



## TALBINAH, as explained by Ibn Al-Qayyam

We have seen that some people prepare Talbinah with pearl barley or hulled barley, those white barley grains are coarsely crushed & commercially sold at mills & shops, this method is totally wrong. Some even prepare Talbinah with oats, again it is absolutely wrong.

Only the whole barley flour with its bran (husk) is valid for Talbinah.

And when we carefully checked the book زاد المعاد written by Ibn Al-Qayyam, we found that milk or Honey are never necessary for making Talbinah, **he explained it before hundreds of years but unfortunately, the readers could not understand method of its preparation.**

Ibn Al-Qayyam quoted Abu Ismail al-Harawi :

التَّلْبِينُ: هُوَ الْحِسَاءُ الرَّقِيقُ الَّذِي هُوَ فِي قِوَامِ اللَّبَنِ، وَمِنْهُ اسْتُقِّ اسْمُهُ، قَالَ الْهَرَوِيُّ: سُمِّيَتْ تَلْبِينَةً لِشَبْهَةِهَا بِاللَّبَنِ لِبَيَاضِهَا وَرَقَّتِهَا، وَهَذَا الْغَدَاءُ هُوَ النَّافِعُ لِلْعَلِيلِ، وَهُوَ الرَّقِيقُ النَّضِيجُ لَا الْعَلِيطُ اللَّيِّءُ، وَإِذَا شِئْتَ أَنْ تَعْرِفَ فَضْلَ التَّلْبِينَةِ، فَأَعْرِفْ فَضْلَ مَاءِ الشَّعِيرِ، بَلْ هِيَ مَاءُ الشَّعِيرِ لَهُمْ، فَإِنَّهَا حِسَاءٌ مُتَّخَذٌ مِنْ دَقِيقِ الشَّعِيرِ بِنَحْوِهَا، وَالْفَرْقُ بَيْنَهَا وَبَيْنَ مَاءِ الشَّعِيرِ أَنَّهُ يُطْبَخُ صِحَاخًا، وَالتَّلْبِينَةُ تُطْبَخُ مِنْ مَطْحُونًا، وَهِيَ أَنْفَعُ مِنْهُ لِخُرُوجِ خَاصِيَةِ الشَّعِيرِ بِالطَّحْنِ،

Talbinah is a thin soup with consistency similar to milk, its name originates from its resemblance to milk. According to Al-Harawi, Talbinah took its name due to its similarity to milk in terms of its white appearance and smooth texture. This food is beneficial for the sick, especially when its mature (well cooked) and it is not so thick (acquiring a soft consistency).

To understand the virtues of Talbinah, one must realize the benefits of barley water, as Talbinah essentially consists of barley flour with its bran (husk). The distinction between Talbinah and barley water lies in their preparation; barley water is prepared with the whole / intact (unground) grains, while Talbinah is cooked from ground barley flour, making it more beneficial due to the release of barley's properties by pulverizing.

Talbinah (Barley porridge) made from the flour of whole grains is so easy to digest, offers excellent nutritional benefits, and effectively purges the stomach, particularly when consumed warm. In such a situation, its cleansing and digestive properties are enhanced, facilitating quicker absorption and softening of the stomach's outer layers.

تلبينه ایک پتلا سا شوربہ نما دلیہ ہے، الہروی کے مطابق تلبینہ کا نام اس کی سفید شکل اور دودھ کی طرح رقیق (یعنی پتلا) ہونے کی وجہ سے رکھا گیا ہے۔ تلبینہ بیماروں کے لئے فائدہ مند ہے، خاص طور پر جب یہ اچھی طرح سے پکایا گیا ہو اور کچا یا گاڑھا نہ ہو

تلبینہ کی فضیلت کو سمجھنے کے لئے جو کے پانی کے فوائد کو تسلیم کرنا ضروری ہے، کیونکہ تلبینہ بنیادی طور پر جو کے آٹے سے بنایا جاتا ہے جس میں اس کا چوکر (چھلکا) بھی ہوتا ہے۔

تلبینہ اور جو کے پانی کے درمیان فرق ان کے پکانے میں ہے، جو کا پانی ثابت / بغیر پسے ہوئے جو کو ابالنے سے تیار کیا جاتا ہے، جبکہ تلبینہ کو پسے ہوئے جو کے آٹے سے پکایا جاتا ہے، پسے کے دوران جو کی خصوصیات بہتر ہو جاتی ہیں اور تلبینہ جو کے پانی سے زیادہ فائدہ مند ہو جاتا ہے