



## حلال اشیاء کے طبائی انسانی پر طبی اثرات

### *The Medical Effects of Halal Items on Human Nature*

**Dr Syed Iftikhar Ahmad**

Assistant professor Minhaj University Lahore, Pakistan

[shah0469@gmail.com](mailto:shah0469@gmail.com)

**Dr Shabir Ahmad Jamee**

HOD School of Islamic Study And Shariah Minhaj University Lahore

[hodislamicstudies.cosis@mul.edu.pk](mailto:hodislamicstudies.cosis@mul.edu.pk)

**Humera Naz**

Assistant professor Minhaj University Lahore

[humeranaz73@gmail.com](mailto:humeranaz73@gmail.com)

#### *Abstract*

The items declared halal (permissible) by Allah have beneficial effects on human health and well-being. These items are in harmony with the natural instincts and needs of the human body. Halal foods and substances are considered pure and healthy, contributing to the physical and mental well-being of individuals. They provide essential nutrients and are free from harmful substances that could negatively impact health. Islamic teachings emphasize consuming what is pure and wholesome, ensuring that every aspect of life, including food, contributes to a healthy and balanced lifestyle. This consideration of health and wellness reflects the wisdom behind the classification of items as halal, which aligns with the human body's natural requirements.

**Key words :** Classification of items, Halal, Beneficial effects, Human Health

مسلمان ہونے کی حیثیت سے ہم را عقیدہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے جو اشیاء حلال قرار دی ہیں وہ حلال ہیں اور جو حرام ہیں وہ بھی اللہ تعالیٰ کے احکامات کے مطابق حرام ہیں ہمیں سب سے کوئی غرض نہیں کہ حلال کیوں قرار دی گئی ہیں اور حرام کیوں قرار دی گئی ہیں لیکن دور جدید میں اس بات کی شدید ضرورت ہے کہ ہم مسلمان اسلام کی صداقت اور اس کے احکامات کی حکمت کو غیر مسلموں کے سامنے اس طرح پیش کریں کہ وہ اللہ تعالیٰ کے احکامات اور حضور نبی اکرم ﷺ کے ارشادات کی حکمت پر عشق و عز و شرکت کرائیں۔ حلال اور حرام کی ایک حکمت ان کے طبی اثرات ہیں اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کیلئے ان اشیاء کو حلال قرار دیا ہے جو انکی صحت کیلئے مفید ہیں اور ان چیزوں کو حرام قرار دیا ہے سے انسانی صحت کو تقصیان پہنچتا ہے۔

شاہ ولی اللہ فرماتے ہیں:

”الله تعالیٰ کی رحمت اور لطف کا اقتضا یہ ہے کہ وہ اپنے بندوں کو اپنے رسول ﷺ کی معرفت ان امور سے آگاہ کرے اور وہ باتیں جو شقاوت کا موجب بین ان کے اختیار کرنے سے ان کو منع کرے اور جو سعادت کے موجبات ہیں ان کے عمل میں لانے کا انکو حکم دے لیکن تشریح کا یہ اصول ہے کہ کسی چیز کے مامور یا منہجی عنہ ہونے کے بیان کیلئے ضروری ہے کہ اس کے طبی اثرات کو لوگ واضح طور پر جانتے ہوں چونکہ انسان کی خوراک اور اس کی غذا ایک ایسی چیز ہے جس کا اس کے جسم اور اس کے اخلاق پر نمایاں اثر



پڑتا ہے۔ اس لئے اسکی تحریم اور تحلیل کی تفصیلات بیان کرنا شریع کا جزو لازم قرار پایا ہے<sup>1</sup>)“

چونکہ کھانے پینے والی اشیاء کے اثرات ہی انسان کی صحت پر ظاہر ہوتے ہیں اس لئے حلال اشیاء کے طبی اثرات بیان کرنے کیلئے ہم صرف اہم چیزوں پر بحث کریں گے۔ اور اللہ پاک کی حکمت کو ثابت کریں گے۔ جس کے تحت اس نے ان اشیاء کو حلال قرار دیا اور لوگوں کو حکم دیا کہ اس کی عطا کر دہ پاک چیزیں کھائیں۔

مولانا مودودی فرماتے ہیں:

”اس مقام پر بات خوب سمجھے لینی چاہیے کہ کھانے پینے کی چیزوں میں حلال حرام کی حدود و قیود جو شریعت طرف سے عائد کی جاتی ہیں انکی اصل بنیاد ان اشیاء کے طبی فوائد یا نقصانات نہیں ہوتے بلکہ ان کے اخلاقی فوائد و نقصانات ہوتے ہیں جہاں تک طبعی امور کا تعلق ہے اللہ تعالیٰ نے انکو انسان کی اپنی سعی و جستجو اور کاوش و تحقیق پر چھوڑ دیا ہے یہ دریافت کرنا انسان کا اپنا کام ہے کہ مادی اشیاء میں سے کیا چیزیں اس کے جسم کو غذائے صالح بہم پہنچانے والی ہیں اور کیا چیزیں تغذیہ کیلئے غیر مفید یا نقصان دہ ہیں<sup>2</sup>)“

چنانچہ ہر دور میں حکماء اور اطباء نے غور و فکر سے کام لیکر اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ نعمتوں مثلاً سچلوں، سبزیوں، اور جڑی بوٹیوں کے مفید اثرات دریافت کئے ہیں۔ اسی طرح امراض کے سلسلے میں تحقیق کر کے ان اشیاء کے مضر اثرات بھی بیان کئے ہیں۔

جنہیں اللہ تعالیٰ نے قرآن حکیم میں حرام قرار دیا ہے۔ ہمارا موضوع چونکہ حلال اشیاء کے طبی اثرات بیان کرنا ہے اس لئے اس باب میں سچلوں اور سبزیوں وغیرہ کے فوائد ہی ثابت کئے جائیں تاکہ اللہ تعالیٰ کی اس حکمت کو واضح کریں۔

جس کے تحت اس نے فرمایا:

{ آيٰهُ النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَّ لِأَطْيَابٍ }<sup>3</sup>

”اے لوگوں میں میں سے حلال اور پاکیزہ چیزیں کھاؤ“

اسی طرح مزید فرمایا:

{ آيٰهُ الَّذِينَ آمَنُوا كُلُّوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ }<sup>4</sup>

”اے ایمان والو جو ہم نے تم کو رزق دیا میں سے پاکیزہ رزق کھاؤ“

<sup>1</sup> دہلوی، شاہ ولی اللہ، (۱۹۹۸ء)، جیۃ اللہ البالغہ، رحمانیہ اقراء سٹر، اردو بازار، لاہور۔ جز ۲: ۷۱۶۔

<sup>2</sup> مودودی، سید ابوالاعلیٰ، (۲۰۰۵ء)، تفسیر القرآن، لاہور پاکستان ادارہ تبلیغات القرآن، ج: ۱، ص: ۳۳۲، ۳۳۱۔

<sup>3</sup> البقرۃ، ۱۶۸:۲

<sup>4</sup> البقرۃ، ۷۲:۲



اللہ تعالیٰ نے بار بار حلال چیزوں کا حکم دیا تاکہ ان کے مفید اثرات سے انسانوں کو فائدہ پہنچے اور حرام اشیاء کی طرف رغبت نہ ہو۔

مفتي محمد شفیق اپنی تفسیر معارف القرآن میں حضرت سہیل بن عبد اللہ رض کا قول بیان کرتے ہیں کہ  
 ”نجات تین چیزوں پر منحصر ہے حلال کھانا ، فرائض پورے کرنا اور رسول ﷺ کی سنت کا اتباع کرنا اور لفظ طیب کے معنی بین پاکیزہ جس میں شرعی حلال ہونا بھی داخل ہے اور طبعی مرطوب ہونا بھی<sup>1</sup>“

ڈاکٹر خالد غزنوی اپنی کتاب طب نبوی صلی اللہ علیہ و آله و سلم اور جدید سائنس میں اسلامی احکام کی حکمت بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں:  
 ”یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ اسلام تعلیمات پر عمل کرنے والا عام طور پر ایک لمبی صحت مند زندگی گزارتا ہے کیونکہ قرآن مجید نے بر اس چیز کی تاکید کی ہے جو مفید ہے بو بہترین غذا کا نمونہ بتاتا ہے سمندری غذا کو بہترین غذا قرار دیتا ہے ہماری تدرستی کا محافظ ہے اور اس امر کی گارنٹی ہے کہ اگر ہم اللہ تعالیٰ کے دوست بن جائیں تو وہ ہمیں رنج ، ڈر ، غم و دبشت سے محفوظ رکھے گا۔“<sup>2</sup>)

اللہ تعالیٰ شفادیتا ہے اس نے اپنی عطا کردہ نعمتوں میں شفار کھی ہے۔

جبکہ ارشاد فرمایا:

{ وَنَزَّلْنَا مِنْ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شَفَاعٍ وَرَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ }<sup>3</sup>

”اور ہم اس قرآن کے سلسلہ تنزیل میں وہ کچھ نازل کر رہے ہیں جو مانے والوں کیلئے تو شفا اور رحمت ہے“

یعنی جو لوگ اس قرآن کو اپنارہنماءور کتاب ہدایت مان لیں ان کیلئے یہ خدا کی رحمت ہے اور ان کے تمام ذہنی، جسمانی روحانی اور اخلاقی امراض کا علاج ہے۔

اسی طرح اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا:

{ آيٰهُ النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ وَ شَفَائِيٌّ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ }<sup>4</sup>

”لوگو تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے نصیحت آگئی ہے یہ وہ چیز ہے کہ دلوں کے امراض کی شفا ہے اور مانے والوں کیلئے ہدایت اور رحمت ہے“

<sup>1</sup> شفیق، محمد، مفتی، (۱۹۸۲ء). معارف القرآن، کراچی، ادارۃ المعارف، ص: ۳۵۵۔

<sup>2</sup> غزنوی، خالد، ڈاکٹر (۱۹۸۸ء)، طب نبوی اور جدید سائنس، زاہد بشیر پرمنٹ، لاہور، ص: ۱۳۲۔

<sup>3</sup> بنی اسرائیل، ۱۷: ۸۲۔

<sup>4</sup> یونس، ۱۰: ۵۷۔



گویا اللہ تعالیٰ نے انسانی صحت کا بہت خیال رکھا ہے اور قرآن پاک میں ایسی نعمتوں کا ذکر کیا ہے کہ جنہیں شفا حاصل کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

اسی طرح نبی پاک ﷺ نے بھی اس بات کو بیان کیا ہے فرمایا:

(ما انزل الله داء الانزل له شفاء) <sup>۱</sup>

”الله تعالیٰ نے کوئی بیماری پیدا نہیں کی مگر اس کے لئے شفاء بھی پیدا کی“

اب یہ کہ انسان کام ہے کہ وہ اپنی عقل سے کام لے کر طب کے میدان میں بھی اللہ تعالیٰ کے احکامات کی حکمت کو ثابت کرے اور اس کی پیدا کردہ اشیاء کے طبی فوائد کو جاگر کرے۔

اب ہم قرآن مجید میں مذکورہ ان غذاوں کا ذکر کرتے ہیں جن پر اطباء نے بڑی تحقیق کی ہے اور انکوادویہ کے طور پر استعمال کیا ہے۔

### طب نبوی اور شہد

نبی پاک ﷺ شہد کو بہت پسند فرماتے تھے۔ اور اسے بہت سی بیماریوں کے علاج کے طور پر استعمال کرواتے تھے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے حدیث میں ہے کہ

(كان النبي ﷺ يحب الحلواء والعسل) <sup>۲</sup>

”نبی ﷺ میں بھی چیز کو اور شہد کو بہت پسند فرماتے تھے“

اسی طرح ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا:

(من لعق العسل ثلاث غدوات كل شهر لم يصبه عظيم من البلاء) <sup>۳</sup>

”جو شخص شہد چاٹ لے ہر مہینے میں تین دن صح کے وقت اس کو کوئی بڑی آفت نہ آئے گی۔“

اس طرح ایک اور حدیث ہے:

(الشفاء في ثلاثة، شربة عسل و شرطة محجم و كية نار و انهى امتى عن اللكي) <sup>۴</sup>

”شفاء تین چیزوں میں ہے۔ شہد پینا، کچپنے لگوانا اور آگ سے داغنا اور اپنی امت کو داغنے سے منع کرتا

ہوں“

ڈاکٹر محمد طاہر القادری شہد کے طبی فوائد پر بحث کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ

<sup>۱</sup> بن حاری، محمد بن اسماعیل، ابو عبد اللہ، (۱۴۰۳ھ)، الجامع الصیح، لاہور، مکتبہ تحریر انسانیت، ۵:۲۱۵، رقم الحدیث: ۵۳۵۳۔

<sup>۲</sup> بن حاری، محمد بن اسماعیل، ابو عبد اللہ، (۱۴۰۳ھ)، الجامع الصیح، ۱:۲۰۷، رقم الحدیث: ۵۱۱۵۔

<sup>۳</sup> ابن ماجہ، محمد بن یزید، (1420ھ). سنن ابن ماجہ، بیروت، دار المعرفة، ۲:۳۲۳، رقم الحدیث: ۳۲۵۰۔

<sup>۴</sup> بن حاری، محمد بن اسماعیل، ابو عبد اللہ، (۱۴۰۳ھ)، الجامع الصیح، ۵:۲۱۵، رقم الحدیث: ۵۳۵۶۔



”شہد نہ صرف حفظان صحت کیلئے مفید ہے بلکہ اس میں بہت سی بیماریوں کا علاج بھی پایا جاتا ہے۔“

#### دستوں کا شہد سے علاج:

(عن ابی سعید۔ قال: جاء رجل الى النبی ﷺ فقال ان اخی استطلق بطنه فقال ﷺ: اسقہ عسلا، فسقاہ، ثم جاء ، فقال يارسول الله ﷺ! قد سقیتم عسلافم یزدہ الا استطلاقا قال : فقال اسقہ عسلا فسقاہ، ثم جاء ه فقال يارسول الله ﷺ قد سقیتم عسلا فلم یزدہ، فقال رسول الله ﷺ صدق الله و كذب بطن اخیک ، اسقہ عسلا فسقا ه عسلا فبرا<sup>(۱)</sup>)

”ابوسعید سے روایت ہے کہ ایک شخص نبی ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ میرے بھائی کو اسہال لگے ہوئے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس کو شہد پلاو اس نے پلایا پھر آکر عرض کیا کہ میں نے اس کو شہد پلا�ا لیکن اس سے دست اور زیادہ آنے لگے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ شہد پلاو۔ چوتھی بارہ آیا اور کہنے لگا میں نے شہد پلا�ا پر دست زیادہ ہو گئے۔ آپ ﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ سچا ہے اور تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے۔ پھر اسے شہد پلا�ا اور وہ اچھا ہو گیا“

گویا حضور نبی اکر ﷺ نے بھی شہد کو مفید قرار دیا ہے۔

#### طب جدید اور شہد:

دورِ جدید میں بھی شہد پر بہت تحقیق کی گئی ہے۔ اور اس سے کئی بیماریوں کے علاج میں مدد ملتی ہے ڈاکٹر خالد غزنوی شہد کے فوائد کثیر بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ اس سے درج ذیل بیماریوں میں فائدہ ہوتا ہے۔  
 ۱۔ امراض بطن۔ ۲۔ امراض البول۔ ۳۔ امراض تنفس۔<sup>2</sup>

حافظ اکرام الدین شہد کے متعلق بیان کرتے ہیں کہ

”شہد دماغ کو قوت دیتا ہے۔ اور حرارت غریزی کو قوى کرتا ہے خراب رطوبت کو دور کرتا ہے سرکھ کے ساتھ استعمال کرنے سے صفر اوی مزاج والوں کے لئے مفید ہے۔ مثانہ کے لئے مفید ہے اور مثانہ کی پتھری دور کرتا ہے۔<sup>3</sup>“

ان تمام بیانات سے ظاہر ہوتا ہے کہ شہد کے متعلق اللہ تعالیٰ کے ارشادات کی حکمت کیا تھی اسی لیے اس کے متعلق ایک سورۃ نازل ہوئی کہ یہ سراسر شفا کا ذریعہ ہے۔

<sup>1</sup> اترمذی، محمد بن عیسیٰ، (س، ان)، جامع ترمذی، کراچی، قدیمی کتب خانہ آرام باغ، ج، ۳۰۹، ص، ۲۰۸۲، رقم المحدث ۲۰۸۲

<sup>2</sup> غزنوی، خالد، ڈاکٹر (۱۹۸۸ء)، طب نبوی اور جدید سائنس، ۱۸۲-۱۸۱:۱-

<sup>3</sup> واعظ، اکرام الدین، (۲۰۰۰ء)، طب نبوی، فیروز سنز اردو بازار، لاہور، ص: ۲۰



### بن (دودھ):

اللہ تعالیٰ نے بعض جانوروں کے گوشت اور دودھ کو اپنے بندوں کے لئے حلال قرار دیا۔ دودھ انسان کی سب سے پرانی خوارک ہے۔ جب سے انسان کو مویشی پالنے کی سمجھ آئی انہوں نے اس وقت سے ان کے دودھ سے فائدہ اٹھانا بھی سیکھ لیا۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں اس نعمت کا کئی مقامات پر ذکر کیا ہے۔ فرمایا جنت میں بھی دودھ کی نہریں ہو گئیں۔

**{فِيهَا الْهَرُّ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ أَسِنٍ وَأَنْهَرٍ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ<sup>1</sup>**

”اس میں (ایسے) پانی کی نہریں ہو گئی جس میں کبھی (بویار گفت کا) تغیر نہ آئے گا، اور (اس میں

ایسے) دودھ کی نہریں ہو گئی جس کا ذائقہ اور مزہ کبھی نہ بدلتے گا“

**إِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً شُسْقِينِكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَّدَ مَلَبَنًا خَالِصًا سَائِغاً لِشَرِبِّينَ<sup>2</sup>**

”اور بے شک تمہارے لئے مویشیوں میں (بھی) مقام غور ہے، ہم ان کے جسموں کے اندر کی اس چیز سے جو آتوں کے (بعض) مشمولات اور خون کے اختلاط سے (وجود میں آتی ہے) خالص دودھ نکال کر تمہیں پلاتے ہیں (جو) پینے والوں کیلئے فرحت بخش ہوتا ہے“

مولانا مودودی اس آیت کی تشریح یوں کرتے ہیں:

”گوبر اور خون کے درمیان کا مطلب یہ ہے کہ جانور جو غذا کھاتے ہیں اس سے ایک طرف تو خون بنتا ہے۔ اور دوسری طرف فضلہ مگر انہی جانوروں کی صنف اناث میں اسی غذا سے ایک تیسرا چیز بھی پیدا ہوتی ہے جو خاصیت رنگ و بو فائدے اور مقصد میں ان دونوں سے بالکل مختلف ہے<sup>3</sup>“

حضور نبی اکرم ﷺ بھی دودھ بہت پسند فرماتے تھے۔

جیسا کہ حدیث میں آتا ہے۔ کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

(نعم الصدقة اللقحة الصّفّي منحة والشاة الصّفّي منحة تغذ وبناء وتروح  
بآخر)<sup>4</sup>

”بہترین صدقہ خوب دودھ دینے والی ایسی اوٹھنی یا خوب دودھ دینے والی ایسی بکری کا عطا کرنا ہے۔ کہ

ایک صحیح کو بھرے اور ایک برتن شام کو بھرے“

<sup>1</sup> محمد، ۱۵:۲۷

<sup>2</sup> النخل، ۲۶:۲۲

<sup>3</sup> مودودی، سید ابوالاعلیٰ، (2005ء)، *تفہیم القرآن*، ۲، ص: ۵۵۰

<sup>4</sup> بخاری، محمد بن اسحاق علی، ابو عبد اللہ، (۱۴۰۳ھ)، *الجامع الصّحیح*، ۷، ۲۱۲۷، رقم الحدیث: ۵۲۷۵۔



اسی طرح ایک اور حدیث میں ہے۔ کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

(إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلِيَقُلِ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَافِيْهِ، وَأَطْعَمْنَا خِيرًا مِنْهُ، وَادْسُقِ  
 لِنَا فَلِيَقُلِ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَافِيْهِ، وَزَدْنَا مَنْ فَانَ لَيْسَ شَئِيْ يَجْزِي مِنَ الطَّعَامِ  
 وَالشَّرَابِ إِلَّا لِلَّهِ) <sup>۱</sup>

”جب تم میں سے کوئی کھانا کھائے تو چاہیے کہ کہے! اے اللہ اس کھانے میں برکت دے اور اس کھانے  
 سے بہتر کھانا تو ہم کو کھلا اور جب دودھ پئے تو کہنا چاہئے اے اللہ تعالیٰ اس میں ہم کو برکت دے اور اس  
 سے بھی زیادہ دے اس لیے کہ کوئی چیز ایسی نہیں جو کھانے اور پینے دونوں کے لئے کفایت کرے  
 سوائے دودھ کے“

اس طرح احادیث سے بھی دودھ کی فضیلت ثابت ہو گئی۔  
 اب ہم دودھ کے طبی اثرات کا جائزہ لیتے ہیں۔

#### دودھ کے طبی اثرات و فوائد:

قدمیم اور جدید اطباء نے دودھ کے بہت سے خواص و فوائد بیان کئے ہیں۔ ابن القیم <sup>۲</sup> اپنی کتاب زاد المعاد میں دودھ کے فوائد بیان کرتے ہیں کہ ”دودھ بظاہر ایک بسیط چیز ہے لیکن در حقیقت اپنی اصل خلقت میں تین جو برونسے مرکب ہے وہ یہ ہیں جبینہ، سمنینہ، مائیہ ان میں سے جبینہ پنیر کا جز (بارد اور تر) ہے بدن کا تغذیہ کرتا ہے اور سمنینہ (چکنائی) حرارت اور رطوبت کے اعتبار سے متعدد ہے انسانی بدن کیلئے ملائم ہے کثیر المنافع ہے اور مائیہ (آبی جز) مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے تازہ دوپا ہوا دودھ بہترین غذا ہے وسوسے سے نجات دلاتا ہے پریشانی دور کرتا ہے امراض سودایہ کا علاج ہے سل کے مريضوں کیلئے نفع بخش ہے معده جگر اور طحال کیلئے روی ہے“ <sup>۳</sup>

ڈاکٹر خالد غزنوی طب جدید میں دودھ کی افادیت بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں :

”طب جدید میں دودھ کا سب سے اہم کردار بڑا استعمال زبروں کے علاج میں ہے اگر کسی نے کوئی سی زبر بھی کہائی ہو تو اس کے مقامی اثرات زائل کرنے کے لئے سب سے پہلی اور مفید دوائی دودھ ہے مثلاً سنکھیا اور دوسرا نیز زبروں کی وجہ سے معده کی جھلیاں جل جاتی ہیں جس سے قرے، اسہال اور خون آنے لگتے ہیں۔ دودھ بینے سے ان چیزوں سے بچا جا سکتا ہے کیونکہ یہ سکون دیتا ہے اور جلن کو دور کرتا ہے“ <sup>۳</sup>“

<sup>1</sup> ابو داؤد، سلیمان بن اشعث (۱۴۰۵ھ)، سنن ابن داود، بیروت لبنان، دار الفکر، رقم الحدیث: ۳۷۰۔

<sup>2</sup> ابن قیم، الجوازیہ، (۱۴۱۳ھ)، زاد المعاد، ۳:۳۷۲۔

<sup>3</sup> غزنوی، خالد، ڈاکٹر (۱۹۸۸ء)، طب نبوی اور جدید سائنس، ۲: ۱۹۵۔



ان تمام باتوں سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ دودھ اللہ تعالیٰ کی ایسی عطا کردہ نعمت ہے جس کا شکر ادنیں کیا جاسکتا اگرچہ بعض حالتوں میں اس سے نقصان بھی ہوتا ہے لیکن عام طور پر دودھ میں فوائد ہی فوائد ہیں۔  
**حُم (گوشت):**

انسانی خوراک میں گوشت ہمیشہ اہمیت کا حامل رہا ہے ابتدائے آفرینش سے خوراک کا اہم جزو رہا ہے اللہ تعالیٰ نے بعض جانوروں کا گوشت حرام قرار دیا ہے ان کے علاوہ باقی سب کا گوشت حلال اور طیب ہے اللہ تعالیٰ نے اس نعمت کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا کہ جنت میں انہیں ملے گا۔

**{وَلَحْمٌ طَيْرٌ مَّمَّا يَشْتَهِنَّ<sup>1</sup>**

”اور پرندوں کا گوشت بھی (بیتاب ہو گا) جس کی وہ (اہل قربت) خواہش کریں گے“

اسی طرح سورۃ قاطر میں اس کا ذکر کریوں فرمایا:

**{ وَمِنْ كُلِّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا<sup>2</sup>**

”اور (سمندر سے) تم تروتازہ گوشت حاصل کرتے ہو“

یہاں مجھلی کے گوشت کا ذکر کیا گیا ہے آیت میں پرندوں کے گوشت کا ذکر تھا اس کے علاوہ وہ تین انخل اور سورۃ الطور میں بھی گوشت کا ذکر آتا ہے نبی پاک ﷺ بھی گوشت کو بہت پسند فرماتے تھے۔

(وَعَنْ أَبِي الدَّرَدَى قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامُ أَهْلِ الدُّنْيَا أَهْلُ الْجَنَّةِ الْلَّحْمُ<sup>3</sup>)

ابوالدرداء سے روایت ہے کہ

”آنحضرت ﷺ نے فرمایا دنیا والوں اور جنت والوں کے کھانوں کا سردار گوشت ہے۔ اسی طرح نبی پاک ﷺ نے گوشت کے فوائد بیان کئے اور یہ بھی بتایا کہ کون سا گوشت زیادہ فائدہ مند ہے“  
 (قد نحر لهم جزوراً أوبعيراً أنه سمع رسول الله قال والقوم يلقون لرسول الله اللحم يقول اطيب اللحم لحم الظهر)<sup>4</sup>

”انہوں نے لوگوں کیلئے ایک اونٹ ذبح کیا تھا کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا اور لوگ آپ ﷺ کیلئے گوشت ڈال رہے تھے فرماتے تھے سب سے پاکیزہ اور عمدہ گوشت پڑھے کا گوشت ہوتا ہے“

<sup>1</sup> الواقعۃ، ۲۱:۵۶

<sup>2</sup> قاطر، ۱۲:۳۵

<sup>3</sup> القزوینی، محمد بن یزید (۱۹۹۹ء)، سنن ابن ماجہ، دار الفکر بیروت، ۲:۱۰۹۹، رقم الحدیث: ۳۳۰۵۔

<sup>4</sup> القزوینی، محمد بن یزید (۱۹۹۹ء)، سنن ابن ماجہ، ۱۰۹۹:۲، رقم الحدیث: ۳۳۰۸۔



### گوشت کے طبی اثرات:

طبی لحاظ سے گوشت بہت فائدہ مند ہے قدیم اور جدید اطباء نے مختلف جانوروں کے گوشت کے خواص بیان کئے ہیں۔ حیوانی غذاوں میں گوشت سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے یہ نشوونما میں بہت مدد دیتا ہے اور ساخت میں قوت پہنچانے والے بہت سے قیمتی اجزاء ہوتے ہیں مثلاً کورائڈ، فاسٹنیس اور کاربونیٹ آف پوتاشیم گوشت میں فولاد بھی ہوتا ہے۔

اب ہم مختلف جانوروں کے گوشت کے مختلف خواص بیان کرتے ہیں جن پر اطباء نے تحقیق کی ہے۔

### کبری کا گوشت:

#### ابن القیم کے بقول:

”یہ گوشت قلیل الحرارت اور خشک ہے بضم و غذا کے اعتبار سے بہتر نہیں نسیان پیدا ہوتا ہے خون خراب کرتا ہے<sup>1</sup>“

پروفیسر ڈاکٹر طاہر القادری کبری کے گوشت کے طبی فوائد پر بحث کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ

”گوشت عام انسانی صحت کیلئے بہت مفید ہے جبکہ دوسرے بعض جانوروں کا گوشت کچھ مضر ہے۔ دیگر جانوروں کا گوشت مکمل طور پر نقصان دہ ہے جن جانوروں کا گوشت کسی طور انسان کیلئے مناسب نہیں شریعت نے انہیں حرام قرار دیا ہے جن کا گوشت قدرے غیر مفید ہے ان کا استعمال اگرچہ روا رکھا ہے مگر اسے ناپسندیدگی کی نظر سے دیکھا گیا ہے۔ جو جانور اپنے گوشت میں مضرات نہیں رکھتے اور صحت انسانی کیلئے مفید ہیں ان کا گوشت کھانے کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے چنانچہ ہم دیکھتے ہیں کہ اگر چہ شریعت مطہرہ میں چھوٹے اور بڑے دونوں قسم کے گوشت کو جائز قرار دیا گیا ہے لیکن سفید گوشت (یعنی مچھلی اور پرندوں وغیرہ کے گوشت) کو ترجیح دی گئی ہے اس میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے اور اس طرح وہ دل کیلئے کسی نقصان کا باعث نہیں بنتا۔<sup>2</sup>

### چھوٹے گوشت کے فوائد بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

اس میں بھی بہت زیادہ چکنائی ہوتی ہے، درج ذیل جدول میں دیکھئے کہ 100 گرام چھوٹے گوشت میں کیلو ریز اور چکنائیوں کی مقدار یوں ہے۔

17.9 گرام چکنائیاں	ٹانگ کا بھنا ہوا گوشت	1-
29 گرام چکنائیاں	پشت کا بھنا ہوا گوشت	2-
12.3 گرام چکنائیاں	کباب (چربی کے بغیر گوشت)	3-

<sup>1</sup> الجزوی، محمد بن ابی بکر ابن القیم، الامام، (۱۴۰۰ھ)، طب نبوی ﷺ، مکتبہ محمدیہ لاہور، ص: ۲۹۱۔

<sup>2</sup> القادری، محمد طاہر، ڈاکٹر، (۲۰۱۳ھ). اسلام اور جدید سائنس، ص: ۵۹۔



4۔ بہنا ہوا چربی کے بغیر گوشت 8.1 گرام چکنائیاں  
 چھوٹے گوشت میں گردن ایک ایسا عضو ہے جس میں چکنائی کی مقدار باقی بدن کی نسبت کافی 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 ملاحظہ ہو:  
 (وَ كَانَ أَحْبَ الشَّاهَةِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ مَقْدِمَهَا وَ كُلُّ مَا عَلَاهُ مِنْ سُوْرَ الرَّأْءِ  
 سَكَانٌ أَخْفَ وَاجْوَدُ مَمَاسِفَلٍ)<sup>1</sup>)  
 ”رسول اللہ ﷺ کو بکری میں سب سے زیادہ اگلے حصے (گردن) کا گوشت پسند تھا اور جو کچھ سر کے  
 علاوہ اگلے بدن میں ہے کیونکہ یہ حصہ خفیف (بو جھل پن سے پاک) ہوتا ہے ار پچھلے حصے کی نسبت عدمہ  
 ہوتا ہے)“

#### بھیڑ کا گوشت:

ابن القیم بیان کرتے ہیں کہ

”بھیڑ کا گوشت خون صالح پیدا کرتا ہے اس سے ذبن قوی ہوتا ہے یا دداشت  
 بڑھتی ہے خاص طور پر نر کا گوشت بلکا ، لذیذا ور نافع ہوتا ہے<sup>2</sup>)“

#### پرندوں کا گوشت:

پرندوں کا گوشت بہت لذیذ اور فائدہ مند ہوتا ہے۔ اطباء نے مختلف پرندوں کے گوشت کے فوائد علیحدہ علیحدہ بیان کیے ہیں میں آنحضرت ﷺ بھی  
 پرندوں کا گوشت کھایا کرتے تھے۔

حضرت صفیہؓ سے روایت ہے:

(أَكَلَتْ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ لَحْمَ حَبَارِي<sup>3</sup>)  
 ”میں نے رسول اللہ ﷺ کے ساتھ حباری کا گوشت کھایا“

حباری ایک چڑیا کا نام ہے۔ حضرت ابو موسیٰ اشعری سے روایت ہے:

(رَأَيْتَ رَسُولَ اللَّهِ يَكْلُ لَحْمَ دَجَاجَ ) (۱))

”میں نے رسول اللہ ﷺ کو مرغی کا گوشت کھاتے دیکھا۔“

<sup>1</sup> ابن قیم، الجوازیہ، (۱۳۱۳ھ)، زاد المعاد، ۳:۳۷۰۔

<sup>2</sup> ابن قیم، الجوازیہ، (۱۳۱۳ھ)، زاد المعاد، ۳:۳۷۰۔

<sup>3</sup> ابو داؤد، سلیمان بن اشعث (۱۳۰۵ھ)، سنن ابی داؤد، بیروت لبنان، دار الفکر، ۳:۳۵۲، رقم الحدیث: ۲۹۷۔



یہ پیٹ کی گندی ہوائیں کالتا ہے معدہ کیلئے مصلح ہے جلد ہضم ہوتا ہے اور دماغ کیلئے مقوی ہے قونخ، دمہ پر انی کھانی کو روکتا ہے آواز کو نکھرتا ہے اور خون صارخ پیدا کرتا ہے۔<sup>1</sup>

### گائے کا گوشت:

گائے کا گوشت بھی غذائیت کے اعتبار سے بہت مفید ہے ایک چھٹاںک گائے کے بھنے ہوئے گوشت کو کھانے سے ہمیں چار سو غذائی حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ جبکہ اس کو شوربہ بنانے سے دو سو حرارے ملتے ہیں قدیم اطباء نے بڑے گوشت کو ثقلی اور دیر ہضم قرار دیا ہے۔

ڈاکٹر طاہر القادری گائے کے گوشت کے حوالے سے لکھتے ہیں کہ

100 گرام گائے کے گوشت میں کیلور یہ اور چکنائیوں کی یہ مقدار پائی جاتی ہے۔

15.2 گرام چکنائیاں	229 حرارے	پکے ہوئے قیمتی میں	-1
14.6 گرام چکنائیاں	246 حرارے	پشت کے بھنے ہوئے گلکٹرے میں	-2
12.1 گرام چکنائیاں	218 حرارے	کباب میں	-3
21.1 گرام چکنائیاں	284 حرارے	روست کے ہوئے پٹھ میں	4

ماہرین غذانے بھی بغیر چربی کے گوشت کو بہترین قرار دیا ہے کیونکہ اس میں سیر شدہ چکنائی نسبتاً سُکم ہوتی ہے۔<sup>2</sup>

### محچلی کا گوشت:

اللہ تعالیٰ نے محچلی کو حلال قرار دیا ہے۔ نبی پاک ﷺ نے فرمایا:

(أَحْلَتْ لَكُمْ مِيَّنَانَ وَ دَمَانَ ، فَإِمَّا الْمِيَّنَانُ الْحَوْتُ وَ الْجَرَادُ ، وَ إِمَّا الدَّمَانُ فَا  
لَكَبْدُ وَ الْطَّحَالُ<sup>3</sup>

”ہم کو دو مردے حلال ہیں اور دو خون، مردے تو مڈی اور محچلی ہے اور خون جگر ہے۔“

محچلی میں گوشت کے مقابلے میں الیو من کم اور پانی زیادہ ہوتا ہے لیکن ان میں سے بعض محچلیاں چربی سے خوب پر ہوتی ہیں۔ مثلاً ایل محچلی اسکا گوشت زیادہ زود ہضم ہوتا ہے اور گوشت کے مقابلے میں اس کے نقصانات کم ہیں۔ سب سے زیادہ جلد ہضم ہونے والی ایلی ہوتی محچلی ہوتی ہے۔ اسی طرح دیگر پرندوں اور جانوریں مثلاً لیٹھ، خرگوش، ہرن، اونٹ وغیرہ کے گوشت پر بھی حکماء نے کافی تحقیق کی ہے کہ وہ بھی بہت مفید ہیں انسانی صحت کے لئے بہت سے فوائد رکھتے ہیں۔

<sup>1</sup> غزنوی، خالد، ڈاکٹر (۱۹۸۸ء)، طب نبوی اور جدید سائنس، ۲:۳۲۹۔

<sup>2</sup> القادری، محمد طاہر، ڈاکٹر (۲۰۱۳ء)، اسلام اور جدید سائنس، ص: ۵۹۔

<sup>3</sup> القزوینی، محمد بن یزید (۹۹۹ء)، سنن ابن ماجہ، ۲:۱۱۰۲، رقم الحدیث: ۳۳۱۲۔



### **خلاصہ مبحث**

اسلام میں حلال اشیاء وہ ہیں جو انسان کی فطری ضروریات کے مطابق اور اس کی صحت کے لیے مفید ہوں۔ اللہ تعالیٰ نے جن اشیاء کو حلال قرار دیا ہے، وہ انسان کی طبیعت اور جسمانی حالت کے مطابق ہوتی ہیں۔ ان اشیاء کے استعمال سے انسان کی صحت بہتر رہتی ہے اور اس کی فطرت کے ساتھ ہم آہنگ ہوتی ہیں۔ حلال اشیاء میں وہ غذا کیں شامل ہیں جو انسان کی جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔ یہ اشیاء نہ صرف انسان کی توانائی کو بڑھاتی ہیں بلکہ جسمانی صفائی اور تندرستی کے لیے بھی ضروری ہوتی ہیں۔ اس کے برعکس، حرام اشیاء انسان کی طبیعت اور صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں، جو جسم پر منفی اثرات مرتب کرتی ہیں۔ اسلامی احکام میں حلال اور حرام کی تفہیق اس بات کو مد نظر رکھتے ہوئے کی گئی ہے کہ انسان کی فطری حالت کو نقصان نہ پہنچے اور اس کی جسمانی و ذہنی صحت کو تحفظ حاصل ہو۔ اس لیے حلال اشیاء کا استعمال انسان کی فطری طبیعت کے مطابق ہے، جو اس کی صحت، تندرستی اور اچھے اخلاق کی بنیاد بنتا ہے۔