# امراضِ قلب سے بچاؤ کی تدابیر

(قرآن وسنت کی روشنی میں)

شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری

منہاج القرآن پبلیکیشنز

www.MinhajBooks.com

# اسلام اور امراضِ قلب سے بچاؤ کی تدابیر

شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری

منہاجُ القرآن پبلیکیشنز
365-ایم، ماڈل ٹاؤن لاہور، فون: 5168514، 3-5169111
یوسف مارکیٹ، غزنی سٹریٹ، اُردو بازار، لاہور، فون: 7237695
www.Minhaj.org - www.Minhaj.biz

جملہ حقوق بحق تحریک منہاج القرآن محفوظ ہیں۔


| | | |
|---|---|---|
| نام کتاب | : | اِسلام اور اَمراضِ قلب سے بچاؤ کی تدابیر |
| تصنیف | : | شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری |
| مترجم | : | ظفر اِقبال محسن |
| زیرِ اِہتمام | : | فریدِ ملّتؒ ریسرچ اِنسٹیٹیوٹ Research.com.pk |
| مطبع | : | منہاجُ القرآن پرنٹرز، لاہور |
| اِشاعت نمبر 1 | : | دسمبر 1995ء (1,100) |
| اِشاعت نمبر 2 | : | فروری 1996ء (1,100) |
| اِشاعت نمبر 3 | : | مئی 1997ء (1,100) |
| اِشاعت نمبر 4 | : | اکتوبر 2007ء (1,100) |
| اِشاعت نمبر 5 | : | اپریل 2009ء (1,100) |
| اِشاعت نمبر 6 | : | نومبر 2010ء (1,200) |
| اِشاعت نمبر 7 | : | اگست 2012ء (1,200) |
| اِشاعت نمبر 8 | : | فروری 2015ء (1,200) |
| قیمت | : | -/30 روپے |


نوٹ: شیخ الاسلام ڈاکٹر محمد طاہر القادری کی تمام تصانیف اور خطبات و لیکچرز کی CDs و DVDs سے حاصل ہونے والی جملہ آمدنی اُن کی طرف سے ہمیشہ کے لیے تحریکِ منہاجُ القرآن کے لیے وقف ہے۔

fmri@research.com.pk

www.MinhajBooks.com

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

مَوْلَایَ صَلِّ وَسَلِّمْ دَائِمًا اَبَدًا
عَلٰی حَبِیْبِکَ خَیْرِ الْخَلْقِ کُلِّهِمِ
مُحَمَّدٌ سَیِّدُ الْکَوْنَیْنِ وَالثَّقَلَیْنِ
وَالْفَرِیْقَیْنِ مِنْ عُرْبٍ وَّمِنْ عَجَمِ

صَلَّی اللهُ تَعَالٰی عَلَیْهِ وَعَلٰی آلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ وَبَارَکَ وَسَلَّمَ

www.MinhajBooks.com

گورنمنٹ آف پنجاب کے نوٹیفیکشن نمبرایس او (پی ۔۱) ۴۔۱/۸۰ پی آئی وی مورخہ ۳۱ جولائی ۸۴، گورنمنٹ آف بلوچستان کی چٹھی نمبر ۸۷۔۴۔۲۰ ای جنرل وایم ۴/۹۷۰۔ ۳۔۷۷ مورخہ ۲۶ دسمبر ۱۹۸۷ء، شمال مغربی سرحدی صوبہ کی حکومت کی چٹھی نمبر ۲۴۴۱۱۔۷۷ ۱۶۷این۔۱/۱ے ڈی (لائبریری) مورخہ ۳۰ اگست ۸۶ء اور آزاد حکومت ریاست جموں وکشمیر مظفر آباد کی چٹھی نمبر س ت / انتظامیہ / ۶۳۔۸۰۶۱ / ۹۲ مورخہ ۲ جون ۹۲ء کے تحت پروفیسر ڈاکٹر محمد طاہر القادری کی تصنیف کردہ کتب ان صوبوں میں تمام کالجوں اور سکولوں کی لائبریریوں کے لئے منظور شدہ ہیں۔

# فہرست



| نمبر شمار | عنوانات | صفحہ |
|---|---|---|
| ۱ | عرضِ مترجم | ۶ |
| ۲ | اسلامی طرزِ زندگی کے ذریعے بیماریوں سے بچاؤ | ۸ |
| ۳ | نماز کے ذریعے امراضِ قلب سے بچاؤ | ۱۰ |
| ۴ | متوازن غذا کے ذریعے امراضِ قلب سے بچاؤ | ۱۴ |
| ۵ | کچھ تجویز کردہ غذاؤں کے ذریعے امراضِ قلب سے بچاؤ | ۱۶ |
| ۶ | انجیر | ۱۷ |
| ۷ | زیتون | ۱۷ |
| ۸ | لہسن | ۱۸ |
| ۹ | پیاز | ۱۸ |
| ۱۰ | انگور | ۱۹ |
| ۱۱ | سفید گوشت | ۱۹ |
| ۱۲ | بڑا گوشت | ۱۹ |
| ۱۳ | چھوٹا گوشت | ۲۰ |
| ۱۴ | ریشے کا استعمال | ۲۱ |
| ۱۵ | سؤر کے گوشت اور شراب سے پرہیز کے ذریعے امراضِ قلب سے بچاؤ | ۲۱ |
| ۱۶ | سؤر کا گوشت | ۲۲ |
| ۱۷ | شراب | ۲۳ |



www.MinhajBooks.com

# عرض مترجم

صاحبان علم و دانش! یہ بات آپ کے علم میں ہے کہ ایک زمانے میں مسلمان نہ صرف حکومت و سیاست کے میدان میں دنیا کے راہنما تھے بلکہ علوم و فنون میں بھی مسلمانوں کا سکہ چلتا تھا۔ جس وقت یورپ تاریکی اور ظلمت کے گڑھوں میں ڈوبا ہوا تھا' مسلم دنیا علم و فن کی روشنی سے چمک رہی تھی۔ البیرونی' الخوارزمی' جابر بن الحیان' ابن ہثیم اور بو علی سینا جیسے علماء و فلاسفہ اور سائنسدانوں نے سائنس اور ٹیکنالوجی کے میدان میں بہت اہم کردار ادا کیا۔

لیکن پھر مسلمانوں پر زوال کا وقت آیا تو حکومت و اقتدار کے ساتھ ساتھ مسلم دنیا علم اور بالخصوص سائنسی علم سے بھی محروم ہو کر رہ گئی اور مسلم دنیا غفلت کی نیند سو گئی بلکہ ابھی تک غفلت کے اندھیروں میں بھٹک رہی ہے بقول جناب اکبر الہ آبادی مرحوم:

ؔ بے علم بھی ہم لوگ ہیں غفلت بھی ہے طاری
افسوس کہ اندھے بھی ہیں اور سو بھی رہے ہیں

لیکن معزز قارئین کرام! اس دور غفلت میں بھی ایک شخصیت ایسی ہے جو خواب غفلت کی ماری ہوئی اس قوم کو جگانے کے ساتھ ساتھ' مسلم علماء' فلاسفہ اور حکماء کی روایت کو آگے بڑھاتے ہوئے' احکامات قرآنی اور ارشادات نبوی ﷺ سے حکمت و دانش کے موتی لیکر لوگوں میں تقسیم کر رہی ہے۔ میری مراد پروفیسر ڈاکٹر محمد طاہر القادری صاحب کی شخصیت سے ہے۔

زیر نظر کتابچہ قبلہ پروفیسر صاحب کی قرآنی تحقیق اور علمی و فکری کاوش کا نتیجہ ہے۔ یہ کتابچہ آج سے چند سال پہلے انگریزی زبان میں لکھا گیا جس کا عنوان تھا۔

ISLAM ON PREVENTION OF HEART DISEASES

میں اسے اپنے لئے انتہائی سعادت اور خوش بختی تصور کرتا ہوں کہ اس اہم

اور مفید کتابچے کا اردو میں ترجمہ کرنے کیلئے مجھے حکم دیا گیا۔ میں سمجھتا ہوں کہ یہ بے حد ضروری تھا کہ اس مفید کتابچے کو عام فہم بنایا جائے تاکہ لوگوں کی ایک بڑی تعداد اس سے استفادہ کر سکے۔ وجہ آپ کو معلوم ہے۔ پچھلے کچھ سالوں سے دل کے امراض بہت زیادہ بڑھ گئے ہیں۔ سقوط قلب (Heart Attack) اور دل کی دوسری بہت سی بیماریوں کی وجہ سے شرح اموات بہت زیادہ بڑھ گئی ہے۔ چنانچہ محترم پروفیسر صاحب نے دل کی بیماریوں کی وجوہات اور ان کے علاج کو بڑے مؤثر اور خوبصورت انداز میں بیان فرمایا ہے اور پھر سب سے بڑی بات یہ ہے کہ علاج بھی قرآن اور حدیث نبوی ﷺ کی روشنی میں۔ یقیناً یہ قارئین کرام کیلئے بہت مفید اور سود مند بات ہے اور مجھے امید ہے کہ اس کتابچہ کو پڑھنے والے تمام لوگ اسے بہت مفید اور مؤثر پائیں گے۔

میں پروفیسر ڈاکٹر محمد طاہر القادری صاحب کا شکر گزار ہوں کہ انہوں نے نہ صرف یہ کہ مجھے اس کا ترجمہ کرنے کا حکم فرمایا بلکہ اس لئے بھی کہ انہوں نے میرے ترجمے کو پسند فرمایا۔ میں قارئین کرام سے عرض کروں گا کہ اس کتابچے میں جو بھی حسن اور عمدگی ہے وہ پروفیسر صاحب کے علم و فکر کا نتیجہ ہے۔ تاہم اس میں جو بھی کوتاہی، کمی یا غلطی رہ گئی ہے وہ یقیناً میری وجہ سے ہے جس کیلئے میں پیشگی معذرت خواہ ہوں۔

قبلہ پروفیسر صاحب نے یہ کتابچہ اور سائنس، معیشت، قانون اور دوسرے بے شمار کتابچے اور کتابیں لکھ کر نہ صرف مسلمانوں کو علم کا ایک لازوال خزانہ عطا کیا ہے بلکہ انہوں نے مسلمانوں کو اپنے آباؤ اجداد کے نقش قدم پر چلتے ہوئے سائنس اور ٹیکنالوجی کے میدان میں تحقیق کرنے کا بھی پیغام دیا ہے تاکہ مسلمان ایک بار پھر عظمت کی بلندیوں تک پہنچ سکیں اور دنیا کی امامت کے قابل ہوں۔

میری دعا ہے کہ پروردگار عالم قبلہ پروفیسر صاحب کو صحت و سلامتی اور حیات جاوداں عطا فرمائے اور آپ کو اور مجھے اس تحریر گراں مایہ سے فیض یاب ہونے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین)

ظفر اقبال محسن

www.MinhajBooks.com

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جو (اپنے ماننے والوں کو) دنیاوی اور روحانی معاملات میں توازن کی بہترین تعلیم فراہم کرتا ہے۔ اسلام انسان کی صحیح جسمانی' روحانی' ذہنی اور نفسیاتی صحت پر پختہ یقین رکھتا ہے۔ اسی لئے اسلام انسانیت کو ایسا طرز زندگی عطا کرتا ہے جو ہر قسم کی بیماریوں سے بچاؤ کی مکمل ضمانت فراہم کرتا ہے۔

## (ا) اسلامی طرز زندگی کے ذریعے بیماریوں سے بچاؤ

اسلامی طرز حیات سات اہم عناصر پر مشتمل ہے۔

۱۔ روحانی سرگرمیاں (دینی احکامات)

۲۔ متوازن غذا۔

۳۔ جسمانی مشقت۔

۴۔ ذہنی تناؤ پر قابو اور اطمینان۔

۵۔ خود غرضی اور لالچ کا خاتمہ۔

٦۔ اشیائے خورد ونوش میں ممنوعہ چیزوں سے اجتناب۔

۷۔ خوراک اور عادات میں تجویز کردہ اشیاء کا استعمال۔

اگر اسلامی طرز زندگی کو مکمل طور پر اپنایا جائے تو انسان بہت سی بیماریوں پر قابو پانے کے قابل ہو سکے گا۔ یہ انسان کو ذہنی تناؤ اور بوجھ سے آزاد کرتا ہے۔ اور یہ انسان کو زندگی کی دلچسپیوں کو برقرار رکھنے کے قابل بناتا ہے۔ اسلام نے انسان کو کھنچاؤ سے دور رہنے اور اسے خوشحال زندگی بسر کرنے کے مواقع فراہم کرنے پر بہت زور دیا ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے۔

اَلَّذِیْنَ یُنْفِقُوْنَ فِی السَّرَّآءِ وَالضَّرَّآءِ وَالْکَاظِمِیْنَ الْغَیْظَ وَالْعَافِیْنَ عَنِ النَّاسِ
(آل عمران ۳: ۱۳۴)

(اللہ سے ڈرنے والے وہ ہیں) جو فراخی اور تنگ دستی میں خرچ کرتے ہیں اور وہ غصہ کو پی جاتے ہیں اور لوگوں (کی خطاؤں) کو معاف کرتے ہیں۔

سرکار مدینہ ﷺ نے فرمایا۔

ان الغضب من الشیطان و ان الشیطان خلق من النار وانما تطفئی النار بالماء فاذاغضب احدکم فلیتوضا۔
(ابوداؤد ۲: ۳۱۲)

"غصہ شیطانی عمل ہے اور شیطان کو آگ سے پیدا کیا گیا ہے اور آگ پانی سے بجھائی جاتی ہے۔ جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو اسے وضو کرنا چاہئے"

غضب و غصہ پر قابو پانے سے تناؤ اور کھنچاؤ پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے جو کہ دل کے امراض سے بچاؤ کی اہم ضرورت ہے۔ اسی طرح غریبوں اور ضرورت مندوں کی فلاح کے لئے روپیہ خرچ کرنے سے اور دوسروں کو معاف کر دینے کے عمل سے انسان کو روحانی خوشی و سرمستی حاصل ہوتی ہے۔ جس سے زندگی کی مسرتیں اور رعنائیاں دوبالا ہو جاتی ہیں۔

حسد بہت سی ذہنی پریشانیوں کا منبع ہے۔ اسلام نے سختی سے اس سے منع کیا ہے۔

ایاکم والحسد فان الحسد یاکل الحسنات کما تاکل النار الحطب
(سنن ابی داؤد ۲: ۳۲۴)

"اپنے آپ کو حسد سے بچاؤ۔ بے شک حسد تمام نیکیوں اور ثواب کو اس طرح کھا جاتا ہے جیسے آگ لکڑیوں کو"

اسی طرح لالچ اور خودغرضی بھی بہت سا ذہنی تناؤ اور پریشانیاں پیدا کرتی ہے۔ ان سے بھی اسی طرح منع کیا گیا ہے۔ ان کی بجائے اطمینان و سکون کی تلقین کی گئی ہے۔

اسلام کی یہی تعلیم خوشگوار زندگی کی اساس ہے جو یقیناً دل کے امراض سے

بچنے میں مدد دیتی ہے۔ علاوہ ازیں ہر معاملے میں توازن پیدا کرنا چاہئے اور شدت پیدا کرنے یا ضرورت سے زیادہ نرمی سے بھی گریز لازمی ہے۔ قرآن حکیم میں ارشاد ہے۔

يُرِيْدُ اللّٰهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيْدُ بِكُمُ الْعُسْرَ — "اللہ تمہارے لئے آسانی چاہتا ہے اور وہ تمہارے لئے مشکل نہیں چاہتا" (البقرہ، ۲:۱۸۵)

آقائے دوجہاں ﷺ کا ارشاد گرامی ہے۔

هلك المتنطعون قالها ثلاثا — "وہ لوگ تباہ ہوئے جو مشکلات پر اصرار کریں۔ اس کو تین بار فرمایا" (صحیح مسلم، ۲:۳۳۹)

اسلام حکم دیتا ہے کہ کسی شخص کو خود پر زیادہ بوجھ نہیں ڈالنا چاہئے۔ جیسا کہ قرآن مجید میں ایک دعا کی صورت میں ارشاد ہوتا ہے۔

وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ — "اے ہمارے پروردگار! ہم پر وہ بوجھ مت ڈال جو ہم اٹھا نہ سکیں" (البقرہ، ۲:۲۸۶)

اگرچہ اسلام نے جسمانی مشقت (محنت) کی بھرپور تائید کی ہے، لیکن صرف اور صرف توازن اور میانہ روی کے دائرہ کے اندر رہتے ہوئے۔

اسلامی طرز حیات میں سے یہ وہ چند مثالیں ہیں جو اسلام کی تجویز کردہ، تناؤ سے آزاد اور متوازن زندگی کی تفصیل و توجیہ بیان کرتی ہیں۔

اور یہی تناؤ سے آزاد اور متوازن طرز حیات انسان کو امراض قلب سے بچاؤ کے لئے ٹھوس بنیادیں فراہم کرتا ہے۔

## (۲) نماز کے ذریعے امراض قلب سے بچاؤ

اسلام نے صحت قلبی پر روحانی اور جسمانی دونوں لحاظ سے خصوصی توجہ دی ہے۔ قرآن صحت مند دل کی خصوصیت کو "قلب سلیم یا قلب مطمئنہ" کے الفاظ سے واضح کرتا ہے۔ پیارے نبی ﷺ نے اسی طرح کے سوال کا جواب عطا کرتے ہوئے فرمایا تھا۔

ان فی الجسد مضغۃ اذا صلحت صلح — در حقیقت جسم میں ایک عضو ایسا ہے کہ

www.MinhajBooks.com

الجسد کلہ واذا فسدت فسد الجسد کلہ الا وہی القلب
(صحیح بخاری '۱: ۱۳)

جب تک وہ صحت مند رہے سارا جسم صحت مند رہتا ہے اگر وہ عضو بیمار پڑجائے' سارا جسم بیمار پڑجاتا ہے۔ یاد رکھو! وہ دل ہے۔

اسی لئے اسلام نے اپنی تعلیمات اور ہدایات میں دل کی بیماریوں سے بچاؤ پر خصوصی زور دیا ہے۔ نماز اسلام کا سب سے اہم اور بنیادی رکن ہے۔ جو کہ روحانی لحاظ سے اور طب جسمانی کے لحاظ سے بیماریوں' خاص طور پر دل کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کا ایک نہایت مؤثر ذریعہ ہے۔ منافقین کی نشاندہی کرتے ہوئے قرآن حکیم میں ارشاد ہوا ہے۔

وَاِذَا قَامُوْٓا اِلَى الصَّلٰوةِ قَامُوْا كُسَالٰى
(النساء' ۴: ۱۴۲)

"جب وہ نماز کے لئے کھڑے ہوتے ہیں تو اسے نہایت مردہ دلی سے ادا کرتے ہیں"

اس کا مطلب یہ ہے کہ ادائیگی نماز کا منافقانہ انداز بد دلی اور لاپرائی پر مبنی ہوتا ہے۔ لہٰذا اس سے نہ تو کوئی روحانی تقویت حاصل ہوتی ہے اور نہ ہی جسمانی طور پر صحت میں کوئی بہتری پیدا ہوتی ہے۔

قرآنی احکامات کی مزید توضیح سرکار مدینہ ﷺ کی اس روایت سے ہوتی ہے۔

فان فی الصلوٰۃ شفاء
(سنن ابن ماجہ '۲: ۱۱۴۴)

بے شک نماز میں شفاء ہے۔

نماز کی باقاعدہ ادائیگی سے امراض قلب کا خطرہ مندرجہ ذیل طریقوں سے کم ہو جاتا ہے۔

۱۔ سچے قلبی انہماک اور روحانی توجہ کے ساتھ نماز کی باقاعدہ ادائیگی سے کھنچاؤ ختم ہو جاتا ہے یا نہایت کم رہ جاتا ہے۔ اور ذہنی سکون واطمینان نصیب ہوتا ہے جس سے امراض قلب سے بچنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے۔

www.MinhajBooks.com

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ "بے شک اللہ کے ذکر سے دلوں کو اطمینان ملتا ہے"
(الرعد '۱۳:۲۸)

۲۔ خوراک میں چکنائی کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔

(i) سیر شدہ چکنائیاں۔ (Saturated Fats)

(ii) غیر سیر شدہ چکنائیاں۔ (Poly Unsaturated Fats)

اول الذکر خون میں کولیسٹرول (CHOLESTEROL) کی مقدار کو بڑھاتی ہیں۔ جبکہ موخرالذکر یعنی غیر سیر شدہ چکنائیاں اسے کم کرتی ہیں۔ خون میں کولیسٹرول کی بڑھتی ہوئی مقدار کورونری شریانوں (Coronary Arteries) میں رکاوٹ کا سبب بن سکتی ہے۔ اسی طرح تجلط یا انجماد خون (Coronary Thrombosis) کی وجہ سے دل کا دورہ بھی پڑ سکتا ہے۔

عام طور پر جسم میں کولیسٹرول کی مقدار ۱۵۰ سے ۲۵۰ ملی گرام ہوتی ہے۔ خوراک کھانے سے ہمارے خون میں اس کی مقدار اچانک بڑھ جاتی ہے۔ اس خطرے سے بچنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ کولیسٹرول کو شریانی دیوار (Arterial Wall) میں جمع ہونے سے پہلے حل کرلیا جائے۔

اسلام نے پانچ وقت فرض نماز ادا کرنے کا حکم دیا ہے۔ ان میں تین اوقات یعنی فجر (صبح) عصر (سہ پہر) اور مغرب (غروب آفتاب) ایسے اوقات ہیں' جب انسانی معدہ عام طور پر خالی ہوتا ہے۔ اسی لئے یہ نمازیں کم رکعات پر مشتمل ہیں۔ اور ان میں تھوڑی ورزش کرنا پڑتی ہے۔ جبکہ دوسری طرف نماز عشاء عام طور پر رات کا کھانا کھانے کے بعد ادا کی جاتی ہے۔ اسی لئے اس کی رکعتوں کی تعداد سترہ ہے۔ ورزش کے یہ سترہ حصے فالتو کولیسٹرول کو حل کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ رکعتوں کی اس تعداد میں سنتوں اور نوافل کو شامل کر کے خصوصی طور پر اضافہ کیا گیا ہے۔

رمضان المبارک کے مہینے میں سارا دن بھوک اور پیاس میں گزر جاتا ہے۔ اسی لئے افطار کے وقت فطرتاً کھانے اور مشروبات کی نسبتاً زیادہ مقدار لی جاتی ہے۔ اسی لئے نماز عشاء جو کہ سترہ (۱۷) رکعت پر مشتمل ہے۔ اس میں بیس (۲۰) رکعت نماز تراویح کو شامل کر کے مزید اضافہ کر دیا گیا ہے۔

www.MinhajBooks.com

اس بارے میں امام ابو نعیمؒ سے مروی یہ حدیث مبارکہ نہایت اہمیت کی حامل ہے۔ جس میں آقائے دوجہاں ﷺ نے ارشاد فرمایا۔

اذیبوا طعامکم بذکر اللہ والصلوٰۃ (زاد المعاد، ۲:۲۵)

"اپنی خوراک کے کولیسٹرول کو اللہ کی یاد اور نماز کی ادائیگی سے حل کرو"

کھانا کھانے کے فوراً بعد نہ سونے کو پسند کیا گیا ہے اور نہ ہی سخت کام کرنے کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے۔ یہ دونوں امور دل کے لئے نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔ صرف نماز جیسی ایک لطیف ورزش کرنے کو مفید قرار دیا گیا ہے۔ سرکار مدینہ ﷺ کا ارشاد ہے۔

فلاتناموا علیہ فتقسوا قلوبکم ولاتکثروا من الحرکۃ علیہ فتضروا (رواہ ابو نعیم)

کھانا کھانے کے فوراً بعد مت سویا کرو۔ یہ تمہارے دل کو سخت کردے گا۔ کھانے کے فوراً بعد سخت محنت والے کام سے اجتناب کرو۔ اس سے بھی نقصان ہوگا۔

اسی لئے نماز کی صورت میں ایک بہت ہی متوازن اور لطیف نفسیاتی و روحانی ورزش بیان کردی گئی ہے۔

پنڈلی کے دو طرح کے پٹھوں جنہیں (Gastric Anemias) اور (Soleus) کہتے ہیں، کا کردار بھی قابل غور ہے۔ یہ پٹھے ایک پمپ کے طور پر کام کرتے ہیں۔ جو وریدی خون کو واپس دل کی طرف بھیجتے ہیں۔ جب دل آکسیجن سے بھرپور تازہ خون جسم میں پمپ کرتا ہے تو جو خون شریانوں کے ذریعے ٹانگوں تک پہنچتا ہے وہ وریدوں کے ذریعے واپس دل کو بھیج دیا جاتا ہے۔ جب پنڈلی کے پٹھے کمزور اور ست پڑ جاتے ہیں تو وریدی خون کی واپسی کا بہاؤ متاثر ہوتا ہے۔ جبکہ پنڈلی کے مضبوط پٹھے آکسیجن سے مبراء وریدی خون کو واپس دل کی طرف بھیجنے میں بہت حد تک مدد دیتے ہیں۔

پانچ اوقات میں فرض اور چار سے پانچ وقت نفلی نماز کی صورت میں ہلکی،

www.MinhajBooks.com

ورزش کا معمول پنڈلی سے متعلق عضلاتی پمپ کے عمل میں تیزی پیدا کرنے کے لئے قابل ذکر مدد کرتا ہے۔ سجدہ یا قعدہ سے ہر بار اٹھتے وقت پنڈلیوں پر ایک قسم کا دباؤ پڑتا ہے۔ پنڈلیوں کے پٹھوں کے سکڑاؤ کے اس عمل کی بدولت وریدوں میں رکے ہوئے خون کا بہاؤ بحال ہو جاتا ہے۔ اور یہ خون تیزی کے ساتھ دل کی طرف چلنے لگتا ہے۔ اس سے دل کے دباؤ میں کافی حد تک کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور دل کے پمپ کرنے کا عمل ایک حد تک قوی ہو جاتا ہے۔

## (۳) متوازن غذا کے ذریعے امراض قلب سے بچاؤ

طبی تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ دل کی زیادہ تر بیماریاں معدے سے جنم لیتی ہیں۔ کوئی شخص جتنی زیادہ غذا کھاتا ہے اتنی ہی زیادہ بیماریوں کو مول لیتا ہے۔ جبکہ زائد کھانے سے اجتناب دل کے امراض سے بچاؤ میں بہت ممد ثابت ہوتا ہے۔۔۔۔۔۔ اور خوراک کھانے کی عادات براہ راست دل پر اثرانداز ہوتی ہیں۔ اسی لئے اسلام نے بھوک رکھ کر کھانے اور متوازن غذا کھانے کے متعلق سختی سے احکامات صادر فرمائے ہیں۔

ایک وقت میں خوراک کی زیادہ مقدار کھا جانا یا ہر روز بھاری ناشتہ کرنا یا روزانہ دوپہر کا بھرپور کھانا' شام کا بھرپور کھانا' اچھی صحت کے لئے لازمی خوراک سے کافی زیادہ ہے۔ روزانہ دن میں تین وقت کا بھرپور کھانا' خاص طور پر زیادہ کیلوریز پر

مشتمل خوراک اور سیرشدہ چکنائیاں نہ صرف صحت کے لئے سخت نقصان دہ ہیں بلکہ امراض قلب اور دوسری بہت سی خطرناک بیماریوں مثلاً خون کا دباؤ (Hypertension) بڑھا ہوا (Atherosclerosis) اور Mellitus) (Diabetes) ذیابیطس یعنی تصلب الشرائن وغیرہ کا سبب بنتا ہے۔

اسلام بیماریوں کے علاج سے زیادہ ان سے بچنے پہ یقین رکھتا ہے۔ اس لئے سختی کے ساتھ زیادہ کھانے سے منع کر دیا گیا ہے۔ اور قرآن وسنت میں اس سے باز رہنے کا حکم دیا گیا ہے۔ قرآن مجید نے متوازن غذا کی عادت کو برقرار رکھنے کے لئے

خوراک کے زائد استعمال سے دور رہنے کی سختی سے تلقین کی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

كُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

(الاعراف '۷:۳۱)

کھاؤ اور پیو' اور ضائع مت کرو کیونکہ اللہ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔

رسول اکرم ﷺ نے اس بات کو تشبیہاً اس طرح بیان فرمایا ہے۔

ان المومن یاکل فی معی واحد والکافر یاکل فی سبعة امعاء

"مومن ایک آنت میں کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں میں کھاتا ہے"

(صحیح بخاری '۲:۸۱۲)

اس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی شخص مطلوبہ خوراک سے سات گنا زیادہ بھی خوراک کھا سکتا ہے۔ یہ ایک کافرانہ عمل ہے۔ جس سے رسول اکرم ﷺ نے سختی سے منع فرمایا ہے۔ نبی اکرم ﷺ کا ایک اور ارشاد گرامی ہے۔

"اللہ زیادہ کھانے والوں سے نفرت کرتا ہے"

(مسند الفردوس از دیلمی)

اسی طرح نبی اکرم ﷺ نے مزید ارشاد فرمایا۔

ما ملاء آدمی وعاء شرا من بطن حسب الادمی لقیمات یقمن صلبه فان غلبت الادمی نفسه فثلث للطعام و ثلث للشراب و ثلث للنفس

(ابن ماجہ '۲:۱۱۱)

"کوئی شخص بھی اپنے معدے سے زیادہ کسی برتن کو بری طرح نہیں بھرتا۔ چند لقمے جو کمر کو سیدھا رکھنے کے لئے کافی ہوں' انسان کے لئے کفایت کرتے ہیں۔ لیکن اگر وہ قدرے زیادہ ہی خوراک کھانا چاہے تو وہ اپنے معدے کا ایک تہائی خوراک کے لئے' ایک تہائی مشروبات کے لئے استعمال کرے اور ایک تہائی سانس لینے کے لئے چھوڑ

اس لئے اسلامی احکامات نہ تو بہت تھوڑا کھانے کے متعلق ہیں اور نہ ہی بہت زیادہ کھانے کے متعلق ہیں۔ میانہ روی والی غذا اچھی صحت کی کنجی ہے۔ اس سلسلہ میں نبی اکرم ﷺ کا عمل ان الفاظ میں بیان کیا جاتا ہے۔ "نبی اکرم ﷺ اور آپ کے خاندان والوں نے اپنی ساری زندگی کبھی پیٹ بھر کر کھانا نہ کھایا"

یہ معتدل خوراک کا ایک قابل تقلید نمونہ ہے اور اگر لوگ مکمل طور پر اس کی پیروی کریں تو وہ بآسانی بہت سے امراض قلب سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

## (۴) کچھ تجویز کردہ غذاؤں کے ذریعے امراض قلب سے بچاؤ

روزانہ کفایت کر جانے والی خوراک کو مندرجہ ذیل غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ جنہیں درج ذیل ضروریات سے پورا کیا جاتا ہے۔

| | |
|---|---|
| (الف) حرارے (کیلوریز) | ۲۹۰۰ کیلوریز عام اوسط مردوں کے لئے<br>۲۲۰۰ کیلوریز اوسط خواتین کے لئے |
| (ب) نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) | ۴۰۰ گرام |
| (ج) نمکیات (Minerals) | سوڈیم کلورائیڈ، کیلشیم، پوٹاشیم آئرن، سلفر، فاسفورس، آیوڈین اور فلورین کی شکل میں۔ |
| (د) لحمیات (پروٹین) | کم از کم ۴۵ گرام |
| (ر) وٹامنز | وٹامن اے، وٹامن بی۱، بی۱۱، بی۷۱، بی۱۲، وٹامن سی، وٹامن ڈی اور وٹامن ای |
| (س) چکنائیاں (Fats) | صرف اتنی مقدار جتنی توانائی کے لئے جلائی جا سکے۔ |
| (ش) پانی | خالص اور جراثیم سے پاک، یہ جسم کے ۶۶% پر مشتمل ہوتا ہے۔ |

اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے بنیادی شئے خوراک کی مقدار اور کیت

www.MinhajBooks.com

نہیں بلکہ خوراک کی وہ قسم اور کوالٹی ہے جو جسمانی ضروریات کو پورا کرے۔ اگر خوراک کھاتے وقت اس اصول کو پیش نظر رکھا جائے تو دل کی زیادہ تر بیماریوں سے بآسانی بچا جا سکتا ہے۔ اسلامی تعلیمات کا معجزانہ پہلو یہ ہے کہ بہت سی حلال غذاؤں میں سے قرآن و سنت نے چند ایک ہی کی سفارش کی ہے۔ یہ تجویز کردہ غذائیں، امراض قلب سے بچنے کے لئے ایک زبردست اور بہترین اثر رکھتی ہیں۔

قرآن پاک میں انجیر اور زیتون کی اہمیت کو اس طرح اجاگر کیا گیا ہے۔

وَالتِّيْنِ وَالزَّيْتُوْنِ (التین ۹۵:۱) "انجیر اور زیتون کی قسم"

(۱) انجیر سے کیلشیم، فاسفورس اور فولاد کے ضروری اجزاء کی بڑی مقدار حاصل ہوتی ہے۔ لیکن اس کی زیادہ مقدار ریشے (Fibre) میں پائی جاتی ہے۔ یہ پھیپھڑوں اور چھاتی کو طاقت بخشتا ہے اور ذہنی و قلبی امراض کے علاج میں مدد دیتا ہے۔ کیونکہ اس میں ریشے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ غیر سیر شدہ چکنائی ہونے کے ناطے سے یہ کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرنے میں ممد و معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے اس کا استعمال دل کے مریض کے لئے بہت مفید ہے۔

(۲) قرآنی پھل ہونے کے ناطے زیتون امراض قلب سے بچنے اور اس کے علاج کے سلسلہ میں زبردست اہمیت رکھتا ہے۔ جو لوگ خوراک میں کولیسٹرول کی کمی کرنا چاہتے ہیں ان کے لئے تیل کے طور پر یہ بہترین متبادل ہے کیونکہ سو (۱۰۰) گرام زیتون ان اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔

| | |
|---|---|
| ۸۲ | حرارے (کیلوریز) |
| 0.7 | گرام لحمیات (پروٹین) |
| 1.2 | گرام سیر شدہ چکنائیاں |
| 1.5 | گرام غیر سیر شدہ چکنائیاں |
| ۳۵ | گرام غذائی ریشہ |
| ۸.۸ | کمل چکنائی |

اور کولیسٹرول کی مقدار اس میں صفر ہوتی ہے۔

www.MinhajBooks.com

اٹلی میں دل کے امراض بہت کم ہوتے ہیں۔ ظاہری طور پر اس لئے کہ اٹلی کے لوگ مکھن اور دوسری حیوانی چکنائیوں کی بجائے زیتون کا تیل استعمال کرتے ہیں۔

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ

"پیارے نبی ﷺ نے دل کی بیماریوں کے لئے زیتون کا تیل تجویز کیا تھا"

(جامع ترمذی)

## (iii) لہسن:۔

قرآن پاک نے سورہ بقرہ میں لہسن کا نام ان الفاظ میں لیا ہے۔

وَفُوْمِهَا (البقرہ، ۲:۶۱) "اور اس کا لہسن"

یہ ایک ایسا مصالحہ ہے جو دل، ذہن، آنکھوں اور جسم کے دوسرے حصوں کو طاقت دیتا ہے اور خاص طور پر جسم کو نقصان پہنچانے والے جراثیم کو مارنے کے لئے جسم میں قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ جدید طبی تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ لہسن فالج، دمہ، ٹی بی اور جوڑوں کے درد میں بھی بہت مفید ہے۔ علاوہ ازیں اس میں جراثیم کش (Antiseptic and Antibiotic) خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ خصوصاً خون کے بڑھے ہوئے دباؤ (Hypertension) پر قابو پانے میں اس کے خصوصی عمل کی وجہ سے سقوط قلب سے بچنے کے لئے مفید ہے۔

## (iv) پیاز:۔

قرآن نے سورہ بقرہ کی اسی آیت میں اس کا نام ان الفاظ میں لیا ہے۔

وَبَصَلِهَا (البقرہ، ۲:۶۱) "اور اس کا پیاز"

یہ پروٹین، کیلشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، سلفر اور فولاد کا اہم ذریعہ ہے۔ ایک سو (۱۰۰) گرام پیاز درج ذیل اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔

۱.۳ گرام غذائی ریشہ

۲۳ گرام حرارے (کیلوریز)

0.۹ گرام لحمیات (پروٹین

۵.۲ گرام چینی

اس میں خاص طور پر B6 اور FO ہوتے ہیں۔ یہ ایسے کیڑوں اور بیکٹریا کو ختم کرنے میں مفید ہے جو کہ ٹی بی اور پھوڑوں کے ناسور کا سبب بنتے ہیں۔ اس کی سب سے اہم خاصیت یہ ہے کہ یہ خون میں موجود کولیسٹرول کو حل کرنے میں مدد دیتا ہے اور اس کے مستقل استعمال سے دل کے دورے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

## (v) انگور:۔

قرآن اسے "جنت کا پھل" کہتے ہوئے اس کے استعمال کی ترغیب دیتا ہے۔

حَدَآئِقَ وَاَعْنَابًا (النباء، ۷۸: ۳۲) "وہاں باغات اور انگور ہوں گے"

حالیہ طبی تحقیق کے مطابق انگور، کاربوہائیڈریٹس، فاسفورس، پوٹاشیم، کیلشیم اور خاص طور پر وٹامن اے کا ذریعہ ہونے کے علاوہ دل، جگر اور معدے کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ یہ خاص طور پر، ذہنی اور قلبی بیماریوں اور انتڑیوں کی بیماریوں میں بہت سودمند ہے۔

## (vi) سفید گوشت

گوشت کی تین اقسام ہیں۔

### (الف) بڑا گوشت (اس کی حوصلہ شکنی کی گئی ہے)

اگرچہ چھوٹے گوشت اور بڑے گوشت کو جائز قرار دیا گیا ہے لیکن شریعت میں سفید گوشت (یعنی مچھلی اور پرندوں وغیرہ کے گوشت) کو ترجیح دی گئی ہے۔ جس میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے اور اس طرح وہ دل کے لئے کسی نقصان کا باعث نہیں بنتا۔ پیارے نبی ﷺ نے سرخ گوشت کے بارے میں ارشاد فرمایا ہے۔

علیکم بالبان البقر فانھا شفاء و سمنھا دواء و لحومھا داء. (زاد المعاد، ۴: ۳۲۴)

"گائے کا دودھ شفا ہے۔ اس کے مکھن میں طبی فوائد ہیں جبکہ اس کے گوشت میں بیماری ہے"

گائے کا گوشت، جو کہ سرخ گوشت ہے اس میں کولیسٹرول کی بہت بڑی مقدار ہوتی ہے۔ جدید سائنسی تحقیق نے نبی اکرم ﷺ کے ارشاد کی مزید تصدیق کر

www.MinhajBooks.com

دی ہے۔

سائنس کہتی ہے کہ گائے کے گوشت میں ایک کیڑا ہوتا ہے جسے (Taenia Saginata) کہتے ہیں جو پیٹ کی بہت سی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔

سو (۱۰۰) گرام گائے کے گوشت میں کیلوریز اور چکنائیوں کی مقدار اس طرح ہے۔

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ پکے ہوئے قیمے میں | ۲۲۹ حرارے | ۱۵.۲ گرام چکنائیاں |
| ۲۔ پشت کے بھنے ہوئے ٹکڑے میں | ۲۴۶ حرارے | ۱۴.۶ گرام چکنائیاں |
| ۳۔ کباب میں | ۲۱۸ حرارے | ۱۲.۱ گرام چکنائیاں |
| ۴۔ روسٹ کیا ہوا پٹھہ | ۲۸۴ حرارے | ۲۱.۱ گرام چکنائیاں |

## (ب) چھوٹا گوشت

اس میں بہت زیادہ چکنائی بھی ہوتی ہے درج ذیل جدول سے دیکھئے کہ سو (۱۰۰) گرام چھوٹے گوشت میں کیلوریز اور چکنائیوں کی مقدار یوں ہے۔

| | | |
|---|---|---|
| ۱۔ ٹانگ کا بھونا ہوا گوشت | ۲۶۶ حرارے | ۱۷.۹ گرام چکنائیاں |
| ۲۔ پشت کے بھنے ہوئے ٹکڑے | ۳۵۵ حرارے | ۲۹.۵ گرام چکنائیاں |
| ۳۔ کباب (چربی کے بغیر گوشت) | ۲۲۲ حرارے | ۱۲.۳ گرام چکنائیاں |
| ۴۔ بھنا ہوا چربی کے بغیر گوشت | ۱۹۱ حرارے | ۸.۱ گرام چکنائیاں |

چھوٹے گوشت میں گردن ایسا عضو ہے جس میں چکنائی کی مقدار کم ہوتی ہے۔ اسی لئے اس میں کچھ زیادہ کولیسٹرول نہیں ہوتا۔ چنانچہ نبی اکرم ﷺ نے چھوٹے گوشت میں سے گردن کے گوشت کو تجویز کیا ہے جسے زاد المعاد میں "لحم الرقبہ" کے نام سے روایت کیا گیا ہے۔

ماہرین غذا نے بھی بغیر چربی کے گوشت (Lean) تجویز کیا ہے کیونکہ اس میں سیر شدہ چکنائی کم ہوتی ہے۔

## (ج) سفید گوشت (اس کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے)

مچھلی اور پرندوں کے گوشت میں چونکہ نسبتاً کم چکنائی ہوتی ہے اس لئے یہ

کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ قرآن و سنت میں اس کی ترغیب دی گئی ہے۔ قرآن مجید نے پرندوں کے گوشت کو "جنت کی خوراک" قرار دیا ہے۔ ارشاد ہوتا ہے۔

وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُوْنَ (الواقعہ، ۵۶:۲۱)

"اور انہیں پرندوں کا گوشت ملے گا، جتنا وہ چاہیں گے"

علاوہ ازیں نبی اکرم ﷺ نے اس کے غذائی اور طبی فوائد کی بنا پر، مچھلی کے گوشت کی خاص طور پر اجازت عطا کی۔ سفید مچھلی میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے۔ جبکہ تیل والی مچھلی میں غیر سیرشدہ چکنائی کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ جو کہ کولیسٹرول کے تناسب کو خود بخود کم کر دیتی ہے۔ اس لئے اس کا استعمال امراضِ قلب سے بچاؤ کے لئے نہایت مفید ہے۔

## (vii) ریشے کا استعمال

طبی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ریشے کا زیادہ سے زیادہ استعمال مختلف صورتوں میں، دل کے امراض کو روکنے اور ان کا علاج کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ زیادہ ریشے دار خوراک کے لئے سالم اجناس کی پر زور سفارش کی گئی ہے۔ خالص آٹے سے تیار کردہ گھریلو چپاتی، ریشہ دار خوراک کا بہترین قدرتی ذریعہ ہے رسول اللہ ﷺ بذاتِ خود ہمیشہ سالم اجناس کی تیار کردہ روٹی استعمال فرمایا کرتے تھے اور اسی کو ترجیح دیتے تھے۔

## (۵) سور کے گوشت اور شراب سے پرہیز کے ذریعے امراضِ قلب سے بچاؤ

قرآن مجید نے سؤر کے گوشت کے استعمال سے سختی کے ساتھ منع کیا ہے ارشاد ہوتا ہے۔

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيْرِ وَمَا أُهِلَّ بِهٖ لِغَيْرِ اللّٰهِ (البقرہ، ۲:۱۷۳)

"اس نے تو تمہیں صرف مردار، خون اور سؤر کا گوشت کھانے اور ان جانوروں کا گوشت کھانے سے منع کیا ہے

جنہیں اللہ کے سوا کسی دوسرے کا نام
لے کر ذبح کیا گیا ہو"

اسلام انسان کے وسیع ترمفاد اور دور رس فوائد کو پیش نظر رکھتا ہے۔ اسلام حتمی فوائد کو ترجیح دیتا ہے اور حتمی طور پر نقصان دہ چیزوں کو مسترد کر دیتا ہے۔ وہ تمام گندی اشیاء جو انسانی جسم یا انسانی روح کو نقصان پہنچائیں ان سے منع کر دیا گیا ہے۔

## سؤر کا گوشت:۔

حالیہ طبی تحقیق کے مطابق، سور کے گوشت میں دو کیڑے پائے جاتے ہیں۔ جن کے نام یہ ہیں۔

۱۔ Taenia Solium

۲۔ Trichinella Spiralis

اول الذکر مرگی (Epilepsy) جبکہ مؤخر الذکر ایک بیماری Trichinosis کا باعث بنتا ہے۔

Acute Trichinosis کے مریض کو تیز جسمانی درجہ حرارت سے سابقہ پیش آ سکتا ہے۔ اس کے خون کا بہاؤ، زہریلے مواد سے متاثر ہو سکتا ہے۔ نتیجتاً انسان کو دل اور نظام تنفس کا فالج ہو سکتا ہے یہ دماغ اور جسم کے دوسرے اجزاء کی سوزش بھی پیدا کرتا ہے اور زبان، گردن، آنکھوں اور گلے وغیرہ کے اعصاب کو متاثر کر سکتا ہے۔

لیکن سؤر کے گوشت کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ یہ گوشت بہت زیادہ موٹاپا پیدا کرنے والا ہوتا ہے اور اس میں بہت زیادہ حرارے (کیلوریز) اور چکنائی ہوتی ہے دوسرے گوشت (بڑا گوشت، چھوٹا گوشت، مرغ کا گوشت اور مچھلی وغیرہ کا گوشت) اتنی زیادہ مقدار میں چکنائیاں اور حرارے نہیں رکھتے۔ علاوہ ازیں سؤر کے گوشت میں کولیسٹرول کی سطح بہت بلند ہوتی ہے۔

www.MinhajBooks.com

(i) سو (۱۰۰) گرام بڑے گوشت میں زیادہ سے زیادہ ۲۸۴ حرارے (کیلوریز) ہوتے ہیں۔ جبکہ سور کے گوشت میں زیادہ سے زیادہ ۴۹۶ حرارے ہوتے ہیں۔

(ii) سور کے گوشت کی بعض قسموں میں ۴۴.۸% چکنائیاں پائی جاتی ہیں۔ جبکہ بڑے گوشت میں زیادہ سے زیادہ ۲۱.۱% ہوتی ہیں۔

اسلام میں سؤر کے گوشت کی ممانعت کی حکمت، امریکہ اور یورپ میں مقبول ہوتی جا رہی ہے۔ کیونکہ صحت شناس لوگ بہت حد تک سؤر کے گوشت کا استعمال کم کرتے جا رہے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ ترجیح گوشت کی ان قسموں کو دی جا رہی ہے جو اسلام میں حلال قرار دی گئی ہیں۔ بالخصوص مچھلی اور مرغ کا گوشت۔

## شراب:۔

قرآن نے ہر قسم کی شراب اور نشہ آور اشیاء کو یہ کہہ کر کلیتاً حرام قرار دے دیا ہے۔

| | |
|---|---|
| يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (المائدہ، ۵:۹۰) | "اے ایمان والو! یقیناً شراب، جوا، بت اور پانسے (سب) ناپاک اور شیطانی اعمال ہیں۔ ان سے مکمل طور پر بچتے رہنا تاکہ تم کامیاب ہو سکو" |

پیغمبر اسلام ﷺ نے اپنی دو حکیمانہ احادیث کے ذریعے اس عنوان پر تمام ممکن مباحث اور تنازعات کو کلیتاً ختم کر دیا ہے۔

| | |
|---|---|
| کل مسکر خمر وکل خمر حرام (صحیح مسلم، ۲:۱۶۸) | "ہر نشہ آور چیز شراب ہے اور ہر شراب حرام ہے" |
| ما اسکر کثیرہ فقلیلہ حرام (جامع ترمذی، ۲:۹) | "اگر کسی چیز کی بڑی مقدار نشہ پیدا کرے تو اس کی تھوڑی مقدار بھی حرام ہے" |

شراب کے ساتھ طبی طور پر بنیادی مسئلہ یہ ہے کہ یہ انسانی جسم کو حرارے

www.MinhajBooks.com

(کیلوریز) تو مہیا کرتی ہے لیکن ساتھ ہی ساتھ ضروری وٹامنز اور لازمی امائنو ایسڈز (Amino Acids) مہیا کرنے میں ناکام رہتی ہے۔ چنانچہ جسم میں خلیوں کی تخریب اور تعمیر کا عمل (Metabolism) بری طرح متاثر ہوتا ہے اور متعدد طبعی بیماریاں اور ذہنی ناہمواریاں پیدا ہوتی ہیں۔ شراب نوشی بہت حد تک جگر، معدہ، انتڑیوں، تلی، خوراک کی نالی، دماغ اور دل کے لئے نقصان دہ اور تباہ کن ہوتی ہے۔ بے شمار بیماریوں کے علاوہ یہ بالخصوص دل کے عضلات کی بیماری (Cardiomyopathy) اور خون کے بہاؤ میں رکاوٹ کی وجہ سے تالو کی ہڈیوں میں توڑ پھوڑ پیدا کرتی ہے۔ مزید برآں شراب کا باقاعدہ استعمال خون کے دباؤ کے مسائل پیدا کرتا ہے اور (Cdrdiovascular System) کو متاثر کرتا ہے۔

شراب نوشی کی وجہ سے سقوط قلب کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ کیونکہ شراب خون میں کولیسٹرول کی مجموعی سطح کو کم کئے بغیر (HDL Cholesterol) (ہائی ڈنسٹی لیپو پروٹینز) کی مقدار بڑھا دیتی ہے۔ نتیجہ زیادہ سے زیادہ اور کم سے کم کولیسٹرول کی نسبت قدرے تبدیل ہو جاتی ہے۔ جس سے دل کے دورے کا مجموعی خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے صحت شناس لوگوں میں شراب نوشی کی کمی واقع ہو رہی ہے اور اکثر ہارٹ ایسوسی ایشنز (Heart Associations) بھی اسی بات پر بہت زور دے رہی ہیں۔

یہ یقیناً اسلامی احکامات کی ایک سائنسی اور اخلاقی فتح ہے جو اہل مغرب کے ذریعے روز بروز مستحکم ہوتی جا رہی ہے۔

دعا ہے اللہ رب العزت ہمیں تمام تر احکامات شرعیہ پر عمل کرتے ہوئے دین اسلام کی برکات سے مستفیض ہونے کی توفیق عطا فرمائے۔