

## 60311- التلبینہ کیا ہے اور اس سے علاج معالجہ کس طرح کیا جاسکتا ہے؟

### سوال

برائے مہربانی طب نبوی میں وارد شدہ التلبینہ طریقہ سے علاج کرنے کے متعلق معلومات فراہم کریں؟

### پسندیدہ جواب

کئی ایک صحیح احادیث میں ”التلبینہ  
”کا ذکر وارد ہے، ان احادیث میں سے چند ایک یہ ہیں:

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی زوجہ  
عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا بیان کرتی ہیں کہ:

”ان کے خاندان میں سے کوئی فوت ہو  
جاتا تو اس کے لیے خاندان کی عورتیں جمع ہوتیں، اور اس کے گھر والے اور خاص لوگ رہ  
جاتے باقی سب چلے جاتے تو وہ تلبینہ کی ایک ہنڈیا پکانے کا حکم دیتی پھر شریڈ بنا  
کروہ تلبینہ اس پر انڈیل دیا جاتا، پھر عائشہ رضی اللہ تعالیٰ فرماتیں: اس کو کھاؤ،  
کیونکہ میں نے رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا ہے:

”تلبینہ مریض کے دل کو راحت دیتا  
ہے، اور کچھ غم کو ختم کر دیتا ہے”

صحیح بخاری حدیث نمبر (5101) صحیح  
مسلم حدیث نمبر (2216).

عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا ہی سے  
مروی ہے کہ وہ مریض اور غم سے ہلاک ہونے والے شخص کے لیے تلبینہ کا حکم دیا کرتی  
تھیں، اور فرمایا کرتی تھیں میں نے رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ فرماتے ہوئے  
سنا ہے:

”یقیناً تلبینہ مریض کے دل کو راحت  
دیتا ہے اور کچھ غم ختم کر دیتا ہے”

صحیح بخاری حدیث نمبر (5365) صحیح  
مسلم حدیث نمبر (2216).

امام نووی رحمہ اللہ کہتے ہیں :

قولہ : مجمۃ اور مجمۃ یعنی دل کو راحت  
دینا اور غمزہ کے غم کو کم کرتا اور دل میں چستی اور راحت پیدا کرتا ہے ” انتہی۔

اور دونوں حدیثوں سے واضح ہے کہ اس  
سے مریض کا علاج کیا جاتا ہے، اور یہ غمزہ کے غم کے لیے تخفیف اور کمی کا باعث ہے،  
اور دل کو چست کر کے اس میں راحت پیدا کرتا ہے۔

دو چمچ جو کا آٹا ایک گلاس پانی میں  
پانچ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکانے کو تلبینہ کہا جاتا ہے، اور بعض لوگ اسمیں ایک چمچ  
شہد بھی ملاتے ہیں۔

اور اسے تلبینہ اس لیے کہا جاتا ہے  
کہ سفید رنگت اور پتلا ہونے میں دودھ کے مشابہ ہوتا ہے جسے عربی میں لبن کہا جاتا  
ہے۔

ابن قیم رحمہ اللہ کہتے ہیں :

” اور اگر تلبینہ کی فضیلت  
جاننا چاہتے ہیں تو جو کے پانی کی فضیلت معلوم کر لیں، بلکہ یہ ان کے لیے جو کا پانی  
تھا؛ کیونکہ تلبینہ یا وہ کھانا جو کے بغیر چھنے آٹے سے بنایا جاتا تھا، اس میں اور  
جو کے پانی میں فرق یہ جو کا پانی بغیر آٹا بنائے ثابت جو کو پکا یا جاتا ہے، اور  
تلبینہ جو پیں کر اس کے آٹے میں پانی ڈال کر پکا یا جاتا ہے، جو کہ جو کو پیں کر اس  
کی خاصیت کو نکالنے کے لیے زیادہ فائدہ مند ہے۔

اور اوپر بیان ہو چکا ہے کہ دو اور  
غذائی علاج میں عادات کا بہت دخل ہوتا ہے، اور ان لوگوں کی عادت تھی کہ وہ جو کا  
پانی جو پیں کر بناتے تھے نہ کہ ثابت جو کا اور ایسا کرنا زیادہ غذائیت کا باعث ہے،  
اور فعل کے لیے زیادہ قوی اور زیادہ صاف ہوتا ہے ”... انتہی

دیکھیں: زادالمعاد (120/4).

اور حافظ ابن حجر رحمہ اللہ تلبینہ  
کی تعریف میں کہتے ہیں:

”یہ ایسا کھانا ہے جو آٹے یا چھان  
سے بنایا جاتا ہے، اور بعض اوقات اس میں شہد بھی ملایا جاتا ہے، اسے تلبینہ اس لیے  
کہتے ہیں کہ یہ سفید رنگت اور پتلا ہونے میں دودھ کے مشابہ ہے، اور جب یہ باریک اور  
پکا ہو تو زیادہ فائدہ مند ہے، نہ کہ گاڑھا اور کچا“ انتہی.

دیکھیں: فتح الباری (550/9).

اور بلاشبک و شبہ جو کے کئی ایک فوائد  
ہیں، جو آج کی نئی سرچ سے ثابت ہوئے ہیں، اس میں سے کچھ درج ذیل ہیں:

کسٹروں کو کم کرتا ہے، اور دل کے لیے  
فائدہ مند اور اس کا علاج کرتا ہے، جلن اور شوگر اور بلڈ پریشر کا علاج ہے، اور یہ  
قولون کو نرم اور کم کرتا ہے، اور اسی طرح قولون کے سرطان کی کمی کا بھی باعث ہے یہ  
جو کی اہمیت پر سرچ کرنے کے نتائج سے معلوم ہوتا ہے.

لیڈی ڈاکٹر صہبہ بندق کہتی ہے اس  
نے بھی سابقہ علاج اور اس کی تفصیل بیان کی ہے:

اس طرح کے علاج میں تلبینہ کے ساتھ  
بھی علاج کرنا دل کے امراض اور خون کے دوران کے پچاؤ کا باعث ہے؛ جبکہ یہ شریانوں  
کو سخت اور سکڑنے سے بھی بچاتا ہے خاص کر دل کی مین شریانوں کے لیے تو یہ سینہ  
کے درد اور تری کے نقص اور دل کے عضلات کے سوراخ سے بچاتا ہے.

دل اور انٹریوں کی ان بیماریوں سے  
دوچار لوگوں کے لیے تلبینہ فائدہ مند ہے کیونکہ اس میں بہت سارے صحت کے فوائد پائے  
جاتے ہیں جو بڑی اہمیت کے حامل ہیں اور ان کی مرض کی حالت میں کمی کا باعث اور مدد  
و معاون ہیں، اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان:

”تلبیہ مریض کے دل کی راحت اور غم  
کم کرنے کا باعث ہے“

میں بھی اس کا اعجاز ظاہر ہوتا ہے،  
یعنی کہ یہ مریض کے دل کی راحت کا باعث ہے ”انتہی۔

واللہ اعلم۔