



## حلال اشیاء کے طبائع 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 راعقیدہ 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 س بات 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 عیش عیش کر اٹھیں۔ 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 نقصان پہنچتا ہے۔

شاہ ولی اللہ فرماتے ہیں:

”اللہ تعالیٰ کی رحمت اور لطف کا اقتضاء یہ ہے کہ وہ اپنے بندوں کو اپنے رسول ﷺ کی معرفت ان امور سے آگاہ کرے اور وہ باتیں جو شقاوت کا موجب ہیں 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 منہی 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 الہی 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 کردہ پاک چیزیں کھائیں۔

مولانا مودودی فرماتے ہیں:

”اس مقام پر بات خوب سمجھ 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 غذا نئے 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 پھلوں، 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 پھلوں اور سبزیوں وغیرہ کے فوائد ہی ثابت کئے جائیں تاکہ اللہ تعالیٰ کی اس حکمت کو واضح کریں۔ جس کے تحت اس نے فرمایا:

{يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا<sup>3</sup>}  
”اے لوگو زمین میں سے حلال اور پاکیزہ چیزیں کھاؤ“

اسی طرح مزید فرمایا:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا 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)، حجتہ اللہ البالغہ، رحمانیہ اقراء سنٹر، اردو بازار، لاہور۔ ج ۲: ص ۱۶۷۔

<sup>2</sup> مودودی، سید ابوالاعلیٰ، (۲۰۰۵ء)، تفہیم القرآن، لاہور پاکستان ادارہ ترجمان القرآن، ج: ۱، ص: ۴۳۲، ۴۳۱۔

<sup>3</sup> البقرة، ۱۶۸:۲

<sup>4</sup> البقرة، ۲:۲۰



اللہ تعالیٰ نے بار بار حلال چیزیں کھانے کا حکم دیا تاکہ ان کے مفید اثرات سے انسانوں کو فائدہ پہنچے اور حرام اشیاء کی طرف رغبت نہ ہو۔ مفتی محمد شفیع اپنی تفسیر معارف القرآن میں حضرت سہیل بن عبد اللہ 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 ہیں پاکیزہ جس میں شرعی حلال ہونا بھی داخل ہے اور طبعی مرطوب ہونا بھی<sup>1</sup>“

ڈاکٹر خالد غزنوی اپنی کتاب طب نبوی ﷺ 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 ہر اس چیز کی تاکید کی ہے جو مفید ہے ہو بہترین غذا کا نمونہ بتاتا ہے سمندری غذا کو بہترین غذا قرار دیتا ہے ہماری تندرستی 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 دہشت سے محفوظ رکھے گا۔“<sup>2</sup>

اللہ تعالیٰ شفا دیتا ہے اس نے اپنی عطا کردہ نعمتوں میں شفا رکھی ہے۔

جبکہ ارشاد فرمایا:

{ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ }<sup>3</sup>

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

“

یعنی جو لوگ اس قرآن کو اپنا رہنما اور 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:

{ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ }<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 ماننے والوں کیلئے ہدایت اور رحمت ہے“

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

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

<sup>3</sup> بنی اسرائیل، ۸۲: ۱۷

<sup>4</sup> یونس، ۵۷: ۱۰



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 الا انزل له شفائ)<sup>1</sup>

”اللہ 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 اجاگر کرے۔

اب ہم قرآن مجید میں مذکورہ ان غذاؤں کا ذکر کرتے ہیں جن پر اطباء نے بڑی تحقیق کی ہے اور انکو ادویہ 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 کر داتے تھے۔

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

(كان النبي ﷺ يحب الحلواء والعسل)<sup>2</sup>

”نبی ﷺ میٹھی 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>3</sup>

”جو شخص شہد چاٹ لے ہر مہینے میں تین دن صبح 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 انهي امتي عن

الكي)<sup>4</sup>

”شفاء تین چیزوں میں ہے۔ شہد پینا، پچھنے 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>1</sup> بخاری، محمد بن اسماعیل، ابو عبد اللہ، (۱۴۰۴ھ)، الجامع الصحیح، لاہور، مکتبہ تعمیر انسانیت، ۲۱۵۱، رقم الحدیث: ۵۳۵۴۔

<sup>2</sup> بخاری، محمد بن اسماعیل، ابو عبد اللہ، (۱۴۰۴ھ)، الجامع الصحیح، ۵: ۲۰۷۱، رقم الحدیث: ۵۱۱۵۔

<sup>3</sup> ابن ماجہ، محمد بن یزید، (1420ھ). سنن ابن ماجہ، بیروت، دار المعرفہ، ۳: ۳۳۳، رقم الحدیث: ۳۳۵۰۔

<sup>4</sup> بخاری، محمد بن اسماعیل، ابو عبد اللہ، (۱۴۰۴ھ)، الجامع الصحیح، ۵: ۲۱۵۱، رقم الحدیث: ۵۳۵۶۔



”شہد نہ صرف حفظانِ 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 النبي ﷺ فقال ان اخي استطلق بطنه فقال ﷺ: اسقه عسلا، فسقاها، ثم جاء، فقال يارسول الله ﷺ! قد سقيته عسلا فلم يزد الا استطلاقا قال: فقال اسقه عسلا فسقاها، ثم جاء ه فقال يارسول الله ﷺ قد سقيته عسلا فلم يزد، فقال رسول الله ﷺ صدق الله و كذب بطن اخيك، اسقه عسلا فسقا ه عسلا فبرا<sup>1</sup>)

”ابو سعید 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 پلاؤ اس نے پلایا پھر آکر عرض کیا کہ میں نے اس کو شہد پلایا لیکن اس سے دست اور زیادہ آنے لگے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ شہد پلاؤ۔ چوتھی بار وہ آیا اور کہنے لگا میں نے شہد پلایا پر دست زیادہ ہو گئے۔ آپ ﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ سچا ہے اور تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے۔ پھر اسے شہد پلایا اور وہ اچھا ہو گیا“

گویا حضور نبی اکرم 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>۲</sup>

حافظ اکرام الدین شہد کے متعلق بیان کرتے ہیں کہ

”شہد دماغ کو قوت دیتا ہے۔ اور حرارتِ غریزی کو قوی کرتا ہے خرابِ رطوبت کو دور کرتا ہے سرکہ کے ساتھ استعمال کرنے سے صفراوی مزاج والوں کے لئے مفید ہے۔ مثانہ کے لئے مفید ہے اور مثانہ کی پتھری دور کرتا ہے۔“<sup>۳</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> الترمذی، محمد بن عیسیٰ، (س، ن)، جامع ترمذی، کراچی، قدیمی کتب خانہ آرام باغ، ج ۴، ص ۴۰۹، رقم الحدیث ۲۰۸۲،

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

<sup>3</sup> واعظ، اکرام الدین، (۲۰۰۰ء)، طب نبوی، فیروز سنز اردو بازار، لاہور، ص: ۴۰



## لبن (دودھ):

اللہ تعالیٰ نے بعض جانوروں کے گوشت اور دودھ کو اپنے بندوں کے لئے حلال قرار دیا۔ دودھ انسان کی سب سے پرانی خوراک 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 لہریں ہو گئیں۔

{فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ<sup>1</sup>}

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

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

{وَأَنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً تُمْسِكُمْ بِطُونِهِمْ مِنْ بَيْنِ قَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنًا خَالِصًا سَائِغًا لَشْرِبِينَ<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 آنتوں 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:

”گوہر 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 تیسری 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 الصفی منحة والشاة الصفی منحة تغذ وباناء وتروح

بآخر)<sup>(4)</sup>

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

ایک صبح کو بھرے اور ایک برتن شام کو بھرے“

<sup>1</sup> محمد، ۱۵: ۴۷

<sup>2</sup> النحل، ۶۶: ۱۶

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

<sup>4</sup> بخاری، محمد بن اسماعیل، ابو عبد اللہ، (۱۴۰۳ھ)، الجامع الصحیح، ۵: ۲۱۲، رقم الحدیث: ۵۲۷۵۔



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

(إذا اكل احدكم طعاما فليقل اللهم بارك لنا فيه ، وَاَطْعَمْنَا خَيْرَ اَمْنِه ، وَاَذْ سَقَى  
لِبْنَانًا فليقل اللهم بارك لنا فيه، ووزدنا منه فانه ليس شئى يجزى من الطعام  
والشراب الا اللين)<sup>1</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:

قدیم اور جدید اطباء نے دودھ کے بہت سے خواص و فوائد بیان کئے ہیں۔ ابن القیمؒ 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  
جوہر و نسے مرکب ہے وہ یہ ہیں جبینہ، سمینہ، مائئہ ان میں سے جبینہ پنیر کا  
جز ( بارد اور تر ہے بدن کا تغذیہ کرتا ہے اور سمینہ (چکنائی) حرارت  
اور رطوبت کے اعتبار سے متعدی ہے انسانی بدن کیلئے ملائم ہے کثیر المنافع  
ہے اور مائئہ (آبی جز) مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے تازہ دوبا ہوا دودھ  
بہترین غذا ہے و سوسے سے نجات دلاتا ہے پریشانی دور کرتا ہے امراض  
سودا یہ کا علاج ہے سل کے مریضوں کیلئے نفع بخش ہے معدہ جگر اور طحال  
کیلئے روی ہے“<sup>2</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 زہروں کے علاج میں  
ہے اگر کسی نے کوئی سی زہر بھی کھائی ہو تو اس کے مقامی اثرات زائل  
کرنے کے لئے سب سے پہلی اور مفید دوائی دودھ ہے مثلاً سنکھیا اور دوسری  
تیز زہروں کی وجہ سے معدہ کی جھلیاں جل جاتی ہیں جس سے قے، اسہال  
اور خون آنے لگتے ہیں۔ دودھ پینے سے ان چیزوں سے بچا جا سکتا ہے کیونکہ  
یہ سکون دیتا ہے اور جلن کو دور کرتا ہے“<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ابو داؤد، سلیمان بن اشعث (۱۴۰۵ھ)، سنن ابی داؤد، بیروت لبنان، دار الفکر، ۳: ۳۳۹، رقم الحدیث: ۳۷۳۰۔

<sup>2</sup> ابن قیم، الجوازیہ، (۱۴۱۳ھ)، زاد المعاد، ۴: ۴۷۳۔

<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 ادا نہیں کیا جاسکتا اگرچہ بعض حالتوں میں اس سے نقصان بھی ہوتا ہے لیکن عام طور پر دودھ میں فوائد ہی فوائد ہیں۔  
لحم (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۔  
{وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ} <sup>1</sup>  
”اور پرندوں کا گوشت بھی (پیتاب ہو گا) جس کی وہ (اہل قربت) خواہش کریں گے“

اسی طرح سورۃ فاطر میں اس کا ذکر یوں فرمایا:

{وَمِنْ كُلِّ ثَاءٍ كُلُّونَ لَحْمًا طَرِيًّا} <sup>2</sup>

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

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

(وعن ابی الدردائی قال رسول اللہ سید طعام اهل الدنيا واهل الجنة اللحم)  
<sup>3</sup>

ابو الدرداء 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 نحرلهم 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 پٹھے کا گوشت ہوتا ہے“

<sup>1</sup> الواقعة، ۵۶: ۲۱

<sup>2</sup> فاطر، ۳۵: ۱۲

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

<sup>4</sup> القزويني، محمد بن يزيد (۱۹۹۹ء)، سنن ابن ماجہ، ۲: ۱۰۹۹، 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 غذاؤں 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 کلورائڈ، فاسفٹیس اور کاربونیٹ آف پوٹاشیم 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۔

بکری کا گوشت:

ابن القیم کے بقول:

”یہ گوشت قلیل الحرارة اور خشک ہے ہضم و غذا کے اعتبار سے بہتر نہیں نسیان پیدا ہوتا ہے خون خراب کرتا ہے“<sup>(۱)</sup>

پروفیسر ڈاکٹر طاہر القادری بکری 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 اگرچہ 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>(۲)</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 کیلوریز اور چکنائی کی مقدار یوں ہے -

1-	ٹانگ کا بھنا ہوا گوشت	266 حرارے	17.9 گرام چکنائیاں
2-	پشت کا بھنا ہوا گوشت	355 حرارے	29 گرام چکنائیاں
3-	کباب (چربی کے بغیر گوشت)	222 حرارے	12.3 گرام چکنائیاں

<sup>۱</sup> الجوزی، محمد بن ابی بکر ابن القیم، الامام، (۲۰۰۱ء)، طب نبوی ﷺ، مکتبہ محمدیہ لاہور، ص: ۲۹۱

<sup>۲</sup> القادری، محمد طاہر، ڈاکٹر، (۲۰۱۳ء)، اسلام اور جدید سائنس، ص: ۵۹۷۔



4- بھنا ہوا چربی کے بغیر گوشت 191 حرارے 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:

(وكان احب النشاة الى رسول الله ﷺ مقدمها و كل ما علا منه سوى الرء  
س كان اخف واجود مما سفل)<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 (بوجھل پن سے پاک) ہوتا ہے اور پچھلے حصے کی نسبت عمدہ  
ہوتا ہے“

**بھیڑ کا گوشت:**

ابن القیم بیان کرتے ہیں کہ

”بھیڑ کا گوشت خون صالح پیدا کرتا ہے اس سے ذہن قوی ہوتا ہے یا دداشت  
بڑھتی ہے خاص طور پر نر کا گوشت ہلکا، لذیذ اور 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:

(أكلت مع رسول الله ﷺ لحم حباری)<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:

(رايت رسول الله ﷺ لحم دجاج )<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> ابن قیم، الجوازیہ، (۱۴۱۴ھ)، زاد المعاد، ۳: ۷۰-۷۱

<sup>2</sup> ابن قیم، الجوازیہ، (۱۴۱۴ھ)، زاد المعاد، ۳: ۷۰-۷۱

<sup>3</sup> ابوداؤد، سلیمان بن اشعث (۱۴۰۵ھ)، سنن ابی داؤد، بیروت لبنان، دار الفکر، ۳: ۳۵۴، رقم الحدیث: ۷۹۷۷



یہ پیٹ کی گندی ہوائیں نکالتا ہے معدہ کیلئے مصلح ہے جلد ہضم ہوتا ہے اور دماغ کیلئے مقوی ہے قونچ، دمہ پرانی کھانسی کو روکتا ہے آواز کو نکھارتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے۔<sup>1</sup>

### گائے کا گوشت:

گائے کا گوشت بھی غذائیت کے اعتبار سے بہت مفید ہے ایک چھٹانک 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 ثقیل اور دیر ہضم قرار دیا ہے۔ ڈاکٹر طاہر القادری گائے کے گوشت کے حوالے سے لکھتے ہیں کہ 100 گرام گائے کے گوشت میں کیلوریز اور چکنائیوں کی یہ مقدار پائی جاتی ہے۔

1-	پکے ہوئے قیمے میں	229 حرارے	15.2 گرام چکنائیاں
2-	پشت کے بھنے ہوئے ٹکڑے میں	246 حرارے	14.6 گرام چکنائیاں
3-	کباب میں	218 حرارے	12.1 گرام چکنائیاں
4 -	روسٹ کئے ہوئے پٹھہ میں	284 حرارے	21.1 گرام چکنائیاں

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

### مچھلی کا گوشت:

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

(أُحِلَّتْ لَكُمْ مَيْتَتَانِ وَ دِمَانٌ ، فَاِذَا الْمَيْتَتَانِ الْحَوْتَ وَالْجَرَادَ ، وَاِذَا الدِّمَانُ فَا لِكَبِدِ وَالطَّحَالِ)<sup>3</sup>

”ہم کو دو مردے حلال ہیں اور دو خون، مردے تو ٹنڈی اور مچھلی ہے اور خون جگر ہے۔“

مچھلی میں گوشت کے مقابلے میں البیومن کم اور پانی زیادہ ہوتا ہے لیکن ان میں سے بعض مچھلیاں چربی سے خوب پر ہوتی ہیں۔ مثلاً ایل مچھلی اسکا گوشت زیادہ زود ہضم ہوتا ہے اور گوشت کے مقابلے میں اس کے نقصانات کم ہیں۔ سب سے زیادہ جلد ہضم ہونے والی ایل مچھلی ہوتی ہے۔ اسی طرح دیگر پرندوں اور جانوروں مثلاً بٹخ، 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، ۳:۳۲۹۔

<sup>2</sup> القادری، محمد طاہر، ڈاکٹر، (۲۰۱۳ء)، اسلام اور جدید سائنس، ص: ۵۹۷۔

<sup>3</sup> القرطوبی، محمد بن یزید (۱۹۹۹ء)، سنن ابن ماجہ، ۲:۱۱۰۲، رقم الحدیث: ۳۳۱۴۔



### خلاصہ بحث

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 غذائیں 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 تفریق 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۔