

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

રાહબાર

મશાયખી હનફી સુન્નત વલ જમાઅતનું મુખ્યપત્ર

ફક્ત મશાયખી હનફી સુન્નત વલ જમાઅતના આંતરિક વિતરણ હેતુ માટે

વર્ષ - ૧ | સંખ્યા અંક - ૧ | અંક - ૧ | ફેબ્રુઆરી - ૨૦૨૨ | ૨૪૬-૧૪૪૩

-: સંપાદન કરી પ્રકાશિત કરનાર :-

મશાયખી હનફી સુન્નત વલ જમાઅત વતી

ગુલામે મશાયખ ફરમાન અલી હસીન એહમદ સૈયદ, પાલનપુર.

□ અનુક્રમણિકા □

પ્રસ્તાવના	01
મૌલા અલી કર્મલ્લાહુ વજ-હડૂ	02
ઇઝરત પીર હસીન એહમદ બાવાસાહેબ	04
મેઅરાજની સવાર અને ઇઝરત અબુ બકર	05
મિસ્વાક	08
ઇઝરત ઉમર ફારુક	09
એહલે બયત થી મોહબ્બત	09
ઇઝરત મા ખદીજતુલ કુશ્મા	10
મુબારક હદીસ	11
ઇઝરત ઘ્વાજ મુઈનુદીન ચિશતી	12
સબક	13
નમાજના ફળાઈલ	15
મશાયખવાહી	16
ગુલશન એ જહરા - અલ્લાહની નેઅમત : માનું દૂધ	18

દેખાશે. હદ્ય, ડાયાનીટીસ, બલડપ્રેશર અને કોડનીની જે તકલીફો આપણા વડીલોમાં ૬૦-૭૦ વર્ષે દેખાતી હતી એ આજે ઘણી નાની વધે દેખાવા લાગી છે. એનું કારણ બાળપણથી જ આપવામાં આવતો આતેયાર પ્લાસ્ટિકપેક ખોરાક છે. એના બદલે ઘરની સાફ્સફાઈમાંથી સમય કાઢી તમારા બાળકો માટે ઘરે જાતે જ નાસ્તા તૈયાર કરો.

તમારા બાળકને ખોરાકમાં ક્યારે, શું આપશો?

બાળકોના ડૉક્ટરની ફાઈલમાં બાળકના ખોરાક વિશે નીચે પ્રમાણે સૂચન આપવામાં આવે છે.

પ્રથમ છ મહિના:

- માતાનું ધાવણ બાળક માટે દવા છે. (ગળથૂથી ક્યારેય ન આપવી.)
- માતાનું ધાવણ જન્મ પછી તરત જ (અડધા કલાક)માં શરૂ કરી પ્રથમ છ મહિના ફક્ત માતાનું ધાવણ જ આપવું.
- ખીરુ (શરૂઆતમાં ત્રણ દિવસનું ધાવણ) બાળક માટે પાચનમાં સહેલું, પૌષ્ટિક, સંરક્ષણ ખોરાક છે. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે અને તેથી તેને બાળકની “પ્રથમ રસી” કહેવાય છે.
- ધાવણ આપ્યા પછી “બંધીંગ” કરાવવું મતલબ કે ખભા ઉપર રાખી થાબડવું અને પાંચ ઓડકાર ન આવે ત્યાં સુધી (અડધો કલાક) ખભા ઉપર રાખવું.
- વધારે ચુસ્વાથી ધાવણ વધે છે. બાળક માગે તેટલી વખત ધાવણ આપવું અને બેસીને ધવડાવવું.
- ડાબાના દૂધની લાલચ આપનારી જાહેરાતોથી છેતરાશો નહીં. તે બાળક માટે હાનિકારક છે.
- બાળકને ઘસારો, જન્મઘૂટી, પાણી કે અન્ય ઘૂટી પ્રથમ છ મહિના સુધીન આપવી.
- બાળકને ઉપરનું દૂધ (ગાય, ભેંસ, બકરીનું) આપવું નહીં. ઉપરનું દૂધ આપવાથી બાળક બીજો ખોરાક લેશે નહીં અથવા ઓછો ખોરાક લેશે જેના કારણે બાળકમાં ચીરિયાપણું આવશે અને તે રડતું રહેશે.

છઠ્ફો મહિનો:-

- ભાતનું ઓસામણ, ટામેટાનો રસ, શાકભાજના મૂળ, દાળનું પાણી, ઘઉના લોટની રાખ, માખણ આપ્યું શકાય. નવો ખોરાક થોડો થોડો આપવો, પંચ ને પ્રમાણે વધારતા રહેવું.

સાતમો મહિનો:-

- ઉપરની વસ્તુ થોડી જાડી બનાવી આપી શકાય. જાયા લચકો દાળ, ચોખાની જાડી ખીર, જાડી દાળ વગરે.

આઠ થી દસ મહિને :-

- દાળ-ભાત, ખીયડી, બાંદુલા બટાકા, શક્કરીયું, કેળું, ફળોનો માવો, રાખ, શીરો, આપી શકાય.

દસ થી બાર મહિને :-

- સાખુ દાઢાની ખીર, ખીયડી, શીરો, રવાની ખીર, રોટલી, ચુરમુ, દૂંગ, પોચા ફળ, મગનો શીરો આપી શકાય.

એક વર્ષ પછી :-

- ઘરમાં રાંધેલી વસ્તુઓ નરમ કરી ખવડાવી શકાય. કઠોળ, લીલી શાકભાજી, દહીં, પૌંઝા આપી શકાય. બાળકને શક્ય હોય તેટલો વિવિધ પ્રકારનો ખોરાક આપવો.
- નાના બાળકને પણ પોતાની પસંદનો ખોરાક લેવાની ટેવ હોય છે. તેથી બળજબરીથી કે ધમકાવીને ખવડાવવું નહીં જે ભાવે તે આપવું.
- બાળકનું વજન ન વધતું હોય તો ખોરાકની માગા વધારે આપવી તથા ઘી, માખણ, ખાંડ, ગોળ, પનીર જે ભાવે તે આપવું.