



Kabaab Samose Ke Nuqsanat (Hindi)

कबाब समोसे के नुकसानात



श्रीखे तरीकत, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी, हजरते अल्लामा मौलाना अबू विलाल

मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरी र-जवी

کاتب التالیف
المسئله

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

किताब पढ़ने की दुआ

अज् : शैखे त्रीकत, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी, हज़रते अल्लामा मौलाना

अबू बिलाल मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरी र-जवी دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ

दीनी किताब या इस्लामी सबक पढ़ने से पहले जैल में दी हुई दुआ पढ़ लीजिये
ان شاء الله عز وجل जो कुछ पढ़ेंगे याद रहेगा। दुआ यह है :

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

तरजमा : ऐ अल्लाह! एउं व जल्ल इल्मो हिकमत के दरवाजे खोल दे और हम पर अपनी
रहमत नाजिल फरमा ! ऐ अ-जमत और बुजुर्गी वाले। (المستطرف ج ١ ص ٤٠ دارالفكر بيروت)

नोट : अव्वल आखिर एक एक बार दुरूद शरीफ पढ़ लीजिये।

तालिबे गमे मदीना
व बकीअ
व मरिफरत



13 शब्वालुल मुकर्रम 1428 हि.

कबाब समोसे के नुक्सानात

येह रिसाला (कबाब समोसे के नुक्सानात)

शैखे त्रीकत, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी हज़रत अल्लामा
मौलाना अबू बिलाल मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरी र-जवी دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ ने उर्दू
जबान में तहरीर फरमाया है।

मजलिसे तराजिम (दा'वते इस्लामी) ने इस रिसाले को हिन्दी रस्मुल खत में
तरतीब दे कर पेश किया है और मक-त-बतुल मदीना से शाएअ करवाया है। इस में
अगर किसी जगह कमी बेशी पाएं तो मजलिसे तराजिम को (ब जरीअए मक्तूब या
ई-मेइल) मुत्तलअ फरमा कर सवाब कमाइये।

राबिता : मजलिसे तराजिम (दा'वते इस्लामी)

मक-त-बतुल मदीना, सिलेक्टेड हाउस, अलिफ की

मस्जिद के सामने, तीन दरवाजा, अहमदआबाद-1, गुजरात

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

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

कबाब समोसे के नुक्सानात

शैतान लाख सुस्ती दिलाए येह रिसाला (11 सफ़हात)
 पूरा पढ़ कर अपनी आख़िरत का भला कीजिये ।

दुरूद शरीफ़ की फ़ज़ीलत

अल्लाह عَزَّوَجَلَّ के महबूब, दानाए गुयूब, मुनज़ज़हुन अ़निल उयूब
 का फ़रमाने रहमत निशान है, जिस ने येह कहा :
 جَزَى اللَّهُ عَنْكَ مُحَمَّدًا مَا هُوَ أَهْلُهُ¹
 70 फ़िरिशते एक हज़ार दिन तक उस
 के लिये नेकियां लिखते रहेंगे ।
 (مُعْجَم أَوْسَط ج 1 ص 82 حديث 230)

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ

मुसल्मान की भलाई चाहना कारे सवाब

हज़रते सय्यिदुना जरीर बिन अब्दुल्लाह رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ फ़रमाते
 हैं : मैं ने हुज़ूर ताजदारे रिसालत صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ وَآلِهِ وَسَلَّمَ से नमाज़ पढ़ने,
 ज़कात देने और हर मुसल्मान की ख़ैर ख़्वाही करने पर बैअत की ।
 “हर फ़र्दे
 हज़रत رَحِمَهُ اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ फ़रमाते हैं :
 (بُخَارِي ج 1 ص 30 حديث 57)
 इस्लाम की ख़ैर ख़्वाही (या'नी भलाई चाहना) हर मुसल्मान पर फ़र्ज़
لَدَيْهِ

1 : अल्लाह عَزَّوَجَلَّ हमारी तरफ़ से हज़रते मुहम्मद صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ को ऐसी जज़ा अता
 फ़रमाए जिस के वोह अहल हैं ।

फ़रमाने मुस्ताफ़ा ﷺ : عَلَى تَعَالَى عَلَيْهِ وَالسَّلَامُ : जिस ने मुझ पर एक बार दुरुद पाक पढ़ा अल्लाह उस पर दस रहमतें भेजता है। (स्ल.)

है।” (फ़तावा र-जविय्या, जि. 14, स. 415) खुद को मुसलमानों के ख़ैर ख़्वाहों में खपाने और सवाब कमाने के मुक़द्दस जज़्बे के तहूत दुआ के साथ साथ सिह्हत मन्द रहने के लिये चन्द म-दनी फूल नज़्रे हाज़िर किये हैं। अगर महज़ दुनिया की रंगीनियों से लुत्फ़ अन्दोज़ होने के लिये तन्दुरुस्त रहने की आरज़ू है तो रिसाला पढ़ना यहीं मौकूफ़ कर दीजिये और अगर उम्दा सिह्हत के ज़रीए इबादत और सुन्नतों की ख़िदमत पर कुव्वत हासिल करने का ज़ेहन है तो सवाब कमाने की गरज़ से अच्छी अच्छी निर्यतें करते हुए दुरुद शरीफ़ पढ़ कर आगे बढ़िये और रिसाला मुकम्मल पढ़िये।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

अल्लाहु रब्बुल इज़ज़तِ عَزَّوَجَلَّ मेरी, आप की, जुम्ला अहले ख़ानदान और सारी उम्मत की मग़िफ़रत फ़रमाए। हमें सिह्हत व अफ़ियत के साथ और दा'वते इस्लामी के म-दनी माहोल में रहते हुए इस्लाम की ख़िदमत पर इस्तिक़ामत इनायत फ़रमाए। अल्लाह عَزَّوَجَلَّ हमारी जिस्मानी बीमारियां दूर कर के हमें बीमारे मदीना बनाए।

أَمِينٍ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

कबाब समोसे खाने वाले मु-तवज्जेह हों

बाज़ार और दा'वतों के चटपटे कबाब समोसे खाने वाले तवज्जोह फ़रमाएं। कबाब समोसे बेचने वाले उमूमन कीमा धोते नहीं हैं। उन के बक़ौल कीमा धो कर डालें तो कबाब समोसे का ज़ाएक़ा मु-तअस्सिर होता है! बाज़ारी कीमे में बा'ज अवक़ात क्या क्या होता है येह भी सुन लीजिये! गाय की ओझड़ी का छिलका उतार कर उस की “बट” में तिल्ली बल्कि مَعَادُ اللهِ عَزَّوَجَلَّ कभी तो जमा हुवा खून डाल कर

﴿فَرَمَانَةٌ مُسْتَفَاةٌ عَلَى اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ﴾ : जो शख्स मुझ पर दुरुदे पाक पढ़ना भूल गया वोह जन्नत का रास्ता भूल गया। (طبرانی)

मशीन में पीसते हैं इस तरह सफ़ेद बट के क़ीमे का रंग गोश्त की मानिन्द गुलाबी हो जाता और वोह धोके से गोश्त के क़ीमे में खपा दिया जाता है। बसा अवकात कबाब समोसे वाले हस्बे ज़रूरत अदरक लहसन वगैरा भी उसी क़ीमे के साथ ही पिसवा लेते हैं। अब इस क़ीमे के धोने का सुवाल ही पैदा नहीं होता, उसी क़ीमे में मिर्च मसा-लहा डाल कर भून कर उस के कबाब समोसे बना कर फ़रोख़्त करते हैं। होटलों में भी इसी तरह के क़ीमे के सालन का अन्देशा रहता है। गन्दे कबाब समोसे वालों से पकोड़े वगैरा भी न लिये जाएं कि कड़ाही एक और तेल भी वोही गन्दे क़ीमे वाला। ख़ैर मैं येह नहीं कहता कि مَعَادَ اللَّهِ हर गोश्त बेचने वाला इस तरह करता है या खुदा न ख़्वास्ता हर कबाब समोसे वाला नापाक क़ीमा ही इस्ति'माल करता है। यकीनन ख़ालिस गोश्त का क़ीमा भी मिलता है। और अगर “बट” के क़ीमे का कह कर ही फ़रोख़्त किया तब भी गुनाह नहीं। अर्ज करने का मन्शा येह है कि क़ीमा या कबाब समोसे काबिले इत्मीनान मुसल्मान से लेने चाहिएं और जो मुसल्मान गुनाहों भरी ह-र-कतें करते हैं उन को तौबा कर लेनी चाहिये।

कबाब समोसे तबीबों की नज़र में

कबाब, समोसे, पकोड़े, शामी कबाब, मछली और मुर्गी वगैरा की तली हुई बोटियां, पूरियां, कचोरियां, पिज़्जे, पराठे, अन्डा आमलेट वगैरा हम ख़ूब मजे ले ले कर खाते हैं। मगर बे ज़रूर नज़र आने वाली इन ख़स्ता और करारी ग़िज़ाओं का ग़ैर मोहतात इस्ति'माल अपने अन्दर कैसे कैसे मोहलिक अमराज लिये हुए है इस का शाज़ो नादिर ही किसी को इल्म होता है। तलने के लिये जब तेल को ख़ूब गर्म किया जाता है तो तिब्बी तहक़ीक़ात के मुताबिक़ इस के अन्दर कई ना खुश गवार नुक्सान देह मादे

﴿۱﴾ **फ़रमाने मुस्तफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा ज़िक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरूदे पाक न पढा तहकीक वोह बद बख्त हो गया । (ابن حنبل)

पैदा हो जाते हैं, तलने के लिये डाली जाने वाली चीज़ भी नमी छोड़ती है जिस के सबब तेल मुश्तइल हो कर चटाख़ चटाख़ का शोर मचाता है जो कि इस के कीमियाई अज्ज़ा की तोड़फोड़ की अलामत है और इस के सबब गिज़ाई अज्ज़ा और विटामिन्ज़ तबाह हो जाते हैं ।

“या रब ! लज्ज़ाते नफ़्सानी से बचा” के उन्नीस हुरूफ़ की निस्बत से तली हुई चीज़ों से होने वाली 19 बीमारियों की निशान देही

﴿1﴾ बदन का वज़न बढ़ता है ﴿2﴾ आंतों की दीवारों को नुक्सान पहुंचता है ﴿3﴾ इजाबत (पेट की सफ़ाई) में गड़बड़ पैदा होती है ﴿4﴾ पेट का दर्द ﴿5﴾ मतली ﴿6﴾ कै या ﴿7﴾ इस्हाल (या'नी पानी जैसे दस्त) हो सकते हैं ﴿8﴾ चरबी के मुक़ाबले में तली हुई चीज़ों का इस्ति'माल ज़ियादा तेज़ी के साथ खून में नुक्सान देह कोलेस्ट्रोल या'नी LDL बनाता है ﴿9﴾ मुफ़ीद कोलेस्ट्रोल या'नी HDL में कमी आती है ﴿10﴾ खून में लोथड़े या'नी जमी हुई टुकड़ियां बनती हैं ﴿11﴾ हाज़िमा ख़राब होता है ﴿12﴾ गेस होती है ﴿13﴾ ज़ियादा गर्म कर्दा तेल में एक ज़हरीला माद्दा “एक्रोलीन” पैदा हो जाता है जो कि आंतों में ख़राश पैदा करता है बल्कि مَعَادَا اللهُ عَزَّوَجَلَّ ﴿14﴾ केन्सर का सबब भी बन सकता है ﴿15﴾ तेल को ज़ियादा देर तक गर्म करने और इस में चीज़ें तलने के अमल से इस में एक और ख़तरनाक ज़हरीला माद्दा “फ़्री रेडीकल्ज़” पैदा हो जाता है जो कि दिल के अमराज़ ﴿16﴾ केन्सर ﴿17﴾ जोड़ों में सोज़िश ﴿18﴾ दिमाग़ के अमराज़ और ﴿19﴾ जल्द बुढ़ापा लाने का सबब बनता है ।

“फ़्री रेडीकल्ज़” नामी ख़तरनाक ज़हरीला माद्दा पैदा करने वाले मज़ीद और भी अ़वामिल हैं म-सलन ❁ तम्बाकू नोशी ❁ हवा की

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर दस मरतबा सुब्द और दस मरतबा शाम दुरूद पाक पढ़ा उसे कियामत के दिन मेरी शफ़ाअत मिलेगी। (अ. 1/10)

आलू-दगी (जैसा कि आज कल घरों में हर वक़्त कमरा बन्द रखा जाता है न धूप आने दी जाती है न ताज़ा हवा) ✨ कार का धुवां ✨ एक्सरे (X-RAY) ✨ माईक्रो वेव ओवन ✨ T.V. और ✨ कम्प्यूटर की स्क्रीन की शुआएं ✨ फ़ज़ाई सफ़र की ताबकारी (या'नी हवाई जहाज़ का शुआएं फेंकने का अमल)

ख़तरनाक ज़हर का तोड़

अल्लाह عَزَّوَجَلَّ ने इस ख़तरनाक ज़हर या'नी “फ़्री रेडीकलज़” का तोड़ भी पैदा फ़रमाया है चुनान्वे जिन सब्ज़ियों और फलों का रंग सब्ज़, ज़र्द या नारन्जी या'नी सुर्खी माइल ज़र्द होता है येह इस ख़तरनाक ज़हर को तबाह कर देते हैं इस तरह के फलों और सब्ज़ियों का रंग जिस क़दर गहरा होगा उन में विटामिन्ज़ और मा'दनी अज्ज़ा की मिक्दार भी ज़ियादा होती है वोह इस ज़हर का ज़ियादा कुव्वत के साथ तोड़ करते हैं।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

तली हुई चीज़ों का नुक्सान कम करने का तरीक़ा

दो बातों पर अमल करने से तली हुई चीज़ों के नुक्सानात में कमी आ सकती है : (1) कबाब, समोसे, पकोड़े, अन्डा आमलेट, मछली वगैरा तलने के लिये जो कड़ाही या फ़्रायपेन इस्ति'माल किया जाए वोह नॉन स्टिक (NON STICK) हो (2) तलने के बा'द एक एक चीज़ को बे खुशबू टिशू पेपर में अच्छी तरह लपेट लिया जाए ताकि कुछ न कुछ तेल ज़ब्ब हो जाए।

बचा हुआ तेल दोबारा इस्ति'माल करने का तरीक़ा

माहिरीन का कहना है कि : एक बार तलने के लिये इस्ति'माल करने के बा'द तेल को दोबारा गर्म न किया जाए। अगर दोबारा

फरमाने मुस्तफा ﷺ : صلى الله تعالى عليه و آله وسلم : जिस के पास मेरा जिक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरूद शरीफ न पढा उस ने जफा की। (عبر/रिवाज)

इस्ति'माल करना हो तो इस का तरीका येह है कि इस को छान कर रेफ्रिजरेटर में रख दिया जाए, बिगैर छाने फ्रिज में न रखा जाए।

फ़न्ने तिब यकीनी नहीं

तली हुई चीजों के नुक्सानात के तअल्लुक से मैं ने जो कुछ अज़् किया वोह मेरी अपनी नहीं तबीबों की तहकीक है। येह उसूल याद रखने के काबिल है कि फ़न्ने तिब सारे का सारा ज़न्नी है यकीनी नहीं।

“या रब्बे मुस्तफा हमें मदीनतुल मुनव्वरह की ने'मतें नसीब फरमा” के 41 हुरूफ़ की निस्बत से ग़िज़ाओं के बारे में 41 म-दनी फूल

﴿1﴾ चोक़लेट और मिठाइयां ज़ियादा खाने से दांत ख़राब हो जाते हैं क्यूं कि चीनी के ज़र्रात दांतों पर चिपक कर मख़्सूस जरासीम की अफ़ज़ाइश का सबब बनते हैं ﴿2﴾ बच्चे चोक़लेट के शैदाई होते हैं इन को बचाना ज़रूरी है। चोक़लेट या इस की पन्नी पर चन्द मर्तबा कोई कड़वी चीज़ या मिर्चे वगैरा लगा दी जाएं जिस से इन को चोक़लेट से दिलचस्पी ख़त्म हो जाए ﴿3﴾ प्रोसेस कर्दा टिनपेक ग़िज़ाओं को महफूज़ करने के लिये “सोडियम नाइट्रिट” नामी केमीकल डाला जाता है, इस का मुसल्लसल इस्ति'माल सरतान की गांठ (CANCER TUMOR) बनाता है ﴿4﴾ आइसक्रीम के एक कप (या'नी 210 मिली लीटर) में 84 मिली ग्राम कोलेस्ट्रॉल होता है ﴿5﴾ 250 ग्राम की बोटल (कोल्ड ड्रिंक) में तक्रीबन सात चम्मच चीनी होती है ﴿6﴾ उबले हुए या भाप (STEAM) में पकाए हुए खाने और सब्जियां ज़ियादा मुफ़ीद और ज़ूद हज़म होते हैं ﴿7﴾ बीमार जानवर का गोशत फूड पोइज़निंग (FOOD POISONING) और बड़ी आंत के केन्सर का ज़रीआ बन सकता है ﴿8﴾ हाफ़ फ़ाय अन्डा खाने के

फरमाने मुस्तफा ﷺ : جَوِّ مُؤْذِنٍ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : जो मुझ पर रोज़े जुमुआं दुरूद शरीफ़ पढ़ेगा मैं कियामत के दिन उस की शफ़ाअत करूंगा । (अबुअमर)

बजाए अच्छी तरह फ़्राय कर के खाना चाहिये और आमलेट उस वक़्त तक पकाया जाए जब तक खुश्क न हो जाए ﴿9﴾ अन्डा उबालना हो तो कम अज़ कम सात मिनट तक उबाला जाए ﴿10﴾ सेब, चीकू, आडू, आलूचा, अम्लोक, खीरा वगैरा फलों को छीले बिगैर खाना मुफ़ीद है क्यूं कि छिलके में बेहतरीन गिज़ाई रेशा (फ़ाइबर) होता है । गिज़ाई रेशे

❁ ब्लड शूगर ❁ ब्लड कोलेस्ट्रॉल और ❁ ब्लड प्रेशर कम कर के

❁ कब्ज़ खोलते और ❁ गिज़ा से ज़हरीले मादों को ले कर निकल जाते नीज़ ❁ बड़ी आंत के केन्सर से बचाते हैं ﴿11﴾ कद्दू शरीफ़, शकर कन्द, चुकन्दर, टमाटर, आलू वगैरा वगैरा छिलके समेत पकाना चाहिएं, इन का छिलका खा लेना मुफ़ीद है ﴿12﴾ काले चनों का इस्ति'माल सिद्दहत के लिये मुफ़ीद है । उबले हुए हों या भुने हुए इन के छिलके भी खा लेने चाहिएं ﴿13﴾ एक ही वक़्त में मछली और दूध का इस्ति'माल नुक्सान देह है ﴿14﴾ एन्टी बायोटीक दवा इस्ति'माल करने के बा'द दही खा लेना चाहिये । जो ज़रूरी बेक्टेरिया ख़त्म हो जाते हैं वोह दही खाने से बहाल हो जाते हैं । (हर इलाज तज़रिबा कार तबीब के मश्वरे के मुताबिक़ करना चाहिये) ﴿15﴾ खाने के फ़ौरन बा'द चाय या ठन्डी बोतल पीना निज़ामे इन्हिज़ाम को मु-तअस्सिर करता है, इस से बद हज़्मी और गेस की शिकायत हो सकती है । (खाना खाने के तक़रीबन दो घन्टे के बा'द एक दो गिलास पानी पी लेना मुफ़ीद है) ﴿16﴾ चावल खाने के फ़ौरन बा'द पानी पीने से खांसी हो सकती है ﴿17﴾ गूदे वाले फल (म-सलन पपीता, अमरूद, केला वगैरा) और रस वाले फल (म-सलन मोसम्बी, संगतरा वगैरा) एक साथ नहीं खाने चाहिएं ﴿18﴾ फलों के साथ चीनी या मिठाई का इस्ति'माल नुक्सान करता है । (मुख़्तलिफ़ फलों की टुकड़ियां कर के

فَرْمَانِے مُسْتَفَا صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم : मुझ पर दुरुदे पाक की कसरत करो बेशक यह तुम्हारे लिये तहारत है। (بروتیل)

चाट मसा-लहा डालने में हरज नहीं मगर चीनी न डाली जाए ﴿19﴾ फल और सब्जियां एक साथ न खाए जाएं ﴿20﴾ खीरा, पपीता और तरबूज खाने के बा'द पानी न पिया जाए ﴿21﴾ खाना खाने के आधे घन्टे पहले फल खा लेना चाहिये, खाने के फौरन बा'द फल खाना मुजिर्रे सिहहत है (अफ़सोस ! आज कल खाने के फौरन बा'द फल खाने का रवाज है)

﴿22﴾ मेरे आका आ'ला हज़रत, मौलाना शाह इमाम अहमद रज़ा ख़ान عَلَیْہِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن रिवायत नक्ल करते हैं : “खाने से पहले तरबूज खाना पेट को ख़ूब धो देता है और बीमारी को जड़ से ख़त्म कर देता है।”

(أَجْمَاعُ الصَّغِيرِ لِلشَّيْطُوْطِ ص 192 حدیث 3212)

5, स. 442) ﴿23﴾ मीठी डिशें, मिठाइयां और मीठे मशरूबात खाने से कम अज़ कम आधे घन्टे क़ब्ल इस्ति'माल किये जाएं, खाने के बा'द इन का इस्ति'माल नुक्सान करता है। (अफ़सोस ! मीठी डिशें आज कल खाने के बा'द खाई जाती हैं) जवानी ही से मिठास और चिकनाहट का इस्ति'माल

कम कर दीजिये, अगर मज़ीद जिन्दा रहे तो إِنَّ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّ وَجَلَّ बुढ़ापे में सहूलत रहेगी ﴿24﴾ उबली हुई सब्जी खाना बहुत मुफ़ीद है और येह जल्दी हज़्म होती है ﴿25﴾ सब्जी उसी वक़्त काटी जाए जब पकानी हो,

पहले से काट कर रख देने से उस के कुव्वत बरख़्शा अज्ज़ा रफ़्ता रफ़्ता जाएअ हो जाते हैं ﴿26﴾ ताज़ा सब्जियां विटामिन्ज़, न-मकियात और मा'दनियात वग़ैरा के अहम अनासिर से लबरेज़ होती हैं मगर जितनी देर तक रखी रहेंगी उतने ही उन के विटामिन्ज़ और मुक़व्वी अज्ज़ा जाएअ होते चले जाएंगे लिहाज़ा बेहतर येही है कि जिस दिन खाना हो उसी दिन ताज़ा सब्जियां ख़रीदें ﴿27﴾ सब्जियां पकाने में पानी कम से कम डालना चाहिये क्यूं कि पानी सब्जियों के हयात बरख़्शा अज्ज़ा (विटामिन्ज़) खींच

﴿28﴾ **फरमाने मुस्तफा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : तुम जहाँ भी हो मुझ पर दुरूद पढ़ो कि तुम्हारा दुरूद मुझ तक पहुंचता है। (जिब्रान)

लेने की सलाहियत रखता है ﴿28﴾ सब्जियां म-सलन आलू, शकर कन्द, गाजर, चुकन्दर वगैरा उबालने के बा'द बचा हुआ पानी हरगिज फेंका न जाए, उस को इस्ति'माल कर लेना फ़ाएदा मन्द है क्यूं कि उस में तरकारियों के मुक़व्वी अज्ज़ा शामिल होते हैं ﴿29﴾ सब्जियां ज़ियादा से ज़ियादा 19 मिनट में उबाल लेनी चाहिएं इन में भी बिल खुसूस सब्ज रंग की तरकारियां तो दस मिनट के अन्दर अन्दर चूल्हे से उतार ली जाएं ﴿30﴾ ज़ियादा देर पकाने से सब्जियों के हयात बख़्श अज्ज़ा (विटामिन्ज) जाएअ होने शुरूअ हो जाते हैं बिल खुसूस **विटामिन सी** काफ़ी नाजुक होता है इस लिये ज़ियादा देर पकाने से येह बिल्कुल ख़त्म हो जाता है ﴿31﴾ तरकारी या किसी किस्म की गिज़ा पकाते वक़्त आग दरमियानी होनी चाहिये । इस से गिज़ा अन्दर तक अच्छी तरह पक जाएगी और लज़ीज़ भी होगी ﴿32﴾ चूल्हे से उतारने के बा'द ढक्कन बन्द रखना चाहिये इस तरह भाप का अन्दर रहना पकने के अमल के लिये मुफ़ीद है ﴿33﴾ कच्ची या पक्की सब्जियां फ़्रिज में रखी जा सकती हैं ﴿34﴾ लीमूं की बेहतरीन किस्म वोह है जिस का रस रक़ीक़ (पतला) और छिलका एक दम पतला हो, अम तौर पर इसे काग़ज़ी लीमूं कहते हैं । लीमूं को आम की तरह घोलने के बा'द, चौड़ाई में काटना चाहिये, इस के कम अज़ कम चार और अगर ज़रा बड़ा हो तो आठ टुकड़े कर लीजिये, इस तरह निचोड़ने में आसानी रहेगी । लीमूं का टुकड़ा इस क़दर निचोड़ें की सारा रस निचुड़ जाए या'नी एक क़तरा भी बाक़ी न रहे, अधूरा निचोड़ कर फेंक देना इसराफ़ हो सकता है ﴿35﴾ फ़्रिज से निकाल कर ठन्डा लीमूं बावर्ची ख़ाने में चूल्हे के पास रख दीजिये या गर्म पानी में डाल दीजिये, काट कर गर्म चावलों के पतीले में भी रखा जा सकता

﴿36﴾ **फ़रमाने मुस्तफ़ा** عَزَّ وَجَلَّ اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर दस मरतबा दुरूदे पाक पढ़ा अल्लाह उस पर सो रहमतेँ नाज़िल फ़रमाता है। (طبرانی)

है। इस तरह नर्म हो जाएगा और रस ब आसानी निकल आएगा ﴿36﴾ कच्ची सब्जियाँ और सलाद खाना मुफ़ीद है कि येह विटामिन्ज़ से भरपूर, सिद्दहत बख़्श और क़ब्ज़ कुशा होती हैं। साइन्सी तहक़ीक़ के मुताबिक़ पकाने से अक्सर ग़िज़ाइयत जाएअ़ हो जाती है ﴿37﴾ ताज़ा सब्जी का इस्ति'माल ज़ियादा मुफ़ीद होता है। बासी सब्जियाँ नुक्सान करतीं और पेट में गेस भरती हैं, हां आलू, पियाज़, लहसन वग़ैरा थोड़े दिन रखने में हरज नहीं ﴿38﴾ सब्जी, फल और अनाज में मौजूद ग़िज़ाइयत का “हारिस” (या'नी मुहाफ़िज़) उस का छिलका होता है लिहाज़ा इन में से जो जो चीज़ छिलके के साथ ब आसानी खाई जा सकती है, उस का छिलका नहीं उतारना चाहिये। जिस का छिलका सख़्त होता है और नहीं खाया जाता उस की भी सिर्फ़ हलकी सी तह वोह भी आहिस्ता आहिस्ता उतारनी चाहिये। छिलका जिस क़दर मोटा उतारेंगे उतने ही विटामिन्ज़ और कुव्वत बख़्श अज़्ज़ा जाएअ़ होंगे ﴿39﴾ पोलिश किये हुए गन्दुम, चावल और दालों का आज कल इस्ति'माल आम है, आटा भी पोलिश किये हुए गन्दुम ही का मिलता है, पोलिश की वजह से अनाज का ग़िज़ाई रेशा और उस की ऊपरी तह जो विटामिन्ज़ से भरपूर होती है बरबाद हो जाती है ﴿40﴾ मोसम्बी, संगतरा वग़ैरा का मोटा छिलका उतारने के बा'द बची हुई बारीक झिल्ली खा लीजिये ﴿41﴾ हज़रते मौलाए काएनात, अलिय्युल मुर्तज़ा, शेरे खुदा كَرَّمَ اللهُ تَعَالَى وَجْهَهُ الْكَرِيمُ फ़रमाते हैं : अनार के दाने उस की झिल्ली (जो दानों पर लिपटी होती है) के साथ खाओ क्यूं कि इस से मे'दे की सफ़ाई होती है। (مسند امام احمد بن حنبل ج ٩ ص ٧٢ حديث ٢٣٢٩٧)

खाने की एहतियातों की निराली मा'लूमात के लिये “फ़ैज़ाने सुन्नत” का बाब “पेट का कुफ़ले मदीना” पढ़ लीजिये।

فَرْمَانِے مُسْتَفَا : صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा जिक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरुदे पाक न पढा तहकीक वोह बद् बख्त हो गया । (ابن تيمنی)

येह रिसाला पढ़ लेने के बा 'द सवाब की निख्यत से किसी को दे दीजिये ।

गुमे मदीना, बकीअ, मगिफरत और बे हिसाब जन्नतुल फिरदौस में आका के पड़ोस का तालिब
15 र-जबुल मुरज्जब, 1436 सि.हि.



مآخذ و مراجع

05-05-2015

مطبوعه	کتاب	مطبوعه	کتاب
دارالکتب العلمیہ بیروت	مجموعه اوسط	دارالکتب العلمیہ بیروت	قران مجید
دارالکتب العلمیہ بیروت	جامع صغیر	دارالکتب العلمیہ بیروت	بخاری
رضا فاؤنڈیشن مرکز الاولیاء لاہور	فتاویٰ رضویہ	دارالفکر بیروت	مسند امام احمد بن حنبل

فہریرس

ذنوان	سپڻھ	ذنوان	سپڻھ
دुरुد شریف کی فزیلत	1	खतरनाक जहर का तोड़	5
मुसलमान की भलाई चाहना कारे सवाब	1	तली हुई चीजों का नुक्सान कम करने का तरीका	5
कबाब समोसे खाने वाले मु-तवज्जेह हों	2	बचा हुआ तेल दोबारा इस्ति'माल करने का तरीका	5
कबाब समोसे तबीबों की नजर में	3	फुन्ने तिब यकीनी नहीं	6
तली हुई चीजों से होने वाली 19 बीमारियों की निशान देही	4	गिज़ाओं के बारे में 41 म-दनी फूल	6

येह रिसाला पढ़ कर दूसरे को दे दीजिये

शादी गुमी की तक़ीबात, इज्तिमाअत, आ'रस और जुलूसे मीलाद वगैरा में मक-त-बतुल मदीना के शाएअ कर्दा रसाइल और म-दनी फूलों पर मुशतमिल पेम्फ्लेट तकसीम कर के सवाब कमाइये, गाहकों को ब निख्यते सवाब तोहफे में देने के लिये अपनी दुकानों पर भी रसाइल रखने का मा'मूल बनाइये, अख़बार फ़रोशों या बच्चों के ज़रीए अपने महल्ले के घरों में हस्बे तौफीक रिसाले या म-दनी फूलों के पेम्फ्लेट हर माह पहुंचा कर नेकी की दा'वत की धूमें मचाइये और ख़ूब सवाब कमाइये ।

जिस्म को कमज़ोर करने वाली चीज़ें

अतिब्बा कहते हैं येह चीज़ें बदन को कमज़ोर कर सकती हैं : फ़िक्र व ग़म ज़ियादा करना, नहार मुंह ज़ियादा पानी पीना (कभी कभार थोड़ा सा पानी पी लेना नुक़सान देह नहीं) और तुर्श (या'नी खट्टी) चीज़ें कसरत से खाना ।

(احياء العلوم مع إتحاق ج ٥ ص ١٨٦ ماخوذاً)

मुम्बई : 19, 20, मुहम्मद अली रोड, मांडवी पोस्ट ऑफिस के सामने, मुम्बई फ़ोन : 022-23454429

देहली : 421, मटिया महल, उर्दू बाज़ार, बामेअ मस्जिद, देहली फ़ोन : 011-23284560

नागपूर : ग़ुलब नवाज़ मस्जिद के सामने, सैफ़ी नगर रोड, मोगिन पुरा, नागपूर : (M) 09373110621

अजमेर शरीफ़ : 19/216 फ़लाहे दौरेन मस्जिद, नाला बाज़ार, स्टेशन रोड, दरगाह, अजमेर फ़ोन : 0145-2629385

हैदराबाद : पानी की टंकी, मुग़ल पुरा, हैदराबाद फ़ोन : 040-24572786

दुबई : A.J. मुडोल चोम्प्लेस, A.J. मुडोल रोड, ओल्ड दुबई ब्रीज के पास, दुबई, कर्नाटक. फ़ोन : 08363244860



मक-त-मतुल मदीना®

दा'वते इस्लामी

फ़ैज़ाने मदीना, श्री खोनिवा खगीचे के सामने, मिरज़ापूर, अहमदआबाद-1, गुजरात, इन्डिया
Mo.091 93271 68200 E-mail : maktabaahmedabad@gmail.com www.dawateislami.net