبت اور اطاعت میں اضافہ ہوتا ہے۔"

ایڈم اسمتھ کہتے ہیں:

"انسانی فطرت میں اخلاقیات کا گہرا تعلق ہے اور مارکیٹ میں اخلاقی رویے معاشرتی خیر و برکت کا باعث بنتے ہیں۔"²¹

میکس ویر کہتے ہیں:

"محنت اور ایمانداری سے کمائی گئی دولت کو نہ صرف اخلاقی طور پر جائز سمجھا گیا ہے بلکہ اسے فرد کی نیکی اور اللہ کی رضا کا

ذریعہ بھی مانا گیا ہے۔"²²

جان لاک (John Locke) کہتے ہیں:

"انسان کو حق ہے کہ وہ اپنے محنت سے حاصل شدہ چیزوں پر تصرف کرے بشرطیکہ وہ دوسروں کے حقوق کو پامال نہ کرے۔" ²³

1۔ حرام اور غیر معیاری خوراک دل کی بیماریوں کا خطرہ: جرنل آف امریکن کالج آف کارڈیالوجی میں شائع ایک تحقیق کے مطابق جن کی غذا حرام اور غیر معیاری ہو:

A diet high in trans fats, added sugars, and of processed foods increases the risk of cardiovascular diseases. The consumption of unhealthy food is associated with higher levels of bad cholesterol (LDL) and lower levels of good cholesterol (HDL) leading to an increased risk of heart attacks and strokes. ²⁴

حرام اور غیر صحت مند خوراک سے جگر کی بیماریاں پیٹولوجی جرنل (Hepatology Journal) میں ایک تحقیق میں یہ ثابت کیا گیا کہ غیر صحت مند اور حرام غذا جگر کے مسائل کا سبب بنتی ہے۔

The consumption of foods high in saturated fats and sugars contributes to the accumulation of fat in the liver, leading to nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD). This condition is prevalent among individuals who consume unhealthy diets and can progress to liver inflammation and cirrhosis. ²⁵

اسلام میں حلال اور پاکیزہ غذا کھانے کی تلقین کی گئی ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ²⁶

"اے لوگو! زمین میں جو حلال اور پاک چیزیں ہیں، ان میں سے کھاؤ۔"

کھانا کھانے کے آداب

"بركة الطعام : الوضوء قبله و الوضوء بعده" ²⁷

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

بیماری کے جراثیم کھانا کھاتے وقت باآسانی ہمارے جسم میں داخل ہو سکتے۔ اس میں اشیائے خورد و نوش کے علاوہ ہمارے ہاتھوں کا بھی اہم کردار ہے۔

کھانے سے قبل ہاتھوں کو دھو کر اگر کسی کپڑے وغیرہ سے خشک کر لیا جائے تو بھی اُس کپڑے کی وساطت سے جراثیم دوبارہ سے ہاتھوں پر منتقل ہو سکتے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ اُس تو لئے پر پہلے سے کچھ جراثیم موجود ہوں اور ہمارے ہاتھ خشک کرنے کے عمل سے وہ ہمارے صاف ہاتھوں سے چمٹ جائیں اور کھانے کے دوران میں ہمارے جسم میں داخل ہو جائیں۔

نبی کریم ﷺ نے بھی متوازن غذا کھانے کی تلقین کی ہے۔ آپ نے فرمایا:

"مَا مَأْلًا آدَمِيٌّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ" ²⁸

"آدمی نے پیٹ سے برابر تن کبھی نہیں بھرا۔"

یعنی ضرورت سے زیادہ کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

کھانے کے بعد ہاتھوں کو ضرور دھولینا چاہئے تاکہ خوراک کے ذرات کسی اذیت کا باعث بنیں۔ کھانے کے بعد ہاتھ دھوئے بغیر سو جانے سے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے سختی سے منع فرمایا۔

ارشاد نبوی ہے:

مَنْ نَامَ فِي يَدِهِ غَمْرٌ وَ لَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ. ²⁹

اگر کسی شخص کے ہاتھ پر چکنائی لگی ہو اور وہ اسی حال میں اُسے دھوئے بغیر سو جائے جس سے اُسے کچھ نقصان پہنچے تو وہ اپنے

آپ کو ہی برا کہے (یعنی اپنا ہی قصور سمجھے کہ ہاتھ دھو کر نہ سویا تھا)۔

اسی طرح حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ نیند سے بیدار ہونے کے بعد جب تک ہاتھ دھو نہ لئے جائیں برتن

میں نہیں ڈالنے چاہئیں:

إِذَا اسْتَيْقِظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَا يَغْمَسُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ. ³⁰

جب تم میں سے کوئی شخص بیدار ہو تو اپنے ہاتھوں کو تین بار دھوئے بغیر برتن میں نہ ڈالے کیونکہ وہ نہیں جانتا کہ اُس کے

ہاتھ نے رات کہاں گزاری، (یعنی نیند کی حالت میں کہاں لگتے رہے)۔

برتنوں کا صحیح استعمال

حفظانِ صحت کے نقطہ نظر سے اشیائے خورد و نوش کو کامل احتیاط سے رکھنا چاہئے اور اگر وہ کھلے برتن میں ہوں تو انہیں ڈھانپ دینا

چاہئے تاکہ ان میں ایسے جراثیم داخل نہ ہو سکیں جو صحتِ انسانی کے لئے مضر ہوں۔ اسی طرح برتن میں سانس لینے سے بھی جراثیم اُس میں منتقل

ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ مبادا سانس لینے والا مریض ہو اور اُس کے جراثیم بعد میں پینے والوں کے جسم میں بھی چلے جائیں۔

تاجدارِ کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے:

"عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي قَتَادَةَ عَنْ أَبِيهِ، قَالَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: "إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا تَنْفَسْ فِي الْإِنَاءِ". ³¹

عبداللہ بن ابی قتادہ، اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: "جب تم میں سے کوئی

پانی پیئے تو برتن میں سانس نہ لے۔"

ایک اور حدیث مبارکہ میں برتن میں سانس لینے سے منع فرمایا گیا:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: "نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ أَنْ يَنْفَسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يُفِخَ فِيهِ. ³²

عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے برتن میں سانس لینے اور اُس میں

پھونکنے سے منع فرمایا ہے۔

بیماریوں سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر

اسلام میں بیماریوں سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی تلقین کی گئی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ فِي أَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا" ³³

"جب تم کسی علاقے میں طاعون کی وبا سنو تو وہاں مت جاؤ، اور اگر تمہارے علاقے میں یہ وبا پھیل جائے تو وہاں سے مت

نکلو۔"

اس کے علاوہ، نبی کریم ﷺ نے متعدی بیماریوں سے بچنے کے لیے ہدایات دی ہیں:

"لَا يُورِدُ مُمْرِضٌ عَلَيَّ مُصِحِّحٌ" ³⁴

"بیمار کو صحت مند کے قریب نہ لے جاؤ۔"

ورزش اور جسمانی سرگرمیاں

اسلام میں جسمانی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ورزش اور جسمانی سرگرمیوں کی ترغیب دی گئی ہے۔ نبی کریم ﷺ اور صحابہ کرام نے کشتی،

تیراکی، اور دوڑ جیسے کھیلوں میں حصہ لیا۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ" ³⁵

"طاقتور مومن کمزور مومن سے بہتر اور اللہ کو زیادہ محبوب ہے۔"

روحانی صحت کی اہمیت

اسلام میں روحانی صحت کو جسمانی صحت سے زیادہ اہمیت دی گئی ہے۔ نماز، روزہ، ذکر، اور تلاوت قرآن جیسی عبادات روحانی سکون فراہم

کرتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ- ³⁶

اللہ کے ذکر سے دلوں کو راحت ملتی ہے۔

فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً. ³⁷

"بیشک نماز میں شفاء ہے۔"

نظر بد سے بچاؤ

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: "الْعَيْنُ حَقٌّ وَهِيَ عَنِ الْوَشْمِ." ³⁸

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ نظر بد لگنا حق ہے اور نبی کریم صلی اللہ

علیہ وسلم نے جسم پر گودنے سے منع فرمایا۔

اعتماد اور توازن

اسلام ہر معاملے میں اعتماد اور توازن کی تلقین کرتا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ³⁹

"کھاؤ اور پیو مگر اسراف نہ کرو، بے شک اللہ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔"

اسلام نے صحت کے متعلق جامع رہنمائی فراہم کی ہے، جو نہ صرف جسمانی بلکہ روحانی صحت کو بھی شامل ہے۔ صفائی ستھرائی، متوازن غذا، بیماریوں سے بچاؤ، اور اعتماد پسندی جیسے اصولوں پر عمل کر کے ایک صحت مند اور متوازن زندگی گزارنا ممکن ہے۔ اسلامی تعلیمات پر عمل کرنا نہ صرف آخرت میں کامیابی کا ذریعہ ہے بلکہ دنیا میں بھی صحت مند زندگی گزارنے کا بہترین طریقہ ہے۔

أَكْثَرَ النَّاسِ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلَهُمْ جَوْعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ.⁴⁰

"جو شخص دنیا میں جتنی زیادہ شکم پروری کرے گا قیامت کے روز اُسے اتنا ہی لمبا عرصہ بھوکا رہنا پڑے گا۔"

اسی طرح نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مزید ارشاد فرمایا:

حسب الأدمي القيمات، يقمن صلبه، فإن غلبت الأدمي نفسه فثلاث للطعام و ثلاث للشراب و ثلاث للنفس.⁴¹

"انسان کی کمر سیدھی رکھنے کے لئے چند لقمے ہی کافی ہیں اور اگر زیادہ کھانے کو دل چاہے تو یاد رکھو کہ معدہ کا ایک تہائی حصہ

کھانے کے لئے اور ایک تہائی مشروبات کے لئے (استعمال کرو) اور ایک تہائی سانس لینے میں آسانی کے لئے چھوڑ دو۔"

زیادہ اور غیر متوازن خوراک شوگر جیسے مہلک مرض کا باعث بھی بنتی ہے، جس کی اصل وجہ لیبے کے ہارمون یعنی اندرونی رطوبت انسولین کی کمی ہے۔ زیادہ خوراک کھانے کی وجہ سے لیبے کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور بار بار ایسا ہونے سے لیبے کے خلیے تھک جاتے ہیں اور کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ انسولین کی کمی کا ایک بڑا سبب بسیار خوری بھی ہے۔ ذیابیطس ام الامراض ہے جس کی موجودگی میں بڑے امراض بلڈ پریشر، فالج اور امراض قلب کے حملہ آور ہونے کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔

ممنوعہ غذائیں

مردار، حرام گوشت، شراب نوشی اور نشہ آور ڈرگزمائٹوکونڈریل بیماریوں کا سب سے بڑا سبب ہیں۔ ان سبب پچھانی بیماریوں سے بچنے کا راستہ اور درست سمت ہے۔ نبی کریم ﷺ کا فرمان ہے۔

كلّ مُسْكِرٍ خمرٌ و كلّ خمرٍ حرامٌ.⁴²

"ہر نشہ آور چیز شراب ہے اور ہر شراب حرام ہے۔"

اس کے علاوہ وہ غذائیں جو غذائیت سے خالی ہیں جیسے پیزا، برگر، بریڈ، رس کیک، مٹھائیاں پاپڑ بیسن کی اشیاء وغیرہ ان کے استعمال سے بچنا چاہیے یا کم سے کم استعمال میں لانا چاہیے۔

متوازن غذائیں

متوازن غذائیں مائٹوکونڈریل بیماریوں سے بچنے کے لئے نہایت ہی ضروری ہیں۔ ان کا استعمال جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا

ہے۔ ان میں پھل، سبزیاں، گوشت، دودھ، مکھن، مغزیات اور شہد وغیرہ شامل ہیں۔

شہد اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے جو لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ ہر شخص کے لیے شفاء ہے اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

"ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" 43

"پھر ہر قسم کے پھلوں سے کھا، پھر اپنے رب کے راستوں پر چل جو مسخر کیے ہوئے ہیں۔ ان کے بیٹوں سے پینے کی ایک

چیز نکلتی ہے جس کے رنگ مختلف ہیں، اس میں لوگوں کے لیے ایک قسم کی شفاء ہے۔ بلاشبہ اس میں ان لوگوں کے لیے یقیناً

ایک نشانی ہے جو غور و فکر کرتے ہیں۔"

شہد ایک بہترین نعمت ہے جو ایک ٹانک کا کام کرتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے حاملہ خواتین کو سفر جل کھانے کا حکم دیا آپ نے فرمایا کہ حاملہ عورتوں کو سفر جل کھلایا کرو کیونکہ یہ دل کے

امراض کو ٹھیک کرتا ہے اور نامولود بچے کے حسن و جمال میں اضافہ کرتا ہے۔⁴⁴

رسول اللہ ﷺ کو غذاؤں میں انار ادراک انجیر تربوز جو کھیر امیر بھی زیتون دودھ پکندر سنگترہ سرکہ شاہد قاسنی کونجی کھجور کدو گوشت منقہ اور

مچھلی بہت زیادہ پسند تھے۔ مائٹوکانڈریا امراض کی بڑی وجہ غذائیت سے بھرپور غذاؤں کا انتخاب نہ کرنا ہے جبکہ رسول اللہ ﷺ کی منتخب کردہ

غذاؤں کو اگر دیکھا جائے تو ایسے معلوم ہوتا ہے کہ موجودہ دور کے سائنس دانوں نے وٹامنز کی دریافت ہی رسول اللہ ﷺ کی غذاؤں سے کی

ہو گی لہذا یہ غذائیں اور حفظانِ صحت کے پیشگی اقدامات کے طور پر استعمال کرنی چاہیے۔

مناسب نیند

کی درستگی اور توانائی کو پیدا کرنے یا اس کی صلاحیت کو بڑھانے کے لیے نیند بے حد ضروری ہے نیند کے دوران مائٹوکانڈریا اور خلیات کی

مکمل طور پر مرمت کا عمل ہوتا ہے نتیجے میں یہ عمل خلیات اور مائٹوکانڈریا کو کارآمد و صحت مند بنا دیتا ہے۔

مائٹوکانڈریا بیماریوں سے بچنے کے لیے مناسب مقدار میں نیند کا پورا ہونا ضروری ہے رسول اللہ ﷺ نے واضح طور پر یہ ارشاد فرمایا کہ

تیری آنکھوں کا بھی تجھ پر حق ہے لہذا رات کا کچھ حصہ سویا کر اور کچھ حصہ عبادت کیا کر یہ حدیث پاک حفظانِ صحت کے ایک بنیادی اصول کو

واضح کرتی ہے۔

ورزش

باقاعدہ جسمانی ورزش مائٹوکانڈریا کی تعداد اور کارکردگی کو بڑھاتی ہے، جس سے توانائی کی پیداوار میں بہتری آتی ہے۔

غیر ضروری ادویات سے اجتناب

غیر ضروری ادویات سے پرہیز کریں کیونکہ بعض ادویات مائٹوکانڈریا کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں۔

ماحولیات کا خیال رکھنا

زہریلے کیمیکلز اور دھوئیں سے بچنا چاہئے کیونکہ یہ مائٹوکانڈریا کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

جینیاتی مشاورت

اگر مائٹو کونڈریا بیماری کا خطرہ ہو، تو جینیاتی مشاورت کی جاسکتی ہے تاکہ بیماریوں کی روک تھام کے لیے اقدامات کیے جاسکیں۔⁴⁵

ہائڈریشن

مائٹو کونڈریا امراض سے بچاؤ کے لیے ایک خاتون کو مناسب مقدار میں پانی پینا اپنے ہاتھ ضروری ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ جسم نے پانی کی کمی سے مائٹو کونڈریا کی کارکردگی بہت زیادہ متاثر ہوتی ہے پانی چونکہ خلیات میں غذائی اجزاء کی ترسیل اور زہریلے مادوں کے اخراج کو بہتر بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے اس لیے جو خاتون پانی کی کمی پوری کرتی ہے اور بار بار پانی پیتی رہتی ہے اس کو اس بیماری کے کام خطرات ہوتے ہیں۔ اسلامی تعلیمات میں پانی کو مباح الاصل قرار دیا گیا ہے یعنی بلا روک ٹوک اسے پینے دیا جائے گا اسے روکنا اس پر قبضہ جمانا درست نہیں بلکہ ہر مسلمان کو پانی پر پورا پورا حق ہے جیسا کہ فقہ کی کتابوں میں دیکھا جاسکتا ہے۔

آرام

جسمانی سرگرمیوں کے بعد جسم کو آرام دے رہے ہیں انتہائی ضروری ہے کیونکہ یہ مائٹو کونڈریا بحالی اور مرمت کے وقت فراہم کرتا ہے۔ یہ اصول بھی حدیث پاک سے ثابت ہے جس میں آپ ﷺ نے فرمایا کہ تیرے جسم کا بھی تجھ پر حق ہے اور یقیناً وہاں پہنچے ہیں کہ جسم کو آرام دیا جائے اس سے اتنا زیادہ کام نہ لیا جائے کہ اس کی قوتوں میں خلل آجائے جیسا کہ ہم پیچھے ذکر کر رہے ہیں۔ یہ حفظانِ صحت کی پیشگی تدابیر ہیں ان کے اختیار کرنے سے ممکن ہے کہ ماں مائٹو کونڈریا امراض سے بچ جائے جب یہ امکانی صورتیں موجود ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس ٹرانسپلانٹ کے بغیر بھی بہت سارے راستے کھلے ہیں اللہ تعالیٰ سے پر امید ہو کر بندہ ان راستوں سے بچ جائے۔

تناؤ میں کمی

مائٹو کونڈریا امراض سے بچنے کے لیے محققین نے یہ نقطہ اٹھایا کہ تناؤ جتنا کم ہو گا خلیات میں توانائی پیدا کرنے کی صلاحیت اتنی زیادہ ہوگی لہذا مسلسل تناؤ مائٹو کونڈریا کی صحت و سلامتی کو نقصان پہنچاتا ہے اور توانائی پیدا کرنے میں رکاوٹ پیدا کر دیتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ مختلف طریقوں سے تناؤ کو کم کیا جائے۔ تناؤ کم کرنے کے لیے مراقبہ کی تجویز دی جاتی ہے اسی طرح موجودہ دور کے سائنس دان تناؤ کم کرنے کے لیے مختلف طریقے بتاتے ہوئے نظر آتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ تناؤ ختم کرنے کے جتنے بھی طریقے ہیں قدیم و جدید اہل علم میں پیش کیے ہیں وہ سب رسول کریم ﷺ کی تعلیمات میں واضح طور پر موجود ہیں جن میں سے دوسروں کی مدد کرنا صحت مند زندگی گزارنے کے اصولوں پر کاربند رہنا جسمانی طور پر متحرک رہنا مناسب نیند کی کوشش کرنا لوگوں کے ساتھ باہم مربوط رہنا اپنے خیالات و تفکرات کا دوسروں سے تبادلہ کرنا۔

تفریح کے اسلام میں بے شمار مواقع موجود ہیں اسلام تفریح کے معنای نہیں بلکہ تفریح کی حدود و قیود بیان کرتا ہے لہذا جو تفریح حدود و قیود کے ساتھ ہو وہ یقیناً جائز ہے بلکہ قرآن کریم نے ایسی تفریح کا حکم موجود ہے:

”قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا“⁴⁶

آپ فرمادے جیسے اللہ تعالیٰ کے فضل اور اس کی رحمت کے ملنے پر خوش ہو جانا چاہیے۔
قرآن کریم متعدد مقامات پر تفریح کے مواقع ميسر کرتا ہے بلکہ احادیث نبویہ میں رسول اللہ ﷺ نے جن مواقع پر تفریح کا اظہار فرمایا احادیث کی کتابیں ان سے مزین ہیں عیدین کے موقعوں پر، ولیموں پر، عقیقوں پر، بچوں کی پیدائش پر، کسی خاص کامیابی پر، کسی مہم کی بار آوری پر بے شمار مواقع کتب میں مذکور ہیں۔

خلاصہ بحث

صحت ایک نعمتِ عظمیٰ ہے اور اس کا تحفظ ہر انسان کا بنیادی حق ہے۔ لیکن جب ہم صحت کو صرف فرد کی حد تک محدود کرنے کے بجائے معاشرے کے اجتماعی فائدے کے لیے دیکھتے ہیں تو یہ نسل انسانی کی بقاء ہے۔ دورِ جدید میں یہ ایک مستقل علم و فن کی حیثیت اختیار کر چکا ہے جو نہ صرف بیماریوں کی روک تھام بلکہ زندگی کو بہتر، محفوظ، صحت مند بنانے اور نسل انسانی کی بقاء کے اصولوں پر مبنی ہے۔ اسلامی حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کر کے مائٹو کو نڈریل جیسی جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

مصادر و مراجع

- ¹ القرآن، 2:222
- ² - أبو عبد الله محمد بن يزيد ابن ماجة القزويني، (المتوفى: 273هـ)، سنن ابن ماجه، دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى البابي الحلبي، رقم الحديث: 1244
- ³ - محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي، صحيح بخاري، دار طوق النجاة، الطبعة: الأولى، 1422هـ، رقم الحديث: 421
- ⁴ جديد طبي تحقيقات، جرنل آف پبلک ہیلتھ، ص: 214
- ⁵ جديد طبي تحقيقات، جرنل آف پبلک ہیلتھ، ص: 215
- ⁶ القرآن، 89:108
- ⁷ - مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري نيشاپوري (المتوفى: 261هـ)، الجامع الصحيح، دار إحياء التراث العربي - بيروت، رقم الحديث: 1244
- ⁸ - أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخراساني، نسائي (المتوفى: 303هـ)، سنن نسائي، مكتب المطبوعات الإسلامية - حلب، الطبعة: الثانية، 1406هـ - 1986ء، رقم الحديث: 1254
- ⁹ بخاري، صحيح بخاري، كتاب الجمعة، باب السواك يوم الجمعة: 303
- ¹⁰ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، رقم الحديث: 223
- ¹¹ بخاري، صحيح بخاري، كتاب الجمعة، باب السواك يوم الجمعة، رقم الحديث: 988
- ¹² بخاري، صحيح بخاري، كتاب المغازي، باب مرض النبي ووفاته، رقم الحديث: 4451
- ¹³ القرآن، 2:168

¹⁴القرآن، 2:172

¹⁵القرآن 23:51

¹⁶المؤمنون: 51

¹⁷البقرة 172

¹⁸مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم: كتاب الزكاة، باب قبول الصدقة من النسب الطيب وترتيبها، رقم الحديث: 1015

¹⁹بايبل New Seslemat فيون: 4:28

²⁰بجگ ويدگيتا باب 3 آيت 12

²¹Smith, Adam. *The Wealth of Nations*. Indianapolis: Liberty Fund, 1981, Book V, Chapter III, p. 910.

²²Weber, Max. *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. Trans. Talcott Parsons. London: Routledge, 2001, p. 53.

²³Locke, John. *Two Treatises of Government*. Ed. Peter Laslett. Cambridge: Cambridge University Press, 1988, Second Treatise, Chapter V, 27, p. 287

²⁴Juul et al., *Journal of the American College of Cardiology*, 2021, vol. 77, no. 8, pp. 984–995

²⁵Romero-Gomez M, Zelber-Sagi S, Trenell M. *Treatment of NAFLD with diet, physical activity and exercise*. *Journal of Hepatology*. 2017; 67(4):603–615

²⁶القرآن 2:168

²⁷أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني (المتوفى: 275هـ)، سنن أبي داود، المكتبة العصرية، صيدا-

بيروت، 2:172

²⁸محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاک، الترمذي، أبو عيسى (المتوفى: 279هـ)، سنن ترمذي، رقم الحديث: 241

²⁹سنن أبي داود، 2:182

³⁰صحيح مسلم، 1:136

³¹صحيح البخاري، 2:841

³²سنن أبي داود، 2:168

³³بخاري، الجامع الصحيح، رقم الحديث: 1244

³⁴۔ بخاری، الجامع الصحیح، رقم الحدیث: 324

³⁵۔ قشیری، الجامع الصحیح، رقم الحدیث: 424

³⁶۔ القرآن 13: 28

³⁷۔ سنن ابن ماجہ: 225

³⁸۔ صحیح البخاری، کتاب الطب، حدیث: 5740

³⁹۔ القرآن 7: 31

⁴⁰۔ سنن ابن ماجہ: 248

⁴¹۔ سنن ابن ماجہ: 248

⁴²۔ الصحیح لمسلم، 2: 168

⁴³۔ القرآن 16: 69

⁴⁴۔ محمد الیاس عادل، نبی کریم ﷺ کی پسندیدہ غذائیں، مشتاق بک کارنر الکریم مارکیٹ لاہور، ط: 1، ص 66

⁴⁵Nasseri, S., & Motlagh, H. (2017). Mitochondrial DNA mutations in human diseases. Journal of Medical Genetics.&DiMauro, S., & Schon, E. A. (2003). Mitochondrial respiratory-chain diseases. New England

⁴⁶۔ القرآن 10: 58