



وزن کم کرنے کا طریقہ

# CONSELHOS ÚTEIS PARA PERDA DE PESO



DA AUTORIA DE : AMEER-E-AHLE-E-SUNNAT  
HAZRAT ALLAMA MOULANA ABU BILAL

**Muhammad Ilyas**

Attar Qadri Razawi

کامرسٹریٹ  
العشاقیہ



MC 1286

وَزَن كَم كَرْنَى كَا طَرِيقَه

Wazan kam kernay ka Tariqah

## CONSELHOS ÚTEIS PARA PERDA DE PESO

Este livro foi escrito, em Urdu, pelo Sheikh-e-Tariqat Amir-e-Ahl-e-Sunnat, o fundador do Dawat-e-Islami, 'Allamah Maulana Muhammad Ilyas 'Attar Qadiri Razawi دَاعِوَتِ بَرَكَاةُ الْعَالِيَه. O Majlis de tradução fez a tradução deste livro em Português, caso encontres algum erro na tradução ou composição frásica, por favor informe ao Majlis através do seguinte postal ou correio electrónico e ganhe recompensa. [Šawāb].

### Majlis-e-Tarajim (Dawat-e-Islami)

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran,  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

**Phone:** +92-21-111-25-26-92 – Ext. 1262

**Email:** [translation@dawateislami.net](mailto:translation@dawateislami.net)

## Conselhos úteis Para perda de Peso

Uma tradução em Português do ‘Wazan kam karnay ka Tareeqah’



### TODOS DIREITOS RESERVADOS

Direito de cópia © 2015 Maktaba-tul-Madinah

---

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida, em qualquer forma ou meio, eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação or outro, sem um consentimento prévio, por escrito, do Maktaba-tul-Madinah.

---

**Segunda Publicação:** Safar-ul-Muzaffar, 1437 AH – (Nov, 2015)  
**Editora:** Maktaba-tul-Madinah  
**Quantidade:** 2000  
**ISBN:**

#### PATROCÍNIO

Sinta-se a vontade para contactar-nos, caso pretendas patrocinar a impressão de um livrete ou religioso, para fazer Isal-e-Sawab para os seus familiares já falecidos.

#### Maktaba-tul-Madinah

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah Mahallah Saudagran,  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

✉ **Email:** [maktabaglobal@dawateislami.net](mailto:maktabaglobal@dawateislami.net) – [maktaba@dawateislami.net](mailto:maktaba@dawateislami.net)

☎ **Phone:** +92-21-34921389-93 – 34126999

🌐 **Web:** [www.dawateislami.net](http://www.dawateislami.net)

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## Du'ā para ler o livro

Leia o seguinte Du'ā (súplica) antes de estudar um livro religioso ou aula Islâmica, إِنَّ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ, lembrarás de qualquer coisa que estudares:

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَأَنْشُرْ  
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

### Tradução

Ya Allah عَزَّوَجَلَّ! Abra as portas de conhecimento e sabedoria para nós, e tenha misericórdia de nós! És o único mais honrado e magnífico.

*(Al-Mustatraf, vol. 1, pp. 40)*

**Note:** Recite Durud Sharif uma vez antes e uma vez depois do Du'ā.

## Esquema de Transliteração

ء	A/a	ژ	Ř/ř	ل	L/l
ا	A/a	ز	Z/z	م	M/m
ب	B/b	ژ	X/x	ن	N/n
پ	P/p	س	S/s	و	V/v,
ت	T/t	ش	Sh/sh		W/w
ٹ	Ṭ/ṭ	ص	Ş/ş	ه / ه / ة	Ĥ/ĥ
ث	Ṣ/ṣ	ض	Ḍ/ḍ	ی	Y/y
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	ے	Y/y
چ	Ch	ظ	Ẓ/ẓ	َ	A/a
ح	Ḥ/ḥ	ع	‘	ُ	U/u
خ	Kh/kh	غ	Gh/gh	ِ	I/i
د	D/d	ف	F/f	و مدّه	Ū/ū
ڈ	Ḍ/ḍ	ق	Q/q	ی مدّه	Ī/ī
ذ	Ẓ/ẓ	ك	K/k	ا مدّه	Ā/ā
ر	R/r	گ	G/g		

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# CONSELHOS ÚTEIS PARA PERDA DE PESO

## Excelência de Durud Sharif

O nobre Profeta صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ disse, ‘Lembrança de Allah عَزَّوَجَلَّ em abundância e invocação de Salat, sobre mim, erradica a pobreza (isto é privação).’ (*Al-Qaul-ul-Badi*, pp. 273; *M’arifat-us-Sahabah-li-Abi Na’im*, vol, 2, pp. 520)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

Aquele que pretende superar a obesidade, a pior barreira para ele na execução deste objectivo é seu próprio, insaciável, Nafs (personalidade interior) que o engana com falsa intimidação de fraqueza. Como por reacção da tal falácia, por causa da gula que já está tentada por comer muito comerá ainda mais, engolirá comida em grandes quantidades, aumentando peso e consequentemente será emboscado com muitas doenças. Deste modo, é um pedido Madani que se tu estiveres acima do peso e tu estiveres decido, a reduzi-lo com o propósito subsequente de

ter mais vigor para cumprir suas preces, então poucos contos são abaixo contados para reforçar a intenção que tu fizeste. Agora depois da auto motivação, quando tu planeaste normalizar seu peso para poder colher frutos neste mundo e para futuro, leia as linhas mais adiante com preces para Omnipotente Allah عَزَّوَجَلَّ suplicando Seus favores neste contexto; (os conselhos úteis para superar obesidade, virão após estas parábolas)

### **Allah gosta do servente magro e que come pouco**

Isso dá uma má impressão as pessoas, aquele que come muito, aumenta peso e caminha na rua tendo uma pança suspensa. Cuide do seu peso, como se cuidasses da saúde do corpo com intenção de ganhar força em execução de adoração e mantendo o peso normal, (isto) causa recompensa para futuro. Além disso, a diminuição do peso com medo de Allah عَزَّوَجَلَّ é uma bênção em si. É um dito do grande Profeta صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ, Allah عَزَّوَجَلَّ gosta mais de um servo que come menos e é magro (tem peso baixo) fisicamente.’ *(Al-Jami’-us-Saghir-lis-Suyuti, pp. 20, Hadis 221)*

### **Allah detesta de uma pessoa gorda**

Por amor de Deus, tenha pena de ti. Acredita que a obesidade é uma doença abominável, na verdade é a raiz de muitas doenças. Obesidade é um obstáculo em boas ações. No contexto da mais importante e adversa consequência da obesidade,

Amir-ul-Muminin Sayyiduna Faruq-e-A'zam رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ disse, 'Allah عَزَّوَجَلَّ detesta um homem intelectual gordo.' (*Al-Ju-ma-Mawsu'ah Ibn-e Abi Dunya, vol. 4, pp. 94, Hadis 81*) Isto é devido ao facto de que obesidade implica descuidado e comer em excesso que é horrível, especialmente para um homem intelectual. (*Ithaf-us-Sadat liz Zubaydi, vol. 9, pp. 12*) Lembre-se! Sábios religiosos guiaram-nos: É condenável somente aquela Farbihi (obesidade) que é (devido luxúria e comer em excesso e) ganha de propósito. Obesidade natural, não deve ser levada nesta perspectiva. (*Miraqat-ul-Mafatih, vol. 10, pp. 362, Hadisse 6010*) (É pecado fazer piada de qualquer Muçulmano devido a obesidade.)

## **É Haram fazer piada de uma pessoa acima do peso**

Se alguém come muito, ou é gorda até mesmo nesse caso, fazer piada dele, sorrindo para ele com intenção de magoar-lhe ou apontar-lhe é uma acção Haram (ilegal) que, conseqüentemente leva para inferno. Além disso, tenha em mente que comer em excesso não é meramente uma causa de obesidade para todos. É uma observação prática, que certos irmãos Muçulmanos não têm muita escolha para superar peso embora, eles praticaram virtualmente uma abstinência de muitas comidas e dietas. Isto tudo vincula uma mensagem implícita que seus corpos são enchidos de orgulhos devido a efeito de certos lados escondidos de certos medicamentos ou padecimentos. Finalmente, qualquer que seja a causa da obesidade; é proibido perturbar alguém.



## Arroto: Um sinal de comer em excesso

Arrotar é um sinal de comer em excesso. Portanto, uma vez o querido Profeta صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ouviu uma pessoa arrotar e disse-lhe, ‘Reduza seu arroto porque no dia do julgamento, a pessoa faminta será aquele que enche mais seu estômago no mundo.’ (*Sharah-us-Sunnah-lil-Baghawari, vol. 7, pp. 294, Hadisse 3944*)

O companheiro Abu Juhayfah رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ que arrotou, disse, ‘por Allah عَزَّوَجَلَّ no dia quando o grande Profeta صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ aconselhou-me desde então eu nunca saciei-me e eu estou otimista que Allah عَزَّوَجَلَّ proteger-me-á (de comer em excesso) também no futuro.’ (*Qut-ul-Qulub, vol.2, pp.282*)

## Quantidade de comida

É um dito do grande Profeta صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: ‘uma pessoa nunca enche uma panela maior que seu próprio estômago. Deste modo, embora poucos pedaços são suficientes para saciar a fome e manter suas costas erectas. Se isso é difícil de realizar então uma pessoa deveria dividir um terço para comida, um terço para água e um terço para respirar.’ (*Sunan Ibn-e-Majah, vol. 4, Hadis 3349*)

## Enchendo barriga somente para saborear é um atributo dos não crentes

Tenha em mente! Não é pecado ser gordo, ou comer para saborear ou jantar até ficar de estômago cheio, mas vale a pena estar livre destas coisas. Nesta perspectiva, ‘Allamah

Maulana Mufti Muhammad Amjad ‘Ali Azmi عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللَّهِ الْقَوِيُّ disse, ‘nós deveríamos comer menos do que o apetite e comer até saciar é Mubah (não é bom nem é mal) porque comer muito pode ser positivamente interpretado como ter muito vigor. Além disso, comer mais do que a fome é Haram. Esta palavra ‘mais’ pode ser interpretada como, comer numa tal quantidade que causa disenteria, por exemplo movimentos frouxos e atitude dolorosa.’ (*Durr-e-Mukhtar*, vol. 9, pp. 560)

Ele mais adiante explica: no Quran Sagrado, foi dito como uma marca de doença do não crente que seus propósitos em comer não são mais do que gosto e divertimento. No Hadis, comer em excesso tem sido contado como uma marca de não crentes. (*Bahar-e-Shari’at*, vol. 3, pp. 375)

## Uma acção digna do que doze preces mensais

De modo a agradar Allah عَزَّوَجَلَّ, comer menos é uma grande virtude enquanto supera seu Nafs. Mencionando virtudes, Hadrat Sayyiduna Abu Suleiman عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللَّهِ الْحَنَّان disse: ‘Abandonar seu próprio desejo é mais benéfico para o coração do que observar jejuns durante o dia e adorar de noite por doze meses.’ (*Qut-ul-Qulub*, vol. 2, pp. 292)

## Comer mais, mais agonias de morte

É dito: ‘Não há dúvida, intensidade da agonia da morte é directamente proporcional a intensidade das alegrias mundanas. Ele que diverte-se muito na vida terá muitas mágoas na hora da morte.’ (*Minhaj-ul-‘Abidin*, pp. 94)

## Fome no dia do julgamento

É dito do Profeta صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ, 'Existem muitas pessoas no mundo que vivem uma vida próspera comendo muita coisa mas, no dia do julgamento eles estarão famintos. Enquanto, existem muitas pessoas no mundo vivendo com fome mas no dia do julgamento, elas estarão sob a bênção.' (*Shu'ab-ul-Iman, vol. 2, pp. 170, Hadis 1461*)

*Bhūk kī na'mat bhī day aur ṣabr kī tauḥīq day*

*Yā Khudā her ḥāl mayn Tū shukr kī tauḥīq day*

*Abençoa-me com bem-aventurança da fome mas com paciência  
Oh Senhor! Abençoa-me sua gratidão em todas circunstâncias*

## Padecimentos pecadores induzidos por comer em excesso

Sayyiduna Imam Abu Hamid Muhammad Bin Muhammad Bin Muhammad Ghazali عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللهِ الْوَإِي disse: Gulosice cria sedução em membros do corpo e como consequência um desejo ardente para briga, e fazer acções erradas toma lugar. Isto é devido ao facto de que quando alguém come com o estômago cheio então consequentemente orgulho cresce em seu corpo e uma luxúria para vistas maldosas germina nele, seus ouvidos tornam-se ambiciosos para ouvir conversas maldosas e sua língua está motivada a falar de mais (sobre nudez e) coisas sem sentido. Seus órgãos genitais ficam mais propensos para o sexo e seus pés tornam-se ansiosos para mover para lugares públicos. Mas

ao contrário, quando alguém está com fome, todos seus membros do corpo estão em pedaços, eles não desejam por uma maldade e nem tentam ser testemunhas de uma acção maldosa. É dito da sua excelência Abu Já'far عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللَّهِ الْكَرِيمِ, 'Se o estômago de alguém está vazio, outra parte do corpo, esta saciada e satisfeita, eles não exigem nada mas, se o estômago está cheio, então outros órgãos do corpo permanecem com fome e conseqüentemente tendem a fazer más acções.' (*Minhaj-ul-'Abdin*, pp. 83)

## **Doze doenças causadas por comer muito**

Se alguém é gordo ou magro, se tem o hábito de comer muito, então ele deveria fazer sua mente acolher qualquer doença fatal porque muita comida causa disenteria e de acordo com as opiniões dos médicos, 80% das doenças são causadas por problemas de estômago. A seguir estão doze doenças discutidas que são causadas devido ao comer muito.

- ❖ Distúrbio Mental
- ❖ Infecção do olho
- ❖ Infecção da língua e garganta
- ❖ Tumulto do peito e pulmão
- ❖ Paralisia Parcial e Total
- ❖ Entorpecimento de partes baixas do corpo
- ❖ Diabetes

- ❖ Alta tensão
- ❖ Hemorragia cerebral
- ❖ Distúrbios psicológicos (como atraso mental)
- ❖ Tumulto de fígado e pâncreas
- ❖ Depressão

## **Obesidade pode ser fatal**

Conforme uma pesquisa patológica, há um processo rápido de coágulo de sangue nas pessoas com obesidade e isso pode ser uma morte precoce extraordinária. Conforme a pesquisa, obesidade é um convite a morte porque ele causa coágulo de sangue. Coágulo de sangue na parte inferior do corpo afecta o fluxo de sangue em todo corpo. Conforme uma outra excursão de pesquisas médicas, as comidas com grande proporção de açúcar, comidas crocantes e picantes (preparadas com manteiga feita de leite de búfalo indiano e óleo próprio para cozinha), refrigerantes não são apenas uma causa de obesidade mas seu uso frequente também causa viscosidade daquele sangue específico que corre através das artérias e neurónios, e isso pode ser uma causa de ataque cardíaco e outros distúrbios como engrossamento de sangue em neurónios.

## **Trabalhar sentado causa obesidade?**

Algumas pessoas de pesos pesados são encontradas comentando e se enganam e conseqüentemente distraem suas próprias

atenções de hábitos maliciosos de gulosice por afirmar e exclamar, 'Oh irmão o que fazer, como a condição do nosso trabalho é ficar sentado portanto, o peso aumentou e barriga saiu.' Esta é o conceito errado deles, aqui está um pedido para tais pessoas; Tenha cuidado da hora quando o médico informar-te, depois de cobrar uma propina pesada, uma notícia horrível com instruções de reduzir peso e consequentemente fazendo-te meio morto, por favor aceita o pedido humilde Madani de Sag-e-Madina que somente deseja o bem-estar de Ummah. Além disso, com intenção de ganhar virtudes, por favor observe Qufl-e-Madinah, depois, trabalhe mais do que antes enquanto te sentas, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ** permanecerás elegante.

## **Lista de peso**

Conforme peso de alguém, por exemplo para um homem, é justo que seu peso deveria seguir uma altura de polegada por peso de um quilograma, por exemplo um homem com uma altura de 1.68 m, seu peso deveria ser de 66 quilogramas e uma mulher com uma altura de 1.60 m, seu peso deveria ser de 59 quilogramas.

## **Espera! Antes de mais nada faça um teste de sangue**

Primeiro, faça um teste de sangue de açúcar e perfil lípido. Colesterol é também incluído em lípido, a partir dessa altura é importante que o estômago deveria estar vazio antes de testar por um período de 12-14 horas. Se for plausível, então procura o

prazer do onnipotente Allah عَزَّوَجَلَّ observa o jejum naquele mesmo dia que tu planeaste fazer o tal teste de laboratório. Se algum problema for diagnosticado no teste, resultado do sangue, então planeie dieta depois da consulta com médico clínico.

## **Caminha diariamente 45 minutos**

Caminhada diária por um período de 45 minutos com seguintes sequências:

- ❖ Caminhada rápida nos primeiros quinze minutos
- ❖ Caminhada normal nos próximos quinze minutos
- ❖ De novo caminhada rápida por um período de quinze minutos

Depois de caminhar desta maneira, إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ existirão diversos benefícios físicos juntamente com a redução do peso.

## **Conselho útil para reduzir peso**

É um Sunnah ter refeição uma vez por dia. Se há alguma fraqueza física então pode ter duas vezes por dia. Quer comas uma vez ou duas vezes por dia, um pré-requisito é comer menos do que a fome. Tenta evitar jantar três vezes por dia ou outro tipo de ração alimentar, deste modo, se estiveres com fome no mesmo instante e tu quiseres comer algo, então é sugerido que coma pepino, Kakri (é também um tipo de pepino), folhas de

salada ou maçã de dieta. A ração alimentar que tu consumes, a receita deveria ser de vegetais cozidos em uma pouca quantidade de óleo e essa quantidade de óleo pode ser meia colher ou pode ser vegetais fervidos. Nos vegetais, por favor evite comer batatas. A comida que tens uma vez ou duas vezes, deveria conter salada etc., e vegetais fervidos cozidos em pouco óleo, de meia colher de chá. Evita comer batatas. Se é obrigação comer arroz ou chapatti então é sugerido comer somente metade de pão com os vegetais supramencionado. Portanto, deveria ser somente metade de copo de água para ferver arroz; somente consuma um pequeno pedaço de carne sem gorduras. Se for necessário coma manga, pois uma metade de manga de peso médio uma vez por semana é bom. O melhor tratamento para evitar distúrbios de estômago e outras doenças é mastigar a comida de tal maneira que deveria ser passada rápida através da garganta como água. Se tu quiseres tomar chá, então tome com leite desnatado e sem açúcar. Se for incómodo tomar chá sem açúcar então aumenta adoçante depois da consulta com seu médico (é dito que o adoçante é prejudicial ao cérebro). Se não sofre de diabetes então se possível, podes aumentar mel ou açúcar não refinado/melaço. (toma duas vezes por dia metade de uma chávena média de chá).

## **Tenta evitar**

- ❖ Gorduras, colesterol, óleo, gema de ovo;



- ❖ Lacticínios como manteiga, queijo e vários diferentes pratos com colesterol;
- ❖ Doces e bolachas ou biscoitos, diversas sobremesas como creme de leite de ovos, papas de aveia, firni, gelatina de fruta, bolo, pasteis, chocolates e caramelo de manteiga;
- ❖ Salgados;
- ❖ Alimentos Cremosos e doces, sorvete, refrigerantes, sumo de fruta;
- ❖ Comidas rápidas como pizza, pão e manteiga, puriyan, Kachoriyan, pakoray, espetada, samosay, omeletes, etc. e tudo em que óleo e açúcar podem ser encontrado.   
ان شاء الله عَزَّوَجَلَّ, Haverá redução no peso e tu ان شاء الله عَزَّوَجَلَّ parecerás magro (por seguir esta lista). Os médicos também têm uma lista de comida na qual a média do peso pode ser mantida. Obesidade deveria ser controlada somente através da abstinência de comida após consulta com o médico da sua família. Contudo, é pedido que, peso não deveria ser reduzido com ajuda de medicamentos anti obesidade porque tem efeitos secundários, e são prejudiciais a saúde.

## Receita de abóbora para dieta

Conforme necessidade ponha no fogão os pedaços finos de abóbora na água. Ponha uma pequena quantidade de açafrão e sal suficiente. Não acrescenta nenhum óleo porque aparecerá óleo

automaticamente das abóboras. Num curto tempo, a receita para dieta está pronta mas por favor ponha também em prática as sugestões discutidas a seguir.

### **Prescrição anti obesidade**

Leva uma igual quantidade de grão de alcaravia, goma-laca em grão e kalaunji (aromático preto grão de nigela indiana), moa-os bem parcialmente, depois mistura-os e ponha-os numa garrafa com um pescoço largo. Toma um colher de chá diariamente antes do pequeno-almoço e jantar com um copo de água. Deste modo, tenha em mente para observar a abstinência antes discutida.

### **Não fique confuso!**

Qufl-e-Madinah do estômago, isto é, comer menos do que o apetite, embora será difícil por um curto breve tempo, a intensidade deste problema estará na hora quando comidas estarão em frente de ti na esteira do jantar, de modo a combater a ansiedade, remova rapidamente a esteira. Com o passar do tempo quando tu estiveres acostumado com o hábito de comer menos do que seu apetite e tenha Experiência da virtude de comer menos, depois **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** não desejarás comer a comida em excesso.

### **Banquetes feitos em caldeirões**

Banquetes feitos em caldeirões e buffets são intencionalmente feitos extremamente de pratos oleosos e apimentados como

Qormah e Biryani, tais comidas são prejudiciais a saúde até mesmo para jogadores, lutadores de luta livre de peso pesado, e especialmente estas comidas são inimigas fatais de uma pessoa fora do peso. Durante banquetes, o gosto de comida feita em caldeirão com sabores picantes não deixa ninguém controlar a mão dele ao comer mas ao contrário, ele enche mais barriga do que sua rotina. Na presença de outras pessoas, ele não mastiga bem devido a ânsia da comida, e devido ao engolir apressadamente e engasgar a comida; tal banquete deixa sérios impactos no estômago. Conforme uma pesquisa médica, há certas doenças causadas por dietas apimentadas e picantes isto é, úlcera, envenenamento por comida, acidez e hemorróides.

### **Falta de sono seguido por jantar**

Hoje em dia, existem pessoas que depois do trabalho tem lazer nas horas altas da noite, ficando mais exaustas, elas apressadamente terminam o jantar e vão para cama. Tais pessoas podem ser vítimas de doenças crônicas como diabetes/açúcar, doenças cardiovasculares / ataques cardíacos, distúrbios abdominais e paralisia etc. Então, é melhor ir à cama depois de duas ou três horas. Deste modo, embora tu tenhas muitas razões genuínas para jantar tarde e dormir após o jantar, lembra que doenças não aceitam nenhuma desculpa. Terás de mudar tua mente. (para um estudo descritivo neste tópico, por favor veja *Faizan-e-Sunnat*, volume 1, capítulo excelência da fome).

*Yā Ilāhī bhūk kī daulat say mālā māl ker  
Do jahān Apnī raḥmat say mujḥay khush-ḥāl ker*

*Oh meu Senhor! Abençoa-me com as recompensas da fome  
Floresça meus ambos mundos pela delicada magnificência*

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

آمِينَ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِينِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

## **Dê Alguém Este Folheto A Depois De O Ler**

Obtenha recompensas por distribuir os folhetos publicados por Maktaba-tul-Madinah em ocasiões de casamento, funeral, Ijtim'at, Urs, procissão de Milad etc. Faça um hábito para manter alguns folhetos na sua loja assim como presenteá-los aos seus clientes com intenção de obter recompensa. Distribua, este bayan inspirador Sunnah, em diferentes folhetos para seus vizinhos de hora a hora com ajuda de crianças ou jornaleiro e esforça-se para chama-los para justiça.

# Índice

Du'ã para ler o livro..... iii

## **Conselhos úteis Para perda de Peso ..... 1**

Excelência de Durud Sharif..... 1

Allah ﷻ gosta do servente magro e que come pouco ..... 2

Allah ﷻ detesta de uma pessoa gorda ..... 2

É Haram fazer piada de uma pessoa acima do peso..... 3

Arroto: Um sinal de comer em excesso ..... 4

Quantidade de comida ..... 4

Enchendo barriga somente para saborear é um atributo dos não crentes.. 4

Uma ação digna do que doze preces mensais..... 5

Comer mais, mais agonias de morte ..... 5

Fome no dia do julgamento..... 6

Padecimentos pecadores induzidos por comer em excesso..... 6

Doze doenças causadas por comer muito..... 7

Obesidade pode ser fatal..... 8

Trabalhar sentado causa obesidade? ..... 8

Lista de peso ..... 9

Espera! Antes de mais nada faça um teste de sangue..... 9

Caminha diariamente 45 minutos ..... 10

Conselho útil para reduzir peso ..... 10

Tenta evitar..... 11

Receita de abóbora para dieta ..... 12

Prescrição anti obesidade ..... 13

Não fique confuso! ..... 13

Banquetes feitos em caldeirões..... 13

Falta de sono seguido por jantar ..... 14

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ آمِينَ يَا اللَّهُ يَا إِلَهِي مِنَ السَّمَوَاتِ الرَّجِيْبِ بِشَهْرِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## AS BÊNÇÃOS DO SUNNAH

Louvores para Allah o exaltado! Os Sunnah do Profeta, حَسْبُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَالِهِ وَسَلَّمَ são ensinados e aprendidos no ambiente Madani do **Dawat-e-Islami**, uma organização de carácter Internacional, não política, para a propagação de Qur'an e Sunnah (modo de vida do profeta حَسْبُ الْمَشْأَلِ خَيْرٌ لِلرَّاسِلِينَ). O IJTIMA (agrupamento) semanal que é realizado no Karachi (Paquistão), tem tomado lugar em todas as Quintas –Feiras, depois de Salátal-Magrib, no **Faizan-e-Madina**, Mahallah Saudagran, na antiga Sabzi Mandi. É um pedido Madani que participe neste Ijtima e que faça o esforço de passar a noite no Faizan-e-Madina.

Faça com que se torne um hábito de viajar com os seguidores do Sagrado Profeta, حَسْبُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَالِهِ وَسَلَّمَ, no **Madani Qafila**, enquanto isso faça **Fikr-e-Madina** a fim de preencher seu folheto **Madani In'aamat** (Recompensas) diariamente e entregá-lo ao Zimmedar (Responsável) de área, dentro dos primeiros dez dias de cada Mês Islâmico,

إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ com as bênçãos destes actos, poderemos agir conforme o Sunnah do Profeta, حَسْبُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَالِهِ وَسَلَّمَ, teremos ódio de pecados e salvaguardaremos o nosso íman (fé).

Todos os Irmãos Muçulmanos, devem fazer a intenção a seguinte intenção: **Eu devo rectificar a mim mesmo e a todas as pessoas do mundo**, إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ para que nos rectifiquemos passaremos a agir de acordo com o **Madani In'aamaat** e para que rectifiquemos as pessoas no mundo todo viajaremos em **Madani Qafilas** إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ.



**MAKTABATUL  
MADINAH**

Aalmi Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

Ph: +UAN: 923 111 25 26 92 Ext: 1284

E-mail: translation@dawateislami.net Web: www.dawateislami.net