



سنڌي ترجمو

وزن گھٽ ڪرڻ جو طريقو



- 8 • سنهوءَ ۽ گھٽ ڪائڻ وارو الله کي پسند آهي 2 • نولدموت جو سبب بھنجي سگھي ٿو!
9 • وزن دار شخص جو مذاق اڏائڻ حرام آهي 3 • روزانو متو ڪلاڪه پيادل هلو
13 • وڌيڪه ڪائڻ سبب ٿيندڙ گناھن جون بيماريون 6 • ڪاٺي ڪري پھدم سھڻن جا نقصان

شيخ طريقت، امير اهل سنت، ايماني دعوت اسلامي حضرت علامہ مولانا ابوبلال
دامت برڪاتہم العالیه

مکتبۃ المدینہ
(دعوت اسلامي)

محمد الیاس عطار قادري رضوي

وزن گهٽ ڪرڻ جو طريقو

شيخ طريقت، امير اهل سنت، بانيءَ دعوت اسلامي، حضرت علامه
دامت برڪاتهم العالیه
مولانا ابو بلال محمد الياس عطار قادري رضوي



مجلسِ تراجم

هن رسالي جو آسان سنڌي زبان ۾ ترجمو ڪرڻ
جي وس آهر ڪوشش ڪئي آهي. جيڪڏهن ترجمي يا
ڪمپوزنگ ۾ ڪٿي ڪا ڪمي بيشي نظر اچي ته مجلس
تراجم کي آگاهه ڪري ثواب جا حقدار بڻجو.

رابطي جي لاءِ: مڪتب مجلس تراجم (دعوت اسلامي)

عالمي مدني مرڪز فيضانِ مدينه محلہ سوڌاگران

پراڻي سبزي منڊي باب المدينه ڪراچي

فون نمبر: 021_34921389_90_91

E-mail: majlistarajim@dawateislami.net

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

وزن گهٽ ڪرڻ جو طريقو

دُرود شريف جي فضيلت

رسولِ نذير، سراجِ منير، محبوبِ ربِّ قدير، صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

جن جو فرمان عاليشان آهي: ذڪرِ الهي جي ڪثرت ۽ مون تي
 درود شريف پڙهڻ فُقر (يعني تنگدستي) کي پري ڪري ٿو.

(القول البديع ص 273 معرفة الصحابه لابي نعيم ج 2 ص 520)

صَلُّوا عَلٰى الْحَبِيْب! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلٰى مُحَمَّد

جيڪو وزن گهٽ ڪرڻ جي نيٽ ڪري ان جي لاءِ سڀ
 کان وڏي رڪاوٽ ”ڪاوان ڪاوان“ جو وظيفو پڙهڻ وارو نفس
 آهي، جيڪو ڪمزوري وغيره جو ڪوڙو ڊپ ڏيندو رهندو آهي،
 ۽ رهيو ڪاٺڻ پيئڻ جو شوقين ماڻهو! ته اهو به دل کي وڻندڙ
 ”ڊپ“ ڏسي خوب ڪائيندو، بدن وڌائيندو ۽ آخرڪار طرح طرح
 جي بيمارين ۾ ڦاسي پوندو آهي، تنهنڪري مدني التجا آهي ته
 اوهان جو وزن گهٽو آهي ته عبادت تي قوت حاصل ڪرڻ جي
 نيٽ سان گهٽ ڪرڻ جو سنجيدگي سان ذهن بڻايو ۽ ان تي مدد
 حاصل ڪرڻ جي لاءِ شروع ۾ ڪجهه روايتون وغيره پڙهو ته
 جيئن اردي ۾ پختگي ٿئي، جڏهن هي ذهن بڻجي وڃي ته مون
 کي دنيا ۽ آخرت جي بهتري جي لاءِ وزن مُعْتَدِل (NORMAL)

فرمان مصطفيٰ ﷺ: جنهن مون تي هڪ پيرو درود پاڪ پڙهيو الله تعاليٰ ان تي ڏهه رحمتون موڪليندو آهي .

ڪرڻو ئي ڪرڻو ته الله عَزَّوَجَلَّ کان پلائي جي توفيق طلب ڪندي وڌيڪ اڳيان واريون سٽون پڙهو (وزن گهٽ ڪرڻ جو طريقو اڳتي اچي پيو)

سنهو ۽ گهٽ ڪائڻ وارو الله کي پسند آهي

گهڻو وڌيڪ ڪائڻ، بدن کي تلهو ٺاهڻ، ۽ وڌيل پيٽ ڪڍي ڪري هلڻ ڏسڻ واري تي تمام بُرو تاثر چڙيندو آهي! پنهنجي وزن جو خيال رکڻ جو عبادت تي مدد حاصل ڪرڻ جي نيت سان صحت سٺي ۽ وزن مُعتدل (NORMAL) رکڻ آخرت جي ثواب جو سبب، ۽ خوف خدا جي سبب سنهو ٿيڻ سعادتي جو باعث آهي. **فرمان مصطفيٰ ﷺ**: اللهُ عَزَّوَجَلَّ کي توهان مان سڀ کان وڌيڪ پسند اهو ٻانهو آهي جيڪو گهٽ ڪائڻ وارو ۽ خفيف (يعني هلڪي) بدن وارو آهي. (الجامع الصغير للسيوطي ص 20 حديث 221)

الله عَزَّوَجَلَّ کي تلهو شخص ناپسند آهي

براءِ ڪرم! پنهنجي حال تي رحم ڪيو، يقين مڃو ٿولهه بذات خود هڪ مَنحوس مرض آهي، بلڪ بي شمار بيمارين جو مجموعو آهي، ٿولهه نيڪ ڪمن ۾ رڪاوٽ بڻجندي آهي، ٿولهه جي سڀ کان وڏي آفت ۽ تشویشناڪ آفت بيان ڪندي اميرُ الْمُؤمِنين سيّدنا فاروق اعظم رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ فرمائن ٿا: اللهُ تَعَالَى تلهي ذِي عِلْمِ کي ناپسند ڪندو آهي. (الجموع مع موسوعة ابن ابي الدنيا ج 4 ص 94 رقم 81) ڇو ته ٿولهه غفلت ۽ وڌيڪ ڪائڻ تي دلالت ڪندي آهي ۽

فرمانِ مصطفيٰ ﷺ: جنهن مون تي ڏه پيرو درود پاڪ پڙهيو الله تعاليٰ ان تي سو رحمتون موڪليندو آهي .

هي بري ڳالهه آهي خاص ڪري علم وارن جي لاءِ . (اتحاف السادة للزبيدي ج 9 ص 12) ياد رهي! علما ڪرام رَحِمَهُمُ اللهُ السَّلَامُ فرمائڻ ٿا ته اها ٽوله مڏمت جوڳي آهي جيڪا (گهڻو ڪاڻڻ پيئڻ ۽ عيش و عشرت جي ذريعي) قصداً پيدا ڪئي وڃي، قدرتي ٽوله هتي مراد ناهي. (مرقاة المفاتيح ج 10 ص 362 تحت الحديث 6010) (ٽوله جي ڪري ڪنهن مسلمان تي ڪلي ڪري، يا تنگ ڪري دل ڏڪائڻ گناهه آهي)

وزن دار شخص جو مذاق اڏائڻ حرام آهي

جيڪڏهن ڪو گهڻو ڪائي ٿو، بيشڪ گهڻو ٿلهو هجي، پر ان جو مذاق اڏائڻ، بلڪ ان ڏانهن ڏسي ايذاء ڏيڻ واري انداز ۾ مسڪرائڻ يا اشارو ڪرڻ حرام ۽ جهنم ۾ وٺي وڃڻ وارو ڪم آهي، ۽ هي به ياد رکو ته هر هڪ جي ٽوله جو سبب وڌيڪ ڪاڻڻ هجي اهو ضروري ناهي، مشاهدو هي آهي ته بعض اسلامي ڀائر وزن گهٽ ڪرڻ جي لاءِ غذائ جي پرهيزگي جي ڪوشش باوجود وزن گهٽ ڪرڻ ۾ ناڪام رهندا آهن جنهن جي معنيٰ صاف ظاهر آهي ته ڪنهن بيماري يا دوائن جي منفي اثر سبب ويچارڻ جو بدن ٿلهو ٿي ويندو هوندو، بهرحال ٽوله جو ڪو به سبب هجي پر دل آزاري جي اجازت ناهي .

اوڳرائيون اچڻ وڌيڪ ڪاڻڻ جي علامت آهي

اوڳرائيون اچڻ وڌيڪ ڪاڻڻ جي علامت آهي جيئن الله عَزَّوَجَلَّ جي پياري حبيب صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ هڪ شخص جي اوڳرائي

فرمان مصطفيٰ ﷺ: جنهن مون تي ڏينهن ۾ پنجاهه ڀيرا درود پاڪ پڙهيو قيامت جي ڏينهن مان ان سان مصافحو ڪندس .

ٻڌي ته فرمايائون: پنهنجي اوگرائي گهٽ ڪر، انهيءَ ڪري جو قيامت جي ڏينهن سڀ کان وڌيڪ بڪايل اهو هوندو جيڪو دنيا ۾ گهڻو پيٽ پري ٿو. (شرح السنه للبخاري ج 7 ص 294 حديث 3944) جنهن اوگرائي ڏني اهي صحابي (يعني ابو جحيفه رضى الله تعالى عنه) فرمائڻ ٿا: **اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** جو قسم! جنهن ڏينهن سرورِ ڪائنات، شهنشاهه موجودات **صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** مون کي اها ڳالهه ارشاد فرمائي انهيءَ ڏينهن کان اڄ تائين مون ڪڏهن به پيٽ پري ڪري نه ڪاڌو، ۽ مون کي **اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** کان اميد آهي ته آئنده به (پيٽ پري ڪائڻ کان) منهنجي حفاظت فرمائيندو .

(قوت القلوب ج 2 ص 282)

ڪائڻ جو مقدار

فرمان مصطفيٰ ﷺ: ”ماڻهو پنهنجي پيٽ کان وڌيڪ بُرو ٿانءُ ناهي پريندو، انسان جي لاءِ ڪجهه گره ڪافي آهن جيڪي ان جي پُٺيءَ کي سڌو رکن، جيڪڏهن ائين نه ڪري سگهي ته (پيٽ جو) ٽيون حصو (1/3) کاڌي جي لاءِ ۽ ٽيون حصو (1/3) پاڻي جي لاءِ ۽ ٽيون حصو ساھ جي لاءِ هجي.“

(ابن ماجه ج 4 ص 48، رقم الحديث 3349)

لذت جي لاءِ گهڻو ڪائڻ ڪافرن جي صفت آهي

ياد رهي! تلهو هجڻ يا لذت جي لاءِ ڪا غذا استعمال ڪرڻ يا پيٽ پري ڪائڻ گناهه ناهي، البت انهن شين کان بچڻ وڌيڪ مناسب آهي جيئن صدر الشريعه، بدر الطريقيه، حضرت علامه

فرمان مصطفيٰ ﷺ: جيڪو مون تي هڪ ڀيرو درود پڙهندو آهي الله تعاليٰ ان جي لاءِ هڪ قيراط اجر لکندو آهي ۽ هڪ قيراط احد پهاڙ جيئو آهي .

مولانا مفتي امجد علي اعظمي عليه رحمۃ الله القوي فرمائن ٿا: بڪ کان گهٽ کائڻ گهرجي ۽ سڄي بڪ لاهي کاڌو کائڻ مباح آهي يعني نه ثواب نه گناهه، چوٽه ان جو صحيح مقصد ٿي سگهي ٿو ته طاقت گهٽي ٿيندي، ۽ بڪ کان وڌيڪ کائڻ حرام آهي، وڌيڪ جو هي مطلب آهي ته ايترو کائڻ جنهن سان پيٽ خراب ٿي وڃي جو گمان آهي، مثلاً دست ٿيندا ۽ طبيعت بد مزه ٿي ويندي . (درمختار ج 9 ص 560) وڌيڪ اڳتي فرمائن ٿا: قرآن ڪريم ۾ ڪافرن جي صفت اها بيان ڪئي وئي ته کائڻ سان انهن جو مقصد ٿمُّع ۽ تَنَعُّم (يعني لذت ۽ مزو وٺڻ) هوندو آهي ۽ حديث ۾ گهڻو کائڻ ڪافرن جي صفت ٻڌائي وئي آهي .

(بهار شريعت ج 3 ص 375)

12 مهينن جي عبادت کان وڌيڪ نفعي بخش ڪم

پنهنجي نفس کي ماريندي رضاءِ الهي عَزَّوَجَلَّ جي لاءِ گهٽ کائڻ تمام وڏي سعادت آهي ۽ نفس جي خواهش کي ترڪ ڪرڻ جو فائدو ته ڏسو! حضرت سيّدنا ابو سُلَيْمان عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللّٰهِ فرمائن ٿا: ”نفس جي ڪنهن خواهش کي ڇڏي ڏيڻ 12 مهينن جي ڏينهن جي روزن ۽ رات جي عبادتن کان به وڌيڪ دل جي لاءِ نفعي بخش آهي.“

(قوت القلوب ج 2 ص 292)

کائڻ وڌيڪ ته نزع جون تڪليفون به وڌيڪ

منقول آهي: ”بيشڪ موت جي آخري پساهن جي شدت دنيا

فرمانِ مصطفيٰ ﷺ: جنهن مون تي ڏهه پيراصبح ۽ ڏهه پيرا شام درود پاڪ پڙهيو ته ان کي قيامت جي ڏينهن منهنجي شفاعت ملندي.

جي لذت جي مطابق آهي ته جنهن لذتون وڌيڪ ماڻيون ته ان کي نزع جي تڪليف به وڌيڪ ٿيندي.“ (منهاج العابدین ص 94)

قيامت ۾ بڪايل هوندا

فرمانِ مصطفيٰ ﷺ: ڪئين ماڻهو دنيا ۾ وڌيڪ کائڻ وارا ۽ آسودي زندگي گذارڻ وارا آهن پر قيامت جي ڏينهن اهي بڪيا اگهاڙا هوندا، ۽ ڪئين ماڻهو دنيا ۾ بڪيا اگهاڙا آهن پر قيامت جي ڏينهن نعمتن ۾ هوندا.

(شعب الايمان ج 2 ص 170 حديث 1461)

بھوک کي نعمت بهي دے اور صبر کي توفيق دے
يا خدا هر حال میں تو شکر کي توفيق دے

وڌيڪ کائڻ سبب ٿيندڙ گناهن جون بيماريون

حُجَّةُ الاسلام حضرت سيِّدنا امام غزالي عليه رَحْمَةُ اللهِ الْوَالِي اِرشاد فرمائڻ ٿا: گهڻو کائڻ سان عضون ۾ فتنو پيدا ٿئي ٿو ۽ فساد پيدا ڪرڻ ۽ بيهوده ڪم ڪرڻ جي دلچسپي پيدا ٿيندي آهي، ڇو ته جڏهن انسان خوب پيٽ پري کائيندو آهي ته ان جي جسم ۾ تڪبر ۽ اکين ۾ بدنگاهي جي خواهش پيدا ٿيندي آهي، ڪن بربيون ڳالهيون ٻڌڻ جا مشتاق رهندا آهن، زبان فحش گوئي تي آماده ٿيندي آهي، شرمگاهه شهوت رانيءَ جي تقاضا ڪندي آهي. پير ناجائز جڳهن جي طرف هلڻ جي لاءِ بيقرار ٿيندا آهن. ان جي اُبتڙ جيڪڏهن انسان بڪيو هجي ته بدن جا سڀئي عضوا

فرمان مصطفيٰ ﷺ: جيڪو مون تي هڪ پيرو درود پڙهندو آهي الله تعاليٰ ان جي لاءِ هڪ قيراط اجر لکندو آهي ۽ هڪ قيراط احد پهاتڙ جيتو آهي .

پُرسڪون رهندا ۽ نه ئي ڪنهن بُرائيءَ جي لالچ ڪندا ۽ نه ئي بُرائيءَ کي ڏسي ڪري خوش ٿيندا. حضرت استاد ابو جعفر عليه الرحمة الله الڪبر جو ارشادِ گرامي آهي: ”پيت جيڪڏهن بُکيو هجي ته جسم جا باقي عضوا سير يعني پُرسڪون هوندا آهن، ڪنهن شيءِ جو مطالبو ناهن ڪندا ۽ جيڪڏهن پيت ڀريل هجي ته ٻيا عضوا بُکيا رهڻ جي ڪري مختلف بُراين ڏانهن رُجوع ڪندا آهن.“

(منهاج العابدین ص 92)

وڌيڪ کائڻ سبب ٿين واريون 12 قسمن جون جسماني بيماريون

ٿلهو يا سنهو جيڪو به گهڻو کائڻ جو عادي هجي ان کي ڪنهن مُهلڪ (يعني هلاڪ ڪندڙ) بيماري جي استقبال جو ذهن بڻائڻ گهرجي چوٽه گهڻو کائڻ سان پيت خراب ٿيندو آهي ۽ طبيبن جي قول موجب 80 سيڪڙو مرض پيت جي خرابيءَ سان پيدا ٿيندا آهن، جن مان 12 قسم جا مرض هي آهن: (1) دماغي مرض (2) اکين جون بيماريون (3) زبان ۽ ڳلي جون بيماريون (4) سيني ۽ ققڙن جا مرض (5) فالج ۽ لقوو (6) جسم جي هيٺين حصي جو سُٺ ٿي وڃڻ (7) شوگر (8) هاءِ بلڊ پريشر (9) دماغي شريان (يعني مغز جي رڳ) ڦٽي پوڻ (10) نفسياتي مرض (يعني پاڳل ٿي وڃڻ وغيره) (11) جگر ۽ پتي جا مرض ۽ (12) ڊپريشن.

فرمان مصطفيٰ ﷺ: جڏهن توهان مرسلين (عليه السلام) تي درود شريف پڙهو ته مون تي به پڙهو بيشڪ آءٌ سڀني جهانن جي رب جو رسول آهيان.

ٽولھ موت جو سبب بڻجي سگھي ٿي!

هڪ طبي تحقيق جي مطابق ٽلهن ماڻهن ۾ رت جا ڳنڍا (CLOTS) بڻجڻ جو عمل تيز ٿيندو آهي، جيڪو جلد زندگي جي خاتمي جو سبب بڻجي ٿو، تحقيق جي مطابق ٽولھ موت کي دعوت ڏيڻ جي برابر آهي، ڇو ته ان سان رت جا ڳنڍا (CLOTS) بڻجڻ شروع ٿيندا آهن، تنگن ۾ بڻجڻ وارا ڳنڍا پوري جسم ۾ رت جي گردش کي متاثر ڪندا آهن، هڪ ٻي طبي تحقيق جي مطابق گھڻا مٺا ۽ مرغڻ (يعني گھي، تيل ۽ طرح طرح جي سٽپ وارا) کاڌا ۽ شربت (DRINKS) نه صرف وزن ۾ اضافي جو باعث بڻجندا آهن، بلڪ ان جي استعمال سان دل ۽ دماغ جي نسن (يعني رت جي سنھين نسن) ۾ هلڻ وارو رت به گھاتو ٿي ويندو آهي جيڪو دل جي دوري يا دماغي رڳن ۾ رت ڄمڻ جهڙي مُهلڪ بيمارين جو سبب بڻجي سگھي ٿو.

ڇا ويھي ڪري ڪم ڪرڻ سان ٽولھ ٿيندي آهي؟

بعض ٽلھا ماڻھو پنهنجي گھڻي ڪاڻڻ پيئڻ جي عادت کي نظر انداز ڪندي اهو چوندي ٻڌا ويندا آهن ته ڇا ڪيون اسان جو ڪم ٿي ويھڻ جو آهي انهي ڪري وزن وڌي ويو آهي ۽ پيٽ ٻاهر نڪري آيو آهي!! اها انهن جي غلط فهمي آهي، اهڙن جي خدمت ۾ عرض آهي ان کان پھرين جو ڊاڪٽر گھڻي فيس وٺي ڪنھن مُهلڪ بيماري جي خبر ٻڌائي خوف کان اڌ مٿو ڪري

فرمان مصطفيٰ ﷺ : توهان جتي به هجو مون تي درود پڙهو توهان جو درود مون وٽ پهچندو آهي .

اوهان کي گهٽ ڪاٺڻ ۽ وزن گهٽ ڪرڻ جي تاڪيد ڪن ان کان پهريان اُمت جي خير خواهه سگهه مدينه عِنيٰ عنده جي همدردِي پري مدني التجا قبول فرمايو ۽ ثواب حاصل ڪرڻ جي نيت سان پيت جو قفل مدينه لڳايو يعني سادي غذا اها به خواهش کان گهٽ ڪاٺڻ ۽ پوءِ بيشڪ پهرين کان وڌيڪ ويهي ڪري ڪم ڪيو ان شاء الله عَزَّوَجَلَّ اوهان سمارٽ (SMART) ٿي رهندو .

ڪنهن جو ڪيترو وزن هجڻ گهرجي

قد جي مطابق مرد جي لاءِ في انچ هڪ ڪلو وزن مناسب آهي مثلاً سادي پنج فت جي مرد جي لاءِ 66 ڪلو، ۽ سوا پنج فت عورت جو وزن 59 ڪلو .

ترسو! پهرين رت ٽيسٽ ڪرايو

پهرين شوگر (GLUCOSE) ۽ ”ليپڊ پروفائيل“ (LIPID PROFILE) جو ٽيسٽ ڪرايو. ان ۾ ڪوليسترول (CHOLESTEROL) جي ٽيسٽ به شامل آهي، ان جي لاءِ گهٽ ۾ گهٽ 12 ڪلاڪ ۽ وڌ کان وڌ 14 ڪلاڪ خالي پيت هجڻ ضروري آهي، ٿي سگهي ته رضاءِ الاهي عَزَّوَجَلَّ جي لاءِ روزو رکي شام جو، وقت جي مقدار جي مطابق اهي ٽيسٽون ڪرايو جيڪڏهن رپورٽ خراب اچي ته ڊاڪٽر جي هدايت جي مطابق وزن جي ترڪيب ڪريو.

روزانو مونو ڪلاڪ پيادل هلو

روزانو 45 منٽ هن ريت پيادل هلو: شروع ۾ 15 منٽ تيز

فرمان مصطفيٰ ﷺ : مون تي درود شريف جي ڪثرت ڪريو بيشڪ هي توهان جي لاءِ طهارت (يعني پاڪائي) آهي.

تيز، پوءِ 15 منٽ وچٿري (NORMAL) ۽ آخر ۾ 15 منٽ تيز قدم هلو، ائين هلڻ سان، اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ تمام گهڻن جسماني فائدين سان گڏوگڏ وزن ۾ به گهٽتائي ايندي.

وزن گهٽ ڪرڻ جو طريقو

ڏينهن ۾ صرف هڪ ڀيرو کائڻ سنت آهي جيڪڏهن هڪ ڀيري کائڻ سان ڪمزوري ٿئي ته ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا کائڻ، چاهي هڪ ڀيري کائڻ يا ٻه ڀيرا پر بڪ کان گهٽ کائڻ ضروري آهي، ٽي ڀيرا کائڻ، بلڪ ٻن ڀيرن کان علاوه ٻين وقتن ۾ مختلف شيون کائڻ کان بچو، وچ ۾ بڪ لڳي ۽ کائڻ چاهيو ته ڪيرو (يعني بادرنگ) ونڱي، سلاد، جا پتا ”ڊائٽ صوف“ وغيره کائي وٺو، هڪ يا ٻه ڀيرا جيڪو کاڌو کائڻ ان ۾ سلاد وغيره ۽ اوباريل يا تمام گهٽ يعني هڪ ننڍي چمچ تيل ۾ پڇايل سبزيون، آلو نه کائو. جيڪڏهن ماني ۽ چانور وغيره کائڻ ضروري هجن ته رُڳو اڌ چڙهي (ڦلڪو)، پاڻي ۾ اوباريل چانور رُڳو اڌ ڪوپ، هڪ ننڍڙي ٻوٽي اها به چڙهيءَ بغير، انب کائڻ ضروري هجي ته سڄي هفتي ۾ هڪ اڌ ڀيرو صرف درمياني سائڙ جو انب، پيٽ جي تڪليفن ۽ طرح طرح جي بيمارين کان بچڻ جو بهترين نسخو جيڪا غذا کائڻ خوب چڙهي کائڻ، يعني ايتري چڙهي جو غذا پاڻي جيان باريڪ ٿي نڙيءَ ۾ لهي وڃي، چانهه پيئڻ چاهيو ته ”اسڪيمڊ

فرمان مصطفيٰ ﷺ: جنهن ڪتاب ۾ مون تي درود شريف لکيو ته جيستائين منهنجو نالو ان ڪتاب ۾ لکيل رهندو فرشتا ان جي لاءِ استغفار ڪندا رهندا.

ملڪ“ جي ڦڪي ئي پي ڇڏيو، جيڪڏهن نه پي سگهو ته ڊاڪٽر جي مشوري سان چانهه جي ڪوپ ۾ SWEETENER جي هڪ ٽڪي وجهي ڇڏيندا ڪريو. (جيو وڃي ٿو ته بعض SWEETENER صحت جي لاءِ نقصان ده آهن) جيڪڏهن شوگر جو مرض نه هجي ته ٿي سگهي ڪنڊ جي بدران ماکي يا گڙ وجهي ڇڏيندا ڪريو (ڏينهن ۾ صرف ٻه ڀيرا درميانو ڪوپ اهو به اڌ اڌ پيئو) چرپي، گيهه، مڪڻ، ڪاٺڻ وارو تيل، آني جي زردِي، ڊيري (DAIRY) جون شيون مثلاً مڪڻ، پٺير (CHEESE) ۽ هر طرح جي سٽپ واريون غذائون، مٺا ۽ ڪريم وارا بسڪٽ، مختلف مٺيون ڊشون جيئن رٻڙي، ڪيرٽي، فيرٽي، پٽين (PUDDING) فروٽ جيلي، ڪسٽرڊ، فالودو وغيره، ڪيڪ پيسٽريون، ڪوڪو چاڪليٽ ۽ تافيون، نمڪو وارن جون ٽريل شيون CREAM لڳل يا مٺيون غذائون، مٺيون، آئسڪريم، ٽڌا شربت (COLD DRINKS) فروٽ جوس، فاسٽ فوڊ مثلاً پزا پرائڻا، ڪچوريون، پڪوڙا، ڪباب، سموسا انڊو آمليت وغيره هر اها شيءِ جنهن ۾ ميدو، سٽپ يا مٺا شامل هجي ان کان بچندا رهو. ان شاء الله ﷻ وزن ۾ گهٽتائي ايندي. ۽ اوهان ان شاء الله ﷻ خوش بدن (SMART) ٿي ويندو. ڊاڪٽرن وٽ ڪاڏي جو ”چارٽ“ ملندو آهي ان جي ذريعي به وزن جو تناسب برقرار رکي سگهجي ٿو. پنهنجي فيملي ڊاڪٽر يا ماهر حڪيم سان مشورو ڪري

فرمان مصطفيٰ ﷺ : مون تي ڪثرت سان درود شريف پڙهيو بيشڪ توهان جو مون تي درود شريف پڙهڻ توهان جي گناهن جي لاءِ مغفرت آهي.

صرف غذائن ۽ پرهيز سان وزن گهٽ ڪرڻ گهرجي، پر دوا (MEDICINE) جي ذريعي وزن گهٽ نه ڪجي جو ان جا منفي اثر (SIDE EFFECTS) صحت کي نقصان پهچائي سگهن ٿا.

وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ ڪڍو شريف پچائڻ جو طريقو

حسب ضرورت ڪڍو شريف جا ٽڪرا پاڻي ۾ چلهي تي چڙهائي چڏيو، ٿوري دير کان پوءِ هيد ۽ حسب ذائقه لوڻ وجهو، تيل نه وجهو، ان جي بجن مان ڪجهه نه ڪجهه تيل نڪرندو، ٿوري دير ۾ وزن گهٽ ڪرڻ جو بهترين نسخو تيار آهي، پر اڳتي بيان ڪيل ترڪيبون به عمل ۾ آڻيو.

وزن گهٽ ڪرڻ جو نسخو

لاڪ (يعني جو، گاڙهو ڪونر) ڪاري زيري، ۽ ڪلونجي ٽي هم وزن وٺي سٺي نموني سنهو پيهي ڪري مڪس (MIX) ڪري وڏي منهن واري بوتل ۾ محفوظ ڪريو روزانو صبح شام هڪ هڪ چمچ پاڻي سان گڏ ماني کائڻ کان پهرين کائي وٺو، پر پرهيزي به جاري رکو.

گهٽ ڪرڻ لاءِ!

پيت جو قفل مدينه يعني بک کان گهٽ کائڻ اوهان کي صرف ڪجهه ڏينهن دشوار محسوس ٿيندو، اهو به گهڻو ڪري ان وقت جڏهن دسترخوان تي ويٺا رهندو، دسترخوان وڌائڻ

فرمان مصطفيٰ ﷺ : جيڪو مون تي جمعي جي ڏينهن درود شريف پڙهندو آءٌ قيامت جي ڏينهن ان جي شفاعت ڪندس.

ڪان پوءِ اِن شاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ توجه هتي ويندو، ان کان بعد جڏهن قفل مدينه جي عادت پئجي ويندي ۽ ان جي برڪتن جو مشاهدو ڪندو ته گهڻو ڪاڻڻ جي اِن شاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ دل به نه چوندي.

ديڳ جو پچيل کاڌو

ديڳن جا زبردستي جا ”لڏيڏ“ بڻايل خوب مُرغن ۽ مسالي وارا قورما، برياني وغيره چٽ پٽا کاڌا آکاڙي جي پهلوئن ۽ ميدان جي رانديگرن جي لاءِ به صحت ڪُش (يعني صحت کي تباھ ڪرڻ وارا) آهن ۽ خاص ڪري وزن دار ماڻهو جي صحت جا نهايت ئي سخت دشمن آهن، دعوتن جي ديڳن جي سٺي ڌاڻي وارين غذائون ڪاڻڻ جي دوران لذت جي ڪري ماڻهو هٿ به جلدي ناهي روڪيندو، معمول کان وڌيڪ کائيندو ۽ ٻين جي موجودگي ۾ حرص جي ڪري ان کي صحيح چٽاڙيندو به ناهي، جلدي جلدي گڙڪاڻڻ ۽ پيٽ ۾ وجهڻ سبب ان جي صحت کي شديد نقصان پهچي ٿو، هڪ طبي تحقيق مطابق چٽ پٽي غذائن سان اڪسر (ULSER) معدي جي تيزابيت، بدهضمي ۽ بواسير (موڪن) جون بيماريون پيدا ٿين ٿيون.

کائي ڪري يڪدم سمهڻ جا نقصان

اڄڪلهه گهڻا ماڻهو ڪم ڪار مان رات جو فارغ ٿي ٿڪجي ڪري جلدي جلدي کاڌي کائي يڪدم سمهي پوندا آهن،

فرمان مصطفيٰ ﷺ: جنهن مون تي جمعہ جي ڏينهن ۾ سو پيرا درود پاڪ پڙهيون جا ٻه سو سالن جا گناهه معاف ڪيا ويندا.

اهڙن کي شوگر، دل جو بيماريون، معدي جون بيماريون، فالج وغيره بيماريون ٿي سگهن ٿيون، تنهنڪري کاڌي کائڻ کان پوءِ ٻن يا ٽن ڪلاڪن بعد سُمهجي، رات جو دير سان کائي فوراً سمهڻ ۾ اوهان جون لڪ مجبوريون هجن، پر ”بيماري“ اوهان جي ڪا مجبوري نه ڏسندي، اوهان کي پنهنجا انداز بدلتا پوندا. (تفصيلي معلومات جي لاءِ فيضان سنت جلد پهرين جي باب پيت جو قفل مدينه“ جو مطالعو فرمايو)

يا الٰهي بھوڪ کي دولت سے مالا مال کر

دو جہاں میں اپنی رحمت سے مجھے خوشحال کر

اٰمِين بِجَاہِ النَّبِيِّ الْاَمِينِ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ



طالب غم مدينه
بقية ومغفرة و
بي حساب
جنت الفردوس
۾ آقا جو پاڙو

4 رمضان المبارڪ 1432 هـ

هي رسالو پڙهي ڪري ٻين کي ڏيو

شادي غمي جي تقريبن اجتماعن عرسن ۽ ميلاد جي جلوسن وغيره ۾ مڪتبه المدينه تان شايع ٿيل رسالا تقسيم ڪري ثواب ڪمايو گراهن کي ثواب جي نيت سان تحفي ۾ ڏيڻ جي لاءِ پنهنجي دڪان تي ٻه رسالا رکڻ جو معمول بڻايو اخبار جي هاڪريا ٻارن جي ذريعي پنهنجي پاڙي جي گهر گهر ۾ وقفي وقفي سان بدلائي بدلائي ڪري سنتن پريا رسالا پهچائي نيڪيءَ جي دعوت جون ڌومون مچايو.

ماخذ و مراجع

مطبوعه	ڪتاب	مطبوعه	ڪتاب
مؤسسۃ الريان، بيروت	القول الہدیٰ	دار المعرفه، بيروت	سنن ابن ماجه
دار الکتب العلمیہ، بیروت	قوت القلوب	دار الکتب العلمیہ، بیروت	شعب الایمان
دار الکتب العلمیہ، بیروت	منہاج العابدین	دار الکتب العلمیہ، بیروت	شرح السنہ
دار الکتب العلمیہ، بیروت	اتحاف السادہ	دار الکتب العلمیہ، بیروت	جامع صغیر
مکتبۃ المدینہ، باب المدینہ، کراچی	بہار شریعت	دار الفکر، بیروت	مرقاۃ المفاتیح
دار المعرفه، بیروت	در مختار	دار الکتب العلمیہ، بیروت	معرفۃ الصحابہ

مدني بهار

منا منا اسلامي ڀائرو! پيٽ جو قفلِ مدينه لڳائيندي
گهٽ ڪاٺ سان اڄ به گهٽ لڳندي آهي ۽ پاڻي گهٽ پيئڻ سان
ننڊ به گهٽ ايندي آهي. يعني گهٽ ننڊ سان گذارو ٿي ويندو
آهي ۽ ماڻهو چُست ٿي ويندو آهي. دعوتِ اسلامي جي
شروعات ۾ هڪ ڀيرو اسان جو مدني قافلو (باب المدينه ڪراچي)
مان پنجاب جي سفر تي هيو. قافلي ۾ شامل هڪ سفيد ريش
بزرگ دورانِ سفر مون کي (يعني راقم الحروف کي) ٻڌايو ته
اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ به ڏينهن ٿي چُڪا آهن منهنجو وضو اڃان تائين
سلامت آهي. ۽ پنهنجي مرحوم پير ۽ مرشد جي باري ۾
ٻڌايائين ته انهن جو پندرهن ڏينهن تائين وضو باقي رهندو
هيو! هي سڀ پيٽ جو قفلِ مدينه لڳائڻ يعني گهٽ ڪاٺ جون
برڪتون آهن جو هن سان ننڊ ۽ رفع حاجت جي ضرورت
۾ گهٽتائي اچي ويندي آهي ۽ ائين عبادت ۽ دين جي مدني ڪم
ڪرڻ جي لاءِ خوب وقت ملي ويندو آهي.

میں کم بولوں کم سوؤں کم کھاؤں يارب!

تری بندگی کا مزا پاؤں يارب!

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ



الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ لَقَدْ عَلِمْتُمْ أَنَّ عَزُودَ بَالِدِهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سُنَّتِ جُونِ بَهَارُون

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ تَبْلِيغِ قُرْآنِ ۽ سُنَّتِ جِي عالمگیر غیر سیاسی تحریک دعوتِ اسلامی جی مھڪندڙ مدنی ماحول ۾ بھڪثرت سُنَّتُون سکيون ۽ سيڪاريون وينديون آهن. اوهان کي به پنهنجي پنهنجي شهر ۾ دعوتِ اسلامی جی شيندڙ هفتيوار سنڌي پرهمي اجتماع ۽ سرهمي رات گذارڻ جی مدنی التجا آهي. عاشقانِ رسول جی **مدنی قافلن** ۾ سُنَّتِن جی تربيت جی لاءِ سفر ۽ روزانو **فکر مرينده** جی ذريعي **مدنی انعامات** جو رسالو پوري ڪري هر مهيني پنهنجي شهر جی ذميدار کي جمع ڪرائڻ جو معمول بڻايو. ان شاء الله عزوجل ان جی برڪت سان پابندِ سنڌ بڻجڻ، گناهن کان نفرت ڪرڻ ۽ **ايمان تي حفاظت** جو ذهن بڻجندو، هر اسلامي ڀاءُ پنهنجو همی مدنی ذهن بڻائي ته **مون کي پنهنجي ۽ سڄي دنيا جی ماڻهن جی اصلاح جی ڪوشش ڪرڻي آهي** ان شاء الله تعالیٰ پنهنجي اصلاح جی ڪوشش جی لاءِ **مدنی انعامات** تي عمل ۽ سڄي دنيا جی ماڻهن جی اصلاح جی ڪوشش جی لاءِ **مدنی قافلن** ۾ سفر ڪرڻو آهي. ان شاء الله.

- | | |
|---------------|--|
| 022 _ 2620122 | مڪتبه المدینہ : فيضان مدینہ آفندي ٽائون حيدرآباد |
| 071 _ 5619195 | مڪتبه المدینہ : فيضان مدینہ بيجراج روڊ سکر |
| 023 _ 3514672 | مڪتبه المدینہ : فيضان مدینہ العطاري ٽائون ميرپور خاص |
| 024 _ 4362145 | مڪتبه المدینہ : چڪرا بازار نواب شاھ |
| 072 _ 2710635 | مڪتبه المدینہ : فيضان مدینہ عطاري آباد (جھنگ آباد) |
| 025 _ 4611541 | مڪتبه المدینہ : فيضان مدینہ مارڪيٽ روڊ دادو |
| 074 _ 4054191 | مڪتبه المدینہ : رابع شاهنگ سينئر فاروق نگر لاڙڪاڻو |
| | مڪتبه المدینہ : نزد حضرت حیات مسجد نشو شريف |

مڪتبه المدینہ
جون
مختلف
شاخون

عالمي مدنی مرڪز فيضان مدینہ محلہ سوداگران پراڻي سبزي منڊي
باب المدینہ ڪراچي فون نمبر : 91-90-34921389-021