

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

किताब पढने की दुआ

अज : शौभे तरीकत, अमीरे अहले सुन्नत, भानिये दा'वते ईस्लामी, हजरते अल्लामा
मौलाना अबू बिलाल मुहम्मद ईल्य़ास अत्तार कादिरि र-जवी دامت بركاتهم العالیہ

दीनी किताब या ईस्लामी सबक पढने से पहले ज़ैल में दी हुई दुआ पढ
लीजिये إن شاء الله ज़ो कुछ पढ़ेंगे याद रहेगा. दुआ येह है :

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

तरजमा : ओ अल्लाह ! हम पर ईल्मो हिकमत के दरवाजे खोल दे और हम पर
अपनी रहमत नाज़िल करमा ! ओ अ-ज़मत और बुज़ुर्गा वाले !

(المُستطرف ج ١ ص ٤٠٠ دارالفكر بيروت)

नोट : अव्वल आभिर ओक ओक बार दुइद शरीफ़ पढ लीजिये.

तालिबे गमे मदीना
व बकीअ
व मज्दिरत
13 शव्वालुल मुकर्रम 1428



गरमी से डिफाउट के म-दनी झूल

येह रिसाला (गरमी से डिफाउट के म-दनी झूल)

शौभे तरीकत, अमीरे अहले सुन्नत, भानिये दा'वते ईस्लामी हजरत
अल्लामा मौलाना अबू बिलाल मुहम्मद ईल्य़ास अत्तार कादिरि र-जवी ज़ियाई
دامت بركاتهم العالیہ ने उईदू ज़बान में तहरीर करमाया है.

मजलिसे तराजिम (दा'वते ईस्लामी) ने ईस रिसाले को गुजराती रस्मुल
पत में तरतीब दे कर पेश किया है और मक-त-अतुल मदीना से शाअअ करवाया है.
ईस में अगर किसी जगह कमी बेशी पाअें तो मजलिसे तराजिम को (ब जरीअअे
मक्तूब, ई-मैल या SMS) मुत्तलअ करमा कर सवाब कमाईये.

राबिता : मजलिसे तराजिम (दा'वते ईस्लामी)

मक-त-अतुल मदीना, सिलेक्टेड हाउस, अलिफ़ की मस्जिद

के सामने, तीन दरवाज़ा, अहमदआबाद-1, गुजरात

MO. 9374031409 E-mail : translationmaktabhind@dawateislami.net

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

गरमी से डिङ्कात के म-दनी झूल

(रोजों में आसानी के नुस्खे)

शैतान लाभ सुस्ती ढिलाओ येड रिसाला (19 सङ्घात) पूरा पढ
 कर अपनी दुन्या व आभिरत का लला कीजिये.

दुइ शरीफ की इमीलत

ताबेई बुजुर्ग उजरते सय्यिदुना का'बुल अउबार رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ
 इरमाते हैं : अल्लाह عَزَّوَجَلَّ ने उजरते सय्यिदुना मूसा कलीमुल्लाह
 की तरफ वलय इरमाई : ओ मूसा (عَلَيْهِ السَّلَام) ! क्या
 तुम याउते हो, के मउशर की ध्यास से मउकूज रओ ? अऊ की : ओ मेरे
 रओ ! हां. इरमाया : فَكَثُرِ الصَّلَاةُ عَلَى مُحَمَّدٍ يا'नी उजरते मुहम्मदे मुस्तइ।
 (ابن عساکر ج ٦١ ص ١٠٠ مُخَصَّصًا) पर कसरत से दुइदे पाक पढो.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

गरमी का मौसिम ने'मत है

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ गरमी का मौसिम ली अल्लाह तआला की ने'मत
 है और इस में ओ शुमार डिङ्कमते हैं. गरमी की शिदत बढ जाओ तो सभ्र
 से काम लेना याहिये. सरदी और गरमी को बुरा कलना बहुत मा'यूब है
 गरमी के मौसिम का गिला शिक्वा करने वाला ओक तरह से गरमी को

करमाने मुस्तफ़ा عَلَيْهِ السَّلَامُ : जिस ने मुज पर अक बार दुरद पाक पढा अस्लाह उस पर दस रकमते नाज़िल करमाता है. (مسلم)

पैदा करने वाले की शिकायत कर रहा है गोया कइ रहा है के देभो !
अस्लाह तआला ने गरमी बढा दी है !

आग देभ कर बेडोश हो गये ! (डिकायत)

बन्देभे मोमिन को याहिये के गरमी की शिदत से अपने लिये
ईभ्रत का सामान करे, दुन्यवी गरमी के जरीअे मइशर की गरमी और
जहन्नम की डोलनाक आग को याद करना याहिये के आज जब दुन्या की
मा'भूली गरमी सही नहीं जा रही तो कल मइशर में वोड डोलनाक
गरमी और आग क्यूंकर बरदाश्त की जा सकेगी ! दा'वते ईस्लामी के
ईशाअती ईदारे मक-त-बतुल मदीना की मत्बूआ 625 सङ्घात पर
मुश्तमिल किताब, अस्लाह वालों की भाते (जिल्द 2) सङ्घा 177 ता 178
पर है : उजरते सय्यिदुना अक बिन माईज رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ बयान करते हैं
के अक मर्तबा (ताबेई बुजुगी) उजरते सय्यिदुना रबीअ बिन ખुसैम
رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ और (सहाबिये रसूल) उजरते सय्यिदुना अब्दुल्लाह बिन
मस्रीद رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ दरियाअे कुरात के कनारे चलते हुअे लोडारों के पास
से गुजरे. उजरते सय्यिदुना रबीअ बिन ખुसैम رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ ने जब
बह्नी की आग देभी तो (उन्हें जहन्नम की भौङ्नाक आग याद आ गई
और) बेडोश हो कर जमीन पर तशरीङ् ले आअे. (हम उन्हें उठा कर उन
के घर ले आअे) उजरते सय्यिदुना अब्दुल्लाह बिन मस्रीद رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ
उन की तरङ् पलटे और उन्हें आवाज दी लेकिन उन्होंने ने कोई जवाब न
दिया. आप رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ तशरीङ् ले गअे और लोगों को अस्र की नमाज
पढा कर वापस तशरीङ् लाअे फिर आवाज दी लेकिन जवाब न मिला.
फिर तशरीङ् ले गअे, मगरिब की नमाज पढा कर लौटे और आवाज दी

करमाने मुस्तफ़। صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : उस शप्स की नाक भाक आवूद हो जिस के पास मेरा जिक्र हो और वोह मुज पर दुरेदे पाक न पडे. (ترمذی)

लेकिन रबीअ बिन ખुसैम رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ की तरफ़ से फिर भी कोई जवाब न मिला (फ़िर तशरीफ़ ले गये, एशा की नमाज पढा कर लौटे और आवाज दी लेकिन उन की तरफ़ से फिर भी कोई जवाब न मिला) उत्ता के स-हरी के वक्त सरदी के बाईस होश में आये.

(الزهدي للامام احمد بن حنبل ص ۳۳۲ حديث ۱۹۳۰، جُلَيْةُ الْاَوْلِيَاءِ ج ۲ ص ۱۲۹)

अद्लाहु रब्बुल एज़्ज़त एज़्ज़ल की उन सभ पर रहमत हो और उन के सदके हमारी बे हिसाब मफ़िरत हो.

اٰمِيْنَ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنَ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ
صَلُّوْا عَلَي الْحَبِيْب! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَي مُحَمَّدٍ

4800 अम्वात

हम दुन्या व आभिरत की गरमी की होलनाकियों से अद्लाह तआला की पनाह याहते हैं, बस आङ्कियत, आङ्कियत और आङ्कियत के तलब गार हैं. 1436 हि. (2015 ई.) में पाकिस्तान सप्त गर्भियों की लपेट में आ गया और एसी दौरान र-मजानुल मुबारक भी जल्वा गर हुवा था, अेक एत्तिलाअ के मुताबिक उन दिनों सिर्फ़ बाबुल मदीना (कराची) के अन्दर “हीट स्ट्रोक” या’नी गरमी लगने के सभब यार हज़ार आठ सो (4800) अम्वात हुई थीं ! उन में जितने मुसल्मान थे अद्लाहु रब्बुल एज़्ज़त उन सभ की बे हिसाब मफ़िरत करमाये.

اٰمِيْنَ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنَ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

हीट स्ट्रोक या लू लगने की 12 अलामात

❁ सर दर्द, यक्कर आना या सर धूमना ❁ सप्त प्यास लगना
❁ कमजोरी और पट्टों (मसल, Muscles) में पियाव ❁ जिल्द (Skin)

झरमाने मुस्तङ्क : صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जोे मुञ्ज पर दस भरतभा दुरुदे पाक पढे अल्लाह उस पर सो रहमते नाजिल करमाता है. (طبرانی)

पर सुर्भी और ❀ पुशकी आना ❀ अयानक तेज बुपार यढना ❀ उलटी और मतली आना ❀ बेडोशी या ञटके आना ❀ नकसीर झूटना (या'नी नाक से पून बडना) ❀ लम्बी और बडी बडी सांसें शुझअ डो ञाना ❀ B.P. अेक दम Low डोना ❀ गुनू-दगी (या'नी ञिंघ, नींढ) तारी डोना.

घण्टिदाई तिब्बी घमदाद के सात म-दनी झूल

❀ जिसे गरमी या लू लग गई डो उस को पानी और निमकोल पिवाईये ❀ झौरन ठन्डी ञगड मुन्तकिल कर दीजिये ❀ गैर ञरूरी कपडे उतार दीजिये ❀ बिगैर तक्ये के लिटा कर टांगों को किसी चीञ्ज के सडारे कदरे बुलन्ढ कर दीजिये ❀ बई या ठन्डे पानी की पड्डियां पुसूसन पीठ, बगल, गरदन और रानों पर रभिये ❀ ठन्डे पानी से लीगा डुवा तोलिया (Towel) बदन पर नरमी के साथ रगडिये ❀ ञल्दी अस्पताल ले ञाईये.

शिदत की गरमी जिंन के लिये ञियादा ञतरनाक है

❀ बय्ये ❀ बूढे ❀ बे घर अझराद ❀ सूरज की तपिश में मञ्दूरी करने वाले ❀ नशे के आदी ❀ जोे तवील अर्से से किसी बीमारी में मुन्तला डों या जोे लम्बे अर्से तक दिल या सांस के मरीञ्ज रहे डों ❀ परिन्ढे और ञानवर.

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيبِ ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

गरमी की दुआ की झूलीत

दुन्या की गरमी की शिदत के वक्त आभिरत की कडी धूप और

इरमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा ठिक़ हुवा और उस ने मुज पर दुरदे पाक न पढा तलकीक़ वोह बढे भप्त हो गया. (ابن سنی)

तडपा देने वाली प्यास नीज जहन्नम की भौङनाक आग को याद कर के उन से पनाह मांगिये. इरमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जब सप्त गरमी छोती है तो बन्दा कहता है : لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ आज बडी गरमी है ! اللَّهُمَّ اجْرِيْ مِنْ حَرِّ جَهَنَّمَ-“ मुझे जहन्नम की गरमी से पनाह दे. अल्लाह (عَزَّوَجَلَّ) दोज़भ से इरमाता है : “मेरा बन्दा मुज से तेरी गरमी से पनाह मांग रहा है और मैं तुझे गवाह बनाता हूँ के मैं ने इसे तेरी गरमी से पनाह दी.” और जब सप्त सरदी छोती है तो बन्दा कहता है : لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ आज कितनी सप्त सरदी है ! اللَّهُمَّ اجْرِيْ مِنْ زَهْرِيْرِ جَهَنَّمَ-“ मुझे जहन्नम की जम-हरीर से बया. अल्लाह तआला जहन्नम से कहता है : “मेरा बन्दा मुज से तेरी जम-हरीर से पनाह मांग रहा है और मैं ने तेरी जम-हरीर से इसे पनाह दी.” सलाबअे किराम عَلَيْهِمُ الرِّضْوَان ने अर्ज़ की : जहन्नम की जम-हरीर क्या है ? इरमाया : “वोह अेक गढा है जिस में काफ़िर को केंका जाअेगा तो सप्त सरदी से उस का जिस्म टुकडे टुकडे हो जाअेगा.”

(البدور السافرة ص ٤١٨ حديث ١٣٩٠)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

बिगैर उगरे शर-ध अेक रोज़ा

छोडने वाला भी जहन्नमी है

जब तक शरीअत धजाजत न दे उस वक्त तक गरमी की वजह से रोज़ा छोडना जाधज नहीँ. याद रभिये ! जान बूज कर र-मजान का अेक रोज़ा भी जिस ने तर्क किया वोह सप्त अजाबे नार का लकदार है.

करमाने मुस्तफ़ा صَلَّ اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुज पर सुबह व शाम दस दस बार हुइरे पाक पढा उसे क्रियामत के दिन मेरी शक्राअत मिलेगी. (مجمع الزوائد)

इतावा र-जविय्या जिल्द 20 सफ़हा 228 पर है : “अगर धूप में काम करने के साथ रोज़ा हो सके और आदमी मुकीम हो मुसाफ़िर न हो तो रोज़ा फ़र्ज है. और अगर (धूप में काम करने के साथ रोज़ा) न हो सके, रोज़ा रफने से बीमार पड जाअे, ज-ररे कवी (या’नी सप्त तकलीफ़) पडोये तो मुकीम गैरे मुसाफ़िर को औसा (धूप में) काम करना हराम है.” (तफ़सीली मा’लूमात के दिये कैजाने सुन्नत जिल्द अव्वल का बाब “कैजाने र-मजान” पढिये)

सप्त गरमी में रोज़े रफतीं (डिफ़ायत)

मेरे आका आ’ला हजरत ईमाम अहमद रजा प्यान عَلَيْهِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن “इतावा र-जविय्या” जिल्द 30 सफ़हा 296 पर अेक डिफ़ायत बयान करते हैं : राडे डिजरत में ईन्हें (या’नी सहाबियअे रसूल हजरते सय्यि-दतुना उम्मे औमन رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهَا) को प्यास लगी, आस्मान से नूरानी रस्सी में अेक डोल उतरा, पी कर सैराब हुई, फिर कभी प्यास न मा’लूम हुई, सप्त गरमी में रोज़े रफतीं और प्यास न डोती. (طبقات ابن سيرين ج 8 ص 179 آنحصا) अब तीन इहानी ईलाज बयान किये जाते हैं जिन के करने से اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ गरमी में रोज़ा रफना कदरे आसान हो जाअेगा.

शिदते प्यास के तीन इहानी इलाज

﴿1﴾ भा’दे नमाजे फ़ज अठिजु और बिस्मिल्लाह के साथ सिर्फ़ अेक बार सू-रतुल कौसर पढ कर हाथों पर दम कर के चेहरे पर कैर लीजिये, रोज़े की हालत में اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ प्यास की शिदत से डिफ़ाजत डोगी ﴿2﴾ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ गरमियों में वक्तन इ वक्तन पढते रहिये اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ

करमाने मुस्तकاً عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा जिंक हुआ और उस ने मुझ पर दुरुद शरीफ न पढा उस ने जफ़ा की. (عبدالرزاق)

प्यास से अमन मिलेगा ﴿3﴾ **يَا مَاجِدُ** 10 बार पढ कर “लीमू पानी” वगैरा पर दम कर के गरमी के मौसिम में पियें, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** भीमारी से डिङ्गात होगी.

रोज़े में प्यास की शिदत से डिङ्गात के लिये

स-हरी भा कर अक भजूर यबाँये और साथ ही पानी का अक घूंट मुँह में भर लीजिये, दोनों को अच्छी तरह छिटा जुला कर (Mix कर के) निगल लीजिये. इसी तरीके पर अक अक कर के तीन भजूरें भाँये, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** रोज़े में सारा दिन प्यास की शिदत से डिङ्गात होगी.

लू से डिङ्गात के 6 घरेलू घलाब

❁ धूप में निकलने से कबल क्य़ी पियाज़ घिस कर नाभुनों पर लगा लीजिये. (याद रहे ! क्य़ी पियाज़ की या किसी भी तरह की बढबू की डालत में मस्जिद का दाखिला हराम है) ❁ क्य़े आम (या'नी केरी) का लेप बना कर पाँउ के तल्वों पर मादिश कीजिये ❁ तकरीबन 250 ग्राम बेसन (या'नी यने की दाल के आटे) में 10 ग्राम काफ़ूर शामिल कर के पानी में घोल कर बदन पर लगाने से ठन्डक मिलती है और गरमी दाने भी नहीं छोते (अगर काफ़ूर शामिल न करें तब भी झ़ाअेदा हो सकता है मगर कम) ❁ टमाटर की यटनी या नारियल भाँये ❁ गर्भियों में पाना पाने के बा'द गुड पाने से लू नहीं लगती ❁ धूप से आने के बा'द पियाज़ का थोडा सा रस शहूद में मिला कर याटने से लू लगने का पतरा कम हो जाता है.

इरमाने मुस्तक। عَمَلُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : जो मुज पर रोजे जुमुआ दुरेद शरीक पड़ेगा में डियामत के दिन उस की शक़ाअत कड़ेगा. (جمع الجوامع)

पाने में ठन्डे मसाले घस्ति'माल डीजिये

﴿1﴾ गर्भियों में गर्भ (तासीर वाले) मसाले के बजाए ठन्डे (या'नी ठन्डी तासीर वाले) मसाले म-सलन हल्दी, पुशक धनिया, सफ़ेद जीरा, धलायची, दारचीनी, टमाटर, लीमू, दही, आलू बुभारा, धमली, हरा धनिया, पोदीना वगैरा पाने में डालने मुनासिब होते हैं, गर्भ मसाले डालने छों तो काली भिर्य, हरी भिर्य या पिसी हुँध लाल भिर्य वगैरा कम भिकदार में डालिये.

ठन्डी तासीर वाले घत्रियात घस्ति'माल डीजिये

﴿1﴾ गर्भियों में अख़ी अख़ी निय्यतों के साथ ठन्डी तासीर वाले धत्रियात म-सलन शमा-मतुल अम्बर, छिना, गुलाब, सन्दल, मोतिया, अस, केवडा, यम्पा वगैरा कपड़ों पर लगाना मुझीद है. मुशक, कस्तूरी, उद, अम्बर, ज़ा'फ़रान वगैरा धत्रियात गर्भ तासीर वाले हैं, येह सधियों में लगाने याछिअें. याद रभिये ! येह तासीरात अख़ी धत्रियात की हैं, केमीकल की मिलावट से तासीर में बहुत कमी आ जाती है. (धस्लामी बहनें अैसा धत्र न लगाअें जिस की पुशबू कैलती हो)

र-मजानुल मुबारक सिहहत के साथ गुठारने का नुस्खा

स-हरी में दरभियानी साधज की तन्दूरी रोटी आधी (अगर घरेलू छोटी यपाती हो तो हस्बे ज़रत अेक या दो अदद) और दही के अन्दर कम भिकदार में चीनी और बेहतर है के ब्राउन शूगर शामिल कर के धस्ति'माल कर लीजिये, अगर मुवाझिक हो तो बेशक आध किलो दही पा लीजिये. धइतार में कम अज कम तीन षजूरें और कुध इल, मगरिब

﴿رَبِّهِمْ﴾ : जिस के पास मेरा जिक्र हुआ और उस ने मुझ पर दृष्टि पाक न पढा उस ने जन्नत का रास्ता छोड़ दिया. (طبرانی)

व ँशा के दरमियान सादा सालन के साथ रोटी (स-हरी वाली मिक्दार में) ढाईये. ۞ سارا भाडे र-मजानुल मुबारक सिद्धत मन्ह रहेगे और नभाजे तरावीह, तिलावत व ँभादत में दिल् लगेगा.

गर्मियों में यावल ढाना मुझीद है

यावल का (तिब के छिसाब से) मिजाज सई है, गरमी में रोजाना यावल ढाने से बदन को ठन्डक मिलती है, गर्मियों में यावल के साथ सज्जियां ढाना जियादा मुझीद है. दडी ढियडी गर्मियों की बेहतरीन गिजा है. याद रहे ! देग की मसाले दार लजीज बिरयानी सिद्धत की दुश्मन है, पानी में उबले हुअे यावल ढाना मुनासिब है.

गरमी और लू से छिड़काव का लजीज शरबत

हस्बे ज़रत कय्ये आम (या'नी केरियां) ले कर, छिलके उतार कर पानी डाल कर यूल्हे पर यढा दीजिये, दो यार उबाल आने पर केरियां गल जाअेंगी, मल मसल कर गुठलियां निकाल दीजिये और सारा गूदा ग्रेन्डर में पीस लीजिये, गाढा शरबत बन जाअेगा, दुगनी मिक्दार में यीनी (बेहतर है के ब्राउन शूगर) मिला कर झिर यूल्हे पर यढा कर जोश दीजिये ताके यीनी हल हो जाअे. ठन्डा करने के बा'द ढोतलों में लर कर रढ लीजिये. र-मजानुल मुबारक में स-हरी व ँझतार में हस्बे ज़रत पानी मिला कर येह लजीज शरबत पी लीजिये. ۞ गरमी और लू से छिड़काव रहेगी.

कमजोरी दूर करने का गुस्भा

दो यम्मय यीनी (बेहतर है के ब्राउन शूगर) और अेक यम्मय

करमाने मुस्तकः عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ السَّلَامُ : मुज पर दुइरे पाक की कसरत करो बेशक तुम्हारा मुज पर दुइरे पाक पढना तुम्हारे लिये पाकीजगी का बाँस है. (ابو يعلى)

सकेद नमक, आधे डिलो पानी में डाल कर उबाल लीजिये, ठन्डा हो जाने के बाद ँईतार में अेक गिलास पी लीजिये. जिस्म में होने वाली पानी की कमी और कमजोरी عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ السَّلَامُ दूर हो जायेगी. मरीजों की कमजोरी दूर करने के लिये भी येह पानी मुझीद है. (शूगर और हाई ब्लड प्रेशर के मरीज डोक्टर के मशवरे के मुताबिक अमल करें)

गरमी दानों का घलाज

गरमी दाने सताते हों तो नीम की 11 कोंपलें (नई निकली दुई छोटी छोटी पत्तियां) सात दिन और तकलीफ़ जियादा हो तो 40 दिन तक नहार मुंड (या'नी नाशते से कब्ल ખाली पेट) पानी के साथ ખा लीजिये عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ السَّلَامُ गरमी दाने और झोडे कुन्सियां ખत्म. अगर गर्मियां शुइअ होने से कब्ल ही 30 दिन तक येह कोर्स कर लें तो عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ السَّلَامُ गरमी दाने वगैरा निकलेंगे ही नहीं. (धरेलू ठलाज, स. 44)

हेज बन्द होने का घलाज

अगर गरमी या पुशकी के बाँस (औरत का) हेज बन्द हो जाये तो अेक कप सोंफ़ के अरक में अेक छोटा यम्मय तरबूज के बीज का मगज और अेक यम्मय शहूद मिला कर सुब्द व शाम पियें عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ السَّلَامُ झअेदा हो जायेगा. पानी ખूब कसरत से पियें, हो सके तो रोजाना 12 गिलास पी लें. (धरेलू ठलाज, स. 102)

गरमी से बजने के लिये रंग बिरंगे 25 म-दनी झूल

﴿1﴾ जितना हो सके अपनी त्भंवे (या'नी अझ्रू, Eyebrow) पानी से तर रभिये. عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ السَّلَامُ ँस से लू, गरमी, प्यास की शिदत, टेन्शन, डिप्रेशन

﴿3﴾ **करमाने मुस्तक** عَلَى الْفَتَاوَالَعَلَيْهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा जिक्र हो और वोह मुज पर दुरुद शरीफ़ न पढे तो वोह लोगों में से कन्जूस तरीन शप्स है. (مسند احمد)

और सर दई से छिड़काव होगी) ﴿2﴾ यूल्हे वगैरा का 'इस्ति'माल कम कर दीजिये ﴿3﴾ सफ़ेद या ललके रंग का सूती (Cotton का) ढीला लिबास पहनिये. (जड़े नसीब ! 'इस्लामी त्माई सुन्नतों त्बरा सफ़ेद लिबास जैबे तन इरमाओं) ﴿4﴾ हर वक्त छोटा सा तोलिया (Towel) साथ रभिये ताके गरमी महसूस होने पर ठन्डे पानी में गीला कर के सर पर रभा जा सके ﴿5﴾ मशक़त वाले काम से बचना बेहतर है, मजबूरी का लिहाज़ भीमारी नहीं किया करती. ﴿6﴾ दिन में दो मर्तबा नहाना मुफ़ीद तर है ﴿7﴾ धूप में निकलते वक्त सन ग्लासिज़ का 'इस्ति'माल आंभों को गरमी से मु-तअस्सिर होने से बचाता है ﴿8﴾ घर से बाहर निकलने की सूरत में पियाज़ का टुकडा हाथ या जेब में रभिये, बच्च्यों के गले में डाल दीजिये, ﴿9﴾ **لَا شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** लू से छिड़काव होगी पुद पर बराहे रास्त धूप न पडे 'इस का ખयाल रभिये और ખुसूसन दिन के गर्म तरीन अवकात 11 ता 3 बजे के दौरान साअे में वक्त गुज़ारिये, नमाज़े जोड़ के लिये धूप में निकलने वाले 'इस्लामी त्माई सर और गरदन ढांक कर और हो सके तो छत्री के साथ निकलें. (﴿10﴾ **إِنَّمَا شَرِكُوا اللَّهَ** 'इमामा शरीफ़ की सुन्नत अदा करने वालों का सर ढक जाता है और गरदन त्भी छुप सकती है, सर पर सफ़ेद यादर हो तो इवा'ईद मजीद बढ सकते हैं) ﴿10﴾ लोड शेडिंग के दौरान सर पर गीला तोलिया रभिये, हाथ का पंખा 'इस्ति'माल कीजिये और बदन पर पानी डालते रहिये ﴿11﴾ थ्यास लगे या न लगे रोज़ाना कम अज़ कम 12 बल्के हो सके तो 14 गिलास पानी पियें. ('इस भिकदार में गिज़ाओं के अन्दर भौजूद पानी त्भी शामिल है म-सलन 10 गिलास पानी पीने के 'इलावा इलों और दीगर गिज़ाओं के जरीअे दो गिलास जितना पानी

करमाने मुस्तफ़ا: عَلَّمَ اللَّهُ عَلَّامٌ عَلَيْهِ السَّلَامُ: तुम जहां भी हो मुज पर दुरुद पढो, के तुम्हारा दुरुद मुज तक पछोयता है. (طبرانی)

पेट में गया तो 12 गिलास हो गये) ﴿12﴾ बदन के पानी और नमकियात का तवाज़ुन बर करार रखने के लिये O.R.S. का इस्ति'माल कीजिये. (डाई ब्लाड प्रेशर के मरीज़ डॉक्टर के मशवरे के मुताबिक अमल करें) ﴿13﴾ सतू का शरबत, पीरे का ज्यूस, नारियल का पानी, गन्ने का खालिस रस, शद्ध मिला पानी, लीमू पानी और नमकीन छाछ इस्ति'माल कीजिये ﴿14﴾ छाछ में काला नमक और पिसी हुई अजवाइन मिला कर पीने से गरमी कम लगती और वज़न भी कम होता है ﴿15﴾ याय, कोफ़ी, उबले हुए अन्डे, ज़ियादा भीठे शरबत, भूष भीठी डिशों, कोल्ड ड्रिंक्स, ज़ियादा घी तेल वाले पानों और देर में हज़्म होने वाली गिज़ाओं नीज़ केफ़ीन (Caffeine) वाली अश्या म-सलन यॉक्लेट वगैरा का इस्ति'माल कम से कम कीजिये ﴿16﴾ बाज़ारी शरबतों और गोले गन्डों का इस्ति'माल पैसे दे कर बीमारियां ज़रीदने के मु-तरादिक है ﴿17﴾ तेज़ धूप से आते ही पसीने से शराबोर ठन्डा पानी पीना नुकसान देह है ﴿18﴾ कदू शरीफ़, बेंगन, युकन्टर, मूली वगैरा सब्जियों का इस्ति'माल भूष बढ़ा दीजिये ﴿19﴾ स-हरी व इफ़्तारी में पानी और दही का इस्ति'माल ज़ियादा कीजिये ﴿20﴾ गर्मियों में आम, आड़ू, भूषानी, अमरूद, ज़रबूज़ा, तरबूज़, जिस्म को तुवानाई बज्शने के साथ साथ जिगर (Liver) और मे'दे की गरमी भी दूर करते हैं नीज़ मौसिम के दीगर इलों का भी भूष इस्ति'माल कीजिये ﴿21﴾ सादा और हलकी गिज़ा इस्ति'माल इरमाइये, खजला इनी, कबाब, समोसों, पकोड़ों वगैरा तली हुई चीज़ों का इस्ति'माल बहुत कम कीजिये, बढे ठन से दूर ही रहिये ۞ شَاءَ اللهُ ۞ पुढ ही इअेदा देष लेंगे और र-मज़ानुल

﴿رَبِّهِمْ﴾
 ફરમાને મુસ્તકા : عَلَّمَ اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर रोऊँ ज़मुआ दो सो बार दुरुदे पाक पढा उस के दो सो साल
 के गुनाह मुआफ़ा होंगे. (جمع الجوامع)

હામિલા કો રોઝાના ખિલાયા જાએ તો **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ** બચ્યા તન્દુરુસ્ત
 પૈદા હોગા ❀ દૂધ પિલાને વાલી ઔરત આમ ખાએ કે ઈસ સે દૂધ બઢતા
 હૈ ❀ આમ ખ્યાસ બુઝાતા હૈ ❀ કાટ કર ખાને કે બજાએ આમ યૂસ કર
 ખાના બેહતર હૈ ❀ આમ ખા કર કચ્ચી લસ્સી (યા'ની દૂધ મિલા પાની)
 પીના આંખોં કી રોશની ઔર બદન કી કમઝોરી દૂર કરને કે લિયે મુફીદ
 હૈ ❀ આમ હમેશા ઠન્ડા કર કે ઈસ્તિ'માલ કરના યાહિયે ❀ બિગૈર ઠન્ડા
 કિયે આમ ખાના બદન પર ફોડે ફુન્સિયાં ઔર આંખોં કી બીમારિયાં પૈદા
 કર સકતા હૈ ❀ આમ કમ મિકદાર મેં ખાઈયે ❀ આમ ઝિયાદા ખાને સે
 જિગર (Liver) કી કમઝોરી ઔર મ-રઝે ઈસ્તિસ્કા કા અન્દેશા હૈ જિસ
 મેં પેટ બઢ જાતા હૈ ઔર ખ્યાસ બહુત લગતી હૈ ❀ આમ કી સૂખી ગુઠલી
 કે બારીક પિસે હુએ 3 ગ્રામ મગ્ઝ કો પાની કે સાથ ખાને સે દસ્તોં
 (મોશન, Motions) કે મરઝ મેં ફાએદા હોતા હૈ ❀ ઔરતોં કો મખ્સૂસ
 અચ્યામ મેં ખૂન ઝિયાદા આતા હો, તો આમ કી સૂખી ગુઠલી કે મગ્ઝ કા
 પાવડર સુબ્હ વ શામ એક એક ચમ્મચ ખાને સે **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ** ફાએદા હો
 જાએગા. ખૂની બવાસીર કે લિયે ભી યેહ ઈલાજ મુફીદ હૈ ❀ કલમી
 આમ સકીલ (યા'ની મે'દે કે લિયે ભારી) ઔર દેર સે હઝમ હોતા હૈ.
 (કલમી આમ કી કાફી કિસ્મેં હૈં : સરોલી, લંગડા, ચોંસા ઔર સંધડી વગૈરા ભી
 ઈન મેં શામિલ હૈં) ❀ બલ્ગમી યા સફરાવી મિઝાજ વાલોં કો નહાર મુંહ
 (યા'ની ખાલી પેટ) આમ નહીં ખાના યાહિયે કે ઈસ સે મે'દે કો નુક્સાન
 પહોંચતા ઔર ઉસ મેં ગરમી પૈદા હોતી હૈ ❀ ખટ્ટા આમ ખાને સે ગલે
 ઔર દાંતોં કો નુક્સાન હોતા હૈ, ઈસ સે ઝુકામ ઔર ખૂન મેં ખરાબી ભી
 પૈદા હો સકતી હૈ ❀ આમ પેશાબ લાતા હૈ ❀ આમ ઔર દીગર ફલોં કો

करमाने मुस्तफ़ा. صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : मुज पर दुरद शरीफ़ पढो, अल्लाह उज़ूल तुम पर रहमत भेजेगा. (अिन एदी)

पकाने के लिये कारबोर्ड (Carbide) नामी केमीकल ईस्ति'माल डिया जाता है, लिहाजा कुछ देर पानी में भिगोने के बा'द अखी तरह धो कर ईस्ति'माल कीजिये. “कारबोर्ड” की मा'भूली सी भिकदार भी पेट में जाने से मे'दे और आंतों की भीमारियों के ईलावा केन्सर का भी पतरा पैदा होता है ❁ आम अखी तरह धो लीजिये ताके ईस की गूँद साफ़ हो जाओ वरना वोह गले में पराश का सभल बन सकती है. ❁ हाई शूगर के मरीज डॉक्टर के भश्वरे के भिगैर आम न खाओं.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

“या रब्बे करीम ! मदीने में तरबूज षिला”
के पय्यीस हुर्रु की निरुमत से
तरबूज के 25 म-दनी झूल

❁ भेरे आका आ'ला हजरत, भौलाना शाह ईमाम अहमद रज़ा भान عَلَيْهِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن रिवायत नकल करते हैं : “भाने से पहले तरबूज भाना पेट को भूभ धो देता है और भीमारी को जउ से पत्म कर देता है.” (इतावा र-अविख्या, जि. 5, स. 442) ❁ काली भिर्य, काला जीरा और नभक बारीक पीस कर ओक ओतल में भडकूज कर लीजिये, तरबूज पर छिउक कर ईस्ति'माल कीजिये, ईस तरह तरबूज की लज़्जत में भी ईजाज़ा हो जाओगा और वोह صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ हाज़िमे की बेहतरीन दवा साभित होगी और भूक भी यभक उठेगी ❁ तरबूज भीठा होने की पहयान : तरबूज के भुकभल छिल्के या धारियों का या छिल्के पर गोल धब्बे हों तो उन का सभल रंग जितना गहरा होगा उतना ही صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ अन्धर से

इरमाने मुस्तक: عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : मुज पर कसरत से दुरडे पाक पढे बेशक तुम्हारा मुज पर दुरडे पाक पढना तुम्हारे गुनाहों के लिये मङ्किरत है. (अिन عساکر)

लाल और मीठा निकलेगा. तरबूज पर हलका सा हाथ मारने पर मध्यम सी आवाज आना उस के उम्दा और पक्के होने की अलामत है ❀ अगर हामिला औरत तकरीबन 125 ग्राम तरबूज में थोडा सा शहद मिला कर रोजाना खाये तो अल्वाह तआला की रहमत से भूष सूरत और तन्दुरुस्त बय्या पैदा होता है ❀ तरबूज में ग्लूकोज, फास्फोरस, नशास्ता दार शकरी, हयातीन (विटामिन्स अ, बी), झैलाद, पोटाशियम, केल्शियम और गोशत पैदा करने वाले अजजा पाये जाते हैं ❀ जिन मरीजों को पेशाब रुक रुक कर आता हो वोह तरबूज 'इस्ति'माल करे के येह मसाने को साफ करता है ❀ तरबूज मसाने के दर्द और इस के जम्म के लिये बेहतरीन थीज है ❀ तरबूज हिल को ताकत देता है जिगर व मसाना और गुर्दों की गरमी को दूर करता है ❀ तरबूज के 'इस्ति'माल से हाथ पाउं की जलन, नाइ के मकाम या इस के आस पास भोज मा'लूम होता हो या तबीअत बेथैन रहती हो तो झअेदा होता है. मे'दे में जलन हो तो उस की 'इस्वाह करता है ❀ रात हो या दिन तरबूज खा कर ठीपर से पानी न पियेँ 'इसे खा कर झौरन सो जाने से हैजा (Cholera) हो सकता है ❀ बल्गमी मिजाज वाले, मे'दे के मरीज, जिन को पछों में दर्द हो, पेशाब जियादा आता हो और शूगर के मरीज तरबूज 'इस्ति'माल न इरमायें ❀ तरबूज के छिल्के दूध देने वाले जानवरों को बिलाने से उन का दूध बढ जाता है और जानवर मोटे हो जाते हैं ❀ तरबूज र-मजानुल मुबारक में स-हरी के वक्त खा लेना रोजे में प्यास को तस्कीन देता है ❀ गर्म मिजाज वालों को पास कर र-मजानुल मुबारक में तरबूज मुवाफिक है ❀ तरबूज गरमी के बुजार को झअेदा देता है ❀ जिस दिन तरबूज खायें यावल हरगिज न आयें ❀ गुर्दे और मसाने

✽ **इरमाने मुस्तक** : **صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** : जिस ने किताब में मुज पर दुइडे पाक लिखा तो जब तक मेरा नाम उस में रहेगा किरिश्ते उस के लिये ईस्तिगफार (या'नी बग्शिश की दुआ) करते रहेंगे. (طبرانی)

की पथरी को तरबूज तोडता है ✽ २-मजानुल मुबारक में ईइतारी (पाना पाने) के दो घन्टे बा'द तरबूज पाईये ✽ तरबूज जिस्म को मोटा करता है ✽ तरबूज दिल को इरहत देता है, तरबूज पून की तेजाबियत और गरमी अत्म करता है ✽ तरबूज टाईफॉईड में बेहतरीन गिजा है ✽ स-इरी के वक्त थोडा सा तरबूज खा लेना सारा दिन लू और गरमी से बचाता है ✽ मुफ्तलिइ बीमारियों से बचने के लिये गरमी के मौसिम में तरबूज जरूर पाना याहिये ✽ पून की कमी, जिगर की कमजोरी, बढ डग्भी, इसाटे पून (या'नी पून की अराबी) और तबपीर दूर करने के लिये तरबूज बेहतरीन गिजा है. (तबपीर या'नी वोड बुभारात (बाप) जो पाने के बा'द दिमाग को बढते और जिस्म को गरमा देते हैं) ✽ गर्मियों के २-मजानुल मुबारक में तरबूज का ईस्ति'माल **صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** बेहद इअेदा मन्द है, येड आप की पानी की कमी ली दूर करेगा, आप की तुवानाई (या'नी ताक्त) बहाल करेगा और सारा दिन प्यास का अेडसास ली न डोने देगा.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

पूजानी

तिष्णी माहिरिन के मुताबिक पूजानी (या'नी जईआलू) याडे ताजा डो या पुशक ईन्सानी सिइइत के लिये डैरत अंगेज इवाईड का डामिल और गिजाईय्यत से लरपूर अेक इल है, ईस का ईस्ति'माल आंणों, आंतों, बुभार और सरतान (Cancer) जैसे अमराज में मुइई है. पूजानी में विटामिन्ज (Vitamins) समेत पोटाशियम इोलाड और

करमाने मुस्तफ़ा. صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुज पर ओक बार दुरुद पाक पढा अह्लाह ऊस पर दस रकमते नाजिल करमाता है. (مسلم)

बेटा केरोटीन (Beta-carotene) अ कसरत पाये जाते हैं.

“भूआनी ने’मते हक है” के यौदह दुरुद की निरबत से भूआनी के 14 म-दनी झूल

❁ भूआनी जिस्म में तुवानाई पैदा करती है ❁ आ’ज तबीबों ने लिखा है के भूआनी आने से उम्र बढ़ती है ❁ भूआनी कब्ज दूर करती है ❁ भूआनी पूराक को जल्द हज्म करती है ❁ भूआनी उकारें रोकती है ❁ भूआनी जिगर की सफ़्ती को दूर करती है ❁ भूआनी सोजिशे मे’दा और अवासीर के लिये मुझीद है ❁ तप-हार (या’नी गरमी के बुभार) में भूआनी खिलाने के आ’द गर्म पानी शह्द मिला कर पिलाना कै लाता है और बुभार उतर जाता है ❁ नज़्वा, जुकाम, गले की अराश और मुंह की अदबू दूर करने के लिये रोजाना जुशक या ताजा भूआनी के दस दाने सादा पानी के साथ इस्ति’माल करना मुझीद है ❁ भूआनी का मुरब्बा हिल, मे’दे और जिगर को ताकत देता है ❁ भूआनी के बीज (आदाम) झंङ्कने नहीं खाइअें, येह आये जाते हैं ❁ भूआनी के मज्जे के झ्वाईद भी मज्जे आदाम की तरह हैं, मज्जे आदाम दिमाग के लिये जियादा झ्मेदा मन्द हैं जब के भूआनी के बीज मे’दे के लिये जियादा मुझीद है ❁ भूआनी के दरफ्त के पत्ते अगर दू तोला (या’नी 25 ग्राम) रगड कर पिलाये जाअें तो पेट के कीडे इस से मर जाते हैं. (अय्यों के लिये 6 ग्राम काझी है) ❁ येह इन्साना हिल के लिये इन्तिहाई मुझीद है कयूं के भूआनी की येह भूबी है के वोह कोलेस्ट्रोल को कम करती है.

صَلُّوْا عَلَيَّ الْحَيِّبُ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٌ

इरमाने मुस्तफा صَلَّی اللہُ تَعَالَى عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم : उस शप्स की नाक पाक आवूद हो जिस के पास मेरा जिंक हो और वोड मुज पर दुरेद पाक (طیرانی)

झावसा

झावसे में 81 झीसद पानी के धलावा प्रोटीन, चिकनाध, रैशे (Fibers), नशास्ता (Carbohydrate), केल्शियम (Calcium), आधरन (Iron) और विटाभिन्ज (Vitamins) पाये जाते हैं. झावसा प्यास की शिदत को कम करता है और धूप की वजह से जिस्म में पानी की कमी को बेलेन्स करता है, झावसा पून को साफ़ करता है और अड्लाड तआला की धनायत से पून व दिल् के अमराज को अत्म करने की तासीर रभता है. झावसा रुकाम, पांसी, गले की सोजिश और सांस की बीमारी दूर करता है. झावसा निजामे धन्डिजाम (Digestive system) को बेहतर करता है, झावसा कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) और ब्लड प्रेशर (Blood pressure) को कन्ट्रोल करता है. झावसे के दरभत के पत्तों में जिद की मुप्तलिङ्ग बीमारियों से शिङा है.

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللہُ تَعَالَى عَلَی مُحَمَّد

गमे मदीना, अकीअ,
मङ्किरत और बे डिसाअ
जन्नतुल क्कुरदौस में आका
के पडोस का तादिल



र-मजानुल मुबारक 1437 सि.डि.
जून 2016 ध.

मطبुवे	कताब	मطبुवे	कताब
मुससे अल्तिब अल्ताफिने बीरुत	अधुरासफरे	दरारकताब अल्मदिये बीरुत	हलिह अलाव्या
रुसाफा अन्डरिशन मरकज अलाव्या लाहुर	फतावु रशुविये	दरारअल्कर बीरुत	अमन हसाकर
मक्ताबिये अल्मदिये बाब अल्मदिये क्राजी	गहर युवलाज	दरारअल्फे अल्जिद अल्मसुवरे मरुस	अत्रुद
मक्ताबिये अल्मदिये बाब अल्मदिये क्राजी	अल्लह वोलुन की बातिये	दरारकताब अल्मदिये बीरुत	टुबकत अमन सुद

येडुं रिसेलौ पढे लेने के आ'द सवाअ की निर्यत से किसी को दहे दीजिये