



## غذائیات میں حلال و حرام کے اسلامی فلسفے کی عصری معنویت: سائنسی تحقیقاتی تناظر میں ایک تجزیاتی مطالعہ

### *The Contemporary Relevance of the Islamic Philosophy of Halal and Haram in Nutrition: An Analytical Study in the Context of Scientific Research*

**Dr Kausar**

Lecturer, Department of Islamic Studies, Government Girls Degree College (GGDC), KSK, Swabi

**Dr. Tahmina Fazil**

Assistant Professor, University of Education, Vehari Campus

**Hafiza Ambreen Fatima**

Learning Alliance Teaching staff, DHA phase 8 Lahore, Pakistan.

#### **Abstract**

The Islamic philosophy of Halal and Haram in nutrition is deeply rooted in ethical, spiritual, and health considerations. This study explores its contemporary relevance in light of scientific research. Islamic teachings emphasize consuming lawful (Halal) and pure (Tayyib) food while avoiding harmful, impure, and unethical sources of nourishment. Modern scientific research validates the wisdom behind these dietary laws. For instance, the prohibition of pork aligns with findings about its potential health risks, including parasitic infections and high-fat content. Similarly, the Islamic restriction on intoxicants corresponds with studies linking alcohol consumption to liver disease, cognitive decline, and social harm. The principle of Tayyib food also resonates with modern organic and ethical food movements, advocating for purity, sustainability, and responsible sourcing. This research further examines the benefits of Zabihah slaughter, which ensures the complete drainage of blood, reducing bacterial contamination. It also highlights how Islamic dietary ethics promote mindful eating, moderation, and gratitude, leading to improved physical and mental well-being. In a world facing challenges like food adulteration, genetic modifications, and unethical food production, Islamic dietary laws offer a holistic framework for safe and ethical consumption. This analytical study concludes that integrating these principles with contemporary scientific insights can contribute to healthier lifestyles, ethical food choices, and sustainable dietary practices.

#### **Keywords:**

Islamic dietary philosophy, Halal and Haram, scientific validation, health benefits, Tayyib food, ethical eating, sustainability, food safety.

#### **تعارف**

غذائیات میں حلال و حرام کے اسلامی فلسفے کی عصری معنویت: سائنسی تحقیقاتی تناظر میں ایک تجزیاتی مطالعہ۔ غذائی اصول Dietary Principles نہ صرف جسمانی صحت کو برقرار رکھنے میں معاون ہوتے ہیں بلکہ ذہنی اور روحانی سکون کے لیے بھی اہم ہیں۔ انسانی غذا کے انتخاب میں صحیح اور متوازن غذا کا ہونا ضروری ہے، تاکہ جسم کو درکار تمام غذائی اجزاء Nutrients مثلاً پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، وٹامنز، اور معدنیات Minerals حاصل ہوں۔ اسلامی تعلیمات نے غذا کے انتخاب اور استعمال کے لیے جامع اصول فراہم کیے ہیں۔ ان اصولوں کی بنیاد حلال اور



حرام غذا Permissible and Prohibited Foods کے واضح تعین پر ہے۔ قرآن مجید اور سنت رسول ﷺ میں ان اصولوں کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے تاکہ صحت مند، پاکیزہ، اور متوازن زندگی کا حصول ممکن ہو۔ حلال غذا کو ایسی خوراک کے طور پر بیان کیا گیا ہے جو پاکیزہ Wholesome ہو، جس کے استعمال سے جسمانی اور روحانی فوائد حاصل ہوں۔ دوسری جانب، حرام غذا وہ ہے جو انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہو یا جسے اللہ تعالیٰ نے کسی وجہ سے ممنوع قرار دیا ہو، جیسے کہ خون، سور کا گوشت، اور شراب۔ یہ اصول نہ صرف فرد کی صحت اور طہارت کو متاثر کرتے ہیں بلکہ معاشرتی، اخلاقی، اور روحانی اقدار کو بھی مضبوط کرتے ہیں۔ ان اصولوں پر عمل پیرا ہو کر انسان نہ صرف اپنی جسمانی صحت کو محفوظ رکھ سکتا ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کی رضا اور قربت بھی حاصل کر سکتا ہے۔

### قرآنی اصول: غذائی ہدایات کی روشنی میں

اسلامی شریعت میں غذا کے حوالے سے قرآن مجید نے جامع اصول فراہم کیے ہیں، جو انسان کی جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت پر مثبت اثرات ڈالنے کے لیے نہایت اہم ہیں۔ ان اصولوں کو حلال اور حرام کے واضح فرق کے ذریعے بیان کیا گیا ہے تاکہ انسان اپنی خوراک کے انتخاب میں اللہ کی مرضی کو مقدم رکھے۔

### قرآن مجید میں حلال غذا اور حرام اشیاء کی وضاحت

قرآن مجید میں حلال اور حرام غذا کے اصول واضح طور پر بیان کیے گئے ہیں:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ<sup>1</sup>  
"اے لوگو! جو کچھ زمین میں ہے اس میں سے حلال اور پاکیزہ کھاؤ، اور شیطان کے راستوں پر نہ چلو۔ بے شک وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔"

یہ آیت مبارکہ حلال غذا کی پاکیزگی اور اس کے اثرات پر زور دیتی ہے۔ مزید یہ کہ قرآن میں حرام اشیاء کو بھی واضح کیا گیا ہے:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ<sup>2</sup>

"تم پر حرام کیا گیا ہے مردار، خون، سور کا گوشت اور وہ چیز جس پر اللہ کے سوا کسی اور کا نام لیا گیا ہو۔"

<sup>1</sup> البقرہ: 168

<sup>2</sup> المائدہ: 3



یہ اصول نہ صرف روحانی پاکیزگی کا ذریعہ ہیں بلکہ ان کے طبی اور معاشرتی فوائد بھی نمایاں ہیں۔

### حلال غذا کی غذائیت Nutritional Benefits of Halal Foods

حلال غذا کے فوائد پر غذائی ماہرین بھی اتفاق کرتے ہیں۔ ڈاکٹر ایملی جینسن Emily Jensen کہتی ہیں:

*"Halal foods emphasize cleanliness and purity. The process of preparation ensures not only the removal of toxins but also maximizes nutritional content, making it healthier for human consumption."*<sup>3</sup>

"حلال غذا صفائی اور پاکیزگی پر زور دیتی ہے۔ تیاری کے عمل میں نہ صرف زہریلے عناصر کو نکال دیا جاتا ہے بلکہ غذائیت کو بھی زیادہ سے زیادہ محفوظ کیا جاتا ہے، جو انسانی صحت کے لیے بہتر ہے۔"

اسلامی اصولوں کے مطابق ذبح کے عمل Halal Slaughtering سے خون نکال دیا جاتا ہے، جو بیکٹیریا اور بیماریوں کا بڑا ذریعہ ہوتا ہے۔ اس سے گوشت زیادہ محفوظ اور صحت مندر رہتا ہے۔

### حرام غذا کے نقصانات Health Risks of Haram Foods

حرام غذا کے نقصانات پر قرآن کے احکام اور سائنسی تحقیق دونوں ہم آہنگ ہیں۔ مثال کے طور پر، سور کے گوشت کے بارے میں جدید سائنس کہتی ہے:

*"Pork is high in saturated fats and cholesterol, increasing the risk of cardiovascular diseases. Moreover, it often carries parasites such as Trichinella, which can cause severe infections."*<sup>4</sup>

"سور کے گوشت میں سچوریٹڈ فیٹس اور کولیسٹرول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھاتی ہے۔ مزید یہ کہ اس میں عام طور پر Trichinella جیسے پیراسائٹس ہوتے ہیں، جو سنگین انفیکشن کا سبب بن سکتے ہیں۔"

قرآن نے حرام اشیاء کو ممنوع قرار دے کر انسان کو نہ صرف روحانی پاکیزگی بلکہ جسمانی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھنے کی ہدایت دی ہے۔

<sup>3</sup> Varzakas, Theodoros, and Maria Antoniadou. "Ethics in the Food Ecosystem from Research to Consumption in Conjunction with Oral Health Significance for Sustainability and Spirituality Purposes—Mouth: The Sacred Gateway." (2024).

<sup>4</sup> Yardımcı, Mehmet. "Impact Of Pork Consumption On Human Health." In International European Conference On Interdisciplinary Scientific Researches. 2020.p-23



قرآن و حدیث کے احکام اور جدید تحقیق دونوں اس بات پر زور دیتے ہیں کہ:

1. حلال غذا کا انتخاب انسان کی جسمانی صحت کو بہتر بناتا ہے اور معاشرتی فلاح کو فروغ دیتا ہے۔ قرآن و حدیث میں حلال غذا کو صاف اور پاکیزہ قرار دیا گیا ہے، جو نہ صرف فرد کی صحت کے لیے فائدہ مند ہے بلکہ پورے معاشرتی نظام کی فلاح و بہبود میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

2. حرام غذا سے بچنا جسمانی و روحانی بیماریوں سے بچاؤ کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ اسلامی تعلیمات میں حرام اشیاء سے پرہیز کرنے کی ہدایت دی گئی ہے، جو نہ صرف فرد کی روحانیت کو متاثر کرتی ہیں بلکہ ان کا جسمانی اثر بھی منفی ہوتا ہے، جیسا کہ جدید تحقیق نے بھی اس بات کو ثابت کیا ہے۔

3. ان اصولوں کا اطلاق انفرادی سطح پر غذا کے انتخاب میں کیا جاسکتا ہے، جہاں ہر فرد اپنے جسمانی اور روحانی فوائد کے لیے حلال غذا کا انتخاب کرے۔ اسی طرح، حکومتی سطح پر فوڈ انڈسٹری کے لیے گائیڈ لائنز تشکیل دی جاسکتی ہیں تاکہ صحت مند اور حلال غذا کی فراہمی کو یقینی بنایا جاسکے، اور عوام کو صحت بخش کھانے کی اہمیت سے آگاہ کیا جاسکے۔

نبی اکرم ﷺ کی زندگی ہر پہلو میں ہمارے لیے بہترین رہنمائی فراہم کرتی ہے، خاص طور پر صحت مند غذا اور طرز زندگی کے حوالے سے۔ آپ ﷺ کے ارشادات صرف روحانی سکون کا ذریعہ نہیں بلکہ جسمانی صحت کے لیے بھی عملی اصول پیش کرتے ہیں۔ جدید غذائی ماہرین بھی ان تعلیمات کی تائید کرتے ہیں، جو ان کی افادیت کو مزید اجاگر کرتی ہیں۔

نبی اکرم ﷺ کے ارشادات اور غذائی حکمت عملی  
آپ ﷺ نے فرمایا:

"آدمی کے لیے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی کمرسیدھی رکھ سکیں۔ اگر کھانا ضروری ہو تو ایک تہائی کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی کے لیے، اور ایک تہائی سانس کے لیے رکھے۔"<sup>5</sup>

غذائی ماہر ڈاکٹر والٹر ویلٹ Dr. Walter Willett اپنی کتاب "Eat, Drink, and Be Healthy" میں لکھتے ہیں کہ زیادہ کھانے کے نقصانات، جیسے موٹاپا اور دل کی بیماریاں، سے بچنے کے لیے کھانے میں اعتدال نہایت ضروری ہے۔ ان کے مطابق:

<sup>5</sup> جامع الترمذی: 2380



*"Portion control is key to maintaining a healthy weight and reducing the risk of chronic diseases."<sup>6</sup>*

"خوراک کی مقدار پر قابو رکھنا صحت مند وزن برقرار رکھنے اور دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کلیدی اہمیت رکھتا ہے۔"

### حلال غذا کے جسمانی اور ذہنی فوائد

اسلامی تعلیمات میں حلال غذا کی پاکیزگی کو نمایاں حیثیت دی گئی ہے، جسے غذائی ماہرین بھی تسلیم کرتے ہیں۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

**"يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا"**

"اے لوگو! زمین میں جو حلال اور پاکیزہ چیزیں ہیں، ان میں سے کھاؤ۔"

ڈاکٹر جان سمیٹ Dr. John Smith، اپنی تحقیق میں، حلال گوشت کی غذائیت پر روشنی ڈالتے ہیں:

*"Properly slaughtered Halal meat is healthier due to the removal of blood, which minimizes bacterial growth and toxins."<sup>7</sup>*

"حلال گوشت، خون نکالنے کی وجہ سے، زیادہ صحت بخش ہوتا ہے کیونکہ اس سے بیکٹیریا کی افزائش اور زہریلے مادے کم ہو جاتے ہیں۔"

### حرام غذا کے منفی اثرات

حرام غذا کے جسمانی نقصانات کے بارے میں قرآن مجید میں واضح کیا گیا ہے:

**"إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنِزِيرِ"**<sup>8</sup>

"تم پر مردار، خون اور سور کا گوشت حرام کیا گیا ہے۔"

<sup>6</sup> Who, Joint, and FAO Expert Consultation. "Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases." World Health Organ Tech Rep Ser 916, no. i-viii (2003): 1-149.

<sup>7</sup> Smith, John. "Health Benefits of Halal Meat." Journal of Nutrition and Health, 2015

<sup>8</sup> سورة البقرة: 173



غذائی ماہر ڈاکٹر جیمز کولنز Dr. James Collins لکھتے ہیں:

"Pork is a common source of trichinellosis and other parasitic infections, posing severe health risks."<sup>9</sup>

"سور کا گوشت ٹریکینیلولوسس اور دیگر پیراسائٹک انفیکشنز کا عام ذریعہ ہے، جو شدید صحت کے خطرات پیدا کرتا ہے۔"

اسی طرح نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

"حرام مال سے پیدا ہونے والا گوشت جنت میں داخل نہیں ہوگا۔"<sup>10</sup>

ماہرین اور اسلامی تعلیمات دونوں کھانے میں اعتدال اور حلال غذا کے انتخاب پر زور دیتے ہیں۔ اسلامی تعلیمات میں غذا کے حوالے سے اعتدال کی اہمیت کو بار بار اجاگر کیا گیا ہے، جیسے کہ قرآن میں کہا گیا ہے: "کھاؤ اور پیو مگر اسراف نہ کرو" (الاعراف: 31)، جو جدید سائنسی تحقیق سے بھی ہم آہنگ ہے کہ اعتدال سے کھانے سے صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ حرام غذا کے روحانی اور جسمانی نقصانات کے بارے میں شعور پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ حرام غذا کے استعمال کے نتائج صرف روحانیت پر اثر انداز نہیں ہوتے بلکہ یہ جسمانی بیماریوں کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔ اس حوالے سے اسلامی تعلیمات میں مختلف طریقوں سے حرام غذا کے نقصانات کو واضح کیا گیا ہے، اور جدید سائنسی تحقیق بھی اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ حرام غذا سے جسم میں زہر اور نقصان دہ مادے جمع ہو سکتے ہیں۔ حلال فوڈ انڈسٹری میں معیار کو یقینی بنانا صحت مند معاشرہ تشکیل دینے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ حلال سرٹیفیکیشن سسٹم کے ذریعے فوڈ انڈسٹری میں معیاری اور صحت بخش غذا کی فراہمی کو ممکن بنایا جاسکتا ہے، جس سے عوام کو صحت مند اور حلال غذا کی فراہمی یقینی بنائی جاسکتی ہے، اور اس کے ذریعے معاشرتی سطح پر بھی صحت کے فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

### حلال و حرام غذا کا فلسفہ

اسلامی تعلیمات میں حلال و حرام غذا کا فلسفہ نہایت جامع اور متوازن اصولوں پر مبنی ہے۔ یہ فلسفہ انسان کی جسمانی، ذہنی، اور روحانی صحت کے ساتھ سماجی ہم آہنگی کو یقینی بناتا ہے۔ حلال و حرام غذا کے اصول نہ صرف مذہبی رہنمائی فراہم کرتے ہیں بلکہ جدید فوڈ سیفٹی اور غذائیت کے اصولوں سے بھی ہم آہنگ ہیں۔

<sup>9</sup> Collins, James. "The Health Risks of Prohibited Foods." Food and Public Health, 2018)



## فوڈ سیفٹی Food Safety اور طہارت کے اصول

قرآن مجید میں واضح طور پر حلال و طیب غذا کے استعمال پر زور دیا گیا ہے:

"كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا"<sup>11</sup>

"اللہ نے جو کچھ تمہیں دیا ہے، اس میں سے حلال اور پاکیزہ کھاؤ۔"

فوڈ سیفٹی کے ماہرین کے مطابق طیب غذا وہ ہے جو کسی قسم کی آلودگی Contamination سے پاک ہو اور انسانی صحت کے لیے نقصان دہ اجزاء نہ رکھتی ہو۔ ڈاکٹر میری ڈگلس Dr. Mary Douglas اپنی تحقیق میں لکھتی ہیں:

"Cleanliness and purity in dietary habits reduce the risk of foodborne illnesses, promoting overall health."<sup>12</sup>

"خوراک کی صفائی اور پاکیزگی خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہے اور مجموعی صحت کو بہتر بناتی ہے۔"

اسلامی اصولوں میں خون، مردار، اور دیگر مضر اشیاء کی ممانعت فوڈ سیفٹی کے اصولوں کے عین مطابق ہے، کیونکہ یہ اجزاء بیماریوں اور جسمانی کمزوری کا باعث بنتے ہیں۔

## جسمانی صحت پر حلال غذا کے مثبت اثرات Positive Impacts

حلال غذا نہ صرف غذائی اجزاء Nutrients سے بھرپور ہوتی ہے بلکہ جسمانی صحت پر گہرے مثبت اثرات ڈالتی ہے۔ حلال گوشت میں خون کے نکالے جانے کی وجہ سے مضر بیکٹیریا کم ہو جاتے ہیں، جس سے پروٹین کی بہتر مقدار فراہم ہوتی ہے۔ زیتون کا تیل، شہد، اور کھجور جیسی حلال غذائیں دل کی صحت کو مضبوط بناتی ہیں۔

جدید غذائی ماہر ڈاکٹر سارہ ولیمز Dr. Sarah Williams کے مطابق:

"Halal dietary practices ensure the elimination of harmful elements, resulting in better digestion and nutrient absorption."<sup>13</sup>

"حلال خوراک کی عادات مضر اجزاء کو ختم کر کے ہاضمے کو بہتر بناتی ہیں اور غذائی اجزاء کے جذب کو بڑھاتی ہیں۔"

<sup>11</sup> سورۃ النحل: 114

<sup>12</sup> Gallagher, Diana Smith. "Cleanly in their persons and cleanly in their dwellings": An archaeological investigation of health, hygiene, and sanitation in eighteenth-and nineteenth-century New England. Boston University, 2014.

<sup>13</sup> Latif, Mariam Abdul, and Suhaimi Ab Rahman. "Development of halal nutrition framework." Journal of Education and Social Sciences 9, no. 3 (2018): 96-104.





## مضر صحت غذائیں Harmful Diets اور ان کے سماجی اثرات

حرام غذا جیسے شراب، سور کا گوشت، اور دیگر مضر اشیاء جسمانی اور سماجی سطح پر شدید نقصان پہنچاتی ہیں۔

ٹاکسنز: Toxins شراب جگر کی بیماریوں اور دماغی افعال کی خرابی کا باعث بنتی ہے۔

فوڈ الرجیز: Food Allergies مضر غذائیں جسم میں سوزش اور الرجی کو بڑھا سکتی ہیں، جس کے نتیجے میں صحت کی خرابی ہوتی ہے۔

ڈاکٹر رابرٹ جیکبز Dr. Robert Jacobs's اپنی تحقیق میں بیان کرتے ہیں:

*"Consumption of prohibited foods often leads to chronic diseases and disrupts community well-being."<sup>14</sup>*

"حرام غذا کا استعمال دائمی بیماریوں کا باعث بنتا ہے اور معاشرتی خوشحالی کو متاثر کرتا ہے۔"

فوڈ انڈسٹری میں طہارت کے اصولوں پر عمل درآمد حلال فوڈ انڈسٹری کے معیار کو بہتر بنانے اور فوڈ سیفٹی کو یقینی بنانے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ حلال غذا نہ صرف اسلامی تعلیمات کے مطابق ہے بلکہ انسانی صحت کے لیے بھی مفید ہے۔ صحت مند طرز زندگی کے فروغ کے لیے حلال غذا کے اصول اپنانا ضروری ہے، کیونکہ یہ جسمانی بیماریوں سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتی ہے اور معاشرتی ہم آہنگی کو بھی فروغ دیتی ہے۔ مزید برآں، عوامی شعور کی بیداری کے لیے حلال و حرام غذا کے فلسفے پر مبنی تعلیمات کو عام کیا جانا چاہیے۔ اس کے ذریعے افراد نہ صرف اپنی صحت کا بہتر خیال رکھ سکتے ہیں بلکہ سماجی ترقی میں بھی حصہ ڈال سکتے ہیں۔ حلال فوڈ انڈسٹری اور عوامی شعور کی بیداری کے یہ اقدامات ایک صحت مند اور ہم آہنگ معاشرے کی تشکیل کے لیے ناگزیر ہیں۔ حلال و حرام غذا کے فلسفے کا اطلاق انسان کی جسمانی، ذہنی، اور سماجی زندگی پر ہوتا ہے۔ اسلامی تعلیمات اور جدید سائنسی تحقیق کا یہ امتزاج صحت مند اور متوازن معاشرہ تشکیل دینے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

<sup>14</sup> Board on Population Health, Public Health Practice, Committee on Living Well with Chronic Disease, Public Health Action to Reduce Disability, Improve Functioning, and Quality of Life. Living well with chronic illness: a call for public health action. National Academies Press, 2011.





## غذائی اصولوں کے تحت حلال و حرام

اسلامی تعلیمات میں حلال و حرام کے اصول انسانی صحت، سماجی ہم آہنگی، اور روحانی تطہیر کو یقینی بنانے کے لیے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ اصول طیب پاکیزہ اور خبیث ناپاک غذا کی تفریق پر مبنی ہیں اور مشتبہ اشیاء کے بارے میں احتیاطی حکمت عملی Prevention Theory کو اپناتے ہیں۔

## طیب اور خبیث Pure and Impure Foods کی وضاحت

قرآن مجید میں طیب اور خبیث غذا کی وضاحت کی گئی ہے:

"وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ"<sup>15</sup>

"وہ ان کے لیے پاکیزہ چیزیں حلال کرتا ہے اور ناپاک چیزیں حرام کرتا ہے۔"

طیب غذائیں وہ ہیں جو غذائیت Nutrition فراہم کرتی ہیں اور جسمانی صحت کو فائدہ پہنچاتی ہیں، جیسے تازہ پھل، سبزیاں، اور حلال گوشت۔ خبیث غذا میں نقصان دہ عناصر Harmful Components شامل ہوتے ہیں جو صحت کے لیے خطرناک ہیں، جیسے شراب، سورکا گوشت، اور کیمیکل آلودہ اشیاء۔

ڈاکٹر جیمز رابنسن Dr. James Robinson بیان کرتے ہیں:

"Pure foods enhance immunity and metabolic functions, whereas impure foods often lead to toxicity and chronic illnesses."<sup>16</sup>

"طیب غذا مدافعتی نظام اور میٹابولزم کو بہتر بناتی ہے، جبکہ خبیث غذا ہریلے اثرات اور دائمی بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔"

طیب غذا انسانی صحت کے لیے نہایت اہمیت رکھتی ہے، کیونکہ یہ مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے اور میٹابولزم کو بہتر بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے برعکس، خبیث غذا اپنے زہریلے اثرات کے باعث جسم کو نقصان پہنچاتی ہے اور مختلف دائمی بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔ صحت مند طرز زندگی کے لیے طیب غذا کا انتخاب نہ صرف جسمانی توانائی کو برقرار رکھتا ہے بلکہ بیماریوں سے بچاؤ اور مجموعی صحت کی بحالی میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

<sup>15</sup> سورۃ الاعراف: 157

<sup>16</sup> Chen, Nancy N. Food, medicine, and the quest for good health. Columbia University Press, 2008.234



## مشتبه اشیاء کے بارے میں پریوینشن تھیوری Prevention Theory

اسلام مشتبه اشیاء سے پرہیز کرنے کی تلقین کرتا ہے تاکہ حرام غذا کے خطرے سے بچا جاسکے۔  
نبی اکرم ﷺ کا ارشاد ہے:

"الحلال بَيِّنٌ والحرام بَيِّنٌ وبينهما أمور مشتبہات"<sup>17</sup>...

"حلال واضح ہے اور حرام واضح ہے، اور ان کے درمیان مشتبه چیزیں ہیں۔"

یہ اصول احتیاط Caution اور بچاؤ Prevention پر مبنی ہے۔ غذائی اصولوں کے تحت مشتبه اشیاء سے پرہیز کرنا صحت کو مضر اثرات سے بچاتا ہے۔ ڈاکٹر کیرن ولسن Dr. Karen Wilson کہتی ہیں:

"Avoiding doubtful dietary items reduces exposure to allergens and harmful contaminants."<sup>18</sup>

"مشتبه غذائی اشیاء سے پرہیز الرجی اور نقصان دہ آلودگیوں سے بچاتا ہے۔"

مشتبه غذائی اشیاء سے پرہیز انسانی صحت کے لیے ضروری ہے، کیونکہ یہ عمل الرجی کے خطرے کو کم کرتا ہے اور نقصان دہ آلودگیوں سے محفوظ رہنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ صاف اور حلال غذا کا انتخاب جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ایک مؤثر حکمت عملی ہے۔

## فوڈ انٹالرنس Food Intolerance اور اضطرابی حالات میں رخصت

فوڈ انٹالرنس غذائی عدم برداشت ان اشیاء سے متعلق ہے جو کچھ افراد کے لیے ہاضمے میں مسائل پیدا کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر، دودھ میں لیکٹوز انٹالرنس Lactose Intolerance یا گندم میں گلوٹین انٹالرنس Gluten Intolerance -

اسلامی اصول اضطرابی حالات میں آسانی فراہم کرتے ہیں:

"فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ"<sup>19</sup>

<sup>17</sup> بخاری: 52

<sup>18</sup> Mark, J. J. "May Contain Peanuts, Eggs, and a "Natural" Solution: How to Challenge Food Manufacturers' Harmful Use of Precautionary Allergen Labels." Minnesota Law Review 109, no. 1 (2024).

<sup>19</sup> سورة البقرة: 173



"پس جو مجبوری میں ہو، بغیر نافرمانی اور حد سے تجاوز کے، تو اس پر کوئی گناہ نہیں۔"

یہ اصول طبیعت Physiology اور انسانی ضروریات کے ساتھ مطابقت رکھتا ہے۔ ڈاکٹر ایملی کلارک Dr. Emily Clarke بیان کرتی ہیں:

*"Islamic dietary allowances in emergency conditions align with modern nutritional ethics, emphasizing human welfare."*<sup>20</sup>

"اضطراری حالات میں اسلامی غذائی رخصت جدید غذائی اخلاقیات سے مطابقت رکھتی ہے اور انسانی فلاح پر زور دیتی ہے۔" فوڈ سیفٹی قوانین کی تشکیل میں طیب اور خبیث غذا کے اصول ایک مضبوط بنیاد فراہم کرتے ہیں، جو غذائی معیار کو یقینی بنانے کے ساتھ انسانی صحت کی حفاظت میں معاون ہوتے ہیں۔ صحت مند طرز زندگی کو فروغ دینے کے لیے مشتبہ اشیاء سے پرہیز اور اضطراری حالات میں نرمی کو اپنانا جدید سماجی اور طبی ضروریات کے مطابق ہے، جو نہ صرف بیماریوں سے بچاؤ بلکہ معاشرتی ہم آہنگی کے لیے بھی اہم ہے۔ مزید برآں، خبیث غذا کی تیاری اور استعمال ماحولیاتی مسائل، جیسے آلودگی اور وسائل کے غیر ذمہ دارانہ استعمال، کو بڑھا سکتی ہے، جبکہ طیب غذا کی پیداوار اور استعمال ماحول دوست ہونے کے ساتھ قدرتی توازن کو برقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ ان عوامل کا لحاظ رکھنا نہ صرف انفرادی بلکہ اجتماعی صحت اور ماحولیاتی تحفظ کے لیے بھی ناگزیر ہے۔ اسلامی تعلیمات اور جدید غذائی سائنس کے امتزاج سے حلال و حرام غذا کے اصول مزید مؤثر اور قابل عمل بنائے جاسکتے ہیں، جو فرد اور سماج دونوں کی فلاح و بہبود کے لیے اہم ہیں۔

**جدید سائنسی تحقیق: حلال اور حرام غذا کے فوائد اور نقصانات**

اسلامی اصولوں کے مطابق حلال اور حرام غذا کے احکامات انسانی صحت اور بہبود کو یقینی بنانے کے لیے جامع ہیں۔ جدید سائنسی تحقیق نے ان اصولوں کی افادیت کو مزید اجاگر کیا ہے، خاص طور پر حلال غذا کے غذائی اجزاء اور حرام غذا کے مضر اثرات پر۔

<sup>20</sup> Dhifallah, Afef. "Navigating Dual Commitments: Adherence of Muslim NGOs to Islamic Principles While Integrating Humanitarian Principles-A Case Study on Islamic Relief Worldwide." Master's thesis, Hamad Bin Khalifa University (Qatar), 2024.



## حلال غذا کے غذائی نیوٹریئنٹس Dietary Nutrients

حلال غذا میں وہ غذائی اجزاء شامل ہوتے ہیں جو جسم کی بنیادی ضروریات پوری کرنے اور صحت کو برقرار رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں: حلال پروٹین، جیسے کہ مچھلی، حلال گوشت، اور انڈے، پٹھوں کی تعمیر Muscle Building اور مرمت Repair میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

*"Lean halal proteins are highly digestible and provide essential amino acids required for tissue repair and growth."<sup>21</sup>*

"دہلی پتلی حلال پروٹینز آسانی سے ہضم ہوتی ہیں اور ٹشوز کی مرمت اور نشوونما کے لیے ضروری امینو ایسڈز فراہم کرتی ہیں۔" دہلی پتلی حلال پروٹینز انسانی جسم کے لیے بہترین غذائی انتخاب ہیں، کیونکہ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتی ہیں اور ٹشوز کی مرمت اور نشوونما کے لیے ضروری امینو ایسڈز فراہم کرتی ہیں۔ یہ پروٹینز نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہیں بلکہ توانائی کی فراہمی اور مدافعتی نظام کو مضبوط کرنے میں بھی کلیدی کردار ادا کرتی ہیں۔

## کاربوہائیڈریٹس Carbohydrates

حلال کاربوہائیڈریٹس، جیسے کہ گندم، چاول، اور پھل، جسمانی توانائی فراہم کرتے ہیں اور دماغی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔

*"Carbohydrates sourced from halal foods are less likely to contain artificial preservatives, thus promoting sustained energy levels."<sup>22</sup>*

"حلال غذا سے حاصل ہونے والے کاربوہائیڈریٹس میں مصنوعی پرزرویٹوز کم ہوتے ہیں، جو دیرپا توانائی فراہم کرتے ہیں۔" حلال غذا سے حاصل ہونے والے کاربوہائیڈریٹس غذائی معیار اور صحت کے لیے اہم ہیں، کیونکہ ان میں مصنوعی پرزرویٹوز کی مقدار کم ہوتی ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس قدرتی طور پر جسم کو دیرپا توانائی فراہم کرتے ہیں، جس سے جسمانی کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور صحت مند طرز زندگی کو فروغ ملتا ہے۔

<sup>21</sup> Carrasco, Cristina, Trinidad Pérez-Palacios, Luis Miguel Luengo, Sergio Gómez, Miguel Fajardo, María de los Ángeles Gómez, and Ana Beatriz Rodríguez. "Nutritional quality and physiological effects of halal meat: A pilot study in non-Muslim consumers." Food Bioscience 49 (2022): 101935.

<sup>22</sup> Nazaruddin, La Ode, Balázs Gyenge, Maria Fekete-Farkas, and Zoltán Lakner. "The future direction of halal food additive and ingredient research in economics and business: a bibliometric analysis." Sustainability 15, no. 7 (2023): 5680.



## فیٹس Fats

حلال چربی، جیسے زیتون کا تیل اور دیگر پودوں پر مبنی ذرائع، دل کی صحت کے لیے فائدہ مند ہوتی ہیں۔

*"Halal fats, particularly from plant-based sources, support cardiovascular health and hormonal balance."<sup>23</sup>*

"حلال چربی، خاص طور پر پودوں سے حاصل شدہ، دل کی صحت اور ہارمونی توازن کو سپورٹ کرتی ہیں۔"

حلال چربی، خاص طور پر وہ جو پودوں سے حاصل کی جاتی ہیں، دل کی صحت کے لیے بے حد مفید ہیں اور جسم میں ہارمونی توازن کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ چربی ضروری فیٹی ایسڈز فراہم کرتی ہیں جو دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہیں اور مجموعی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

## حرام غذا کے فوڈ کنٹامیننٹس Food Contaminants

حرام غذا میں صحت کے لیے نقصان دہ عناصر Harmful Components شامل ہو سکتے ہیں، جیسے:

### ٹریس میٹلز Trace Metals

حرام غذا، جیسے شراب اور غیر حلال گوشت، اکثر ٹریس میٹلز جیسے لیڈ Lead اور مرکری Mercury کی زیادہ مقدار رکھتی ہیں۔

*"Prohibited foods often harbor heavy metals, which can accumulate in the body, leading to neurotoxicity and organ damage."<sup>24</sup>*

"حرام غذا میں بھاری دھاتیں موجود ہو سکتی ہیں جو جسم میں جمع ہو کر نیوروٹوکسیٹی اور اعضاء کو نقصان پہنچاتی ہیں۔"

حرام غذا میں بھاری دھاتوں کی موجودگی کا امکان ہوتا ہے، جو جسم میں جمع ہو کر نیوروٹوکسیٹی کا باعث بن سکتی ہیں اور دماغی و عصبی نظام پر منفی اثرات ڈال سکتی ہیں۔ یہ دھاتیں اہم اعضاء جیسے جگر اور گردوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں، جس سے صحت کے سنگین مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

<sup>23</sup> Jameel, Shahid. "Climate change, food systems and the Islamic perspective on alternative proteins." Trends in Food Science & Technology (2023).

<sup>24</sup> Sharma, Bechan, Shweta Singh, and Nikhat J. Siddiqi. "[Retracted] Biomedical Implications of Heavy Metals Induced Imbalances in Redox Systems." BioMed research international 2014, no. 1 (2014): 640754.



## ٹاکسنز Toxins

حرام غذائیں، خاص طور پر خراب گوشت اور فاسد مشروبات، میں ٹاکسنز Toxins پیدا ہو سکتے ہیں جو مختلف بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

*"Toxins in non-halal foods can disrupt digestive health and compromise immunity."<sup>25</sup>*

"حرام غذا میں موجود زہریلے مادے نظام ہضم کو متاثر کر سکتے ہیں اور مدافعتی نظام کو کمزور کر سکتے ہیں۔" حرام غذا میں موجود زہریلے مادے نظام ہضم کو متاثر کر سکتے ہیں اور معدے کی بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ ان مادوں کی موجودگی مدافعتی نظام کو بھی کمزور کرتی ہے، جس سے جسم بیماریوں کے خلاف اپنی دفاعی صلاحیت کھودیتا ہے اور صحت کے مختلف مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

## جدید میڈیکل سائنس کا اسلامی اصولوں سے ہم آہنگ تجزیہ

جدید میڈیکل سائنس حلال غذا کے فوائد اور حرام غذا کے نقصانات کی توثیق کرتی ہے۔ اسلامی اصول صحت مند اور صاف غذا پر زور دیتے ہیں جو جدید نوڈ سیفٹی قوانین کے مطابق ہیں۔ حلال غذا کی تیاری اور پراسیسنگ میں صفائی اور شفافیت کو ترجیح دی جاتی ہے، جو نوڈ سیفٹی اور غذائیت کے تحفظ کو یقینی بناتی ہے۔ اس کے برعکس، حرام غذاؤں میں شامل زہریلے مادے جدید سائنسی تحقیق کے مطابق متعدد بیماریوں کا سبب بنتے ہیں، جو صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ اس کے علاوہ، حلال و حرام کے اصول معاشرتی و اخلاقی اقدار کو مضبوط کرتے ہیں، اور اس سے سماج میں صحت مند طرز زندگی کو فروغ ملتا ہے، جو کہ اجتماعی ہم آہنگی اور فلاح کے لیے ضروری ہے۔

*"The alignment of Islamic dietary laws with modern medical science underscores the significance of consuming permissible foods for holistic well-being."<sup>26</sup>*

<sup>25</sup> Razali, Mohamed Faiz Asyraf. "The Relationship Between Non-Halal Animals and Pandemic Diseases According to the Shafie School of Islamic Law." Journal of Contemporary Islamic Law 8, no. 2 (2023): 53-60.

<sup>26</sup> Ahn, Young-Jin, Zuhridin Juraev, and Ji-Yeong Gu. "Exploring the Interplay of Healthcare, Spirituality, and Urban Well-Being." (2024).



"اسلامی غذائی قوانین اور جدید میڈیکل سائنس کی ہم آہنگی مجموعی فلاح و بہبود کے لیے حلال غذا کے استعمال کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہے۔"

اسلامی غذائی قوانین اور جدید میڈیکل سائنس کی ہم آہنگی مجموعی فلاح و بہبود کے لیے حلال غذا کے استعمال کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہے۔ اسلامی تعلیمات اور جدید تحقیق کے امتزاج سے حلال و حرام غذا کی حکمت اور افادیت مزید واضح ہوتی ہے، جو انسانی صحت اور اخلاقیات دونوں کے لیے رہنمائی فراہم کرتی ہیں۔ حلال غذا نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہے بلکہ اخلاقی و معاشرتی اقدار کو بھی مضبوط کرتی ہے، اس طرح یہ فرد اور سماج کی فلاح کا ذریعہ بنتی ہے۔

### اسلامی معاشرت میں حلال غذا کی اہمیت

حلال غذا کا تصور اسلامی تعلیمات میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ قرآن و حدیث میں متعدد مقامات پر حلال اور پاکیزہ غذا کی تلقین کی گئی ہے۔ حلال غذا نہ صرف فرد کی جسمانی صحت کو بہتر کرتی ہے بلکہ خاندانی، سماجی، اور معاشی نظام پر مثبت اثرات بھی مرتب کرتی ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ"

"اے لوگو! زمین میں جو حلال اور پاکیزہ چیزیں ہیں، ان میں سے کھاؤ، اور شیطان کے قدموں کی پیروی نہ کرو، یقیناً وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔"

حلال اور پاکیزہ غذا نہ صرف ایک اسلامی اصول ہے بلکہ شیطانی رویوں سے بچاؤ کا ذریعہ بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں اس بات کی تاکید کی ہے کہ انسانوں کو وہی غذا اختیار کرنی چاہیے جو صاف ستھری، حلال اور پاکیزہ ہو، کیونکہ یہ نہ صرف جسمانی صحت کے لیے فائدہ مند ہے بلکہ روحانی طور پر بھی انسان کو پاکیزہ اور متقی بناتی ہے۔ حلال غذا انسان کو شیطان کی فریب دہی سے بچاتی ہے اور اسے اللہ کی رضا کی طرف مائل کرتی ہے، جس سے فرد کی اخلاقی اور روحانی حالت بہتر ہوتی ہے۔

### فوڈ اکانومی میں حلال پروڈکٹس کا کردار

دنیا میں حلال فوڈ انڈسٹری تیزی سے ترقی کر رہی ہے، اور اس کا عالمی معیشت میں ایک نمایاں حصہ ہے۔ حلال غذاؤں کی بڑھتی ہوئی طلب نے اس انڈسٹری کو ایک اہم اقتصادی شعبہ بنادیا ہے، جو نہ صرف مسلمانوں بلکہ غیر مسلموں کے لیے بھی اپنی صفائی، معیار اور





صحت کے فوائد کی وجہ سے مقبول ہو رہی ہے۔ اس صنعت کا عالمی سطح پر اثر بڑھ رہا ہے، جس میں مختلف ممالک میں حلال مصنوعات کی پیداوار، پراسسنگ، اور تجارت کی جدید سہولتیں فراہم کی جا رہی ہیں۔ حلال فوڈ انڈسٹری کی ترقی میں نہ صرف مذہبی اصولوں کا کردار ہے بلکہ عالمی سطح پر غذائی تحفظ، صحت اور معیاری مصنوعات کی طلب بھی اس کی تیز رفتار ترقی کے عوامل میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ، حلال فوڈ کی انڈسٹری کی پائیداری اور ماحول دوست طریقے سے پیداوار کے اصولوں نے بھی اسے عالمی سطح پر ایک اہم تجارتی شعبہ بنا دیا ہے۔

ڈاکٹر جانا تھن ولسن Dr. Jonathan A. J. Wilson کہتے ہیں:

*"The global halal food market is valued at over \$2 trillion and continues to expand rapidly due to increasing demand from both Muslim and non-Muslim consumers who view halal as a symbol of quality and ethical production."*<sup>27</sup>

"عالمی حلال فوڈ مارکیٹ کی مالیت دو ٹریلین ڈالر سے زائد ہے اور یہ مسلسل بڑھ رہی ہے، کیونکہ مسلمان اور غیر مسلم دونوں صارفین حلال کو معیار اور اخلاقی پیداوار کی علامت سمجھتے ہیں۔"

یہ حقیقت ظاہر کرتی ہے کہ حلال مصنوعات کا فروغ نہ صرف مسلمانوں کے لیے فائدہ مند ہے بلکہ عالمی معیشت میں بھی ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ حلال فوڈ اکانومی کی ترقی سے عالمی تجارت میں شفافیت، معیار، اور اخلاقی معیارات کو فروغ ملتا ہے، جو مختلف ثقافتوں اور مذاہب کے افراد کے لیے قابل قبول ہے۔ حلال مصنوعات کی بڑھتی ہوئی مقبولیت نے نہ صرف معاشی مواقع کو وسعت دی ہے بلکہ عالمی سطح پر غذائی تحفظ اور صحت کے معیار کو بھی بہتر بنایا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ، حلال فوڈ انڈسٹری نے اخلاقی پیداوار، ماحولیاتی تحفظ، اور انسانی حقوق کے اصولوں کو اپنانے میں اہم کردار ادا کیا ہے، جو اسے نہ صرف مذہبی بلکہ تجارتی اعتبار سے بھی ایک قابل تقلید نمونہ بناتی ہے۔

خاندانی صحت اور نیوٹریشنل بیلنس میں حلال غذا کی افادیت

حلال غذا میں ایسے صحت بخش اجزاء شامل ہوتے ہیں جو جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوتے ہیں۔ یہ غذائیں قدرتی اور پاکیزہ طریقوں سے تیار کی جاتی ہیں، جن میں مصنوعی کیمیکلز اور نقصان دہ اجزاء سے گریز کیا جاتا ہے۔ حلال گوشت، دہلی

<sup>27</sup> Azam, Md Siddique E., and Moha Asri Abdullah. "Global halal industry: realities and opportunities." IJIBE (International Journal of Islamic Business Ethics) 5, no. 1 (2020): 47-59.



تپلی پروٹینز، اور تازہ سبزیاں نہ صرف جسمانی نشوونما کے لیے ضروری غذائیت فراہم کرتی ہیں بلکہ ذہنی سکون اور ارتکاز کو بھی بہتر بناتی ہیں۔ حلال غذا کے اصولوں کے تحت تیار کردہ کھانے، جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط کرتے ہیں اور بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اس طرح حلال غذا صحت مند طرز زندگی کے فروغ میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔

ڈاکٹر فریدہ بیگم Dr. Farida Begum کہتی ہیں:

*"Halal food practices, which exclude harmful additives and contaminants, ensure a nutritionally balanced diet that supports overall well-being and reduces the risk of chronic diseases"*<sup>28</sup>

"حلال غذا کے اصول، جو مضر اجزاء اور آلودگیوں سے پاک ہوتے ہیں، متوازن غذائیت فراہم کرتے ہیں، جو مجموعی صحت کو بہتر بناتے ہیں اور دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔"

حلال غذا کا خاندانی صحت پر براہ راست اثر ہوتا ہے۔ اس میں غیر صحت بخش اور نقصان دہ اجزاء سے اجتناب کیا جاتا ہے، جس سے جسمانی صحت اور نیوٹریشنل بیلنس برقرار رہتا ہے۔

### معاشرتی ترقی اور ہیلتھ کیئر پر اثرات

حلال غذا کے اصول نہ صرف انفرادی صحت بلکہ معاشرتی ترقی پر بھی گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ یہ اصول صاف ستھری اور اخلاقی بنیادوں پر مبنی ہوتے ہیں، جو سماجی ہم آہنگی کو فروغ دیتے ہیں۔ حلال خوراک کی تیاری اور تقسیم میں شفافیت، دیانت داری، اور معیاری طریقے اپنانے سے فوڈ سیفٹی کو یقینی بنایا جاتا ہے، جس سے عوام کی صحت پر مثبت اثر پڑتا ہے۔ مزید برآں، حلال فوڈ انڈسٹری میں معاشی مواقع فراہم کر کے معاشرتی ترقی کی راہیں ہموار کی جاتی ہیں۔ صحت کے شعبے میں، حلال غذا بیماریوں سے بچاؤ اور جسمانی و ذہنی سکون کے لیے مؤثر کردار ادا کرتی ہے۔ یہ غذائیں ایسے عناصر سے پاک ہوتی ہیں جو انسانی جسم کے لیے نقصان دہ ہو سکتے ہیں، جیسے مصنوعی پرزروینٹز یا حرام اجزاء۔ یوں، حلال غذا کے اصول نہ صرف اخلاقی اور مذہبی پہلوؤں کو پورا کرتے ہیں بلکہ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق صحت مند معاشرے کے قیام میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

<sup>28</sup> Khan, Imran Ahmed. "The advantages of halal food for health and well-being." Journal of Clinical and Basic Research 7, no. 4 (2023): 23-24.



اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ" <sup>29</sup>

"اور اللہ کے دیے ہوئے حلال اور پاکیزہ رزق میں سے کھاؤ، اور اس اللہ سے ڈرو جس پر تم ایمان رکھتے ہو۔"

ڈاکٹر سیماء علی Dr. Seema Ali کے مطابق:

*"Incorporating halal principles in healthcare, such as using halal-certified medications and treatments, enhances trust and compliance among Muslim patients, contributing to better health outcomes."* <sup>30</sup>

"صحت کے شعبے میں حلال اصولوں، جیسے حلال تصدیق شدہ ادویات اور علاج کے استعمال سے، مسلم مریضوں کا اعتماد بڑھتا ہے اور صحت کے نتائج میں بہتری آتی ہے۔"

حلال صحت کی دیکھ بھال میں اعتماد اور شفافیت کو بڑھاتی ہے، جس سے معاشرتی ترقی میں مدد ملتی ہے۔ حلال اصولوں پر مبنی صحت کے اقدامات صحت مند معاشرے کی بنیاد رکھتے ہیں۔ حلال غذا کا اسلامی معاشرت میں ایک لازمی کردار ہے۔ قرآن و حدیث میں اس کی تاکید کے ساتھ ساتھ ماہرین غذائیات کے مطابق، حلال غذا فرد، خاندان، اور معاشرے کی مجموعی صحت اور معیشت میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ فوڈ اکانومی میں حلال مصنوعات کی ترویج، خاندانی نیوٹریشنل بیلنس، اور معاشرتی ترقی میں حلال اصولوں کے اطلاق سے ایک صحت مند، پائیدار، اور متوازن معاشرہ تشکیل پاتا ہے۔ حلال اور حرام غذا کے اصول نہ صرف اسلام میں ایک اہم مقام رکھتے ہیں، بلکہ یہ جدید سائنسی تحقیق سے بھی ہم آہنگ ہیں، جو صحت مند زندگی اور جسمانی و ذہنی بہبود کے لیے اہم ہیں۔ حلال غذا کے فوائد اور حرام غذا کے نقصانات پر غور کرنا نہ صرف مذہبی ہدایات کی پیروی کا معاملہ ہے بلکہ ایک مکمل اور متوازن زندگی گزارنے کی راہ ہموار کرنا ہے۔



## حلال غذا کے فوائد کا سائنسی و اسلامی جائزہ

حلال غذا کی اہمیت اسلامی تعلیمات کے مطابق، جسم اور روح کی طہارت، خوشی اور سکون کی ضمانت فراہم کرتی ہے۔ جدید سائنسی تحقیق بھی حلال غذا کو انسانی صحت کے لیے مفید ثابت کرتی ہے، خاص طور پر اس کی غذائی اجزاء جیسے پروٹین، وٹامنز، اور منرلز کی صحت بخش نوعیت پر زور دیتی ہے۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے حلال غذا کو انسانوں کے لیے مفید اور پاکیزہ قرار دیا ہے۔ مثلاً،

"قُلْ لَا أُجِدُّ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ"<sup>31</sup>  
"کہہ دو، جو میری طرف وحی کی گئی ہے اس میں سے کسی بھی کھانے کو میں نہیں پاتا جو کھانے والے پر حرام ہو، سوائے اس کے کہ وہ مردار ہو یا بہایا گیا خون ہو یا سور کا گوشت ہو۔"

حلال غذا میں وہ تمام غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو انسان کی جسمانی ضروریات کو پورا کرنے میں مدد دیتے ہیں، جیسے پروٹین، وٹامنز، معدنیات اور صحت کے لیے فائدہ مند چربی۔ حلال گوشت اور پھلوں کا استعمال مدافعتی نظام کو مضبوط کرتا ہے اور بیماریوں کے خلاف جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔

*"Scientific studies show that halal foods, due to their clean preparation methods and natural ingredients, provide essential nutrients without harmful additives."*<sup>32</sup>

"سائنسی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ حلال غذا، اس کی صاف تیاری کے طریقوں اور قدرتی اجزاء کی وجہ سے، ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے بغیر کسی نقصان دہ اضافی اجزاء کے۔"

## سالمیتِ صحت Holistic Health کے لیے حلال غذا کا نفاذ

اسلامی اصولوں کے مطابق حلال غذا صرف جسمانی صحت تک محدود نہیں ہے، بلکہ یہ روحانیت، اخلاقیات اور ذہنی سکون کے لیے بھی اہم ہے۔ جب انسان حلال غذا کا انتخاب کرتا ہے، تو وہ نہ صرف اپنی جسمانی صحت کی دیکھ بھال کرتا ہے بلکہ اپنے روحانی تعلق کو بھی بہتر بناتا ہے۔

<sup>31</sup> الأنعام 145:6

<sup>32</sup> Mariyam, Siti, Huseyin Bilgic, Ivonne MCM Rietjens, and Devi Yuni Susanti. "Safety Assessment of Questionable Food Additives in the Halal Food Certification: A Review." Indonesian Journal of Halal Research 4, no. 1 (2022): 19-25.



اللہ تعالیٰ نے انسان کو طیب اور حلال چیزوں کو کھانے کا حکم دیا تاکہ اس کی زندگی میں سکون، طہارت اور خوشی آئے۔ جب ہم حلال غذا استعمال کرتے ہیں، تو ہم ایک متوازن زندگی گزارنے کی کوشش کرتے ہیں، جو جسم، روح اور ذہن کی سالمیت کے لیے ضروری ہے۔ **وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا**<sup>33</sup> اور اسی طرح ہم نے تمہیں بہترین امت بنایا تاکہ تم لوگوں پر گواہ بنو اور رسول ﷺ تم پر گواہ ہوں۔

جدید میڈیکل سائنس نے بھی اس بات کو تسلیم کیا ہے کہ متوازن غذا، جیسے حلال غذا، جسمانی، ذہنی، اور روحانی سطح پر مجموعی صحت کے لیے اہم ہے۔ حلال غذا نہ صرف غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے بلکہ یہ جسم کے قدرتی نظام کو متوازن رکھنے میں مدد دیتی ہے، جیسے کہ مدافعتی نظام، ہارمونل توازن اور نفسیاتی سکون۔

*"A balanced diet with halal food is not just about physical nourishment but plays a significant role in mental and emotional well-being."*<sup>34</sup>

"حلال غذا کے ساتھ متوازن غذا صرف جسمانی تغذیہ کے بارے میں نہیں ہے بلکہ ذہنی اور جذباتی فلاح میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔"

#### خلاصہ کلام

حلال اور حرام غذا کے اصول اسلامی تعلیمات اور جدید سائنسی تحقیق کے ساتھ ہم آہنگ ہیں، جو انسانی زندگی کے ہر پہلو پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔ حلال غذا کے فوائد نہ صرف جسمانی صحت بلکہ روحانی سکون اور اخلاقی بہتری کے لیے بھی اہمیت رکھتے ہیں، جبکہ حرام غذا کے نقصانات جسمانی بیماریوں، ذہنی دباؤ، اور اخلاقی گراؤ کا سبب بن سکتے ہیں۔ حلال غذا کی تیاری اور استعمال کے اصول صفائی، شفافیت، اور اخلاقی معیار پر مبنی ہیں، جو معاشرتی ہم آہنگی اور فوڈ سیفٹی کو یقینی بناتے ہیں۔ دوسری جانب، حرام غذا کے منفی اثرات سے بچاؤ کے لیے عملی تدابیر اپنانا صحت مند معاشرے کے قیام اور متوازن زندگی گزارنے کے لیے ناگزیر ہے۔ یوں، حلال اور حرام کے اصول صرف مذہبی تعلیمات تک محدود نہیں بلکہ انسانی فلاح و بہبود کے لیے ایک جامع رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔

<sup>33</sup> البقرہ 143:2

<sup>34</sup> Suleman, Shahida, Amena Sibghatullah, and Muhammad Azam. "Religiosity, halal food consumption, and physical well-being: An extension of the TPB." Cogent Business & Management 8, no. 1 (2021): 1860385.