

गरमी से हिफ़ाज़त के म-दनी फूल

(रोज़ों में आसानी के नुस्खे)

- हीट स्ट्रोक की 12 अ़लामात 3
- गरमी जिन के लिये ज़ियादा ख़तरनाक है 4
- गरमी की दुआ की फ़ज़ीलत 4
- प्यास के तीन रूहानी इलाज 6
- गरमी से बचने के लिये 25 म-दनी फूल 10



शेख़े त़रीक़त, अमीर अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी, हज़रते अ़ल्लामा मौलाना अबू बिलाल

मुहम्मद इल्यास अत्तार क़ादिरि र-जवी 

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

किताब पढ़ने की दुआ

अज : शैखे तरीकत, 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 إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ जो कुछ पढ़ेंगे याद रहेगा। दुआ येह है :

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

तरजमा : ऐ अल्लाह! हम पर इल्मो हिक्मत के दरवाजे खोल दे और हम पर अपनी रहमत नाज़िल फ़रमा! ऐ अ-ज़मत और बुजुर्गी वाले। (المستطرف ج ١ ص ٤٠٠ دار الفكر بيروت)

नोट : अव्वल आख़िर एक एक बार दुरूद शरीफ़ पढ़ लीजिये।

तालिबे गुमे मदीना
व बकीअ
व मफ़िरत



13 शव्वालुल मुकर्रम 1428 हि.

गरमी से हिफाजत के म-दनी फूल

येह रिसाला (गरमी से हिफाजत के म-दनी फूल)

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

मजलिसे तराजिम (दा'वते इस्लामी) ने इस रिसाले को हिन्दी रस्मुल ख़त 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 ज़रीअए मक्तूब, ई-मेज़ल या SMS) मुत्तलअ फ़रमा कर सवाब कमाइये।

राबिता : मजलिसे तराजिम (दा'वते इस्लामी)

मक-त-बतुल 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
 أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

गरमी से हिफाजत के म-दनी फूल (रोजों में आसानी के नुस्खे)

शैतान लाख सुस्ती दिलाए येह रिसाला (19 सफहात)
 पूरा पढ़ कर अपनी दुन्या व आखिरत का भला कीजिये ।

दुरूद शरीफ की फज़ीलत

रَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ
 ताबेई बुजुर्ग हज़रते सय्यिदुना का'बुल अहबार
 फरमाते हैं : **اَللّٰهُ** **عَزَّوَجَلَّ** ने हज़रते सय्यिदुना मूसा कलीमुल्लाह
 (عَلَيْهِ السَّلَام) ! की तरफ वह्य फरमाई : **عَلَى نَبِيِّنا وَعَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**
 क्या तुम चाहते हो कि महशर की प्यास से महफूज़ रहो ? अर्ज़ की : **عَلَى**
 मेरे रब ! हां । फरमाया : **يَا نَبِيَّنا فَكثِرِ الصَّلَاةَ عَلَى مُحَمَّدٍ** या'नी हज़रते मुहम्मदे
صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ पर कसरत से दुरूदे पाक पढ़ो ।

(ابن عساکر ج ٦١ ص ١٥٠ مُلَخَّصًا)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

गरमी का मौसिम ने'मत है

الْحَمْدُ لِلَّهِ
 गरमी का मौसिम भी अल्लाह तअ़ाला की ने'मत
 है और इस में बे शुमार हिक्मतें हैं । गरमी की शिद्दत बढ़ जाए तो सब
 से काम लेना चाहिये । सरदी और गरमी को बुरा कहना बहुत मा'यूब है
 गरमी के मौसिम का गिला शिक्वा करने वाला एक तरह से गरमी को

फरमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जो शख्स मुझ पर दुरूदे पाक पढ़ना भूल गया वोह जन्नत का रास्ता भूल गया। (ज़रान)

पैदा करने वाले की शिकायत कर रहा है गोया कह रहा है कि देखो !
अल्लाह तआला ने गरमी बढ़ा दी है !

आग देख कर बेहोश हो गए ! (हिफायत)

बन्दए मोमिन को चाहिये कि गरमी की शिद्दत से अपने लिये इब्रत का सामान करे, दुन्यवी गरमी के ज़रीए महशर की गरमी और जहन्नम की होलनाक आग को याद करना चाहिये कि आज जब दुन्या की मा'मूली गरमी सही नहीं जा रही तो कल महशर में वोह होलनाक गरमी और आग क्यूंकर बरदाश्त की जा सकेगी ! दा'वते इस्लामी के इशाअती इदारे मक-त-बतुल मदीना की मत्बूआ 625 सफ़हात पर मुश्तमिल किताब, अल्लाह वालों की बातें (जिल्द 2) सफ़हा 177 ता 178 पर है : हज़रते सय्यिदुना बक्र बिन माइज़ رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ बयान करते हैं कि एक मर्तबा (ताबेई बुजुर्ग) हज़रते सय्यिदुना रबीअ बिन खुसैम رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ और (सहाबिये रसूल) हज़रते सय्यिदुना अब्दुल्लाह बिन मस्ऊद رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ दरियाए फुरात के कनारे चलते हुए लोहारों के पास से गुज़रे। हज़रते सय्यिदुना रबीअ बिन खुसैम رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ ने जब भट्टी की आग देखी तो (उन्हें जहन्नम की ख़ौफनाक आग याद आ गई और) बेहोश हो कर ज़मीन पर तशरीफ़ ले आए। (हम उन्हें उठा कर उन के घर ले आए) हज़रते सय्यिदुना अब्दुल्लाह बिन मस्ऊद رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ उन की तरफ़ पलटे और उन्हें आवाज़ दी लेकिन उन्होंने ने कोई जवाब न दिया। आप رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ तशरीफ़ ले गए और लोगों को अस्स की नमाज़ पढ़ा कर वापस तशरीफ़ लाए फिर आवाज़ दी लेकिन जवाब न मिला। फिर तशरीफ़ ले गए, मगरिब की नमाज़ पढ़ा कर लौटे और आवाज़ दी

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा ज़िक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरूदे पाक न पढ़ा तहकीक वोह बद बख़्त हो गया । (अबुन)

लेकिन रबीअ़ बिन खुसैम رَحْمَةُ اللهِ تَعَالَى عَلَيْهِ की तरफ़ से फिर भी कोई जवाब न मिला (फिर तशरीफ़ ले गए, इशा की नमाज़ पढ़ा कर लौटे और आवाज़ दी लेकिन उन की तरफ़ से फिर भी कोई जवाब न मिला) हत्ता कि स-हरी के वक़्त सरदी के बाइस होश में आए ।

(الزهد للامام احمد بن حنبل ص ۳۳۲ حديث ۱۹۳۰ ، جَلِيَّةُ الْاَوْلِيَاءِ ج ۲ ص ۱۲۹)

अल्लाहु रब्बुल इज़ज़तِ عَزَّوَجَلَّ की उन सब पर रहमत हो और उन के सदके हमारी बे हिसाब मग़िफ़रत हो ।

اٰمِيْنَ بِجَاہِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنَ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

صَلُّوْا عَلٰى الْحَبِيْبِ ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلٰى مُحَمَّدٍ

4800 अम्वात

हम दुन्या व आख़िरत की गरमी की होलनाकियों से अल्लाह तआला की पनाह चाहते हैं, बस अफ़ियत, अफ़ियत और अफ़ियत के त़लब गार हैं । 1436 हि. (2015 ई.) में पाकिस्तान सख़्त गर्मियों की लपेट में आ गया और इसी दौरान र-मज़ानुल मुबारक भी जल्वा गर हुवा था, एक इत्तिलाअ़ के मुताबिक़ उन दिनों सिर्फ़ बाबुल मदीना (कराची) के अन्दर “हीट स्ट्रोक” या’नी गरमी लगने के सबब चार हजार आठ सो (4800) अम्वात हुई थीं ! उन में जितने मुसल्मान थे अल्लाहु रब्बुल इज़ज़त उन सब की बे हिसाब मग़िफ़रत फ़रमाए ।

اٰمِيْنَ بِجَاہِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنَ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

हीट स्ट्रोक या लू लगने की 12 अ़लामात

- ❖ सर दर्द, चक्कर आना या सर घूमना ❖ सख़्त प्यास लगना
- ❖ कमजोरी और पठ्ठों (मसल्ज, Muscles) में खिंचाव ❖ जिल्द

فَرَمَانَهُ مُسْتَفَا صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर दस मरतबा सुब्द और दस मरतबा शाम दुरूदे पाक पढ़ा उसे क़ियामत के दिन मेरी शफ़ाअत मिलेगी । (صحیح الرواه)

(Skin) पर सुखी और ❀ खुश्की आना ❀ अचानक तेज़ बुखार चढ़ना ❀ उलटी और मतली आना ❀ बेहोशी या झटके आना ❀ नक्सीर फूटना (या'नी नाक से खून बहना) ❀ लम्बी और बड़ी बड़ी सांसें शुरूअ हो जाना ❀ B.P. एक दम Low होना ❀ गुनू-दगी (या'नी ऊंघ, नोंद) तारी होना ।

इब्तिदाई तिब्बी इमदाद के सात म-दनी फूल

❀ जिसे गरमी या लू लग गई हो उस को पानी और निमकोल पिलाइये ❀ फ़ौरन ठन्डी जगह मुन्तक़िल कर दीजिये ❀ ग़ैर ज़रूरी कपड़े उतार दीजिये ❀ बिग़ैर तक्ये के लिटा कर टांगों को किसी चीज़ के सहारे क़दरे बुलन्द कर दीजिये ❀ बर्फ़ या ठन्डे पानी की पट्टियां खुसूसन पीठ, बग़ल, गरदन और रानों पर रखिये ❀ ठन्डे पानी से भीगा हुवा तोलिया (Towel) बदन पर नरमी के साथ रगड़िये ❀ जल्दी अस्पताल ले जाइये ।

शिहत की गरमी जिन के लिये ज़ियादा ख़तरनाक है

❀ बच्चे ❀ बूढ़े ❀ बे घर अफ़ाद ❀ सूरज की तपिश में मज़दूरी करने वाले ❀ नशे के आदी ❀ जो तवील अ़सें से किसी बीमारी में मुब्तला हों या जो लम्बे अ़सें तक दिल या सांस के मरीज़ रहे हों ❀ परिन्दे और जानवर ।

صَلُّوْا عَلَيَّ الْحَيِّبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ

गरमी की दुआ की फ़ज़ीलत

दुन्या की गरमी की शिहत के वक़्त आख़िरत की कड़ी धूप

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा ज़िक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरूद शरीफ़ न पढ़ा उस ने जफ़ा की। (عبارة زائل)

और तड़पा देने वाली प्यास नीज़ जहन्नम की ख़ौफ़नाक आग को याद कर के उन से पनाह मांगिये। फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जब सख़्त गरमी होती है तो बन्दा कहता है : لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ : आज बड़ी गरमी है ! ” اللَّهُمَّ اجْرِنِي مِنْ حَرِّ جَهَنَّمَ - “ ! मुझे जहन्नम की गरमी से पनाह दे। अल्लाह عَزَّوَجَلَّ दोज़ख़ से फ़रमाता है : “मेरा बन्दा मुझ से तेरी गरमी से पनाह मांग रहा है और मैं तुझे गवाह बनाता हूँ कि मैं ने इसे तेरी गरमी से पनाह दी।” और जब सख़्त सरदी होती है तो बन्दा कहता है : لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ : आज कितनी सख़्त सरदी है ! ” اللَّهُمَّ اجْرِنِي مِنْ زَهْرِيْرِ جَهَنَّمَ - “ ! मुझे जहन्नम की ज़म-हरीर से बचा। अल्लाह तअ़ाला जहन्नम से कहता है : “मेरा बन्दा मुझ से तेरी ज़म-हरीर से पनाह मांग रहा है और मैं ने तेरी ज़म-हरीर से इसे पनाह दी।” सहाबए किराम عَلَيْهِمُ الرِّضْوَان ने अर्ज की : जहन्नम की ज़म-हरीर क्या है ? फ़रमाया : “वोह एक गढ़ा है जिस में काफ़िर को फेंका जाएगा तो सख़्त सरदी से उस का जिस्म टुकड़े टुकड़े हो जाएगा।”

(البدور السافرة ص ٤١٨ حديث ١٣٩٥)

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَيِّبُ ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ عَلَى مُحَمَّدٍ

बिगैर उज़े शर-ई एक रोज़ा
छोड़ने वाला भी जहन्नमी है

जब तक शरीअत इजाज़त न दे उस वक़्त तक गरमी की वजह से रोज़ा छोड़ना जाइज़ नहीं। याद रखिये ! जान बूझ कर र-मज़ान का एक रोज़ा भी जिस ने तर्क किया वोह सख़्त अज़ाबे नार का हक़दार

फरमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जो मुझ पर रोज़े जुमुआ दुरूद शरीफ़ पढ़ेगा मैं क़ियामत के दिन उस की शफ़ाअत करूंगा । (क़ुरआन)

है । फ़तावा र-ज़विय्या जिल्द 20 सफ़हा 228 पर है : “अगर धूप में काम करने के साथ रोज़ा हो सके और आदमी मुक़ीम हो मुसाफ़िर न हो तो रोज़ा फ़र्ज़ है । और अगर (धूप में काम करने के साथ रोज़ा) न हो सके, रोज़ा रखने से बीमार पड़ जाए, ज़-रे क़वी (या'नी सख़्त तकलीफ़) पहुंचे तो मुक़ीम ग़ैरे मुसाफ़िर को ऐसा (धूप में) काम करना ह़राम है ।” (तफ़सीली मा'लूमात के लिये फ़ैज़ाने सुन्नत जिल्द अव्वल का बाब “फ़ैज़ाने र-मज़ान” पढ़िये)

सख़्त गरमी में रोज़े रखतीं (हिकायत)

मेरे आका आ'ला हज़रत इमाम अहमद रज़ा ख़ान عَلَيْهِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰنِ

“फ़तावा र-ज़विय्या” जिल्द 30 सफ़हा 296 पर एक हिकायत बयान करते हैं : राहे हिजरत में इन्हें (या'नी सहाबियए रसूल हज़रते सय्यि-दतुना उम्मे ऐमन رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهَا) को प्यास लगी, आस्मान से नूरानी रस्सी में एक डोल उतरा, पी कर सैराब हुई, फिर कभी प्यास न मा'लूम हुई, सख़्त गरमी में रोज़े रखतीं और प्यास न होती । (طبقات ابن سحر 8/179 اخصّصاً) अब तीन रूहानी इलाज बयान किये जाते हैं जिन के करने से **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** गरमी में रोज़ा रखना क़दरे आसान हो जाएगा ।

शिद्दते प्यास के तीन रूहानी इलाज

﴿1﴾ बा'दे नमाज़े फ़ज़्र अरुज़ु और बिस्मिल्लाह के साथ सिर्फ़ एक बार सू-रतुल कौसर पढ़ कर हाथों पर दम कर के चेहरे पर फ़ैर लीजिये, रोज़े की हालत में **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** प्यास की शिद्दत से हिफ़ाज़त होगी ﴿2﴾ **يَا حَيُّدُ** गर्मियों में वक़तन फ़ वक़तन पढ़ते रहिये

फरमाने मुस्तफा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : मुझ पर दुरूदे पाक की कसरत करो बेशक यह तुम्हारे लिये तहारत है। (अबुसल)

10 बार पढ़ कर **يَا مَاجِدُ** ﴿3﴾ प्यास से अमन मिलेगा **إِنْ شَاءَ اللهُ** "लीमू पानी" वगैरा पर दम कर के गरमी के मौसिम में पियें, बीमारी से हिफाज़त होगी।

रोज़े में प्यास की शिद्दत से हिफाज़त के लिये

स-हरी खा कर एक खजूर चबाइये और साथ ही पानी का एक घूंट मुंह में भर लीजिये, दोनों को अच्छी तरह हिला जुला कर (Mix कर के) निगल लीजिये। इसी तरीके पर एक एक कर के तीन खजूरें खाइये, **إِنْ شَاءَ اللهُ** रोजे में सारा दिन प्यास की शिद्दत से हिफाज़त होगी।

लू से हिफाज़त के 6 घरेलू इलाज

❁ धूप में निकलने से कब्ल कच्ची पियाज़ घिस कर नाखुनों पर लगा लीजिये। (याद रहे ! कच्ची पियाज़ की या किसी भी तरह की बदबू की हालत में मस्जिद का दाखिला हराम है) ❁ कच्चे आम (या'नी केरी) का लेप बना कर पाउं के तल्वों पर मालिश कीजिये ❁ तक्रीबन 250 ग्राम बेसन (या'नी चने की दाल के आटे) में 10 ग्राम काफूर शामिल कर के पानी में घोल कर बदन पर लगाने से ठण्डक मिलती है और गरमी दाने भी नहीं होते (अगर काफूर शामिल न करें तब भी फ़ाएदा हो सकता है मगर कम) ❁ टमाटर की चटनी या नारियल खाइये ❁ गर्मियों में खाना खाने के बा'द गुड़ खाने से लू नहीं लगती ❁ धूप से आने के बा'द पियाज़ का थोड़ा सा रस शहद में मिला कर चाटने से लू लगने का ख़तरा कम हो जाता है।

فَرْمَانِے مُسْتَفَا صَلَّی اللّٰهُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم : तुम जहां भी हो मुझ पर दुरूद पढ़ो कि तुम्हारा दुरूद मुझ तक पहुंचता है। (طبرانی)

खाने में ठन्डे मसाले इस्ति 'माल कीजिये

﴿1﴾ गर्मियों में गर्म (तासीर वाले) मसाले के बजाए ठन्डे (या'नी ठन्डी तासीर वाले) मसाले म-सलन हल्दी, खुश्क धनिया, सफ़ेद ज़ीरा, इलायची, दारचीनी, टमाटर, लीमूं, दही, आलू बुख़ारा, इमली, हरा धनिया, पोदीना वग़ैरा खाने में डालने मुनासिब होते हैं, गर्म मसाले डालने हों तो काली मिर्च, हरी मिर्च या पिसी हुई लाल मिर्च वग़ैरा कम मिक्दार में डालिये।

ठन्डी तासीर वाले इत्रियात इस्ति 'माल कीजिये

﴿1﴾ गर्मियों में अच्छी अच्छी निय्यतों के साथ ठन्डी तासीर वाले इत्रियात म-सलन शमा-मतुल अम्बर, हिना, गुलाब, सन्दल, मोतिया, ख़स, केवड़ा, चम्पा वग़ैरा कपड़ों पर लगाना मुफ़ीद है। मुश्क, कस्तूरी, ऊद, अम्बर, जा'फ़रान वग़ैरा इत्रियात गर्म तासीर वाले हैं, येह सर्दियों में लगाने चाहिए। याद रखिये ! येह तासीरात अस्ली इत्रियात की हैं, केमीकल की मिलावट से तासीर में बहुत कमी आ जाती है। (इस्लामी बहनें ऐसा इत्र न लगाएं जिस की खुश्बू फैलती हो)

र-मज़ानुल मुबारक सिद्दहत के साथ गुज़ारने का नुस्खा

स-हरी में दरमियानी साइज़ की तन्दूरी रोटी आधी (अगर घरेलू छोटी चपाती हो तो हस्बे ज़रूरत एक या दो अ़दद) और दही के अन्दर कम मिक्दार में चीनी और बेहतर है कि ब्राउन शूगर शामिल कर के इस्ति'माल कर लीजिये, अगर मुवाफ़िक़ हो तो बेशक आध किलो दही खा लीजिये। इफ़्तार में कम अज़ कम तीन खजूरें और कुछ फल,

فَرْمَانِے مُسْتَفَا صَلَّی اللہُ تَعَالَى عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم : जिस ने मुझ पर दस मरतबा दुरूदे पाक पढा अल्लाह عَزَّوَجَلَّ उस पर सो रहमतें नाज़िल फ़रमाता है। (طبرانی)

मग़रिब व इशा के दरमियान सादा सालन के साथ रोटी (स-हरी वाली मिक्दार में) खाइये। اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ। सारा माहेर-मज़ानुल मुबारक सिह्हत मन्द रहेंगे और नमाज़े तरावीह, तिलावत व इबादत में दिल लगेगा।

गर्मियों में चावल खाना मुफ़ीद है

चावल का (तिब के हिसाब से) मिज़ाज सर्द है, गरमी में रोज़ाना चावल खाने से बदन को ठन्डक मिलती है, गर्मियों में चावल के साथ सब्जियां खाना ज़ियादा मुफ़ीद है। दही खिचड़ी गर्मियों की बेहतरीन गिज़ा है। याद रहे ! देग की मसाले दार लज़ीज़ बिरयानी सिह्हत की दुश्मन है, पानी में उबले हुए चावल खाना मुनासिब है।

गरमी और लू से हिफाज़त का लज़ीज़ शरबत

ह्रस्बे ज़रूरत कच्चे आम (या'नी केरियां) ले कर, छिलके उतार कर पानी डाल कर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये, दो चार उबाल आने पर केरियां गल जाएंगी, मल मसल कर गुठलियां निकाल दीजिये और सारा गूदा ग्रेन्डर में पीस लीजिये, गाढ़ा शरबत बन जाएगा, दुगनी मिक्दार में चीनी (बेहतर है कि ब्राउन शूगर) मिला कर फिर चूल्हे पर चढ़ा कर जोश दीजिये ताकि चीनी हल हो जाए। ठन्डा करने के बा'द बोतलों में भर कर रख लीजिये। र-मज़ानुल मुबारक में स-हरी व इफ़्तार में ह्रस्बे ज़रूरत पानी मिला कर येह लज़ीज़ शरबत पी लीजिये। اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ। गरमी और लू से हिफाज़त रहेगी।

कमज़ोरी दूर करने का नुस्खा

दो चम्मच चीनी (बेहतर है कि ब्राउन शूगर) और एक चम्मच

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा ज़िक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरूदे पाक न पढ़ा तहकीक़ वोह बद बख़्त हो गया । (अहमद)

सफ़ेद नमक, आधे किलो पानी में डाल कर उबाल लीजिये, ठन्डा हो जाने के बा'द इफ़्तार में एक गिलास पी लीजिये । जिस्म में होने वाली पानी की कमी और कमज़ोरी **إِنْ شَاءَ اللهُ** दूर हो जाएगी । मरीजों की कमज़ोरी दूर करने के लिये भी येह पानी मुफ़ीद है । (शूगर और हाई ब्लड प्रेशर के मरीज़ डॉक्टर के मश्वरे के मुताबिक़ अमल करें)

गरमी दानों का इलाज

गरमी दाने सताते हों तो नीम की 11 कोंपले (नई निकली हुई छोटी छोटी पत्तियां) सात दिन और तकलीफ़ ज़ियादा हो तो 40 दिन तक नहार मुंह (या'नी नाश्ते से क़ब्ल ख़ाली पेट) पानी के साथ खा लीजिये **إِنْ شَاءَ اللهُ** गरमी दाने और फोड़े फुन्सियां ख़त्म । अगर गर्मियां शुरूअ होने से क़ब्ल ही 30 दिन तक येह कोर्स कर लें तो **إِنْ شَاءَ اللهُ** गरमी दाने वगैरा निकलेंगे ही नहीं । (घरेलू इलाज, स. 44)

हैज़ बन्द होने का इलाज

अगर गरमी या खुशकी के बाइस (औरत का) हैज़ बन्द हो जाए तो एक कप सोंफ़ के अरक़ में एक छोटा चम्मच तरबूज़ के बीज का मरज़ और एक चम्मच शहद मिला कर सुब्ह व शाम पियें **إِنْ شَاءَ اللهُ** फ़ाएदा हो जाएगा । पानी ख़ूब कसरत से पियें, हो सके तो रोज़ाना 12 गिलास पी लें । (घरेलू इलाज, स. 102)

गरमी से बचने के लिये रंग बिरंगे 25 म-दनी फूल

﴿1﴾ जितना हो सके अपनी भवें (या'नी अब्रू, Eyebrow) पानी से तर रखिये । **إِنْ شَاءَ اللهُ** इस से लू, गरमी, प्यास की शिद्दत, टेन्शन, डिप्रेशन

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर दस मरतबा सुब्ह और दस मरतबा शाम दुरूदे पाक पढ़ा उसे क़ियामत के दिन मेरी शफ़ाअत मिलेगी । (مُعْتَمِدَات)

और सर दर्द से हिफाज़त होगी) ﴿2﴾ चूल्हे वगैरा का इस्ति'माल कम कर दीजिये ﴿3﴾ सफ़ेद या हलके रंग का सूती (Cotton का) ढीला लिबास पहनिये । (जह्दे नसीब ! इस्लामी भाई सुन्नतों भरा सफ़ेद लिबास ज़ैबे तन फ़रमाएं) ﴿4﴾ हर वक़्त छोटा सा तोलिया (Towel) साथ रखिये ताकि गरमी महसूस होने पर ठण्डे पानी में गीला कर के सर पर रखा जा सके ﴿5﴾ मशक़त वाले काम से बचना बेहतर है, मजबूरी का लिहाज़ बीमारी नहीं किया करती । ﴿6﴾ दिन में दो मर्तबा नहाना मुफ़ीद तर है ﴿7﴾ धूप में निकलते वक़्त सन ग्लासिज़ का इस्ति'माल आंखों को गरमी से मु-तअस्सिर होने से बचाता है ﴿8﴾ घर से बाहर निकलने की सूरत में पियाज़ का टुकड़ा हाथ या जेब में रखिये, बच्चों के गले में डाल दीजिये, اِنْ شَاءَ اللهُ عَلَيْهِ लू से हिफाज़त होगी ﴿9﴾ खुद पर बराहे रास्त धूप न पड़े इस का ख़याल रखिये और खुसूसन दिन के गर्म तरीन अवक़ात 11 ता 3 बजे के दौरान साएं में वक़्त गुज़ारिये, नमाज़े ज़ोहर के लिये धूप में निकलने वाले इस्लामी भाई सर और गरदन ढांक कर और हो सके तो छत्री के साथ निकलें । اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ इमामा शरीफ़ की सुन्नत अदा करने वालों का सर ढक जाता है और गरदन भी छुप सकती है, सर पर सफ़ेद चादर हो तो फ़वाइद मज़ीद बढ़ सकते हैं) ﴿10﴾ लोड शेडिंग के दौरान सर पर गीला तोलिया रखिये, हाथ का पंखा इस्ति'माल कीजिये और बदन पर पानी डालते रहिये ﴿11﴾ प्यास लगे या न लगे रोज़ाना कम अज़ कम 12 बल्कि हो सके तो 14 गिलास पानी पियें । (इस मिक्दार में गिज़ाओं के अन्दर मौजूद पानी भी शामिल है म-सलन 10

فَرَمَانِے مُسْتَفَا عَلٰی اللّٰہِ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم : जिस ने मुझ पर एक बार दुरूदे पाक पढ़ा अल्लाह عزوجل उस पर दस रहमतें भेजता है। (مسلم)

गिलास पानी पीने के इलावा फलों और दीगर गिज़ाओं के ज़रीए दो गिलास जितना पानी पेट में गया तो 12 गिलास हो गए) ﴿12﴾ बदन के पानी और नमकियात का तवाजुन बर करार रखने के लिये O.R.S. का इस्ति'माल कीजिये। (हाई ब्लड प्रेशर के मरीज़ डॉक्टर के मश्वरे के मुताबिक़ अमल करें) ﴿13﴾ सत्तू का शरबत, खीरे का ज्यूस, नारियल का पानी, गन्ने का ख़ालिस रस, शहद मिला पानी, लीमू पानी और नमकीन छछ इस्ति'माल कीजिये ﴿14﴾ छछ में काला नमक और पिसी हुई अज्वाइन मिला कर पीने से गरमी कम लगती और वज़न भी कम होता है ﴿15﴾ चाय, कोफ़ी, उबले हुए अन्डे, ज़ियादा मीठे शरबत, ख़ूब मीठी डिशों, कोल्ड ड्रिंक्स, ज़ियादा घी तेल वाले खानों और देर में हज़्म होने वाली गिज़ाओं नीज़ केफ़ीन (Caffeine) वाली अश्या म-सलन चॉक्लेट वगैरा का इस्ति'माल कम से कम कीजिये ﴿16﴾ बाज़ारी शरबतों और गोले गन्डों का इस्ति'माल पैसे दे कर बीमारियां ख़रीदने के मु-तरादिफ़ है ﴿17﴾ तेज़ धूप से आते ही पसीने से शराबोर ठन्डा पानी पीना नुक़सान देह है ﴿18﴾ कहू शरीफ़, बेंगन, चुक़न्दर, मूली वगैरा सब्ज़ियों का इस्ति'माल ख़ूब बढ़ा दीजिये ﴿19﴾ स-हरी व इफ़्तारी में पानी और दही का इस्ति'माल ज़ियादा कीजिये ﴿20﴾ गर्मियों में आम, आडू, ख़ूबानी, अमरूद, ख़रबूज़ा, तरबूज़, जिस्म को तुवानाई बख़्ताने के साथ साथ जिगर (Liver) और मे'दे की गरमी भी दूर करते हैं नीज़ मौसिम के दीगर फलों का भी ख़ूब इस्ति'माल कीजिये ﴿21﴾ सादा और हलकी गिज़ा इस्ति'माल फ़रमाइये, खजला फेनी, कबाब, समोसों, पकोड़ों

फरमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जो शख्स मुझ पर दुरूदे पाक पढ़ना भूल गया वोह जन्नत का रास्ता भूल गया। (طبرانی)

वगैरा तली हुई चीजों का इस्ति'माल बहुत कम कीजिये, बल्कि इन से दूर ही रहिये **﴿22﴾** खुद ही फ़ाएदा देख लेंगे और र-मज़ानुल मुबारक के रोज़ों और दीगर इबादतों में आसानी हासिल होगी **﴿23﴾** स-हरी व इफ़्तार में खाना कम खाइये **﴿24﴾** फ़ोम के गदले पर सोने से बचिये **﴿25﴾** छोटे बच्चों और बुजुर्गों को गरमी से बचाने की ज़ियादा ज़रूरत है **﴿25﴾** रहूम खाते हुए अपने मवेशियों और मुर्गियों वगैरा को भी गरमी से बचाने की तदबीर कीजिये।

फलों का बादशाह (आम)

“आम भी रब्बे करीम की क्या ख़ूब ने 'मत है” के पच्चीस हुरूफ़ की निस्बत से आम के 25 म-दनी फूल

गरमी के मौसिम में आने वाला आम अल्लाह तआला की बहुत ही प्यारी ने'मत है, इस के बे शुमार फ़वाइद हैं : **☞ आम** नया खून बनाता है, आम आंतों को कुव्वत देता, मे'दे, गुर्दे, मसाने और आ'साब को ताक़त बख़्शाता है **☞ आम** खाने से तेज़ाबियत (Acidity) के मरज़ में फ़ाएदा होता है अलबत्ता कारबोइड (Carbide) नामी केमीकल के ज़रीए पकाया हुवा आम खाने से तेज़ाबियत कम होने के बजाए बढ़ सकती है **☞ जिस** को नींद न आती हो वोह एक आम खा कर ठन्डा दूध पी ले **﴿25﴾** **﴿25﴾** नींद आ जाएगी **☞ आम** का इस्ति'माल केन्सर वालों और दिल के मरीजों के लिये फ़ाएदा मन्द है **☞ आम** खाने से मोटापा आता है **☞ आम** कब्ज़ दूर करता है **☞ आम** खाने के बा'द दूध या दूध की लस्सी (या'नी दूध मिला पानी) या थोड़े से जामन खा लेने से इस की गरमी दूर हो जाती है। अगर दूध से

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा ज़िक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरूदे पाक न पढ़ा तहकीक वोह बद् बज़्त हो गया । (अहमद)

गेस होता हो तो थोड़ी सी अदरक मिला लेनी चाहिये ❀ मीठे और ताज़ा आम का थोड़ा सा गूदा हामिला को रोज़ाना खिलाया जाए तो बच्चा तन्दुरुस्त पैदा होगा ❀ दूध पिलाने वाली औरत आम खाए कि इस से दूध बढ़ता है ❀ आम प्यास बुझाता है ❀ काट कर खाने के बजाए आम चूस कर खाना बेहतर है ❀ आम खा कर कच्ची लस्सी (या'नी दूध मिला पानी) पीना आंखों की रोशनी और बदन की कमज़ोरी दूर करने के लिये मुफ़ीद है ❀ आम हमेशा ठन्डा कर के इस्ति'माल करना चाहिये ❀ बिगैर ठन्डा किये आम खाना बदन पर फोड़े फुन्सियां और आंखों की बीमारियां पैदा कर सकता है ❀ आम कम मिक्दार में खाइये ❀ आम ज़ियादा खाने से जिगर (Liver) की कमज़ोरी और म-रज़े इस्तिस्का का अन्देशा है जिस में पेट बढ़ जाता है और प्यास बहुत लगती है ❀ आम की सूखी गुठली के बारीक पिसे हुए 3 ग्राम मज़ को पानी के साथ खाने से दस्तों (मोशन, Motions) के मरज़ में फ़ाएदा होता है ❀ औरतों को मख्सूस अय्याम में खून ज़ियादा आता हो, तो आम की सूखी गुठली के मज़ का पावडर सुब्ह व शाम एक एक चम्मच खाने से इन् श़ाअल्लैह फ़ाएदा हो जाएगा । खूनी बवासीर के लिये भी येह इलाज मुफ़ीद है ❀ क़लमी आम सकील (या'नी मे'दे के लिये भारी) और देर से हज़्म होता है । (क़लमी आम की काफ़ी किस्में हैं : सरोली, लंगड़ा, चोंसा और संधड़ी वगैरा भी इन में शामिल हैं) ❀ बल्ग़मी या सफ़्रावी मिज़ाज वालों को नहार मुंह (या'नी ख़ाली पेट) आम नहीं खाना चाहिये कि इस से मे'दे को नुक़सान पहुंचता और उस में गरमी पैदा होती है ❀ खट्टा आम खाने से गले और

फ़रमाने मुस्ताफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर दस मरतबा सुब्द और दस मरतबा शाम दुरूदे पाक पढ़ा उसे क़ियामत के दिन मेरी शफ़ाअत मिलेगी । (صحیح الزّवाय)

दांतों को नुक़सान होता है, इस से जुकाम और ख़ून में ख़राबी भी पैदा हो सकती है ❀ आम पेशाब लाता है ❀ आम और दीगर फलों को पकाने के लिये कारबोइड (Carbide) नामी केमीकल इस्ति'माल किया जाता है, लिहाज़ा कुछ देर पानी में भिगोने के बा'द अच्छी तरह धो कर इस्ति'माल कीजिये । “कारबोइड” की मा'मूली सी मिक्दार भी पेट में जाने से मे'दे और आंतों की बीमारियों के इलावा केन्सर का भी ख़तरा पैदा होता है ❀ आम अच्छी तरह धो लीजिये ताकि इस की गूंद साफ़ हो जाए वरना वोह गले में ख़राश का सबब बन सकती है । ❀ हाई शूगर के मरीज़ डोक्टर के मश्वरे के बिगैर आम न खाएं ।

صَلُّوْا عَلَيَّ الْحَبِيْبُ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

“या रब्बे करीम ! मदीने में तरबूज़ खिला”

के पच्चीस हुरूफ़ की निस्बत से

तरबूज़ के 25 म-दनी फूल

❀ मेरे आका आ'ला हज़रत, मौलाना शाह इमाम अहमद रज़ा ख़ान عَلَيْهِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن रिवायत नक्ल करते हैं : “खाने से पहले तरबूज़ खाना पेट को ख़ूब धो देता है और बीमारी को जड़ से ख़त्म कर देता है ।” (फ़तावा र-ज़विय्या, जि. 5, स. 442) ❀ काली मिर्च, काला जीरा और नमक बारीक पीस कर एक बोतल में महफूज़ कर लीजिये, तरबूज़ पर छिड़क कर इस्ति'माल कीजिये, इस तरह तरबूज़ की लज़ज़त में भी इज़ाफ़ा हो जाएगा और वोह إِنَّ شَاءَ اللهُ تَعَالَى हाज़िमे की बेहतरीन दवा साबित होगा और भूक भी चमक उठेगी ❀ तरबूज़ मीठा होने की पहचान : तरबूज़ के मुकम्मल छिलके या धारियों का या

فَرْمَانِهِ مُسْتَفَا صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा ज़िक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरूद शरीफ़ न पढ़ा उस ने जफ़ा की। (मेराज़ान)

छिल्के पर गोल धब्बे हों तो उन का **सब्ज़ रंग** जितना गहरा होगा उतना ही **अन्दर से लाल** और मीठा निकलेगा। तरबूज़ पर हलका सा हाथ मारने पर मध्यम सी आवाज़ आना उस के उम्दा और पक्के होने की अलामत है ❀ अगर हामिला औरत तक़रीबन 125 ग्राम तरबूज़ में थोड़ा सा शहद मिला कर रोज़ाना खाए तो **अल्लाह तआला** की रहमत से ख़ूब सूरत और तन्दुरुस्त बच्चा पैदा होता है ❀ **तरबूज़** में ग्लूकोज़, फ़ास्फ़ोरस, नशास्ता दार शकरी, ह्यातीन (विटामिन्ज़ ए, बी), फ़ौलाद, पोटाशियम, केलिशियम और गोशत पैदा करने वाले अज्ज़ा पाए जाते हैं ❀ जिन मरीज़ों को पेशाब रुक रुक कर आता हो वोह **तरबूज़** इस्ति'माल करें कि येह मसाने को साफ़ करता है ❀ **तरबूज़** मसाने के दर्द और इस के ज़ख़्म के लिये बेहतरीन चीज़ है ❀ **तरबूज़** दिल को ताक़त देता है जिगर व मसाना और गुर्दों की गरमी को दूर करता है ❀ **तरबूज़** के इस्ति'माल से हाथ पाउं की जलन, नाफ़ के मक़ाम या इस के आस पास बोज़ मा'लूम होता हो या तबीअत बेचैन रहती हो तो फ़ाएदा होता है। मे'दे में जलन हो तो उस की इस्लाह करता है ❀ रात हो या दिन **तरबूज़** खा कर ऊपर से पानी न पियें इसे खा कर फ़ौरन सो जाने से हैज़ा (Cholera) हो सकता है ❀ बलग़मी मिज़ाज वाले, मे'दे के मरीज़, जिन को पत्रों में दर्द हो, पेशाब ज़ियादा आता हो और शूगर के मरीज़ **तरबूज़** इस्ति'माल न फ़रमाएं ❀ **तरबूज़** के छिल्के दूध देने वाले जानवरों को खिलाने से उन का दूध बढ़ जाता है और जानवर मोटे हो जाते हैं ❀ **तरबूज़** र-मज़ानुल मुबारक में स-हरी के वक़्त खा लेना रोज़े में प्यास को तस्कीन देता है ❀ गर्म मिज़ाज वालों को ख़ास कर र-मज़ानुल मुबारक में **तरबूज़** मुवाफ़िक़ है ❀

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जो मुझ पर रोज़े जुमुआ दुरुद शरीफ़ पढ़ेगा मैं क़ियामत के दिन उस की शफ़ाअत करूंगा । (त्रुआल)

तरबूज़ गरमी के बुख़ार को फ़ाएदा देता है ❀ जिस दिन तरबूज़ खाएं चावल हरगिज़ न खाएं ❀ गुर्दे और मसाने की पथरी को तरबूज़ तोड़ता है ❀ र-मज़ानुल मुबारक में इफ़्तारी (खाना खाने) के दो घन्टे बा'द तरबूज़ खाइये ❀ तरबूज़ जिस्म को मोटा करता है ❀ तरबूज़ दिल को फ़रहत देता है, तरबूज़ खून की तेज़ाबियत और गरमी ख़त्म करता है ❀ तरबूज़ टाइफ़ोइड में बेहतरीन ग़िज़ा है ❀ स-हरी के वक़्त थोड़ा सा तरबूज़ खा लेना सारा दिन लू और गरमी से बचाता है ❀ मुख़लिफ़ बीमारियों से बचने के लिये गरमी के मौसिम में तरबूज़ ज़रूर खाना चाहिये ❀ खून की कमी, जिगर की कमजोरी, बद हज़्मी, फ़सादे खून (या'नी खून की ख़राबी) और तबख़ीर दूर करने के लिये तरबूज़ बेहतरीन ग़िज़ा है । (तबख़ीर या'नी वोह बुख़ारात (भाप) जो खाने के बा'द दिमाग़ को चढ़ते और जिस्म को गरमा देते हैं) ❀ गर्मियों के र-मज़ानुल मुबारक में तरबूज़ का इस्ति'माल إِنَّ شَاءَ اللهُ عَلَيْهِ مِنْ بَعْدِهِ बेहद फ़ाएदा मन्द है, येह आप की पानी की कमी भी दूर करेगा, आप की तुवानाई (या'नी ताक़त) बहाल करेगा और सारा दिन प्यास का एहसास भी न होने देगा ।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

ख़ूबानी

तिब्बी माहिरीन के मुताबिक़ ख़ूबानी (या'नी ज़र्दआलू) चाहे ताज़ा हो या खुश्क इन्सानि सिह्हत के लिये हैरत अंगेज फ़वाइद का हामिल और ग़िज़ाइयत से भरपूर एक फल है, इस का इस्ति'माल आंखों, आंतों, बुख़ार और सरतान (Cancer) जैसे अमराज़ में मुफ़ीद

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : मुज़ पर दुरूदे पाक की कसरत करो बेशक यह तुम्हारे लिये त्हा़रत है। (ابوय़स)।

है। ख़ूबानी में विटामिन्ज़ (Vitamins) समेत पोटाशियम फ़ोलाद और बेटा केरोटीन (Beta-carotene) ब कसरत पाए जाते हैं।

“ख़ूबानी ने मते द़क़ है” के चौदह हुरूफ़ की निस्बत से ख़ूबानी के 14 म-दनी फूल

✽ ख़ूबानी जिस्म में तुवानाई पैदा करती है ✽ बा'ज तबीबों ने लिखा है कि ख़ूबानी खाने से उम्र बढ़ती है ✽ ख़ूबानी कब्ज़ दूर करती है ✽ ख़ूबानी ख़ूराक को जल्द हज़्म करती है ✽ ख़ूबानी डकारें रोकती है ✽ ख़ूबानी जिगर की सख़्ती को दूर करती है ✽ ख़ूबानी सोज़िशे मे'दा और बवासीर के लिये मुफ़ीद है ✽ तप-हार (या'नी गरमी के बुख़ार) में ख़ूबानी खिलाने के बा'द गर्म पानी शहद मिला कर पिलाना कै लाता है और बुख़ार उतर जाता है ✽ नज़्ला, जुकाम, गले की ख़राश और मुंह की बदबू दूर करने के लिये रोज़ाना खुश्क या ताज़ा ख़ूबानी के दस दाने सादा पानी के साथ इस्ति'माल करना मुफ़ीद है ✽ ख़ूबानी का मुरब्बा दिल, मे'दे और जिगर को ताक़त देता है ✽ ख़ूबानी के बीज (बादाम) फेंकने नहीं चाहिए, यह खाए जाते हैं ✽ ख़ूबानी के मग़ज़ के फ़वाइद भी मग़ज़े बादाम की तरह हैं, मग़ज़े बादाम दिमाग़ के लिये ज़ियादा फ़ाएदा मन्द हैं जब कि ख़ूबानी के बीज मे'दे के लिये ज़ियादा मुफ़ीद है ✽ ख़ूबानी के दरख़्त के पत्ते अगर दो तोला (या'नी 25 ग्राम) रगड़ कर पिलाए जाएं तो पेट के कीड़े इस से मर जाते हैं। (बच्चों के लिये 6 ग्राम काफ़ी है) ✽ यह इन्सानी दिल के लिये इन्तिहाई मुफ़ीद है क्यूं कि ख़ूबानी की येह ख़ूबी है कि वोह कोलेस्ट्रॉल को कम करती है।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

فَرْمَانِے مُسْتَفَا صَلَّی اللہُ تَعَالَى عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم : تُم جہَاں بِہِ ہُو مُؤِذَّہٗ عَلَی دُرُودِہٖ کِی تُوْمہَارَا دُرُودِہٖ مُؤِذَّہٗ تَاکِ پَہُچَتَا ہَے ! (طبرانی)

فَالْسَا

فَالْسَاے مَے 81 فِیَسَدِ پَانِی کے इलावा प्रोटीन, चिकनाई, रेशे (Fibers), नशास्ता (Carbohydrate), कैल्शियम (Calcium), आइरन (Iron) और विटामिन्ज़ (Vitamins) पाए जाते हैं। फ़ाल्सा प्यास की शिद्दत को कम करता है और धूप की वजह से जिस्म में पानी की कमी को बेलेन्स करता है, फ़ाल्सा खून को साफ़ करता है और अल्लाह तआला की इनायत से खून व दिल के अमराज़ को ख़त्म करने की तासीर रखता है। फ़ाल्सा जुकाम, खांसी, गले की सोज़िश और सांस की बीमारी दूर करता है। फ़ाल्सा निज़ामे इन्हिज़ाम (Digestive system) को बेहतर करता है, फ़ाल्सा कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol) और ब्लड प्रेशर (Blood pressure) को कन्ट्रोल करता है। फ़ाल्से के दरख़्त के पत्तों में जिल्द की मुख़लिफ़ बीमारियों से शिफ़ा है।

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْبِ ! صَلَّی اللہُ تَعَالَى عَلَی مُحَمَّدٍ

ग़मे मदीना,
बकीअ, मग़िफ़रत और
बे हिसाब जन्नुल
फ़िरदौस में आका
के पड़ोस का तालिब
र-मज़ानुल मुबारक 1437 सि.हि.
जून 2016 ई.



مطبوعہ	کتاب	مطبوعہ	کتاب
مؤسسۃ الکتب الثقافیۃ بیروت	الہدور السافرة	دارالکتب العلمیۃ بیروت	حلیۃ الاولیاء
رضا فاؤنڈیشن مرکز الاولیاء لاہور	فتاویٰ رضویہ	دارالفکر بیروت	ابن عساکر
مکتبۃ المدینۃ باب المدینۃ کراچی	گھر یلو علاج	دارالغد الحمد بد المصو رة مصر	الزبد
مکتبۃ المدینۃ باب المدینۃ کراچی	اللہ والوں کی باتیں	دارالکتب العلمیۃ بیروت	طہقات ابن سعد

یہہ ریسالٹا پدّ لےنے کے با د سوا ب کی نیضت سے کسی کو دے دیجیے

उजूरत देने में ताखीर न करो !

فَرْمَانِے مُسْتَفَا صَلَّی اللّٰهُ تَعَالٰی عَلَیْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ :

“मजदूर की मजदूरी उस का पसीना खुशक होने से पहले दे दिया करो।” (ابن ماجه حدیث ۲۴۴۳)

शर्हें हदीस : या'नी मजदूरी देने में टाल मटोल न करो जिस वक्त देने का मुआ-हदा हो उसी वक्त दे दो बिला ताखीर, लिहाजा हदीस पर न तो येह ए'तिराज है कि अगर मजदूर को पसीना न आया हो तो उसे मजदूरी दो ही नहीं, न येह सुवाल है कि माहवार तन-ख्वाहें देना मन्अ है, हर दिन काम करते ही दे दी जाएं, हदीस की फहम (या'नी समझ) के लिये अक्ले कामिल जरूरी है। (मिरआतुल मनाजीह, जि. 4, स. 338)

मक-त-बतुल मदीना की शाखें

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

देहली : 421, मटिया महल, उर्दू बाजार, जामेअ मस्जिद, देहली फोन : 011-23284560

नागपूर : गरीब नवाज मस्जिद के सामने, सैफी नगर रोड, मोमिन पुरा, नागपूर : (M) 09373110621

अजमेर शरीफ : 19/216 फ्लाहें दारैन मस्जिद, नाला बाजार, स्टेशन रोड, दरगाह, अजमेर फोन : 0145-2629385

हैदरआबाद : पानी की टंकी, मुगल पुरा, हैदरआबाद फोन : 040-24572786

हुब्ली : A.J. मुढोल कोम्प्लेक्ष, A.J. मुढोल रोड, ओल्ड हुब्ली ब्रॉज के पास, हुब्ली, कर्नाटक, फोन : 08363244860

मक-त-बतुल मदीना®

दा'वते इस्लामी



फैजांने मदीना, त्री कोनिया बगीचे के पास, मिरजापूर, अहमदआबाद-1, गुजरात, इन्डिया
Mo.091 93271 68200 E-mail : maktabaahmedabad@gmail.com www.dawateislami.net