Paidal Chalne ke Fawaid (Hindi)

हफ़्तावार रिसाला : 476
Weekly Booklet : 476

पैदल चलने के फ़वाइद

(सफ़्हात : 29)

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰی خَاتَمِ النَّبِیّٖنَ ط
اَمَّا بَعْدُ! فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْم ط بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم ط

पैदल चलने के फ़वाइद

दुआए अ़त्तार : या अल्लाह पाक ! जो कोई 29 सफ़हात का रिसाला "पैदल चलने के फ़वाइद" पढ़ या सुन ले उसे इ़बादत पर क़ुव्वत ह़ासिल करने की निय्यत से सेह़त अच्छी रखने वाले कामों की तौफ़ीक़ इनायत कर और मां बाप समेत उस की बे ह़िसाब मग़्फ़िरत फ़रमा। اٰمِیْن بِجَاہِ خَاتَمِ النَّبِیّٖن صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

दुरूदे पाक की बरकत

बा वुज़ू येह दुरूदे पाक "اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَ دَوَآئِھَا وَعَافِیَةِ الْاَبْدَانِ وَ شِفَآئِھَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَ ضِیَآئِھَا وَعَلٰی اٰلِهٖ وَ اَصْحَابِهٖ وَبَارِكْ وَ سَلِّمْ" लिख या लिखवा कर मरीज़ को पानी में घोल कर पिला दें। शिफ़ा होने तक येह अ़मल बराबर करते रहें بِاِذْنِ اللّٰه (यानी अल्लाह पाक के हुक्म से) मौत के सिवा हर मरज़ में मुफ़ीद है। (मदनी पंजसूरह, स. 116, 117 मुल्तक़तन)

दुरूदे पाक तू हर दम पढ़ा कर
सभी अमराज़ की इस से दवा कर

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیْب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

400 घुड़ सुवारों का पैदल मुक़ाबला करने वाले (वाक़िआ़)

मदीनए त़य्यिबा से चार पांच मील के फ़ासिले पर एक आबादी थी जिस का नाम "**ग़ाबा**" था, अल्लाह पाक के प्यारे प्यारे आख़िरी नबी, मक्की मदनी, मुह़म्मदे अ़रबी صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم के कुछ ऊंट वहां पर चरा करते थे। 400 लुटेरे (Robbers) घोड़ों पर सुवार हो कर आए और नबिय्ये करीम صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم के ऊंटों को चराने वाले सह़ाबी رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ को शहीद कर के तमाम ऊंटों को ले कर चले गए। सह़ाबिए रसूल ह़ज़रते सलमा बिन अक्वअ़ رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ उस वक़्त पैदल तीर

कमान लिए कहीं तशरीफ़ ले जा रहे थे, आप की उ़म्र मुबारक उस वक़्त तक़रीबन 12 साल थी, अचानक आप رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ की नज़र उन लुटेरों पर पड़ी। आप رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ के बारे में मशहूर था कि आप इतना तेज़ दौड़ते थे कि भागते हुए घोड़े को पकड़ लेते थे जब कि घोड़ा उन को पकड़ नहीं सकता था। आप رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ तीर अन्दाज़ी में भी बहुत मशहूर थे। आप رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ ने एक पहाड़ी पर चढ़ कर मदीनए मुनव्वरा की त़रफ़ मुंह कर के ऊंटों के लुट जाने का एलान किया और फिर ख़ुद उन लुटेरों के पीछे तीर कमान ले कर दौड़ पड़े, यहां तक कि उन के पास पहुंच कर इस क़दर तेज़ी के साथ तीर मारने शुरू किए कि वोह समझे हमारे पीछे बहुत ज़ियादा लोग लग गए हैं, जब कोई पीछे आता तो आप رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ दरख़्त की आड़ में छुप कर घोड़े को तीर मारते जिस से वोह ज़ख़्मी हो जाता और सुवार येह ख़याल करता कि घोड़ा गिर गया तो मैं पकड़ा जाऊंगा। ह़ज़रते सलमा رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ फ़रमाते हैं : वोह भागते रहे और मैं पीछा करता रहा यहां तक कि उन्हों ने हुज़ूर صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم के जितने ऊंट लूटे थे मैं ने सब के सब वापस ले लिए।

(مسلم، ص772تا775، حدیث:4678مفہوماً وملخصاً)

पैदल चलने वालों में सब से बेहतर

ह़ज़रते सलमा बिन अ़म्र बिन अक्वअ़ رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ का अस्ल नाम सिनान बिन अ़ब्दुल्लाह है, आप رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ की मशहूर कुन्यत "अबू अयास" है। नबिय्ये करीम صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ने आप رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ के बारे में इरशाद फ़रमाया : "خَیْرُ رَجَّالَتِنَا سَلَمَۃُ بْنُ الْاَکْوَعِ यानी हमारे पैदल चलने वालों में सब से बेहतर सलमा बिन अक्वअ़ है।" (اسد الغابہ، 2/494) हुज़ूरे अक़्दस صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ने सलमा बिन अक्वअ़ (رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ) से एक जल्से में तीन बार बैअ़त ली। (مسلم، ص772، حدیث:4678)

आला ह़ज़रत इमामे अहले सुन्नत अह़मद रज़ा ख़ान رَحْمَۃُ اللہِ عَلَیْہ फ़रमाते हैं : **"उन पर ताकीदे बैअ़त में राज़ येह था कि वोह हमेशा प्यादा (यानी पैदल) राहे ख़ुदा में लड़ा करते थे ।"** (मल्फ़ूज़ाते आला ह़ज़रत, स. 229 बि तग़य्युरिन क़लीलिन) आप رَضِیَ اللہُ عَنْہ की वफ़ात 74 हिजरी तक़रीबन 80 साल की उ़म्र में मदीनए पाक में हुई । (اسد الغابہ، 2/495) अल्लाह रब्बुल इ़ज़्ज़त की उन पर रह़मत हो और उन के सदक़े हमारी बे ह़िसाब मग़्फ़िरत हो । اٰمِیْن بِجَاہِ خَاتَمِ النَّبِیّٖن صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

सह़ाबिए रसूल ह़ज़रते सलमा बिन अक्वअ़ رَضِیَ اللہُ عَنْہ की सीरते मुबारका (Blessed life) में जुरअत, बहादुरी और वफ़ादारी का ख़ूबसूरत बयान है, अल्लाह पाक हमें भी इन के नक़्शे क़दम पर चलने की तौफ़ीक़ अ़ता फ़रमाए । आप رَضِیَ اللہُ عَنْہ का एक ख़ास वस्फ़ (यानी ख़ूबी) येह भी बयान है कि आप बहुत तेज़ चलते थे और नबिय्ये करीम صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم की ज़बाने पाक से आप को पैदल चलने वालों में **"सब से बेहतर"** का लक़ब इनायत हुवा । (اسد الغابہ، 2/494)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیْب ❀❀❀ صَلَّی اللہُ عَلٰی مُحَمَّد

दीन में पैदल चलने की अहमिय्यत

प्यारे प्यारे इस्लामी भाइयो ! इ़बादत पर क़ुव्वत ह़ासिल करने और चुस्ती (Energy) के साथ दीन के काम करने के लिए अच्छी सेह़त होना ज़रूरी है और तन्दुरुस्त रहने के लिए पैदल चलना बहुत फ़ायदेमन्द है क्यूंकि लोगों को नेक नमाज़ी बनाने, नेकी की दावत में भाग दौड़ करने और घर घर, दुकान दुकान, गली गली "**मस्जिद भरो तह़रीक जारी करने**" के लिए पैदल चलने की आ़दत होनी चाहिए ख़ुदा नख़्वास्ता अगर पैदल चलने की आ़दत बिल्कुल न हुई और हर काम के लिए बाइक या कार पर ही जाने की सूरत रही तो नेकी की दावत के कई अ़ज़ीम कामों से मह़रूमी हो सकती है ।

अ़जीब इन्सान

प्यारे प्यारे इस्लामी भाइयो ! इन्सान भी कितना अ़जीब है ! पहले कमाने के लिए भाग दौड़ करता है फिर जब रात दिन एक कर के अच्छा ख़ासा बैंक बैलेन्स बना लेता है तो बारहा अपनी सेह़त ख़राब कर बैठता है अब वोह रक़म जो भाग दौड़ कर के जमा की थी उसे अपनी सेह़त अच्छी बनाने के लिए ख़र्च करता है अगर शुरू ही से अपने आप को रिज़्क़े ह़लाल की जुस्तजू में बक़द्रे किफ़ायत मसरूफ़ रखने के साथ साथ इ़बादात मसलन नमाज़, रोज़ा वग़ैरा फ़राइज़ो वाजिबात की पाबन्दी और कुछ न कुछ वर्ज़िश या पैदल चलने की आ़दत बना ले तो माल कमाने के साथ सेह़त भी अच्छी रह सकती है।

नई टेक्नोलॉजी अच्छी या बुरी ?

मौजूदा दौर में फ़ास्ट फ़ूड, तली हुई अश्या और कोल्ड ड्रिंक्स के बढ़ते हुए इस्तिमाल के बाइ़स बीमारियों में बहुत ज़ियादा इज़ाफ़ा हो रहा है। नई टेक्नोलॉजी की वजह से जिस्मानी सरगर्मी (Physical Activity) भी कम होती जा रही है। मुख़्तलिफ़ साइन्सी ईजादात ने जहां कई काम आसान किए हैं वहीं कई आ़दात को भी तब्दील कर दिया है। पहले कुछ न कुछ काम चल कर, कर लिए जाते थे अब पंखों, घर की बत्तियों (Lights) और दरवाज़ों तक में सेन्सर्ज़ आ गए हैं जिस की वजह से सब काम ऑटो सिस्टम के तह़त ख़ुद बख़ुद या बैठे बैठे रीमोट कन्ट्रोल से कर लिए जाते हैं। न जाने आगे चल कर ए आई (AI) और रोबोट्स (Robots) किस क़दर इन्सानी सरगर्मियों को अपने सर ले कर इन्सान को गोया फ़िज़ीकली बेकार बनाने की कोशिश करेंगे। اَلۡاَمَان وَالۡحَفِیۡظ

पहले के ज़माने में लोग ऊंट, घोड़े पर या पैदल सफ़र करते थे जिस की वजह से एक शहर या मुल्क से दूसरे शहर या मुल्क पहुंचने के लिए कई दिन बल्कि

कई माह लग जाते थे जब कि आज महीनों का सफ़र दिनों में और दिनों का सफ़र घंटों में ते़ हो जाता है। पहले के लोग अपने हाथ से मेह़नत मशक़्क़त के काम करते थे जिस से बुढ़ापे में भी उन की सेह़त ख़ूब होती थी। आज भी बड़ी उ़म्र के वोह अफ़राद जो मेह़नतो मशक़्क़त वाले काम करते हैं या वोह बूढ़े जो गांव, देहातों और पहाड़ों वग़ैरा पर रहते हैं उन की सेह़त व त़ाक़त शहरों में रहने वाले नौजवानों को शरमा दे। चूंकि अब टेक्नोलॉजी का दौर है। हमारे कई नौजवानों के लिए मह़नत मशक़्क़त वाला काम करना तो दूर की बात थोड़े से फ़ासिले पर भी जाना हो तो पैदल चलने के बजाए बाइक को किक लगा कर चले जाते हैं, साइकल में फिर भी कुछ ग़नीमत थी कि पैडल लगाने से कुछ न कुछ टांगों की वर्ज़िश हो जाती थी लेकिन कार ने कई लोगों को बेकार कर दिया है। अफ़सोस ! आज दो क़दम पैदल नहीं चला जाता नतीजतन ज़ियादा देर बैठे रहने से मोटापा और दीगर त़रह़ त़रह़ की बीमारियां निहायत तेज़ी से आ़म होती जा रही हैं, ऐसे ह़ालात में रोज़ाना वॉक और वर्ज़िश का मामूल बनाना निहायत ज़रूरी है। आ़शिक़ाने रसूल की ख़ैरख़्वाही जैसी अच्छी अच्छी निय्यतों से पैदल चलने का दुरुस्त त़रीक़ा और इस के मेडीकल फ़ायदे पेश किए जाते हैं। इ़बादत पर क़ुव्वत पाने और रिज़्क़े ह़लाल कमाने वग़ैरा जैसी अच्छी निय्यतों के साथ इन पर अ़मल कीजिए और दीनो दुनिया के नेक और जाइज़ काम अच्छे त़रीक़े से अन्जाम दीजिए।

रोज़ाना 45 मिनट पैदल चलें

अमीरे अहले सुन्नत ह़ज़रते अ़ल्लामा मौलाना मुह़म्मद इल्यास अ़त्तार क़ादिरी دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه लिखते हैं : ज़ेहनी दबाव और आसाबी खिचाव कम करने के लिए ज़ेहनी वर्ज़िश के इ़लावा रोज़ाना पौन घन्टा (45 मिनट) मुसल्सल पैदल चलना चाहिए। दुरूद शरीफ़ पढ़ते जाइए और लगातार चलते जाइए, चलने

में येह कोशिश फ़रमाइए कि पांव के पंजों पर क़द्रे वज़्न पड़ता रहे।

(ख़ुदकुशी का इलाज, स. 71, 72)

(अलबत्ता बाज़ लोगों को Heel-to-Toe walk (यानी एड़ी से पैर तक चलना) बेहतर रहता है, घुटनों, कमर या पांव की तक्लीफ़ के मरीज़ अपने डॉक्टर से मश्वरा कर लें)

पैदल चलने का बेहतरीन त़रीक़ा

पैदल चलने का बेहतरीन त़रीक़ा येह है कि शुरू में 15 मिनट आहिस्ता आहिस्ता चलें ताकि जिस्म बतदरीज चलने के लिए तय्यार हो जाए। इस मरह़ले को मेडीकल की ज़बान में "**वोर्मअप**" (यानी जिस्म को आहिस्ता आहिस्ता गर्म करना) कहा जाता है। इस के बाद 15 मिनट तेज़ चलें, इस से दिल की धड़कन और ख़ून की गर्दिश में तवाज़ुन के साथ इज़ाफ़ा होता है। आख़िर में 15 मिनट दोबारा रफ़्तार को कम कर के जिस्म को नॉर्मल ह़ालत में लाएं, इसे "**कूल डाउन**" (यानी जिस्म को ठन्डा करना) कहा जाता है। इस तरतीब से वर्ज़िश करने से आज़ा पर ग़ैर ज़रूरी दबाव नहीं पड़ता और जिस्म आहिस्ता आहिस्ता रिलैक्स (यानी पुरसुकून) हो जाता है अलबत्ता ऐसे बूढ़े अफ़राद जिन की उ़म्र 60 साल से ज़ियादा है वोह अगर रोज़ाना 25 से 30 मिनट नॉर्मल रफ़्तार से पैदल चलें तो उन के लिए इतना चलना फ़ायदेमन्द है। हो सके तो वॉकिंग (Walking) के लिए मख़्सूस शूज़ वग़ैरा का इस्तिमाल कीजिए कि इन की वजह से थकन कम मह़सूस होती है।

नबिय्ये करीम صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم के चलने का मुबारक अन्दाज़

अल्लाह पाक के प्यारे प्यारे आख़िरी नबी, मक्की मदनी मुह़म्मदे अ़रबी صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم इस त़रह़ चलते थे गोया कि ऊपर से नीचे को तशरीफ़ ला रहे हों, क़दम मुबारक आगे को झुक कर रखते। आप صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم सुकूनो वक़ार

के साथ चलते। क़दम क़रीब क़रीब रखते और मुतकब्बिराना चाल न चलते। (الشمائل المحمدیہ، ص87) ऐ काश ! हमारा चलना, फिरना, खाना, पीना, उठना, बैठना सुन्नत के मुताबिक़ हो जाए।

तेरी सुन्नतों पे चल कर मेरी रूह जब निकल कर चले तू गले लगाना मदनी मदीने वाले

(वसाइले बख़्शिश, स. 428)

चलने के 3 बेहतरीन औक़ात

《1》 पैदल चलने के लिए सब से बेहतरीन वक़्त (oxygen changing time) फ़ज्र के बाद का है क्यूंकि उस वक़्त माहौल गाड़ियों के धूएं, गर्दो ग़ुबार से पाक और फ़ज़ा ख़ुशगवार होती है। 《2》 अ़स्र की नमाज़ के बाद का वक़्त भी वॉक के लिए फ़ायदेमन्द है। 《3》 रात का खाना खाने के बाद चलें (अगर्चे 10 से 15 मिनट ही हों) क्यूंकि रात का खाना खा कर सोना सेहत के लिए सख़्त नुक़्सान देह हो सकता है। खाना खाने के फ़ौरन बाद तेज़ रफ़तार से चलना मुनासिब नहीं बल्कि खाने के पन्दरह से बीस मिनट बाद वॉक कीजिए ताकि मेदा ग़िज़ा को हज़्म करने के अ़मल में मसरूफ़ हो सके। इस हल्की वॉक (चहल क़दमी) की मुस्तक़िल आ़दत बना ली जाए तो कई बीमारियों के ख़तरात में कमी के साथ साथ रात को पुरसुकून नींद आएगी।

वॉक करना अनमोल नेमत है

शूगर (Diabetes), हाई कोलेस्ट्रोल (High Cholesterol) और फ़ैटी लीवर (Fatty Liver) दरअस्ल हमारी सुस्त तर्ज़े ज़िन्दगी की पैदा कर्दा बीमारियां हैं और उन का बेहतरीन इलाज मेडीसिन से ज़ियादा चहल क़दमी (Walking) में है। इन अमराज़ में मुब्तला अफ़राद के लिए पैदल चलना अनमोल नेमत से कम नहीं, अगर रोज़ाना पाबन्दी से वॉक की आ़दत बना ली जाए तो कुछ अ़र्से में इन

बीमारियों का लेवल कम हो सकता है। एक तहक़ीक़ के मुताबिक़ अगर कोई शख़्स रोज़ाना तक़रीबन 7 हज़ार क़दम (Steps) चले तो इस से कई बीमारियों का ख़तरा नुमायां तौर पर कम हो जाता है।

7 हज़ार से 10 हज़ार क़दम रोज़ाना

वर्ल्ड हेल्थ ओर्गनाइज़ेशन (WHO) के मुताबिक़ रोज़ाना 7 हज़ार से 10 हज़ार क़दम (Steps) सेहत के लिए बेहतरीन हैं। 7 हज़ार क़दम यानी तक़रीबन सवा पांच किलो मीटर एक सेहतमन्द इन्सान के लिए बहुत अच्छा हदफ़ (टार्गेट) है। अगर एक शख़्स दरमियानी रफ़्तार से चले तो 7 हज़ार क़दम पूरे करने में तक़रीबन **55 से 70** मिनट लग सकते हैं, अलबत्ता रफ़्तार और क़दमों की लम्बाई के मुताबिक़ वक़्त कम या ज़ियादा भी हो सकता है।

एक तहक़ीक़ के मुताबिक़ रोज़ाना 7 हज़ार क़दम चलने वाले के लिए कैंसर का ख़तरा तक़रीबन 37% कम, डिमेंशिया (दिमाग़ी कमज़ोरी) का ख़तरा 38% कम, दिल की बीमारी का ख़तरा 25% कम और टाइप 2 डायबिटीज़ का ख़तरा 14% कम हो सकता है।[(1)]

एक रीसर्च में तक़रीबन 96 हज़ार अफ़राद का डेटा देखा गया जिस से मालूम हुवा कि रोज़ाना 5 हज़ार क़दम चलने से डिप्रेशन की अ़लामात कम होती हैं जब कि 7 हज़ार क़दम चलने से डिप्रेशन का ख़तरा तक़रीबन 42% कम हो सकता है क्यूंकि चलने से दिमाग़ में ख़ुशी के हार्मोन (Dopamine) पैदा होते हैं।[(2)]

---

❶...www.yourlocalguardian.co.uk/news/national/uk-today/25336750. Walking - 7-000-steps-day

❷...www.verywellhealth.com walking-cuts-depression-risk-8765835

हॉन्ग कॉन्ग की एक बड़ी तह़क़ीक़ में बयान किया गया है कि जो लोग तेज़ रफ़्तार से चलते हैं उन में फेफड़ों के कैंसर का ख़तरा तक़रीबन 50% तक कम पाया गया और येह रीसर्च कमो बेश 4 लाख अफ़राद के तजरिबे से साबित की गई है।[1]

पैदल चलने से शूगर कन्ट्रोल हो गई

अमेरीका में रहने वाले एक शख़्स की शूगर ख़तरनाक ह़द तक बढ़ गई। उसे अस्पताल में दाख़िल किया गया फिर डॉक्टरों के मश्वरे के बाद जब उस ने रोज़ाना पैदल चलने के साथ साथ अपनी ज़िन्दगी गुज़ारने के अन्दाज़ को तब्दील किया तो उस का 20 किलो वज़न कम हो गया और दवा से तक़रीबन जान छूट गई।

यूके के रहने वाले एक शख़्स को कम उ़म्र में टाइप 2 डायबिटीज़ हो गई, उस का वज़्न तक़रीबन 120 किलो था। उस ने रोज़ाना 10 हज़ार क़दम चलने का मामूल बना लिया। जिस से उस का वज़्न कम हो कर 79 किलो हो गया न सिर्फ़ येह बल्कि शूगर भी बेहतर हो गई और मेडीसिन भी काफ़ी कम हो गई।

पैदल चलने से शूगर, कोलेस्ट्रोल और फ़ैटी लीवर में बेहतरी

अल्लाह पाक की दी हुई सेह़त जैसी नेमत की ह़िफ़ाज़त का एक बेहतरीन और सस्ता ज़रीआ़ सुब्ह़ या शाम की येह 45 मिनट की वॉक है। पैदल चलने के दौरान जिस्म के पठ्ठे ख़ून में मौजूद इज़ाफ़ी शूगर को तवानाई के त़ौर पर इस्तिमाल करते हैं, जिस से शूगर लेवल कम होने के साथ इन्सुलीन की ह़स्सासिय्यत बेहतर होती है। इसी त़रह़ बाक़ाइदा वॉक अच्छे कोलेस्ट्रोल (HDL) में इज़ाफ़ा और बुरे कोलेस्ट्रोल (LDL) में कमी का सबब बनती है, जिस से शरयानों में जमा चर्बी

1...www.med.hku.hk/en/news/press/20250915-hkumed-study-finds-that-fast-walking-can-reduce-lung-cancer-risk-by-50

कम होने के सबब जिस्म में मौजूद इज़ाफ़ी चर्बी, ख़ुसूसन जिगर के गिर्द जमा शुदा चर्बी, आहिस्ता आहिस्ता तवानाई में तब्दील होने लगती है, जिस के नतीजे में फ़ैटी लीवर में नुमायां बेहतरी और हार्ट अटैक फ़ालिज के ख़त्रे से काफ़ी ह़द तक बचत हो सकती है।

मुस्तक़िल चलने की आ़दत से ख़ून में शक्कर की मिक़्दार मोतदिल (Balance) रहती है और जिस्म में क़ुदरती इन्सुलीन का निज़ाम बेहतर होता है। ट्राईग्लीसराइड्ज़ (Triglycerides) कम होते हैं। पैदल चलते रहने से हड्डियों की कसाफ़त (Bone Density) बरक़रार रहती है, जोड़ों में क़ुदरती चिक्नाई (Synovial Fluid) बनती और कमर, टांगों के पठ्ठे मज़बूत होते हैं। मेटा बोलिज़्म (Metabolism) तेज़ होने से कैलोरीज़ (Calories) जलती हैं और वज़्न क़ाबू में रहता और मोटापे की आफ़त से ह़िफ़ाज़त हो सकती है।

सुब्ह़ की सैर के दौरान सूरज की शुआ़ओं से विटामिन डी जज़्ब होता है जो हड्डियों की मज़बूती के लिए ज़रूरी है। खुले सब्ज़ा ज़ार या ताज़ा हवा में वॉक से फेफड़ों को ताज़गी मिलती है और आई जी ए (IgA) नामी ह़िफ़ाज़ती एंटीबॉडी (Antibody) की सत़्ह़ बढ़ती है जो क़ुव्वते मुदाफ़अ़त (Immunity) को त़ाक़त देती है।

अगर शूगर, कोलेस्ट्रोल या फ़ैटी लीवर के मरीज़ अपने ताज़ा टेस्ट की रिपोर्ट को सामने रख कर रोज़ाना 45 मिनट वॉक शुरू करें और तीन से छे माह बाद दोबारा टेस्ट करवाएं तो अल्लाह पाक की रह़मत से रिपोर्टस में वाज़ेह़ फ़र्क़ सामने आएगा, اِنْ شَآءَ الله । येह **मुफ़्त, मह़फ़ूज़ और इन्तिहाई फ़ायदेमन्द इ़लाज** है जिस का कोई साइड इफ़ेक्ट (यानी नुक़्सान) नहीं है اَلْحَمْدُ لِلّٰه ! अलबत्ता तजरिबा **शर्त़ है**।

हल्की फुल्की वर्ज़िश (Exercise)

हुज़ूर ह़ाफ़िज़े मिल्लत ह़ज़रते अ़ल्लामा मौलाना शाह अ़ब्दुल अ़ज़ीज़ मुह़द्दिसे मुरादाबादी رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه फ़रमाते हैं : जिस्म की क़ुव्वत के लिए वर्ज़िश और रूह़ की क़ुव्वत के लिए तहज्जुद ज़रूरी है। (सवानेह़े ह़ाफ़िज़े मिल्लत, स. 76) सुब्ह़ या शाम को ख़ाली पेट वॉक (चहल क़दमी) के दौरान बाज़ुओं को मुनासिब अन्दाज़ में ह़रकत देना भी बेह़द मुफ़ीद है। इस से जोड़ों की ह़रकत बेहतर होती, दर्द में कमी आती और कन्धों में रवानी पैदा होती है नीज़ इस त़रह़ करने से सांस के निज़ाम को भी त़ाक़त मिलती है। वर्ज़िश बीमारियों से बचाती और सेह़त की बहारें लाती है। नबिय्ये करीम صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم के फ़रमाने आ़लीशान "خَيْرُ النَّاسِ مَنْ يَنْفَعُ النَّاسَ" यानी लोगों में से बेहतर वोह है जो लोगों को नफ़ा पहुंचाए। (شعب الایمان، 6/117حدیث:7658) पर अ़मल करते हुए मशवरतन अ़र्ज़ है कि किसी अच्छे फ़िज़ियोथेरापिस्ट से वक़्त ले कर अपनी जिस्मानी कैफ़िय्यत के मुत़ाबिक़ हल्की फुल्की वर्ज़िश पूछ कर समझ लीजिए और फिर वक़्तन फ़वक़्तन करते रहिए اِنْ شَآءَ اللّٰه त़िब्बी ह़वाले से मुफ़ीद पाएंगे।

पैदल चलने और वर्ज़िश करने में अच्छी निय्यत

अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه ने सौती पैग़ाम (VOICE MESSAGE) के ज़रीए़ पैदल चलने की एक अच्छी निय्यत इरशाद फ़रमाई कि "मैं इस लिए पैदल चलने की आ़दत बना रहा हूं कि अल्लाह पाक की रह़मत से ह़ज व उ़मरह शरीफ़ की सआ़दत मिलने की सूरत में त़वाफ़ व सई़ में और रिहाइश (यानी होटल वग़ैरा) मस्जिदैने करीमैन (यानी मस्जिदुल ह़राम शरीफ़ और मस्जिदे नबवी शरीफ़) से बसा औक़ात कई कई मील दूर होने की वजह से पैदल चलने की सआ़दत मिलती है इस की प्रैक्टिस कर रहा हूं नीज़ जाइज़ त़रीक़े से (शरई़ व उ़र्फ़ी एह़तियात़ों

के साथ) वर्ज़िश के वक़्त येह निय्यत कीजिए कि इस के ज़रीए इबादत पर क़ुव्वत हासिल करूंगा। (मदनी मुज़ाकरा, 22 सफ़र शरीफ़ 1439 हि.)

60 साला स्मार्ट शख़्स

कुछ अर्से पहले राक़िमुल हुरूफ़ (अबू मुहम्मद ताहिर अत्तारी عُفِیَ عنہ) को एक बड़ी उ़म्र के शख़्स मिले, उन की उ़म्र तक़रीबन 60 साल होगी, गुफ़्तगू के दौरान उन्हों ने इन्किशाफ़ किया कि मैं रोज़ाना कुछ वर्ज़िश करता हूं अगर येह वर्ज़िश 80 साल का फ़र्द भी करे तो वोह ब आसानी चलने के साथ साथ भाग भी सकता है। जब उन्हों ने मुझे कुछ वर्ज़िश कर के दिखाईं तो मैं हैरान रह गया कि 60 साल की उ़म्र में भी उन का जिस्म काफ़ी ह़द तक लचकदार (यानी Flexible) था और वोह अपने हाथ पांव को आसानी से घुमा कर मुख़्तलिफ़ वर्ज़िश कर रहे थे।

जिन का जवानी से वर्ज़िश का मामूल नहीं, उन्हें शुरू में तक्लीफ़ हो सकती है मगर जब आ़दत बन जाती है तो बदन ढीला हो कर एक ह़द तक मुड़ भी जाता है जैसा कि उन साहिब का बदन बुढ़ापे में भी रबड़ की त़रह अपडाउन हो रहा था। याद रखिए ! बदन को जितनी ह़रकत मिलती है उतना फ़ायदा होता है लेकिन एक ह़द तक।

गहरी सांस लेना (DEEP BREATHING)

प्यारे प्यारे इस्लामी भाइयो ! शायद अक्सर लोगों को सह़ीह़ त़रह से सांस लेना नहीं आता। हम सांस लेने के लिए फेफड़ों का इस्तिमाल सिर्फ़ एक तिहाई (वन थर्ड) ह़िस्सा करते हैं जब कि गहरी सांस में पूरे फेफड़े काम करते हैं। सुब्ह़ सवेरे साफ़ सुथरी फ़ज़ा में डीप ब्रीदिंग (Deep Breathing) भी करनी चाहिए क्यूंकि इस के भी मेडीकली बेहद फ़ायदे हैं। Deep Breathing का मत़लब है : गहरी सांस लेना, जिस में फेफड़ों को पूरी त़रह हवा से भरा जाता है

और फिर आहिस्ता आहिस्ता ख़ारिज किया जाता है। अ़ालमी इदारए सेह़त (WHO) का कहना कि सांस की वर्ज़िश दिमाग़ी सेह़त के लिए लाज़िमी है। (American Lung Association)

मुकम्मल सांस लेने के फ़ायदों में से येह भी है कि आम मामूल में इस त़रह़ सांस न लेने के सबब फेफड़ों के निचले ह़िस्से में हवा न जाने के सबब जरासीम पैदा हो जाते हैं जो कि आहिस्ता आहिस्ता फेफड़ों को नुक़्सान पहुंचा सकते हैं, अल्लाह पाक की शान तो देखिए कि फेफड़ों के निचले ह़िस्से में मौजूद जरासीम से नजात सिर्फ़ पूरा सांस लेने यानी क़ुदरती हवा की बरकत से मिल जाती है। बहरह़ाल साफ़ और खुली फ़ज़ा में गहरे सांस लेने की मश्क़ (Practice) करते रहिए, लम्बे और गहरे सांस लेने से फेफड़ों की कारकर्दगी बेहतर होती है, जिस्म में ऑक्सीजन की मिक़्दार बढ़ती है और ज़ेहनी सुकून ह़ासिल होता है। येह मश्क़ दिल और आसाब दोनों के लिए मुफ़ीद असरात रखती है।

गहरी सांस लेने (DEEP BREATHING) का त़रीक़ा

इस का आसान त़रीक़ा येह है कि नाक के ज़रीए़ आहिस्ता और गहरा सांस लें। सांस लेते वक़्त पेट बाहर की त़रफ़ फैले। (अगर आसानी हो तो) 3 से 5 सेकन्ड सांस रोकें और फिर मुंह या नाक के ज़रीए़ आहिस्ता आहिस्ता सांस बाहर निकालें, रोज़ाना वॉक के दौरान येह अ़मल 12 मरतबा करें اِن شَاءَ اللّٰہُ الکریم ज़ेहनी दबाव, बेचैनी और घबराहट में कमी, दिल की धड़कन और ब्लड प्रेशर को लेवल रखने में मदद मिलेगी, फेफड़ों और दिमाग़ी कारकर्दगी बेहतर होने के साथ साथ जिस्म को ज़ियादा ऑक्सीजन मिलेगी।

अहम नोट : अगर किसी को दमा, COPD (फेफड़ों की एक बीमारी), दिल की शदीद बीमारी या सांस की कोई ख़ास तक्लीफ़ हो तो सांस की इस वर्ज़िश को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से ज़रूर मश्वरा कर लीजिए।

पासे अन्फ़ास

हक़ीमुल उम्मत ह़ज़रते मुफ़्ती अह़मद यार ख़ान नई़मी رَحۡمَۃُ اللّٰہِ عَلَیۡہ लिखते हैं : बाज़ आ़रिफ़ीन (यानी अल्लाह पाक की पहचान रखने वाले बुज़ुर्गाने दीन رَحۡمَۃُ اللّٰہِ عَلَیۡہِم) पासे अन्फ़ास करते हैं यानी ज़िक्रुल्लाह उन की सांस में जारी हो जाता है। (मिरआतुल मनाजीह़, 7/485)

इस का त़रीक़ा येह है कि अल्लाह पाक के ज़िक्र के साथ गहरी सांस लेना, सांस अन्दर लेते वक़्त "**अल्लाह**" और ख़ारिज करते वक़्त **"हू"** कहना सूफ़ियाए किराम رَحۡمَۃُ اللّٰہِ عَلَیۡہِم का मामूल रहा है जो जिस्मो रूह़ दोनों के लिए मुफ़ीद है। शहज़ादए आला ह़ज़रत हुज्जतुल इस्लाम ह़ज़रते अ़ल्लामा मौलाना ह़ामिद रज़ा ख़ान رَحۡمَۃُ اللّٰہِ عَلَیۡہ क्या ख़ूब लिखते हैं :

या इलाही दिखा हम को वोह दिन भी तू   आबे ज़मज़म से कर के ह़रम में वुज़ू
बा अदब शौक़ से बैठ के क़िब्ला रू   मिल के हम सब कहें यक ज़बां हू बहू
अल्लाहू अल्लाहू अल्लाहू अल्लाहू

(बयाज़े पाक, स. 12)

صَلُّوا عَلَی الۡحَبِیۡب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

खाना हज़्म करने का इस्लामी त़रीक़ा

अल्लाह पाक के प्यारे प्यारे आख़िरी नबी, मक्की मदनी, मुह़म्मदे अ़रबी صَلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ने इरशाद फ़रमाया : "مَنْ شَبِعَ وَنَامَ قَسَا قَلْبُهٗ यानी जो पेट भर कर खाए और सो जाए तो उस का दिल सख़्त हो जाता है।" (احیاء العلوم،3/105)

एक और ह़दीसे पाक में फ़रमाने मुस्त़फ़ा صَلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم है : اَذِيْبُوْا طَعَامَكُمْ بِالذِّكْرِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَنَامُوْا عَلَيْهِ فَتَقْسُوَ قُلُوْبُكُمْ यानी अपने खाने को ज़िक्र और नमाज़ के ज़रीए हज़्म करो और खाना खा कर सो न जाओ कि इस त़रह तुम्हारे दिल सख़्त हो जाएंगे। (معجم اوسط،3/404،حدیث:4952)

शर्हे ह़दीस : ह़ज़रते अ़ल्लामा अ़ब्दुर्रऊफ़ मुनावी رَحْمَۃُ اللہِ عَلَیْہ इस ह़दीसे पाक की शर्ह़ करते हुए लिखते हैं : इस से मुराद वोह खाना है जो तुम ने दोपहर या रात में खाया है। खाने के बाद अल्लाह पाक का ज़िक्र करो और नमाज़ पढ़ो। क्यूंकि खाने के बाद ज़िक्र और नमाज़ पढ़ने से जिस्म के अन्दर एक ह़रारत (यानी गर्मी) पैदा होती है, जब येह "**ह़रारते ग़ुरैज़ी**" (यानी जिस्म की क़ुदरती गर्मी) भड़कती है तो येह खाने को हज़्म करने और इसे मेदे से नीचे उतारने में मदद देती है और (याद रखिए !) जो चीज़ मेदे पर बोझ बनती है, वोह दिल पर उस से भी ज़ियादा बोझ बनती है। खाने के फ़ौरन बाद मत सोओ, यानी जब तक खाना मेदे के ऊपरी ह़िस्से से हज़्म हो कर नीचे न उतर जाए तब तक न सोओ। वरना तुम्हारे दिल सख़्त हो जाएंगे और उन पर अन्धेरा और ज़ंग छा जाएगा और दिल में जितनी ज़ियादा सख़्ती होगी, अल्लाह से दूरी भी उतनी ही बढ़ जाएगी। (التیسیر، 1/135)

खाने की ज़ियादत है तो सोने की भी कसरत   और ख़न्दए बेजा की भी ख़स्लत नहीं जाती
दिन रात मुसल्सल है गुनाहों का तसल्सुल   कुछ तुम ही करो ना येह नुहूसत नहीं जाती

(वसाइले बख़्शिश, स. 382)

खाना खाने के बाद सोना कैसा ?

इमाम मुह़म्मद बिन मुह़म्मद ग़ज़ाली رَحْمَۃُ اللہِ عَلَیْہ लिखते हैं : बेहतर येह है कि इन्सान पेट भरा होने की ह़ालत में न सोए बल्कि उसे चाहिए कि नमाज़ पढ़े या बैठ कर अल्लाह पाक का ज़िक्र करे कि येह उस की नेमत (यानी खाने) पर शुक्र के ज़ियादा क़रीब है, खाना खाने के बाद चाहिए कि कम अज़ कम चार रक्अ़ात नमाज़ पढ़े। (احیاء العلوم، 3/118) एक और मक़ाम पर फ़रमाते हैं : हर काम का आग़ाज़ करते हुए अल्लाह पाक के नाम से बरकत ह़ासिल करनी चाहिए। अल्लाह पाक के बाज़ नेक बन्दे जब कुछ खाते या पानी पीते तो दो रक्अ़तें पढ़ते।

इसी त़रह़ उन्हें जो मुआ़मला भी पेश आता उस वक़्त दो रक्अ़त नमाज़ पढ़ते। (احیاء العلوم، 1/277) अल्लाह रब्बुल इ़ज़्ज़त की उन पर रह़मत हो और उन के सदक़े हमारी बे ह़िसाब मग़्फ़िरत हो। اٰمِین بِجاہِ خَاتَمِ النَّبِیّٖن صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

ज़ियादा खाना तो इ़बादत भी ज़ियादा

ह़ज़रते सुफ़्यान सौरी رَحْمَۃُ اللّٰہِ عَلَیْہ जब रात को पेट भर कर खाते तो शब बेदारी करते और जब दिन में पेट भर कर खाते तो उस के बाद नमाज़ पढ़ते और ज़िक्र करते और कभी (आ़जिज़ी करते हुए) फ़रमाते : गधे को पेट भर कर खिलाओ और काम लेते (यानी इ़बादत करते) हुए इसे थका दो। (احیاء العلوم، 3/118) अल्लाह रब्बुल इ़ज़्ज़त की उन पर रह़मत हो और उन के सदक़े हमारी बे ह़िसाब मग़्फ़िरत हो। اٰمِین بِجاہِ خَاتَمِ النَّبِیّٖن صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

ईमान लेवा बीमारी

प्यारे प्यारे इस्लामी भाइयो ! एक मुसलमान के लिए अपने प्यारे प्यारे आख़िरी नबी صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم का फ़रमान : "खाना खा कर न सोओ" (معجم اوسط، 3/404، حدیث:4952 مختصراً) काफ़ी है फिर इस के बारे में इतनी बड़ी वई़द कि इस से दिल सख़्त हो जाता है। याद रखिए ! दिल की सख़्ती कोई छोटी बीमारी नहीं बल्कि येह एक बहुत बड़ी रूह़ानी बीमारी है, क़सावते क़ल्ब (यानी दिल की सख़्ती) के सबब नसीह़त का दिल पर असर होने के बजाए नफ़्स को गुनाह करने का शौक़ मज़ीद बढ़ जाता है फिर गुनाह करने पर कोई शर्मिन्दगी नहीं होती और तौबा की त़रफ़ तवज्जोह भी नहीं जाती। दिल की सख़्ती की वजह से इ़बादत में दिल नहीं लगता, येह बीमारी नेकी का काम करने बल्कि नेकी की बात सुनने से भी मह़रूम कर देती है। बाज़ जिस्मानी बीमारियां जान लेवा होती हैं जब कि दिल की सख़्ती ऐसी रूह़ानी बीमारी है जो ईमान लेवा हो सकती है। दिल की सख़्ती

की बुराई का बयान क़ुरआने करीम में इस त़रह़ हुई : ﴿ فَوَيۡلٌ لِّلۡقٰسِيَةِ قُلُوۡبُهُمۡ مِّنۡ ذِكۡرِ اللّٰهِ ؕ ﴾ (پ23، الزُّمر:22) तर्जमए कन्ज़ुल इरफ़ान : तो ख़राबी है उन के लिए जिन के दिल अल्लाह के ज़िक्र की त़रफ़ से सख़्त हो गए हैं।

मुझे दीजिए अश्कबार आंख आक़ा येह दिल सख़्त, पत्थर से भी हो गया है

(वसाइले बख़्शिश, स. 442)

खाना खा कर सोने के मेडीकली नुक़्सानात

अल्लाह पाक के प्यारे और आख़िरी नबी, मक्की मदनी, मुह़म्मदे अ़रबी صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ने पन्दरह सौ साल पहले और सदियों पहले बुज़ुर्गाने दीन رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِم ने जो बात खाना खा कर सोने के नुक़्सानात के बारे में इरशाद फ़रमाई थी, आज ग़ैर मुस्लिम साइन्सदान और डॉक्टर्ज़ भी अपनी तह़क़ीक़ात में इस की ताईद कर रहे हैं जैसा कि डॉक्टर्ज़ का कहना है कि "खाने के फ़ौरन बाद लेटने से मेदे का तेज़ाब ऊपर आता है जिसे Acid Reflux या सीने की जलन कहते हैं। येह मुस्तक़िल बीमारी बन सकती है, रात को सोते वक़्त जिस्म की ह़रकत बन्द हो जाती है जिस से खाना चर्बी में तब्दील हो कर जमा होने लगता है। सोने से पहले ब्लड शूगर बढ़ती है और इन्सुलीन का निज़ाम मुतअस्सिर होता है जो आगे चल कर डायबिटीज़ का सबब बन सकता है। रात को खाने के फ़ौरन बाद सोने वालों में हार्ट अटैक और फ़ालिज का ख़त़रा बढ़ जाता है। हाज़िमे का अ़मल जारी रहने से नींद पूरी और गहरी नहीं आती और सुब्ह़ थकावट मह़सूस होती है। रात को जिगर सफ़ाई का काम करता है लेकिन अगर वोह खाना हज़्म करने में लग जाए तो येह काम मुतअस्सिर होता है लिहाज़ा खाना हज़्म किए बग़ैर सोने में इन्सान मेदे की तकालीफ़, वज़्न बढ़ने, शूगर का ख़त़रा, दिल की बीमारी और जिगर पर बोझ वग़ैरा की आफ़तों में फंस सकता है।"

जो हैं बीमार सेह़त के त़ालिब उन पे फ़रमा करम रब्बे ग़ालिब
तुझ से रह़म व करम की दुआ़ है या ख़ुदा तुझ से मेरी दुआ़ है

(वसाइले बख़्शिश, स. 136, 137)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيب ❀❀❀ صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

इस्लाम में सेह़त की अहमिय्यत

अल्लाह पाक के प्यारे और आख़िरी नबी صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم ने इरशाद फ़रमाया : اَلْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَّ اَحَبُّ اِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيْفِ तर्जमा : अल्लाह पाक के नज़्दीक त़ाक़तवर मोमिन कमज़ोर मोमिन से बेहतर और ज़ियादा पसन्दीदा है। (مسلم، ص1098، حدیث:6774)

शर्हे ह़दीस : इमाम क़ाज़ी इयाज़ رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه फ़रमाते हैं : त़ाक़तवर मोमिन और कमज़ोर मोमिन ईमान की वजह से भलाई में बराबर हैं लेकिन अल्लाह पाक ने अपनी जन्नत में इन दोनों के मर्तबे अलग अलग रखे हैं और इन को एक दूसरे पर दर्जों में बुलन्दी अ़त़ा फ़रमाई है। त़ाक़तवर मोमिन वोह शख़्स है जो माली एतिबार से मज़बूत़ और अल्लाह पाक की राह में बहुत ज़ियादा ख़र्च करने वाला हो। (اکمال المعلم، 8/157) इमाम शरफ़ुद्दीन नववी رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه फ़रमाते हैं : क़वी मोमिन वोह है जो नेकी का हुक्म देने और बुराई से रोकने में बहुत ज़ियादा कोशिश करता है और इन तमाम कामों में पहुंचने वाली तक्लीफ़ों पर सब्र करता है नीज़ सौमो सलात, ज़िक्रो अज़्कार और तमाम इ़बादात में निशात़ के साथ रग़बत रखता और उन पर पाबन्दी करता है। (شرح مسلم للنووی، جز:16، 8/215)

तन्दुरुस्ती हज़ार नेमत है

प्यारे प्यारे इस्लामी भाइयो ! अल्लाह पाक की अ़ज़ीम नेमतों में से एक नेमत सेह़त व तन्दुरुस्ती भी है, अल्लाह पाक ने हमें जो बदन और आज़ा

अ़ता फ़रमाए हैं येह उस की अमानत हैं, क़ियामत के दिन इन आज़ा के बारे में सुवाल किया जाएगा कि इन्हें किस काम में इस्तिमाल किया। (तफ़्सीरे सिरातुल जिनान, पा 15, बनी इसराईल, तहतल आयह : 36) अगर इन आज़ा को रिज़ाए इलाही ह़ासिल करने के लिए अल्लाह पाक की इ़बादत में लगाया होगा तो सवाब ही सवाब होगा। सेह़त की क़द्र मालूम करने हो तो एक चक्कर अस्पताल का लगाइए फिर आप को एह़सास होगा कि बग़ैर मशीन के सांस का नाक से निकलना कितनी बड़ी नेमत है ? ज़रा डायलिसिज़ (Dialysis) सेन्टर का विज़िट कीजिए फिर पता चलेगा कि पानी का मुंह से दाख़िल हो कर बग़ैर किसी तक्लीफ़ के ख़ारिज हो जाना कितनी बड़ी नेमत है। टांगों की नेमत का एह़सास करना हो तो किसी व्हील चेयर पर बैठे मरीज़ ही को देख लीजिए, फिर समझ आएगा कि अपने क़दमों पर चलना कितना बड़ा इन्आ़म है। अल ग़रज़ शूगर, ब्लड प्रेशर वग़ैरा के मरीज़ों को देखने से पता चलेगा कि अच्छी सेह़त कितनी बड़ी नेमत है। इसी लिए कहते हैं "**तन्दुरुस्ती हज़ार नेमत है।**" इस नेमत की ह़िफ़ाज़त के लिए बाक़ाइ़दा हल्की फुल्की वर्ज़िश या चहल क़दमी (यानी पैदल चलने (Walking) की आ़दत बनाइए और दीन की ख़िदमत और प्यारे मुस्त़फ़ा صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم की सुन्नतें आ़म करने का जज़्बा पैदा कीजिए। सरकार मुफ़्तिए आज़मे हिन्द رَحْمَۃُ اللّٰہِ عَلَیْہ आ़जिज़ी करते हुए अपने एक कलाम में अपने आप से फ़रमाते हैं : जो अस्ल में हम जैसों के लिए बेहतरीन दर्स और सबक़ है।

रियाज़त के येही दिन हैं बुढ़ापे में कहां हिम्मत
जो कुछ करना है अब कर लो अभी नूरी जवां तुम हो

(सामाने बख़्शिश, स. 160)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیْب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

पैदल चलने या जिस्मानी सरगर्मी के 5 मवाक़ेअ़

इन्सान जब किसी काम को करने का पक्का इरादा कर के कोशिश करता है तो अल्लाह पाक उस के लिए रास्ते बना देता है। अगर आप अपनी सेह़त अच्छी करना चाहते हैं तो बाक़ाइ़दा वॉक के लिए वक़्त मख़्सूस कर के पुरसुकून व ख़ुशगवार माह़ौल में वॉक कीजिए। हो सके तो अपने रोज़ाना के मामूलात की कुछ ऐसी तक़्सीम करें कि जिस में कुछ न कुछ जिस्मानी सरगर्मी (physical Activity) भी शामिल हो। अपने रोज़ मर्रा के कुछ काम पैदल करना शुरू कर दें। ख़ुदा नख़्वास्ता हर काम फ़ोन, वॉटसएप या बैठे बैठे रिमोट से करने की आ़दत जिस्म को बेजान (नाकारा) कर सकती है। अपने जिस्म को कुछ न कुछ ह़रकत दें और चलते फिरते रहें, हर वक़्त बैठे रहने से सुस्त पड़ने के साथ साथ मोटापा भी आ सकता जो बारहा बदन में बीमारियों का गढ़ बन जाता है। जिस्मानी सरगर्मी के कुछ ऐसे मवाक़े बयान किए जाते हैं जिन को करने का ज़ेहन बना लिया जाए तो इस बहाने कुछ न कुछ एक्टिविटी हो जाएगी।

﴾1﴿ **ऑफ़िस में काम** करने वालों को चाहिए कि पानी, लाइट्स ऑन ऑफ़ करने के बटन, प्रिन्टर, स्कैनर वग़ैरा अपने टेबल के इतना क़रीब न रखें कि इन कामों के लिए उठना ही न पड़े बल्कि येह अश्या कुछ फ़ासिले पर रखें ताकि पानी पीने, लाइट जलाने, बन्द करने, प्रिन्ट लेने या पेपर स्कैन करने की सूरत में कुछ चलना नसीब हो जाए। वैसे भी कम्प्यूटर पर लगातार काम करने वालों के लिए आंखों की बीनाई के लिए बेहतर येह है कि एक आध घन्टे के बाद चन्द सेकन्डज़ के लिए अपनी नज़र स्क्रीन से हटाएं ताकि आंखों को कुछ सुकून (Comfort) मिले।

﴾2﴿ **घर का सामान पैदल लाने की आदत बनाइए :** घर की ज़रूरिय्यात (मसलन राशन, गोश्त, दूध, सब्ज़ी, मेडीसिन वग़ैरा) लाने के लिए घर के क़रीब दुकानों तक अपने आप को पैदल जा कर सामान लाने का आदी बनाएं।

﴾3﴿ **लिफ़्ट के बजाए सीढ़ियां इस्तिमाल कीजिए :** घर, ऑफ़िस वग़ैरा जहां लिफ़्ट हो वहां लिफ़्ट के बजाए सीढ़ियां इस्तिमाल करने की आदत बनाएं। चन्द मन्ज़िलें (फ़्लोर्ज़) सीढ़ियां चढ़ना और उतरना एक बेहतरीन जिस्मानी वर्ज़िश है जो दिल, फेफड़ों और टांगों के पट्ठों को मज़बूत बनाने में मदद देती है बल्कि बसा औक़ात सीढ़ियां चढ़ने उतरने के फ़वाइद वॉक से भी बढ़ जाते हैं।

﴾4﴿ **Talk Time walk Time बनाएं :** फ़ोन पर गुफ़्तगू या वॉटसएप चेक कर के रिप्लाई देने के लिए बैठने के बजाए कमरे या सेहन वग़ैरा में चहल क़दमी कीजिए, यूं बात की बात और वॉक की वॉक हो जाएगी लेकिन मोबाइल इस्तिमाल करने में इस क़दर इन्हिमाक न हो कि किसी गढ़े में गिर जाएं या ठोकर लग जाए या आने जाने वालों से टक्कर हो जाए।

﴾5﴿ **कुछ न कुछ हाथ से काम करने की आदत बनाएं :** अगर्चे घर में रिमोट से पंखा (Fan) ऑन ऑफ़ किया जा सकता है लेकिन कभी कभार ख़ुद उठ कर येह काम कीजिए। घर में मौजूद इस्लामी बहनों को चाहिए कि सब काम मासियों (नौकरानियों) से करवाने के बजाए ख़ुद अपने हाथों से कुछ काम करने की आदत बनाएं, घर की सफ़ाई सुथराई या बरतन और फ़र्श वग़ैरा की धुलाई होती रहे तो हाथों की अच्छी ख़ासी वर्ज़िश हो जाती है। किसी ने क्या ख़ूब कहा है :

बेकार मबाश कुछ किया कर कपड़े ही उधेड़ कर सिया कर

शेर का मतलब : आदमी को फ़ारिग़ नहीं रहना चाहिए, कुछ न कुछ करते रहना चाहिए। मशहूर मुहावरा है : "**हरकत में बरकत है।**" अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه का बयान किया गया एक दिलचस्प वाक़िआ पढ़िए :

दिल की तक्लीफ़ का नाम सुन कर ग़ुस्सा आ गया (वाक़िआ)

एक तिब्ब (मेडीकल) की किताब में पढ़ा था कि एक बूढ़ा आदमी अपने हाथ से सफ़ाई वाला कपड़ा ले कर चीज़ों से मिट्टी वग़ैरा झाड़ रहा था किसी ने पूछा : बाबा जी ! आप येह काम कितने साल से कर रहे हैं ? बाबा जी ने जवाब दिया : कई साल से। सुवाल करने वाले ने पूछा : बाबा जी ! क्या आप को कभी दिल की तक्लीफ़ हुई है ? येह अजीबो ग़रीब सुवाल सुन कर बाबा जी को ग़ुस्सा आ गया वोह सख़्त लहजे में बोले : मुझे दिल की तक्लीफ़ क्यूं होगी ?

जिस ने वोह किताब लिखी थी उस ने येह वाक़िआ बयान कर के लिखा : येह बूढ़ा आदमी चूंकि मेह़नत करता और हाथ हिलाता रहता था तो इस के हाथों को वर्ज़िश मिलती रहती थी, इस त़रह रगों में ख़ून रुकता नहीं और यूं दिल की तक्लीफ़ (हार्ट प्रोब्लम) से ह़िफ़ाज़त होती है। (मदनी मुज़ाकरा, 18 रमज़ान शरीफ़ 1437)

बहादुर शाह ज़फ़र का एक शेर है :

मेह़नत से है अ़ज़मत कि ज़माने में नगीं को बे काविशे सीना न कभी नामवरी दी

शेर का मत़लब : दुनिया में इ़ज़्ज़त, अ़ज़मत और शोहरत मेह़नत से ही ह़ासिल होती है। जिस त़रह़ क़ीमती नगीना तराश ख़राश और मेह़नत के बाद ही क़ीमती बनता है, इस त़रह़ इन्सान भी मुसल्सल कोशिश और मेह़नत के ज़रीए कामयाबी और नामवरी ह़ासिल करता है।

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

अन्डा पराठा और पेट का दर्द (वाक़िआ)

एक ह़कीम साह़िब के पास एक नौजवान पेट दर्द की शिकायत ले कर आया। ह़कीम साह़िब ने उस से पूछा : सुब्ह़ नाश्ते में क्या खाया था ? उस ने जवाब दिया : अन्डा और पराठा। ह़कीम साह़िब ने कहा : येह तो मेह़नत मशक़्क़त

करने वालों, ख़ुसूसन किसानों की ग़िज़ा है जो दिन भर खेतों में काम करते और सख़्त जिस्मानी मेह़नत करते हैं। तुम ने येह भारी ग़िज़ा खाई और फिर आराम से बैठे रहे, ह़त्ता कि यहां भी सुवारी पर आए तो पेट दर्द न हो तो और क्या हो !

येह वाक़िआ सिर्फ़ एक नौजवान का नहीं बल्कि हो सकता है हम में से कई अफ़राद की नुमाइन्दगी करता हो। पहले जब लोग पैदल चलते, घोड़ों और ऊंटों पर सफ़र करते थे तो इन सुवारियों से पूरा जिस्म ह़रकत में रहता था गोया ख़ुद बख़ुद जिस्मानी वर्ज़िश होती रहती थी। जब कि आज कल हमारी ह़ालत बहुत सी बीमारियां आराम त़लबी का नतीजा हैं।

मस्जिद में पैदल आने जाने की फ़ज़ीलत

घर से नमाज़ के लिए मस्जिद जाने के लिए बाइक या कार पर जाने के बजाए पैदल जाइए अगर्चे मस्जिद कुछ फ़ासिले पर हो, येह बहुत बड़े सवाब का काम है। राहे ख़ुदा में जितने क़दम चलेंगे हर क़दम के बदले एक नेकी लिखी जाएगी और गुनाह मुआफ़ होगा। (مسلم،ص261،حدیث:1506مختصراً) नीज़ इस बहाने कुछ वॉक भी हो जाएगी बल्कि मस्जिद जाते हुए छोटे छोटे क़दम लें ताकि क़दम ज़ियादा हों और नेकियां भी ज़ियादा ह़ासिल हों जैसा कि सह़ाबिए नबी ह़ज़रते ज़ैद बिन साबित رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہ फ़रमाते हैं कि मैं अल्लाह के प्यारे नबी صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم के साथ नमाज़ पढ़ने जाया करता था। सरकार صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم दरमियाने क़दम चला करते थे। एक मरतबा नबिय्ये करीम صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ने मुझ से पूछा : क्या तुम जानते हो कि मैं दरमियाने क़दम क्यूं चलता हूं ? मैं ने अ़र्ज़ की : अल्लाह पाक और उस का रसूल صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم बेहतर जानते हैं। आप صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ने इरशाद फ़रमाया : मैं दरमियाने क़दम इस लिए चलता हूं ताकि नमाज़ की त़लब में ज़ियादा क़दम चल सकूं। (مجمع الزوائد،2/151،حدیث:2092)

दूर से मस्जिद आने के लिए घर न लिया

ह़ज़रते अ़ब्दुल्लाह बिन अ़ब्बास رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہُمَا फ़रमाते हैं : अन्सार सह़ाबए किराम رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہُم के घर मस्जिदे नबवी शरीफ़ से ज़रा दूर थे। उन्हों ने मस्जिदे नबवी के क़रीब रिहाइश इख़्तियार करने का इरादा किया तो येह आयते करीमा नाज़िल हुई : ﴿وَ نَكْتُبُ مَا قَدَّمُوْا وَ اٰثَارَهُمْ﴾ (پ22،یٰسٓ:12) तर्जमए कन्ज़ुल इ़रफ़ान : और हम लिख रहे हैं जो (अ़मल) उन्हों ने आगे भेजा और उन के पीछे छोड़े हुए निशानात को। (ابن ماجہ، 1/432،حدیث:785)

एक रिवायत में है कि नबिय्ये करीम صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ने उन से इरशाद फ़रमाया : मुझे येह ख़बर पहुंची है कि तुम मस्जिद के क़रीब मुन्तक़िल होने का इरादा रखते हो ? उन्हों ने अ़र्ज़ की : जी हां, या रसूलल्लाह صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ! तो आप صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم ने दो मरतबा इरशाद फ़रमाया : अपने ही घरों में रहो क्यूंकि तुम्हारे हर क़दम पर नेकियां लिखी जाती हैं। क़बीलए बनू सलमा के सह़ाबए किराम رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہُم का बयान है कि (नबिय्ये करीम صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم से सवाब की अ़ज़ीमुश्शान ख़ुशख़बरी सुन कर हमें इतनी ख़ुशी हुई) कि अगर हम अपने मकानात तब्दील कर लेते तो हमें हरगिज़ ऐसी ख़ुशी ह़ासिल न होती।

(مسلم، ص262،حدیث:1519)

ह़ज़रते मुफ़्ती अह़मद यार ख़ान رَحْمَۃُ اللّٰہِ عَلَیْہ लिखते हैं : तुम्हारे नामए आमाल में सवाब के लिए (क़दम लिखे जाते हैं) क्यूंकि मस्जिद की त़रफ़ हर क़दम इ़बादत है या तुम्हारी इस मशक़्क़त का तज़्किरा ह़दीस की कुतुब में और उ़लमा की तसानीफ़ में लिखा जाएगा, वाइ़ज़ीन इस पर वाज़ करेंगे, जो तुम्हारे वाक़िआ़त सुन कर दूर से मस्जिद में आया करेंगे, उन सब का सवाब तुम्हें मिला करेगा। ख़याल रहे कि घर का मस्जिद से दूर होना मुत्तक़ी के लिए बाइ़से सवाब है कि वोह

दूर से जमाअ़त के लिए आएगा मगर ग़ाफ़िलों के लिए सवाब से मह़रूमी कि वोह दूरी की वजह से घर में ही पढ़ लिया करेंगे। (मिरआतुल मनाजीह़, 1/434)

अ़ता हो शौक़ मौला मस्जिद में आने जाने का ख़ुदाया ज़ौक़ दे क़ुरआन पढ़ने का पढ़ाने का

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيب ❀❀❀ صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّد

नमाज़े जुमुआ के लिए पैदल चलने की तरग़ीब

प्यारे प्यारे इस्लामी भाइयो ! कई इबादात में सुवारी के बजाए पैदल चल कर उस इबादत को अदा करने की तरग़ीब और फ़ज़ीलत ज़ियादा है जैसा कि जनाज़े में शिर्कत करने वाला उ़ज़्र (यानी किसी मजबूरी की वजह से) सुवार हो सकता है बिला उ़ज़्र पैदल जाना अफ़ज़ल है। ऐसे ही नमाज़े जुमुआ की अदाएगी के लिए मस्जिद में पैदल आने का सवाब भी ज़ियादा है।

फ़रमाने आख़िरी नबी صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم : जो जुमुआ के दिन जल्दी और पैदल आए, सुवार न हो और इमाम से क़रीब बैठे और कान लगा कर सुने और कोई बेहूदगी न करे तो इसे हर क़दम के बदले साल भर का अ़मल, रोज़ों और शब बेदारियों का सवाब मिलेगा। (مسند امام احمد، 5/465، حدیث:16173)

मुफ़्ती अह़मद यार ख़ान رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَيْه ह़दीसे पाक के इस ह़िस्से "**पैदल आए सुवार न हो**" की शर्ह़ करते हुए फ़रमाते हैं : ताकि हर क़दम पर नेकियां मिलें ई़द के दिन ई़दगाह को पैदल जाना भी बेहतर है। ई़दगाह पैदल जाना और जाते आते रास्ते बदलना सुन्नत है। (मिरआतुल मनाजीह़, 2/337)

पैदल ह़ज का सवाब

ह़ज़रते अ़ब्दुल्लाह बिन अ़ब्बास رَضِیَ اللّٰهُ عَنْهُمَا से रिवायत है : जिस ने पैदल ह़ज किया ह़त्ता कि पैदल ही वापस हुवा तो उस के हर क़दम के बदले ह़रम की नेकियों से सात सौ नेकियां लिखी जाती हैं और ह़रम की हर नेकी एक लाख नेकी के बराबर है। (مستدرک، 2/114، حدیث:1735)

हर क़दम पर सात करोड़ नेकियां

मेरे आक़ा आला ह़ज़रत इमाम अह़मद रज़ा ख़ान رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه फ़रमाते हैं : हो सके तो प्यादा (मक्कए मुकर्रमा से पैदल मिना, अ़रफ़ात वग़ैरा) जाओ कि जब तक मक्कए मुअ़ज़्ज़मा पलट कर आओगे हर क़दम पर सात करोड़ नेकियां लिखी जाएंगी। येह नेकियां तख़्मीनन (यानी अन्दाज़न) अठत्तर खरब चालीस अरब आती हैं और अल्लाह पाक का फ़ज़्ल उस के नबी صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم के सदक़े में इस उम्मत पर बेशुमार है। (फ़तावा रज़विय्या, 10/746)

अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه फ़रमाते हैं : अब चूंकि मक्कए मुअ़ज़्ज़मा से मिना शरीफ़ के लिए पहाड़ों में सुरंगें (TUNNELS)) निकाली गई हैं और पैदल चलने वालों के लिए रास्ता मुख़्तसर और आसान हो गया है इस ह़िसाब से नेकियों की तादाद में भी फ़र्क़ वाक़ेअ़ होगा। وَاللهُ وَرَسُوْلُهٗ اَعْلَم عَزَّوَجَلَّ وَصَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

पैदल ह़ाजी से फ़िरिश्ते गले मिलते हैं

फ़रमाने मुस्त़फ़ा صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم : जब ह़ाजी सुवार हो कर आते हैं तो फ़िरिश्ते उन से मुसाफ़ह़ा करते (यानी हाथ मिलाते) हैं और जो पैदल चल कर आते हैं फ़िरिश्ते उन से मुआ़नक़ा करते (यानी गले मिलते) हैं। (اتحاف السادہ، 4/465)

हज का शरफ़ हो फिर अ़ता या रब्बे मुस्त़फ़ा   मीठा मदीना फिर दिखा या रब्बे मुस्त़फ़ा

(वसाइले बख़्शिश, स. 133)

वालिदैन के लिए अनमोल नसीह़तें

हुज्जतुल इस्लाम इमाम मुह़म्मद बिन मुह़म्मद ग़ज़ाली رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه बच्चों को सेह़तमन्द और तन्दुरुस्त रखने के बारे में वालिदैन से इरशाद फ़रमाते हैं : बच्चों

को दिन में सोने से रोकें कि दिन में सोना बच्चों के लिए सुस्ती का बाइस है, हां ! रात को सोने से न रोकें। नर्म बिस्तर से बच्चों को मना करें ताकि इन के आज़ा में सख़्ती रहे और बच्चों के बदन को मोटा न होने दें वरना वोह ज़ियादा खाने पीने से रुक नहीं सकेंगे बल्कि बच्चों को सोने, लिबास और खाने के मुआमले में सादगी की आदत डालिए। बच्चों को कोई भी काम छुप कर करने से रोकें क्यूंकि जिन कामों को वोह बुरा ख़याल करते हैं उन्हें छुप कर करते हैं। जब वालिदैन उन्हें येह काम छुप कर करने से रोकने की आदत डाल देंगे तो बच्चे किसी के सामने कभी वोह बुरा काम नहीं करेंगे। **बच्चों को दिन के किसी वक़्त में पैदल चलने और वर्ज़िश की आदत डालिए ताकि इस पर सुस्ती ग़ालिब न हो** और बच्चों को बताएं कि अपने जिस्म के (छुपाने वाले) हिस्सों को (किसी के सामने) ज़ाहिर न करें, उसे अपने दोस्तों से कोई चीज़ लेने से मना करें अगर वोह मालदार हैं तो बच्चों को समझाएं कि बड़ाई देने में है न कि लेने में जब कि लेने में ज़िल्लत व रुस्वाई है और अगर वोह ग़रीब है तो बच्चों को समझाए कि लालच करना और मांग कर लेना ज़िल्लतो रुस्वाई का बाइस और कुत्ते की आदत है कि वोह लुक़्मे के इन्तिज़ार और लालच में दुम हिलाता रहता है। (احیاء العلوم، 3/90)

नेकी की दावत के लिए पैदल जाने के बारे आला हज़रत رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه का फ़तवा

फ़तावा रज़विय्या, जिल्द 5, सफ़हा 117 से एक फ़तवे के सुवाल जवाब को मुख़्तसर और आसान अलफ़ाज़ से पेश किया जाता है। मेरे आक़ा आला हज़रत رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه से सुवाल हुवा कि कुछ ग़रीब मुसलमान जो नमाज़ पढ़ने की

दावत देने के लिए शहर से बाहर पैदल और धूप, प्यास की तक्लीफ़ में, बग़ैर किसी ज़ाहिरी फ़ायदे के अल्लाह पाक की रिज़ा के लिए आधी रात से उठ कर गए और दूसरे दिन वापस आए, उन की नेकी की दावत से तक़रीबन एक सौ मुसलमान नमाज़ पढ़ने के लिए तय्यार हो गए, उन के वासिते क्या अज्र है ? ताकि आइन्दा के लिए मज़ीद हिम्मत बढ़े :

आला हज़रत رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه ने जवाब इरशाद फ़रमाया : उन लोगों के लिए उन की नेक निय्यत पर बहुत बड़ा सवाब है, नबी صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم फ़रमाते हैं : अल्लाह पाक एक शख़्स को तेरे ज़रीए से हिदायत फ़रमा दे तो येह तेरे लिए तमाम रूए ज़मीन की सल्तनत मिलने से बेहतर है। (جامع صغیر، ص444، حدیث:7219)

नेकी की दावत देने के लिए आते जाते उन के जितने क़दम पड़ें हर क़दम पर दस नेकियां हैं, फिर येह आयते मुबारका बयान की : ﴿وَ نَكْتُبُ مَا قَدَّمُوْا وَ اٰثَارَهُمْ﴾ (پ22، یٰسٓ:12) तर्जमए कन्ज़ुल इरफ़ान : और हम लिख रहे हैं जो (अमल) उन्हों ने आगे भेजा और उन के पीछे छोड़े हुए निशानात को।

मुझे तुम ऐसी दो हिम्मत आक़ा दूं सब को नेकी की दावत आक़ा
बना दो मुझ को भी नेक ख़स्लत नबिय्ये रहमत शफ़ीए उम्मत

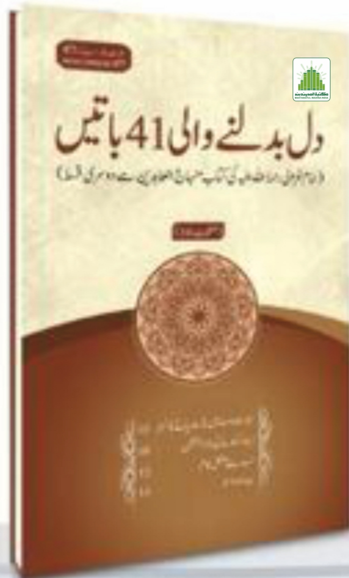
(वसाइले बख़्शिश, स. 215)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيب ❀❀❀ صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

फ़ेहरिस्त

मज़मून	सफ़हा	मज़मून	सफ़हा
दुरूदे पाक की बरकत	1	पासे अन्फ़ास	14
400 घुड़ सुवारों का पैदल मुक़ाबला	1	खाना हज़्म करने का इस्लामी त़रीक़ा	14
पैदल चलने वालों में सब से बेहतर	2	खाना खाने के बाद सोना कैसा ?	15
दीन में पैदल चलने की अहमिय्यत	3	ज़ियादा खाना तो इबादत भी ज़ियादा	16
अ़जीब इन्सान	4	ईमान लेवा बीमारी	16
नई टेक्नोलॉजी अच्छी या बुरी ?	4	खाना खा कर सोने के मेडीकली नुक़्सानात	17
रोज़ाना 45 मिनट पैदल चलें	5	इस्लाम में सेह़त की अहमिय्यत	18
पैदल चलने का बेहतरीन त़रीक़ा	6	तन्दुरुस्ती हज़ार नेमत है	18
नबिय्ये करीम के चलने का मुबारक अन्दाज़	6	पैदल चलने या जिस्मानी सरगर्मी के 5 मवाक़े	20
चलने के 3 बेहतरीन औक़ात	7	दिल की तक्लीफ़ का नाम सुन कर ग़ुस्सा आ गया (वाक़िआ)	22
वॉक करना अनमोल नेमत है	7	अन्डा पराठा और पेट का दर्द	22
7 हज़ार से 10 हज़ार क़दम रोज़ाना	8	मस्जिद में पैदल आने जाने की फ़ज़ीलत	23
पैदल चलने से शूगर कन्ट्रोल हो गई	9	दूर से मस्जिद आने के लिए घर न लिया	24
पैदल चलने से शूगर, कोलेस्ट्रोल और फ़ैटी लीवर में बेहतरी	9	नमाज़े जुमुआ के लिए पैदल चलने की तरग़ीब	25
हल्की फुल्की वर्ज़िश (Exercise)	11	पैदल ह़ज का सवाब	25
पैदल चलने और वर्ज़िश करने में अच्छी निय्यत	11	हर क़दम पर सात करोड़ नेकियां	26
60 साला स्मार्ट शख़्स	12	पैदल ह़ाजी से फ़िरिश्ते गले मिलते हैं	26
गहरी सांस लेना (DEEP BREATHING)	12	वालिदैन के लिए अनमोल नसीह़तें	26
गहरी सांस लेने (DEEP BREATHING) का त़रीक़ा	13	आला ह़ज़रत رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه का फ़तवा	27

अगले हफ़्ते का रिसाला



DAWATEISLAMI INDIA

FGN Channel
Dekhte Rahiye

MAKTABATUL MADINA INDIA

Delhi : 421, Urdu Market, Matia Mahal, Jama Masjid, Delhi-110006 +91-8178862570

Mumbai : 19/20, Mohammad Ali Road, Opp. Mandavi Post Office, Mumbai-400003 +91-9320558372

Ahmedabad : Faizane Madina, Tinkonia Bagicha, Mirzapur, Ahmedabad-380001 +91-9327168200

Nagpur : Opp. Garib Nawaz Masjid, Saifi Nagar Road, Mominpura, Nagpur-440018 +91-9326310099

www.maktabatulmadina.in feedbackmmhind@gmail.com

For Home Delivery of Books Please Contact on (T&C Apply) +91-9978626025