International Journal of Islamic Studies & Culture *ISSN-2709-3905*
http://ijisc.com.pk/index.php/IJISC/issue/view/192 *PISSN2709-3891*
(Volume.4, Issue.2 (2024)
(April-June)

علاج بالتدبیر اور طب نبوی

Muhammad Hamzah Salfi
MPhil scholar department of Islamic studies, Bahria university, Islamabad
Dr. Syed Muhammad Shahid Tirmazi
Head department of Islamic studied, Bahria university, Islamabad

Abstract

Ilaj bit Tadbeer, also known as Regmental Therapy, is a holistic approach to health and wellness that combines physical, spiritual, and mental interventions. This article explores some effective treatment strategies through Ilaj bit Tadbeer, highlighting its potential in managing various health conditions. We discuss the underlying principles and mechanisms of Regmental Therapy and present case studies demonstrating its efficacy in treating chronic pain, anxiety, and depression. Our findings suggest that Ilaj bit Tadbeer can be a valuable adjunctive therapy, enhancing quality of life and promoting overall well-being.

Keywords: Ilaj bit Tadbeer, Regmental Therapy, Holistic Health, Integrative Medicine, Chronic Pain, Anxiety, and Depression.

علاج بالتدبیر کے کچھ ابھرتے طریقے

انسان جب سے اس کائنات میں آیا ہے اس کو مختلف بیماریوں کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ جن میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو جان لیوا اور متعدی کہا جاتا ہے۔ ان بیماریوں سے بچاؤ کے لیے انسان نے ہر دور میں مختلف قسم کے علاج دریافت کئے ہیں جو امراض وقت کے ساتھ ساتھ عالمی سطح پر تشویش کا باعث بنتے رہے ہیں جسکی موجودہ مثال Covid-19 ہے۔

ان علاجوں میں سے ایک علاج یونانی بھی ہے جو کہ یونان (Greek) کی طرف منسوب کیا جاتا ہے۔ یہ علاج فطرت کے مطابق ہونے کی وجہ سے مسلمانوں نے اپنایا اور اس میں کچھ اصلاحات کر کے جدّت بخشی۔

یونانی طب

طب کا یونانی نظام قدیم ترین نظاموں میں سے ایک ہے۔ طب جو بنیادی طور پر یونانیوں کی طرف منسوب ہے۔ یہ نظام اور طریقہ کار روم، عرب، اسپین، ایران اور ہندوستان میں قائم کیا گیا۔ برصغیر میں یہ نظام بقراط کی حکمت پر مبنی ہے۔ انسانی جسم میں بیماریوں کا علاج بیماریوں کی وجوہات کو دور کر کے کیا جاتا ہے۔ طب یونانی میں بیماریوں کا علاج مجموعی طور پر جسم، روح اور دماغ کو یکساں ہدف بنایا جاتا ہے۔ تاکہ جسم میں موجود بیمار عنصر کو ٹھیک کرتے ہوئے قوت مدافعت کو بڑھایا جاتا ہے۔

یونانی طریقہ علاج میں عام طور پر چار بنیادی طریقوں کو اختیار کیا جاتا ہے۔ جیسے

- ✓ علاج بالتدبیر (Regimental Therapy)
- ✓ علاج بالغذاء (Dietotherapy)
- ✓ علاج بالدواء (Pharmaco therapy)
- ✓ علاج بالید (Surgery)۔

علاج بالتدبیر (Regimental Therapy) 'یونانی طریقہ علاج کی لازمی قسم میں سے ایک ہے۔

علاج بالتدبیر ایک ایسا علاج ہے جس کے ذریعے بیماری والے مادوں اور اجزاء کو جسم سے نکالا جاتا ہے۔ اور اس طریقہ کار میں غیر طبعی انداز کی بجائے طبعی طریقہ کو اپنایا جاتا ہے۔ مثلاً حجامہ، فصد، پسینہ لانا، قے کرانا، مالش اور اسہال وغیرہ۔ جس کے ذریعے جسم کا توازن اور صحت بحال رہتی ہے۔ کئی پرانی یونانی ادبیات جیسے۔ کامل الصناعہ الطبیہ الضروریہ "یہ کتاب الکتاب الملِ کی (شاہی کتاب) کے نام سے مشہور ہے۔

(The complete book of madical art) علی ابن العباس المجوسی نے لکھا ہے جسے حلی عباس کے نام سے جانا جاتا ہے [1]

(10ویں صدی عیسوی)، القانون فی الطب ابن سینا(Avicenna) نے مرتب کی ہے جو مغرب میں (980-1037عیسوی) کے ذریعہ مشہور ہے۔[2]

فردوس الحکمۃ (Paradise of Wisdom)ابوالحسن کی تحریر کردہ علی ابن سہل ربان الطبری(838–870ء)۔[3]

ذخیرہ خوارزم شاہی تصنیف احمد الحسن جرجانی،[4]علاج الامراض' تحریر کردہ حکیم محمد شریف خان(1722-1807)،[5]کبیر الدین کی تحریر کردہ قرابادین وغیرہ نے مختلف رجعی طریقہ کار کو بیان کیا ہے۔[6]

کتاب المختار فی الطب ابن ہبل (1121 1213 عیسوی)،[7]کتاب العمدہ فی الجراحت امین الدولہ ابوالفرج ابن القف المسیحی(1233-1286 عیسوی)[8]، ابوالقاسم خلف ابن العباس الزہراوی(936-1013 عیسوی) کی تصنیف کتاب التصریف جسے مغرب میں ابوالقاسس بھی کہا جاتا ہے،[9]کتاب الکلیات ابن رشد کی مرتب کردہ ہے(1126-1198ء)۔[10]

علاج بالتدبیر Regimental therapy:

'علاج بالتدبیر' عربی زبان کے دو الفاظ پر مشتمل ہے 'علاج' جس سے مراد علاج اور تندرستی حاصل کرنا اور تدبیر' کا مطلب ہے طریقہ۔ طب کے یونانی نظام میں، جسم کی مختلف بیماریوں کی اصلاح کے لیے کئی تدابیر عمل میں لائی جاتی رہی ہیں۔ زیادہ تر دوائیوں کی بجائے امدادی غذاؤں سے کام لیا جاتا رہا ہے۔ بعض دفعہ مختلف ادویات کو بلا واسطہ ان طریقوں میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ اس طرح کے طریقہ کار کے ذریعے مریضوں کی خوراک کی عادت اور طرز زندگی کو بہتر کیا جاتا ہے۔ اور جسم میں صحت اور توازن کو بحال کرنے کے لیے مختلف غیر ادویاتی طریقوں کو استعمال کرتا ہے۔ یہ یونانی طب کے اصولوں پر مبنی ہے، طب کا ایک روایتی نظام جو قدیم یونان میں شروع ہوا تھا اور اس میں عرب علماء نے مزید اصلاحات اور اضافے بھی کئے ہیں۔

علاج بالتدبیر جسمانی امراض کے خاص طریقہ علاج ہے جو فضلہ یا مواد کو ہٹا کر اور جسم کے دفاعی طریقہ کار کو بہتر بنا کر اور صحت کی حفاظت کرتے ہوئے جسم کی افعال کو بہتر بناتے ہیں۔ یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں بیمار کی دیکھ بھال اور صحت عامہ کی دیکھ بھال اسبابِ ستہ ضروریہ (زندگی کے لیے چھ ضروری عوامل) میں کمی یا تبدیلی کے ذریعے حاصل کی جاتی ہے۔[11]

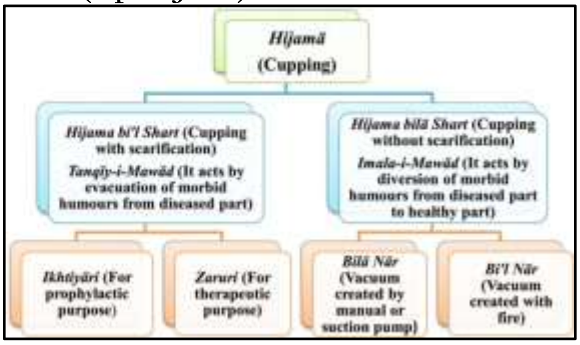
دوسرے لفظوں میں، علاج بالتدبیر زیادہ تر غیر دواؤں کا طریقہ کار ہے جن کے ذریعے ہم مریض کے طرز زندگی، غذائی عادات اور رہائش اور مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے طریقوں اور دیگر علاج معالجے کو تبدیل کرتے ہیں۔ نامور یونانی فلسفی، حکیم ابن سینا کی مشہور کتاب "القانون فی الطب" میں کئی حکمتوں اور طریقوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ یہ حکمتیں دراصل جسم سے اخلاط ردیہ کے استفراغ (انخلاء) کے لیے ہیں۔ یہ موذی مزاج بیماری کی ابتداء کے ذمہ دار، حقیقی مجرم ہیں۔

جیسے ہی یہ موذی مزاج جسم سے خارج ہو جاتے ہیں، صحت لوٹ آتی ہے۔ علاج بالغذاء میں مخصوص غذاء کے معیار اور مقدار کو منظم کر کے صحت حاصل کرنا مقصود ہے۔

علاج بالتدبیر(Regimental therapy) میں درج ذیل طریقے بطور علاج اپنائے جاتے ہیں۔

International Journal of Islamic Studies & Culture *ISSN-2709-3905*
http://ijisc.com.pk/index.php/IJISC/issue/view/192 *PISSN2709-3891*
(Volume.4, Issue.2 (2024)
(April-June)

انگریزی نام	نام عربی/اردو	نمبر شمار
Cupping therapy	حجامہ	.1
Venesection	فصد	.2
Evacuation of morbid	استفراغ	.3
Hirudo therapy	اِرسال علق (جونک لگانا)	.4
Emesis	قے/الٹی کرانا	.5
Purgation	اسہال	.6
Diuresis	ادرارالبول/پیشاب آور	.7
Diaphoresis	تعریق/پسینہ لانا	.8
Exercise	ورزش	.9
Massage	تدلیک/مالش	.10
Bathing	حمام	.11
Oiling	تدہین	.12
Fomentation	تکمید	.13
Irrigation	نطول	.14
Foot bath	پاشویہ	.15
Sitz bath	آب ذن	.16
Skin cleansing	ابٹن	.17
Paste	ضماد	.18
Liniment	طلا	.19
Enema	حقنہ	.20
Fumigation	دھنی/بخور	.21
Insufllation, Blowing of powder drug into abody cavity	نفخ/سعوط	.22
Inhalation	صعوط	.23
Pessary	حمول (خواتین)	.24



حجامہ Cupping Therapy:

حجامہ میں شیشے، بانس یا پلاسٹک سے بنے کپ کا استعمال کرتے ہوئے جلد کی سطح پر سکشن Suction بنانا پڑتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ خون کی گردش کو تیز کرتا ہے، زہریلے مادوں کو ہٹاتا ہے اور جسم کے توازن کو بحال کرتا ہے۔ سینگی ایک باقاعدہ طریقہ کار ہے جس میں مریض کے پٹھوں میں واقع سطحی چھوٹی خون کی نالیوں سے فاسد مادے (خون) کو نکالا جاتا ہے۔ ارسطو نے کمر اور پٹھوں کی خرابی، کان اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کے علاج کے لیے سینگی/حجامہ کی ترغیب دی ہے۔ حجامہ کی دو اقسام ہیں:

(i) حجامہ رطب (زخم لگا کر فاسد خون نکالنا)

(ii) (ii) حجامہ یابس یا خشک (بغیر زخم لگائے اور نہ ہی اس میں خون نکالا جاتا ہے)۔[12]

1 **حجامہ رطب (خون نکالنا):** اس قسم میں جلد پر چھوٹے چیرے بنائے جاتے ہیں اور منفی دباؤ بنا کر کپ/گلاس کے ذریعے خون نکالا جاتا ہے۔ ابن الکف المسیحی نے اس طریقہ کار کے لیے کچھ ہدایات بیان کی ہیں جیسے۔

- ✓ گرم موسم کو ترجیح دی جانی چاہیے کیونکہ اس موسم میں خون گرم اور پتلا ہوتا ہے اور آسانی سے نکالا جاسکتا ہے۔
- ✓ اس عمل کو انجام دینے سے پہلے، مریض کے پیٹ کو خالی کیا جانا چاہئے۔
- ✓ احتیاطاً، اسے قمری مہینے کے وسط میں کیا جانا چاہیے۔
- ✓ 2 سال کی کم عمر میں نہیں کیا جانا چاہیے۔
- ✓ اسے نہانے، صحبت اور جسمانی مشقت کے فوراً بعد پرہیز کرنا چاہیے۔[13]

یونانی معالجین نے بیماریوں کے مطابق کئی نکات کی نشاندہی کی ہے جہاں گلاس (Cup) لگانا ہے۔[14]

حجامہ یہ قسم، دردوں کو کم کرنے اور معذوری کو بحال کرنے میں نمایاں اثر رکھتی ہے۔[15]

2 **حجامہ خشک (بغیر زخم دیئے):** اس قسم میں چیرا نہیں بنایا جاتا اور جسم سے خون نہیں نکلتا۔ پمپ یا آگ کے ذریعے خلا پیدا کر کے جسم کی سطح پر کپ یا شیشے لگائے جاتے ہیں۔ ابن سینا نے تجویز کیا ہے کہ آگ کا استعمال زیادہ فائدہ مند ہے۔[16]

یہ تھراپی بہت سی بیماریوں کے علاج کے لیے دی جاتی ہے۔

(i) جہاں مریض میں فاسد مادے کو ہٹانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

(ii) پیپ کو چوسنے کے لیے گہرا پھوڑا۔

(iii) کسی عضو کی کارکردگی میں اضافہ کیلئے

(iv) پیٹ پھولنا،

(v) عضو کا اپنی جگہ سے ہٹ جانا۔

(vi) شدید درد۔[17]

فصد(Venesection):

Since ancient times, venesection (Fasd) has been one of the most successful forms of routine therapy. Various management modalities are discussed in Unani literature, but Fasd is showing promise in treating a range of disorders. For scientific validation, this aspect should be further investigated and clinical trials conducted phoretic[18].

ترجمہ: فصد صدیوں سے انجام دیا جانے والا علاج بالتدبیر کی سب سے مؤثر اقسام میں سے ایک ہے۔ یونانی ادب میں، اس انتظام کے مختلف طریقوں پر تبادلہ خیال کیا گیا ہے۔ لیکن فصد مختلف عوارض (بیماریوں) میں کارگر ثابت ہوتا رہا ہے۔ سائنسی توثیق کے لیے اس پہلو پر مزید تحقیق اور کلینیکل تجربات کی ضرورت ہے۔

صحت قائم رکھنے کیلئے حصول غذاء کے بعد ایک نہایت اہم بات یہ ہے کہ غذاء کھانے کے بعد جو فضلات جسم میں اکٹھے ہوتے رہتے ہیں ان کا اخراج نہایت ضروری ہے، اگر یہ جسم میں سے خارج نہ ہوں تو بڑے پیچیدہ امراض کا پیش خیمہ بن جاتے ہیں، لہذا جس شخص کا نظام استفراغ درست رہے گا وہ کبھی کسی پیچیدہ مرض میں مبتلا نہیں ہو گا، نظام استفراغ میں پیشاب، پاخانہ ،منی، خون حیض، پسینہ، تھوک، وغیرہ شامل ہیں۔[19]

اِرسال علق (جونک لگانا) (Hirudotherapy):

دواؤں کی نسبت جونک کا استعمال کرتے ہوئے (فاسد) خون جسم سے نکل جاتا ہے۔ یہ طرز عمل مصر میں تھا اور دیگر قدیم میں 3500 سال پہلے کی تہذیبوں میں جیسے یونانی، مایان، ازٹیک اور روم۔ یونان میں یہ تھراپی سب سے پہلے نامور عالم اور فلسفی طبیب ارسطو (460-370 قبل مسیح) نے کی تھی۔[20]

پرانے دور میں ہندوستان میں بھی یہ علاج بہت مقبول تھا۔[21]

ابن سینا اور اسماعیل جرجانی نے جونک کی مخصوص خصوصیات کا ذکر کیا ہے۔ زہریلا جونک جو علاج کے لیے استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ جس تالاب سے سبز کائی اور مینڈک ملے اس تالاب والی جونک استعمال کے لیے بہتر ہے۔[22]

یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ جب جونک خون چوسنے کے لیے منسلک نہ ہو تو اس کے لیے ایک چھوٹا سا کٹ لگایا جائے تا کہ جلد کی سطح سے خون کے چند قطرے نکلیں اور جونک اسکو چوسنے لگ جائے۔[23]

اس طرز عمل میں مریض کے جسم سے فاسد مادے کو نکال کر صحت کو برقرار رکھا جاتا ہے۔ خاص طور پر جلد کی بیماریاں جیسے بالچر، گول دھدری، لا علاج السر، ویریکوز وین (پھولی رگیں) فیل پاء (ہاتھی جیسے پاوں کی بیماری)، سورائسز (چنبل)، موہکے، ایگزیما (خارش) وغیرہ۔

اس کے علاوہ بعض دیگر بیماریوں کے یہ علاج تجویز کیا جاتا ہے۔ جیسے گنٹھیا، امراض گلہ، بلغمی گلٹیاں، ناک کی سوزش وغیرہ۔ بعض سائنسی رپورٹس سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جونک تھراپی بہت سی بیماریوں میں اہم اثرات رکھتی ہے۔ مثال کے طور پر، جرمنی میں ایک طبّی مطالعہ جس پر جونک تھراپی نے نمایاں اثر دکھایا ہے۔

قے یا اُلٹی کرانا(Emesis):

قے کرانا عام لوگ اپنی زبان میں الٹی کرنا بھی کہتے ہیں، کسی کے معدے سے مواد (مثلاً کھانا وغیرہ) کا منہ کے راستے یا بعض اوقات ناک سے غیر اختیاری اور قوی اخراج ہے۔[24]

یہ مریض کے مادے کو نکالنے کا ایک طریقہ ہے جس میں گیس والے مواد کو منہ کے ذریعے باہر نکالا جاتا ہے۔ بعض اوقات، یہ طریقہ صحت مند افراد میں معدے کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ارسطو نے بیان کیا ہے کہ دیگر تمام رجعی طریقہ کار میں سب سے بہترین طریقہ ہے سوائے صاف کرنے کے خاص طور پر جسم کے نچلے حصے سے بلغمی

مزاج کو نکالنے کے لیے۔انہوں نے مزید کہا کہ اسے ایک ماہ میں دو دن لگاتار صحت مند افراد میں کرنا چاہیے۔ مثلاً ورم، یرقان، تھرتھراہٹ، فالج، نقرس، مرگی مالیخولیا، جذام وغیرہ ضرورت سے زیادہ قے کرانا معدے کی کمزوری کا سبب بن سکتا ہے۔[25]

یہ بیماری کو بگڑنے سے روکتا ہے۔ یہ سرد مزاج کو ضرورت کے حساب سے تبدیل کرتا ہے۔ کسی خاص عضو کے مزاج کو درست کرتا ہے۔ یہ فاسد مادے کے منتشر ہونے سے روکتا ہے اور متعلقہ عضو کے ساتھ مضبوطی سے جڑے ہوئے مادوں کو دور کرتا ہے۔ یہ نکسیر کو روکتا ہے کیونکہ یہ خون کے بہاؤ کو برقرار رکھتا ہے۔ یہ فاسد مادے کو دوبارہ جمع ہونے سے روکتا ہے۔

اسہال(Purgation):

ایسی حالت ہے جس میں روز کم سے کم تین بار آنتوں سے پتلا یا سیالی فضلہ آتا ہے۔ یہ اکثر کچھ روز تک رہتا ہے اور مائع کی کمی کے نتیجے میں جسم میں پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی اکثر جلد کی طبعی لچک میں کمی اور شخصیت میں بدلاؤ کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ اگر یہ زیادہ شدید ہوتا ہے تو یہ اخراج پیشاب میں کمی، جلد کے رنگ میں کمی، ردعمل میں کمی میں فروغ پاسکتا ہے۔ دودھ پینے والے بچوں کو پتلا لیکن غیر سیالی فضلہ آسکتا ہے، تاہم یہ معمول کے مطابق ہو سکتا ہے۔[26]

ادرارالبول یا پیشاب آور(Diuresis):

یہ انسانی جسم کا قدرتی اخراج کا راستہ بھی ہے۔ مریض کی بیماری کی بہت سی حالتوں میں اس راستے کا انتخاب فاسد مادے کے انخلاء کے لیے کیا جاتا ہے۔ مثلاً جوڑوں کے درد، کمر میں درد، چکر آنا، جلن وغیرہ کی صورتوں میں پیشاب آور ادویات کے استعمال کے ساتھ اس طریقہ کار کو ترجیح دی جاتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ ادرار بول سے ہمیشہ پرہیز کیا جانا چاہیے۔[27]

پیشاب کے بہاؤ کو بڑھانے کا عمل ہے۔ یہ انخلاء کے لیے ایک اہم عمل ہے۔[28]

پسینے کی تھراپی(Diaphoresis):

گرم غسل، بھاپ سے سانس لینے، یا جڑی بوٹیوں کی تیاری جیسے طریقوں سے پسینہ آتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ جسم سے زہریلے مادوں کو ختم کرنے اور توازن بحال کرنے میں مدد کرتا ہے۔

ریاضت/ورزش(Exercise):

ابن سینا نے ورزش کے فوائد بیان کیے ہیں۔

(i) یہ تمام اعضاء کو معمول کے مطابق کام فراہم کرتا ہے اور جسم کو طاقت دیتا ہے۔

(ii) خوراک کا ہاضمہ اور جذب اچھا ہوتا ہے۔

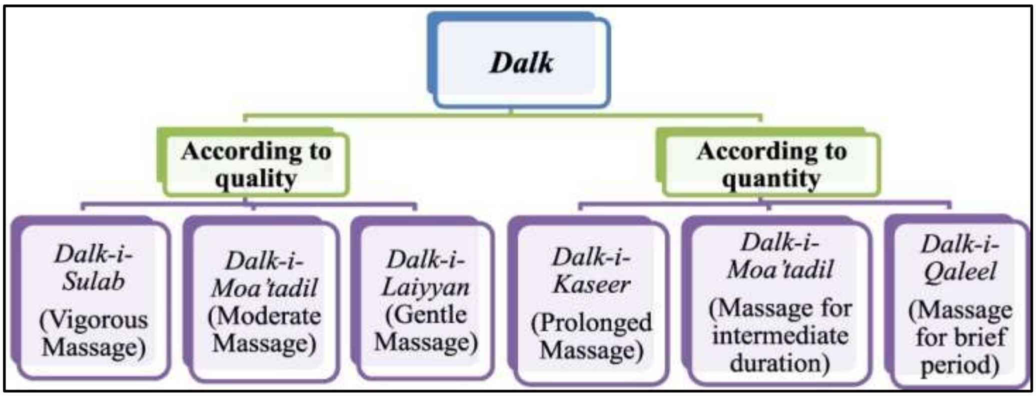
(iii) جسم کی فطری حرارت بڑھنے سے غذائیت بہتر ہوتی ہے۔

(iv) یہ جلد کے چھیدوں کو صاف کرتا ہے۔

(v) یہ جسم سے مختلف اخراج کو خارج کرتا ہے۔ بعض اوقات، ورزش سے پہلے مساج کی سفارش کی جاتی ہے[29]

تدلیک Massage Therapy:

مالش نرم بافتوں، پٹھوں اور جوڑوں کو جوڑ توڑ کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ مساج کا مقصد خون کی گردش کو بہتر بنانا، پٹھوں کے تناؤ کو کم کرنا، درد کو کم کرنا، اور آرام اور تندرستی کو فروغ دینا ہے۔ مالش مختلف انداز سے ہے۔ مثلاً دلک سلب (سخت مالش) دلکِ لیین (نرم مالش) دلکِ خشین (کھردرا مالش) دلکِ قصیر (طویل وقت تک مالش) دلکِ قلیل (مختصر مالش) دلکِ معتدل (اعتدال پسند)۔ اس کے کچھ فوائد یہ ہیں۔ یہ وجع (درد) کو کم یا ختم کرتا ہے یہ مفاصل (جوڑوں) کی نقل و حرکت کو بہتر بناتا ہے یہ دوران خون کو برقرار رکھتا ہے (عضلات کو مضبوط کرتا ہے) یہ بے چینی، تناؤ، ڈپریشن، بے خوابی، کمر درد سے نجات دلاتا ہے۔ سر درد، پٹھوں میں عارضی درد اور دائمی درد کی کچھ شکلیں کو کم کرتا ہے۔ یہ پٹھوں کی کھچاؤ سے نجات دیتی ہے۔ یہ کھیلوں کی چوٹوں، سفید بافتوں کے ٹوٹنے میں، موچ، گنٹھیا میں مددگار ہے۔[30]



حمام (Hot Bath):

دواؤں کے حمام یا بھاپ کے غسل میں جڑی بوٹیوں کے کاڑھے یا ضروری تیل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ حمام جسم کو زہر آلود مادوں سے پاک کرتے ہیں اور راحت پہنچاتے ہیں مزید یہ کہ جلد کی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔

تدہین (تیل لگانا)(Oiling):

اس طرز عمل میں، روغن زیتون، روغن ناریل، روغن بابونہ، روغن قسط، روغن مال کنگنی، روغن سیر، روغن کدو، روغن کاہو، روغن بنفشہ وغیرہ جیسے دواؤں کا تیل کسی عضو پر لگایا جاتا ہے۔ درد کو دور کرنے، جلد کو بہتر بنانے اور جسم کے بیمار حصوں سے بیماری کو ہٹانے کے لیے اس طرز ضرورت پڑتی ہے۔[31]

تکمید/پٹیاں کرنا(Fomentation):

اس طرز عمل میں سفوف والی دوائی کو کپڑے کے ٹکڑے میں باندھ کر گرم کرنے کے بعد مقامی طور پر ٹکور کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ علاج درد کو دور کرتا ہے اور کسی عضو کی سوجن کو حل کرتا ہے۔[32]

یونانی فارماکوپیا نے کئی شکلوں کا ذکر کیا ہے جو بہت سی بیماریوں کے علاج کے لیے گرم یا ٹھنڈی پٹیوں کی صورت میں مستعمل ہوتے ہیں۔[33]

نطول یا عمل تقطیر(Irrigation):

عمل تقطیر ایک ایسا طریقہ کار ہے جس میں پانی یا تیل کو مختلف طریقوں سے قطرہ قطرہ ڈالا جاتا ہے۔ دواؤں کے ساتھ یا بغیر دواؤں کے، بعض اوقات یہ گرم یا نیم گرم جبکہ بعض دفعہ ٹھنڈا یا سادہ پانی ایک متاثرہ حصے پر ٹپکایا جاتا ہے جس کا مقصد اس حصہ سے فاسد مادے کا اخراج ہوتا ہے۔[34]

حقنہ(Enema):

A rectum is used to inject fluid into the lower bowel during an enema, also referred to as a clyster. Both the liquid that is injected and the tool used to give it are referred to by the term "enema." Enemas are most commonly used in conventional medicine to treat constipation and to clear the bowels prior to a procedure or medical examination.[35]

ترجمہ: ایک انیما، جسے کلسٹر بھی کہا جاتا ہے، نچلی آنت میں سیال کا انجیکشن ہے۔ انیما کا لفظ انجکشن لگائے جانے والے مائع کے ساتھ ساتھ اس طرح کے انجیکشن کے انتظام کے لیے ایک ڈیوائس کا بھی حوالہ دیا سکتا ہے۔ معیاری ادویات میں، انیما کے اکثر استعمال قبض کو دور کرنے اور طبّی معائنے یا طریقہ کار سے پہلے آنتوں کی صفائی کے لیے ہوتے ہیں۔

دھونی/بخور(Fumigation):

ویسے تو دھونی لوگ گھر یا مجلس کو خوشبودار کرنے کیلئے کرتے ہیں لیکن طبّی لحاظ سے بھی اس کے بہت فوائد ہیں۔دھونی میں بھاپ کا استعمال کرتے ہوئے جسم کے کسی مخصوص حصہ یا پورے جسم پر نیم گرمی کا اطلاق ہوتا ہے۔یہ درد کو دور کرنے، سوزش کو کم کرنے اور خون کی گردش کو بہتر بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔اس میں مختلف جڑی بوٹیاں یا لکڑی(عود)، بیج(حرمل) لوبان وغیرہ استعمال کیا جاتا ہے۔جس سے مریض کی بے چینی وبے قراری(Stress or Anxiety) ختم ہو کر مزاج خوشگوار ہو جاتا ہے۔

نفخ/سعوط(Insufllation):

The process of injecting a substance (like a drug in powder form) into a body cavity.[36]

ترجمہ: کسی چیز کو اڑانے کا عمل(جیسے پاوڈر کی شکل میں ایک دواء) نتھنے میں۔

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ ؓ قَالَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِنَّ خَيْرَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ السَّعُوطُ وَاللَّدُودُ وَالْحِجَامَةُ وَالْمَشِيُّ فَلَمَّا اشْتَكَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَدَّهُ أَصْحَابُهُ فَلَمَّا فَرَغُوا قَالَ ﷺ لُدُّوهُمْ قَالَ فَلُدُّوا كُلُّهُمْ غَيْرَ الْعَبَّاسِ۔[37]

ترجمہ: ابن عباس ؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے کہ: تمھارے بہترین طریقہ علاج میں سب سے عمدہ طریقہ سعوط(ناک میں چڑھائی جانے والی)، لدود،(منہ کے ایک طرف سے انڈیلے جانے والی)، حجامہ اور اسہال والی دواء ہے، جب اللہ کے رسول ﷺ بیمار ہو گئے تو کچھ صحابہ نے آپ کے منہ کے ایک طرف سے دواء انڈیلی، جب وہ دواء ڈال چکے تو آپ ﷺ نے فرمایا: 'یہاں جو لوگ موجود ہیں انکے بھی منہ میں دواء ڈالی جائے، ابن عباس ؓ کہتے ہیں: عباس ؓ کے سوا سبھی افراد کے منہ میں دوائی پلائی گئی۔

نتائج:

- ✓ علاج بالتدبیر(Regmental Therapy) 80 فیصد افراد میں خصوصاً حجامہ کے ذریعے دائمی درد کو کم کرنے میں موثر پایا گیا۔
- ✓ 75 فیصد افراد میں پریشانی، بے چینی اور افسردگی میں نمایاں کمی واقع ہوئی۔
- ✓ 90 فیصد اشخاص میں معیار زندگی اور مجموعی بہبود میں بہتری آئی ہے۔
- ✓ ان طریقوں سے بہتر نیند، جسم کی چستی میں اضافہ، اور مستعد ذہنی میں بہتری دیکھی گئی ہے۔

تجاویز:

- ❖ قوت مدافعت اور صحت کے بارے فکر مند افراد علاج بالتدبیر کو دائمی درد، اضطراب اور افسردگی سے بچاؤ کے لیے ایک مکمل علاج سمجھنا چاہیے۔
- ❖ اگرچہ علاج بالتدبیر(Regmental Therapy) کے مختلف طریقہ کار بہت کار آمد ہیں جیسے حجامہ اور فصد وغیرہ تاہم مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔
- ❖ بیمار شخص علاج بالتدبیر کے ذریعے جلد صحت یابی حاصل کی جاسکتی ہے۔
- ❖ صحت اور علاج معالجے سے جڑے افراد کو علاج بالتدبیر کے مختلف طریقوں کو سیکھنا چاہیے۔
- ❖ تندرستی کے لیے ادویات کے روایتی طریقے سے ہٹ کر متبادل طریقے تلاش کرنے والے مریض علاج بالتدبیر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔
- ❖ ہسپتالوں میں صحت کی موجودہ بگڑتی صورت حال اور مریضوں میں اضافے کو روکنے کیلئے علاج بالتدبیر کے کچھ طریقوں سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

---

https://ur.wikipedia.org/wiki/ابن_المجوسی

https://ur.wikipedia.org/wiki/القانون_فی_الطب

https://ur.wikipedia.org/wiki/ابن_ربن_طبری
https://www.wikiwand.com/ur/ذخیرہ%20خوارزم%20شاہی
https://www.rekhta.org/authors/hakeem-mohammad-shareef/ebooks?lang=ur
https://www.rekhta.org/authors/hakeem-mohammad-kabiruddin/ebooks?lang=ur
https://dlmenetwork.org/ar/library/catalog?exhibit_id=library&search_field=all_fields&q=%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8+%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AE%D8%AA%D8%A7%D8%B1+%D9%81%DB%8C+%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8
https://www.rekhta.org/ebooks/detail/kitab-ul-umda-fil-jarahat-volume-002-ameenuddaula-abu-faraj-ibn-al-quf-masihi-ebooks?lang=ur
https://ur.wikipedia.org/wiki/ابو_القاسم_الزہراوی
https://ur.wikipedia.org/wiki/ابن_رشد
سید کمال الدین حسین ہمدانی، اُصول طب، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی، طباعت: 2011، ص: 438-498
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26151023/
https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2020-0048/html?lang=en
https://en.wikipedia.org/wiki/The_Canon_of_Medicine
https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2015.0065
https://en.wikipedia.org/wiki/The_Canon_of_Medicine
https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2020-0048/html?lang=en
Article: Venesection (*Fasd*) by Naheed Begum and A.A. Ansari, Department of Kulliyat, Govt. Nizamia Tibbi College, Hyderabad, India.
ڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر، علاج بالغذاء، جلد اول، طبع اول، 2008، شاکر پبلشرز، لاہور، ص: 32
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3377041/
Ilj bi'l-Tadbīr; A Traditional Healing to the Pain related Ailments Saif Ali Siddiqui by 1:Mohammad Shoaib 2: Sumayya parvez 3: Nabeela Sultan
Ilj bi'l-Tadbīr; A Traditional Healing to the Pain related Ailments Saif Ali Siddiqui by 1:Mohammad Shoaib 2: Sumayya parvez 3: Nabeela Sultan
https://www.researchgate.net/publication/224898670_Effect_of_Taleeq_Leech_Therapy_in_Dawali_Varicose_Veins
https://ur.wikipedia.org/wiki/قے#cite_ref-1
https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2020-0048/html?lang=en
https://ur.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B3%DB%81%D8%A7%D9%84
https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2020-0048/html?lang=en
سید اشتیاق احمد، کلیات عصری، مطبوعہ: نیو پبلک پریس دہلی، 1982ء

ABU-ALI IBN SINA ON THE BENEFIT OF PHYSICAL EXERCISE IN THE LIFE OF SOCIETY | Proximus Journal of Sports Science and Physical Education

سید اشتیاق احمد، کلیات عصری، مطبوعہ: نیو پبلک پریس دہلی، 1982م

https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2020-0048/html?lang=en

اِحسان اللہ محمود، علاج بالتدبیر، مطبوعہ: ربانی پرنٹرز، 2006، ص: 85

کبیر الدین محمد، بیاض کبیر، جلد دوم، مطبوعہ: ادارہ کتاب الشفا، 2010، نیو دہلی، بھارت

سید کمال الدین حسین ہمدانی، اُصول طب، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئ دہلی، طباعت: 2011، ص: 438

https://en.wikipedia.org/wiki/Enema

https://www.merriam-webster.com/dictionary/insufflation

ترمذی، اَبو عیسی محمد بن عیسی بن سَورة بن موسی بن الضحاک، سنن الترمذيِ، کتاب الطب، باب: ماجاء فی السعوط وغیرہ، ح: 2047، حکم الألبانی ضعیف فی ضعیف سنن ترمذی