



وَزْنِ کم کرنے کا طریقہ



- 9 • کیا بیضہ کرکام کرنے سے موٹاپا آتا ہے؟
- 11 • روزانہ پون گھنٹہ پیڈل چلنے
- 13 • وِزْنِ کم کرنے کیلئے کدو شریف پکانے کا طریقہ
- 15 • موٹاپا موت کا سبب بن سکتا ہے!
- 2 • کیا بیضہ کرکام کرنے سے موٹاپا آتا ہے؟
- 3 • روزانہ پون گھنٹہ پیڈل چلنے
- 7 • وِزْنِ کم کرنے کیلئے کدو شریف پکانے کا طریقہ
- 8 • کھانے کو فوراً سو جانے کے نقصانات

مکتبۃ المدینہ
(دعوتِ اسلامی)
SC1286

کامیابیت
العقائد

شیخ طریقت، امیر اہلسنت، بانی دعوتِ اسلامی، حضرت علامہ مولانا ابوالجال
محمد الیاس عطار قادری رَضَوِی

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

وزن کم کرنے کا طریقہ

دُرُود شریف کی فضیلت

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

فرمانِ دلپذیر ہے: ذِکْرِ اِلٰہِی کی کثرت کرنا اور مجھ پر دُرُودِ پَاک پڑھنا فقر (یعنی تنگدستی) کو

دُور کرتا ہے۔ (الْقَوْلُ الْبَدِیْع ص ۲۷۳، معرفۃ الصّحابۃ 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

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

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

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

توت 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 عزم میں پختگی آئے،

﴿مُصَافِحَةٌ﴾ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر ایک بار رُو دِیَاک پڑھا اللہ عَزَّوَجَلَّ اُس پر دس رحمتیں بھیجتا ہے۔ (مسلم)

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

دُبالا اور کم خور بندہ اللہ کو پسند ہے

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

(الْجَامِعُ الصَّغِيرُ لِلْسُّيُوطِيِّ 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 پائیک کاموں میں رُکاوٹ بنتا

فَرَمَانٌ مُصِطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جَوْشَنُ مَجْهُرٌ يُرَدُّ رُودِ پَاكِ پڑھنا بھول گیا وہ جنت کا راستہ بھول گیا۔ (طبرانی)

ہے، موٹاپے کی سب سے بڑی اور تشویشناک آفت بیان کرتے ہوئے امیر المؤمنین سیدنا فاروق اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں: اللہ تعالیٰ موٹے ذی علم کو ناپسند کرتا ہے۔ (الجوع مع موسوعۃ ابن ابی الدنیاج ۴ ص ۹۴ رقم ۸۱) کیونکہ موٹاپا غفلت اور زیادہ کھانے پر دلالت کرتا ہے اور یہ بڑی بات ہے خاص طور پر ذی علم کے لیے۔ (اتحاف السادة للزبيدي ج ۹ ص ۱۲) یاد رہے! علماء کرام رَجَحِمُ اللهُ السَّلام فرماتے ہیں کہ وہ فربھی (یعنی موٹاپا) مذموم ہے جو (بہت کھانے پینے اور عیش و عشرت کے ذریعے) قصداً پیدا کی جائے، قدرتی موٹاپے کا یہاں ذکر نہیں ہے۔ (مِرْقَاةُ الْمَفَاتِيحِ ج ۱۰ ص ۳۶۲ تحت الحدیث ۶۰۱۰) (موٹاپے کی وجہ سے کسی مسلمان پر نپس کر، چھٹی کر دل دکھانا گناہ ہے)

وزن دار شخص کا مذاق اڑانا حرام ہے

اگر کوئی زیادہ کھاتا ہو، بے شک خوب موٹا تازہ ہو مگر اُس کا مذاق اڑانا 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، مشاہدہ یہ ہے کہ بعض اسلامی بھائی وزن کم کرنے کیلئے غذاؤں کی پرہیزیوں کی کوششوں کے باوجود وزن کم کرنے

فرمانِ مصطفیٰ صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم : جس کے پاس میرا ذکر ہو اور اُس نے مجھ پر دُرُودِ پَاک نہ پڑھا تھیں وہ بَرَحْت ہو گیا۔ (ابن سنی)

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

ڈکاریں آنا زیادہ کھانے کی علامت ہے

ڈکاریں آنا زیادہ کھانے کی علامت ہے چنانچہ اللہ عَزَّوَجَلَّ کے پیارے حبیب صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم 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 السنۃ للبقوی ج ۷ ص ۲۹۴ حدیث ۳۹۴۴) جنہوں نے ڈکاری تھی وہ صحابی (یعنی ابو جَحِیْفَہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ) فرماتے ہیں: اللہ کی قسم! جس دن سرورِ کائنات، شہنشاہِ موجودات صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم نے مجھ سے یہ بات ارشاد فرمائی، اُس روز سے لے کر آج تک (یعنی تادم 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۔

(قُوْثُ الْقُلُوْبِ ج ۲ ص ۲۸۲)

کھانے کی مقدار

فرمانِ مصطفیٰ صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ہے: ”آدمی اپنے پیٹ سے زیادہ

فَرْمَانِ مُصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جِسْنِي نَجَسٌ يَرْتَدُّ فِي مَرْتَبَتِي وَأَرْبَعٌ يَرْتَدُّ فِي مَرْتَبَتِي أَسْفَلُهَا أَسْفَلُ قِيَامَتِكُمْ مِمَّنْ يَخْفَأُ لِي لِي - (مَنْ أَرَادَ)

بُرَابْرَتِنِ نَهِيں 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 مَاجَه ج ۴ ص ۲۸ حدیث ۳۳۴۹)

لَذَّتْ كَيْلِي دُتْ كَر كَهَانَا كُفَار كِي صَفْتْ هِي

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 عَضَمِيہ رَحْمَةُ اللهِ التَّوْبَى فرماتے ہیں: بھوک سے کم کھانا چاہیے اور پوری بھوک بھر کر کھانا کھا لینا مباح 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 بدمزہ ہو جائے گی۔ (دَرَمُخْتَار ج ۹ ص ۵۶۰) آگے چل کر مزید فرماتے ہیں:
قِرَانِ كَرِيمِ مِيں كُفَارِ كِي صَفْتْ يِه بِيَانِ كِي كُنِّي كِه كَهَانِ سِي اُنْ كَا مَقْصُودِ تَمْتَعِ وَ تَنْعَمِ (تَمَّتْ - تَع - وَ تَع - عُم - يَعْنِي لَذَّتْ وَ مَزَالِينَا) ہوتا ہے اور حدیث میں کثرت خَوْرِي (یعنی زیادہ کھانا) كُفَارِ كِي صَفْتْ بتائی گئی۔
(بہار شریعت ج ۳ ص ۳۷۵)

فرمانِ مصطفیٰ ﷺ: جس کے پاس میرا ذکر ہوا اور اُس نے مجھ پر دُرُودِ شریف نہ پڑھا اُس نے جفا کی۔ (عبادِ رات)

12 ماہ کی عبادت سے بڑھ کر نفع بخش 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 عَلَیْہِ 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 الْقُلُوْبِ 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۔

(مِنْهَاجُ الْعَابِدِیْنَ ص ۹۴)

قیامت میں بھوکے ہوں گے

فرمانِ مصطفیٰ ﷺ: صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم 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 الْاِیْمَانِ ج ۲ ص ۱۷۰ احادیث ۱۴۶۱)

فَرَمَانَ مُصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جَوْجُجْهُ پَرُورُ زُودْ شَرِيفُ پُرُوسَے گائیں قِيَامَتِ كَدُونِ اُسْ كِي شَفَاعَتِ كَرُونِ گَا۔ (کرامات)

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 الْإِسْلَامِ حضرت سیدنا امام ابو حامد محمد بن محمد بن محمد غزالی عَلَیْهِ رَحْمَةُ

اللہِ الْوَالِیْ 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 بُری باتیں سننے کے مشتاق رہتے ہیں، زبان فحش گوئی

(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

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

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

یعنی پر 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

فَرْمَانِ مُصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مجھ پر رُودِ پَآک کی کثرت کرو بے شک یہ تمہارے لئے طہارت ہے۔ (بوئیلی)

(منہاج العابدین ص ۸۳)

کرتے ہیں۔“

زیادہ کھانے سے ہونے والی 12 قسم کی جسمانی بیماری

موٹا ہوا یا دُ بلا پتلا جو کوئی بھی خوب ڈٹ کر کھانے کا عادی ہو اُسے کسی

بھی مہلک (مہ۔ لک 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 لوٹھرے

(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

فَرْمَانِ مُصَطَفٰی صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: تم جہاں بھی ہو مجھ پر ڈرود پڑھو کہ تمہارا ڈرود مجھ تک پہنچتا ہے۔ (طبرانی)

سے خون کے لوتھڑے (کلوٹس - CLOTS) بننا 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 میٹھے اور مرغن (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 سوں) 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 بھرم 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 ابھر 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 وحشت اثر سنا کر خوف سے ادھ موا کر کے

فَرَمَانَ مُصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر دس مرتبہ رُودِ پَاک پڑھا اللہ عَزَّوَجَلَّ اُس پر سو مرتبہ نازل فرماتا ہے۔ (طبرانی)

آپ کو کم کھانے اور وزن گھٹانے کی تاکید کرے اس سے قبل امت کے خیر خواہ سگِ مدینہ عُنْفَى عَنهُ کی ہمدردی سے لبریز مَدَنی التَّجَا قبول فرما لیجئے اور حُصُولِ ثَوَابِ کی نیت سے پیٹ کا قِطْلِ مَدینہ لگائیے یعنی سادہ غذا اور وہ بھی خواہش سے کم کھائیے اور پھر بے شک پہلے سے زیادہ وقت بیٹھ کر کام کیجئے اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ آپ خوش اَندام (SMART) ہی رہیں گے۔

کس کا کتنا وزن ہونا چاہئے

قد کے مطابق مرد کیلئے فی انچ ایک کلو وزن مناسب ہے مثلاً ساڑھے پانچ فٹ کے مرد کیلئے 66 کلو اور سوا پانچ فٹ کی عورت کا وزن 59 کلو۔

ٹھریئے! پہلے خون ٹیسٹ کروائیے

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 رِضائے الہی کیلئے روزہ رکھ کر شام کو وقت کی مقدار کے مطابق یہ تمام ٹیسٹ کروائیے اگر رپورٹ خراب آئے تو ڈاکٹر کے مشورے کے

فَرْمَانِ مُصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جِسْمُكَ بِمَا تَأْكُلُ وَتَشْرَبُ وَتُدْرِكُ رُؤُوسَ رُؤُوسِ نِسَاءٍ فِي مِثْلِ نِسَاءٍ فِي مِثْلِ نِسَاءٍ (ازنبہ زیبا)

مطابق وزن کی ترکیب کیجئے۔

روزانہ پون گھنٹہ پیدل چلئے

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

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

طرح چلنے سے اِنْ شَاءَ اللهُ 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 کم زوری

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، ککڑی، 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 چچ تیل میں

پکائی ہوئی سبزیاں، آلونہ کھائیے۔ اگر روٹی یا چاول کھانا ضروری ہو تو مذکورہ سبزی

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

فَرْمَانِ مُصَطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَنْ شَرِبَ مِنْ نَاقِ خَاكِ آوَدَ، وَجَسَّ كَيْفَ سَاسَ مِرَاؤُكَرَ، وَهُوَ رَوْدُهُ مَجْهُرٌ رُوْدُ پَاكِ نَهْ يَرْهَى - (نَام)

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 تپلی 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

گرڈال 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 مٹھن، 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، آئس کریم،

ٹھنڈے مشروبات (COLD DRINKS)، پھلوں کے رس، فاسٹ فوڈ مثلاً

فَرَمَانَ مُصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر روئے نفعہ دو سو بار دُرُودِ پَک پڑھا اُس کے دو سو سال کے گناہ معاف ہوں گے۔ (کنز العمال)

پڑے پراٹھے، پُوریاں، کچوریاں، پکوڑے، کباب، سمو سے، انڈا آملیٹ وغیرہ ہر وہ چیز جس میں میدہ، چکنہٹ یا مٹھاس شامل ہو ان سے بچئے۔
 اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ وزن میں کمی آئے گی اور آپ اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ خوش اندام (SMART) ہو جائیں گے۔ ڈاکٹروں کے پاس کھانے کا ”چاٹ“ 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 کلونچی، تینوں ہم وزن لے کر اچھی طرح باریک

(ابن عربی)

فَرْمَانُ مُصْطَفَى صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جَهَّزْ بَرْدُ رُؤُوسِ شَرِيفٍ بِرِضْوَانِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ تَمَّ بِرَحْمَتِ اللَّهِ جَاءَ -

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

گھبرا ئے نہیں!

پیٹ کا قفل 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 بڑھا لینے کے بعد ان شاء اللہ عَزَّ وَجَلَّ توجُّہ ہٹ جائے گی۔ اس کے بعد جب پیٹ کے قفل مدینہ کی عادت پڑ جائے گی اور اس کی بَرَکتوں 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 مُرغَن اور مسالے دار تورمے، بریانی وغیرہ چٹ پٹے کھانے اکھاڑے کے پہلوان اور میدان کے کھلاڑی کیلئے بھی صحت گُش (یعنی صحت کو تباہ کرنے والے) ہیں اور خصوصاً وزن دار آدمی کی صحت کے تو نہایت ہی سخت دشمن ہیں۔ دعوتوں کی دیگوں کی خوش ذائقہ غذائیں کھانے کے دوران لذت کی وجہ سے آدمی ہاتھ بھی جلدی نہیں

فَرْمَانِ مُصْطَفٰی صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مجھ پر کثرت سے دُرُودِ پَآک پڑھو بے شک تمہارا مجھ پر دُرُودِ پَآک پڑھنا تمہارے گناہوں کیلئے مغفرت ہے۔ (جامع صغیر)

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 سو جانے کے نقصانات

آج کل کافی افراد کام کاج سے رات کو فارغ ہو کر تھکے ہارے آ کر، جلدی جلدی کھانا کھا کر فوراً سو جاتے 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 سو جانے 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 قفلِ مدینہ“ کا مطالعہ فرمائیے)

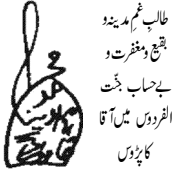
یا الہی بھوک کی دولت سے مالا مال کر

دو جہاں میں اپنی رحمت سے مجھے خوشحال کر

فَرْمَانُ مُصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جُوعٌ بِرَأْسِكَ وَرُؤْيُ شَرِيفٍ يُرْسِتُكَ بِاللهِ عَزَّوَجَلَّ أَسْ كَيْلُكَ أَيْكُ قَبْرِ الْإِسْرَائِيلِيَّةِ وَأَوَّلُهَا قَبْرُ الْوَاحِدِ بِهَذَا قَبْرَانِ - (عوارض)

اٰمِيْنَ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنَ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ -

صَلُّوْا عَلٰى الْحَبِيْبِ ! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلٰى مُحَمَّد



طالب علم مدینہ
تبیخ و مغفرت و
بے حساب جنت
ال فردوس میں آقا
کا پڑوس

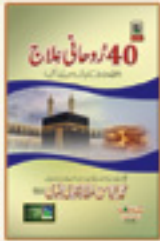
۲ رمضان المبارک ۱۴۳۳ھ

یہ رسالہ پڑھ کر دوسرے کو دے دیجئے

شادی نئی کی تقریبات، اجتماعات، اعراس اور جلوس میلاد وغیرہ میں مکتبہ المدینہ کے شائع کردہ رسائل اور مدنی پھولوں پر مشتمل پمفلٹ تقسیم کر کے ثواب کمائیے، گا بول کو بہ نیت ثواب تحفے میں دینے کیلئے اپنی ڈکانوں پر بھی رسائل رکھنے کا معمول بنائیے، اخبار فریڈوشوں یا سچوں کے ذریعے اپنے محلے کے گھر گھر میں ماہانہ کم از کم ایک عدد سنتوں بھر رسالہ پامدنی پھولوں کا پمفلٹ پہنچا کر نیکی کی دعوت کی دعو میں چھائیے اور خوب ثواب کمائیے۔

ماخذ ومراجع

کتاب	مطبوعہ	کتاب	مطبوعہ
سنن ابن ماجہ	دار المعرفۃ بیروت	القول البدیع	مؤسسۃ الریان بیروت
شعب الایمان	دار الکتب العلمیۃ بیروت	قوت القلوب	دار الکتب العلمیۃ بیروت
شرح السنہ	دار الکتب العلمیۃ بیروت	منہاج العابدین	دار الکتب العلمیۃ بیروت
جامع صغیر	دار الکتب العلمیۃ بیروت	اتحاف السادہ	دار الکتب العلمیۃ بیروت
مرقاۃ المفاتیح	دار الفکر بیروت	در مختار	دار المعرفۃ بیروت
معرفۃ الصحابہ	دار الکتب العلمیۃ بیروت	بہار شریعت	مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی



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

سُنَّت کی بہاریں

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلٰۤى تَلْوِيْحِ قُرْاٰنٍ وَمُنْتَدِيْ عَالَمِيْرِ غَيْرِ سِيَاسِيْ حَرِيْكَ وَدَعْوَتِ اِسْلَامِيْ كَيْ سَيِّدِيْ
 ميںکے مَدَنِي ماحول ميں بيشتر سنتیں بيکسي اور سکھائی جاتی ہیں، ہر عنقربات مغرب کی نماز کے بعد
 آپ کے شہر ميں ہونے والے دعوتِ اسلامي کے ہفتہ وار سنتوں بھرے اجتماع ميں ساری رات
 گزارنے کی عذنی التبا ہے، عاشقانِ رسول کے مَدَنِي قلوبوں ميں سنتوں کی تربيت کے لیے سفر
 اور روزانہ ”فکرِ عديتہ“ کے ذریعے مَدَنِي انعامات کا رسالہ پڑکر کے اپنے ميں اس کے ذمہ دار کو متبع
 کروانے کا معمول بنا ليجئے، اِن شَاءَ اللّٰهُ عَلٰى اِس کی بَرَکَت سے پابنوسنت بنتے، ٹمنا ہوں سے
 لغت کرنے اور ايمان کی جھالت کے لیے گڑھنے کا ڈين ہنے گا۔

ہر اسلامي بھائی اپنا یہ ذہن بنائے کہ ”مجھے اپنی اور ساری دنيا کے لوگوں کی اصلاح کی
 کوشش کرنی ہے۔“ اِن شَاءَ اللّٰهُ عَلٰى اِپنی اصلاح کے لیے ”مَدَنِي انعامات“ پر عمل اور ساری
 دنيا کے لوگوں کی اصلاح کی کوشش کے لیے ”مَدَنِي قلوبوں“ ميں سفر کرتا ہے۔ اِن شَاءَ اللّٰهُ عَلٰى

مکتبۃ المدینہ کس شاخیں

- کراچی: شہید سہرنگمار روڈ۔ فون: 021-32263311
- راولپنڈی: فضل آباد چوک، کھلی چوک، انڈیا روڈ۔ فون: 051-5553765
- لاہور: وائٹ ہاؤس پارک، گل گل روڈ، فون: 042-37311679
- پٹاوا: لینڈ مارک، گل گل روڈ، فون: 068-5571686
- سرگودھا: (پھول بازار)، امین پور بازار، فون: 041-2632825
- خان پور: ذرائع چوک، شکر کار، فون: 068-5571686
- سکسیر: چوک، قیامی پور، فون: 058274-37212
- چنڈیا پور: لینڈ مارک، اعلیٰ ٹاؤن۔ فون: 022-2620122
- سکسیر: لینڈ مارک، اعلیٰ ٹاؤن۔ فون: 071-6619195
- کتان: نورنگلی، اعلیٰ سہارن، بزرگ سٹریٹ، فون: 061-4511192
- کورواڑ: لینڈ مارک، گل گل روڈ، فون: 055-4226653
- کتان: کائی پور، اعلیٰ ٹاؤن، سہارو، گل گل روڈ، فون: 044-2550757
- کتان: گل گل روڈ، اعلیٰ ٹاؤن، سہارو، گل گل روڈ، فون: 048-6007128

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

021-34921389-93 Ext: 1284

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

مکتبۃ المدینہ
(دعوتِ اسلامی)