QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 04 (2025)

حیوانی غذاؤں میں الٰہی حکمت اور انسانی صحت: قرآن و جدید سائنس کی روشنی میں تحقیقی و تجزیاتی مطالعہ

Divine Wisdom in Animal-Based Foods and Human Health: An Analytical and Research Study in the Light of the Qur'an and Modern Scientific Investigations

***Dr. Hafiz Muhammad Abrar Awan**
Assistant Professor,Department of Urdu Encyclopedia of Islam,University of the Punjab, Lahore
***** Tooba Khalid***
Doctoral Candidate, Department of Islamic Studies, University of Education, Lahore
******Aqsa Sardar.***
BS Islamic Studies (Scholar), Department of Islamic Studies, University of the Education, Lahore

Abstract
This research paper provides an analytical study of the Qur'anic references to animal-based foods such as milk, meat, honey, and other products, highlighting them as divine provisions and signs of Allah's wisdom. The Qur'an not only presents these foods as blessings for human sustenance but also emphasizes moderation and balance in their consumption. In this study, Qur'anic perspectives are examined in the light of modern scientific research, nutritional science, and biomedical findings to explore the significance of animal-derived foods for human health and survival. The analysis demonstrates that animal-based foods are rich in essential nutrients and play a vital role in maintaining physical well-being. Moreover, recent scientific discoveries validate the wisdom expressed in the Qur'an centuries ago, particularly regarding their nutritional benefits and the importance of dietary balance. Thus, this study reveals that divine wisdom and scientific facts are not contradictory but rather complementary, reinforcing the harmony between revelation and reason.

Keywords: *Qur'an, Divine Wisdom, Animal-Based Foods, Nutrition, Biomedical Science, Human Health, Balance, Moderation, Scientific Analysis.*

سورۃ الانعام آیت نمبر142 میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

وَمِنَ الْاَنْعَامِ حَمُوْلَةً وَّفَرْشًا ۚ كُلُوْا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّٰهُ وَلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ۚ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ

"اور چوپایوں میں سے اللہ نے وہ جانور بھی پیدا کیے ہیں جو بوجھ اٹھاتے ہیں اور وہ بھی جو زمین سے لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ اللہ نے جو رزق تمہیں دیا ہے، اس میں سے کھاؤ اور شیطان کے نقش قدم پر نہ چلو۔ یقین جانو، وہ تمہارے لیے ایک کھلا دشمن ہے"۔ [1]

"74: زمین سے لگے ہوئے ہونے کا ایک مطلب تو یہ ہے کہ ان کا قد چھوٹا ہوتا ہے، جیسے بھیڑ بکریاں، اور دوسرا مطلب یہ ہے کہ ان کی کھال زمین پر بچھانے کے کام آتی ہے"۔[2]

اکل حلال کی تخصیص

مولانا اشرف علی تھانوی مذکورہ آیت کی تفسیر میں لکھتے ہیں:

"اور (جس طرح باغ اور کھیت اللہ نے پیدا کئے ہیں اسی طرح حیوانات بھی چنانچہ) مواشی میں اونچے قد کے (بھی) اور چھوٹے قد (بھی اسی نے پیدا کئے اور ان کے بارے میں بھی مثل باغ اور کھیت کے اجازت دی کہ) جو کچھ اللہ تعالیٰ نے تم کو دیا ہے۔ (اور شرع سے حلال کیا ہے اس کو) کھاؤ اور (اپنی طرف سے تحریم کے احکام تراش کر) شیطان کے قدم بہ قدم مت چلو بلا شبہ وہ

تمہارا صریح دشمن ہے۔۔۔ آپ کہہ دیجئے کہ جو کچھ احکام بذریعہ وحی میرے پاس آئے ہیں ان میں تو میں کوئی حرام غذا پاتا نہیں کسی کھانے والے کے لیے جو اس کو کھاوے مگر یہ کہ وہ مردار (جانور) ہو یا یہ کہ بہتا ہوا خون ہو یا خنزیر کا گوشت ہو کیونکہ وہ بالکل ناپاک ہے"۔[3]

جانور بطور غذا

آیت زیرِ مطالعہ کی وضاحت میں صاحبِ تفہیم القرآن، سید ابو الاعلیٰ مودودی لکھتے ہیں:

"اصل میں لفظ فَرْش استعمال ہوا ہے۔ جانوروں کو فرش کہنا یا تو اس رعایت سے ہے کہ وہ چھوٹے قد کے ہیں اور زمین سے لگے ہوئے چلتے ہیں۔ یا اس رعایت سے کہ وہ ذبح کے لیے زمین پر لٹائے جاتے ہیں، یا اس رعایت سے کہ ان کی کھالوں اور ان کے بالوں سے فرش بنائے جاتے ہیں۔ یہ سب چیزیں اللہ نے انسان کے کھانے پینے اور استعمال کرنے ہی کے لیے پیدا کی ہیں، اس لیے پیدا نہیں کیں کہ انہیں خواہ مخواہ حرام کرلیا جائے۔ اپنے اوہام اور قیاسات کی بنا پر جو پابندیاں لوگوں نے خدا کے رزق اور اس کی بخشی ہوئی چیزوں کے استعمال پر عائد کرلی ہیں وہ سب منشاء الٰہی کے خلاف ہیں"۔[4]

حَمُوْلَۃ سے مراد باربرداری والا جانور

اور چوپایوں میں سے (اس نے پیدا کیے ہیں) کچھ بوجھ اٹھانے والے اور کچھ زمین سے لگے ہوئے کھاؤ اس میں سے جو اللہ نے تمہیں رزق دیا ہے اور شیطان کے نقش قدم کی پیروی نہ کرو ، یقیناً وہ تمہارا کھلا دشمن ہے، مذکورہ آیت کی تفسیر بیان کرتے ہوئے صاحبِ بیان القرآن ،ڈاکٹر اسرار احمدؒ لکھتے ہیں:

"حَمُوْلَۃ وہ جانور ہیں جو قد کاٹھ اور ڈیل ڈول میں بڑے بڑے ہیں اور جن سے باربرداری کا کام لیا جاسکتا ہے ،مثلاً گھوڑا ، خچر ، اونٹ وغیرہ۔ ان کے برعکس کچھ ایسے جانور ہیں جو اس طرح کی خدمت کے اہل نہیں ہیں اور چھوٹی جسامت کی وجہ سے استعارۃً انہیں فرش (زمین) سے منسوب کیا گیا ہے، گویا زمین سے لگے ہوئے ہیں ،مثلاً بھیڑ ، بکری وغیرہ۔۔۔۔۔ یہ ہر طرح کے جانور اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے لیے پیدا کیے ہیں۔ یہ اس بات کا جواب ہے جو انہوں نے حاملہ ماداؤں کے بارے میں کہی تھی کہ ان کے پیٹوں میں جو بچے ہیں ان کا گوشت صرف مرد ہی کھا سکتے ہیں ، جب کہ عورتوں پر یہ حرام ہے۔ ہاں اگر مرا ہوا بچہ پیدا ہو تو اس کا گوشت مردوں کے ساتھ عورتیں بھی کھا سکتی ہیں"۔[5]

سورۃ الحج آیات نمبر 28 میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

لِّيَشْهَدُوْا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللّٰهِ فِيْٓ اَيَّامٍ مَّعْلُوْمٰتٍ عَلٰي مَا رَزَقَهُمْ مِّنْۢ بَهِيْمَةِ الْاَنْعَامِ ۚ فَكُلُوْا مِنْهَا وَاَطْعِمُوا الْبَاۗىِٕسَ الْفَقِيْرَ۝28

" تاکہ وہ ان فوائد کو آنکھوں سے دیکھیں جو ان کے لیے رکھے گئے ہیں، اور متعین دنوں میں ان چوپایوں پر اللہ کا نام لیں جو اللہ نے انہیں عطا کیے ہیں۔ (15) چنانچہ (مسلمانو) ان جانوروں میں سے خود بھی کھاؤ اور تنگ دست محتاج کو بھی کھلاؤ"۔[6]

15:" حج کے کاموں میں ایک اہم کام جانوروں کی قربانی ہے کہ ان پر اللہ تعالیٰ کا نام لے کر انہیں ذبح کیا جائے۔ یہ اس کی طرف اشارہ ہے"۔[7]

قربانی کے گوشت کا استعمال

غذا میں جانوروں کے کردار اور ان کی اہمیت کے پیش نظر ان کا استعمال کیسے ممکن ہے اس پر تفصیلی بحث کرتے ہوئے صاحبِ تفہیم القرآن ،سید ابو الاعلیٰ مودودی لکھتے ہیں:

"جانوروں سے مراد مویشی جانور ہیں، یعنی اونٹ، گائے، بھیڑ، بکری، ان پر اللہ کا نام لینے سے مراد اللہ کے نام پر اور اس کا نام لے کر انہیں ذبح کرنا ہے، جیسا کہ بعد کا فقرہ خود بتارہا ہے۔ قرآن مجید میں قربانی کے لیے بالعموم " جانور پر اللہ کا نام لینے " کا استعارہ استعمال کیا گیا ہے، اور ہر جگہ اس سے مراد اللہ کے نام پر جانور کو ذبح کرنا ہی ہے۔ اس طرح گویا اس حقیقت پر متنبہ کیا گیا ہے کہ اللہ کا نام لیے بغیر، یا اللہ کے سوا کسی اور کے نام پر جانور کو ذبح کرنا کفار و مشرکین کا طریقہ ہے۔ مسلمان جب کبھی جانور کو ذبح کرے گا اللہ کا نام لے کر کرے گا، اور جب کبھی قربانی کرے گا اللہ کے لیے کرے گا۔ بعض لوگوں نے اس ارشاد کا یہ مطلب لیا ہے کہ کھانا اور کھلانا دونوں واجب ہیں، کیونکہ حکم بصیغہ امر دیا گیا ہے۔ دوسرا گروہ اس طرف گیا ہے کہ کھانا مستحب ہے اور کھلانا واجب۔ یہ رائے امام شافعیؒ اور امام مالکؒ کی ہے۔ تیسرا گروہ کہتا ہے کہ کھانا اور کھلانا دونوں مستحب ہیں۔ کھانا اس لیے مستحب ہے کہ جاہلیت کے زمانے میں لوگ اپنی قربانی کا گوشت خود کھانا ممنوع سمجھتے تھے، اور کھلانا اس لیے پسندیدہ کہ اس میں غریبوں کی امداد اعانت ہے۔ یہ امام ابوحنیفہؒ کا قول ہے۔ ابن جریر نے حسن بصری، عطاء، مجاہد اور ابراہیم نخعی کے یہ اقوال نقل کیے ہیں کہ : فَكُلُوْا مِنْهَا۔ میں صیغہ امر کے استعمال سے کھانے کا وجوب ثابت نہیں ہوتا۔ یہ امر ویسا ہی ہے جیسے فرمایا : و اِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوْا، " جب تم حالت احرام سے نکل آؤ تو پھر شکار کرو " (المائدہ۔ آیت 2) اور : فَاِذَا قُضِيَتِ الصَّلٰوةُ فَانْتَشِرُوْا فِي الْاَرْضِ ، " پھر جب نماز ختم ہوجائے تو زمین میں پھیل جاؤ " (الجمعہ۔ آیت 10) ۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ احرام سے نکل کر شکار کرنا اور نماز جمعہ کے بعد زمین میں پھیل جانا واجب ہے۔ بلکہ مطلب یہ ہے کہ پھر ایسا کرنے میں کوئی چیز مانع نہیں ہے۔ اسی طرح یہاں بھی چونکہ لوگ اپنی قربانی کا گوشت خود کھانے کو ممنوع سمجھتے تھے اس لیے فرمایا گیا کہ نہیں، اسے کھاؤ، یعنی اس کی کوئی ممانعت نہیں ہے۔ تنگ دست فقیر کو کھلانے کے متعلق جو فرمایا گیا ہے اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ غنی کو نہیں کھلایا جاسکتا، دوست، ہمسائے، رشتہ دار، خواہ محتاج نہ ہوں، پھر بھی انہیں قربانی کے گوشت میں سے دینا جائز ہے۔ یہ بات صحابہ کرام ؓ کے عمل سے ثابت ہے"۔[8]

قربانی کے گوشت کے احکامات

عام قربانی کا گوشت ہو یا خاص حج کی قربانی ان سب کا حکم یہی ہے کہ قربانی کرنے والا خود اور ہر مسلمان غنی ہو یا فقیر اس میں سے کھا سکتا ہے لیکن مستحب یہ ہے کہ کم از کم ایک تہائی حصہ غرباء فقراء کو دے دیا جائے۔ اسی امر مستحب کا بیان آیت کے اگلے جملے میں اس طرح فرمایا ہے وَاَطْعِمُوا الْبَآىِٕسَ الْفَقِيْرَ ، بائس کے معنے بہت تنگدست مصیبت زدہ اور فقیر کے معنے حاجت مند کے ہیں مطلب یہ ہے کہ قربانی کے گوشت میں سے ان کو بھی کھلانا اور دینا مستحب اور مطلوب ہے،صا حب ِمعارف القرآن، مولانا مفتی محمد شفیع ؒ لکھتے ہیں:

"مکہ معظمہ اور زمانہ حج میں مختلف قسم کے جانور ذبح کئے جاتے ہیں۔ ایک قسم وہ ہے جو کسی جرم کی سزا کے طور پر جانور کی قربانی واجب ہوجاتی ہے جیسے کسی نے حرم شریف کے اندر شکار مار دیا تو اس پر اس کی جزاء میں کسی جانور کی قربانی واجب ہوتی ہے جس کی تفصیل کتب فقہ میں ہے کہ کون سے جانور کے بدلے میں کس طرح کا جانور قربان کرنا ہے۔ اسی طرح جو کام احرام کی حالت میں ممنوع ہیں اگر کسی نے وہ کام کرلیا تو اس پر بھی جانور ذبح کرنا لازم اور واجب ہوجاتا ہے جس کو فقہاء کی اصطلاح میں دم جنایت کہا جاتا ہے اس میں بھی کچھ تفصیل ہے،

بعض ممنوعات کے کرلینے سے گائے یا اونٹ ہی کی قربانی دینا ضروری ہوتا ہے اور بعض کیلئے بکرے دنبے کی کافی ہوتی ہے بعض میں دم واجب نہیں ہوتا صرف صدقہ دینا کافی ہوتا ہے۔ ان تفصیلات کی یہ جگہ نہیں، احقر نے اپنے رسالہ احکام الحج میں بقدر ضرورت لکھ دیا ہے۔ یہ قسم دم کی جو کسی جنایت اور جرم کی سزا کے طور پر لازم ہوا ہے اس کا گوشت کھانا خود اس شخص کیلئے جائز نہیں بلکہ یہ صرف فقراء و مساکین کا حق ہے کسی دوسرے مالدار آدمی کو بھی اس کا کھانا جائز نہیں۔ اس پر تمام فقہاء امت کا اتفاق ہے۔ باقی قسمیں قربانی کی خواہ واجب ہوں یا نفلی، واجب میں حنفیہ ،مالکیہ اور شافعیہ کے نزدیک دم تمتع اور دم قرآن بھی داخل ہے ان سب کا گوشت قربانی کرنے والا اس کے احباب و اعزاء اگرچہ اغنیاء ہوں وہ بھی کھا سکتے ہیں اس آیت میں اسی کا بیان ہے"۔ [9]

بَهِيْمَةِ الْاَنْعَام کی وضاحت

یہ فائدے صرف دینی ہی نہیں بلکہ اس احتیاج حج سے کئی قسم کے سیاسی، اقتصادی، معاشی اور تمدنی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ اور تمام مسلمانوں کو ایک مرکز واحد میسر آتا ہے۔ یہ حج ہی کی برکت تھی کہ لوٹ مار کے دور میں بھی کم از کم چار مہینے لوگ امن وامان سے سفر کرسکتے تھے۔ یہ حج ہی کی برکت تھی کہ مکہ ایک عالمی تجارتی منڈی بن گیا تھا۔ اس تجارت سے اگرچہ بیرونی حضرات بھی خاصا فائدہ اٹھاتے تھے۔ تاہم سب سے زیادہ فائدہ مکہ ہی کو پہنچتا تھا مندرجہ بالا آیت کی تفسیر کرتے ہوئے صاحب ِتیسیر القرآن ،مولانا عبدالرحمٰن کیلانی ؒمزید لکھتے ہیں:

"اور یہ حج کی برکت ہے کہ یہاں سے اٹھائی ہوئی آواز دنیا کے کونے کونے میں پہنچ جاتی تھی۔ ایام معلومات سے بعض علماء نے یکم سے دس ذی الحجہ تک کے دن مراد لیے ہیں۔ مگر یہ اس صورت میں جبکہ اللہ کے ذکر کو عام سمجھا جائے اور اگر اللہ کا نام لینے کو قربانی کے جانوروں سے متعلق سمجھا جائے تو یہ بعض کے نزدیک 10 ذی الحجہ اور اس کے بعد دو دن ہیں۔اور بعض کے نزدیک تین دن یعنی 13 ذی الحجہ کی عصر تک ان کے نزدیک قربانی کرنا جائز ہے۔ **بَهِيْمَةِ الْاَنْعَام** سے مراد اونٹ، گائے، بھیڑ، بکری وغیرہ ہیں، جن کی قربانی دی جاتی ہیں اور یہ اسی صورت میں حلال ہوں گے جبکہ ذبح کرتے وقت ان پر اللہ کا نام لیا جائے۔ جاہلی دور میں کئی کام ایسے تھے جنہیں نیکی کے کام اور معروف سمجھ کر بجا لایا جاتا تھا۔ مگر اسلام نے ان میں اصلاح کی۔ ایسے ہی امور میں سے ایک یہ بات تھی کہ وہ قربانی کے گوشت سے خود کچھ نہیں کھاتے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے یہ الفاظ کہہ کر ان کی غلط فہمی کا ازالہ فرما دیا۔اس کا یہ مطلب نہیں کہ قربانی کے گوشت سے غنی قسم کے لوگ کھا ہی نہیں سکتے۔ بلکہ یہ ہے کہ محتاجوں اور فقراء و مساکین کو ضرور شامل کیا جائے۔ اور خود کھانے کا بھی یہ مطلب نہیں کہ اس میں سے ضرور بہ ضرور کھایا جائے بلکہ یہ ہے کہ قربانی کا گوشت خود کھانے میں کچھ حرج نہیں ہے۔ اور اس سلسلہ میں حضرت عبداللہ بن عمر ؓ کا قول یہ ہے کہ ایک حصہ خود رکھ لو۔ ایک حصہ اپنے ہمسایہ اور رشتہ داروں میں تقسیم کردو اور ایک حصہ فقراء مساکین میں۔ لیکن یہ ضروری نہیں کہ یہ تینوں حصے برابر برابر ہوں۔ بلکہ حسب ضرورت اس میں کمی بیشی کی جاسکتی ہے اور بہتر یہ ہے کہ اپنے لیے حصہ تیسرے سے کم رکھا جائے اور فقراء کے لیے تیسرے حصہ سے زیادہ"۔[10]

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 04 (2025)

جانوروں کی قربانی اظہار شکر ہے

ہر حیوان کی جان انسانوں کی جان کی طرح اللہ کی بیش بہا نعمت ہے۔ ۔۔اظہار شکر کی ایک صورت یہ بھی ہے اگر جانور کسی اور کے نام پر اس کو ذبح کیا جائے گا تو یہ اللہ کے حق کو چیلنج کرنے کے مترادف ہوگا جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ وہ جانور حرام ہوجائے گا۔ صاحبِ تفسیر روح القرآن ، مولانا ڈاکٹر اسلم صدیقی اس کی وضا حت کرتے ہوئے رقم طراز ہیں:

"حج پر جانے کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ وہاں پہنچ کر اللہ تعالیٰ نے جو تمہیں جانوروں کی شکل میں نعمت عطا فرمائی ہے، اس کا شکر ادا کرو۔ جس طرح دل و دماغ کی رعنائیوں کا شکر ایمان سے ادا ہوتا ہے اور اعضاء وجوارح کی توانائیوں کا شکر نماز سے ادا ہوتا ہے، اور جسم کی داخلی نعمتوں کا شکر روزے سے ادا ہوتا ہے اور مال و دولت کی فراوانی کا شکر زکوۃ کی صورت میں ادا ہوتا ہے۔ اسی طرح اللہ تعالیٰ نے جو چارپائے اور مویشی انسانوں کو عطا فرمائے ہیں ان کا شکر یہ ہے کہ انہیں اللہ کے راستے میں قربان کیا جائے۔ ممکن ہے کسی کے ذہن میں یہ سوال آئے کہ جو لوگ جانوروں کے ریوڑ پالتے ہیں یا ان کا کاروبار ان سے متعلق ہے یا پہلے زمانے میں انسانوں کی گزربسر کا یہ بہت بڑا ذریعہ تھا ان کے لیے تو یہ بات سمجھ میں آتی ہے لیکن آج کا انسان جو صنعتی دور میں داخل ہوچکا ہے یا انتظامیہ کا کل پرزہ بن کر زندگی کے مراحل طے کررہا ہے اس کا جانوروں سے کیا تعلق ؟ لیکن یہ محض قلت فکر کا نتیجہ ہے جس طرح جانور پالنے والے کا جانور سے تعلق ہے اسی طرح اس کے خریدنے والوں، گوشت کھانے والوں اور ان کے متعلقات سے فائدہ اٹھانے والوں کا بھی ایک تعلق ہے۔ اسی لیے سب کو حکم دیا گیا کہ حج کے متعین دنوں میں اللہ کے عطا کیے ہوئے جانوروں پر اس کا شکر ادا کریں۔ متعین یا جانے پہچانے دنوں سے مراد، دس، گیارہ، بارہ ذوالحج کے تین دن ہیں اور ان پر شکر ادا کرنے کی وجہ یہ ہے کہ یہ جانور اللہ نے عطا کیے ہیں تو اسی کے نام پر اور اسی کی رضا کے لیے انہیں ذبح کرنا چاہیے۔مشرکین کا خیال یہ تھا کہ اللہ کے نام پر جو قربانی دی جاتی ہے، اس کا گوشت قربانی دینے والے کے لیے حرام ہے۔ اس قربانی کا گوشت اس کا خون اللہ کے سامنے پیش کیا جانا چاہیے چنانچہ وہ اپنی قربانیوں کا گوشت بیت اللہ کے دروازے کے سامنے ڈھیر کردیتے اور جانور کا خون بیت اللہ کی دیواروں پر اچھالتے۔ اس آیت کریمہ میں فرمایا گیا کہ اللہ تعالیٰ تمہارے جانوروں کے گوشت اور خون کا خواہش مند نہیں وہ تو صرف تمہارے دلوں کے تقویٰ اور اخلاص کو دیکھتا ہے اس لیے تمہیں اجازت ہے کہ تم اپنی قربانی کا جانور خود بھی کھاؤ اور دوسروں کو بھی کھلاؤ۔ آنحضرت (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) کے ارشادات سے معلوم ہوتا ہے کہ قربانی کے جانور میں تین حصے کیے جاسکتے ہیں ایک اہل خانہ کا دوسرا اعزہ و احباب کا اور تیسرا غریبوں اور حاجت مندوں کا۔ اس سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ قربانی کرنے والے کے لیے قربانی کے جانور کا گوشت کھانا ممنوع نہیں بلکہ پسندیدہ ہے۔ البتہ ! قربانی کی ایک قسم وہ ہے جو کسی جرم کی سزا کے طور پر کی جاتی ہے۔ مثلاً کسی نے حرم شریف کے اندر شکار مار دیاتو اس پر اس کی جزا میں کسی جانور کی قربانی واجب ہوجاتی ہے۔ اسی طرح جو کام احرام کی حالت میں ممنوع ہیں اگر کسی نے ان میں سے کوئی کام کرلیا تو اس پر بھی جانور ذبح کرنا لازم ہوجاتا ہے جس کو فقہا ء کی اصطلاح میں دم جنایت کہا جاتا ہے۔ ایسی قربانی کا گوشت کھانا قربانی دینے والے کے لیے جائز نہیں۔ یہ صرف فقرا اور مساکین کا حق ہے۔ کسی مالدار کو کھلایا نہیں

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 04 (2025)

جاسکتا"۔[11]

سورۃ النحل آیت نمبر 66میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

وَاِنَّ لَكُمْ فِي الْاَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۭ نُسْقِيْكُمْ مِّمَّا فِيْ بُطُوْنِهٖ مِنْۢ بَيْنِ فَرْثٍ وَّدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَاۗىِٕغًا لِّلشّٰرِبِيْنَ

"اور بیشک تمہارے لیے مویشیوں میں بھی سوچنے کا بڑا سامان ہے، ان کے پیٹ میں جو گوبر اور خون ہے اس کے بیچ میں سے ہم تمہیں ایسا صاف ستھرا دودھ پینے کو دیتے ہیں جو پینے والوں کے لیے خوشگوار ہوتا ہے"۔[12]

دودہ کی پیداواری نوعیت اور اسکی افادیت پر روشنی ڈالتے ہوئے صاحبِ بیان القرآن ،مولانا اشرف علی تھانوی مذکورہ آیت کی تفسیر کے ضمن میں لکھتے ہیں۔

دودھ بننے کے تغذیاتی پہلو

"آیت سے یہ مراد نہیں کہ پیٹ میں ایک طرف گوبر ہوتا ہے اور ایک طرف خون اور دونوں کے درمیان دودھ رہتا ہے بلکہ پیٹ میں جو غذا ہوتی ہے اس میں وہ اجزا جو آگے چل کر دودھ بنیں گے اور وہ اجزاء جو گوبر بن جائیں گے سب مخلوط ہوتے ہیں اللہ ان کو جدا جدا کرتے ہیں کچھ گوبر بن کر وضع ہو جاتا ہے اور کچھ ہضم کبدی میں اخلاط بنتے ہیں جن میں خون بھی ہے پھر اس خون میں وہ حصہ جو آگے چل کر دودھ بنے گا اور وہ حصہ جو دودھ نہ بنے گا یہ دونوں مخلوط ہوتے ہیں اللہ ایک حصہ کو جدا کر کے پستان تک پہنچاتا ہے اور وہ وہاں پہنچ کر دودھ بن جاتا ہے"۔[13]

حکمت کی یہ صنعت طرازی اور غذاؤں کا حصول

انسان اگر فکر و تدبر کریں تو ان پر یہ بات عیاں ہو جاتی ہے کہ انسانی غذاؤں میں سے تین چیزیں سب سے زیادہ مفید اور لذیذ ہیں، دودھ، پھلوں کا عرق اور شہد۔ کوئی انسان ایسا نہیں جو ان تین نعمتوں سے آشنا نہ ہوا ہو۔ مذکورہ تینوں نعمتوں کو روزانہ کی غذا کا جوہر، لذت طعم کا ذریعہ اور جسمانی شفا کانسخہ کہاجاتاہے۔ آیت بالا کی تفسیر کرتے ہوئے ،صاحبِ ترجمان القرآن ، مولانا ابو الکلام آزاد لکھتے ہیں:

"دودھ جو طفولیت سے لے کر بڑھاپے تک تمہاری سب سے زیادہ دل پسند غذا ہوتی ہے، کس طرح اور کہاں سے پیدا ہوتا ہے؟ تم نے کبھی غور کیا؟ اگر غور کرو تو تمہارے فہم و عبرت کے لیے صرف یہی ایک بات کافی تھی۔ یہ اسی جسم میں بنتا ہے جس میں غلاظت بنتی ہے، جو طرح طرح کی آلائشوں سے بھرا ہوا ہے۔ جس میں اگر کوئی سیال شے موجود ہوتی ہے تو خون ہے جسے کبھی ہونٹوں سے لگانا پسند نہ کرو۔ پھر دیکھو جانوروں میں اس کے اترنے کا مخرج کہاں ہے؟ وہیں جس کے قریب ہی بول و براز کا مخرج ہے۔ یعنی ایک ہی کارخانہ میں، ایک ہی مادہ سے اور ایک طرح کے ظروف میں، ایک طرف تو غلاظت بنتی اور نکلتی رہتی ہے جسے تم دیکھنا بھی پسند نہ کرو، دوسری طرف ایک ایسا جو ہر غذا و لذت بھی بنتا اور نکلتا ہے جسے تم دیکھتے ہی اٹھا لو اور بے غل و غش ایک ایک قطرہ پی جاؤ۔ کون ہے جس کی حکمت نے یہ عجیب و غریب کارخانہ بنادیا؟ کون ہے جو ایسے عجیب طریقوں سے زندگی کے بہترین وسائل بخش رہا ہے اور پھر کیا ممکن ہے کہ قدرت کی یہ کارفرمائی، حکمت کی یہ صنعت طرازی، ربوبیت کی یہ چارہ سازی، بغیر کسی قدیر، حکیم اور رب العالمین ہستی کے ظہور میں آگئی ہو؟ پھلوں میں طرح طرح کے خوش ذائقہ عرق پیدا ہوتے ہیں اور انہیں مختلف طریقوں سے تم کام میں لاتے ہو۔ مثلا کھجور اور انگور کے درخت ہیں۔ ان کے عرق سے نشہ کی چیز بنا لیتے ہو اور اچھی اور جائز غذائیں بھی اس سے بنتی ہیں۔ لیکن یہ پھل پیدا کس طرح ہوئے؟ کھجور اور انگور کا ہر دانہ شیرینی اور غذائیت کی ایک سر بہ مہر شیشی ہے جو درختوں میں لٹکنے لگتی ہے اور تم ہاتھ بڑھا کر لے لیتے ہو، لیکن یہ بنتی کس کارخانہ میں ہے؟ زمین اور

مٹی میں، یعنی اس مٹی میں جس کا ایک ذرہ بھی تمہارے منہ میں پڑ جاتا ہے تو بے اختیار ہو کر تھوکنے لگتے ہو۔ تم خشک گٹھلیاں مٹی میں پھینک دیتے ہو، مٹی وہی گٹھلی ان نعمتوں کی شکل میں تمہیں واپس دے دیتی ہے۔ کون ہے جس کی ربوبیت وحکمت مٹی کے ذروں سے یہ خزانے اگلوا رہی ہے؟ خوشبو، ذائقہ، اور غذائیت کے خزانے؟ پھر شہد کے چھتوں کو دیکھو۔ یہ کارخانے ہیں جن میں تمہارے لیے شب وروز شہد تیار ہوتا رہتا ہے۔ تم دنیا کے سارے پھول اور پھل جمع کر کے چاہو کہ شہد کا ایک قطرہ بنالو تو کبھی نہ بناسکوگے، لیکن ایک چھوٹی سی مکھی بناتی رہتی ہے اور اس نظم وانضباط، محنت واستقلال، تحسین وتدقیق، ترتیب وتناسب، اجتماع واشتراک اور یکسانی وہم آہنگی کے ساتھ بناتی رہتی ہے کہ اس کی ہر بات ہماری عقلوں کو درماندہ کر دینے والی اور ہماری فکروں کی ساری توجیہوں اور تعلیلوں پر دروازہ بند کر دینے والی ہے۔ قرآن کے الفاظ پر غور کرو، کس طرح معاملہ کے دقائق واضح کر دیے ہیں؟ چونکہ شہد کی مکھی کی یہ صنعت گری جدوجہد، نظم وانضباط اور سرگرمی وباقاعدگی کا ایک پورا سلسلہ ہے جو عرصہ تک جاری رہتا ہے اور یکے بعد دیگرے بہت سی منزلوں سے گزر کر مکمل ہوتا ہے اس لیے اس کے کاموں کو سبل سے تعبیر کیا۔ یعنی عمل کی راہوں سے (فاسلکی سبل ربک) اور پھر چونکہ اس بات پر توجہ دلانا مقصود تھا کہ جو راہ عمل ٹھہرادی گئی ہے اس پر ٹھیک ٹھیک چلتی رہتی ہے۔ کبھی ایسا نہیں ہوسکتا کہ ذرا بھی ادھر ادھر ہو اس لیے فرمایا ذللا، حکم الٰہی کے آگے جھکی ہوئی کام کیے جا۔ چنانچہ اس کا ہر فرد اس طرح حکم الٰہی کے آگے جھک گیا ہے کہ ممکن نہیں کسی کو راہ عمل سے منحرف ہوتا ہوا پاؤ۔ یاد رہے کہ جس وقت تک ہندوستان کا گنا دوسرے ملکوں میں نہیں پہنچتا تھا میٹھی غذاؤں کے بنانے کا تمام تردارومدار شہد ہی پر تھا۔ یا پھر ایسے پھلوں پر جو بہت زیادہ میٹھے ہوتے ہیں۔ جیسے کھجور، سکندر اعظم جب ہندوستان آیا تھا اور یونانیوں نے یہاں کی قند کھائی تھی تو خیال کیا تھا یہ بلور کی طرح کوئی معدنی چیز ہے جس کا مزہ شہد کی طرح میٹھا ہوتا ہے۔ غالباً سب سے پہلے عربوں نے ہندوستانی گنے کی کاشت مصر میں کی اور پھر مصر سے مصری یورپ میں پہنچی۔ پس شہد کا ذکر خصوصیت کے ساتھ اس لیے کیا گیا کہ دنیا کے اکثر حصوں میں مٹھاس کا مادہ اس کے سوا اور کچھ نہ تھا، نیز یہ محض لذیذ غذا ہی نہیں بلکہ کتنی ہی بیماریوں کے لیے نسخہ شفا بھی ہے"۔[14]

متلذذ دودھ کا حصول

گھریلو جانوروں کی ساخت و ترکیب اور ان کے اعضاء کے افعال جو صدہا عجائب قدرت سے رُونما ہوتے ہیں۔جن کی تفصیلات ماہرین حیاتیات مطالعہ کرتے چلے آئے ہیں۔ اس ضمن میں صاحبِ تفسیر ماجدی،مولانا عبدالماجد دریا بادیؒ لکھتے ہیں:

"یہ سب صناعیاں اور حکمتیں پتہ کس چیز کا دیتی ہیں ؟ ایک صناع اعظم کا، ایک حکیم مطلق کا (آیت) " لعبرة "۔ عبرة کہتے ہیں معلوم سے مجہول اور مشاہد سے غیر مشاہد تک پہنچنے کو والعبرة مختصه بالحالة التی یتوصل بها من معرفة المشاهد الی ما لیس بمشاهد (راغب)۔جہاں سے گوبر اور خون وغیرہ گندی چیزیں اور فضلے پیدا ہوتے ہیں، وہیں سے دودھ جیسی نفیس پاکیزہ نعمت انسان کے لیے تیار کردینا جس کے آگے بڑے سے بڑے کیمیا دان اور کیمیا ساز مع اپنی ساری تجربی کار گاہوں کے دنگ رہ جائیں، اگر ایک کھلی ہوئی دلیل ایک صناع اعظم کے وجود پر نہیں، تو اور کیا ہے ؟ (آیت) "بطونه "۔ میں ضمیر واحد مذکر غائب اس چیز کے لیے ہے، جس کا ذکر اوپر آچکا ہے، اور یہ معنی لے کر (آیت) " انعام "کے لیے بجائے مونث کے ضمیر مذکر واحد

جائز ہے۔ کسائی اور مبرد نے یہی کہا ہے، اور قرآن مجید ہی سے اس کی سندیں پیش کی ہیں۔ اے فی بطون ما ذکرنا و ھذا جواب الکسائی قال المبرد ھذا شائع فی القران (کبیر) (آیت) " سآئغا "۔ سائغ وہ مشروب ہے جو لذت یا آسانی کے ساتھ حلق سے اترے۔ معناہ جاریا فی حلوقھم لذیذا ھنیئا (کبیر) سھل المرور فی الحلق (کشاف)"۔[15]

دودھ کی انفرادیت اور خاصیت

آیت بالا کی تفسیر کی روشنی میں سید ابو الاعلیٰ مودودیؒ دودھ کی انفرادیت اور خاصیت کو واضح کرتے ہوئے رقم طراز 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 تیسری چیز بھی پیدا ہو جاتی ہے جو خاصیت، رنگ و بو، فائدے اور مقصد میں ان دونوں سے بالکل مختلف ہے۔ پھر خاص طور پر مویشیوں میں اس چیز کی پیداوار اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کی ضرورت پوری کرنے کے بعد انسان کے لیے بھی یہ بہترین غذا کثیر مقدار میں فراہم کرتے رہتے ہیں"۔[16]

سید ابو الاعلیٰ مودودی کا مندرجہ ذیل تجزیہ انتہائی سائنسی بنیادوں پر نظر آتا ہے۔ ضرورت ہے اس طرح کے اشارات کی روشنی میں تجربات کر کے (ایسے نظریات کی تصدیق کے)بعد معلوم شدہ حقائق کو انسانی صحت کی بہتری کے لیے بروئےکار لایا جائے۔

گوبر اور خون کے درمیان سے صاف دودھ کا حصول

جانوروں سے صاف دودھ کا حصول کیسے ممکن ہوتا ہے اور اس سارے عمل کے دوران میں کیا کیا مراحل کارِ فرما ہوتے ہیں اس کی سائنسی تعبیر کرتے ہوئے صاحبِ معارف القرآن، مولانا مفتی محمد شفیع لکھتے ہیں:

"گوبر اور خون کے درمیان سے صاف دودھ نکالنے کے متعلق حضرت عبد اللہ بن عباسؓ نے فرمایا کہ جانور جو گھاس کھاتا ہے جب وہ اس کے معدہ میں جمع ہو جاتا ہے تو معدہ اس کو پکاتا ہے معدہ کے اس عمل سے غذا کا فضلہ نیچے بیٹھ جاتا ہے اوپر دودھ ہو جاتا ہے اور اس کے اوپر خون پھر قدرت نے یہ کام جگر کے سپرد کیا ہے کہ ان تینوں قسموں کو الگ الگ ان کے مقامات میں تقسیم کر دیتا ہے خون کو الگ کر کے رگوں میں منتقل کر دیتا ہے اور دودھ کو الگ کر کے جانور کے تھنوں میں پہنچا دیتا ہے اور اب معدہ میں صرف فضلہ باقی رہ جاتا ہے جو گوبر کی صورت میں نکلتا ہے۔ اس آیت سے معلوم ہوا کہ لذیذ اور شیرین کھانے کا استعمال زہد کے خلاف نہیں ہے جبکہ اس کو حلال طریقے سے حاصل کیا گیا ہو اور اس میں اسراف اور فضول خرچی نہ کی گئی ہو حضرت حسن بصریؒ نے ایسا ہی فرمایا ہے (قرطبی) رسول کریم (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) نے فرمایا کہ جب تم کوئی کھانا کھاؤ تو یہ کہو اللہم بارک لنا فیہ واطعمنا خیرا منہ (یعنی یا اللہ اس میں ہمارے لیے برکت عطا فرما اور آئندہ اس سے اچھا کھانا نصیب فرما) اور فرمایا کہ جب دودھ پیو تو یہ کہو اللہم بارک لنا فیہ وزدنا منہ (یعنی یا اللہ ہمارے لیے اس میں برکت دیجئے اور زیادہ عطا فرمائیے) اس سے بہتر سوال اس لیے نہیں کیا کہ انسانی غذا میں دودھ سے بہتر کوئی دوسری غذا نہیں ہے اسی لیے قدرت نے ہر انسان و حیوان کی پہلی غذا دودھ ہی بنائی ہے جو ماں کی چھاتیوں سے اسے ملتی ہے (قرطبی)۔"[17]

دودھ قدرت کا ایک عظیم عطیہ ہے

دودھ جو تقویت اور خوش ذائقہ ہونے میں اپنی مثال نہیں رکھتا جس کا غذائی فائدہ ہر عمر کے

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 04 (2025)

افراد کے لئے مناسب خیال کیا جاتا ہے، اس کی دیگر خوبیوں کو طبی فوائد کے تناظر میں رقم طراز کرتے ہوئے مولانا پیر کرم شاہ الازہریؒ، تفسیر ضیاء القران میں لکھتے ہیں:

"اللہ تعالیٰ اپنی ایک اور نعمت جلیلہ یاد دلا کر اس میں غور کرنے کا ارشاد فرماتے ہیں۔ ایک بھینس جو خوراک کھاتی ہے وہ سب اس کے حلق سے اتر کر اس کے معدہ میں چلی جاتی ہے۔ معدہ ایک ہے اور وہ عوامل بھی یکساں ہیں جو خورک کو ہضم کے مختلف مرحلوں سے گزارتے ہیں لیکن اس کا کچھ حصہ گوبر بن جاتا ہے اور کچھ حصہ خون بن کر جسم کے تمام اعضاء میں پہنچ جاتا ہے اور اس تقسیم میں بھی یہ حکمت ملحوظ ہے کہ ہر عضو کو خون کی اتنی مقدار ہی بہم پہنچائی جاتی ہے جتنی اس کو ضرورت ہوتی ہے لیکن خون اور گوبر کے علاوہ وہیں ایک اور چیز بھی اس خوراک سے بنتی ہے۔ رنگ، بو اور ذائقہ میں وہ ان دونوں چیزوں سے مختلف ہوتی ہے وہ ہے سفید دودھ اب کوشش سے سونگھو کیا اس میں گوبر کی بو کا شائبہ بھی ہے غور سے دیکھو کیا اس میں خون کی ہلکی سی سرخی بھی دکھائی دیتی ہے۔ وہ کون ہے جو اس طرح کی چیزوں میں سے ایسی پاک اور صاف چیز کشید کرتا ہے اور وہ اتنی لذیذ اور خوش ذائقہ ہے کہ خود بخود حلق سے نیچے اترتی چلی جاتی ہے"۔[18]

دودھ کی پیدائش میں اللہ کی قدرتیں

بچہ کی پیدائش تک مادہ کے پستانوں میں دودھ اُمڈ آتا ہے اور نوزائیدہ بچہ کو بروقت اللہ تعالیٰ اس کی خوراک مہیا کر دیتا ہے اور بچہ کو دودھ پینے کا سلیقہ بھی سکھا دیتا ہے۔ اور یہ کام کچھ اس انداز سے سرانجام پاتے ہیں کہ انسان اللہ تعالیٰ کی بے پناہ قدرتوں، حکمتوں اور مصلحتوں کا اعتراف کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ دودھ کیسے بنتا ہے اور یہ عمل کن کن مراحل سے گزرتا ہے اس کی سائنسی تعبیر کرتے ہوئے صاحبِ تیسیر القرآن ،مولانا عبدالرحمٰن کیلانی ؒ لکھتے ہیں:

"فرث کا اطلاق صرف اس قسم کی لید یا گوبر پر ہوتا ہے جو پیٹ یا معدہ میں موجود ہو اور جب مقعد کے راستہ گوبر وغیرہ کی صورت میں نکل آئے تو وہ فرث نہیں ہے بلکہ اسے روث کہتے ہیں۔ اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے پانی کے بعد دوسری بڑی مشروب نعمت دودھ کا ذکر فرمایا۔ دودھ کی پیدائش حیرت انگیز طریقے سے مادہ کے پیٹ میں ہوتی ہے۔ اسی طرف اس آیت میں توجہ دلائی گئی ہے۔ اس میں ایک تو اللہ کی قدرت یہ ہے کہ ایک ہی جنس کے نر ہوں یا مادہ۔ دونوں ایک جیسی خوراک کھاتے ہیں۔ اس خوراک میں سے کام کی چیز جس سے انسان کی زندگی قائم رہتی ہے خون بنتا ہے۔ باقی فضلہ مقعد وغیرہ کے راستہ خارج ہو جاتا ہے لیکن مادہ میں اسی ایک ہی خوراک سے ایک تیسری چیز دودھ بھی بنتا ہے اور وہ صرف مادہ میں ہی بنتا ہے نر میں نہیں بنتا۔ مزید حیرت کی بات یہ ہے کہ خون اور گوبر جیسی دو حرام اور گندی چیزوں سے تیسری چیز دودھ جو حاصل ہوتا ہے وہ حلال، نہایت سفید، خوش رنگ، پاکیزہ، خوشگوار اور مزیدار ہوتا ہے پھر یہ محض ایک مشروب ہی نہیں بلکہ انسانی جسم کی تربیت کے لیے مکمل غذا کا کام دیتا ہے۔ یہ صرف پیاس کو نہیں بجھاتا بلکہ بھوک بھی مٹا دیتا ہے۔ اور شیر خوار جانور کے بچوں کی ابتدائی تربیت اسی دودھ پر ہی ہوتی ہے۔ پھر مویشیوں کے پیٹ میں یہ دودھ اس قدر افراط سے پیدا ہوتا ہے کہ ان کے بچوں کی تربیت کے بعد مویشیوں کے مالکوں کو بھی خاصی مقدار میں دودھ حاصل ہو جاتا ہے۔ دودھ پلانے والی مادہ کے جسم میں دودھ تیار کرنے والے اعضاء تو اس کی بلوغت کے وقت نمودار ہو جاتے ہیں جنہیں عرف عام میں پستان کہا جاتا ہے۔ اور دودھ کے بننے کے بارے میں سب سے زیادہ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ مادہ کے پستان یا دودھ بنانے والی یہ مشینری صرف اس وقت اپنا کام شروع کرتی ہے

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 04 (2025)

جب مادہ کو حمل قرار پاجاتا ہے۔ اس سے پہلے اگرچہ پستان موجود ہوتے ہیں مگر وہ کوئی کام نہیں کرتے اور جب حمل قرار پاتا ہے تو یہ مشینری اپنے فطری کام کا آغاز کر دیتی ہے "۔[19]

ربوبیت کا فیضان دودھ کی صورت میں

یہ اللہ تعالیٰ کا نظام قدرت ہے کہ گائے اور بھینس وغیرہ کے پیٹ میں ہضم و نیم ہضم شدہ خوراک (فرث) ہی سے اللہ تعالیٰ انتہائی لذیذ اور عمدہ قسم کا مشروب ہمیں عطا کرتے ہیں۔ یہ ایسا مشروب ہے کہ جس سے اچھا اور بہتر مشروب اس دنیا میں اور کوئی نہیں ہو سکتا ۔ دودھ کے اجزائے ترکیبی اور اس کے بننے کے بارے میں سائنسی علوم بہت تفاصیل طے کر چکے ہیں۔ آج سے قریباًً ڈیڑھ ہزار سال قبل دودھ بننے کے عمل کی قدرت تفصیلی کا ذکر قرآن مجید کا ایک معجزہ ہے۔ ۔ صاحبِ تفسیر روح القرآن ، مولانا ڈاکٹر اسلم صدیقی ؒ اس آیت کی مزید تشریح کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

"دودھ جیسی نعمت کی طرف توجہ دلائی جارہی ہے جو عرب قوم کی غذا کا ایک لازمی جز تھا اور عرب کی سرزمین پر اس سے بہتر کسی نعمت کا تصور بھی ممکن نہ تھا۔ کھجور اور دودھ ان کے لیے مکمل غذا تھی۔ وہاں کے گرم موسم کی تمازت کے مقابلے اور عرب جیسے وسائلِ رزق کی کمیابی کے شکار ملک کو فوری ضرورت پوری کرنے کے لیے اس سے بہتر غذا کے بارے میں سوچنا بھی ممکن نہ تھا۔ اور پھر اس آیت کریمہ میں صرف دودھ کا ذکر نہیں فرمایا بلکہ خود چارپایوں کو اللہ تعالیٰ کی ایک ایسی نعمت قرار دیا ہے جن کے اندر قدرت نے عبرت کا سامان رکھا ہے۔ عبرت کا معنی ہے، ایک حقیقت سے دوسری حقیقت تک پہنچ جانا۔ چارپایوں کی افادیت اور تخلیق کے بارے میں آدمی جتنا غور کرتا ہے اتنا ہی عبرت کا دروازہ کھلتا جاتا ہے۔ انھی چارپایوں میں ایک قسم ان جانوروں کی ہے جو سواری کے لیے بھی استعمال ہوتے ہیں اور دودھ کے لیے بھی۔ جب آدمی پر اسس پر غور کرتا ہے جس کے نتیجے میں دودھ وجود میں آتا ہے تو اللہ تعالیٰ کی قدرت یاد آتی ہے۔ پروردگار نے اس کی طرف اشارہ کرتے ہوئے فرمایا کہ جس طرح تم نباتاتی نعمتوں پر پلتے ہو، اسی طرح دودھ دینے والے جانور بھی چارہ کھا کے پلتے ہیں، لیکن عجیب بات یہ ہے کہ ان کی صِنفِ اناث میں قدرت نے یہ حیرت انگیز نظام رکھا ہے کہ اس کی غذا ایک طرف گوبر کی شکل اختیار کرتی ہے اور دوسری طرف خون میں ڈھلتی چلی جاتی ہے۔ جتنا خون ان کے جسم کی طاقت کے لیے ضروری ہے وہ ان کی شریانوں میں بھیج دیا جاتا ہے اور باقی کو دودھ کی شکل دے کر گوبر اور خون کے درمیان سے انسانی غذا کے لیے باہر بھیج دیا جاتا ہے۔ یہ اگرچہ خون اور گوبر کے درمیان سے گزر کے آتا ہے لیکن اس میں ان دونوں کی کوئی خصوصیت منتقل نہیں ہوتی۔ اس کا رنگ و بو، اس کی خاصیتیں اور اس کے مقاصد بالکل ان دونوں سے جدا ہوتے ہیں اور ایسا خوش ذائقہ کہ ہر پینے والا اس کو اپنے لیے خوشگوار محسوس کرتا ہے۔ یہ مشروب بھی ہے اور غذا بھی۔ اور کھجور کے ساتھ مل کر مکمل اور بہترین غذا وجود میں آتی ہے کہ صحت کے نقطہ نگاہ سے شاید اس سے بہتر کوئی دوسری غذا نہ ہو "۔[20]

خوشبو دار غذاؤں کی پیدائش

انسان دودھ اور غذائیں استعمال کرتا ہے لیکن یہ کم ہی ہوا ہے کہ اس نے اُس محسن و منعم ذات کا شکر یہ بھی ادا کیا ہو جس نے اپنی قدرت کاملہ سے اتنی عظیم نعمتیں عطا فرمائی ہیں۔ یقیناً اللہ کے نیک بندے اپنے پروردگار کا احسان مانتے ہوئے اس کا شکر ادا کرتے ہیں یہی لوگ کامیاب و بامراد

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 04 (2025)

ہیں۔ صاحب ِتفسیر بصیرت قرآن ،مولانا آصف قاسمیؒ مذکورہ آیت کی تفسیر کے ضمن میں لکھتے ہیں:

"انسان نے کبھی ان مزیدار اور خوشبودار غذاؤں اور پھلوں کی پیدائش پر غور کیا ہے کہ وہ ان چیزوں کو نعمتیں بنا کر کس طرح انسانوں کی غذا بنا دیتا ہے اور اس نے کس طرح ان کو سنبھالا ہوا ہے۔ ایک جانور ہر طرح کی غذا کھاتا ہے۔ اس کے ذریعہ وہ دودھ جیسی نعمت کو پیدا کرتا ہے۔ جاندار کے جسم میں ان غذاؤں سے خون بھی پیدا ہو رہا ہے۔ گوبر جیسی گندگی بھی پیدا ہو رہی ہے لیکن یہ اللہ کی کتنی بڑی قدرت ہے کہ وہ اس فضلے (گوبر) اور خون کے درمیان سے دودھ جیسی غذا کو پیدا کرتا ہے۔ نہ اس میں خون کی رنگت کا اثر ہوتا ہے نہ گوبر کی بدبو ہوتی ہے وہ ایک ایسی خالص غذا بنتی ہے جس کو حلق سے اتارنے میں نہ ان کے بچے کو تکلیف ہوتی ہے نہ بوڑھے اور جوان کو کوئی زحمت ہوتی ہے۔ دودھ جیسی پاکیزہ صحت مند اور مزیدار غذا پیدا کر دی جاتی ہے جس سے انسان دودھ، دہی، چھاچھ کے علاوہ بہترین اور صحت مند اصلی گھی بھی حاصل کرتا ہے۔ اسی طرح اللہ تعالیٰ کی یہ قدرت ہے کہ وہ بدبودار اور گندی کھاد جو درختوں، پودوں اور کھیتوں میں ڈالی جاتی ہے اس سے انسان کو ہر طرح کا اناج، طرح طرح کے پھل، پھول، سبزہ، سبزی ملتی ہے اس کے مزے مختلف کر دیئے تاکہ انسان ان غذاؤں کی یکسانیت سے اکتا نہ جائے۔ فرمایا کہ ان تمام چیزوں میں عقل و فہم رکھنے والوں کے لیے زبردست عبرت و نصیحت کے پہلو پوشیدہ ہیں"۔[21]

آیت زیر مطالعہ کی تشریح میں قریباً سب مفسرین ہی نے اس پر کلام کیا ہے کہ یہ مشاہدہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے گوبر (فرث) اور خون کی قربتوں سے صاف اور متلذذ دُودھ فراہم کرنے کا نظام پیدا کیا۔

حاصل بحث / تحقیق و تجزیہ

سورۃ الانعام آیت نمبر142 میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

وَمِنَ الْاَنْعَامِ حَمُوْلَةً وَّفَرْشًا ۭكُلُوْا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّٰهُ وَلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ۭاِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ ١٤

"اور چوپایوں میں سے اللہ نے وہ جانور بھی پیدا کیے ہیں جو بوجھ اٹھاتے ہیں اور وہ بھی جو زمین سے لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ (74) اللہ نے جو رزق تمہیں دیا ہے، اس میں سے کھاؤ اور شیطان کے نقش قدم پر نہ چلو۔ یقین جانو، وہ تمہارے لیے ایک کھلا دشمن ہے"۔ [22]

"74: زمین سے لگے ہوئے ہونے کا ایک مطلب تو یہ ہے کہ ان کا قد چھوٹا ہوتا ہے، جیسے بھیڑ بکریاں، اور دوسرا مطلب یہ ہے کہ ان کی کھال زمین پر بچھانے کے کام آتی ہے"۔[23]

آیاتِ مذکورہ میں مشرکین کے اس طرزعمل پر متنبہ کیا گیا ہے۔ جو انہوں نے کچھ جانور خاص حالتوں میں اپنے اوپر حرام کر لیے تھے۔ انسانی غذا کی اہمیت کے پیش نظر احکامِ شریعت میں انسان کے تصرف کو ناجائز قرار دیا گیا ہے۔

خدا کے دیئے ہوئے رزق میں سے مردو خواتین برابر فیض یاب ہونے چاہیے۔ چونکہ غذا قطع نظر جنس کے، سب کی ضرورت ہے۔ اس لیے مشرکین کے اس بارہ میں تخصص کی بیخ کنی کی گئی ہے۔ بلکہ بعض حالتوں میں مثلاً دورانِ حمل اور زچگی میں خواتین کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے اس ضمن میں Mary Frances Picciano اپنے تحقیقی مقالہ **Pregnancy and Lactation: Physiological Adjustments, Nutritional Requirements and the Role of Dietary Supplements** میں رقم طراز ہیں۔

"Nutritional needs are increased during pregnancy and lactation for support of fetal and infant growth and development along with alterations in maternal tissues and metabolism"[24]

اِسلام فطرت کے قوانین اور ضرورتوں کی حفاظت کرتا ہے۔ اِسلام نے مرد و زن میں خوراک کی تقسیم اور تخصیص کو روا نہیں رکھا کیونکہ غذا دونوں جنسوں کی ضرورت ہے۔ لہٰذا دور جہالت کے اس قبیل کے رسم و رواج کی اسلام نے بیخ کنی کر دی۔

سورۃ الحج آیات نمبر28 میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

لِّيَشْهَدُوْا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللّٰهِ فِيْٓ اَيَّامٍ مَّعْلُوْمٰتٍ عَلٰي مَا رَزَقَهُمْ مِّنْۢ بَهِيْمَةِ الْاَنْعَامِ ۚ فَكُلُوْا مِنْهَا وَاَطْعِمُوا الْبَاۗىِٕسَ الْفَقِيْرَ ؀28

" تاکہ وہ ان فوائد کو آنکھوں سے دیکھیں جو ان کے لیے رکھے گئے ہیں، اور متعین دنوں میں ان چوپایوں پر اللہ کا نام لیں جو اللہ نے انہیں عطا کیے ہیں۔ (15) چنانچہ (مسلمانو) ان جانوروں میں سے خود بھی کھاؤ اور تنگ دست محتاج کو بھی کھلاؤ"۔[25]

"15: حج کے کاموں میں ایک اہم کام جانوروں کی قربانی ہے کہ ان پر اللہ تعالیٰ کا نام لے کر انہیں ذبح کیا جائے۔ یہ اس کی طرف اشارہ ہے"۔[26]

مذکورہ آیات میں لمبے سفر میں اونٹنیوں کے کام میں لانے اور ان کے لاغر ہو جانے کا بیان ہے۔ پھر جانوروں کی قربانی کا جسمانی فائدہ ذکرکرتے ہوئے بتایاگیا ہے کہ قربانی کرنے والے خود بھی ان کا گوشت کھائیں اور مصیبت زدہ محتاجوں کو بھی کھلائیں۔ ان آیات کے مطالعہ سے معلوم ہوا کہ حلال جانوروں میں تین بڑے فوائدمیں سے سواری اور عمدہ غذا کے مہیا ہونے کے علاوہ اللہ کی راہ میں اپنی قیمتی چیز قربان کرنا جس کا مادی فائدہ بہرطور اپنی ہی نوع کے مساکین کوپہنچنا ہے۔ اور یوں معاشرے کا امن اور باہمی اعتماد بحال رہتاہے۔ انسانی زندگی میں غذا اور وہ بھی High Biologic Value Protein کا انتظام کتنی عمدہ عبادت سے کیا گیا ہے ۔لمبے سفر اور گھر سے دوری اِنسان میں جسمانی طور پر کمزوری اور غذائی لحاظ سے Deprivation کا سبب بن سکتی ہے۔ اس حالت میں مساکین اور فقراء اعلیٰ غذا کے زیادہ ضرورت مند ہو جاتے ہیں۔ حج کی عبادت میں اس غذائی ضرورت کا بھی شاید انتظام جانوروں کی قربانی سے کر دیا گیا ہے۔

Hoffman نے اپنی تحقیقی مقالہ **Protein - Which is Best?** میں جانوروں سے ماخوذ لحمیات کی اہمیت بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں۔

"Traditionally, sources of dietary protein are seen as either being of animal or vegetable origin. Animal sources provide a complete source of protein (i.e. containing all essential amino acids) whereas vegetable sources generally lack one or more of the essential amino acids"[27]

یہ بات واضح ہو گئی کہ انسانی صحت کے لیے جانوروں کا گوشت (لحمیات) پودوں کی لحمیات سے زیادہ قوت و صحت بخش ہیں۔ حج کے دوران قربانی کو عبادت کا جزو بنایا گیا جس سے ضمنی طور پر مسافروں کو اعلیٰ درجے کی لحمیات کی غذا کا بندو بست بھی متشرح ہوتا ہے۔

سورۃ النحل آیت نمبر 66میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

وَاِنَّ لَكُمْ فِي الْاَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۭ نُسْقِيْكُمْ مِّمَّا فِيْ بُطُوْنِهٖ مِنْۢ بَيْنِ فَرْثٍ وَّدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَاۗىِٕغًا لِّلشّٰرِبِيْنَ ؀

"اور بیشک تمہارے لیے مویشیوں میں بھی سوچنے کا بڑا سامان ہے، ان کے پیٹ میں جو گوبر اور خون ہے اس کے بیچ میں سے ہم تمہیں ایسا صاف ستھرا دودھ پینے کو دیتے ہیں جو پینے والوں کے لیے خوشگوار ہوتا ہے"۔[28]

دودھ کی پیداواری نوعیت اور اسکی افادیت پر روشنی ڈالتے ہوئے صاحبِ بیان القرآن ،مولانا

اشرف علی تھانوی مذکورہ آیت کی تفسیر کے ضمن میں لکھتے ہیں۔
صاحبِ تیسیر القرآن ،مولانا عبدالرحمٰن کیلانی ؒ نے فرث کی تعریف میں تفصیل لکھی کہ اس سے مراد وُہ فضلہ ہے جو اَبھی جانور کے پیٹ میں موجود ہے۔ قدرت کے اِس عجوبہ کی سائنسی تفصیل یہ ہے کہ جانور جو خوراک کھاتا ہے وُہ بعد عملِ ہضم کے دو بڑے حصّوں میں منقسم ہو جاتی ہے۔ ایک ہضم شدہ خوراک کے سالمے جو محلول کی شکل اختیار کر لیتے ہیں جانور کی انتڑیوں سے انجذاب کرتے ہوئے خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ خوراک کا دوسرا حصّہ جو نا قابلِ ہضم ہوتا ہے وُہ خوراک کی نالی کا سفر طے کرتا ہوا گوبر کی صورت میں جسم سے خارج کر دیا جاتا ہے۔
خون میں شامل ہونے والے ہضم شدہ غذائی اجزائ دورانِ خون کے ذریعے جِسم کے ہر جگہ / Tissueمیں پہنچائے جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ پستان میں بھی۔ پستانوں میں خون میں موجود غذائی اجزاء کو دودھ میں بدلنے کا انتظام اللہ تعالیٰ نے سجا رکھا ہے ۔ اس ضمن میں Norris(2013) لکھتا ہے:

”The development of mammary glands, their synthesis of milk, and the ejection of milk to the suckling offspring are all regulated by hormnes. Mammary glands in eutherian mammals usually occur as paired structures, from 2 to 18, and may be located on the thorax (man, elephant, bat), along the entire ventral thorax and abdomen (sow, rabbit), in the inguinal region (horse, ruminants), along the abdomen (whale), or even dorsally (the nutria, a South American rodent). The internal structure is rather uniform and includes supporting stromal cells and a glandular epithelium that is organized into clusters of minutes, sac-like structures called alveoli. It is this glandular epithelium that is responsible for synthesis of milk. The alveoli are continuous with ducts and various duct-derived enlargements for storing milk. In addition, there are modified epithelial cells that contain muscle-like myofilaments parallel to the long axis of the cells. These cells are termed myoepithelial cells and are capable of contracting and causing ejection of milk from the alveoli into the duct system and out of the gland in the region of the nipple.“ [29]

ممالیا کے نونیہالوں کی ابتدائی خوراک ماں کا دودھ ہی ہوتی ہے۔ اِس کی تفصیل میں Ward and Linden (2017) لکھتے ہیں:

Milk is the natural source of nourishment for newborn mammals during the early months of life. It is secreted by the mammary glands, primarily under the influence of the pituitary hormone **prolactin**. These glands consist of many small lobules, and within each lobule are clusters of tiny sacs called **acini** (or alveoli). Their structure is somewhat comparable to the salivary glands and the pancreas. From the lobules, milk passes into **lactiferous ducts**, which widen into lactiferous sinuses near the nipple before narrowing again at the opening. This arrangement ensures that milk is stored within the ducts rather than flowing out freely. The ducts are lined with **myoepithelial cells**, which contract to push milk outward during feeding.

The proper development of the mammary glands requires several hormones, including **progesterone, estrogen, prolactin, cortisol, and growth hormone**,

especially in the later stages of pregnancy. Outside pregnancy, the glandular tissue remains relatively small. Milk production occurs through the active role of the epithelial cells within the acini. These cells secrete fats (mainly triglycerides), proteins (such as casein, α-lactalbumin, and lactoglobulin B), and carbohydrates (mostly lactose). The resulting milk is an isotonic fluid that typically contains about 4% fat, 1% protein, and 7% sugar, along with numerous trace nutrients. It is also enriched with ions (such as calcium), antibodies in the form of **IgA**, and growth factors like **IGF-I** and **EGF**. The first secretion after childbirth, known as **colostrum**, is especially rich in protein and antibodies, although it contains less sugar than mature milk. Colostrum provides vital immune protection to the newborn in the first few days of life.

Milk formation involves several synchronized cellular processes, including **exocytosis**, lipid production and release, the transport of ions and water across membranes, and the passage (transcytosis) of proteins such as hormones, albumin, and immunoglobulins from the surrounding tissues into the milk.

Hormonal Regulation

During pregnancy, prolactin levels rise steadily, but the actual lactogenic effect of this hormone is blocked by high concentrations of estrogen and progesterone. Its main role during gestation is to support mammary gland growth. Later in pregnancy, estrogen and progesterone also help enlarge ducts and alveoli, preparing the glands to respond effectively to prolactin after birth. Once the placenta is delivered, the withdrawal of estrogen and progesterone allows prolactin to act fully, provided that cortisol and insulin are also present. Placental lactogens, which resemble prolactin, are also believed to contribute to mammary development, although their role in humans is still not fully established.

Prolactin functions through a **JAK-STAT signaling pathway**, activating genes that direct the synthesis of milk proteins, lactose, and triglycerides. This process is referred to as **galactopoiesis**. In addition, prolactin enhances blood flow to the mammary glands and promotes the transfer of nutrients into the milk, actions that are collectively termed **lactogenesis**.

Unlike most pituitary hormones, prolactin is secreted continuously, and its primary regulation from the hypothalamus is inhibitory, mediated by **dopamine**. Other hypothalamic factors may also play a role. After childbirth, the primary stimulus for prolactin secretion is the **suckling reflex**, which maintains milk production as long as the infant continues to nurse. Prolactin also suppresses **luteinizing hormone (LH)** release, reducing fertility while breastfeeding — a natural, though not fully reliable, mechanism for spacing pregnancies. Elevated prolactin levels can result from pituitary tumors, leading to infertility, but this condition can often be treated with dopamine agonists such as **bromocriptine**. Interestingly, prolactin secretion also increases in response to activities like sleep,

QUALITATIVE RESEARCH JOURNAL FOR SOCIAL STUDIES
ISSN Online: 3006-4686, ISSN Print: 3006-4678
Volume No: 02 Issue No: 04 (2025)

stress, eating, and exercise, though the significance of this release outside reproduction remains unclear.

Milk Ejection Reflex

While prolactin drives milk synthesis, **oxytocin** is required to expel milk from the acini to the nipple surface. When a baby suckles, mechanoreceptors in the areola are stimulated, sending nerve signals to the hypothalamus. This triggers the release of oxytocin from the posterior pituitary in rhythmic bursts every few minutes. Oxytocin causes the myoepithelial cells surrounding the ducts and sinuses to contract, pushing milk outward into the infant's mouth. This **milk let-down reflex** works as a positive feedback loop — more suckling leads to more oxytocin release, which in turn promotes more feeding until the baby is satisfied. Interestingly, the reflex can also be triggered by the sound of a baby crying, due to psychological conditioning. However, maternal stress can strongly inhibit this process, often becoming a major cause of lactation failure in new mothers. In some animals, oxytocin release in the brain also enhances maternal behavior, but only after prior exposure to estrogen and progesterone."[30]

محوّلہ بالا سائنسی حقائق سے پتہ چلتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی صناعی کتنے مفصل پروگراموں کو احاطے میں لئےہوئے ہے۔ اُس کی ربوبیت، تعفن کے حامل فرث سے تغذیاتی اجزاء کو اوّل خون میں اور پھر خون سے بذریعہ پستان دودھ میں بدل رہی ہے۔ مکانی قربتوں کے باوجود دودھ جیسی نظیف غذا میں فرث اور خون کی کثافتوں کی کوئی آلائش نہیں ہوتی ۔حقیقت یہ ہے کہ اتنے مختصر حدود اربعہ (ایک جانور کی جسامت کے برابر) کے اندر کیمیاوی تبدیلیوں اور تطہیر کی دودھ دینے والی مشینری نصب کرنے سے اِنسان عاجز ہے۔

سورۃ النحل آیت نمبر 66 میں اللہ تعالیٰ نے انسان کی فکر کو اس طرف متوجہ کیا ہےکہ وہ اس کی نشانیوں (مخلوق) میں اگر غور کرے تو یقیناًً ان کے خالق کی عظمت کا معترف ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا ۔ مویشیوں کے پیٹ میں گوبر اور خون کا ذکر کرنے کے بعد فرمایا گیا کہ ان اشیاء کی قربت کسی مویشی یا جانور میں دودھ دینے والے غدودوں سے زیادہ دور نہیں ہوتی۔ لیکن یہ اس کا انتظام ہے کہ وہ ایسی آلودگی کے حامل جانورسے تم کو نہ صرف صاف ستھرا بلکہ متلذذ کہ پینے والوں کو خوشگواری کا احساس ہوتا ہےدودھ دیا جاتا ہے اس میں شک نہیں قرآنِ حکیم سائنس کی کوئی بنیادی کتاب نہیں کہ اس میں جزئیات کی تفاصیل طے کی جائیں۔دوسرا قرآن کا مخاطب محض انسان ہے وہ علمی طور پر خواہ کسی درجہ کا ہو اس لئے اللہ کی نشانیوں کے بیانات کو بھی عمومی رنگ میں بیان کیا جاتا ہے۔ اس میں شک کی کوئی گنجائش نہیں کہ ایک جانور جس کے جسم میں غیر ہضم شدہ خوراک کے باقیات یعنی گوبر بھی موجود ہو او رخون کے بنانے کےضا من ہرہرجز کی چھوٹی سے چھوٹی اکائیاں بھی میں موجود ہو ،حتّٰی کہ خود دودھ والے غدودوں میں بھی ہوناس سب کے علی الرغم اللہ تعالیٰ اپنی قدرتِ کاملہ سے صاف ستھرا ، خوش ذائقہ اور خوشبو سے بھر پور دودھ کو الگ کر کے انسان کے استعمال کے لئے نکال دیتے ہیں۔

مصادرومراجع

[1] ۔ سورۃ الانعام 142/06
[2] ۔ محمد تقی عثمانی ، مفتی ، تو ضیحُ القرآن، مکتبہ معارف القرآن، کراچی، 2011،ص:313
[3] ۔ تھانوی ، اشرف علی، مولانا:بیان القرآن، پاک کمپنی، لاہور، 2007، ص:301

[4]۔ مودودی ،سید ابوالاعلیٰ، تفسیرتفہیم القرآن،ادارہ ترجمان القرآن، لاہور ، 1972 ،ج:1، ص:590
[5]۔ اسرار احمد،ڈاکٹر،تفسیر بیان القرآن، مکتبہ انجمن خدام القرآن، لاہور، 2018، ج:2، ص:167-168
[6]۔ سورۃ الحج: 22/ 28
[7] ۔ محمد تقی عثمانی ، مفتی ، تو ضیحُ القرآن، مکتبہ معارف القرآن، کراچی، 2011،ص:715
[8] ۔ مودودی ،سید ابوالاعلیٰ، تفسیرتفہیم القرآن،ادارہ ترجمان القرآن، لاہور ، 1972 ،ج:2، ص:219-220
[9] ۔ مفتی محمد شفیع، تفسیر معارف القرآن،مکتبہ معارف القرآن، کراچی ، 2015، ج:6، ص:258
[10] ۔ کیلانی،عبدالرحٰمن ، مولانا: تفسیر تیسیر القرآن ، مکتبہ السلام،لاہور،2007، ج:3، ص:152-153
[11] ۔ صدیقی ، محمداسلم، ڈاکٹر ،مولانا: تفسیرروح القرآن،ادراہ ھدی للناس،لاہور،2011، ج:6:ص744-745
[12]۔سورۃ النحل: 16: 66
[13]۔تھانوی ، اشرف علی، مولانا:بیان القرآن، پاک کمپنی، لاہور، 2007، ص:542
[14] ۔ آزاد ، ابو الکلام احمد، مو لانا: تفسیر ترجمان القرآن،اسلامی اکادمی،لاہور،س ن، ج:2، ص:386-389
[15] ۔ دریا بادی، عبدالماجد،مولانا: تفسیرماجدی،مجلس نشریات قرآن،کراچی،1998، ج:2، ص:803-804
[16] ۔ مودودی ،سید ابوالاعلیٰ، تفسیرتفہیم القرآن،ادارہ ترجمان القرآن، لاہور ، 1972 ،ج:2، ص:550-551
[17]۔مفتی محمد شفیع، تفسیر معارف القرآن،مکتبہ معارف القرآن، کراچی ، 2015، ج:5، ص:359
[18] ۔ پیر کرم شاہ الازہری،تفسیر ضیا القرآن،ضیا القرآن پبلی کیشنز، لاہور،1978 ، ج:2، ص:580
[19] ۔ کیلانی،عبدالرحٰمن ، مولانا: تفسیر تیسیر القرآن ، مکتبہ السلام،لاہور،2007، ج:1، ص:529-530
[20] ۔ صدیقی ، محمداسلم، ڈاکٹر ،مولانا: تفسیرروح القرآن،ادراہ ھدی للناس،لاہور،2011، ج:5:ص721
[21] ۔ قاسمی ،مولانا آصف ، تفسیر بصیرتِ قرآن،مکتبہ بصیرتِ قرآن ، کراچی ،س ن، ج:3، ص:278
[22] ۔ سورۃ الانعام 142/06
[23] ۔ محمد تقی عثمانی ، مفتی ، تو ضیحُ القرآن، مکتبہ معارف القرآن، کراچی، 2011،ص:313
[24]. Picciano, M. F. Pregnancy and lactation: physiological adjustments, nutritional requirements and the role of dietary supplements. *The Journal of Nutrition*, 2003, Vol. 133, No. 6, pp. 1997S-2002S.
[25]۔سورۃ الحج: 22/ 28
[26] ۔ محمد تقی عثمانی ، مفتی ، تو ضیحُ القرآن، مکتبہ معارف القرآن، کراچی، 2011،ص:715
[27]. Hoffman, J. R. and Falvo, M. J. Protein–which is best? *Journal of Sports Science & Medicine*, 2004, Vol. 3, No. 3, p. 118.
[28]۔سورۃ النحل: 16: 66
[29]. Norris, D. O. and Carr, J. A. *Vertebrate Endocrinology*. Academic Press, USA, 2013, p. 354.
[30] . Ward, J. P. and Linden, R. W. *Physiology at a Glance*. John Wiley & Sons, UK, 2017, p. 125.