



وَزْنِ كَمْ كَرْنِي كَاطَرِيْقَه



- 9 • ذبلا اور كم خور بنده الله كو پسند ہے
- 11 • وِزن دار مخص كامله اقا ازا حرام ہے
- 13 • زياده كمانے سے هونے والي گنا هون كي بيمارياں
- 15 • مونا پاموت كاسب بن سكتا ہے!
- 2 • كيا بيخه كرام كرنے سے مونا پاتا ہے؟
- 3 • روزانہ پون گھنٹہ بيدل چلنے
- 7 • وِزن كم كرنے كيلے كدو شريف پكانے كا طريقه
- 8 • كها كر فوراً سو جانے كے تقصانات

شيخ طريقه، امير اہلسنت، بانی دعوت اسلامی، حضرت علامہ مولانا ابوالہلال

مکتبۃ المدینہ
(دعوت اسلامی)
SC1266

کامیابیت
العقائیت

محمد الیاس عطار قادری رضوی

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

وزن کم کرنے کا طریقہ

دُرود شریف کی فضیلت

رسولِ نذیر، سراجِ منیر، محبوبِ ربِّ قدیر صَلَّی اللہُ تَعَالَى عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کا

فرمانِ دلپذیر ہے: ذکرِ الہی کی کثرت کرنا اور مجھ پر دُرودِ پاک پڑھنا فقر (یعنی تنگدستی) کو

دور کرتا ہے۔ (الْقَوْلُ الْبَدِيع ص ۲۷۳، معرفة الصحابة لابی نعیم ج ۲ ص ۵۲۰)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللہُ تَعَالَى عَلَی مُحَمَّد

جو کوئی وزن کم کرنے کی نیت کرے اُس کیلئے سب سے بڑی رُکاوَت

”کھاؤں کھاؤں“ کا وظیفہ پڑھنے والا نفس ہے جو کہ کمزوری وغیرہ کے جھوٹے

دُرّاوے دیتا رہتا ہے اور رہا کھانے پینے کا شوقین بندہ! تو وہ بھی پھر مَن بھاتا

”دُرّاوا“ پا کر خوب کھاتا، بدن بڑھاتا اور انجامِ کار طرح طرح کے امراض

میں پھنستا چلا جاتا ہے۔ لہذا مَدَنی التجا ہے کہ آپ کا وزن زیادہ ہے تو عبادت پر

تَوَتِّ حاصل کرنے کی نیت سے کم کرنے کا سنجیدگی سے ذہن بنائیے اور اس پر

مدد حاصل کرنے کیلئے ابتداءً چند روایتیں وغیرہ پڑھئے تاکہ عَزْم میں پختگی آئے،

فَرَوَانٌ مِّصْطَفَىٰ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَىٰ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر ایک بار دُرُودِ پَاک پڑھا اللہ عَزَّوَجَلَّ اُس پر دس رحمتیں بھیجتا ہے۔ (مسلم)

جب ذہن بن جائے کہ مجھے دنیا و آخرت کی بہتریاں پانے کیلئے وَزَن مُعْتَدِل (Normal) کرنا ہی کرنا ہے تو اللہ عَزَّوَجَلَّ سے بھلائی کی توفیق طلب کرتے ہوئے مزید آگے کی سٹور پڑھئے۔ (وَزَن کم کرنے کا طریقہ آگے آرہا ہے)

دُبلا اور کم خور بندہ اللہ کو پسند ہے

ٹھانس ٹھانس کر کھانا، بَدَن موٹا بنانا اور اُبھری ہوئی توند لئے لئے پھرنا دیکھنے والے پر بہت بُرا تاثر چھوڑتا ہے! اپنے وَزَن کا خیال رکھئے کہ عبادت پر مدد حاصل کرنے کی نیت سے صحت اچھی اور وَزَن مُعْتَدِل (Normal) رکھنا کارِ ثوابِ آخرت اور خوفِ خدا کے باعث دُبلا پتلا ہونا باعثِ سعادت ہے، فرمانِ مصطفیٰ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَىٰ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ہے: اللہ عَزَّوَجَلَّ کو تم میں سب سے زیادہ پسند وہ بندہ ہے جو کم کھانے والا اور خفیف (یعنی ہلکے) بَدَن والا ہے۔

(الْجَامِعُ الصَّغِيرُ لِلشَّيْطَوِي ص ۲۰ حدیث ۲۲۱)

اللہ کو موٹا شخص ناپسند ہے

برائے کرم! اپنے حال پر رحم کیجئے، یقین مانئے موٹا پا بذاتِ خود ایک منحوس مَرَضِ بلکہ بے شمار امراض کا مجموعہ ہے، موٹا پانیک کاموں میں رُکاوٹ بنتا

فَرَمَانَ فِصْطَلَةَ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جَوْجُضْ جِجْهُ بِرُؤُودٍ يَأْكُ بِرُؤُودٍ يَهْتَلُ بِهَلُولٍ كَمَا وَهَجَّتْ كَارَا سَتَهْ بِهَلُولٍ كَمَا - (طبرانی)

ہے، موٹاپے کی سب سے بڑی اور تشویشناک آفت بیان کرتے ہوئے

اميرُ الْمُؤْمِنِينَ سَيِّدُ نَافِرُوقِ الْعَظْمِ رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ فرماتے ہیں: اللهُ تَعَالَى موٹے

ذِي عِلْمٍ كَوْنًا يَسْنَدُ كَرْتَا هِيَ - (الجوع مع موسوعة ابن أبي الدنيا ج ۴ ص ۹۴ رقم ۸۱) کیونکہ

موٹاپا غفلت اور زیادہ کھانے پر دلالت کرتا ہے اور یہ بُری بات ہے خاص طور پر

ذِي عِلْمٍ كَلِي - (اتحاف السادة للزبيدي ج ۹ ص ۱۲) یاد رہے! علماء کرام رَحِمَهُمُ اللهُ

السلام فرماتے ہیں کہ وہ فزیبھی (یعنی موٹاپا) مذموم ہے جو (بہت کھانے پینے اور عیش

و عشرت کے ذریعے) قصد اُپیدا کی جائے، قدرتی موٹاپے کا یہاں ذکر نہیں ہے۔

(مِرْقَاةُ الْمَفَاتِيحِ ج ۱ ص ۳۶۲ تحت الحديث ۶۰۱۰) (موٹاپے کی وجہ سے کسی مسلمان پر نَس

کر، چھیڑ کر دل دکھانا گناہ ہے)

وَزْنُ دَارِ شَخْصٍ كَا مَذَاقِ اِثَانَا حَرَامِ هِيَ

اگر کوئی زیادہ کھاتا ہو، بے شک خوب موٹا تازہ ہو مگر اُس کا مذاق اِثَانَا

بلکہ اُس کی طرف دیکھ کر ایذا دینے والے انداز میں مسکرانا یا اشارے کرنا حرام

اور جہنم میں لے جانے والا کام ہے، نیز یہ بھی یاد رکھئے کہ ہر ایک کے موٹاپے

کا سبب زیادہ کھانا ہی ہو یہ بھی ضروری نہیں، مُشَاهَدَةٌ یہ ہے کہ بعض اسلامی بھائی

وَزْنُ کم کرنے کیلئے غذاؤں کی پریزیوں کی کوششوں کے باوجود وَزْنُ کم کرنے

فَرْمَانُ مُصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس کے پاس میرا ذکر ہو اور اس نے مجھ پر ڈر و روپاک نہ پڑھا تحقیق وہ بد بخت ہو گیا۔ (ابن سنی)

میں ناکام رہتے ہیں جس کا معنی صاف ظاہر ہے کہ کسی بیماری یا داؤوں کے منفی اثرات کی وجہ سے بے چاروں کا بدن پھول جاتا ہوگا۔ بہر حال موٹاپے کا کوئی بھی سبب ہوں آزاری کی اجازت نہیں۔

ڈکاریں آنا زیادہ کھانے کی علامت ہے

ڈکاریں آنا زیادہ کھانے کی علامت ہے چنانچہ اللہ عَزَّوَجَلَّ کے پیارے حبیب صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نے ایک شخص کی ڈکاری سنی تو فرمایا: اپنی ڈکاری کم کر، اس لئے کہ قیامت کے دن سب سے زیادہ بھوکا وہ ہوگا جو دنیا میں زیادہ پیٹ بھرتا ہے۔ (شرح السنّة للبغوی ج ۷ ص ۲۹۴ حدیث ۳۹۴۴) جنہوں نے ڈکاری تھی وہ صحابی (یعنی ابو جحیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ) فرماتے ہیں: اللہ کی قسم! جس دن سرورِ کائنات، شہنشاہِ موجودات صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نے مجھ سے یہ بات ارشاد فرمائی، اُس روز سے لے کر آج تک (یعنی تادمِ بیان) میں نے کبھی پیٹ بھر کر نہیں کھایا اور مجھے اللہ عَزَّوَجَلَّ سے امید ہے کہ آئندہ بھی (پیٹ بھر کر کھانے سے) میری حفاظت فرمائے گا۔

(قُوْتُ الْقُلُوبِ ج ۲ ص ۲۸۲)

کھانے کی مقدار

فرمانِ مصطفیٰ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ہے: ”آدمی اپنے پیٹ سے زیادہ

فَرَمَانَ فِصْلَةَ حَلَّىٰ اللَّهُ تَعَالَىٰ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جِسْمُ نَبِيِّكَ يَرْتَمِعُ وَأَوْدُنُ مَرْتَمِعِينَ مَرْتَمِعًا زُرُودًا يَأْكُرُهَا أَسَىٰ قِيَامَتِ كَدُونِ مِرْيَةِ شَفَاعَتِ طَلِيٍّ - (بخاری ورمز)

بُرَابِرتن نہیں بھرتا، انسان کیلئے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا رکھیں، اگر ایسا نہ کر سکے تو تہائی (۱/۳) کھانے کیلئے، تہائی پانی کیلئے اور ایک تہائی سانس کیلئے ہو۔“

(سُنَنِ ابْنِ مَاجَہ ج ۴ ص ۴۸ حدیث ۳۳۴۹)

لذت کیلئے ڈٹ کر کھانا کُفَّار کی صفت ہے

یاد رہے! موٹا ہونا یا لذت کیلئے کوئی غذا استعمال کرنا یا پیٹ بھر کر کھانا گناہ نہیں، البتہ ان چیزوں سے بچنا بہت مناسب ہے۔ جیسا کہ صَدْرُ الشَّرِيعَةِ، بَدْرُ الطَّرِيقَةِ حضرت علامہ مولانا مفتی محمد امجد علی اعظمی رَحْمَةُ اللهِ التَّوْبَى فرماتے ہیں: بھوک سے کم کھانا چاہیے اور پوری بھوک بھر کر کھانا کھا لینا مُباح ہے یعنی نہ ثواب ہے نہ گناہ، کیونکہ اس کا بھی صحیح مقصد ہو سکتا ہے کہ طاقت زیادہ ہوگی اور بھوک سے زیادہ کھا لینا حرام ہے۔ زیادہ کا یہ مطلب ہے کہ اتنا کھا لینا جس سے پیٹ خراب ہونے کا گمان ہے، مثلاً دست آئیں گے اور طبیعت بد مزہ ہو جائے گی۔ (دُرُ مُخْتَار ج ۹ ص ۵۶۰) آگے چل کر مزید فرماتے ہیں:

قرآن کریم میں کُفَّار کی صفت یہ بیان کی گئی کہ کھانے سے اُن کا مقصود تَمَتُّعٌ وَ تَتَعَمُّعٌ (تَمَتُّعٌ - تَمَتُّعٌ - وَ تَتَعَمُّعٌ - عُمٌ - یعنی لذت و مزہ لینا) ہوتا ہے اور حدیث میں کثرت خَوْرِي (یعنی زیادہ کھانا) کُفَّار کی صفت بتائی گئی۔

(بہار شریعت ج ۳ ص ۳۷۵)

فَرْمَانِ مُصَطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جِسِّمِ يَرَاؤُكَ بِمَا أَرَاؤُكَ نَفْسُكَ بِمَا تَرَاهُ أَوْ نَفْسُكَ بِمَا تَرَاهُ أَوْ نَفْسُكَ بِمَا تَرَاهُ أَوْ نَفْسُكَ بِمَا تَرَاهُ (عبدالرزاق)

12 ماہ کی عبادت سے بڑھ کر نفع بخشِ فعل

اپنے نفس کو مارتے ہوئے رضائے الہی عَزَّوَجَلَّ کیلئے کم کھانا بہت بڑی سعادت ہے اور خواہشِ نفس کو ترک کرنے کا فائدہ تو دیکھئے! حضرت سیدنا ابوسلیمان عَلَیْهِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن فرماتے ہیں: ”نفس کی کسی خواہش کو چھوڑ دینا 12 ماہ کے دن کے روزوں اور رات کی عبادتوں سے بھی بڑھ کر دل کیلئے نفع بخش ہے۔“

(قُوْتُ الْقُلُوبِ ج ۲ ص ۲۹۲)

کھانا زیادہ تو نزع کی سختیاں بھی زیادہ

منقول ہے: ”بے شک سکرَاتِ موت کی شدت دنیا کی لذتوں کے مطابق ہے۔“ تو جس نے زیادہ لذتیں اٹھائیں اُسے نزع کی تکلیف بھی زیادہ ہوگی۔

(مِنَهَاجِ الْعَابِدِينَ ص ۹۴)

قیامت میں بھوکے ہوں گے

فرمانِ مُصَطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ہے: بہت سے لوگ دنیا میں زیادہ کھانے والے اور آسودہ زندگی گزارنے والے ہیں مگر قیامت کے دن وہ بھوکے ننگے ہوں گے۔ اور بہت سے لوگ دنیا میں بھوکے ننگے ہیں مگر قیامت کے دن نعمتوں میں ہوں گے۔

(شُعَبُ الْإِيمَانِ ج ۲ ص ۱۷۰ حدیث ۱۴۶۱)

فَرْمَانَ قَاصِطًا صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جو مجھ پر روزِ جمعہ رُودِ شریف پڑھے گا میں قیامت کے دن اُس کی شفاعت کروں گا۔ (ترمذی)

بھوک کی نعمت بھی دے اور صبر کی توفیق دے

یا خدا ہر حال میں تو شکر کی توفیق دے

زیادہ کھانے سے ہونے والی گناہوں کی بیماریاں

حُجَّةُ الْإِسْلَام حضرت سیدنا امام ابو حامد محمد بن محمد بن محمد غزالی عَلَيْهِ رَحْمَةُ

اللَّهِ الْوَالِي ارشاد فرماتے ہیں: زیادہ کھانے سے اعضاء میں فتنہ پیدا ہوتا اور فساد برپا

کرنے اور بیہودہ کام کر گزرنے کی رغبت جنم لیتی ہے، کیونکہ جب انسان خوب

پیٹ بھر کر کھاتا ہے تو اس کے جسم میں تکبر اور آنکھوں میں بدنگاہی کی ہوس

چٹکیاں لیتی ہے، کان بڑی باتیں سننے کے مُشْتاق رہتے ہیں، زبَان فُحْشِ گونئی

(بے حیائی کی باتوں) پر آمادہ ہوتی ہے، شرمگاہ شہوت رانی کا تقاضا کرتی ہے،

پاؤں ناجائز مقامات کی طرف چل پڑنے کیلئے بے قرار ہوتے ہیں۔ اس کے

برعکس اگر انسان بھوکا ہو تو تمام اعضاء بدن پر سکون رہیں گے، نہ تو کسی بُرائی کا

لاج کریں گے اور نہ ہی بُرائی کو دیکھ کر خوش ہوں گے۔ حضرت اُستاز ابو جعفر علیہ

رَحْمَةُ اللهِ الْاَكْبَرِ کا ارشاد گرامی ہے: ”پیٹ اگر بھوکا ہو تو جسم کے باقی اعضاء سیر

یعنی پُر سکون ہوتے ہیں، کسی شے کا مطالبہ نہیں کرتے اور اگر پیٹ بھرا ہوا ہو تو

دوسرے اعضاء بھوکے رہ جانے کے باعث مختلف بُرائیوں کی طرف رُجوع

فَرْمَانُ مُصِطَلَعٌ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مجھ پر ڈرود پاک کی کثرت کرو بے شک یہ تمہارے لئے طہارت ہے۔ (ابویعلیٰ)

(منہاج العابدین ص ۸۳)

کرتے ہیں۔“

زیادہ کھانے سے ہونے والی 12 قسم کی جسمانی بیماری

موٹا ہونا یا ڈبلا پتلا جو کوئی بھی خوب ڈٹ کر کھانے کا عادی ہو اُسے کسی

بھی مہلک (مہلک یعنی ہلاکت میں ڈالنے والی) بیماری کے استقبال کیلئے ذہن بنا

لینا چاہئے کیوں کہ زیادہ کھانے سے پیٹ خراب ہوتا ہے اور بقولِ اَطْبَا (اَطْب - با)

80 فیصد امراض پیٹ کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں، جن میں 12 قسمیں یہ

ہیں: (۱) دماغی امراض (۲) آنکھوں کی بیماریاں (۳) زبان اور گلے کی بیماریاں

(۴) سینے اور پھیپھڑے کے امراض (۵) فالج اور لقوہ (۶) جسم کے نچلے حصے

کاسن ہو جانا (۷) شوگر (۸) ہائی بلڈ پریشر (۹) دماغی شریان (یعنی مغز کی نس)

پھٹ جانا (۱۰) نفسیاتی امراض (یعنی پاگل ہو جانا وغیرہ) (۱۱) جگر اور پتے کے

امراض اور (۱۲) ڈپریشن۔

موٹاپا موت کا سبب بن سکتا ہے!

ایک طبی تحقیق کے مطابق موٹے افراد میں خون کے لوتھڑے

(کلوٹس - CLOTS) بننے کا عمل تیز ہوتا ہے، جو جلد زندگی ختم کرنے کا پیش خیمہ

بنتا ہے۔ تحقیق کے مطابق موٹاپا موت کو دعوت دینے کے برابر ہے، کیونکہ اس

فَرْمَانُ مُصْطَفٰی صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: تم جہاں بھی ہو مجھ پر ڈر ڈر کر پڑھو کہ تمہارا ڈر و مجھ تک پہنچتا ہے۔ (طبرانی)

سے خون کے لوتھڑے (کلٹس-CLOTS) بنانا شروع ہو جاتے ہیں، ٹانگوں میں بننے والے لوتھڑے پورے جسم میں خون کی روانی متاثر کرتے ہیں۔ ایک اور طبی تحقیق کے مطابق زیادہ بیٹھے اور مُرَعْن (یعنی گھی، تیل اور طرح طرح کی چکنائیوں والے) کھانے اور مشروبات (DRINKS) نہ صرف وزن اور موٹاپے میں اضافے کا باعث بنتے ہیں بلکہ ان کے استعمال سے دل اور دماغ کی شریانوں (یعنی خون کی باریک نُسوں) میں دوڑنے والا خون بھی گاڑھا ہو جاتا ہے جو دل کے دورے یا دماغی رگوں میں خون جمنے جیسے جان لیوا عارضوں (یعنی بیماریوں) کا سبب بن سکتا ہے۔

کیا بیٹھ کر کام کرنے سے موٹاپا آتا ہے؟

بعض بھاری بھاری افراد اپنی صفتِ بسیار خوری یعنی خوب کھاتے پیتے رہنے کی خصلت سے قطع نظر کرتے ہوئے یہ کہتے سنائی دیتے ہیں کہ بھئی کیا کریں، ہمارا کام ہی بیٹھنے کا ہے اس لئے وزن بڑھ اور پیٹ اُبھر گیا ہے!!! یہ ان کی غلط فہمی ہے۔ ایسوں کی خدمت میں عرض ہے اس سے پہلے کہ ڈاکٹر بھاری فیس لے کر کسی مہلک بیماری کی خبر و حشت اثر سنا کر خوف سے ادھموا کر کے

فَرْمَانَ مُصِطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر دس مرتبہ رُزْدِ پَاک پڑھا، اللہ عَزَّوَجَلَّ اُس پر سو رحمتیں نازل فرماتا ہے۔ (طبرانی)

آپ کو کم کھانے اور وَزَن گھٹانے کی تاکید کرے اس سے قَبْلِ اُمَّتِ کے خیر خواہ سبِ مَدِينَةِ عُنْفَى عَنَّا کی ہمدردی سے لبریز مَدَنی اِلْتِجَا قبول فرما لیجئے اور حُصُولِ ثَوَابِ كِي نِيَّتِ سے پھیٹ کا ثَقْلِ مَدِينَةِ لگائیے یعنی سادہ غذا اور وہ بھی خواہش سے کم کھائیے اور پھر بے شک پہلے سے زیادہ وَقْتُ مِیْثُ كَرَامِ کیجئے اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ آپ خوش اَنْدَام (SMART) ہی رہیں گے۔

کس کا کتنا وَزَن ہونا چاہئے

قد کے مطابق مَرْد کیلئے فی انچ ایک کلو وَزَن مناسب ہے مثلاً ساڑھے پانچ فٹ کے مَرْد کیلئے 66 کلو اور سوا پانچ فٹ کی عَمْرَت کا وَزَن 59 کلو۔

ٹھہریئے! پہلے خون ٹیسٹ کروائیئے

پہلے شوگر (GLUCOSE) اور لیپڈ پروفائل (LIPID PROFILE) کا ٹیسٹ کروا لیجئے۔ لیپڈ میں کولیسٹرول (CHOLESTEROL) بھی شامل ہے، اس کیلئے کم از کم 12 اور زیادہ سے زیادہ 14 گھنٹے سے پیٹ خالی ہونا ضروری ہے۔ ہو سکے تو رِضَاءِ اِلہی کیلئے روزہ رکھ کر شام کو وَقْتُ كِي مَقْدَارِ كے مطابق یہ تمام ٹیسٹ کروائیئے اگر رِپورٹ خراب آئے تو ڈاکٹر کے مشورے کے

فَرْمَانِ مُصِطَفَى عَلَيهِ وَالْه وَسَلَّمَ: جس کے پاس میرا ذکر ہو اور وہ مجھ پر ذکر و شریف نہ پڑھے تو وہ لوگوں میں سے کجوں ترین شخص ہے۔ (ازنیہ: ۱۱)

مطابق وزن کی ترکیب کیجئے۔

روزانہ پون گھنٹہ پیدل چلنے

روزانہ 45 منٹ (م۔نٹ) اس طرح پیدل چلئے: پہلے 15 منٹ تیز

قدم، دوسرے 15 منٹ مُعْتَدِل (NORMAL) اور آخری 15 منٹ تیز۔ اس

طرح چلنے سے اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ بہت سارے جسمانی فوائد کے ساتھ وزن میں بھی کمی آئے گی۔

وزن کم کرنے کا طریقہ

دن میں صرف ایک بار کھانا سنت ہے اگر ایک بار کھانے سے کمزوری

آتی ہو تو دن میں دو مرتبہ کھا لیجئے۔ چاہے ایک بار کھائیں یا دو بار مگر بھوک سے کم

کھانا ضروری ہے۔ تین بار کھانے بلکہ دو بار کے علاوہ دیگر اوقات میں مختلف

چیزیں کھانے سے بچئے۔ بیچ میں بھوک لگے اور کھانا چاہیں تو کھیرا، لکڑی، سلاد

کے پتے ”ڈائٹ سیب“ وغیرہ کھا لیجئے۔ ایک یا دو مرتبہ جو کھانا کھائیں گے اُس

میں سلاد وغیرہ نیز اُبلے ہوئی یا بہت ہی کم یعنی ایک آدھ چھوٹی سی چمچ تیل میں

پکائی ہوئی سبزیاں، آلو نہ کھائیئے۔ اگر روٹی یا چاول کھانا ضروری ہو تو مذکورہ سبزی

کے ساتھ صرف آدھی چپاتی کھائیئے، چاول فقط پانی میں اُبلے ہوئے صرف

فَرْمَانِ مُصَطَلَحٌ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: اَسْمَحُّنَّسُ كِي تَاك خَاكْ آ لُو دُو حَسُّ كِي پَاس مِيرَاؤُ كَرُ هُو اُو رُو دُو جُھ پُرُؤُ رُو دُو پَاك نُو پُڑِ هُو۔ (عَام)

آدھا کپ، صرف ایک بوٹی وہ بھی چھوٹی سی بغیر چربی کی، آم کھانا ضروری ہو تو ہفتے میں ایک آدھ بار صرف درمیانہ قسم کا آدھا آم۔ پیٹ کی تکلیفوں اور طرح طرح کی بیماریوں سے بچنے کا بہترین نسخہ جو بھی غذا کھائیں خوب چبا کر کھائیں، یعنی اتنی چبائیں کہ غذا پانی کی طرح پتلی ہو کر خود ہی حلق کے نیچے اتر جائے۔ چائے پینا چاہیں تو ”اسکیمڈ ملک“ کی پھینکی ہی پی لیجئے اگر بغیر مٹھاس کے نہ پی سکیں تو ڈاکٹر کے مشورے سے چائے کے کپ میں SWEETENER کی ایک گولی ڈال لیجئے، (کہا جاتا ہے کہ بعض SWEETENER مُضَرِّ صَحَّتْ ہوتی ہیں) اگر شوگر کا مرض نہ ہو تو ممکنہ صورت میں چینی کی جگہ چائے میں شہد یا گلو ڈال لیجئے۔ (دن رات میں صرف دو بار درمیانہ کپ وہ بھی آدھا آدھا پیئیں) چربی، گھی، کھانے کا تیل، انڈے کی زردی، ڈیری (DAIRY) کی چیزیں مثلاً مکھن، پنیر (CHEESE) اور ہر طرح کی چکنائٹ والی غذائیں، میٹھے اور کریم والے بسکٹ، مختلف میٹھی ڈشیں جیسا کہ ربڑی، کھیر، فرنی، پٹین (PUDDING) فروٹ جیلی، کسٹرڈ، فالودہ وغیرہ۔ کیک، پیسٹریاں، کوکو چاکلیٹ اور ٹافیوں، نمکو والوں کی تلی ہوئی چیزوں، CREAM لگی ہوئی یا میٹھی غذاؤں، مٹھائیوں، آسکریم، ٹھنڈے مشروبات (COLD DRINKS)، پھلوں کے رس، فاسٹ فوڈ مثلاً

فَرْمَانَ مُصِطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر روزِ جمعہ دو سو بار رُزُودِ پاک پڑھا اس کے دو سال کے گناہ معاف ہوں گے۔ (کرواہن)

پزّے پڑھے، پُوریاں، کچوریاں، پکوڑے، کباب، سَمو سے، انڈا آلیٹ وغیرہ ہر وہ چیز جس میں میدہ، چکنہٹ یا مٹھاس شامل ہو ان سے بچئے۔
 اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ وَزَن میں کمی آئے گی اور آپ اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ خوش اندام (SMART) ہو جائیں گے۔ ڈاکٹروں کے پاس کھانے کا ”چارٹ“ ملتا ہے اُن کے ذریعے بھی وزن کا تناسب برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر یا ماہر حکیم سے مشورہ کر کے صرف غذاؤں اور پرہیزیوں سے وزن کم کرنا چاہئے۔ مگر دوا (MEDICINE) کے ذریعے وزن کم نہیں کرنا چاہئے کہ اس کے منفی اثرات (SIDE EFFECTS) صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

وزن کم کرنے کیلئے کدو شریف پکانے کا طریقہ

حسب ضرورت کدو شریف (لوکی) کے قتلے (ٹکڑے) پانی میں چولھے پر چڑھا دیجئے، تھوڑی سی ہلدی اور حسب ذائقہ نمک ڈالئے۔ تیل نہ ڈالئے اس کے بیچ سے کچھ نہ کچھ تیل نکل آئے گا۔ تھوڑی سی دیر میں وزن کم کرنے کا بہترین نسخہ تیار ہے۔ مگر آگے بیان کردہ ترکیبیں بھی عمل میں لانی ہیں۔

وزن کم کرنے کا نسخہ

لاکھ دانہ، زیرہ سیاہ اور کلونجی، تینوں ہم وزن لے کر اچھی طرح باریک

(ابن سنی)

فَرْمَانُ مُصِطَلَعِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَجْهُرٌ يَزِيدُ رُودَ شَرِيفٍ بِرُضْوَانِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ تَمَّ بِرَحْمَتِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ -

پیس کر یکجا (یعنی MIX) کر کے بڑے منہ کی بوتل میں محفوظ کر لیجئے روزانہ صُح و شام ایک ایک چمچ پانی کے ساتھ کھانے سے پہلے کھا لیجئے۔ مگر پرہیزی بھی جاری رکھئے۔

گھبراہٹیں نہیں!

پیٹ کا قفلِ مدینہ یعنی بھوک سے کم کھانا آپ کو صرف چند روز دشوار معلوم ہوگا، وہ بھی زیادہ تر اُس وقت جب تک کہ دسترخوان پر بیٹھے رہیں گے، دسترخوان بڑھالینے کے بعد ان شاء اللہ عَزَّ وَجَلَّ توجُّہ ہٹ جائے گی۔ اس کے بعد جب پیٹ کے قفلِ مدینہ کی عادت پڑ جائے گی اور اس کی برکتوں کا مشاہدہ فرما لیں گے تو زیادہ کھانے کو ان شاء اللہ عَزَّ وَجَلَّ جی بھی نہیں چاہے گا۔

دیگوں کا پکا ہوا کھانا

دیگوں کے زبردستی کے ”لذیذ“ بنائے گئے خوب مُرغِّن اور مسالے دار قورے، بریانی وغیرہ چٹ پٹے کھانے اکھاڑے کے پہلوان اور میدان کے کھلاڑی کیلئے بھی صحت کُش (یعنی صحت کو تباہ کرنے والے) ہیں اور خصوصاً وژن دار آدمی کی صحت کے تو نہایت ہی سُنَّت دشمن ہیں۔ دعوتوں کی دیگوں کی خوش ذائقہ غذائیں کھانے کے دوران لذت کی وجہ سے آدمی ہاتھ بھی جلدی نہیں

فَرْمَانِ مُصِطَفًّى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: نَحْوَ بِرَكْعَتٍ مِنْ دُرُودِ پَاكِ بِرَحْمَةِ رَبِّهِمْ يَزِيدُهُمْ فِي عَمَلِهِمْ وَيُخَفِّضُهُمْ فِي زِينَتِهِمْ وَبِرَّهِمْ فِي حُلِيِّهِمْ وَيُخَفِّضُهُمْ فِي حُلِيِّهِمْ وَيُخَفِّضُهُمْ فِي حُلِيِّهِمْ (جامع سنی)

روک پاتا، معمول سے زیادہ کھاتا اور دوسروں کی موجودگی میں حرص کی وجہ سے اُس سے برابر چبایا بھی نہیں جاتا، جلدی جلدی نکلنے اور پیٹ میں لڑھکانے کے سبب اس کی صحت کو شدید نقصانات پہنچتے ہیں۔ ایک طبی تحقیق کے مطابق چٹ پٹی غذاؤں سے السر (ULCER)، معدے کی تیزابیت، بد ہضمی اور بواسیر کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

کھا کر فوراً سوجانے کے نقصانات

آج کل کافی افراد کام کاج سے رات کو فارغ ہو کر تھکے ہارے آ کر، جلدی جلدی کھانا کھا کر فوراً سوجاتے ہیں، ایسوں کو شوگر، دل کے امراض، معدے کی بیماریاں، فالج وغیرہ امراض ہو سکتے ہیں۔ لہذا کھانا کھانے کے دو یا تین گھنٹے کے بعد سونا چاہئے۔ رات دیر سے کھا کر فوراً سوجانے میں آپ کی لاکھ مجبوریاں ہوں، مگر ”بیماری“ آپ کی کوئی مجبوری نہیں دیکھے گی، آپ کو ہی اپنے انداز بدلنے ہی پڑیں گے۔ (تفصیلی معلومات کیلئے فیضانِ سنت جلد اول کے باب، ”پیٹ کا قفل مدینہ“ کا مطالعہ فرمائیے)

یا الہی بھوک کی دولت سے مالا مال کر

دو جہاں میں اپنی رحمت سے مجھے خوشحال کر

فَرْمَانٌ مُّصِطَفًّى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: بوجھ پر ایک ڈروہ شریف پڑھتا ہے اَللّٰهُمَّ عَزِّمْ جِلَّاسَ كَيْلَيْهِ كَيْفَ قَرَأَ اِذَا جَزَعْتَ اَوْ قَرَأَ قِرْطَافَهُ يَهْرَاجَتَا بَعْدَ (بہارِ زَلَّ)

اٰمِيْنَ بِجَاہِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنَ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ۔

صَلُّوْا عَلٰی الْحَبِيْبِ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلٰی مُحَمَّدٍ

یہ رسالہ پڑھ کر دوسرے کودے دیجئے

شادی غمی کی تقریبات، اجتماعات، اعراس اور جلوس میلا دو وغیرہ میں مکتبۃ المدینہ کے شائع کردہ رسائل اور مدنی پھولوں پر مشتمل پمفلٹ تقسیم کر کے ثواب کمائیے، گاہوں کو بہ نیت ثواب تحفے میں دینے کیلئے اپنی ڈکانوں پر بھی رسائل رکھنے کا معمول بنائیے، اخبار فروشوں یا بچوں کے ذریعے اپنے محلے کے گھر گھر میں ماہانہ کم از کم ایک عدد دستوں بھر رسالہ یا مدنی پھولوں کا پمفلٹ پہنچا کر نیکی کی دعوت کی دھومیں مچائیے اور خوب ثواب کمائیے۔

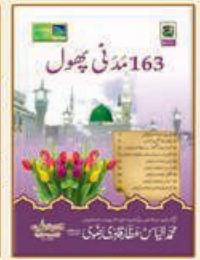
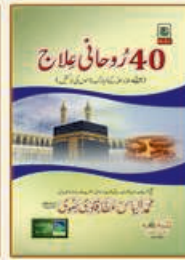
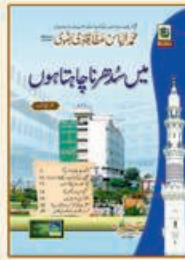


طالب غم مدینہ
تقیق و مغفرت و
بے حساب جنت
القدوس میں آقا
کا پڑوس

۴ رمضان المبارک ۱۴۳۳ھ

ماخذ و مراجع

مطبوعہ	کتاب	مطبوعہ	کتاب
مؤسسۃ الریان بیروت	القول البدیع	دارالمعرفۃ بیروت	سنن ابن ماجہ
دارالکتب العلمیۃ بیروت	قوت القلوب	دارالکتب العلمیۃ بیروت	شعب الایمان
دارالکتب العلمیۃ بیروت	منہاج العابدین	دارالکتب العلمیۃ بیروت	شرح السنہ
دارالکتب العلمیۃ بیروت	اتحاف السادہ	دارالکتب العلمیۃ بیروت	جامع صغیر
دارالمعرفۃ بیروت	در مختار	دارالفکر بیروت	مرقاۃ المفاتیح
مکتبۃ المدینہ ماہ المدینہ کراچی	بہار شریعت	دارالکتب العلمیۃ بیروت	معرفۃ الصحابہ



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

سُنّت کی بہاریں

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ تَبْلِيغِ قُرْآنِ وُسُنَّتِ كِي عَالَمِیْرِ غَیْرِ سِیَاسِی تَحْرِیْكِ دَعْوَتِ اِسْلَامِی كے مہبے مہبے مَدَنی ماحول میں بكثر سُنْتیں سیکھی اور سکھائی جاتی ہیں، ہر جمعرات مغرب کی نماز کے بعد آپ کے شہر میں ہونے والے دعوتِ اسلامی کے ہفتہ وار سُنْتوں بھرے اجتماع میں ساری رات گزارنے کی مَدَنی التجا ہے، عاشقانِ رسول کے مَدَنی قافلوں میں سُنْتوں کی تربیت کے لیے سفر اور روزانہ ”فکرِ مدینہ“ کے ذریعے مَدَنی انعامات کا رسالہ پڑھ کر کے اپنے یہاں کے ذمہ دار کو متوجہ کروانے کا معمول بنالیجئے، اِن شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ اِس کی بَرکت سے پابند سُنّت بننے، گناہوں سے نفرت کرنے اور ایمان کی حفاظت کے لیے کڑھنے کا ذہن بنے گا۔

ہر اسلامی بھائی اپنا یہ ذہن بنائے کہ ”مجھے اپنی اور ساری دنیا کے لوگوں کی اصلاح کی کوشش کرنی ہے۔“ اِن شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ اپنی اصلاح کے لیے ”مَدَنی انعامات“ پر عمل اور ساری دنیا کے لوگوں کی اصلاح کی کوشش کے لیے ”مَدَنی قافلوں“ میں سفر کرنا ہے۔ اِن شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ

مکتبہ المدینہ کی شاخیں

- کراچی: شہید مسجد، کھارادر۔ فون: 021-32203311
- راولپنڈی: فضل داد پلازہ، کھنٹی چوک، اقبال روڈ۔ فون: 051-5553765
- لاہور: داتا گرامر اکیڈمی، گنج بخش روڈ۔ فون: 042-37311679
- پشاور: فیضانِ مدینہ، گلبرگ نمبر 1، انور سٹریٹ، صدر۔
- سرور آباد (فیصل آباد): امین پور بازار۔ فون: 041-2632625
- خان پور: ذرائعی میڈیکل سہولت کارہ۔ فون: 068-5571686
- کشمیر: چوک شہیدان میر پور۔ فون: 058274-37212
- نواب شاہ: چکرا بازار نزد MCB۔ فون: 0244-4362145
- حیدرآباد: فیضانِ مدینہ، آفتدی ٹاؤن۔ فون: 022-2620122
- سکھر: فیضانِ مدینہ، ہیراج روڈ۔ فون: 071-5619195
- ملتان: نزد قیٹیل والی مسجد، اندرون بوہڑ گیٹ۔ فون: 061-4511192
- گوجرانوالہ: فیضانِ مدینہ، شیخوپورہ موڑ، گوجرانوالہ۔ فون: 055-4225653
- اوکاڑہ: کالج روڈ، باقتابل نوشیہ، مہر نڈ، تحصیل کونسل ہال، فون: 044-2550767
- گلزار پٹیہ (سرگودھا) میٹا مارکٹ، باقتابل جامع مسجد، سیدہ عائشہ علیہا۔ فون: 048-6007128

فیضانِ مدینہ، محلہ سودا گران، پرانی سبزی منڈی، باب المدینہ (کراچی)

021-34921389-93 Ext: 1284

Web: www.dawateislami.net / Email: ilmia@dawateislami.net

مکتبہ المدینہ
(دعوتِ اسلامی)