

पढ़ते चलते

देखते सीखते



WAZN KAM KARNE KA TARIQA (HINDI)



# वज़न कम करने का तरीका



- ❁ दुबला और कमखोर बन्दा अल्लाह को पसन्द है 02
- ❁ क्या बैठ कर काम करने से मोटापा आता है ? 09
- ❁ वज़न दार शख्स का मज़ाक उड़ाना हराम है 03
- ❁ रोज़ाना पौन घन्टा पैदल चलिये 10
- ❁ ज़ियादा खाने से होने वाली गुनाहों की बीमारियाँ 07
- ❁ वज़न कम करने के लिये कदू शरीफ़ पकाने का तरीका 12
- ❁ मोटापा मौत का सबसे बदन सकता है ! 08
- ❁ छा कर फ़ौरन सो जाने के नुकसानात 14

مكتبة المدينة  
(مركز اسلامی)

शैख़े तरीक़त, अमीर अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी, हुज़ुरते अल्लामा मौलाना अबू बिलाल

मुहम्मद इब्नास अत्तार क़दरी १-जुवी

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

## किताब पढ़ने की दुआ

अज़ : शैखे तरीक़त, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी, हज़रते अल्लामा मौलाना

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

दीनी किताब या इस्लामी सबक पढ़ने से पहले जैल में दी हुई दुआ पढ़ लीजिये

اللّٰهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ اللَّهُمَّ عَزَّوَجَلَّ

اللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ  
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

तरजमा : ऐ **अल्लाह** **عَزَّوَجَلَّ** ! हम पर इल्म व हिक्मत के दरवाजे खोल दे और हम पर अपनी  
रहमत नाज़िल फ़रमा ! ऐ अ-ज़मत और बुजुर्गी वाले । (المستطرف ج ١ ص ٤٠٤ دارالفکر بیروت)

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

तालिबे गुमे मदीना

व बक़ीअ

व मग़िफ़रत



13 शब्वालुल मुक़र्रम 1428 हि.

## वज़न कम करने का तरीका

येह रिसाला ( वज़न कम करने का तरीका )

शैखे तरीक़त, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी हज़रत अल्लामा मौलाना  
अबू बिलाल मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरी र-ज़वी 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 (व ज़रीअए मक्तूब या ई-मेइल) 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  
 أَمَا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## वज़न कम करने का तरीका

### दुरूद शरीफ़ की फ़ज़ीलत

रसूले नज़ीर, सिराजे मुनीर, महबूबे रब्बे क़दीर

صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ का फ़रमाने दिल पज़ीर है : जिंक्रे इलाही की कसरत करना और मुझ पर दुरूदे पाक पढ़ना फ़क्क़ (या'नी तंग दस्ती) को दूर करता है।

(الْقَوْلُ الْبَدِيعُ ص ٢٧٣، معرفة الصحابة لابی نعیم ج ٢ ص ٥٢٠)

صَلُّوْا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٌ

जो कोई वज़न कम करने की निय्यत करे उस के लिये सब से

बड़ी रुकावट “खाऊं खाऊं” का वज़ीफ़ा पढ़ने वाला नफ़्स है जो कि कमज़ोरी वगैरा के झूटे डरावे देता रहता है और रहा खाने पीने का शौकीन बन्दा ! तो वोह भी फिर मन भाता “डरावा” पा कर ख़ूब खाता, बदन बढ़ाता और अन्जामे कार तरह तरह के अमराज़ में फंसता चला जाता है।

लिहाज़ा म-दनी इल्लिजा है कि आप का वज़न ज़ियादा है तो इबादत पर कुव्वत हासिल करने की निय्यत से कम करने का सन्जी-दगी से ज़ेहन बनाइये और इस पर मदद हासिल करने के लिये इब्तिदाअन चन्द रिवायतें वगैरा पढ़िये ताकि अज़्म में पुख़्तगी आए, जब ज़ेहन बन जाए कि मुझे दुन्या व आख़िरत की बेहतरियां पाने के लिये वज़न मो'तदिल

**फ़रमाने मुस्तफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर एक बार दुरूदे पाक पढ़ा **अल्लाह** (سَلِّ) उस पर दस रहमतें भेजता है।

(Normal) करना ही करना है तो **अल्लाह** عَزَّوَجَلَّ से भलाई की तौफ़ीक़ त़लब करते हुए मज़ीद आगे की सुतूर पढ़िये (वज़न कम करने का तरीका आगे आ रहा है)

### दुबला और कमख़ोर बन्दा अल्लाह को पसन्द है

ठांस ठांस कर खाना, बदन मोटा बनाना और उभरी हुई तोंद लिये लिये फिरना देखने वाले पर बहुत बुरा तअस्सुर छोड़ता है! अपने वज़न का ख़याल रखिये कि इबादत पर मदद हासिल करने की निय्यत से सिह्हत अच्छी और वज़न मो'तदिल (Normal) रखना कारे सवाबे आख़िरत और ख़ौफ़े खुदा के बाइस दुबला पतला होना बाइसे सआदत है, **फ़रमाने मुस्तफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ है : **अल्लाह** عَزَّوَجَلَّ को तुम में सब से ज़ियादा पसन्द वोह बन्दा है जो कम खाने वाला और ख़फ़ीफ़ (या 'नी हलके) बदन वाला है। (الْجَامِعُ الصَّغِيرُ لِلشُّيُوطِيِّ ص ٢٠ حديث ٢٢١)

### अल्लाह को मोटा शख़्स ना पसन्द है

बराए करम ! अपने हाल पर रहूम कीजिये, यकीन मानिये **मोटापा** बजाते खुद एक मन्हूस मरज़ बल्कि बे शुमार अमराज़ का मज्मूआ है, **मोटापा** नेक कामों में रुकावट बनता है, **मोटापे** की सब से बड़ी और तशवीश नाक आफ़त बयान करते हुए **अमीरुल मुअमिनीन** सय्यिदुना फ़ारूके आ'ज़म رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ फ़रमाते हैं : **अल्लाह** तआला

**फ़रमाने मुखफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जो शख्स मुझ पर दुरूदे पाक पढ़ना भूल गया वोह जन्नत का रास्ता भूल गया। (قرآن)

**मोटे जी इल्म को ना पसन्द करता है।** (الرجوع مع موسوعة ابن أبي الدنيا ج ٤ ص ٩٤ رقم ٨١)।  
 क्यूं कि मोटापा ग़फ़लत और ज़ियादा खाने पर दलालत करता है और येह बुरी बात है ख़ास तौर पर जी इल्म के लिये। (إتحاف السادة للريدي ج ٩ ص ١٢)।  
 याद रहे ! उ-लमाए किराम رَحِمَهُمُ اللهُ السَّلَامُ फ़रमाते हैं कि वोह फ़रबिही (या'नी मोटापा) मज़मूम है जो (बहुत खाने पीने और ऐश व इशरत के ज़रीए) क़स्दन पैदा की जाए, कुदरती मोटापे का यहां ज़िक्र नहीं है।  
 (مِرْقَاةُ الْمَفَاتِيحِ ج ١٠ ص ٣٦٢ تحت الحديث ٦٠١٠) (मोटापे की वजह से किसी मुसल्मान पर हंस कर, छेड़ कर दिल दुखाना गुनाह है)

### वज़न दार शख्स का मज़ाक़ उड़ाना ह़राम है

अगर कोई ज़ियादा खाता हो, बेशक ख़ूब मोटा ताज़ा हो मगर उस का मज़ाक़ उड़ाना बल्कि उस की तरफ़ देख कर ईज़ा देने वाले अन्दाज़ में मुस्कराना या इशारे करना ह़राम और जहन्म में ले जाने वाला काम है, नीज़ येह भी याद रखिये कि हर एक के मोटापे का सबब ज़ियादा खाना ही हो येह भी ज़रूरी नहीं, मुशा-हदा येह है कि बा'ज़ इस्लामी भाई वज़न कम करने के लिये ग़िज़ाओं की परहेज़ियों की कोशिशों के बा वुजूद वज़न कम करने में नाकाम रहते हैं जिस का मा'ना साफ़ ज़ाहिर है कि किसी बीमारी या दवाओं के मन्फ़ी अ-सरात की वजह से बेचारों का बदन फूल

**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 । (अब्दुल)

जाता होगा । बहर हाल मोटापे का कोई भी सबब हो दिल आज़ारी की इजाज़त नहीं ।

## डकारें आना ज़ियादा खाने की अ़लामत है

डकारें आना ज़ियादा खाने की अ़लामत है चुनान्वे अल्लाह

عَزَّوَجَلَّ के प्यारे हबीब हَسَمِ اللهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने एक शख्स की डकार सुनी तो फ़रमाया : अपनी डकार कम कर, इस लिये कि क़ियामत के दिन सब से ज़ियादा भूका वोह होगा जो दुन्या में ज़ियादा पेट भरता है ।

(شرحُ السّنة للبغوی ج ٧ ص ٢٩٤ حدیث ٣٩٤٤) जिन्हों ने डकार ली थी वोह सहाबी (या'नी अबू जुहैफ़ा رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ) फ़रमाते हैं : अल्लाह की क़सम !

जिस दिन सरवरे काएनात, शहन्शाहे मौजूदात صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने मुझ से येह बात इर्शाद फ़रमाई, उस रोज़ से ले कर आज तक (या'नी तादमे बयान) मैं ने कभी पेट भर कर नहीं खाया और मुझे अल्लाह عَزَّوَجَلَّ

से उम्मीद है कि आयन्दा भी (पेट भर कर खाने से) मेरी हिफ़ाज़त फ़रमाएगा । (فُوتُ الْقُلُوبِ ج ٢ ص ٢٨٢)

## खाने की मिक्दार

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ है : “आदमी अपने पेट से

ज़ियादा बुरा बरतन नहीं भरता, इन्सान के लिये चन्द लुक़मे काफ़ी हैं जो उस

**फ़रमाते गुस्ताफ़ा** 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 । (रुज्जुअलबरी)

की पीठ को सीधा रखें, अगर ऐसा न कर सके तो तिहाई (1/3) खाने के लिये तिहाई पानी के लिये और एक तिहाई सांस के लिये हो ।”

(سُنَنِ ابْنِ مَاجَةَ ج ٤ ص ٤٨ حَدِيث ٣٣٤٩)

## लज़ज़त के लिये डट कर खाना कुफ़्फ़ार की सिफ़त है

याद रहे ! मोटा होना या लज़ज़त के लिये कोई ग़िज़ा इस्ति'माल करना या पेट भर कर खाना गुनाह नहीं, अलबत्ता इन चीज़ों से बचना बहुत मुनासिब है । जैसा कि सदरुशशरीअह, बदरुत्तरीक़ह हज़रते अल्लामा मौलाना मुफ़्ती मुहम्मद अमजद अली आ'ज़मी عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللهِ الْقَوِي फ़रमाते हैं : भूक से कम खाना चाहिये और पूरी भूक भर कर खाना खालेना मुबाह है या'नी न सवाब है न गुनाह, क्यूं कि इस का भी सहीह मक़सद हो सकता है कि ताक़त ज़ियादा होगी और भूक से ज़ियादा खालेना हराम है । ज़ियादा का येह मतलब है कि इतना खालेना जिस से पेट ख़राब होने का गुमान है, म-सलन दस्त आएंगे और तबीअत बद मज़ा हो जाएगी । (دُرُؤْمُخْتَار ج ٩ ص ٥٦٠) आगे चल कर मज़ीद फ़रमाते हैं : कुरआने करीम में कुफ़्फ़ार की सिफ़त येह बयान की गई कि खाने से उनका मक़सूद तमत्तोअ व तनअ-उम (या'नी लज़ज़त व मज़ा लेना) होता है और हदीस में कस्रते ख़ोरी (या'नी ज़ियादा खाना) कुफ़्फ़ार की सिफ़त बताई गई ।

(बहारे शरीअत, जि. 3, स. 375)

**फ़रमाने मुस्तफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा जिक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरूद शरीफ न पढ़ा उस ने जफ़ा की। (عمارات)

## 12 माह की इबादत से बढ़ कर नफ़अ बख़्शा फ़ैल

अपने नफ़स को मारते हुए रिज़ाए इलाही عَزَّوَجَلَّ के लिये कम खाना बहुत बड़ी सआदत है और ख़्वाहिशे नफ़स को तर्क करने का फ़ाएदा तो देखिये ! हज़रते सय्यिदुना अबू सुलैमान عَلَيْهِ رَحْمَةُ الْحَنَّانِ फ़रमाते हैं : “नफ़स की किसी ख़्वाहिश को छोड़ देना 12 माह के दिन के रोज़ों और रात की इबादतों से भी बढ़ कर दिल के लिये नफ़अ बख़्शा है।”

(قُوْتُ الْقُلُوبِ ج ٢ ص ٢٩٢)

## खाना ज़ियादा तो नज़अ की सख़्तियां भी ज़ियादा

मन्कूल है : “बेशक सकराते मौत की शिद्दत दुन्या की लज़ज़तों के मुताबिक़ है।” तो जिस ने ज़ियादा लज़ज़तें उठाई उसे नज़अ की तक्लीफ़ भी ज़ियादा होगी।

(مِنْهَاجُ الْعَابِدِينَ ص ٩٤)

## क़ियामत में भूके होंगे

**फ़रमाने मुस्तफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ है : बहुत से लोग दुन्या में ज़ियादा खाने वाले और आसूदा ज़िन्दगी गुज़ारने वाले हैं मगर क़ियामत के दिन वोह भूके नंगे होंगे। और बहुत से लोग दुन्या में भूके नंगे हैं मगर क़ियामत के दिन ने'मतों में होंगे।

(شُعَبُ الْإِيْمَانِ ج ٢ ص ١٧٠ حَدِيثُ ١٤٦١)

भूक की ने'मत भी दे और सब की तौफ़ीक़ दे

या खुदा हर हाल में तू शुक्र की तौफ़ीक़ दे



फ़रमाते मुखफ़ा : صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जो मुझ पर रोज़े जुमुआ दुरूद शरीफ़ पढ़ेगा मैं क़ियामत के दिन उस को शफ़ाअत करूंगा। (क्राइमल)

## ज़ियादा खाने से होने वाली गुनाहों की बीमारियां

हुज्जतुल इस्लाम हज़रते सय्यिदुना इमाम अबू हामिद मुहम्मद

बिन मुहम्मद बिन मुहम्मद ग़ज़ाली عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللهِ الْوَالِي إرشाद फ़रमाते हैं :

ज़ियादा खाने से आ'ज़ा में फ़ितना पैदा होता और फ़साद बरपा करने और बेहूदा काम कर गुज़रने की रज़बत जनम लेती है, क्यूं कि जब इन्सान ख़ूब

पेट भर कर खाता है तो उस के जिस्म में तक्ब्बुर और आंखों में बद

निगाही की हवस चुटकियां लेती है, कान बुरी बातें सुनने के मुश्ताक़ रहते

हैं, ज़बान फ़ोहूश गोई (बे ह्याई की बातों) पर आमदा होती है, शर्मगाह

शहवत रानी का तकाज़ा करती है, पाउं ना जाइज़ मक़ामात की तरफ़ चल

पड़ने के लिये बे क़रार होते हैं। इस के बर अक्स अगर इन्सान भूका हो

तो तमाम आ'ज़ाए बदन पुर सुकून रहेंगे, न तो किसी बुराई का लालच

करेंगे और न ही बुराई को देख कर खुश होंगे। हज़रते उस्ताज़ अबू जा'फ़र

عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللهِ الْاَكْبَر का इर्शादि गिरामी है : “पेट अगर भूका हो तो जिस्म के

बाकी आ'ज़ा सैर या'नी पुर सुकून होते हैं, किसी शै का मुता-लबा नहीं

करते और अगर पेट भरा हुवा हो तो दूसरे आ'ज़ा भूके रह जाने के बाइस

मुख़्तलिफ़ बुराइयों की तरफ़ रुजूअ करते हैं।” (مِنْهَاجُ الْعَابِدِينَ ص ۸۳)

ज़ियादा खाने से होने वाली 12 क़िस्म की जिस्मानी बीमारी

मोटा हो या दुबला पतला जो कोई भी ख़ूब डट कर खाने का

**फ़रमाते मुस्तफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : मुझ पर दुरूदे पाक की कसरत करो बेशक यह तुम्हारे लिये त्हाहत है। (रोयली)

आदी हो उसे किसी भी मोहलिक (या'नी हलाकत में डालने वाली) बीमारी के इस्तिक्बाल के लिये ज़ेहन बना लेना चाहिये क्यूं कि ज़ियादा खाने से पेट ख़राब होता है और बकौले अतिब्बा 80 फ़ीसद अमराज पेट की ख़राबी से पैदा होते हैं, जिन में 12 किस्में यह हैं : (1) दिमागी अमराज (2) आंखों की बीमारियां (3) ज़बान और गले की बीमारियां (4) सीने और फेफड़े के अमराज (5) फ़ालिज और लक़्वा (6) जिस्म के निचले हिस्से का सुन हो जाना (7) शूगर (8) हाई ब्लड प्रेशर (9) दिमागी शिरयान (या'नी मज़ की नस) फट जाना (10) नफ़िसयाती अमराज (या'नी पागल हो जाना वगैरा) (11) जिगर और पित्ते के अमराज और (12) डिप्रेसन ।

### मोटापा मौत का सबब बन सकता है !

एक तिब्बी तहक़ीक़ के मुताबिक़ मोटे अफ़राद में खून के लोथड़े (क्लोट्स, CLOTS) बनने का अमल तेज़ होता है, जो जल्द ज़िन्दगी ख़त्म करने का पेशख़ैमा बनता है। तहक़ीक़ के मुताबिक़ मोटापा मौत को दा'वत देने के बराबर है, क्यूं कि इस से खून के लोथड़े (क्लोट्स, CLOTS) बनना शुरू हो जाते हैं, टांगों में बनने वाले लोथड़े पूरे जिस्म में खून की रवानी मु-तअस्सिर करते हैं। एक और तिब्बी तहक़ीक़ के मुताबिक़ ज़ियादा मीठे और मुरग़न (या'नी घी, तेल और तरह तरह की

**फ़रमाने मुखफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : तुम जहाँ भी हो मुझ पर दुरूद पढ़ो कि तुम्हारा दुरूद मुझ तक पहुँचता है। (मिर्ज़ान)

चिकनाइयों वाले) खाने और मशरूबात (DRINKS) न सिर्फ़ वज़न और मोटापे में इज़ाफ़े का बाइस बनते हैं बल्कि इन के इस्ति'माल से दिल और दिमाग़ की शिरयानों (या'नी खून की बारीक नसों) में दौड़ने वाला खून भी गाढ़ा हो जाता है जो दिल के दौरे या दिमागी रगों में खून जमने जैसे जान लेवा आरिजों (या'नी बीमारियों) का सबब बन सकता है।

### क्या बैठ कर काम करने से मोटापा आता है ?

बा'ज़ भारी भरकम अफ़राद अपनी सि-फ़ते बिस्वार ख़ोरी या'नी ख़ूब खाते पीते रहने की ख़स्लत से क़त्ए नज़र करते हुए येह कहते सुनाई देते हैं कि भई क्या करें, हमारा काम ही बैठने का है इस लिये वज़न बढ़ और पेट उभर गया है !!! येह उन की ग़लत फ़हमी है। ऐसों की ख़िदमत में अर्ज़ है इस से पहले कि डॉक्टर भारी फ़ीस ले कर किसी मोहलिक बीमारी की ख़बरे वहूशत असर सुना कर ख़ौफ़ से अधमुवा कर के आप को कम खाने और वज़न घटाने की ताकीद करे इस से क़ब्ल उम्मत के ख़ैर ख़्वाह सगे मदीना عَلَيْهَا की हमदर्दी से लबरेज़ म-दनी इल्लिजा क़बूल फ़रमा लीजिये और हुसूले सवाब की निव्यत से **पेट का कुफ़ले मदीना** लगाइये या'नी सादा ग़िज़ा और वोह भी ख़्वाहिश से कम खाइये और फिर बेशक पहले से ज़ियादा वक़्त बैठ कर काम कीजिये إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ आप खुश अन्दाम (SMART) ही रहेंगे।

**फ़रमाने मुखफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर दस मरतबा दुरूद पाक पढ़ा **ALLAH** (طَرَانِ) उस पर सो रहमतें नाज़िल फ़रमाता है ।

## किस का कितना वज़न होना चाहिये

क़द के मुताबिक़ मर्द के लिये फ़ी इन्च एक किलो वज़न मुनासिब है म-सलन साढ़े पांच फ़िट के मर्द के लिये 66 किलो और सवा पांच फ़िट की औरत का वज़न 59 किलो ।

## ठहरिये ! पहले ख़ून टेस्ट करवाइये

पहले शूगर (GLUCOSE) और लिपिड प्रोफ़ाइल (LIPID PROFILE) का टेस्ट करवा लीजिये । लिपिड में कोलेस्ट्रॉल (CHOLESTROL) भी शामिल है, इस के लिये कम अज़ कम 12 और ज़ियादा से ज़ियादा 14 घन्टे से पेट ख़ाली होना ज़रूरी है । हो सके तो रिज़ाए इलाही के लिये रोज़ा रख कर शाम को वक़्त की मिक्दार के मुताबिक़ येह तमाम टेस्ट करवाइये अगर रिपोर्ट ख़राब आए तो डॉक्टर के मश्वरे के मुताबिक़ वज़न की तरकीब कीजिये ।

## रोज़ाना पौन घन्टा पैदल चलिये

रोज़ाना 45 मिनट इस तरह पैदल चलिये : पहले 15 मिनट तेज़ क़दम, दूसरे 15 मिनट मो'तदिल (NORMAL) और आख़िरी 15 मिनट तेज़ । इस तरह चलने से **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** बहुत सारे जिस्मानी फ़वाइद के साथ वज़न में भी कमी आएगी ।

## वज़न कम करने का तरीका

दिन में सिर्फ़ एक बार खाना सुन्नत है अगर एक बार खाने से

**फ़रमानि मुस्तफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा जिक्र हो और वोह मुझ पर दुरूद शरीफ न पढ़े तो वोह लोगों में से कन्जूस तरीन शख्स है। (ज़ैनाबिया)

कमज़ोरी आती हो तो दिन में दो मर्तबा खा लीजिये। चाहे एक बार खाएं या दो बार मगर भूक से कम खाना ज़रूरी है। तीन बार खाने बल्कि दो बार के इलावा दीगर अवक़ात में मुख़्तलिफ़ चीज़ें खाने से बचिये। बीच में भूक लगे और खाना चाहें तो खीरा, ककड़ी, सलाद के पत्ते “डाइट सेब” वगैरा खा लीजिये। एक या दो मर्तबा जो खाना खाएंगे उस में सलाद वगैरा नीज़ उबली हुई या बहुत ही कम या’नी एक आध छोटी सी चम्मच तेल में पकाई हुई सब्ज़ियां। आलू न खाइये। अगर रोटी या चावल खाना ज़रूरी हो तो मज़क़ूरा सब्ज़ी के साथ सिर्फ़ आधी चपाती खाइये, चावल फ़क़त पानी में उबले हुए सिर्फ़ आधा कप, सिर्फ़ एक बोटी वोह भी छोटी सी बिगैर चरबी की, आम खाना ज़रूरी हो तो हफ़्ते में एक आध बार सिर्फ़ दरमियाना किस्म का आधा आम। पेट की तक्लीफ़ों और तरह तरह की बीमारियों से बचने का बेहतरीन नुस्खा जो भी ग़िज़ा खाएं ख़ूब चबा कर खाएं, या’नी इतनी चबाएं कि ग़िज़ा पानी की तरह पतली हो कर खुद ही हल्क़ के नीचे उतर जाए। चाय पीना चाहें तो “स्कीमड मिल्क” की फ़ीकी ही पी लीजिये अगर बिगैर मिठास के न पी सकें तो डोक्टर के मश्वरे से चाय के कप में SWEETENER की एक गोली डाल लीजिये, (कहा जाता है कि बा’ज़ SWEETENER मुज़िर्रे सिह्हत होती हैं) अगर शूगर का मरज़ न हो तो मुम्किना सूरत में चीनी की जगह चाय में शहद या गुड़ डाल लीजिये। (दिन रात में सिर्फ़ दो बार दरमियाना कप वोह भी आधा आधा

**फ़रमाने मुस्वफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : उस शख्स को नाक खाक आलूद हो जिस के पास मेरा जिक्र हो और वोह मुझ पर दुरुदे पाक न पढे । (रु)

पिये) चरबी, घी, खाने का तेल, अन्डे की ज़र्दी, डेरी (DAIRY) की चीज़ें म-सलन मख्खन, पनीर (CHEESE) और हर तरह की चिकनाहट वाली गिज़ाएं मीठे और क्रीम वाले बिस्किट, मुख्तलिफ़ मीठी डिशें जैसा कि रबड़ी, खीर, फ़िरनी, पुटीन (PUDDING) फ्रूट जेली, कस्टर्ड, फ़ालूदा वगैरा । केक, पेस्ट्रियां, कोको चोकलेट और टोफ़ियों, निमकों वालों की तली हुई चीज़ों, CREAM लगी हुई या मीठी गिज़ाओं, मिठाइयों, आइसक्रीम, ठन्डे मशरूबात (COLD DRINKS), फलों के रस, फ़ास्ट फूड म-सलन पिज़्जे पराठे, पूरियां, कचोरियां, पकोड़े, कबाब, समोसे, अन्डा आमलेट वगैरा हर वोह चीज़ जिस में मैदा, चिकनाहट या मिठास शामिल हो उन से बचिये । **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** वज़न में कमी आएगी और आप **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** खुश अन्दाम (SMART) हो जाएंगे । डॉक्टरों के पास खाने का “चार्ट” मिलता है उन के ज़रीए भी वज़न का तनासुब बर करार रखा जा सकता है । अपने फेमिली डॉक्टर या माहिर हकीम से मशवरा कर के सिर्फ़ गिज़ाओं और परहेज़ियों से वज़न कम करना चाहिये । मगर दवा (MEDICINE) के ज़रीए वज़न कम नहीं करना चाहिये कि इस के मन्फ़ी अ-सरात (SIDE EFFECTS) सिहहत को नुक़सान पहुंचा सकते हैं ।

**वज़न कम करने के लिये कद्दू शरीफ़ पकाने का तरीका**

हस्बे ज़रूरत कद्दू शरीफ़ (लौकी) के कतले (टुकड़े) पानी में चूल्हे पर चढ़ा दीजिये, थोड़ी सी हल्दी और हस्बे ज़ाएक़ा नमक डालिये । तेल

**फरमाने मुस्वफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर रोज़े जुमुआ दो सो बार दुरूद पाक पढ़ा उस के दो सो साल के गुनाह मुआफ़ होंगे । (कोरान)

न डालिये इस के बीच से कुछ न कुछ तेल निकल आएगा । थोड़ी सी देर में वज़न कम करने का बेहतरीन नुस्खा तय्यार है । मगर आगे बयान कर्दा तरकीबें भी अमल में लानी हैं ।

### वज़न कम करने का नुस्खा

लाखदाना, ज़ीरए सियाह और कलौंजी, तीनों हम वज़न ले कर अच्छी तरह बारीक पीस कर यक्जा (या'नी MIX) कर के बड़े मुंह की बोतल में महफूज़ कर लीजिये रोज़ाना सुब्ह व शाम एक एक चम्मच पानी के साथ खाने से पहले खा लीजिये । मगर परहेज़ी भी जारी रखिये ।

### घबराइये नहीं !

पेट का कुफ़ले मदीना या'नी भूक से कम खाना आप को सिर्फ़ चन्द रोज़ दुश्वार मा'लूम होगा, वोह भी ज़ियादा तर उस वक़्त जब तक कि दस्तर ख़्वान पर बैठे रहेंगे, दस्तर ख़्वान बढ़ा लेने के बा'द **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** तवज्जोह हट जाएगी । इस के बा'द जब पेट के कुफ़ले मदीना की आदत पड़ जाएगी और इस की ब-र-कतों का मुशा-हदा फ़रमा लेंगे तो ज़ियादा खाने को **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** जी भी नहीं चाहेगा ।

### देगों का पका हुवा खाना

देगों के ज़बर दस्ती के “लज़ीज़” बनाए गए ख़ूब मुरग़न और मसालेदार कोरमे, बिरयानी वगैरा चटपटे खाने अखाड़े के पहलवान और मैदान के खिलाड़ी के लिये भी सिह्हत कुश (या'नी सिह्हत को

फ़रमावे मुखफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : मुझ पर दुरूद शरीफ़ पढ़ो **اَللّٰهُمَّ عَزِّ وَجَلَّ** तुम पर रहमत भेजेगा। (अबुनूर)

तबाह करने वाले) हैं और खुसूसन वज़न दार आदमी की सिद्दहत के तो निहायत ही सख़्त दुश्मन हैं। दा'वतों की देगों की खुश ज़ाएक़ा ग़िज़ाएं खाने के दौरान लज़ज़त की वजह से आदमी हाथ भी जल्दी नहीं रोक पाता, मा'मूल से ज़ियादा खाता और दूसरों की मौजू-दगी में हिर्स की वजह से उस से बराबर चबाया भी नहीं जाता, जल्दी जल्दी निगलने और पेट में लुढ़काने के सबब इस की सिद्दहत को शदीद नुक़सानात पहुंचते हैं। एक तिब्बी तहक्कीक़ के मुताबिक़ चटपटी ग़िज़ाओं से अल्सर (ULCER), मे'दे की तेज़ाबिय्यत, बद हज़मी और बवासीर की बीमारियां जनम लेती हैं।

### खा कर फ़ौरन सो जाने के नुक़सानात

आज कल काफ़ी अपराद कामकाज से रात को फ़ारिग़ हो कर थके हारे आ कर, जल्दी जल्दी खाना खा कर फ़ौरन सो जाते हैं, ऐसों को शूगर, दिल के अमराज़, मे'दे की बीमारियां, फ़ालिज वगैरा अमराज़ हो सकते हैं। लिहाज़ा खाना खाने के दो या तीन घन्टे के बा'द सोना चाहिये। रात देर से खा कर फ़ौरन सो जाने में आप की लाख मजबूरियां हों, मगर "बीमारी" आप की कोई मजबूरी नहीं देखेगी, आप को ही अपने अन्दाज़ बदलने ही पड़ेंगे। (तफ़सीली मा'लूमात के लिये फ़ैज़ाने सुन्नत



**फ़रमाते मुखफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : मुझे पर कसरत से दुरुदे पाक पढ़ो बेशक तुम्हारा मुझे पर दुरुदे पाक पढ़ना तुम्हारे गुनाहों के लिये मग़िफ़रत है। (रामेश्वर)

जिल्द अव्वल के बाब, “पेट का कुफ़ले मदीना” का मुता-लआ फ़रमाइये)

या इलाही भूक की दौलत से मालामाल कर

दो जहां में अपनी रहमत से मुझे ख़ुशहाल कर

إِمِين بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِين صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

صَلُّوْا عَلَيَّ الْحَبِيبِ ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

**बेह रिसाला पढ़ कर दूसरे को दे दीजिये**

शादी ग़मी की तक़रीबात, इज्तिमाआत, आ'रास और जुलूसे मीलाद वग़ैरा में मक-त-बतुल मदीना के शाएअ कर्दा रसाइल और म-दनी फूलों पर मुशतमिल पेम्फ़लेट तक़सीम कर के सवाब कमाइये, गाहकों को ब निय्यते सवाब तोहफ़े में देने के लिये अपनी दुकानों पर भी रसाइल रखने का मा'मूल बनाइये, अख़बार फ़रोशों या बच्चों के ज़रीए अपने महल्ले के घर घर में माहाना कम अज़ कम एक अदद सुन्नतों भरा रिसाला या म-दनी फूलों का पेम्फ़लेट पहुंचा कर नेकी की दा'वत की धूमें मचाइये।

तालिबे ग़मे मदीना व बकीअ व मग़िफ़रत व बे हि़साब जन्नतुल फ़िरदौस में आका का पड़ोस



04 र-मज़ानुल मुबारक सि. 1432 हि.

## माخذ ومراجع

مطبوعه	كتاب	مطبوعه	كتاب
مؤسسة الريان بيروت	القول البدیع	دارالمعرفة بيروت	سنن ابن ماجه
دارالکتب العلمیة بیروت	قوت القلوب	دارالکتب العلمیة بیروت	شعب الایمان
دارالکتب العلمیة بیروت	منهاج العابدین	دارالکتب العلمیة بیروت	شرح السنه
دارالکتب العلمیة بیروت	اتحاف الساده	دارالکتب العلمیة بیروت	جامع صغیر
دارالمعرفة بیروت	درمختار	دارالفکر بیروت	مرقاة المفاتیح
مکتبة المدینة باب المدینة کراچی	بہار شریعت	دارالکتب العلمیة بیروت	معرفة الصحابة