



शैखे तरीकत अभीरे अहले सुन्नत हजरत अल्लामा मौलाना अबू भिवाल
मुहम्मद एल्यस अतार कादिरि रअवी

कबाब समोसे के नुकसानात



ईस रिसावे में मुलाहजा कीजिये.....

- कबाब समोसे तबीबों की नजर में • तबी दुई चीजों से होने वाली 19 बीमारियां
- तबी दुई चीजों का नुकसान कम करने का तरीका • भया हुआ तेल दोबारा इस्ते'माल करने का तरीका
- गिजाओं के बारे में 41 म-दनी कूल

मकत-अतुल मदीना

सिलेस्टेड हाउस, अलिफ़ की मस्जिद के सामने, भास बाजार, तीन दरवाजा, अहमदआबाद-1 गुजरात, इन्डिया

Ph:91-79- 25391168 E:mail: maktabahind@yahoo.com

www.dawateislami.net



કબાબ સમોસે કે ગુક્સાનાત

યે હ રિસાલા કબાબ સમોસે કે ગુક્સાનાત
શૈખે તરીકત, અમીરે અહલે સુન્નત, બાનીએ દા'વતે
ઈસ્લામી હઝરતે અલ્લામા મૌલાના અબૂ બિલાલ
મુહમ્મદ ઇલ્યાસ અતાર કાદિરી રઝવી ઝિયાઈ بركاته العالیہ

ને ઉર્દૂ ઝબાન મેં તહરીર ફરમાયા હૈ. મજલિસે તરાજિમ
(દા'વતે ઈસ્લામી) ને ઈસ રિસાલે કો ગુજરાતી રસ્મુલ
ખત મેં મક્ત-બતુલ મદીના સે શાએઅ કરવાયા હૈ

ઈસ મેં અગર કિસી જગહ કમી બેશી પાએં તો મજલિસે
તરાજિમ કો મુત્તલઅ ફરમા કર સવાબ કમાઈયે.

રાબિતા: મજલિસે તરાજિમ

(દા'વતે ઈસ્લામી)

મક્ત-બતુલ મદીના®

અહમદઆબાદ. ફોન: **0091-79-2539 11 68**

Email : maktabahind@gmail.com

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
 أَمَا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

शैतान लाभ सुस्ती दिलाये येह रिसाला पूरा पढ कर अपनी आभिरत का भला कीजिये.

कबाब समोसे के गुस्साणात

दुइद शरीफ़ की इमीलत

अल्लाह के मडबूब, दानाअे गुयूब, मुनज़्ज़हुन अनिल उयूब ﷺ का इरमाने रडमत निशान है, जिस ने येह कडा, **حَرَى اللَّهُ عَنَّا مُحَمَّدًا أَنَّهُوَ أَهْلُهُ** सत्तर इरिश्ते अेक डजार दिन तक उस के लिये नेकियां लिखते रहेंगे. (मुस्तकतन भिनल डदीसीन इिल मो'जमुल अवसत, जिल्द:1, स-इडा:82, डदीस:235, दारुल इिक अमान वल मो'जमुल कबीर, जिल्द:11, स-इडा:165, डदीस:11509, दारे अेइयाउतुरासुल अरबी, बैइत)

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٌ

मुसल्मान की भलाई याहना कारे सवाब है

डउरते सय्यिदुना जरीर भिन अब्दुल्लाह **رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ** इरमाते हैं, “मैं ने डुज़ूर ताजदारे रिसालत **صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** से इस बात पर बैअत की के नमाज काईम करूंगा और जकत अदा करूंगा और आम मुसल्मानों की भैरज्वाडी करूंगा (या'नी भलाई याहूंगा)” (सडीड मुस्लिम, स-इडा:48, डदीस:97) **أَلْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ** पुद को मुसल्मानों के भैरज्वाडों में खपाने और सवाब कमाने के मुकदस जज़्बे के तहत दुआ के साथ साथ सिद्धत मन्द रहने के लिये यन्द म-दनी इल नज़रे डाजिर किये हैं. अगर मडज दुन्या की रंगीनियों से लुत्फ अन्दोज डोने के लिये तन्दुरुस्त रहने की आरजू है तो रिसाला पढना यहीं मौकूफ़ कर दीजिये और अगर उम्दा सिद्धत के जरीअे इबादत और सुन्नतों की भिदमत पर कुव्वत डासिल करने का जेहन है तो सवाब कमाने की ग-रज से अख़ी अख़ी निख्यतें करते डुअे दुइद शरीफ़ पढ कर आगे बढिये और रिसाला मुकम्मल पढिये:-

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٌ

अल्लाह रब्बुल इज़्ज़त **عَزَّوَجَلَّ** मेरी, आप की, ज़ुम्ला अडले खानदान और सारी उम्मत की मग़ि़रत इरमाअे. डमें सिद्धत व आइख्यत के साथ और द्वा'वते इस्लामी के म-दनी माडौल में रहते डुअे इस्लाम की भिदमत पर इस्तिकामत इनायत इरमाअे. अल्लाह **عَزَّوَجَلَّ** डमारी जिस्मानी बीमारियां दूर कर के डमें बीमारे मदीना बनाअे.

أَمِينٌ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

कबाब समोसे खाने वाले मुतवज्जेह हों

बाजार और द्वा'वतों के यटपटे कबाब समोसे खाने वाले तवज्जेह इरमाअें. कबाब समोसे बेयने वाले उमूमन कीमा धोते नही हैं. उन के बकौल कीमा धो कर डलें तो कबाब समोसे का ज़ाईका मुतअस्सिर डोता है ! बाजारी कीमे में बा'ज अवक़ात क्या क्या डोता है येह ली सुन लीजिये ! गाय की ओजडी का छिडका उतार कर उस की “बट” में तिल्ली बडके **اللَّهُ** कभी तो जमा डुवा खून डाल कर मशीन में पीसते हैं इस तरड सईद

બટ કે કીમે કા રંગ ગોશ્ત કી માનિન્દ ગુલાબી હો જાતા હૈ. બસા અવકાત કબાબ સમોસે વાલે હસ્બે ઝરૂરત અદરક લહસન વગૈરા ભી કીમે કે સાથ હી પિસ્વા લેતે હૈં. અબ ઈસ કીમે કે ધોને કા સુવાલ હી પૈદા નહીં હોતા, ઉસી કીમે મેં મિર્ય મસાલહા ડાલ કર ભૂન કર ઉસ કે કબાબ સમોસે બના કર ફરોપ્ત કરતે હૈં. હોટલોં મેં ભી ઈસી તરહ કે કીમે કે સાલન કા અન્દેશા રહતા હૈ. ગન્દે કબાબ સમોસે વાલોં સે પકોડે વગૈરા ભી ન લિયે જાએં કે કડાહી એક ઓર તેલ ભી વોહી ગન્દે કીમે વાલા. ખૈર મેં યેહ નહીં કેહતા કે اللَّهُمَّ હર ગોશ્ત બેચને વાલા ઈસ તરહ કરતા હૈ યા ખુદા નખ્વાસ્તા હર કબાબ, સમોસે વાલા નાપાક કીમા હી ઈસ્તે'માલ કરતા હૈ. યકીનન ખાલિસ ગોશ્ત કા કીમા ભી મિલતા હૈ. અર્ઝ કરને કા મન્શા યેહ હૈ કે કીમા યા કબાબ સમોસે કાબિલે ઈત્મીનાન મુસલ્માન સે લેને યાહિયેં ઓર જો મુસલ્માન એસે ઓછી હ-રકતેં કરતે હૈં ઉન કો તૌબા કર લેની યાહિયે.

કબાબ સમોસે તબીબોં કી નઝર મેં

કબાબ, સમોસે, પકોડે, શામી કવાબ મછલી ઓર મુર્ગી વગૈરા કી તલી હુઈ બોટિયાં, પૂરિયાં, ક્યોરિયાં, પીઝ્ઝે, પરાઠે, અન્ડા આમલેટ વગૈરા હમ ખૂબ મઝે લે લે કર ખાતે હૈં. મગર બે ઝરર નઝર આને વાલી યેહ ખસ્તા ઓર કરારી ગિઝાએં અપને અન્દર કેસે કેસે મોહલિક અમ્રાઝ લિયે હુએ હૈં ઈસ કા શાઝો નાદિર હી કિસી કો ઈલ્મ હોતા હૈ. તલને કે લિયે જબ તેલ કો ખૂબ ગર્મ કિયા જાતા હૈ તો તિબ્બી તહકીકાત કે મુતાબિક ઈસ કે અન્દર કઈ નાખુશ ગવાર વ નુક્સાન દેહ માદ્દે પૈદા હો જાતે હૈં, તલને કે લિયે ડાલી જાને વાલી ચીઝ ભી નમી છોડતી હૈ જિસ કે સબબ તેલ મુશ્તઈલ હો કર ચટાખ ચટાખ કા શોર મચાતા હૈ જો કે ઈસ કે કીમિયાઈ અજઝા કી તોડફોડ કી અલામત હૈ ઓર ઈસ કે સબબ ગિઝાઈ અજઝા ઓર વિટામિન્ઝ તબાહ હો જાતે હૈં.

“યા રબ ! લખ્ખાતે નફ્સાની સે બયા”

કે ઉન્નીસ હુરફ કી નિસ્બત સે તલી હુઈ ચીઝોં સે હોને વાલી 19

બીમારિયોં કી નિશાનદહી

(1) બદન કા વઝ્ન બઢતા હૈ (2) આંતોં કી દીવારોં કો નુક્સાન પહોંચતા હૈ (3) ઈજાબત (પેટ કી સફાઈ) મેં ગડબડ પૈદા હોતી હૈ (4) પેટ કા દર્દ (5) મતલી (6) કે યા (7) ઈસ્કાલ (યા'ની પાની જૈસે દસ્ત) હો સકતે હૈં (8) ચરબી કે મુકાબલે મેં તલી હુઈ ચીઝોં કા ઈસ્તે'માલ ઝિયાદા તેઝી કે સાથ ખૂન મેં નુક્સાન દેહ કોલેસ્ટ્રોલ યા'ની LDL બનાતા હૈ (9) મુફીદ કોલેસ્ટ્રોલ યા'ની HDL મેં કમી આતી હૈ (10) ખૂન મેં લોથડે યા'ની જમી હુઈ ટુકડિયાં બનતી હૈ (11) હાઝિમા ખરાબ હોતા હૈ (12) ગેસ હોતી હૈ (13) ઝિયાદા ગર્મ કર્દા તેલ મેં એક ઝહરીલા માદ્દા “એકૂલીન” પૈદા હો જાતા હૈ જો કે આંતોં મેં ખરાશ પૈદા કરતા હૈ બલ્કે اللَّهُمَّ (14) કેન્સર કા સબબ ભી બન સકતા હૈ (15) તેલ કો ઝિયાદા દેર તક ગર્મ કરને ઓર ઈસ મેં ચીઝોં તલને કે અમલ સે ઉસ મેં એક ઓર ખતરનાક ઝહરીલા માદ્દા “ફી રેડીકલ્ઝ” પૈદા હો જાતા હૈ જો કે દિલ કે અમ્રાઝ (16) કેન્સર (17) જોડોં મેં સોઝિશ (18) દિમાગ કે અમ્રાઝ

और (19) जल्ल बुढापा लाने का सलल बनता है.

“ई रेडीकल” नामी ढतरनाक जलरीला माहा पैदा करने वाले मजीद और ली अवालिल हैं म-सलन • तम्बाकू नोशी • उवा की आलूदगी (जैसा के आजकल घरों में हर वक्त कमरा बनद रढा जाता है न धूप आने दी जाती है न ताजा उवा) • कार का धुवां • अेक्स रे X RAY • माईको वेव ओवन • T.V. और • कम्प्यूटर की स्क्रीन की शुआओं • इजाई सकर की ताबकारी (या’नी उवाई जहाज का शुआओं इंकने का अमल)

ढतर नाक जहर का तोड

अल्लाह ﷻ ने इस ढतरनाक जहर या’नी “ई रेडीकल” का तोड ली पैदा इरमाया है युनान्हे जिन सल्लियों और इलों का रंग सल्ल, जई या नारंज या’नी सुर्भी माईल जई लोता है येह इस ढतरनाक जहर को तढाह कर देते हैं इस तरह के इलों और सल्लियों का रंग जिस कदर गहरा लोगा उन में विटामिन्ज और मा’दनी अजजा की मिक्दार ली जियादा लोती है वोह इस जहर का जियादा कुव्वत के साथ तोड करते हैं.

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٌ

तली हुई यीजों का नुक्सान कम करने का तरीका

दो² भातों पर अमल करने से तली हुई यीजों के नुक्सानात में कमी आ सकती है : (1) कढाढ समोसे, पकोडे, अन्डा आमलेट, मछली वगैरा तलने के लिये जो कडाही या इाई पैन इस्ते’माल किया जाअे वोह वोह नोन स्टीक (non stick) लो (2) तलने के भा’द अेक अेक यीज को ढे ढुशू टिशू पेपर में अखी तरह लपेट लिया जाअे ताके कुछ न कुछ तेल जल्ल लो जाअे.

ढया हुवा तेल दोढारा इस्ते’माल करने का तरीका

माहिरीन का केहना है के अेक ढार तलने के लिये इस्ते’माल करने के भा’द तेल को दोढारा गर्म न किया जाअे. अगर दोढारा इस्ते’माल करना लो तो इस का तरीका येह है के इस को ढान कर रेईजरेटर में रख दिया जाअे, ढिगैर ढाने इिज में न रढा जाअे.

इन्ने तिढढ यकीनी नहीं

तली हुई यीजों के नुक्सानात के तअल्लुक से मैं ने जो कुछ अर्ज किया वोह मेरी अपनी नहीं तढीढों की तलकीक है. येह उसूल याद रखने के काढिल है के इन्ने तिढढ सारे का सारा जन्नी है यकीनी नहीं.

“या रढढे मुस्तइा हमें मदीनअे मुनव्वरा की ने’मतें नसीढ इरमा”

के 41 हुइइ की निरढत से गिजाओं के ढारे में 41 म-दनी इल

(1) योक्लेट और मिठाईयां जियादा ढाने से दांत ढराढ लो जाते हैं क्यूं के यीनी के जर्त दांतों पर यिपक कर मढ्सूस जरासीम की अइजाईश का सलल बनते हैं (2) ढय्ये योक्लेट के शैदाई लोते हैं उन को ढयाना जरूरी है. योक्लेट या इस की पन्नी पर यन्द

મરતબા કોઈ કડવી ચીજ યા મિચ્યે વગૈરા લગા દી જાએ જિસ સે ઉન કી ચોકલેટ સે દિલચસ્પી ખત્મ હો જાએ (3) પ્રોસેસ કર્દા ટિન પેક ગિઝાઓં કો મહફૂઝ કરને કે લિયે “સોડિયમ નાઈટ્રેટ” નામી કેમીકલ ડાલા જાતા હૈ. ઈસ કા મુસલ્સલ ઈસ્તે’માલ સરતાન કી ગાંઠ (CENTER TUMER) બનાતા હૈ (4) આઈસક્રીમ કે એક કપ (યા’ની 210 મિલી લીટર) મેં 84 મિલી ગ્રામ કોલેસ્ટ્રોલ હોતા હૈ (5) 250 ગ્રામ કી ઠન્ડી બોતલ (કોલડ્રીંક) મેં તકરીબન સાત ચમ્મચ ચીની હોતી હૈ (6) ઉબલે હુએ યા ભાપ (STEAM) મેં પકાએ હુએ ખાને ઓર સબ્જિયાં ઝિયાદા મુફીદ ઓર જૂદ હઝમ હોતે હેં (7) બીમાર જાનવર કા ગોશ્ત ફૂડ પોઈઝનીંગ (FOOD POISONING) ઓર બડી આંત કે કેન્સર કા ઝરીઆ બન સકતા હૈ (8) હાફ ફાઈ અન્ડા ખાને કે બજાએ અચ્છી તરહ ફાઈ કર કે ખાના ચાહિયે ઓર આમલેટ ઉસ વક્ત તક પકાયા જાએ જબ તક ખુશ્ક ન હો જાએ (9) અન્ડા ઉબાલના હો તો કમ અઝ કમ સાત મિનટ તક ઉબાલા જાએ (10) સેબ, ચીકૂ, આડૂ, આલૂચા, ઈમ્લૂગ, ખીરા વગૈરા ફલોં કો છીલે બિગૈર ખાના મુફીદ હૈ ક્યૂં કે છિલકે મેં બેહતરીન ગિઝાઈ રેશા (ફાઈબર) હોતા હૈ. ગિઝાઈ રેશે • બ્લડ શૂગર • બ્લડ કોલેસ્ટ્રોલ ઓર • બ્લડ પ્રેશર કમ કર કે • કબ્જ ખોલતે ઓર • ગિઝા સે ઝહરીલે માદોં કો લે કર નિકલ જાતે નીઝ • બડી આંત કે કેન્સર સે બચાતે હેં (11) કદ્દૂ શરીફ, શકર કન્દ, ચુકન્દર, ટમાટર, આલૂ વગૈરા વગૈરા છિલકે સમેત પકાના ચાહિયે, ઈન કા છિલકા ખા લેના મુફીદ હૈ (12) કાલે ચનોં કા ઈસ્તે’માલ સિહ્હત કે લિયે મુફીદ હૈ. ઉબલે હુએ હોં યા ભુને હુએ ઉન કે છિલકે ભી ખા લેને ચાહિયે (13) એક હી વક્ત મેં મછલી ઓર દૂધ કા ઈસ્તે’માલ નુક્સાન દેહ હૈ (14) એન્ટી બાયોટિક દવા ઈસ્તે’માલ કરને કે બા’દ દહી ખા લેના ચાહિયે. જો ઝરૂરી બેક્ટેરિયા ખત્મ હો જાતે હેં વોહ દહી ખાને સે બ હાલ હો જાતે હેં. (હર ઈલાજ તજરિબે કાર તબીબ કે મશવરે કે મુતાબિક કરના ચાહિયે) (15) ખાને કે ફૌરન બા’દ ચાચ યા ઠન્ડી બોતલ પીના નિઝામે ઈન્હિઝામ કો મુતઅસ્સિર કરતા હૈ, ઈસ સે બદ હઝમી ઓર ગેસ કી શિકાયત હો સકતી હૈ. (ખાના ખાને કે તકરીબન દો ઘન્ટે કે બા’દ એક દો ગિલાસ પાની પી લેના મુફીદ હૈ) (16) ચાવલ ખાને કે ફૌરન બા’દ પાની પીને સે ખાંસી હો સકતી હૈ (17) ગૂદે વાલે ફલ (મ-સલન પપીતા, અમ્રૂદ, સેબ વગૈરા) ઓર રસ વાલે ફલ (મ-સલન મોસમ્બી, સંગતરા વગૈરા) એક સાથ નહીં ખાને ચાહિયે (18) ફલોં કે સાથ ચીની યા મિઠાઈ કા ઈસ્તે’માલ નુક્સાન કરતા હૈ. (મુખ્તલિફ ફલોં કી ટુકડિયાં કર કે ચાટ મસાલહા ડાલને મેં હ-રજ નહીં મગર ચીની ન ડાલી જાએ) (19) ફલ ઓર સબ્જિયાં એક સાથ ન ખાએ જાએ (20) ખીરા, પપીતા ઓર તરબૂઝ ખાને કે બા’દ પાની ન પિયા જાએ (21) ખાના ખાને કે આધે ઘન્ટે પહલે ફલ ખા લેના ચાહિયે, ખાને કે ફૌરન બા’દ ફલ ખાના મુઝિરે સિહ્હત હૈ (અફ્સોસ ! આજકલ ખાને કે ફૌરન બા’દ ફલ ખાને કા રવાજ હૈ) (22) મેરે આકા આ’લા હઝરત, મૌલાના શાહ ઈમામ અહમદ રઝા ખાન عَلَيْهِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن رِیْوَایَت نکل કરતે

हैं, “जाने से पहले तरबूज जाना पेट को भूख धो देता है और बीमारी को जड़ से खत्म कर देता है.” (इतावा र-जविय्या तजरीज शुदा, जिल्द:5, स-इला:442, जमेउस्सगीर, स-इला:192, हदीस:3212, दारुल कुतुबुल इल्मिय्या, बैरुत) (23) मीठी डिशें, मिठाईयां और मीठे मश्रूबात जाने से कम अज कम आधे घन्टे कबल इस्ते’माल किये जायें, जाने के बाद इन का इस्ते’माल नुकसान करता है. (अइसोस ! मीठी डिशें आजकल जाने के बाद पाई जाती हैं) जवानी ही से मिठास और चिकनाहट का इस्ते’माल कम कर दीजिये, अगर मज्जीद जिन्दा रहने में कामियाब हो गये, तो **ان شاء الله عزوجل** बुढापे में सहूलत रहेगी (24) उबली हुई सब्जी जाना बहोत मुझीद है और येह जल्द हज्म होती है (25) सब्जी के टुकडे उसी वक्त किये जायें जब पकानी हो, पहले से काट कर रख देने से उस के कुव्वत बप्श अजजा रइता रइता जायेअ हो जाते हैं (26) ताजा सब्जियां विटामिन्ज, नम्कियात और मा’दनियात वगैरा के अहम अनासिर से लबरेज होती हैं मगर जितनी देर तक रखी रहेगी उतने ही उस के विटामिन्ज और मुकव्वी अजजा जायेअ होते यले जायेंगे लिहाजा बेहतर येही है के जिस दिन जाना हो उसी दिन ताजा सब्जियां खरीदें (27) सब्जियां पकाने में पानी कम से कम डालना याहिये क्यूं के पानी सब्जियों के हयात बप्श अजजा (विटामिन्ज) खींच लेने की सलाहियत रखता है (28) सब्जियां म-सलन आलू, शकरकन्द, गाजर, चुकन्दर वगैरा उबालने के बाद बचा हुआ पानी हरगिज इंक न जाये, उस को इस्ते’माल कर लेना इाईदेमन्द है क्यूं के उस में तरकारियों के मुकव्वी अजजा शामिल होते हैं (29) सब्जियां जियादा से जियादा 19 मिनट में उबाल लेनी याहियें इन में ली बिल्भुसूस सब्ज रंग की तरकारियां तो दस मिनट के अन्दर अन्दर यूल्हे से उतार ली जायें (30) जियादा देर पकाने से सब्जियों के हयात बप्श अजजा (विटामिन्ज) जायेअ होने शुरूअ हो जाते हैं बिल्भुसूस विटामिन सी काई नाजुक होता है जियादा देर पकाने से येह बिल्कुल खत्म हो जाता है (31) तरकारी या किसी किस्म की गिजा पकाते वक्त आग दरमियानी होनी याहिये. इस से गिजा अन्दर तक अच्छी तरह पक जायेगी और लजीज ली होगी (32) यूल्हे से उतारने के बाद ढक्कन बन्द रखना याहिये इस तरह त्पाप का अन्दर रहना पकने के अमल के लिये मुझीद है (33) कच्ची या पक्की सब्जियां इिज में रखी जा सकती हैं (34) लीमूं की बेहतररीन किस्म वोह है जिस का रस रकीक (पतला) और छिल्का अक दम पतला हो, आम तौर पर उसे कागजी लीमूं केहते हैं. लीमूं को आम की तरह धोलने के बाद, थौडाई में काटना याहिये, इस के कम अज कम चार और अगर जरा बडा हो तो आठ टुकडे कर लीजिये, इस तरह नियोडने में आसानी रहेगी. लीमूं का टुकडा इस कदर नियोडें के सारा रस नियोड जाये, अधूरा नियोड कर इंक देना इस्राइ है (35) इिज से निकाल कर ठन्डा लीमूं आवर्या जाने में यूल्हे के पास रख दीजिये या गर्म पानी डाल दीजिये या काट कर गर्म यावलों के पतिले में रखा जा सकता है. इस तरह नर्म हो जायेगा और रस ब

આસાની નિકલ આએગા (36) કચ્ચી સબ્જિયાં ઓર સલાદ ખાના મુફીદ હૈ કે યેહ વિટામિન્ઝ સે ભરપૂર, સિહ્હત બખ્શ ઓર કબ્જ કુશા હોતી હૈં. સાઈન્સી તહકીક કે મુતાબિક પકાને સે અક્સર ગિઝાઈયત ઝાએઅ હો જાતી હૈ (37) તાઝા સબ્જી કા ઈસ્તે'માલ ઝિયાદા મુફીદ હોતા હૈ. બાસી સબ્જિયાં નુક્સાન કરતી ઓર પેટ મેં ગેસ ભરતી હૈં, હાં આલૂ, પ્યાઝ, લહસન વગૈરા થોડે દિન રખને મેં હ-રજ નહી (38) સબ્જી, ફલ ઓર અનાજ મેં મૌજૂદ ગિઝાઈયત કા “હારિસ” (યા'ની મુહાફિઝ) ઉસ કા છિલ્કા હોતા હૈ લિહાઝા ઈન મેં સે જો જો ચીઝ છિલ્કે કે સાથ બ આસાની ખાઈ જા સકતી હૈ, ઉસ કા છિલ્કા નહીં ઉતારના ચાહિયે. જિસ કા છિલ્કા બહોત સખ્ત હોતા હૈ ઓર નહીં ખાયા જાતા ઉસ કી ભી સિર્ફ હલ્કી સી તેહ વોહ ભી આહિસ્તા આહિસ્તા ઉતારની ચાહિયે. છિલ્કા જિસ કદર મોટા ઉતારેંગે ઉતને હી વિટામિન્ઝ ઓર કુવ્વત બખ્શ અજઝા ઝાએઅ હોંગે (39) પોલિશ ક્રિયે હુએ ગન્દુમ, ચાવલ ઓર દાલોં કા આજકલ ઈસ્તે'માલ આમ હૈ, આટા ભી પોલિશ ક્રિયે હુએ ગન્દુમ હી કા મિલતા હૈ, પોલિશ કી વજહ સે અનાજ કા ગિઝાઈ રેશા ઓર ઉસ કી ઊપરી તેહ જો વિટામિન્ઝ સે ભરપૂર હોતી હૈ બરબાદ હો જાતી હૈ (40) મોસમ્બી, સંગતરે વગૈરા કા મોટા છિલ્કા ઉતારને કે બા'દ બચી હુઈ બારીક ઝલ્લી ખા લીજિયે (41) હઝરતે મૌલાએ કાઈનાત, અલિય્યુલ મુર્તઝા શેરે ખુદા ﷺ ફરમાતે હૈં : અનાર કે દાને ઉસ કી ઝલ્લી કે સાથ ખાને ચાહિયેં જો દાનોં પર લપટી હુઈ હોતી હૈ યેહ મુકવ્વીએ મે'દા (યા'ની મે'દે કો તાકત દેને વાલી) હૈ.

(તારીખુલ ખુલફા, સ-ફહા:147, બાબુલ મદીના કરાચી)

ખાને કી એહતિયતોં કી નિરાલી મા'લૂમાત કે લિયે ફૈઝાને સુન્નત કા બાબ પેટ કા ફુફ્લે મદીના પઢ લીજિયે.

એક ચુપ સૌ સુખ



તાલિબે ગમે મદીના વ
બકીઅ વ મગિફતર વ
બે હિસાબ
જન્નતુલ ફિરદૌસ
મેં આકા કા પડૌસ

12 શા'બાનુલ મુઅઝ્ઝમ સિને 1427 હિજરી