

મ-દની ચેનલ
દેખતે રહિયે



WAZN KAM KARNE KA TARIQA (GUJARATI)



વજન કમ કરને કા તરીકા



- ❁ દુબલા ઓર કમખોર બન્યા અલ્લાહ કો પસન્દ હે 02 ❁ ક્યા બેઠ કર કામકરને સે મોટાપા આતા હે ? 09
- ❁ વજન દાર શખ્સ કા મજાક ઉડાના હરામ હે 03 ❁ રોજના પૌન ઘન્ટા પેદલ ચલિયે 10
- ❁ જિયાદા ખાને સે હોને વાલી ગુનાહો કી બીમારિયાં 07 ❁ વજન કમ કરને કે લિયે કદુ શરીફ પકાને કા તરીકા 12
- ❁ મોટાપા મીત કા સખબ બન સકતા હે ! 08 ❁ ખા કર ફીરન સો જાને કે નુકસાનાત 14

مكتبة المدينة
(مركز إسلامي)

શૈબે તરીકત, અમીરે અહલે સુન્નાત, બાનિયે દા'વતે ઇસ્લામી, હાજરત અલ્લામા મૌલાના અબૂ તિલાલ

મુહમ્મદ ઇલ્યાસ અતાર કાદરી ર-મવી

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

किताब पढने की हुआ

अज : शैभे तरीकत, अभीरे अडले सुन्नत, भानिये दा'वते इस्लामी, उअरत अल्लामा
मौलाना अबू बिलाल मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरि र-अवी دَامَتْ بَرَكَاتُهُمْ الْعَالِيَهُ
दीनी किताब या इस्लामी सबक पढने से पडले जैल में दी हुई हुआ पढ
लीजिये إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ जो कुछ पढेंगे याद रहेगा. हुआ येड है :

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

तरजमा : ओ अल्लाह उअरत ! हम पर इल्म व हिकमत के दरवाजे भोल दे और हम पर अपनी
रहमत नाज़िल इरमा ! ओ अ-अमत और भुजुर्गी वाले ! (المستطرف ج ۱ ص ۱۰۰ دار الفكر بيروت)
नोट : अव्वल आभिर अेक अेक बार दुइइ शरीफ़ पढ लीजिये.

तालिबे गमे मदीना

व अकीअ

व मस्जिदरत

4, र-मजानुल मुबारक सि. 1432 हि



वज़न कम करने का तरीका

येड रिसाला (वज़न कम करने का तरीका)

शैभे तरीकत, अभीरे अडले सुन्नत, भानिये दा'वते इस्लामी उअरत अल्लामा
मौलाना अबू बिलाल मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरि र-अवी دَامَتْ بَرَكَاتُهُمْ الْعَالِيَهُ जियाई
ने उई उअान में तडरीर इरमाया है.

मजलिसे तराजिम (दा'वते इस्लामी) ने इस रिसाले को गुजराती रस्मुल
अत में तरतीब दे कर पेश किया है और मक-त-अतुल मदीना से शाअेअ करवाया
है. इस में अगर किसी जगड कमी बेशी पाअें तो मजलिसे तराजिम को (अ अरीअअे
मकतूब या ई-मेईल) मुत्तलअ इरमा कर सवाब कमाईये.

राभिता : मजलिसे तराजिम (दा'वते इस्लामी) मक-त-अतुल मदीना

सिलेकटेड डाउस, अलिफ़ की मस्जिद के सामने, तीन दरवाजा,

अहमदआबाद-1, गुजरात, इन्डिया

MO. 9374031409

E-mail : translaionmaktabhind@dawateislami.net

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

वज़न कम करने का तरीका

दुर्द शरीफ़ की इज़ीज़त

रसूले नज़ीर, सिराजे मुनीर, महबूबे रब्बे कदीर
صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ का इरमाने दिल पज़ीर है : ज़िके एलाही की
कसरत करना और मुज़ पर दुर्द पाक पढना इक (या'नी तंगदस्ती) को
दूर करता है. (الْقَوْلُ الْبَدِيعُ ص ٢٧٣، مَعْرِفَةُ الصَّحَابَةِ لِابِي نَعِيمٍ ج ٢ ص ٥٢٠)

صَلُّوْا عَلَيَّ الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

जो कोई वज़न कम करने की नियत करे उस के लिये सभ से
अडी रुकावट “आठिं आठिं” का वज़ीफ़ा पढने वाला नइस है जो के
कमजोरी वगैरा के जूटे उरावे देता रहता है और रखा जाने पीने का
शौकीन अन्दा ! तो वोह भी इर मन भाता “उरावा” पा कर भूभ
भाता, अदन अढाता और अन्जामे कार तरह तरह के अमराज में
इंसता यला जाता है. लिहाजा म-दनी इत्तिजा है के आप का वज़न
जियादा है तो इबादत पर कुव्वत हासिल करने की नियत से कम
करने का सन्ध-दगी से जेहन बनाइये और इस पर मदद हासिल
करने के लिये इत्तिदाअन यन्द रिवायतें वगैरा पढिये ताके अज़्म में
पुप्तगी आये, जब जेहन बन जाये के मुजे दुन्या व आभिरत की
बेहतरीयां पाने के लिये वज़न मो'तदिल (Normal) करना ही करना

इरमाने मुस्ताफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर एक बार दुरुद्वे पाक पढा **अल्लाह** عَزَّ وَجَلَّ उस पर दस रक़मों में बेजता है. (مسلم)

है तो अल्लाह عَزَّ وَجَلَّ से बलाएँ की तौफ़ीक़ तलब करते हुआ मज़ीद आगे की सुतूर पढिये (वज़न कम करने का तरीका आगे आ रहा है)

दुबला और कम ખોर बन्दा अल्लाह को पसन्द है

ठांस ठांस कर खाना, बदन मोटा बनाना और उबरी हुई तोंद लिये लिये फिरना देभने वाले पर बहुत बुरा तअस्सुर छोडता है ! अपने वज़न का खयाल रभिये के ईबादत पर मदद हासिल करने की निखत से सिद्धत अथी और वज़न मो'तदिल (Normal) रभना कारे सवाबे आभिरत और भौंके खुदा के बाईस दुबला पतला होना बाईसो सआदत है, इरमानो मुस्ताफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ है : अल्लाह عَزَّ وَجَلَّ को तुम में सब से ज़ियादा पसन्द वोड बन्दा है जो कम खाने वाला और बड़ीक़ (या'नी हल्के) बदन वाला है.

(أَجَابَ الصَّغِيرَ لِلسُّيُوطِيِّ ص ٢٠ حديث ٢٢١)

अल्लाह को मोटा शख्स ना पसन्द है

बराअे करम ! अपने हल पर रहुम कीजिये, यकीन मानिये मोटापा बजाते खुद अेक मन्डूस मरज बल्के बे शुमार अमराज का मजमूआ है, मोटापा नेक कामों में रुकावट बनता है, मोटापे की सब से बडी और तशवीश नाक आइत बयान करते हुआ अमीरुल मुअमिनीन सय्यिदुना इरुके आ'जम رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ इरमाते हैं : अल्लाह तआला मोटे जी ईल्म को ना पसन्द करता है.

इरमाते मुस्ताहा : صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जो शर्बस मुजा पर दुइडे पाक पढेना भूल गया वोह जन्त का रास्ता भूल गया. (جران)

(الجوع مع موسوعة ابن أبي الدنيا ج ٤ ص ٩٤ رقم ٨١) क्यूंके मोटापा गइलत और जियादा खाने पर दलावत करता है और येह भुरी बात है खास तौर पर जी एल्म के लिये . (اتحاف السادة للزبيدي ج ٩ ص ١٢) याद रहे !

उ-लमाअे किराम رَحْمَةُ اللهِ السَّلَام इरमाते हैं के वोह इरबिडी (या'नी मोटापा) मजभूम है जो (बहुत खाने पीने और अैश व एशरत के जरीअे) कस्टन पैदा की जाअे, कुदरती मोटापे का यहां जिक नहीं है.

(مِرْقَاةُ الْمَفَاتِيحِ ج ١٠ ص ٣٦٢ تحت الحديث ٦٠١٠) (मोटापे की वजह से किसी मुसल्मान पर हंस कर, एउ कर दिल् दुखाना गुनाह है)

वज़न दार शर्बस का मजाक उडाना हराम है

अगर कोई जियादा खाता हो, बेशक भूख मोटा ताजा हो मगर उस का मजाक उडाना बल्के उस की तरफ़ देष कर एजा देने वाले अन्दाज में मुस्कराना या एशारे करना हराम और जहन्नम में ले जाने वाला काम है, नीज येह भी याद रबिये के हर अेक के मोटापे का सबब जियादा खाना ही हो येह भी ज़री नहीं, मुशा-हदा येह है के बा'ज एस्लामी भाए वज़न कम करने के लिये गिजाओं की परहेजियों की कोशिशों के बा वुजूद वज़न कम करने में नाकाम रहते हैं जिस का मा'ना साइ जाहिर है के किसी बीमारी या दवाओं के मन्ई अ-सरात की वजह से बेयारों का बदन झूल जाता होगा. अहर हल मोटापे का कोई भी सबब हो दिल् आजारी की एजजत नहीं.

इरमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस क पास भरा जिक़ हुवा और उस ने मुज़ पर दुरुद पाक़ न पढा तडकीक वोड भद भप्त हो गया. (अबु) (३९६६)

उकारें आना ज़ियादा जाने की अलामत है

उकारें आना ज़ियादा जाने की अलामत है युनान्चे अद्लाड

उकारे उभीन صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने अक शप्स की उकार सुनी तो इरमाया : अपनी उकार कम कर, इस लिये के क़ियामत के दिन सब से ज़ियादा लूका वोड होगा जो दुन्या में ज़ियादा पेट भरता है.

(شرح السنة للبغوی ج ۷ ص ۲۹۶ حدیث ۳۹۶۴) जिन्हों ने उकार ली थी वोड सलाभी (या'नी अबू जुडेफ़ा رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ) इरमाते हैं : अद्लाड की कसम ! जिस दिन सरवरे काअेनात, शहनशाहे मौजूदात صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने मुज़ से येड बात इशरदि इरमाई, उस रोज़ से ले कर आज तक (या'नी ता दमे बयान) में ने कभी पेट भर कर नहीं जाया और मुजे अद्लाड عَزَّوَجَلَّ से उम्मीद है के आइन्दा ली (पेट भर कर जाने से) मेरी डिइज़त इरमाअेगा. (فُوتُ الْقُلُوبِ ج ۲ ص ۲۸۲)

जाने की भिकदार

इरमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ है : “आदमी अपने पेट से ज़ियादा भुरा भरतन नहीं भरता, इन्सान के लिये यन्द लुकमे काई हैं जो इस की पीठ को सीधा रभें, अगर अैसा न कर सके तो तिडाई (1/3) जाने के लिये तिडाई पानी के लिये और अेक तिडाई सांस के लिये हो.” (سُنَنِ ابْنِ مَاجَه ج ۶ ص ۴۸ حدیث ۳۳۴۹)

लज़्जत के लिये उट कर जाना कुइइर की सिइत है

याद रहे ! भोटा होना या लज़्जत के लिये कोई गिज़ा

इरमांने मुसलहा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुज पर दस भरतबा सुभु और दस भरतबा शाम
दुरुदे पाक पढा उसे क्रियामत के दिन मेरी शहाअत मिलेगी. (अ. १४६)

ईस्ति'माल करना या पेट भर कर जाना गुनाह नहीं, अलबत्ता ईन
यीजों से बचना बहुत मुनासिब है. जैसा के सदरुशशरीअह,
बदरुतरीकह उजरते अल्लामा मौलाना मुफ्ती मुहम्मद अमजद
अली आ'जमी عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللهِ الْكَرِيمِ इरमाते हैं : तूक से कम जाना याहिये
और पूरी तूक भर कर जाना जा लेना मुबाह है या'नी न सवाब है
न गुनाह, क्यूंके ईस का भी सहीह मकसद हो सकता है के ताकत
जियादा होगी और तूक से जियादा जा लेना हराम है. जियादा का
येह मतलब है के ईतना जा लेना जिस से पेट पराब होने का गुमान
है, म-सलन दस्त आयेगे और तबीअत बढ मजा हो जायेगी.
(दُرْمُخْتَار १ ج ص १०) आगे चल कर मजीद इरमाते हैं : कुरआने करीम
में कुइफार की सिइत येह बयान की गई के जाने से उन का मकसूद
तमतोअ व तनअ-उम (या'नी लज्जत व मजा लेना) होता है और
उदीस में कसरते पोरी (या'नी जियादा जाना) कुइफार की सिइत
बताई गई.

(बहारे शरीअत जि. 3 स. 375)

12 माह की ईबाहत से बढ कर नइअ बप्श इ'ल

अपने नइस को मारते हुअे रिजाअे ईलाही عَزَّوَجَلَّ के लिये
कम जाना बहुत बडी सआहत है और ज्वाहिशे नइस को तर्क
करने का इआदेदा तो देपिये ! उजरते सय्यिहुना अबू सुलैमान
عَلَيْهِ رَحْمَةُ الْحَنَّانِ इरमाते हैं : “नइस की किसी ज्वाहिश को छोड देना
12 माह के दिन के रोजों और रात की ईबाहतों से भी बढ कर दिल्
के लिये नइअ बप्श है.”

(قُوْتُ الْقُلُوب ج २ ص १९२)

इरमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस क पास भरा जिक़ हुवा और उस ने मुज़ पर दुइद शरीक़ न पढा उस ने जइ़ा की. (عمران)

भाना जियादा तो नज़्अ की सफ़्तियां भी जियादा

मन्कूल है : “बेशक सकराते भौत की शिदत हुन्या की वज़्जतों के मुताबिक़ है.” तो जिस ने जियादा वज़्जतें उठाईं उसे नज़्अ की तकलीफ़ भी जियादा होगी. (منهاجُ العابدین ص १६)

क्रियामत में लूके डोंगे

इरमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ है : बहुत से लोग हुन्या में जियादा भाने वाले और आसूदा जिन्दगी गुज़रने वाले हैं मगर क्रियामत के दिन वोड लूके नंगे डोंगे. और बहुत से लोग हुन्या में लूके नंगे हैं मगर क्रियामत के दिन ने'मतों में डोंगे.

(شُعَبُ الْإِيمَان ج २ ص १७० حديث १६१)

लूक की ने'मत भी दे और सध्र की तौफ़ीक़ दे

या भुदा हर डाल में तू शुक की तौफ़ीक़ दे

जियादा भाने से डोने वाली गुनाडों की भीमारियां

हुज्जतुल ईस्लाम डरते सय्यिदुना ईमाम अबू डामिद मुहम्मद बिन मुहम्मद बिन मुहम्मद गज़ाली عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللهِ تَوَالِي ईशाद इरमाते हैं : जियादा भाने से आ'ज़ा में इतना पैदा डोता और इसाद बरपा करने और बेडूदा काम कर गुज़रने की रग़बत जनम लेती है, क्यूंके जब ईन्सान भूब पेट भर कर भाता है तो उस के जिस्म में तकब्बुर और आंभों में बद निगाडी की डवस युटकियां

इरमान मुस्ताडा صلى الله تعالى عليه و اله وسلم : जे मुजा पर रोजे जुमुआ दुरेद शरीफे पढेगा मे क्रियामत क
दिन उस की शफाअत करेगा. (कुरान)

लेती है, कान बुरी बातें सुनने के मुश्ताक रहते हैं, ज़बान झोड़श
गोँठ (बे हयाँ की बातों) पर आमादा होती है, शर्मगाह शह्वत
रानी का तकाजा करती है, पाँउ ना ज़र्र मकामात की तरफ़ यल
पउने के लिये बे करार होते हैं. ईस के बर अक्स अगर ईन्सान लूका
हो तो तमाम आ'जाअे बदन पुर सुकून रहेंगे, न तो किसी बुराई
का लालय करेंगे और न ही बुराई को देख कर भुश लोंगे. हज़रते
उस्ताज़ अबू ज़'फ़र عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللهِ الْاَكْبَرِ का ईशादि गिरामी है : “पेट अगर
लूका हो तो जिस्म के बाकी आ'जा सैर या'नी पुर सुकून होते हैं,
किसी शै का मुता-लबा नहीं करते और अगर पेट बरा हुवा हो तो
दूसरे आ'जा लूके रह जाने के बाईस मुप्तलिफ़ बुराईयों की तरफ़
रुजूअ करते हैं.”

(منهاج العابدین ص ۸۳)

जियादा जाने से डोने वाली 12 किस्म की जिस्मानी बीमारी

मोटा हो या दुबला पतला ज़ो कोई ली भूब उट कर जाने का
आदी हो उसे किसी ली मोहलिक (या'नी हलाकत में डालने वाली)
बीमारी के ईस्तिकबाल के लिये जेहून बना लेना याहिये क्यूँके जियादा
जाने से पेट पराब होता है और बकौले अतिब्बा 80 ईसद अमराज़
पेट की पराबी से पैदा होते हैं, जिन में 12 किस्में येह हैं : (1)
दिमागी अमराज़ (2) आंघों की बीमारियां (3) ज़बान और गले की
बीमारियां (4) सीने और ईफ़डे के अमराज़ (5) इलिज और लक्वा

ફરમાને મુસ્લકા صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : मुज पर दुइदे पाक की कसरत करो बेशक येउ तुम्हारे बिये तदारत है. (بیٹی)

(6) જિસ્મ કે નિચલે હિસ્સે કા સુન હો જાના (7) શૂગર (8) હાઈ બ્લડ પ્રેશર (9) દિમાગી શિરયાન (યા'ની મગ્જ કી નસ) ફટ જાના (10) નફિસયાતી અમરાઝ (યા'ની પાગલ હો જાના વગૈરા) (11) જિગર ઓર પિત્તે કે અમરાઝ ઓર (12) ડિપ્રેશન.

મોટાપા મોત કા સબબ બન સકતા હૈ !

એક તિબ્બી તહકીક કે મુતાબિક મોટે અફરાદ મેં ખૂન કે લોથડે (ક્લોટ્સ. CLOTS) બનને કા અમલ તેઝ હોતા હૈ, જો જલ્દ ઝિન્દગી ખત્મ કરને કા પેશખૈમા બનતા હૈ. તહકીક કે મુતાબિક મોટાપા મોત કો દા'વત દેને કે બરાબર હૈ, ક્યૂંકે ઈસ સે ખૂન કે લોથડે (ક્લોટ્સ. CLOTS) બનના શુરૂઅ હો જાતે હૈં, ટાંગોં મેં બનને વાલે લોથડે પૂરે જિસ્મ મેં ખૂન કી રવાની મુ-તઅસ્સિર કરતે હૈં. એક ઓર તિબ્બી તહકીક કે મુતાબિક ઝિયાદા મીઠે ઓર મુરગ્ગન (યા'ની ઘી, તેલ ઓર તરહ તરહ કી ચિકનાઈયોં વાલે) ખાને ઓર મશરૂબાત (DRINKS) ન સિફ વઝૂન ઓર મોટાપે મેં ઈઝાફે કા બાઈસ બનતે હૈં બલ્કે ઈન કે ઈસ્તિ'માલ સે દિલ ઓર દિમાગ કી શિરયાનોં (યા'ની ખૂન કી બારીક નસોં) મેં દોડને વાલા ખૂન ભી ગાઢા હો જાતા હૈ જો દિલ કે દોરે યા દિમાગી રગોં મેં ખૂન જમને જૈસે જાન લેવા આરિઝોં (યા'ની બીમારિયોં) કા સબબ બન સકતા હૈ.

કયા બૈઠ કર કામ કરને સે મોટાપા આતા હૈ ?

બા'ઝ ભારી ભરકમ અફરાદ અપની સિ-ફતે બિસ્વાર ખોરી

इरमाने मुश्किल عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : तुम जहाँ भी हो मुझ पर दृष्टि पढ़ो क तुम्हारा दृष्टि मुझ तक पहुँचता है. (प्र. ३)

या'नी ખૂબ ખાતે પીતે રહને કી ખસલત સે કત્થે નઝર કરતે હુએ યેહ કહતે સુનાઈ દેતે હૈં કે ભઈ કયા કરેં, હમારા કામ હી બૈઠને કા હૈ ઈસ લિયે વઝ્ન બઢ ઓર પેટ ઉભર ગયા હૈ !!! યેહ ઉન કી ગલત ફહમી હૈ. ઐસોં કી ખિદમત મેં અર્ઝ હૈ ઈસ સે પહલે કે ડોક્ટર ભારી ફીસ લે કર કિસી મોહલિક બીમારી કી ખબરે વહ્શત અસર સુના કર ખોફ સે અધમુવા કર કે આપ કો કમ ખાને ઓર વઝ્ન ઘટાને કી તાકીદ કરે ઈસ સે કબલ ઉમ્મત કે ખૈર ખ્વાહ સગે મદીના ﷺ કી હમદદર્દી સે લબરેઝ મ-દની ઈલ્તિજા કબૂલ ફરમા લીજિયે ઓર હુસૂલે સવાબ કી નિય્યત સે પેટ કા કુફલે મદીના લગાઈયે યા'ની સાદા ગિઝા ઓર વોહ ભી ખ્વાહિશ સે કમ ખાઈયે ઓર ફિર બેશક પહલે સે ઝિયાદા વક્ત બૈઠ કર કામ કીજિયે ﷻ આપ ખુશ અન્દામ (SMART) હી રહેંગે.

કિસ કા કિતના વઝ્ન હોના ચાહિયે

કદ કે મુતાબિક મર્દ કે લિયે ફી ઈંચ એક કિલો વઝ્ન મુનાસિબ હૈ મ-સલન સાઢે પાંચ ફિટ કે મર્દ કે લિયે 66 કિલો ઓર સવા પાંચ ફિટ કી ઓરત કા વઝ્ન 59 કિલો.

ઠહરિયે ! પહલે ખૂન ટેસ્ટ કરવાઈયે

પહલે શૂગર (GLUCOSE) ઓર લિપિડ પ્રોફાઈલ (LIPID PROFILE) કા ટેસ્ટ કરવા લીજિયે. લિપિડ મેં કોલેસ્ટ્રોલ

ફરમાને મુસ્લિમ عَلَيَّ اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : जिस न मुझ पर दस मरतबा दुइइ पाक पढा **अल्लाह** (उस पर सो रहमते नाजिल फरमाता है. (अ. १))

(CHOLESTROL) ભી શામલ છે, ઈસ કે લિયે કમ અઝ કમ 12 ઓર ઝિયાદા સે ઝિયાદા 14 ઘન્ટે સે પેટ ખાલી હોના ઝરૂરી છે. હો સકે તો રિઝાએ ઈલાહી કે લિયે રોઝા રખ કર શામ કો વક્ત કી મિકદાર કે મુતાબિક ચેહ તમામ ટેસ્ટ કરવાઈયે અગર રિપોર્ટ ખરાબ આએ તો ડૉક્ટર કે મશવરે કે મુતાબિક વઝૂન કી તરકીબ કીજિયે.

રોઝાના પૌન ઘન્ટા પૈદલ ચલિયે

રોઝાના 45 મિનટ ઈસ તરહ પૈદલ ચલિયે : પહલે 15 મિનટ તેઝ કદમ, દૂસરે 15 મિનટ મો'તદિલ (NORMAL) ઓર આખિરી 15 મિનટ તેઝ. ઈસ તરહ ચલને સે **الله عَزَّوَجَلَّ** બહુત સારે જિસ્માની ફવાઈદ કે સાથ વઝૂન મેં ભી કમી આએગી.

વઝૂન કમ કરને કા તરીકા

દિન મેં સિફ એક બાર ખાના સુન્નત છે અગર એક બાર ખાને સે કમઝોરી આતી હો તો દિન મેં દો મરતબા ખા લીજિયે. ચાહે એક બાર ખાએં યા દો બાર મગર ભૂક સે કમ ખાના ઝરૂરી છે. ત્રીન બાર ખાને બલકે દો બાર કે ઈલાવા દીગર અવકાત મેં મુખ્તલિફ ચીઝેં ખાને સે બચિયે. બીચ મેં ભૂક લગે ઓર ખાના ચાહેં તો ખીરા, કકડી, સલાદ કે પત્તે “ડાઈટ સેબ” વગૈરા ખા લીજિયે. એક યા દો મરતબા જો ખાના ખાએંગે ઉસ મેં સલાદ વગૈરા નીઝ ઉબલી હુઈ યા બહુત હી કમ યા'ની એક આધ છોટી સી ચમ્મચ તેલ મેં પકાઈ હુઈ સબ્જિયાં.

इश्माले मुश्तक : عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा जिक्र हो और वोह मुज पर दुइद शरीफ न पढे तो वोह लोगो में से कन्जूस तरीन शप्स है. (त्रेजेर)

आलू न खाईये. अगर रोटी या यावल खाना जरूरी हो तो मजकूर सज्जी के साथ सिर्फ आधी खपाती खाईये, यावल इकत पानी में उबले हुअे सिर्फ आधा कप, सिर्फ अेक बोटी वोह ली छोटी सी बिगैर खरबी की, आम खाना जरूरी हो तो इइते में अेक आध बार सिर्फ दरमियाना किस्म का आधा आम. पेट की तकलीफों और तरल तरल की बीमारियों से बखने का बेहतरीन नुस्खा जे ली गिजा खामें खूब खबा कर खामें, खानी छतनी खबामें के गिजा पानी की तरल पतली हो कर खुद ही इलक के नीखे उतर खामे. खाय पीना खारें तो “स्कीम मिल्क” की इकी ही पी लीखिये अगर बिगैर मिठास के न पी सकें तो डोक्टर के मशखरे से खाय के कप में SWEETENER की अेक गोली डाल लीखिये, (कहा खता है के बा’ज SWEETENER मुजिरे सिइलत होती हैं) अगर शूगर का मरज न हो तो मुम्किना खूरत में खीनी की खगल खाय में शइद ख गूड डाल लीखिये. (द्विन रात में सिर्फ दो बार दरमियाना कप वोह ली आधा आधा पियें) खरबी, धी, खाने का तेल, अन्डे की जर्दी, डेरी (DAIRY) की खीजें म-सलन मख्मन, पनीर (CHEESE) और इर तरल की खिकनाइट वाली गिजाखें मीठे और कीम वाले बिस्किट, मुप्तलिइ मीठी डिशें खैसा के रबडी, खीर, खिरनी, पुटीन (PUDDING) इूट खेली, कस्टर्ड, इालूद ख गैरा. केक, पेस्ट्रियां, कोको खोक्लेट और टोकिखों, निम्को वालों की तली हुई खीजों, CREAM

इरमाँले मुस्तफ़ा : عَلَى اللَّهِ تَعَالَى غَلِيظٌ وَإِيْرَسَمٌ : उस शप्स की नाक पाक आवूँ हूँ जिस के पास मेरा जिक्र हूँ और वोह मुज़ पर दुरुदे पाक न पड़े. (बाँ)

लगी हुँ या भीठी गिज़ाओं, मिठाईयों, आईसकीम, ठन्डे मश्रूबात (COLD DRINKS), इलों के रस, फ़ास्ट फ़ूड म-सलन पिज़्जे पराठे, पूरियां, क्योरियां, पकोडे, कबाब, समोसे, अन्डा आमलेट वगैरा हर वोह चीज़ जिस में मैदा, चिकनाहट या मिठास शामिल हूँ उन से बचिये. **إِنَّ دَعْوَةَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ** वज़न में कभी आयेगी और आप **إِنَّ دَعْوَةَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ** पुश अन्दाम (SMART) हूँ ज़ाँगे. डॉक्टरों के पास जाने का “यार्ट” मिलता है उन के ज़रीअे ली वज़न का तनासुब भर करार रखा जा सकता है. अपने इम्भीली डॉक्टर या माहिर हकीम से मशवरा कर के सिर्फ़ गिज़ाओं और परहेज़ियों से वज़न कम करना चाहिये. मगर दवा (MEDICINE) के ज़रीअे वज़न कम नहीं करना चाहिये के ईस के मन्ई अ-सरात (SIDE EFFECTS) सिद्धत को नुकसान पड़ोया सकते हैं.

वज़न कम करने के लिये कदु शरीफ़ पकाने का तरीका

हस्बे ज़रूरत कदु शरीफ़ (लौकी) के कतले (टुकडे) पानी में बूल्हे पर बढा दीजिये, थोडी सी हल्दी और हस्बे ज़ाअेका नमक डालिये. तेल न डालिये ईस के बीय से कुछ न कुछ तेल निकल आयेगा. थोडी सी देर में वज़न कम करने का बेहतरीन नुस्खा तय्यार है. मगर आगे बयान कर्दा तरकीबें ली अमल में लानी हैं.

वज़न कम करने का नुस्खा

लाभदाना, जीरअे सियाह और क्लॉंज, तीनों हम वज़न

इरमाने मुश्किल : صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझे पर रोजे जुमुआ द्वा सो बार दुइद पाक पढा उस के दो सो साल के गुनाह मुआफ़ होंगे. (अहमद)

ले कर अच्छी तरह बारीक पीस कर चकण (या'नी MIX) कर के बडे मुंह की बोतल में मलकूज कर लीजिये रोजाना सुबह व शाम अेक अेक यम्मय पानी के साथ खाने से पहले खा लीजिये. मगर परहेज़ी भी जारी रखिये.

घबराईये नहीं !

पेट का कुइले मदीना या'नी बूक से कम खाना आप को सिई यन्द रोज दुश्वार मा'लूम होगा, वोह भी जियादा तर उस वक्त जब तक के दस्तर खान पर बैठे रहेंगे, दस्तर खान बढ़ा लेने के बाद **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ** तबज्जोह हट जायेगी. इस के बाद जब पेट के कुइले मदीना की आदत पड जायेगी और इस की ब-र-कतों का मुशा-हदा इरमा लेंगे तो जियादा खाने को **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ** भी नहीं याहेगा.

देगों का पका हुवा खाना

देगों के जबर दस्ती के “लजीज” बनाये गये ખૂબ मुरगन और मसालेदार कोरमे, बिरयानी वगैरा चटपटे खाने अखाडे के पइलवान और मैदान के खिलाडी के लिये भी सिइहत कुश (या'नी सिइहत को तबाह करने वाले) हैं और खुसूसन वज़न हार आदमी की सिइहत के तो निहायत ही सप्त दुश्मन हैं. दा'वतों की देगों की

इश्माले मुस्ताहा. عَلَى اللَّهِ تَعَالَى غَلِيظٌ وَابٍ وَسَلِيمٌ : मुळ पर दुइद शरीर पढे अब्लाह عَزَّوَجَلَّ तुम पर रहमत
 भेजेगा. (अः १०५)

ખુશ ઝાએકા ગિઝાએ ખાને કે દૌરાન લઝ્ઝત કી વજહ સે આદમી હાથ ભી જલ્દી નહીં રોક પાતા, મા'મૂલ સે ઝિયાદા ખાતા ઓર દૂસરોં કી મૌજૂ-દગી મેં હિર્સ કી વજહ સે ઉસ સે બરાબર ચબાયા ભી નહીં જાતા, જલ્દી જલ્દી નિગલને ઓર પેટ મેં લુઢકાને કે સબબ ઈસ કી સિહ્હત કો શદીદ નુક્સાનાત પહોંચતે હેં. એક તિબ્બી તહકીક કે મુતાબિક ચટપટી ગિઝાઓં સે અલ્સર (ULCER), મે'દે કી તેઝાબિયત, બદ હઝ્મી ઓર બવાસીર કી બીમારિયાં જનમ લેતી હેં.

ખા કર ફૌરન સો જાને કે નુક્સાનાત

આજ કલ કાફી અફરાદ કામકાજ સે રાત કો ફારિગ હો કર થકે હારે આ કર, જલ્દી જલ્દી ખાના ખા કર ફૌરન સો જાતે હેં, એસોં કો શૂગર, દિલ કે અમરાઝ, મે'દે કી બીમારિયાં, ફાલિજ વગૈરા અમરાઝ હો સકતે હેં. લિહાઝા ખાના ખાને કે દો યા તીન ઘન્ટે કે બા'દ સોના ચાહિયે. રાત દેર સે ખા કર ફૌરન સો જાને મેં આપ કી લાખ મજબૂરિયાં હોં, મગર “બીમારી” આપ કી કોઈ મજબૂરી નહીં દેખેગી, આપ કો હી અપને અન્દાઝ બદલને હી પરોંગે. (તફ્સીલી મા'લૂમાત કે લિયે ફૈઝાને સુન્નત જિલ્દ અવ્વલ કે બાબ, “પેટ કા કુફલે

इरमांन मुश्कल صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : मुज पर कसरत से दुरुदे पाक पढो बेशक तुम्हारा मुज पर दुरुदे पाक पढना तुम्हारे गुनाहों के लिये मज्किरत है. (भाग २)

मदीना” का मुता-लआ इरमाईये)

या ँलाही भूक की दौलत से मालामाल कर
दो जहां में अपनी रडमत से मुजे भुशडाल कर
صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

امین بجاہ النبئی الامین صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

बेह रिखाला पढ कर दूररे को टे हीजिये

शादी गमी की तकरीआत, ँजतिमाआत, आ'रास और जुलूसे मीलाह वगैरा में मक-त-बतुल मदीना के शाअेअ कदा रसाईल और म-दनी इल्लों पर मुश्तमिल पेम्फ्लेट तकसीम कर के सवाब कमाईये, गाहकी को ब नियते सवाब तोलके में टेने के लिये अपनी दुकानों पर भी रसाईल रपने का मा'भूल बनाईये, अम्बार इरोशीं या बख्यों के जरीअे अपने मडले के घर घर में माडाना कम अज कम अेक अदद सुन्तों बरा रिखाला या म-दनी इल्लों का पेम्फ्लेट पछोंया कर नेकी की दा'वत की धूमें मयाईये और भूब सवाब कमाईये.

तालिबे गमे मदीना व
बकीअ व मज्किरत व
बे खिसाब जन्तुल इरदौस
में आका का पडोस



4 र-मजानुल मुबारक सि. 1432 हि

माخذ ومراجع

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