



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



## RAHAT-UL-QULOOB

Bi-Annual, Trilingual (Arabic, English, Urdu) ISSN: (P) 2025-5021. (E) 2521-2869  
Project of RAHATULQULOOB RESEARCH ACADEMY,  
Jamiat road, Khiljiabad, near Pak-Turk School, link Spini road, Quetta, Pakistan.  
Website: [www.rahatulquloob.com](http://www.rahatulquloob.com)

Approved by Higher Education Commission Pakistan

Indexing: » Australian Islamic Library, IRI (AIU), Tahqeeqat, Asian Research Index, Crossref, Euro pub, MIAR, ISI, SIS.

## TOPIC

مریض کے لئے پرہیزی غذا، تعلیمات نبوی ﷺ اور جدید سائنس کا تجزیاتی مطالعہ

**Dietary Treatment for Patient, An Analytical Study of Prophetic Teachings and Modern Science**

## AUTHOR

1. Dr Muhammad Abubakar Siddique, Research Associate, Islamic Research Index, Allama Iqbal Open University, Islamabad, Pakistan.  
Email: [Muhammad.abubakar@aiou.edu.pk](mailto:Muhammad.abubakar@aiou.edu.pk)

**How to Cite:** Muhammad Abubakar Siddique. (2022). URDU: مریض کے لئے پرہیزی غذا، تعلیمات نبوی اور جدید سائنس کا تجزیاتی مطالعہ  
Dietary Treatment for Patient, An Analytical Study of Prophetic Teachings and Modern Science. *Rahat-Ul-Quloob*, 6(2), 86-98.  
<https://doi.org/10.51411/rahat.6.2.2022/425>

<http://rahatulquloob.com/index.php/rahat/article/view/425>

Vol. 6, No.2 || July–December 2022 || URDU-Page. 86-98

Published online: 04-08-2022

QR. Code



## مریض کے لئے پرہیزی غذا، تعلیمات نبوی ﷺ اور جدید سائنس کا تجزیاتی مطالعہ

### Dietary Treatment for Patient, An Analytical Study of Prophetic Teachings and Modern Science

محمد ابو بکر صدیق

#### ABSTRACT

Modifying the diet for the patient or treating it with a diet is an indisputable principle of ancient and modern medical science that has been in use since pre-Christian times. In medical science terms, this is called "dietary treatment". Diet has become an integral part of treatment. Religious texts of Islam contain many rules regarding diet, which reveals that Islam has given instructions for the medical needs of human beings along with the religious rules. In some places in the Holy Qur'an, there is a clear mention of diet. The large number of injunctions of the Prophet (PBUH) regarding dietary diet reinforces the position that Islam provides guidance on physical health as well as outward and inward correction. In some diseases, the Prophet (PBUH) commanded the use of special foods and forbade others. Informed people about the benefits of certain foods. If all these guidelines are combined, then a comprehensive declaration on dietary treatment can be prepared in the light of Islamic teachings. Proving this case also proves the usefulness and significance of Islam in the present age. This article will study the religious texts related to this subject and will study the adaptation of Islamic teachings with the experiments of modern medical science.

**Keywords:** Dietary Treatment, Dietary Treatment Prophetic Teachings, Treatment of Patient and Prophetic Teachings, Prophetic Teachings and Modern Science

بیماری کی حالت میں مریض کے لیے غذا میں ترمیم کرنا یا پرہیزی غذا سے علاج قدیم و جدید میڈیکل سائنس کا مسلمہ اصول ہے۔ میڈیکل سائنس کی اصطلاح میں اسے "Dietary Treatment" کہا جاتا ہے۔ پرہیزی غذا سے علاج زمانہ قبل از مسیح سے رائج ہے۔ 400 قبل مسیح کے یونانی طبیب ہیپوکریٹس (Hippocrates) سے منسوب ہے کہ "Let thy food be thy medicine and thy medicine be thy food"۔<sup>1</sup> پرہیزی غذا سے علاج کا تصور موجودہ دور میں بھی مقبول ہے جسے میڈیکل سائنس نے ترقی اور نئے انکشافات کی روشنی میں مزید نکھار کر پیش کیا ہے۔

پرہیزی غذا کے بعض آثار قرآن کریم میں بھی ملتے ہیں مثلاً حضرت یونس علیہ السلام کے مچھل کے پیٹ سے باہر آئے تو قرآن کریم میں ارشاد ہے کہ ﴿فَتَبَدَّلْنَا بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّضْقُطِينَ﴾<sup>2</sup> یعنی "پھر ہم نے ان کو جب کہ وہ بیمار تھے فراخ میدان میں ڈال دیا اور ان پر کدو کا درخت اگایا"۔ اسی طرح حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی ولادت کے فوراً بعد مریم علیہا السلام کو حکم دیا گیا کہ ﴿وَهَرَبِيْ اِلَيْكَ مِجْدًا نَّحْنُكَ تَسَافِطُ عَلَيْنِكَ رُطْبًا جَدِيًّا فَكُلِيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا﴾<sup>3</sup> یعنی "اور کھجور کے تنے کو پکڑ کر اپنی طرف ہلاؤ تم

پر تازہ تازہ کھجوریں جھپڑیں گی تو کھاؤ اور پوہو اور آنکھیں ٹھنڈی کرو۔“ ان دونوں قصوں میں مریض کی حالت کے پیش نظر متوازن غذا کا بندوبست اللہ تعالیٰ کے حکم سے ہوا جس کا ذکر قرآن کریم میں کیا گیا جس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ مریض کے لیے متوازن غذا کا بندوبست کرنا فطری طور پر کتنی اہمیت کا حامل ہے۔

غیر متوازن غذا سے متعلق جدید میڈیکل سائنس تجربات کی روشنی میں نقصانات سے آگاہ کرتی ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کی انفارمیشن شیٹ “A healthy diet sustainably produced کے مقدمے میں لکھا ہے:

It also reduces the risk of noncommunicable diseases (NCDs) and promotes a strong immune system that protects against infection. Every human being has a fundamental human right to adequate food and nutrition. However, unhealthy diet is one of the top risk factors for the global burden of disease and, together with maternal and child malnutrition, accounts for about one quarter of global deaths.<sup>4</sup>

”Noncommunicable Diseases“ کو ہمارے ہاں مستقل یاد دہانی امراض کہا جاتا ہے۔ غیر متوازن غذا دائمی امراض کا سبب بنتی ہے نیز دائمی امراض سے بچاؤ کیلئے متوازن غذا کا استعمال بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ نیز اگر انسان دائمی امراض کا شکار ہے تو پرہیزی غذا سے بڑی حد تک افاتہ ہو سکتا ہے۔ مندرجہ بالا رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں شرح اموات کا ایک چوتھائی حصہ غیر متوازن یا غیر صحت مند غذا سے متاثر ہوتے ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کے صحت مند غذا سے متعلق اعلامیہ میں تفصیل کے ساتھ غیر متوازن غذا کے نقصانات بتائے گئے ہیں اور حکومتوں کو ہدایت کی گئی ہے کہ وہ صحت مند غذا کی فراہمی کیلئے اقدامات کریں اور صحت مند غذا عوام کو فراہم کریں:

In November 2014, WHO organized, jointly with the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), the Second International Conference on Nutrition (ICN2). ICN2 adopted the Rome Declaration on Nutrition (17), and the Framework for Action (18) which recommends a set of policy options and strategies to promote diversified, safe and healthy diets at all stages of life. WHO is helping countries to implement the commitments made at ICN2?<sup>5</sup>

اس اعلامیہ کے ساتھ موجود اعداد و شمار پر مشتمل فیکٹ شیٹ میں عالمی غذائی صورت حال کا جامع تجزیہ بھی شامل ہے۔<sup>6</sup>

### پرہیزی غذا کا مفہوم:

پرہیزی غذا سے مراد کسی بیماری سے متاثرہ شخص کی خوراک میں کمی یا زیادتی کرنا یا اس کی ضروریات کو سامنے رکھتے ہوئے خصوصی غذا تیار کرنا ہے۔ ڈاکٹر مرض کی تشخیص کے بعد بتاتا ہے کہ بیماری میں مریض کو کن غذائی اجزاء کی ضرورت ہے۔ ان ضروریات کے پیش نظر ڈاکٹر فیصلہ کرتا ہے کہ مریض کو کھانے کے لیے کیا دیا جائے۔ لاء انسائیڈر کا مقالہ نگار لکھتا ہے:

Special Diet means specially prepared food or particular types of food needed to sustain the individual in the family home. Special diets can include: high caloric supplements; gluten-free supplements; diabetic, ketogenic or other metabolic supplements. Special diets are ordered by a physician and periodically monitored by a dietician. Special diets are supplements and are not intended to meet an individual's complete daily nutritional

requirements. Special diets do not provide or replace the nutritional equivalent of meals and snacks normally required regardless of disability.<sup>7</sup>

غذا سے متعلق رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے فرامین:

کتب حدیث میں طب سے متعلق رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے فرامین بڑی تعداد میں موجود ہیں۔ صحیح بخاری اور صحیح مسلم سمیت احادیث کی تمام مستند کتب میں طب نبوی سے متعلق ابواب موجود ہیں۔ صحیح بخاری، سنن ابی داؤد اور سنن ابن ماجہ میں ”کتاب الطب“ جب کہ صحیح مسلم میں ”باب الطب و المرضی والرقی“ اور سنن ترمذی میں ”ابواب الطب عن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم“ کے عنوان کے تحت طب سے متعلق رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کو جمع کیا گیا ہے۔ یہ احادیث اگرچہ طب اور ادویہ سے متعلق ہیں لیکن انہی احادیث میں غذا سے متعلق فرامین جا بجا موجود ہیں۔ کتب حدیث میں کتاب الطب کے مجموعی مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے پرہیزی غذا کے تین طریقے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے ثابت ہیں:

1: غذا کی مقدار میں کمی کرنا۔

2: مریض کی غذا مکمل یا جزوی طور پر تبدیل کرنا۔

3: بہتر غذا استعمال کرنا۔

یہ تینوں طریقے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی احادیث سے ثابت ہیں۔

غذا میں کمی کی مقدار میں کمی کی تجویز رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے فرامین کی روشنی میں

ضرورت سے زیادہ کھانا مستقل مسئلہ ہے جو عام پایا جاتا ہے اور لوگ تب تک زیادہ کھانے سے پرہیز نہیں کرتے جب تک کہ وہ کسی بیماری میں مبتلا نہیں ہو جاتے۔ ضرورت سے زیادہ کھانے کی وجوہات متعدد ہیں۔ ان وجوہات میں ایک بڑی وجہ قعیش پرستی ہے، خوشی کے لمحات میں خوب کھانا انٹرنیشنل میں کا حصہ سمجھا جاتا ہے، خوشی کے موقع پر اچھی غذائیں وافر مقدار میں موجود ہوتی ہیں تو لوگ زیادہ کھاتے ہیں۔

زیادہ کھانے کی دوسری وجہ یہ تصور ہے کہ زیادہ کھانے سے صحت اچھی ہو جاتی ہے اور انسان تندرست و توانا رہتا ہے۔ یہ تصور متعدد غلط فہمیوں کا مجموعہ ہے۔ اس مسئلہ کو اطباء کے ہاں بسیار خوری اور شکم پروری کا نام دیا جاتا ہے اور جدید میڈیکل سائنس میں ”Binge Eating Disorder (BED)“ کہلاتا ہے۔ یہ عادت شوق سے بڑھ کر مجبوری بن جائے تو جدید میڈیکل سائنس میں اسے Overeating Disorder کہا جاتا ہے جو ذہنی اور نفسیاتی مسائل میں شمار کیا جاتا اور دیگر بہت سی بیماریوں کے ساتھ ساتھ وزن بڑھنے جیسی متعدد طبی پیچیدگیوں کا سبب بنتا ہے۔<sup>8</sup> ہیلتھ لائن کی مقالہ نگار نے اس زیادہ کھانے کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور ان کی علامات پر تفصیلی مضمون لکھا ہے جس میں چھ قسم کی بیماریوں اور ان کی درجنوں علامات کا ذکر کیا ہے جس میں عمومی طور پر لوگ مبتلا ہوتے ہیں۔<sup>9</sup>

پیٹ بھر کر کھانے کی ممانعت:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم زیادہ کھانے اور پیٹ بھر کر کھانے کو پسند نہیں فرمایا کرتے تھے۔ متعدد روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ کو پیٹ بھر کر کھانے سے منع فرمایا تھا۔ چنانچہ بسیار خوری اور شکم پروری کو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے مومنانہ شان کے منافی قرار دیا ہے۔ حضرت معدی کرب رضی اللہ عنہ کی روایت ہے:

عن مقدم بن معدی کرب، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن. بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه.<sup>10</sup>

ترجمہ: مقدم بن معدی کرب سے کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا کہ انسان نے کبھی پیٹ سے زیادہ برابر تن نہیں بھرا۔ انسان کو اتنے لقمے کافی ہیں جو اس کی کمر کو سیدھا رکھیں۔ لیکن اگر زیادہ کھانا ہی ہے تو تین حصے کرو۔ ایک تہائی کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی کے لیے اور ایک تہائی سانس لینے کے لیے (خالی) رکھا جائے۔

اس حدیث کا معنی بالکل واضح ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے جو ف بطن کو تین حصوں میں تقسیم کرنے کا حکم دیا ہے۔ اس کا یہ مفہوم بھی اخذ کیا جاسکتا ہے کہ جتنا کھانا انسان کا پیٹ بھر سکتا ہے اس کا تیسرا حصہ کھانا چاہیے یہ حدیث پرہیزی غذا کی اساس کی حیثیت رکھتی ہے۔ کھانے کی اشتہاء اور بسیار خوری سے متعلق ایک اور مضمون بھی احادیث میں بیان ہوا ہے:

عن ابن عمر، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «الكافر يأكل في سبعة أمعاء، والمؤمن يأكل في معى واحد»<sup>11</sup>

ترجمہ: مؤمن ایک آنت سے اور کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے۔

عن نافع، قال: كان ابن عمر، لا يأكل حتى يؤتى بمسكين يأكل معه، فأدخلت رجلا يأكل معه فأكل كثيرا، فقال: يا نافع، لا تدخل هذا علي، سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: «المؤمن يأكل في معنى واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء»<sup>12</sup>

ترجمہ: حضرت عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما تک کھانا نہیں کھاتے تھے جب تک کہ کوئی مسکین ان کے ساتھ کھانا نہ کھاتا۔ نافع کہتے ہیں میں ایک شخص کو ان کے پاس لایا تو اس نے بہت زیادہ کھایا۔ تو انہوں نے کہا کہ اے نافع اسے آئندہ مت لانا میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ: مؤمن ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے۔

کھانے کی مقدار سے متعلق رسول اللہ ﷺ کے فرامین

زیادہ کھانے کی ممانعت کے بعد رسول اللہ ﷺ سے کچھ ایسے فرامین بھی منقول ہیں جن سے کھانے کی مقدار کی بھی وضاحت ہوتی ہے۔ درج ذیل روایات اس موضوع پر اہمیت کی حامل ہیں:

عن أبي هريرة رضي الله عنه، أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «طعام الاثنتين كافي الثلاثة، وطعام الثلاثة كافي الأربعة»<sup>13</sup>

ترجمہ: دو افراد کا کھانا تین کے لیے کافی ہو سکتا ہے اور تین افراد کا کھانا چار کے لیے۔

عن جابر، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «طعام الرجل يكفي رجلين، وطعام رجلين يكفي أربعة، و طعام أربعة يكفي ثمانية»<sup>14</sup>

ترجمہ: ایک فرد کا کھانا دو کے لیے کافی ہو سکتا ہے، دو افراد کا کھانا چار کے لیے، چار افراد کا کھانا آٹھ کے لیے۔

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن طعام الواحد، يكفي الاثنين، وإن طعام الاثنين، يكفي الثلاثة والأربعة، وإن طعام الأربعة، يكفي الخمسة والستة»<sup>15</sup>

ترجمہ: ایک فرد کا کھانا دو کے لیے کافی ہو سکتا ہے، دو افراد کا کھانا تین یا چار کے لیے، چار افراد کا کھانا پانچ یا چھ افراد کے لیے۔  
درج بالا احادیث میں یہ بتایا گیا ہے کہ ایک فرد کے کھانے کی مقدار میں مزید کتنے افراد کے لیے گنجائش پیدا کی جاسکتی ہے۔ مجموعی طور پر ان روایات سے یہ نتیجہ سامنے آتا ہے کہ ایک فرد کے کھانے میں مزید ایک فرد کی گنجائش پیدا ہو سکتی ہے یا کم از کم دو افراد کے کھانے میں تیسرے کی گنجائش پیدا ہو سکتی ہے۔ ان روایات سے یہ نتیجہ بھی نکالا جاسکتا ہے کہ عام فرد کی مکمل خوراک میں نصف یا کم از کم ایک تہائی مقدار تک کمی کی جاسکتی ہے۔

علاج کے لیے مخصوص غذا کی تجویز رسول اللہ ﷺ کے فرامین کی روشنی میں

پرہیزی غذا کے طور پر رسول اللہ ﷺ نے کچھ خاص غذائیں بھی تجویز فرمائی ہیں۔ بعض بیماریوں میں مخصوص غذا تجویز کرتے ہوئے رسول اللہ ﷺ نے اس کی افادیت بیان فرمائی ہے۔ یا بعض اوقات کسی غذا یا دوائی کے نقصان یا تکلیف کے پیش نظر اس کا متبادل تجویز فرمایا ہے۔ ذیل میں رسول اللہ ﷺ کے ان فرامین کا ذکر ہے:

غم کی حالت میں ٹرید، تلبینہ یا حساء کی تجویز

رسول اللہ ﷺ کے گھر میں یہ ترتیب تھی کہ اگر کوئی فونگی ہو جاتی جس کی وجہ سے گھر میں غم کی کیفیت ہوتی تو خاص غذا گھر میں بنائی جاتی تھی۔

عن عائشة، زوج النبي صلى الله عليه وسلم: «أما كانت إذا مات الميت من أهلها، فاجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها، أمرت بمرمة من تلبينة قطبخت، ثم صنع ثريد فصببت التلبينة عليها، ثم قالت: كلن منها، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «التلبينة مجمة لفؤاد المريض، تذهب بعض الحزن.»<sup>16</sup>

ترجمہ: حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ جب گھر میں کوئی فونگی ہو جاتی تو گھر میں عورتیں جمع ہو جاتیں۔ پھر جب وہ چلی جاتیں اور خاص خاص لوگ گھر میں رہ جاتے تو مجھے تلبینہ کی دیکھی چڑھانے کا حکم دیا جاتا، میں وہ پکاتی۔ پھر ٹرید بنائی جاتی اور اس کے اوپر تلبینہ ڈال دیا جاتا۔ پھر سب وہی کھاتے۔ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے سنا ہے کہ تلبینہ دل کے مریض کو تسکین دیتا ہے اور غم کو ہلکا کر دیتا ہے۔ تلبینہ سے متعلق اس مضمون کی روایات مسند احمد، سنن ابی داؤد، سنن ترمذی اور صحیح مسلم میں بھی موجود ہیں۔

ڈاکٹر خالد غزنوی لکھتے ہیں: ”تلبینہ کھانے سے خون میں موجود کو لیڈیٹروں کی اضافی مقدار میں 15 دنوں میں کمی آجاتی ہے۔ اگر اس کا استعمال جاری رہے تو خون کی نالیاں بھی کھل جاتی ہیں اور ان میں جمی ہوئی ناخوشگوار اشیاء بھی خارج ہو جاتی ہیں۔ یہ دل یا جسم سے تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ بیشاب آور ہے اس لیے گردوں کی خرابیوں کو دور کرتا ہے۔“<sup>17</sup>

مزید لکھتے ہیں کہ: ”غم کے موقع پر عموماً انسان کو بھوک نہیں لگتی اور اسے کھانے کی طلب محسوس نہیں ہوتی۔ اس موقع پر نہ کھانے سے انسانی جسم کو کمزوری لاحق ہو جاتی ہے اور اگر کچھ ایسا کھالیا جائے جو طبیعت کے موافق نہ ہو تو طبیعت مزید بگڑ سکتی ہے۔ اس موقع پر رسول اللہ ﷺ کے گھر میں شرید اور تلبینہ کی ترتیب تھی۔ رسول اللہ ﷺ کے فرمان کے مطابق تلبینہ دل کے مریض کو تسکین دیتا ہے اور غم کو ہلکا کر دیتا ہے۔“<sup>18</sup>

صرف غم کی حالت ہی میں نہیں بلکہ اس کے علاوہ بھی مختلف امراض میں حساء یا تلبینہ استعمال کروایا جاتا تھا۔ ہمارے ہاں ہلکی پھلکی غذا جیسے دلیہ کھجڑی وغیرہ کا استعمال تجویز کیا جاتا ہے۔ عہد نبوی میں بیماری کی حالت میں عام طور پر حساء تیار کیا جاتا تھا۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کی روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ ”حساء“ کھانا مریض پر گراں گزرتا تھا لیکن اس کے باوجود ”حساء“ کی افادیت کے پیش نظر مریض کو کھلانے کی کوشش کی جاتی تھی۔

عن عائشة، قالت: قال النبي ﷺ: «عليكم بالبغيض النافع التلبينة» يعني الحساء قالت: «وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا اشتكى أحد من أهله، لم تنزل البرمة على النار، حتى ينتهي أحد طرفيه، يعني يبرأ أو يموت»<sup>19</sup>  
ترجمہ: حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے منقول ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: تم اس ناگوار مگر نفع مند غذا یعنی تلبینہ (حساء) کو لازم پکڑو۔ حضرت عائشہ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کے گھر والوں میں سے اگر کوئی فرد بیمار پڑ جاتا تو آگ پر دیگچی چڑھادی جاتی یہاں تک کہ کسی ایک طرف انتہاء ہو جائے یعنی صحت مل جائے یا موت آجائے۔“

عن عائشة، قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا أخذ أهله الوعث، أمر بالحساء» قالت: وكان يقول: «إنه ليرثو فؤاد الحزين، ويشرو عن فؤاد السقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ، عن وجهها بالماء»<sup>20</sup>  
ترجمہ: جب رسول اللہ ﷺ کو بتایا جاتا کہ کہ فلاں کے پیٹ میں تکلیف ہے اور وہ کھانا نہیں کھا سکتا تو آپ ﷺ فرماتے کہ اسے یہ کھلاؤ اور فرماتے کہ اس ذات کی قسم جس کے قبضے میں میری جان ہے یہ تمہارے پیٹ کو اس طرح دھود دیتا ہے جیسے تم اپنے چہرے سے میل کو دھو دیتے ہو۔“

جو کا دلہا دودھ میں پکا لیا جائے اور اس میں مٹھاس کے لیے شہد شامل کر لیا جائے تو اسے تلبینہ کہتے ہیں۔ میڈیکل سائنس کے مطابق خون میں اگر کو لیسٹرول کی مقدار 200 ملی گرام سے بڑھ جائے تو اس کا دل خطرے میں ہے۔ کو لیسٹرول کی مقدار کو کم کرنے کے لیے کئی قسم کے پرہیز بتائے جاتے ہیں اور گولیاں بھی دی جاتی ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق خون سے کو لیسٹرول نکالنے کے لیے ”جو“ بہترین غذا ہے۔  
”جو“ کا دلیا Porridge بطور غذا اس وقت مارکیٹ میں نہ صرف مقبول ہے بلکہ ہر پراڈکٹ پر اسکے فوائد اور غذائی اجزاء کی تفصیل درج کیے جاتے ہیں۔ انٹرنیشنل مارکیٹ میں Quaker Oats (یہ ”جی“ سے بنایا جاتا ہے) کی نمایاں ٹیگ لائن کے ساتھ فروخت کیا جاتا ہے اور دل کے مریضوں کیلئے ڈاکٹر زاسے غذا کے طور پر تجویز کرتے ہیں۔ ’جو‘ کے غذائی اجزاء کی تفصیل دل کی بیماریاں اور علاج نبوی میں ڈاکٹر خالد غرنوی نے تفصیل سے لکھی ہیں۔<sup>21</sup> تحقیق کاروں نے مختلف تجربات کی روشنی میں یہ ثابت کیا ہے کہ ”جو“ کے استعمال سے ذہنی صلاحیت میں

غیر معمولی اضافہ نوٹ کیا گیا۔ مقالہ نگار Charlotte Schell kens نے اپنے Abstract میں لکھا ہے کہ انہوں نے چوہوں کو جو کی غذائی۔ جو کی غذا دینے پر چوہوں میں غیر معمولی صلاحیتیں پیدا ہوئیں اور ان کے کام کرنے کی صلاحیتوں میں بے پناہ اضافہ ہوا۔

The following behavioral tests were performed: elevated plus maze, forced swimming, conditioned avoidance response and tetradic encounter. Body weight, food and fluid consumption were measured and apparent physical appearance was determined twice a week. Apart from a slightly decreased food and fluid intake in the high dose group there were no side effects observed during the treatment. The low dose led to an improvement of active stress response, an enhancement of shock avoidance learning and an increased synchrony in social behavior. It may be concluded that the wild green oat extract is suitable to improve behavioral initiative in different situations.<sup>22</sup>

رسول اللہ ﷺ کے فرمان کے مطابق تلبینہ جس میں درج بالا جز یعنی 'جو' موجود ہے اس کے غذائی اجزاء انسان پر طاری غم کی حالت کو کنٹرول کر سکتے ہیں جس سے انسان کی طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ جدید تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ "جو" انسان کی نفسیاتی اور ذہنی حالت پر اثر انداز ہوتا ہے اور دل کو تقویت دیتا ہے۔

اس موضوع پر ایک آرٹیکل بڑی وضاحت کے ساتھ سائنسی تجربے کو بیان کرتا ہے۔ یہ آرٹیکل انٹرنیشنل کانفرنس بعنوان THE WORLD CONGRESS ON MEDICINAL AND AROMATIC PLANTS, CAPE 2008 TOWN NOVEMBER میں پیش کیا گیا۔ آرٹیکل اسی موضوع پر ہے۔ اس آرٹیکل میں تفصیل کے ساتھ تجربے کے نتائج بتائے گئے ہیں کہ کس طرح انسانی دماغ کی صلاحیتوں میں اضافہ نوٹ کیا گیا۔

The patented wild green oat extract Neuravena® has been shown to support learning, increase alertness, have stress coping and stimulating abilities and to influence brain activity in-vivo... The abovementioned changes confirm the positive effects of Neuravena® on cognitive function and are in line with the extract mediating stimulating properties. The intake of Neuravena® helps increase overall mental fitness in an individual's daily life. Moreover, it has been shown to help improve cognitive function<sup>23</sup> (concentration, learning, alertness) under pressure.

یہ اقتباسات صرف ایک جز "جو (Oats)" سے متعلق ہیں۔ ان اقتباسات سے یہ بات مزید واضح ہو جاتی ہے کہ جدید سائنس اپنے تجربات و انکشافات کی روشنی میں رسول اللہ ﷺ کے فرمان کہ تلبینہ "مجمة لفقوٰد المریض" ہے کی مکمل مضمون کی تائید کرتی ہے اور رسول اللہ ﷺ کے بیان کردہ طبی نسخوں سے متعلق یقین مزید پختہ ہو جاتا ہے۔ تلبینہ کے دیگر اجزاء سے متعلق مستقل تحقیق کی جاسکتی ہے۔

پیٹ کی تکلیف میں شہد کے استعمال کی تجویز

ایک شخص نے آکر رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا کہ میرے بھائی کو دست آرہے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ۔ وہ دوبارہ آیا تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ۔ وہ تیسری بار آیا تو آپ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ۔ وہ اگلی بار آیا تو اس نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ میں اسے شہد پلا چکا ہوں۔ تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ کا فرمان سچا ہے، تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے، اسے شہد ہی پلاؤ۔ چنانچہ اس بار اس نے شہد پلایا تو اس

کے بھائی کو شفاء مل گئی۔

عن أبي سعيد: أن رجلاً أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: أخي يشتكي بطنه، فقال: «اسقه عسلاً» ثم أتى الثانية، فقال: «اسقه عسلاً» ثم أتاه الثالثة فقال: «اسقه عسلاً» ثم أتاه فقال: قد فعلت؟ فقال: «صدق الله، وكذب بطن أخيك، اسقه عسلاً» فسقاه فبرأ<sup>24</sup>

ترجمہ: رسول اللہ ﷺ نے اسہال کا علاج شہد کو قرار دیا۔ کئی مواقع پر رسول اللہ ﷺ نے شہد کو علاج کے طور پر تجویز کیا اور شہد سے علاج کا حکم دیا۔

عمومی امراض سے بچنے کے لیے عجوہ کھجور کو خوراک کا حصہ بنانے کا فرمان

قال رسول الله ﷺ: «من تصبح كل يوم سبعة تمرات عجوة، لم يضره في ذلك اليوم سحر ولا سحر»<sup>25</sup>

رسول اللہ ﷺ نے پرہیزی غذا کے طور پر بعض بیماریوں میں خاص غذائیں تجویز فرمائی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ ذکر حساء یا تلبینہ کا ہے اس کے بعد شہد کا ذکر ہے اور اس کے بعد کھجور۔ یہ غذائیں انسان کی جسمانی صلاحیت کو بہتر بناتی ہیں اور بیماری کے علاج میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

کھجور کی غذائی افادیت سے متعلق عصر حاضر میں بہت سی تحقیقات ہو چکی ہیں جن میں انسانی جسم کی غذائی ضروریات کے پیش نظر روزانہ چند کھجوروں کے استعمال کا مشورہ دیا گیا ہے اور چند کھجوروں کے استعمال کو محفوظ قرار دیا گیا ہے کیونکہ کھجور فائبر، وٹامنز اور معدنیات سے بھی بھرپور ہوتی ہے۔ کھجور میں کیلشیم، میگنیشیم، امینو ایسڈ، آئرن، زنک، پوٹاشیم، فاسفورس اور سلینیم جیسے بہت سے غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔<sup>26</sup> جدید تحقیقات میں کھجور کے غذائی اجزاء پر تجربے کی روشنی میں یہ ثابت ہوا ہے کہ کھجور کو بہت سی بیماریوں کے علاج کے طور پر موثر پایا گیا اور یہ طریقہ علاج نسبتاً سستا اور سائیز ایفیکٹس سے بھی محفوظ ہے۔

The current mode of treatment of various diseases based on synthetic drugs is expensive, alters genetic and metabolic pathways and also shows adverse side effects. Thus, safe and effective approach is needed to prevent the diseases development and progression. In this vista, Natural products are good remedy in the treatment/ management of diseases and they are affordable and effective without any adverse effects. Dates are main fruit in the Arabian Peninsula and are considered to be one of the most significant commercial crops and also have been documented in Holy Quran and modern scientific literatures. Earlier studies have shown that constituents of dates act as potent antioxidant, anti-tumor as well as anti-inflammatory, provide a suitable alternative therapy in various diseases cure. In this review, dates fruits have medicinal value are summarized in terms of therapeutic implications in the diseases control through anti-oxidant, anti-inflammatory, anti-tumor and ant-diabetic effect<sup>27</sup>.

## نقصان دہ غذا کی ممانعت رسول اللہ ﷺ کے فرامین کی روشنی میں

بیماری کی حالت میں مرض کی نوعیت کو دیکھتے ہوئے ڈاکٹر ز بعض غذاؤں سے پرہیز بھی تجویز کرتے ہیں کیوں کہ یہ غذائیں مرض کے علاج میں رکاوٹ یا مرض میں اضافے کا سبب بنتی ہیں۔ رسول اللہ ﷺ سے ثابت ہے کہ بعض حالات میں آپ نے کچھ چیزوں کے استعمال سے منع فرمایا ہے۔

### خاص مرض کے سبب کمزوری کی حالت میں کھجور کھانے سے ممانعت

بعض مخصوص غذاؤں سے ممانعت کے سلسلے میں حضرت علی رضی اللہ عنہ کا واقعہ احادیث کی کتابوں میں نقل کیا گیا ہے۔ ام منذر سلمہ بنت قیس انصاریہ کی روایت سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ ان کے گھر تشریف لائے۔ آپ کے ساتھ حضرت علی رضی اللہ عنہ بھی تھے جو بیماری سے اٹھے تھے مگر انہیں کمزوری لاحق تھی۔

عن أم المنذر بنت قيس الأنصارية، قالت: دخل علي رسول الله ﷺ ومعهم علي عليه السلام، وعلي ناقاة ولنا دوالي معلقة، فقام رسول الله ﷺ يأكل منها وقام علي ليأكل، فطفق رسول الله ﷺ يقول لعلي: «مه إنك ناقاة» حتى كف علي، قالت: وصنعت شعيرا وسلقا، فجئت به، فقال رسول الله ﷺ «يا علي أصب من هذا فهو أنفع لك»<sup>28</sup>

ترجمہ: ام منذر سلمہ بنت قیس انصاریہ کی روایت سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ ان کے گھر تشریف لائے۔ آپ ﷺ کے ساتھ حضرت علی رضی اللہ عنہ بھی تھے جو بیماری سے اٹھے تھے اور انہیں کمزوری لاحق تھی۔ ہمارے گھر میں کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے۔ رسول اللہ ﷺ کھجور کھانے کے لیے اٹھے تو حضرت علی بھی کھانے کے لیے اٹھے۔ رسول اللہ ﷺ نے انہیں فرمایا کہ اے علی رک جاؤ! تمہیں کمزوری لاحق ہے۔ چنانچہ حضرت علی رک گئے۔ ام منذر کہتی ہیں کہ میں جو اور چھند رپکا کر لائی تو آپ ﷺ نے فرمایا: اے علی یہ کھاؤ، یہ تمہارے لیے زیادہ فائدہ مند ہیں۔

اس واقعے کے علاوہ پرہیزی غذا سے متعلق ایک اور واقعہ بھی احادیث میں کثرت کے ساتھ ذکر کیا گیا ہے کہ چھوٹے بچوں کو ”عذہ“ یعنی گلے کی سوزش یا سردی کی بیماری لاحق تھی۔ عام زبان میں اسے گلے ہونا یا کولڈ کہا جاتا ہے۔ اس مرض کے علاج کے لیے گلے میں انگلی ڈال کر اسے دبا دیا جاتا تھا اور اس سے خون نکل جاتا تھا۔ رسول اللہ ﷺ گھر تشریف لائے تو دیکھا کہ بچے کے گلے سے خون نکل رہا ہے۔ آپ نے پوچھا تو بتایا گیا کہ اس بچے کا علاج کیا گیا ہے۔ آپ نے فرمایا کہ:

علامه تدغرن أولادكن بهذا الإغلاق؟ عليكم بهذا العود الهندي يعني به الكست فإن فيه سبعة أشفية،  
منها ذات الجنب»<sup>29</sup>

یعنی تم اپنے بچوں کو حلق دبانے کی تکلیف کیوں دیتے ہو تم عود ہندی (کست) استعمال کیا کرو کیوں کہ اس میں سات بیماریوں سے شفاء ہے جن میں ایک ذات الجنب (پسیلیوں کا درد) کی بیماری بھی ہے۔ اس مضمون کی دوسری احادیث میں رسول اللہ ﷺ نے عورتوں کو ان الفاظ سے مخاطب فرمایا: ”ویلکن لاتقتلن اولادکن“ (تم پر افسوس ہے، تم کیوں اپنے بچوں کو قتل کر رہی ہو)۔

جو بچہ اس علاج کے لیے لایا گیا تھا اس کے بارے میں صراحت موجود ہے کہ وہ بچہ کھانے سے عاجز آچکا تھا اور اس کے حلق سے کوئی چیز نیچے نہیں اترتی تھی۔ گلے کی اس بیماری میں جسے ”عذرة“ کہا جاتا ہے علاج کے طور پر عورتیں گلے میں انگلی ڈال کر متاثرہ حصے کو زور سے دبا دیا کرتی تھیں جس سے اس میں جما ہوا خون نکل جاتا تھا۔ یہ آپریشن جیسا تکلیف دہ عمل تھا۔ ظاہر ہے تکلیف کے علاوہ بچے کو اس علاج سے وحشت بھی ہوتی ہوگی۔ اس لیے رسول اللہ ﷺ نے اس علاج کو چھوڑ کر عود ہندی کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔<sup>30</sup> روایات میں اس بات کی صراحت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے عود ہندی کو پانی میں رگڑ کر بچے کو چٹانے کا حکم دیا جس سے وہ صحت یاب ہو گیا۔

## نتائج

1. پرہیزی غذاؤں سے متعلق رسول اللہ ﷺ کی بیان فرمودہ پرہیزی غذاؤں (Diets) کا تذکرہ احادیث اور روایات سیرت میں موجود ہے۔ بعض مواقع پر رسول اللہ ﷺ نے کسی شخص کی بیماری کی کیفیت کو دیکھتے ہوئے مخصوص غذا تجویز فرمائی اور اس کے بعض فوائد بھی بیان فرمائے ہیں۔

2. رسول اللہ ﷺ نے مسلمانوں کو غذا، علاج اور ادویہ کے سلسلے میں واضح ہدایات دی ہیں۔ رسول اللہ ﷺ کے ان فرامین اور جدید میڈیکل سائنس کے درمیان گہرا ربط موجود ہے۔

3. موجودہ دور میں غیر صحت مند غذا اور جنک فوڈ کے بڑھتے ہوئے رجحان کے باعث مختلف بیماریوں میں ڈاکٹرز Diets تجویز کرتے ہیں جب کہ Diets کے معاملے میں رسول اللہ ﷺ کی واضح ہدایات موجود ہیں جس سے انسانی صحت کے لیے اسلامی تعلیمات کی افادیت مزید واضح ہو جاتی ہے۔

## سفارشات

1. جدید سائنسی تجربات نے غذائی عناصر کے اجزاء ترکیبی کھول کر بیان کیا ہے اور اجزاء کے خواص پر مشاہدہ اور تجربہ کیساتھ تفصیلات بتائی ہیں۔ طب نبوی میں جن عناصر کا تذکرہ موجود ہے ان کی طبی خواص، جدید میڈیکل سائنس کے تجربات کی روشنی میں واضح کیا جائے۔

2. طب نبوی میں جن ادویہ کا بیان ہے ان سے متعلق تشریحی مضامین اور کتب آج سے کم از کم 30 برس قبل کے تصنیف کردہ ہیں۔ اس کے بعد ہونے والی تحقیقات اور طب نبوی کے باہمی تعلق پر لٹریچر بہت کم ہے اور جو لٹریچر لکھا گیا ہے وہ قدیم تحقیق کے حوالوں کے ساتھ ہے جب کہ اس دوران جدید تحقیقات اور تجربات پر تازہ ترین لٹریچر سامنے آیا ہے اور ڈیجیٹل ڈیٹا بیسز تک رسائی بھی آسان ہو گئی ہے۔ لہذا اس موضوع پر نئے انداز سے کام کی ضرورت ہے۔

3. طب نبوی میں جن غذاؤں اور ادویہ کی افادیت مذکور ہے وہ تمام ادویہ مختلف شکلوں میں جدید میڈیکل سائنس میں تجویز کی جا رہی ہیں یا کم از کم ان کی افادیت کو تسلیم کیا جا رہا ہے۔ یہی ادویہ فارمیسی کے جدید اصولوں کے مطابق تیار ہو کر مارکیٹ میں مہنگے داموں فروخت ہو رہی ہیں۔ ان پر تحقیق کرتے ہوئے رسول اللہ ﷺ کے فرامین کی افادیت کو مزید واضح کیا جائے۔

## حوالہ جات

<sup>1</sup> King, H. (2020). Let Food Be Thy Medicine. In *Hippocrates Now: The 'Father of Medicine' in the Internet Age* (pp. 111–132). London: Bloomsbury Academic. Retrieved May 15, 2022, from <http://dx.doi.org/10.5040/9781350005921.ch-006>

<sup>2</sup> القرآن، 37: 145-146

<sup>3</sup> القرآن، 19: 25-26

<sup>4</sup> A healthy diet sustainably produced Information sheet, Authors: World Health Organization. <https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet-information-sheet/en/>

<sup>5</sup> Report of the Joint FAO/WHO Secretariat on the Conference

<https://www.fao.org/3/at764e/at764e.pdf>

<sup>6</sup> Healthy diet, Fact Sheet N°394, Updated August 2018. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en>

<sup>7</sup> Special Diet definition. <https://www.lawinsider.com/dictionary/special-diet>

<sup>8</sup> Eating Disorders: National Alliance on Mental Illness.

<https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Eating-Disorders>

<sup>9</sup> Alina Petre, MS, RD (NL) (Medically reviewed by Adrienne Seitz, MS, RD, LDN, Nutrition), 6 Common Types of Eating Disorders (and Their Symptoms), Healthline Media a Red Ventures Company. Retrieved on May 18, 2022. <https://www.healthline.com/nutrition/common-eating-disorders>

<sup>10</sup> ترمذی، ابو عیسیٰ محمد بن عیسیٰ، السنن، مکتبہ مصطفیٰ البابی الحلبی، مصر، 1395ھ) ابواب الزهد، باب ماجاء فی کرابیة کثرة الاکل

<sup>11</sup> امام مسلم، ابوالحسن مسلم بن حجاج القشیری، المسند الصحیح (مصر: شركة مکتبہ مصطفیٰ البابی الحلبی، 1374ھ) کتاب الاشریة، باب

المؤمن یأکل فی معی واحد، والکافر یأکل فی سبعة أمعاء، رقم 2060

<sup>12</sup> بخاری، ابو عبد الله محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، دار طوق النجاة مصر، ج 7 ص 71 رقم 5393

<sup>13</sup> بخاری، ابو عبد الله محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، دار طوق النجاة مصر، ج 7 ص 71 رقم 5392

<sup>14</sup> مسلم بن حجاج القشیری، الصحیح، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ج 3 ص 1630، رقم 2059 باب فضیلة المؤسسة فی الطعام القلیل

<sup>15</sup> ابن ماجه، ابو عبد الله محمد بن یزید قزوینی، دار احیاء الکتب العربیة، ج 2 ص 1084 رقم 3255 باب طعام الواحد یکنفی الاثنین

<sup>16</sup> بخاری، ابو عبد الله "الجامع الصحیح، دار طوق النجاة، مصر- کتاب الاطعمه، ج 7 ص 75- صحیح مسلم: باب التلبینه ج 4 ص 1736

<sup>17</sup> ڈاکٹر خالد غزنوی، دل کی بیماریاں اور علاج نبوی ﷺ، ص 134

<sup>18</sup> ایضاً

<sup>19</sup> ابن ماجه ابو عبد الله محمد بن یزید القزوینی، السنن، دار احیاء الکتب العربیہ، فیصل عیسیٰ البابی الحلبی، ج 2، ص 1140 رقم 3446،

باب التلبینه

<sup>20</sup> ابن ماجه ابو عبد الله محمد بن یزید القزوینی، السنن، دار احیاء الکتب العربیہ، فیصل عیسیٰ البابی الحلبی، ج 2، ص 1140 رقم 3446،

باب التلبینه

<sup>21</sup> ملاحظہ ہو: ڈاکٹر خالد غزنوی، دل کی بیماریاں اور علاج نبوی، ص 73

<sup>22</sup> Charlotte Schellekens An extract from wild green oat improves rat behavior, Journal: Phytotherapy Research, Vol.23 Issue 10. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ptr.2751>

<sup>23</sup>Effects of a wild green oat extract on mental performance: A human clinical study using source. density analysis of the human EEG, C. Aydogan. <https://journals.athmsi.org/index.php/ajtcam/article/view/931>

<sup>24</sup> صحیح بخاری، کتاب الطب ج 7 ص 123 رقم 5684۔ صحیح مسلم ج 4، ص 1736، رقم 2217

<sup>25</sup> صحیح بخاری، ج 7 ص 80 رقم 5445 باب العجوة

<sup>26</sup>Yasin, Bibi R., Hassan A.N. El-Fawal, and Shaker A. Mousa. 2015. "Date (Phoenix dactylifera) Polyphenolics and Other Bioactive Compounds: A Traditional Islamic Remedy's Potential in Prevention of Cell Damage, Cancer Therapeutics and Beyond" International Journal of Molecular Sciences 16, no. 12: 30075-30090. <https://doi.org/10.3390/ijms161226210>

<sup>27</sup> Rahmani, A. H., Aly, S. M., Ali, H., Babiker, A. Y., Srikar, S., & Khan, A. A. (2014). Therapeutic effects of date fruits (Phoenix dactylifera) in the prevention of diseases via modulation of anti-inflammatory, anti-oxidant and anti-tumour activity. International journal of clinical and experimental medicine, 7(3), 483–491.

<sup>28</sup> ابو داؤد، سلیمان بن اشعث السجستانی ص 450 رقم 2037 ت، کتاب الطب، ج 4، ص 3، رقم 3856۔ ترمذی، ابواب الطب ج 3،

ص 450، رقم 2037

<sup>29</sup> امام مسلم، المسند الصحیح، باب التداوی بالعود الہندی،

<sup>30</sup> ملاحظہ ہو صحیح بخاری، باب اللدود و باب العذرة۔ مسند احمد، رقم الحدیث: 26996۔ سنن ابن ماجہ ج 2 ص 1146