Wazn Kam Karne Ka Tariqa (Hindi)

वज़्न कम करने का त़रीक़ा

दुआला और कमख़ोर बन्दा अल्लाह को पसन्द है	02	क्या बैठ कर काम करने से मोटापा आता है?	09
वज़्न दार शख़्स का मज़ाक़ उड़ाना ह़राम है	03	रोज़ाना पौन घन्टा पैदल चलिये	10
ज़ियादा खाने से होने वाली गुनाहों की बीमारियां	07	वज़्न कम करने के लिये कद्दू मुनक़्क़ा पकाने का त़रीक़ा	12
मोटापा मौत का सबब बन सकता है!	08	खा कर फ़ौरन सो जाने के नुक़्सानात	14

शैख़े त़रीक़त, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी, ह़ज़रते अल्लामा मौलाना अबू बिलाल

मुह़म्मद इल्यास अत्ता़र क़ादिरी र-ज़वी دامت برکاتہم العالیہ

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ؕ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ؕ

वज़्न कम करने का त़रीक़ा

दुरूद शरीफ़ की फ़ज़ीलत

रसूले नज़ीर, सिराजे मुनीर, महबूबे रब्बे क़दीर صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَ اٰلِهٖ وَسَلَّم का फ़रमाने दिल पज़ीर है : **ज़िक्रे** इलाही की कसरत करना और मुझ पर दुरूदे पाक पढ़ना फ़क़्र (या'नी तंग दस्ती) को दूर करता है।

(اَلْقَوْلُ الْبَدِيع ص۲۷۳،معرفۃُ الصّحابۃ لابی نعیم ج۲ص۵۲۰)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيب! صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

जो कोई वज़्न कम करने की निय्यत करे उस के लिये सब से बड़ी रुकावट "खाऊं खाऊं" का वज़ीफ़ा पढ़ने वाला नफ़्स है जो कि कमज़ोरी वग़ैरा के झूटे डरावे देता रहता है और रहा खाने पीने का शौक़ीन बन्दा ! तो वोह भी फिर मन भाता "डरावा" पा कर ख़ूब खाता, बदन बढ़ाता और अन्जामे कार त़रह़ त़रह़ के अमराज़ में फंसता चला जाता है। लिहाज़ा म-दनी इल्तिजा है कि आप का वज़्न ज़ियादा है तो इबादत पर क़ुव्वत ह़ासिल करने की निय्यत से कम करने का सन्जी-दगी से ज़ेह्न बनाइये और इस पर मदद ह़ासिल करने के लिये इब्तिदाअन चन्द रिवायतें वग़ैरा पढ़िये ताकि अ़ज़्म में पुख़्तगी आए, जब ज़ेह्न बन जाए कि मुझे दुन्या व आख़िरत की बेहतरियां पाने के लिये वज़्न **मो'तदिल**

(Normal) करना ही करना है तो **अल्लाह** عَزَّوَجَلَّ से भलाई की तौफ़ीक़ त़लब करते हुए मज़ीद आगे की सुत़ूर पढ़िये (वज़्न कम करने का त़रीक़ा 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 वज़्न का ख़याल रखिये कि **इबादत** पर मदद ह़ासिल करने की निय्यत से सिह़्ह़त अच्छी और वज़्न **मो'तदिल** (Normal) रखना कारे सवाबे आख़िरत और ख़ौफ़े ख़ुदा के बाइस दुबला पतला होना बाइसे सआ़दत है, **फ़रमाने मुस्त़फ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَ اٰلِهٖ وَسَلَّم **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 ।** (اَلْجَامِعُ الصَّغِير لِلسُّيُوطِى ص ٢٠ حديث ٢٢١)

अल्लाह को मोटा शख़्स ना पसन्द है

बराए करम ! अपने ह़ाल पर रह़्म कीजिये, यक़ीन मानिये **मोटापा** बज़ाते ख़ुद एक मन्ह़ूस मरज़ बल्कि बे शुमार अमराज़ का मज्मूआ़ है, **मोटापा** नेक कामों में रुकावट बनता है, **मोटापे** की सब से बड़ी और तशवीश नाक आफ़त बयान करते हुए **अमीरुल मुअमिनीन** सय्यिदुना फ़ारूक़े आ'ज़म رَضِیَ اللهُ تَعَالٰی عَنْهُ फ़रमाते हैं : **अल्लाह** तआ़ला

मोटे ज़ी इ़ल्म को ना पसन्द करता है । (الجوع مع موسوعة ابن اَبِی الدُّنیا ج٤ص٩٤ رقم ٨١) क्यूं कि मोटापा ग़फ़्लत और ज़ियादा खाने पर दलालत करता है और येह बुरी बात है ख़ास त़ौर पर ज़ी इ़ल्म के लिये । (اِتحافُ السّادَة للزّبیدی ج٩ ص١٢) याद रहे ! उ़-लमाए किराम رَحِمَهُمُ اللهُ السَّلام फ़रमाते हैं कि वोह फ़रबिही (या'नी मोटापा) मज़मूम है जो (बहुत खाने पीने और ऐ़श व इ़शरत के ज़रीए़) क़स्दन पैदा की जाए, क़ुदरती मोटापे का यहां ज़िक्र नहीं है । (مِرْقاةُ الْمَفاتِیح ج١٠ ص٣٦٢ تحتَ الحدیث ٦٠١٠) (मोटापे की वजह से किसी मुसल्मान पर हंस कर, छेड़ कर दिल दुखाना गुनाह है)

वज़्न दार शख़्स का मज़ाक़ उड़ाना ह़राम है

अगर कोई ज़ियादा खाता हो, बेशक ख़ूब मोटा ताज़ा हो मगर उस का मज़ाक़ उड़ाना बल्कि उस की त़रफ़ देख कर ईज़ा देने वाले अन्दाज़ में मुस्कराना या इशारे करना ह़राम और जहन्नम 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 वज़्न कम करने के लिये ग़िज़ाओं की परहेज़ियों की कोशिशों के बा वुजूद वज़्न 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 मुस्त़फ़ा صَلَّی اللّٰہ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَ اٰلِہٖ وَسَلَّم : जिस के पास मेरा ज़िक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरूदे पाक न पढ़ा तह़क़ीक़ वोह बद बख़्त हो गया । (ابن سنی)

जाता होगा । बहर ह़ाल 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 चुनान्चे **अल्लाह** عَزَّوَجَلَّ के प्यारे ह़बीब صَلَّی اللّٰہ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَ اٰلِہٖ وَسَلَّم ने एक शख़्स 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 ج۷ ص۲۹٤ حدیث ۳۹٤٤) जिन्हों ने डकार ली थी वोह सह़ाबी (या'नी **अबू जुह़ैफ़ा** رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ) फ़रमाते हैं : **अल्लाह** की क़सम ! जिस दिन सरवरे काएनात, शहन्शाहे मौजूदात صَلَّی اللّٰہ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَ اٰلِہٖ وَسَلَّم ने मुझ से येह बात इर्शाद फ़रमाई, उस रोज़ से ले कर आज तक (या'नी ता दमे 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 ह़िफ़ाज़त फ़रमाएगा । (قُوتُ الْقُلوب ج ۲ ص ۲۸۲)

खाने की मिक़्दार

फ़रमाने मुस्त़फ़ा صَلَّی اللّٰہ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَ اٰلِہٖ وَسَلَّم **है :** "आदमी अपने पेट से ज़ियादा बुरा बरतन नहीं भरता, इन्सान के लिये चन्द लुक़्मे काफ़ी हैं जो उस

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 اِبن ماجه ج ٤ ص ٤٨ حديث ٣٣٤٩)

लज़्ज़त के लिये डट कर खाना कुफ़्फ़ार की सिफ़त है

याद रहे ! **मोटा** होना या लज़्ज़त के लिये कोई ग़िज़ा इस्ति'माल करना या पेट भर कर खाना गुनाह नहीं, अलबत्ता इन चीज़ों से बचना बहुत मुनासिब है । जैसा कि **सदरुश्शरीअ़ह, बदरुत्त़रीक़ह** ह़ज़रते अ़ल्लामा मौलाना मुफ़्ती मुह़म्मद अमजद अ़ली आ'ज़मी عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللهِ الْقَوِى फ़रमाते हैं : भूक से कम खाना चाहिये और पूरी भूक भर कर खाना खा लेना मुबाह़ है या'नी न सवाब है न गुनाह, क्यूं कि इस का भी सह़ीह़ मक़्सद हो सकता है कि त़ाक़त ज़ियादा होगी और भूक से ज़ियादा खा लेना ह़राम है। ज़ियादा का येह मत़लब है कि इतना खा लेना जिस से पेट ख़राब होने का गुमान है, म-सलन दस्त आएंगे और त़बीअ़त बद मज़ा हो जाएगी । (دُرِّمُختار ج ٩ ص ٥٦٠) आगे चल कर मज़ीद फ़रमाते हैं : क़ुरआने करीम में कुफ़्फ़ार की सिफ़त येह बयान की गई कि खाने से उन का मक़्सूद **तमत्तोअ़ व तनअ़ु-उ़म** (या'नी लज़्ज़त व मज़ा लेना) होता है और ह़दीस में कस्रते ख़ोरी (या'नी ज़ियादा खाना) कुफ़्फ़ार की सिफ़त बताई गई । (बहारे शरीअ़त, जि. 3, स. 375)

फ़रमाने मुस्त़फ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَ اٰلِهٖ وَسَلَّم : जिस के पास मेरा ज़िक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरूद शरीफ़ न पढ़ा उस ने जफ़ा की । (عبدالرزاق)

12 माह की इ़बादत से बढ़ कर नफ़्अ़ बख़्श फ़े'ल

अपने नफ़्स को मारते हुए रिज़ाए इलाही عَزَّوَجَلَّ के लिये कम खाना बहुत बड़ी सआ़दत है और ख़्वाहिशे नफ़्स को तर्क करने का फ़ाएदा तो देखिये ! ह़ज़रते सय्यिदुना अबू सुलैमान عَلَيْهِ رَحْمَةُ الْحَنَّان फ़रमाते हैं : **''नफ़्स की किसी ख़्वाहिश को छोड़ देना 12 माह के दिन के रोज़ों और रात की इ़बादतों से भी बढ़ कर दिल के लिये नफ़्अ़ बख़्श है ।''** (قُوتُ الْقُلوب ج۲ ص ۲۹۲)

खाना ज़ियादा तो नज़्अ़ की सख़्तियां भी ज़ियादा

मन्क़ूल है : ''बेशक सकराते मौत की शिद्दत दुन्या की लज़्ज़तों के मुत़ाबिक़ है ।'' तो जिस ने ज़ियादा लज़्ज़तें उठाईं उसे नज़्अ़ की तक्लीफ़ भी ज़ियादा होगी । (مِنهاجُ العابدِين ص٩٤)

क़ियामत में भूके होंगे

फ़रमाने मुस्त़फ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَ اٰلِهٖ وَسَلَّم 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 الْاِيمان ج۲ ص ۱۷۰ حديث ۱٤٦١)

भूक की ने'मत भी दे और सब्र की तौफ़ीक़ दे
या ख़ुदा हर ह़ाल में तू शुक्र की तौफ़ीक़ दे

ज़ियादा खाने से होने वाली गुनाहों की बीमारियां

हुज्जतुल इस्लाम ह़ज़रते सय्यिदुना इमाम अबू ह़ामिद मुह़म्मद बिन मुह़म्मद बिन मुह़म्मद ग़ज़ाली عَلَیْہِ رَحْمَۃُ اللّٰہِ الْوَالِی इर्शाद फ़रमाते हैं : ज़ियादा खाने से आ'ज़ा में फ़ितना पैदा होता और फ़साद बरपा करने और बेहूदा काम कर गुज़रने की रग़बत जनम लेती है, क्यूं कि जब इन्सान ख़ूब पेट भर कर खाता है तो उस के जिस्म में **तकब्बुर** और आंखों में **बद निगाही** की हवस चुटकियां लेती है, कान बुरी बातें सुनने के मुश्ताक़ रहते हैं, ज़बान **फ़ोह़ूश गोई** (बे ह़याई की बातों) पर आमादा होती है, शर्मगाह शह्वत रानी का तक़ाज़ा करती है, पाउं ना जाइज़ मक़ामात की त़रफ़ चल पड़ने के लिये बे क़रार होते हैं। इस के बर अ़क्स 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 ख़ुश होंगे। ह़ज़रते उस्ताज़ अबू जा'फ़र عَلَیْہِ رَحْمَۃُ اللّٰہِ الْاَکْبَر का इर्शादे गिरामी है : "पेट अगर भूका हो तो जिस्म के बाक़ी आ'ज़ा सैर या'नी पुर सुकून होते हैं, किसी शै का मुत़ा-लबा नहीं करते और अगर पेट भरा हुवा हो तो दूसरे आ'ज़ा भूके रह जाने के बाइ़स मुख़्तलिफ़ बुराइयों की त़रफ़ रुजूअ़ करते हैं।" (مِنهاجُ الْعابِدین 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

आ़दी हो उसे किसी भी मोहलिक (या'नी हलाकत में डालने वाली) बीमारी के इस्तिक़्बाल के लिये ज़ेह्न बना लेना चाहिये क्यूं कि ज़ियादा खाने से पेट ख़राब होता है और बक़ौले अति़ब्बा **80** फ़ीसद अमराज़ पेट की ख़राबी से पैदा होते हैं, जिन में **12** क़िस्में येह हैं : (1) दिमाग़ी अमराज़ (2) आंखों की बीमारियां (3) ज़बान और गले की बीमारियां (4) सीने और फेफड़े के अमराज़ (5) फ़ालिज और लक़्वा (6) जिस्म के निचले हि़स्से का सुन हो जाना (7) शूगर (8) हाई ब्लड प्रेशर (9) दिमाग़ी शिरयान (या'नी मग़्ज़ की नस) फट जाना (10) नफ़्सियाती अमराज़ (या'नी पागल हो जाना वग़ैरा) (11) जिगर और पित्ते के अमराज़ और (12) डिप्रेशन।

मोटापा मौत का सबब बन सकता है !

एक ति़ब्बी तह़क़ीक़ के मुत़ाबिक़ मोटे अफ़राद में ख़ून के लोथड़े (क्लोट्स, CLOTS) बनने का अ़मल तेज़ होता है, जो जल्द ज़िन्दगी ख़त्म करने का पेशख़ैमा बनता है। तह़क़ीक़ के मुत़ाबिक़ मोटापा मौत को दा'वत देने के बराबर है, क्यूं कि इस से ख़ून के लोथड़े (क्लोट्स, CLOTS) बनना शुरूअ़ हो जाते हैं, टांगों में बनने वाले लोथड़े पूरे जिस्म में ख़ून की रवानी **मु-तअस्सिर** करते हैं। एक और ति़ब्बी तह़क़ीक़ के मुत़ाबिक़ ज़ियादा मीठे और मुरग़्ग़न (या'नी घी, तेल और त़रह़ त़रह़ की

चिक्नाइयों वाले) खाने और मश्रूबात (DRINKS) न सिर्फ़ वज़्न और मोटापे में इज़ाफ़े का बाइस बनते हैं बल्कि इन के इस्ति'माल से दिल और दिमाग़ की शिरयानों (या'नी ख़ून की बारीक नसों) में दौड़ने वाला ख़ून भी गाढ़ा हो जाता है जो दिल के दौरे या दिमाग़ी रगों में ख़ून जमने जैसे जान लेवा आ़रिज़ों (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 बिस्यार ख़ोरी या'नी ख़ूब खाते पीते रहने की ख़स्लत से क़त़ए़ नज़र करते हुए येह कहते सुनाई देते हैं कि भई क्या करें, हमारा काम ही बैठने का है इस लिये वज़्न बढ़ और पेट उभर गया है !!! येह उन की ग़लत़ फ़हमी है । ऐसों की ख़िदमत में अ़र्ज़ 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 वज़्न घटाने की ताकीद करे इस से क़ब्ल उम्मत के ख़ैर ख़्वाह सगे मदीना عَفِیَ عَنْہُ की हमदर्दी से लबरेज़ म-दनी इल्तिजा क़बूल फ़रमा लीजिये और हुसूले सवाब की निय्यत से **पेट का क़ुफ़्ले मदीना** लगाइये या'नी सादा ग़िज़ा और वोह भी ख़्वाहिश से कम खाइये और फिर बेशक पहले से ज़ियादा वक़्त बैठ कर काम कीजिये اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّوَجَلَّ आप ख़ुश अन्दाम (SMART) ही रहेंगे ।

किस का कितना वज़्न होना चाहिये

क़द के मुत़ाबिक़ मर्द के लिये फ़ी इन्च एक किलो वज़्न मुनासिब है म-सलन साढ़े पांच फ़िट के मर्द के लिये 66 किलो और सवा पांच फ़िट की औ़रत का वज़्न 59 किलो ।

ठहरिये ! पहले ख़ून टेस्ट करवाइये

पहले शूगर (GLUCOSE) और लिपिड प्रोफ़ाइल (LIPID PROFILE) का टेस्ट करवा लीजिये । लिपिड में कोलेस्ट्रोल (CHOLESTROL) भी शामिल है, इस के लिये कम अज़् 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 मिक़्दार के मुत़ाबिक़ येह तमाम टेस्ट करवाइये अगर रिपोर्ट ख़राब आए तो डॉक्टर के मश्वरे के मुत़ाबिक़ वज़्न की तरकीब कीजिये ।

रोज़ाना पौन घन्टा पैदल चलिये

रोज़ाना 45 मिनट इस त़रह़ पैदल चलिये : पहले 15 मिनट तेज़ क़दम, दूसरे 15 मिनट मो'तदिल (NORMAL) और आख़िरी 15 मिनट तेज़ । इस त़रह़ चलने से اِنْ شَآءَاللّٰه عَزَّوَجَلَّ बहुत सारे जिस्मानी फ़वाइद के साथ वज़्न में भी कमी आएगी ।

वज़्न कम करने का त़रीक़ा

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

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" वग़ैरा खा लीजिये। एक या दो मर्तबा जो खाना खाएंगे उस में सलाद वग़ैरा 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 मज़्कूरा सब्ज़ी के साथ सिर्फ़ आधी चपाती खाइये, चावल फ़क़त़ पानी में उबले हुए सिर्फ़ आधा कप, सिर्फ़ एक बोटी वोह भी छोटी सी बिग़ैर चरबी की, आम खाना ज़रूरी हो तो हफ़्ते में एक आध बार सिर्फ़ दरमियाना क़िस्म का आधा आम। पेट की तक्लीफ़ों और त़रह़ त़रह़ की बीमारियों से बचने का बेहतरीन नुस्ख़ा जो भी ग़िज़ा खाएं ख़ूब चबा कर खाएं, या'नी इतनी चबाएं कि ग़िज़ा पानी की त़रह़ पतली हो कर ख़ुद ही ह़ल्क़ के नीचे उतर जाए। चाय पीना चाहें तो "स्कीम्ड मिल्क" की फीकी ही पी लीजिये अगर बिग़ैर मिठास के न पी सकें तो डॉक्टर के मश्वरे से चाय के कप में SWEETENER की एक गोली डाल लीजिये, (कहा जाता है कि बा'ज़ SWEETENER मुज़िर्रे सिह़्ह़त 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

पियें) चरबी, घी, खाने का तेल, अन्डे की ज़र्दी, डेरी (DAIRY) की चीज़ें म-सलन मख्खन, पनीर (CHEESE) और हर त़रह़ की चिक्नाहट वाली ग़िज़ाएं मीठे और क्रीम वाले बिस्किट, मुख़्तलिफ़ मीठी डिशें जैसा कि रबड़ी, खीर, फ़िरनी, पुटीन (PUDDING) फ्रूट जेली, कस्टर्ड, फ़ालूदा वग़ैरा । केक, पेस्ट्रियां, कोको चॉक्लेट और टॉफ़ियों, निमकों वालों की तली हुई चीज़ों, CREAM लगी हुई या मीठी ग़िज़ाओं, मिठाइयों, आइसक्रीम, ठन्डे मश्रूबात (COLD DRINKS), फलों के रस, फ़ास्ट फूड म-सलन पिज़्ज़े पराठे, पूरियां, कचोरियां, पकोड़े, कबाब, समोसे, अन्डा आमलेट वग़ैरा **हर वोह चीज़ जिस में मैदा, चिक्नाहट या मिठास शामिल हो उन से बचिये । वज़्न में कमी आएगी** और आप اِنْ شَآءَاللّٰه عَزَّوَجَلَّ ख़ुश अन्दाम (SMART) हो जाएंगे । डॉक्टरों के पास खाने का "चार्ट" मिलता है उन के ज़रीए भी वज़्न का तनासुब बर क़रार रखा जा सकता है । अपने फ़ेमिली डॉक्टर या माहिर ह़कीम से मश्वरा कर के सिर्फ़ ग़िज़ाओं और परहेज़ियों से वज़्न कम करना चाहिये । मगर दवा (MEDICINE) के ज़रीए वज़्न कम नहीं करना चाहिये कि इस के मन्फ़ी अ-सरात (SIDE EFFECTs) सिह़्ह़त को नुक़्सान पहुंचा सकते हैं ।

वज़्न कम करने के लिये कद्दू शरीफ़ पकाने का त़रीक़ा

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

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

वज़्न कम करने का नुस्ख़ा

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

घबराइये नहीं !

पेट का क़ुफ़्ले 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 اِنْ شَآءَاللّٰه عَزَّوَجَلَّ तवज्जोह हट जाएगी । इस के बा'द जब पेट के क़ुफ़्ले मदीना की आ़दत पड़ जाएगी और इस की ब-र-कतों का मुशा-हदा फ़रमा लेंगे तो ज़ियादा खाने को اِنْ شَآءَاللّٰه عَزَّوَجَلَّ जी भी नहीं चाहेगा ।

देगों का पका हुवा खाना

देगों के ज़बर दस्ती के "लज़ीज़" बनाए गए ख़ूब मुरग़्ग़न और मसालेदार क़ोरमे, बिरयानी वग़ैरा चटपटे खाने अखाड़े के पह्लवान और मैदान के खिलाड़ी के लिये भी सिह़्ह़त कुश (या'नी सिह़्ह़त को

तबाह करने वाले) हैं और ख़ुसूसन वज़्न दार आदमी की सिह़्ह़त के तो निहायत ही सख़्त दुश्मन हैं । दा'वतों की देगों की ख़ुश ज़ाएक़ा ग़िज़ाएं खाने के दौरान लज़्ज़त की वजह से आदमी हाथ भी जल्दी नहीं रोक पाता, मा'मूल से ज़ियादा खाता और दूसरों की मौजू-दगी में ह़िर्स की वजह से उस से बराबर चबाया भी नहीं जाता, जल्दी जल्दी निगलने और पेट में लुढ़काने के सबब इस की सिह़्ह़त को शदीद नुक़्सानात पहुंचते हैं । **एक त़िब्बी तह़क़ीक़ के मुत़ाबिक़ चटपटी ग़िज़ाओं से अल्सर (ULCER), मे'दे की तेज़ाबिय्यत, बद ह़ज़्मी और बवासीर की बीमारियां जनम लेती हैं ।**

खा कर फ़ौरन सो जाने के नुक़्सानात

आज कल काफ़ी अफ़्राद 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 वग़ैरा 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 । (तफ़्सीली मा'लूमात के लिये **फ़ैज़ाने सुन्नत**

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَ اٰلِهٖ وَسَلَّم : मुझ पर कसरत से दुरूदे पाक पढ़ो बेशक तुम्हारा मुझ पर दुरूदे पाक पढ़ना तुम्हारे गुनाहों के लिये मग़्फ़िरत है। (جامع صغیر)

जिल्द अव्वल के बाब, ''पेट का क़ुफ़्ले मदीना'' का मुत़ा-लआ़ फ़रमाइये)

या इलाही भूक की दौलत से मालामाल कर

दो जहां में अपनी रह़मत से मुझे ख़ुशह़ाल कर

اٰمِین بِجاہِ النَّبِیِّ الْاَمین صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صَلَّی اللہُ تعالٰی علٰی محمَّد

येह रिसाला पढ़ कर दूसरे को दे दीजिये

शादी ग़मी की तक़्रीबात, इज्तिमाआ़त, आ'रास और जुलूसे मीलाद वग़ैरा में **मक-त-बतुल मदीना** के शाएअ़ कर्दा रसाइल और म-दनी फूलों पर मुश्तमिल पेम्फ़लेट तक़्सीम कर के सवाब कमाइये, गाहकों को ब निय्यते सवाब तोह़फ़े में देने के लिये अपनी दुकानों पर भी रसाइल रखने का मा'मूल बनाइये, अख़्बार फ़रोशों या बच्चों के ज़रीए अपने मह़ल्ले के घर घर में माहाना कम अज़ कम एक अ़दद सुन्नतों भरा रिसाला या म-दनी फूलों का पेम्फ़लेट पहुंचा कर नेकी की दा'वत की धूमें मचाइये।

त़ालिबे ग़मे मदीना व
बक़ीअ़ व मग़्फ़िरत व
बे ह़िसाब जन्नतुल फ़िरदौस
में आक़ा का पड़ोस

04 र-मज़ानुल मुबारक सि. 1432 हि.

ماخذ ومراجع

کتاب	مطبوعہ	کتاب	مطبوعہ
سنن ابن ماجہ	دارالمعرفۃ بیروت	القول البدیع	مؤسسۃ الریان بیروت
شعب الایمان	دارالکتب العلمیہ بیروت	قوت القلوب	دارالکتب العلمیہ بیروت
شرح السنہ	دارالکتب العلمیہ بیروت	منہاج العابدین	دارالکتب العلمیہ بیروت
جامع صغیر	دارالکتب العلمیۃ بیروت	اتحاف السادہ	دارالکتب العلمیۃ بیروت
مرقاۃ المفاتیح	دارالفکر بیروت	درمختار	دارالمعرفۃ بیروت
معرفۃ الصحابۃ	دارالکتب العلمیہ بیروت	بہارشریعت	مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

सुन्नत की बहारें

اَلْحَمْدُ لِلّٰه عَزَّوَجَلَّ तब्लीग़े क़ुरआनो सुन्नत की आलमगीर ग़ैर सियासी तहरीक **दा'वते इस्लामी** के महके महके म-दनी माहौल में ब कसरत सुन्नतें सीखी और सिखाई जाती हैं, हर जुम'रात इज्तिमाअ़ की नमाज़ के बा'द आप के शहर में होने वाले दा'वते इस्लामी के हफ़्तावार सुन्नतों भरे इज्तिमाअ़ में रिज़ाए इलाही के लिये अच्छी अच्छी निय्यतों के साथ सारी रात गुज़ारने की म-दनी इल्तिजा है। आशिक़ाने रसूल के **म-दनी क़ाफ़िलों** में ब निय्यते सवाब सुन्नतों की तरबिय्यत के लिये सफ़र और रोज़ाना फ़िक्रे मदीना के ज़रीए **म-दनी इन्आमात** का रिसाला पुर कर के हर म-दनी माह के इब्तिदाई दस दिन के अन्दर अन्दर अपने यहां के ज़िम्मेदार को जम्अ़ करवाने का मा'मूल बना लीजिये, اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ इस की ब-र-कत से पाबन्दे सुन्नत बनने, गुनाहों से नफ़रत करने और **ईमान की हिफ़ाज़त** के लिये कुढ़ने का ज़ेहन बनेगा।

हर इस्लामी भाई अपना येह ज़ेहन बनाए कि "**मुझे अपनी और सारी दुन्या के लोगों की इस्लाह़ की कोशिश करनी है** اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ" अपनी इस्लाह़ की कोशिश के लिये "**म-दनी इन्आमात**" पर अ़मल और सारी दुन्या के लोगों की इस्लाह़ की कोशिश के लिये "**म-दनी क़ाफ़िलों**" में सफ़र करना है। اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ