

حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں پر مشتمل اسلامی ہدایات: ایک تحقیقی مطالعہ

Faisal Ghose

Faisal.ghose2013@gmail.com

PhD Research Scholar, Department of Islamic Studies, University of Gujrat

Dr. Rizwan Younis

rizwan.youanas@uog.edu.pk

Lecturer, Department of Islamic Studies, University of Gujrat

Corresponding Author: Faisal Ghose Faisal.ghose2013@gmail.com

Received: 17-01-2026

Revised: 01-02-2026

Accepted: 14-02-2026

Published: 02-03-2026

ABSTRACT

Islam presents a comprehensive and integrated framework for human well-being in which hygiene and preventive healthcare occupy a central position. The Qur'an and Sunnah provide foundational principles of cleanliness, moderation in diet, bodily protection, environmental sanitation, and psychological balance that align closely with modern public health sciences. This study offers a detailed analytical examination of these principles through textual analysis of Qur'anic verses, authenticated Prophetic traditions, classical exegetical interpretations, and comparative references with contemporary medical science. The research highlights that Islamic teachings establish a preventive healthcare system rather than a purely curative model, emphasizing cleanliness (tahārah), dietary moderation, quarantine measures, and mental well-being as essential components of a holistic lifestyle. The findings demonstrate that Islamic health guidelines not only ensure physical well-being but also integrate spiritual and moral dimensions, thereby offering a complete framework for individual and collective health management.

Keywords: Islamic Hygiene; Preventive Healthcare; Qur'an and Health; Sunnah and Medicine; Public Health in Islam; Tahārah (Purification); Dietary Moderation; Quarantine in Islam; Mental Health in Islamic Teachings; Environmental Sanitation; Prophetic Medicine; Holistic Health System

اسلامی تعلیمات میں حفظانِ صحت (Hygiene and Preventive Health) کو محض ایک طبی یا سماجی ضرورت کے طور پر نہیں بلکہ ایمان، عبادت اور معاشرتی نظم کا ایک بنیادی جزو قرار دیا گیا ہے۔ قرآن مجید اور سنتِ نبوی ﷺ میں صفائی، طہارت، متوازن غذا، جسمانی تحفظ، ماحولیاتی پاکیزگی اور نفسیاتی سکون کے ایسے جامع اصول بیان کیے گئے ہیں جو انسانی صحت کے مختلف پہلوؤں کا احاطہ کرتے ہیں۔ یہ اصول نہ صرف جسمانی تندرستی کے ضامن ہیں بلکہ روحانی بالیدگی، ذہنی استحکام اور معاشرتی فلاح میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

جدید طبی سائنس اور پبلک ہیلتھ کے بنیادی تصورات کا مطالعہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ اسلامی تعلیمات میں بیان کردہ متعدد اصول عصرِ حاضر کے سائنسی نظریات سے نمایاں مطابقت رکھتے ہیں۔ زیرِ نظر آرٹیکل میں قرآن مجید، سنتِ نبوی ﷺ اور مفسرین و اہل علم کی آراء کی روشنی میں حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں کا جائزہ پیش کیا گیا ہے جبکہ ان کا جدید طبی علوم کے ساتھ تقابلی مطالعہ بھی کیا گیا ہے۔ اس تجزیے سے یہ حقیقت سامنے آتی ہے کہ اسلامی نظامِ حیات ایک جامع اور مؤثر پیشگی حفاظتی نظام صحت (Preventive Health System) فراہم کرتا ہے جو جسمانی، روحانی، نفسیاتی اور سماجی صحت کے مختلف پہلوؤں کو متوازن انداز میں محیط ہے۔

تعارف (Introduction)

انسانی صحت کسی بھی معاشرے اور تہذیب کی بقاء، استحکام اور ترقی کی بنیادی ضرورت ہے۔ عصرِ حاضر میں حفظانِ صحت (Public Health) ایک مستقل سائنسی شعبے کی حیثیت اختیار کر چکا ہے جس کا مقصد بیماریوں کی روک تھام، صحت کے فروغ اور انسانی زندگی کے معیار کو بہتر بنانا ہے۔ تاہم اسلامی مصادر کا مطالعہ یہ حقیقت آشکار کرتا ہے کہ حفظانِ صحت کے بہت سے بنیادی اصول چودہ صدیاں قبل ہی قرآن مجید اور سنتِ نبوی ﷺ میں بیان کر دیے گئے تھے۔ اسلام نے جسمانی، روحانی، نفسیاتی اور ماحولیاتی صحت کو ایک دوسرے سے مربوط قرار دیتے ہوئے انسانی فلاح کے لیے جامع رہنمائی فراہم کی ہے۔

'' وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ '' [11]
ترجمہ: " اور وہ آسمان سے پانی نازل کرتا ہے تاکہ تمہیں اس کے ذریعے پاک کرے۔ "

یہ آیت اس حقیقت کی طرف رہنمائی کرتی ہے کہ طہارت (Purification) اسلام میں محض ایک عبادتی تقاضا نہیں بلکہ انسانی صحت اور پاکیزگی کا ایک بنیادی اصول بھی ہے۔ پانی کے ذریعے صفائی، جسمانی پاکیزگی اور آلودگی سے بچاؤ جیسے تصورات آج بھی جدید حفظانِ صحت اور طبی علوم میں بنیادی اہمیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں۔ اسی تناظر میں اسلامی تعلیمات انسانی صحت کے تحفظ کے لیے ایک جامع اور پیشگی حفاظتی نظام (Preventive Health System) پیش کرتی ہیں۔

جدید دور میں صحت عامہ کے مسائل میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے جبکہ قرآن و سنت میں موجود حفظانِ صحت کے اصولوں پر خاطر خواہ توجہ نہیں دی جاتی۔ اس تحقیق میں یہ واضح کیا گیا ہے کہ اسلامی تعلیمات صحت کے تحفظ کے لیے کس حد تک جامع رہنمائی فراہم کرتی ہیں۔

تحقیق کا طریقہ کار (Methodology)

یہ تحقیق درج ذیل مصادر پر مبنی ہے:

- ❖ قرآن مجید (نصوصی تجزیہ)
- ❖ احادیث صحیحہ (بخاری، مسلم، ابو داؤد، ترمذی)
- ❖ تفاسیر (طبری، قرطبی، ابن کثیر، غزالی)
- ❖ جدید پبلک ہیلتھ لٹریچر (WHO Guidelines and Epidemiology Texts)
- ❖ تقابلی مذہبی و طبی مطالعات

قرآن مجید میں حفظانِ صحت کے بنیادی اصول (Fundamental Principles of Health in the Qur'an)

قرآن مجید انسانی زندگی کے مختلف پہلوؤں کے لیے جامع رہنمائی فراہم کرتا ہے جن میں حفظانِ صحت کو بھی بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ قرآنی تعلیمات میں طہارت، پاکیزہ خوراک، اعتدال، جسمانی تحفظ اور ماحولیاتی صفائی جیسے متعدد اصول بیان کیے گئے ہیں جو انسانی صحت کے تحفظ اور بیماریوں سے بچاؤ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان ہدایات کا مقصد فرد اور معاشرے دونوں کو جسمانی، روحانی اور اخلاقی اعتبار سے صحت مند، متوازن اور باوقار زندگی فراہم کرنا ہے۔ ذیل میں قرآن مجید سے ماخوذ چند بنیادی اصولِ حفظانِ صحت کا جائزہ پیش کیا جاتا ہے۔

طہارت کا جامع تصور (The Comprehensive Concept of Ṭahārah (Purity))

قرآن مجید میں حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں کو نہایت جامع انداز میں بیان کیا گیا ہے۔ آیتِ مبارکہ میں طہارت کو ایمان اور اللہ کی محبت کے ساتھ جوڑ کر اس کی اہمیت کو واضح کیا گیا ہے۔ یہ تعلیم جسمانی، روحانی اور ماحولیاتی صفائی کے تمام پہلوؤں پر محیط ہے اور انسانی صحت کے تحفظ میں بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔

'' إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ '' [12]

ترجمہ: "بے شک اللہ توبہ کرنے والوں اور پاک رہنے والوں سے محبت کرتا ہے۔"

یہ آیت جسمانی، روحانی اور ماحولیاتی صفائی تینوں پہلوؤں کو محیط ہے اور اس سے یہ اصول واضح ہوتا ہے کہ پاکیزگی صرف ظاہری عمل نہیں بلکہ ایک جامع دینی و اخلاقی ہدایت ہے جو انسانی صحت اور معاشرتی فلاح کی بنیاد بنتی ہے۔

لباس اور ماحول کی صفائی (Cleanliness of Clothing and the Environment)

قرآن مجید نے حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں میں لباس کی صفائی اور پاکیزگی کو خاص اہمیت دی ہے۔ یہ ہدایت انسان کو ذاتی طہارت اور پاکیزہ طرزِ زندگی اختیار کرنے کی طرف رہنمائی کرتی ہے اور صحت مند رہن سہن کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔

'' وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ '' [13]

ترجمہ: "اور اپنے لباس کو پاک رکھو۔"

یہ اصول Personal Hygiene اور Environmental Cleanliness دونوں پہلوؤں کو شامل کرتا ہے اور اس سے یہ واضح ہوتا ہے کہ اسلامی تعلیمات میں صفائی صرف فرد تک محدود نہیں بلکہ اس کے ارد گرد کے ماحول تک وسیع ایک جامع نظامِ زندگی ہے۔

اعتدالِ غذاء (Nutritional Balance)

قرآن مجید نے انسانی صحت کے تحفظ کے لیے خوراک میں اعتدال اور توازن کو بنیادی اصول کے طور پر بیان کیا ہے۔ یہ ہدایت انسان کو اس بات کی طرف متوجہ کرتی ہے کہ کھانے پینے میں میانہ روی اختیار کی جائے تاکہ جسمانی صحت برقرار رہے اور مختلف بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہو۔

'' كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا '' [14]

ترجمہ: "کھاؤ اور پیو مگر حد سے تجاوز نہ کرو۔"

یہ آیت جدید Nutrition Science کے اصولوں جیسے Caloric Balance اور Dietary Moderation کے ساتھ ہم آہنگ ہے اور اس سے یہ اصول واضح ہوتا ہے کہ صحت مند زندگی کے لیے خوراک میں اعتدال بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔

حلال و طیب خوراک (Halal and Tayyib (Pure) Food)

قرآن مجید نے انسانی صحت کے تحفظ کے لیے خوراک کے انتخاب میں حلال اور پاکیزگی کو بنیادی شرط قرار دیا ہے۔ یہ ہدایت انسان کو اس طرف متوجہ کرتی ہے کہ وہ ایسی غذا استعمال کرے جو نہ صرف جائز ہو بلکہ پاکیزہ اور صحت بخش بھی ہو۔ تاکہ جسمانی اور روحانی دونوں اعتبار سے توازن قائم رہے۔

'' يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا '' [15]

ترجمہ: "اے لوگو! زمین کی حلال اور پاکیزہ چیزیں کھاؤ۔"

یہ اصول Food Safety، Ethical Consumption اور Contamination Control کی بنیاد فراہم کرتا ہے اور اس سے یہ واضح ہوتا ہے کہ اسلامی تعلیمات میں خوراک کا معیار صرف ضرورت پوری کرنا نہیں بلکہ پاکیزگی اور صحت کے اصولوں کے مطابق ہونا بھی ضروری ہے۔

جسمانی نقصان سے بچاؤ (Prevention of Physical Harm)

قرآن مجید نے انسانی جان کی حفاظت کو بنیادی اہمیت دیتے ہوئے ہر اس عمل سے منع کیا ہے جو صحت یا زندگی کے لیے نقصان کا باعث بنے۔ یہ ہدایت فرد کو اپنی حفاظت اور صحت کے بارے میں شعور دینے کے ساتھ احتیاط اور ذمہ داری کا احساس بھی پیدا کرتی ہے۔

'' وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ '' [16]

ترجمہ: "اپنے آپ کو ہلاکت میں مت ڈالو۔"

یہ اصول Public Health Safety اور Self-Preservation کی بنیاد فراہم کرتا ہے اور اس سے یہ واضح ہوتا ہے کہ اسلامی تعلیمات میں انسانی جان کی حفاظت ایک بنیادی فریضہ ہے جو ہر قسم کے نقصان دہ عمل سے بچنے کی تلقین کرتا ہے۔

سنت نبوی ﷺ میں حفظانِ صحت کے اصول (Principles of Health in the Prophetic Sunnah)

قرآن مجید کے بعد سنت نبوی ﷺ اسلامی تعلیمات کا دوسرا بنیادی ماخذ ہے جو انسانی زندگی کے مختلف شعبوں کی عملی رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ حفظانِ صحت کے حوالے سے نبی اکرم ﷺ کے ارشادات، معمولات اور عملی اسوہ میں ایسے جامع اصول موجود ہیں جو فردی اور اجتماعی صحت کے تحفظ میں بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ صفائی، طہارت، متوازن خوراک، جسمانی تحفظ، وبائی امراض سے بچاؤ، نفسیاتی سکون اور ماحولیاتی پاکیزگی کے متعلق نبوی ہدایات ایک ایسے منظم نظام صحت کی عکاسی کرتی ہیں جو انسانی فلاح اور معاشرتی استحکام کو یقینی بناتا ہے۔ ذیل میں سنت نبوی ﷺ سے ماخوذ چند اہم اصولِ حفظانِ صحت کا جائزہ پیش کیا جاتا ہے۔

صفائی کو ایمان کا حصہ قرار دینا (Cleanliness as an Integral Part of Faith)

اسلامی تعلیمات میں صفائی اور طہارت کو محض جسمانی ضرورت نہیں بلکہ ایمان کا لازمی حصہ قرار دیا گیا ہے۔ یہ تصور انسان کو اپنی روزمرہ زندگی میں پاکیزگی اختیار کرنے کی ترغیب دیتا ہے اور صفائی کو ایک روحانی و عملی قدر کے طور پر اجاگر کرتا ہے۔

'' الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ '' [7]

ترجمہ: " صفائی ایمان کا نصف حصہ ہے۔ "

یہ حدیث واضح کرتی ہے کہ Hygiene محض دنیاوی عادت نہیں بلکہ عبادت کے درجے تک بلند ایک دینی عمل ہے جو انسان کی روحانی اور جسمانی پاکیزگی دونوں کو مضبوط کرتا ہے۔

ہاتھوں کی صفائی (Cleanliness of Hands)

اسلامی تعلیمات میں ذاتی صفائی کے اصولوں میں ہاتھوں کی پاکیزگی کو خاص اہمیت دی گئی ہے کیونکہ یہ براہ راست انسانی صحت اور روزمرہ زندگی سے متعلق ہے۔ اس حوالے سے نبی کریم ﷺ نے صفائی اور احتیاط کی ایسی ہدایت دی ہے جو آج کے جدید حفظانِ صحت کے اصولوں سے بھی ہم آہنگ ہے۔

'' عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: إِذَا اسْتَيْقِظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَا يَغْمِسْ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا، فَإِنَّهُ لَا يَذَرِي أُيُنَ بَاطِلٍ يَدُهُ '' [8]

ترجمہ: حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: "جب تم میں سے کوئی نیند سے بیدار ہو تو اپنا ہاتھ برتن میں نہ ڈالے جب تک اسے تین بار نہ دھو لے کیونکہ اسے معلوم نہیں کہ اس کا ہاتھ رات کہاں رہا۔"

یہ اصول Modern Infection Prevention کے مطابق ہے۔ اس حدیث سے فقہاء نے یہ اصول اخذ کیا ہے کہ ہاتھوں کی صفائی روزمرہ زندگی اور عبادات دونوں میں اہم ہے اور شریعت کا مقصد انسانی صحت کو آلودگی اور جراثیم سے محفوظ رکھنا ہے۔ اس سے یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ Hygiene ایک دینی اصول ہے۔ تاہم کھانے سے پہلے اور بعد ہاتھ دھونے کی صریح (Explicit) ہدایت اسی الفاظ میں وارد نہیں ہوئی بلکہ یہ حکم سنن، آثارِ صحابہ اور فقہی قواعد سے استنباط کے ذریعے اخذ کیا گیا ہے۔

وبائی امراض اور قرنطینہ (Epidemic Control and Quarantine)

اسلامی تعلیمات میں متعدی اور وبائی امراض کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے واضح اصول بیان کیے گئے ہیں جو آج کے جدید نظام صحت عامہ کے بنیادی قواعد سے ہم آہنگ ہیں۔ یہ ہدایت انسانی جانوں کے تحفظ اور بیماری کے پھیلاؤ کو محدود کرنے کے لیے نہایت اہم رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

'' إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا
[9]''

ترجمہ: "جب تم کسی علاقے میں طاعون کے بارے میں سنو تو وہاں داخل نہ ہو اور اگر کسی علاقے میں طاعون پھیل جائے اور تم وہاں موجود ہو تو وہاں سے باہر نہ نکلو۔"

یہ Quarantine اور Epidemic Containment کا بنیادی اصول ہے۔ یہ حدیث اسلامی نظامِ صحتِ عامہ میں بنیادی حیثیت رکھتی ہے کیونکہ اس میں وبائی امراض کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے دو واضح اصول بیان کیے گئے ہیں: متاثرہ علاقے میں داخلے کی ممانعت اور وہاں سے خروج کی پابندی۔ یہ تصور قرنطینہ (Quarantine) اور Contagion Control کے ابتدائی فہم کی نمائندگی کرتا ہے۔ جدید علمِ وبائیات (Epidemiology) میں بھی یہی اصول WHO کے Isolation Protocols کے ساتھ ہم آہنگ پایا جاتا ہے۔ جو بیماری کے پھیلاؤ کو محدود کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔

صفائی اور بدبو سے اجتناب (Hygiene and Odor Prevention)

اسلامی تعلیمات میں صفائی، پاکیزگی اور دوسروں کو تکلیف سے بچانے کو بنیادی اخلاقی اصول کے طور پر بیان کیا گیا ہے۔ اس حوالے سے ایسی ہدایات بھی ملتی ہیں جو اجتماعی ماحول کی صفائی اور عبادت گاہوں کے احترام کو یقینی بناتی ہیں۔

'' مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلًا فَلْيَعْتَزِلْنَا، أَوْ قَالَ: فَلْيَعْتَزِلْ مَسْجِدَنَا، وَلْيَقْعُدْ فِي بَيْتِهِ '' [10]

ترجمہ: "جو شخص لہسن یا پیاز کھائے وہ ہم سے الگ رہے (یا فرمایا: ہماری مسجد سے الگ رہے) اور اپنے گھر میں بیٹھے رہے۔"

یہ اصول Environmental Hygiene اور Public Space Sanitation کی اہم بنیاد فراہم کرتا ہے۔ فقہاء نے اس حدیث سے یہ اصول اخذ کیا ہے کہ اجتماعی مقامات خصوصاً عبادت گاہوں میں صفائی اور خوشبو کا اہتمام ضروری ہے اور ہر اس چیز سے اجتناب کیا جائے جو دوسروں کے لیے اذیت یا تکلیف کا باعث بنے۔ اس میں اجتماعی Hygiene، Public Health Etiquette اور مسجد کے احترام کا تحفظ شامل ہے۔ فقہی اعتبار سے یہ حکم صرف لہسن اور پیاز تک محدود نہیں بلکہ ہر اس شے پر منطبق ہوتا ہے جو بدبو پیدا کرے یا نمازیوں کو اذیت پہنچائے تاکہ اجتماعی ماحول پاکیزہ اور پرسکون رہے۔

نیند اور آرام کا توازن (Balance of Sleep and Rest)

اسلامی تعلیمات میں انسانی زندگی کے ہر پہلو میں اعتدال اور توازن کو بنیادی حیثیت حاصل ہے جس میں جسمانی آرام اور ذہنی سکون بھی شامل ہے۔ یہ

اصول انسان کو اس بات کی طرف متوجہ کرتا ہے کہ وہ اپنی عبادات، ذمہ داریوں اور ذاتی ضروریات کے درمیان توازن قائم رکھے تاکہ صحت اور کارکردگی دونوں برقرار رہیں۔

'' إِنْ لَرَيْكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ '' [11]

ترجمہ: "بے شک تمہارے رب کا تم پر حق ہے۔ تمہاری جان کا تم پر حق ہے اور تمہارے گھر والوں کا بھی تم پر حق ہے۔ پس ہر حق والے کو اس کا حق دو۔"

یہ اصول Work-Rest Balance اور Mental Health Regulation کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔

اس حدیث سے فقہاء نے یہ اصول اخذ کیا ہے کہ عبادات میں اعتدال ضروری ہے اور شدت پسندی سے اجتناب کیا جائے۔ انسان کو اپنی جسمانی طاقت اور صحت کے مطابق عبادات ادا کرنی چاہئیں اور جسم کو نقصان پہنچانا شرعاً درست نہیں۔ اس سے یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ انسان پر تین بنیادی حقوق ہیں: رب کا حق، نفس کا حق اور اہل و عیال کا حق۔ جنہیں ادا کرنا ضروری ہے۔

جدید طبی نقطہ نظر سے یہ اصول Work-Life Balance کی اہمیت کو واضح کرتا ہے کیونکہ مسلسل تھکن اور کم نیند جسمانی و ذہنی صحت پر منفی اثر ڈالتی ہے۔ جسم کو مناسب آرام اور سرگرمی کے توازن کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ Homeostasis برقرار رہے اور Self-Care ذہنی صحت کے تحفظ میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔

تفاسیر میں حفظانِ صحت کے اصول (Health Principles in Classical Tafsir Literature)

قرآن مجید اور سنت نبوی ﷺ میں بیان کردہ حفظانِ صحت کے اصولوں کو مفسرینِ کرام نے اپنی تفاسیر میں مختلف زاویوں سے واضح اور مفصل انداز میں بیان کیا ہے۔ ان تفسیری تشریحات کے ذریعے قرآنی تعلیمات کے صحت، صفائی اور انسانی فلاح سے متعلق پہلو مزید واضح ہو جاتے ہیں۔ مفسرین کے علمی مباحث سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ اسلامی نصوص میں موجود اصول صرف عبادتی یا اخلاقی دائرے تک محدود نہیں بلکہ ان میں انسانی صحت اور معاشرتی بہتری کے عملی پہلو بھی شامل ہیں۔ ذیل میں بعض معروف مفسرین کی آراء کی روشنی میں حفظانِ صحت کے اصولوں کا جائزہ پیش کیا جاتا ہے۔

امام طبریؒ

امام طبریؒ نے طہارت کے مفہوم کو نہایت جامع انداز میں بیان کرتے ہوئے اسے ایمان اور صفائی دونوں سے جوڑا ہے۔ ان کی تفسیر سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ پاکیزگی محض ظاہری عمل نہیں بلکہ ایک دینی اور عملی نظام ہے جو انسانی زندگی کو منظم کرتا ہے۔

'' يُجِبُّ اللَّهُ التَّائِبِينَ مِنَ الذُّنُوبِ، وَيُجِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ يَأْمُرُ مِنَ الْأَحْذَاثِ وَالنَّجَاسَاتِ '' [12]

ترجمہ: " اللہ تعالیٰ گناہوں سے توبہ کرنے والوں کو پسند فرماتا ہے اور ان لوگوں کو بھی پسند فرماتا ہے جو پانی کے ذریعے حدت (ناپاکی) اور نجاست سے پاکیزگی اختیار کرتے ہیں۔"

❖ طہارت عبادت کا لازمی حصہ ہے اور نجاست سے پاکی نماز کی بنیادی شرط شمار ہوتی ہے۔ جسمانی صفائی کو محض عادت نہیں بلکہ ایک شرعی حکم کی حیثیت حاصل ہے۔ جس میں پانی اور پاکیزگی مرکزی کردار ادا کرتے ہیں۔

❖ جدید طبی نقطہ نظر سے صفائی بیماریوں کی روک تھام میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ پانی کے ذریعے Cleansing Microbial Control کو بہتر بناتا ہے جبکہ Hygiene مجموعی طور پر Public Health Protection اور Infection Prevention کا اہم ذریعہ ہے۔

❖ امام طبریؒ نے اگرچہ "اجتماعی صحت" کی اصطلاح استعمال نہیں کی۔ تاہم ان کی تفسیر سے یہ اصول اخذ ہوتا ہے کہ طہارت صرف فرد کی حد تک محدود نہیں بلکہ اس کے اثرات معاشرتی سطح پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ جس سے اجتماعی صفائی اور صحت کا تصور واضح ہوتا ہے۔

❖ طہارت کا اصل مفہوم پانی کے ذریعے نجاست سے پاکی ہے۔ فقہی طور پر یہ عبادت کی لازمی شرط ہے جبکہ سائنسی اعتبار سے یہ بیماریوں کی روک تھام اور حفظانِ صحت کا مؤثر ذریعہ ہے۔

امام قرطبیؒ

امام قرطبیؒ نے قرآن مجید میں مذکور "طیب" کے مفہوم کی وضاحت کرتے ہوئے خوراک کے معیار اور اس کے انسانی صحت پر اثرات کو واضح کیا ہے۔ ان کی تفسیر سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ اسلامی نظامِ خوراک صرف حلال ہونے تک محدود نہیں بلکہ اس میں صحت اور پاکیزگی کا پہلو بھی بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔

'' الطَّيِّبُ هُوَ الْخَلَالُ الَّذِي لَا خُبْثَ فِيهِ وَلَا ضَرَرَ عَلَى الْبَدَنِ '' [13]

ترجمہ: " طیب (پاکیزہ) خوراک سے مراد وہ حلال غذا ہے جس میں کوئی خباثت نہ ہو اور جو جسم کے لیے نقصان دہ نہ ہو۔"

- ❖ حلال اور طیب خوراک شرعاً لازم ہے اور ایسی ہر غذا ممنوع ہے جو انسانی جسم کے لیے نقصان دہ ہو۔ اسلام میں خوراک کو صرف مذہبی پہلو تک محدود نہیں رکھا گیا بلکہ اسے صحت اور جسمانی حفاظت سے بھی جوڑا گیا ہے۔ اس سے Food Safety کا بنیادی اصول واضح ہوتا ہے۔
- ❖ جدید طبی تحقیق کے مطابق غیر معیاری خوراک مختلف بیماریوں کا سبب بنتی ہے جبکہ صاف اور متوازن غذا Metabolic Health اور مجموعی جسمانی نظام کو بہتر رکھتی ہے۔ Toxic Intake سے اجتناب Public Health Safety اور Disease Prevention کے لیے بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔
- ❖ اگرچہ امام قرطبیؒ نے براہ راست "بیماری سے بچاؤ" کی اصطلاح استعمال نہیں کی لیکن ان کے بیان کردہ اصول "لا خبث فیہ ولا ضرر" سے یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ طیب خوراک انسانی صحت کے تحفظ کا ذریعہ ہے۔
- ❖ طیب خوراک سے مراد حلال اور غیر مضر غذا ہے۔ فقہی طور پر یہ ضروری قرار پاتی ہے جبکہ سائنسی اعتبار سے یہ Food Safety اور بیماریوں سے بچاؤ کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔

ابن کثیرؒ

ابن کثیرؒ نے قرآن مجید میں کھانے پینے کے حوالے سے اسراف کے مفہوم کی وضاحت کرتے ہوئے اعتدال اور جسمانی ضرورت کی حد کو بنیادی اصول قرار دیا ہے۔ ان کے مطابق انسانی صحت کا دارومدار خوراک کے درست استعمال اور ضرورت کے مطابق استعمال پر ہے۔

'' اَلْاِسْرَافُ فِي الْاَكْلِ وَالشَّرْبِ هُوَ تَجَاوُزُ الْخَدِّ الَّذِي يَحْتَاجُهُ الْبَدَنُ مِمَّا يُسَبِّبُ الضَّرَرَ '' [14]

ترجمہ: " کھانے اور پینے میں اسراف (حد سے تجاوز) یہ ہے کہ انسان اپنی جسمانی ضرورت سے زیادہ کھائے پیئے۔ جس سے جسم کو نقصان پہنچے۔"

- ❖ خوراک میں اعتدال ایک شرعی حکم ہے جبکہ اسراف کو ناپسندیدہ اور بعض صورتوں میں حرام قرار دیا گیا ہے۔ جسم کو نقصان سے بچانا لازم ہے اور ضرورت سے زیادہ کھانا نہ صرف دینی اعتبار سے غلط ہے بلکہ جسمانی طور پر بھی مضر ہے۔
- ❖ جدید طب کے مطابق زیادہ کھانا (Overeating) موٹاپے اور Metabolic بیماریوں کا سبب بنتا ہے جبکہ Caloric Excess دل کی بیماریوں کے خطرات کو بڑھاتا ہے۔ اسی طرح Digestive Overload نظام ہضم کے مسائل پیدا کرتا ہے۔ جبکہ متوازن غذا طویل المدت صحت کے لیے ضروری ہے۔
- ❖ اگرچہ ابن کثیرؒ نے براہ راست "جسمانی صحت کا ضامن" کی اصطلاح استعمال نہیں کی لیکن ان کی تفسیر سے یہ اصول اخذ ہوتا ہے کہ خوراک میں اعتدال انسانی جسم کے تحفظ اور صحت کے استحکام کا بنیادی ذریعہ ہے۔
- ❖ اسراف سے مراد ضرورت سے زائد کھانا ہے۔ فقہی طور پر اعتدال مطلوب اور لازم ہے جبکہ سائنسی طور پر اعتدال غذا بیماریوں سے بچاؤ اور صحت کے تسلسل کی بنیاد ہے۔

امام غزالیؒ

امام غزالیؒ نے انسانی جسم کی صحت کو دینی و روحانی زندگی کے ساتھ گہرا تعلق دیتے ہوئے اسے عبادات کی ادائیگی کے لیے بنیادی سہولت اور قوت قرار دیا ہے۔ ان کے نزدیک جسمانی تندرستی انسان کو دینی فرائض بہتر طور پر ادا کرنے کے قابل بناتی ہے۔

'' صِحَّةُ الْبَدَنِ وَسَلَامَتُهُ مِنْ اَسْبَابِ التَّمَكُّنِ مِنَ الْعِبَادَةِ وَالْقِيَامِ بِحُقُوقِ اللَّهِ '' [15]

ترجمہ: "جسم کی صحت اور اس کا محفوظ رہنا عبادت کی ادائیگی اور اللہ کے حقوق کو پورا کرنے کی قدرت حاصل کرنے کے اسباب میں سے ہے۔"

- ❖ جسمانی قوت عبادات کی ادائیگی کے لیے معاون شرط ہے اور کمزوری یا بیماری عبادت میں خلل پیدا کر سکتی ہے۔ اس لیے شریعت میں خود کو کمزور کرنا مطلوب نہیں بلکہ صحت کی حفاظت کو عبادت کی تیاری اور معاون عمل کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔
- ❖ جدید طبی نقطہ نظر سے صحت مند جسم مستقل جسمانی سرگرمی، بہتر ذہنی توجہ اور سائنسی طور پر مؤثر کارکردگی کا ذریعہ بنتا ہے۔ بیماریوں سے بچاؤ Functional Productivity کو بہتر بناتا ہے جبکہ جسمانی صحت مجموعی رویوں کے استحکام میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔
- ❖ اگرچہ امام غزالیؒ نے براہ راست “عبادت کی تیاری” جیسی جدید اصطلاح استعمال نہیں کی تاہم ان کے فکری مجموعے سے یہ اصول واضح ہوتا ہے کہ جسمانی صحت عبادات کی ادائیگی میں بنیادی معاون حیثیت رکھتی ہے۔
- ❖ صحت جسمانی قوت اور عبادات کی ادائیگی کا ذریعہ ہے۔ فقہی طور پر اس کا تحفظ مطلوب ہے جبکہ سائنسی اعتبار سے یہ مؤثر کارکردگی اور Functional Efficiency کی بنیاد ہے۔

جدید طبی سائنس سے تقابلی جائزہ (Comparative Review with Modern Medical Science)

اسلامی تعلیمات میں بیان کردہ حفظانِ صحت کے اصول جدید طبی سائنس کے متعدد بنیادی تصورات سے واضح ہم آہنگی رکھتے ہیں۔ یہ تقابل اس امر کو ظاہر کرتا ہے کہ اسلامی ہدایات نہ صرف روحانی و اخلاقی رہنمائی فراہم کرتی ہیں بلکہ عملی صحت کے اصولوں سے بھی مطابقت رکھتی ہیں۔

اسلامی اصول / جدید سائنسی تصور

طہارت (Hygiene & Sanitation)

وضو (Microbial Cleansing)

روزہ (Metabolic Detoxification)

قرنطینہ (Epidemic Control)

اعتدالِ غذا (Nutritional Balance)

صفائی مسجد (Public Space Hygiene)

یہ تقابلی جائزہ اس حقیقت کو واضح کرتا ہے کہ اسلامی تعلیمات میں حفظانِ صحت کے وہ بنیادی اصول موجود ہیں جو جدید طبی سائنس نے مختلف اصطلاحات اور سائنسی تحقیقات کے ذریعے مزید واضح کیے ہیں۔ اس سے یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ دینِ اسلام نے انسانی صحت کے تحفظ کے لیے ایک جامع اور ہمہ گیر نظام پیش کیا ہے جو آج کی سائنسی ترقی سے بھی ہم آہنگ ہے۔

نفسیاتی صحت (Mental Health Dimension)

- ❖ اسلامی تعلیمات میں عبادات کو صرف جسمانی یا روحانی پہلو تک محدود نہیں رکھا گیا بلکہ ان کے نفسیاتی اثرات بھی واضح طور پر نظر آتے ہیں۔ عبادات انسان کے اندر ذہنی سکون، جذباتی توازن اور خود پر قابو پانے کی صلاحیت کو فروغ دیتی ہیں جو مجموعی ذہنی صحت کے لیے نہایت اہم ہیں۔
- ❖ اسلامی عبادات نفسیاتی سکون اور ذہنی استحکام فراہم کرتی ہیں جیسے نماز اضطراب (Anxiety) میں کمی کا ذریعہ بنتی ہے۔ ذکرِ الہی جذباتی توازن اور سکونِ قلب پیدا کرتا ہے۔ صبر انسان میں برداشت اور Resilience کو مضبوط کرتا ہے جبکہ روزہ Self-Control اور ضبطِ نفس کی تربیت دیتا ہے۔

❖ جدید علم نفسیات میں ان اثرات کو Cognitive Behavioral Therapy (CBT) کے بعض بنیادی اصولوں سے مشابہ قرار دیا جاتا ہے جہاں منفی سوچوں پر قابو پانے، جذباتی استحکام اور رویوں کی اصلاح پر زور دیا جاتا ہے۔ اس تقابل سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ اسلامی عبادات انسانی ذہن و نفس کی تربیت کا ایک مکمل نظام فراہم کرتی ہیں۔

ماحولیاتی حفظانِ صحت (Environmental Health)

اسلامی تعلیمات میں ماحولیاتی صفائی اور صحتِ عامہ کے تحفظ کو ایک اہم اخلاقی اور عملی اصول کے طور پر بیان کیا گیا ہے۔ ان ہدایات کا مقصد صرف فرد کی اصلاح نہیں بلکہ پورے معاشرتی اور ماحولیاتی نظام کو پاکیزہ اور محفوظ بنانا ہے۔

اسلام میں پانی کی صفائی، زمین کو آلودگی سے بچانا، درخت لگانے کی ترغیب اور راستوں کی صفائی جیسے اعمال کو اہمیت دی گئی ہے جو ماحولیاتی حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں سے ہم آہنگ ہیں۔

'' وَثُمَّ يَطُّ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ مَذْقَةً '' [16]

ترجمہ: "اور راستے سے تکلیف دہ چیز کو ہٹا دینا صدقہ ہے۔"

یہ اصول اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ ماحول کو صاف رکھنا صرف اخلاقی ذمہ داری نہیں بلکہ ایک دینی عمل بھی ہے جو اجتماعی صحت اور محفوظ معاشرے کی تشکیل میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

مجموعی تجزیہ (Critical Analysis)

❖ اسلامی نظامِ حفظانِ صحت ایک جامع اور ہمہ گیر نظام ہے جو صرف بیماری کے علاج تک محدود نہیں بلکہ بیماریوں سے بچاؤ (Preventive Approach) پر زیادہ زور دیتا ہے۔ اس میں فرد کی ذاتی صحت کے ساتھ ساتھ معاشرتی اور اجتماعی صحت کے تحفظ کو بھی بنیادی اہمیت حاصل ہے۔

❖ یہ نظام فردی (Individual) اور اجتماعی (Collective) دونوں سطحوں پر رہنمائی فراہم کرتا ہے جس میں جسمانی صفائی کے ساتھ روحانی پاکیزگی کو بھی لازمی حیثیت دی گئی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسلامی تعلیمات صحت کو اخلاقی نظم و ضبط سے بھی جوڑتی ہیں۔ جس سے ایک متوازن اور ذمہ دار معاشرہ تشکیل پاتا ہے۔

❖ اس طرح یہ واضح ہوتا ہے کہ اسلامی نظامِ صحت ایک مکمل فکری اور عملی ڈھانچہ پیش کرتا ہے جو جسم، روح اور معاشرے تینوں کی بہتری کو یکساں طور پر مدنظر رکھتا ہے۔

نتائج (Findings)

- ❖ قرآن و سنت میں حفظانِ صحت کے جامع اور ہمہ گیر اصول بیان کیے گئے ہیں۔
- ❖ طہارت، صفائی اور پاکیزگی اسلامی نظامِ صحت کی بنیادی اساس ہیں۔
- ❖ اعتدالِ غذا اور حلال و طیب خوراک انسانی صحت کے تحفظ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- ❖ نبوی تعلیمات میں قرنطینہ اور احتیاطی تدابیر جدید صحتِ عامہ کے اصولوں سے ہم آہنگ ہیں۔
- ❖ اسلامی نظامِ حفظانِ صحت ایک مؤثر پیشگی حفاظتی (Preventive) نظام فراہم کرتا ہے۔

نتیجہ (Conclusion)

زیرِ نظر تحقیقی مطالعہ سے یہ حقیقت واضح ہوتی ہے کہ اسلام نے انسانی صحت اور حفظانِ صحت کے ایسے جامع، متوازن اور ہمہ گیر اصول پیش کیے ہیں جو نہ صرف فرد کی جسمانی سلامتی بلکہ اس کی روحانی، نفسیاتی، اخلاقی اور معاشرتی فلاح کو بھی یقینی بناتے ہیں۔ قرآن مجید اور سنتِ نبوی ﷺ کا مطالعہ یہ ثابت کرتا ہے کہ اسلامی تعلیمات میں صحت کو محض بیماری سے

نجات یا جسمانی تندرستی تک محدود نہیں رکھا گیا بلکہ اسے ایک عظیم نعمت قرار دیا گیا ہے۔ جس کے تحفظ اور بقا کے لیے واضح اور منظم ہدایات فراہم کی گئی ہیں۔ طہارت، نظافت، پاکیزہ خوراک، اعتدال غذا، جسمانی تحفظ، ماحولیاتی صفائی، نفسیاتی سکون اور اجتماعی ذمہ داری جیسے اصول اسلامی نظام صحت کی بنیادی اکائیاں ہیں جو انسانی زندگی کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کرتی ہیں۔

تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ قرآن کریم نے طہارت اور پاکیزگی کو اللہ تعالیٰ کی محبت کے حصول کا ذریعہ قرار دے کر صفائی کو محض ایک طبی ضرورت نہیں بلکہ ایک دینی اور اخلاقی فریضہ بنایا ہے۔ اسی طرح لباس، جسم، رہائش گاہ اور ماحول کی صفائی سے متعلق قرآنی ہدایات ایسے معاشرے کی تشکیل کرتی ہیں جس میں بیماریوں کے پھیلاؤ کے امکانات کم سے کم رہ جاتے ہیں۔ اعتدال غذا اور حلال و طیب خوراک کے متعلق قرآنی تعلیمات اس امر کی طرف رہنمائی کرتی ہیں کہ صحت مند زندگی کے لیے غذا کا پاکیزہ، متوازن اور غیر مضر ہونا ضروری ہے جبکہ اسراف اور غیر محتاط طرزِ خوراک انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

سنتِ نبوی ﷺ کے مطالعہ سے یہ حقیقت مزید نمایاں ہوتی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے عملی طور پر ایک ایسا نظام حفظانِ صحت قائم فرمایا جو جدید پبلک ہیلتھ کے متعدد اصولوں سے ہم آہنگ ہے۔ وضو، غسل، ہاتھوں کی صفائی، مسواک، بدبو سے اجتناب اور جسمانی پاکیزگی کی تاکید دراصل جراثیم سے تحفظ اور صحت کے فروغ کے بنیادی ذرائع ہیں۔ اسی طرح وبائی امراض کے دوران قرنطینہ سے متعلق نبوی ہدایات اس بات کا واضح ثبوت ہیں کہ اسلام نے بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے مؤثر احتیاطی تدابیر بہت پہلے فراہم کر دی تھیں۔ مزید برآں عبادات، آرام، نیند اور جسمانی حقوق سے متعلق تعلیمات اس حقیقت کو اجاگر کرتی ہیں کہ صحت مند جسم اور متوازن زندگی اسلامی طرزِ حیات کا لازمی حصہ ہیں۔

مفسرین اور ائمہ اسلام کی آراء سے بھی یہی نتیجہ سامنے آتا ہے کہ طہارت، اعتدال اور صحت کا تحفظ محض دنیاوی فائدے کے لیے نہیں بلکہ دینی مقاصد کے حصول کا ذریعہ بھی ہے۔ امام طبریؒ نے طہارت کو عبادت کی بنیاد قرار دیا ہے۔ امام قرطبیؒ نے طیب غذا کو غیر مضر اور پاکیزہ خوراک سے تعبیر کیا۔ حافظ ابن کثیرؒ نے اسراف کو جسمانی نقصان کا سبب قرار دیا جبکہ امام غزالیؒ نے جسمانی صحت کو عبادت اور حقوقِ الہی کی ادائیگی کے لیے معاون عنصر قرار دیا۔ ان آراء سے واضح ہوتا ہے کہ اسلامی فکر میں صحت کا تصور عبادت، اخلاق اور انسانی ذمہ داریوں کے ساتھ گہرا تعلق رکھتا ہے۔

تحقیق کے تقابلی جائزے سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ اسلام کے بیان کردہ اصولِ حفظانِ صحت جدید طبی سائنس اور پبلک ہیلتھ کے بنیادی تصورات سے بڑی حد تک ہم آہنگ ہیں۔ طہارت اور صفائی کو Hygiene and Sanitation ، وضو کو Microbial Cleansing ، اعتدال غذا کو Nutritional Balance ، قرنطینہ کو Epidemic Control اور ماحولیاتی صفائی کو Environmental Health کے اصولوں سے مماثل پایا گیا ہے۔ یہ مطابقت اس امر کی دلیل ہے کہ اسلامی تعلیمات انسانی فطرت اور اس کی ضروریات کے عین مطابق ہیں اور ہر دور میں انسانیت کی رہنمائی کی صلاحیت رکھتی ہیں۔

اسی طرح تحقیق سے یہ نتیجہ بھی اخذ ہوتا ہے کہ اسلامی عبادات انسان کی نفسیاتی صحت اور ذہنی استحکام میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ نماز، ذکر، دعا، صبر اور روزہ انسان کے اندر اطمینانِ قلب، ضبطِ نفس، امید اور نفسیاتی مضبوطی پیدا کرتے ہیں جو جدید نفسیاتی علوم کے مطابق ذہنی صحت کے بنیادی عناصر ہیں۔ علاوہ ازیں اسلام ماحولیاتی تحفظ، راستوں کی صفائی، پانی کی حفاظت اور درختوں کی افزائش کی تعلیم دے کر اجتماعی اور ماحولیاتی صحت کے فروغ میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

مجموعی طور پر یہ تحقیق اس نتیجے پر پہنچتی ہے کہ قرآن و سنت پر مبنی اسلامی نظامِ حفظانِ صحت ایک جامع، متوازن اور پیشگی حفاظتی (Preventive) نظام ہے جو علاج سے پہلے احتیاط، بیماری سے پہلے تحفظ اور جسمانی صحت کے ساتھ روحانی و اخلاقی تربیت پر زور دیتا ہے۔ اسلامی تعلیمات انسان کو ایسا معتدل طرزِ زندگی اختیار کرنے کی دعوت دیتی ہیں جو صحت، پاکیزگی، توازن، نظم و ضبط اور معاشرتی ذمہ داری کے اصولوں پر قائم ہو۔ یہی وجہ ہے کہ اسلامی نظامِ صحت محض جسمانی بیماریوں سے بچاؤ کا ذریعہ نہیں بلکہ ایک مکمل انسانی فلاحی نظام ہے جو فرد، معاشرے اور ماحول تینوں کی اصلاح اور بہتری کو یقینی

بناتا ہے۔ اس اعتبار سے قرآن و سنت کی تعلیمات آج بھی جدید طبی اور سماجی چیلنجز کے مقابلے میں مؤثر، قابلِ عمل اور انسانیت کے لیے رہنمائی کا ایک جامع سرچشمہ ہیں۔

سفارشات (Recommendations)

- ❖ تعلیمی اداروں میں اسلامی اصولِ حفظانِ صحت کو نصاب کا حصہ بنایا جائے۔
- ❖ مساجد اور دینی مراکز میں صفائی اور صحتِ عامہ سے متعلق آگاہی مہمات چلائی جائیں۔
- ❖ اسلامی تعلیمات کی روشنی میں صحتِ عامہ کے موضوع پر مزید بین الشعبہ جاتی تحقیقات کی جائیں۔
- ❖ غذائی اعتدال اور طیب غذا کے اصولوں کو عوامی صحت کی پالیسیوں میں شامل کیا جائے۔
- ❖ وبائی امراض کے دوران نبوی اصولِ قرنطینہ سے رہنمائی حاصل کی جائے۔

حوالہ جات

- [1] سورة الانفال، 8:11.
- [2] سورة البقرة، 2:222.
- [3] سورة المدثر، 74:4.
- [4] سورة الاعراف، 7:31.
- [5] سورة البقرة، 2:168.
- [6] سورة البقرة، 2:195.
- [7] [مسلم بن حجاج القشیری، الصحيح، کتاب الطہارۃ، باب فضل الوضوء والصلوة، حدیث: 223. دار السلام للنشر والتوزیع، ریاض، 1419ھ.
- [8] [ابو داؤد، سلیمان بن اشعث السجستانی، السنن، کتاب الطہارۃ، باب غسل الیدین عند الاستیقاظ من النوم، حدیث: 105. دار السلام للنشر والتوزیع، ریاض، 1419ھ.
- [9] [محمد بن اسماعیل البخاری، الجامع الصحيح، کتاب الطب، باب ما یذکر فی الطاعون، حدیث: 5728. دار السلام للنشر والتوزیع، ریاض، 1419ھ.
- [10] [ابن ماجہ، محمد بن یزید القزوینی، السنن، کتاب اقامۃ الصلاۃ والسنة فیہا، باب ما جاء فی اکل الثوم والبصل، حدیث: 3363. دار السلام للنشر والتوزیع، ریاض، 1419ھ.
- [11] [محمد بن اسماعیل البخاری، الجامع الصحيح، کتاب الصوم، باب حق الجسم، حدیث: 5199.
- [12] [محمد بن جریر الطبری، جامع البیان عن تأویل آیات القرآن، جلد 2، صفحہ 143. قاہرہ: دار بجر، 2001ء.
- [13] [محمد بن احمد الانصاری القرطبی، الجامع لأحكام القرآن، جلد 3، صفحہ 92. قاہرہ: دار الکتب المصریہ.
- [14] [اسماعیل بن عمر ابن کثیر، تفسیر القرآن العظیم، جلد 1، صفحہ 456. ریاض: دار طیبہ للنشر والتوزیع، 1999ء.
- [15] [ابو حامد محمد الغزالی، احیاء علوم الدین، جلد 3، صفحہ 87. بیروت: دار المعرفة، 1980ء.
- [16] [محمد بن اسماعیل البخاری، الجامع الصحيح، کتاب الادب، باب اماطۃ الاذی عن الطريق، حدیث: 2989.