



Paidal Chalne ke Fawaid (Hindi)

हफ्तावार रिसाला : 476
Weekly Booklet : 476

पैदल चलने के फ़वाइद

(सफ़हात : 29)

400 घुड़ सुवारों का
पैदल मुकाबला

01



पैदल चलने का
बेहतरीन तरीका

06



खाना खाने के बाद
सोना कैसा ?

15



पैदल हज़ का
सवाब

25



اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى خَاتَمِ النَّبِيِّنَّ ط
 اَمَّا بَعْدُ ! فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ط بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ط

पैदल चलने के फ़वाइद

दुआएं अतार : या अल्लाह पाक ! जो कोई 29 सफ़हात का रिसाला “पैदल चलने के फ़वाइद” पढ़ या सुन ले उसे इबादत पर कुव्वत हासिल करने की नियत से सेहत अच्छी रखने वाले कामों की तौफ़ीक़ इनायत कर और मां बाप समेत उस की बे हिसाब मज़िफ़रत फ़रमा ।

اٰمِيْن بِجَا لَا خَاتَمِ النَّبِيِّنَّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

दुरूदे पाक की बरकत

बा वुजू येह दुरूदे पाक **دَوَائِهَا وَعَافِيَةُ طِبِّ الْقُلُوْبِ** लिख या लिखवा कर मरीज़ को पानी में घोल कर पिला दें । शिफ़ा होने तक येह अमल बराबर करते रहें **بِاِذْنِ اللّٰهِ** (यानी अल्लाह पाक के हुक्म से) मौत के सिवा हर मरज़ में मुफ़ीद है ।

(मदनी पंजसूरह, स. 116, 117 मुल्लतक़तन)

दुरूदे पाक तू हर दम पढ़ा कर

सभी अमराज़ की इस से दवा कर

صَلُّوْا عَلٰى الْحَبِيْب ❀❀❀ صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّد

400 घुड़ सुवारों का पैदल मुक्राबला करने वाले (वाक्रिआ)

मदीनए तय्यिबा से चार पांच मील के फ़ासिले पर एक आबादी थी जिस का नाम “ग़ाबा” था, अल्लाह पाक के प्यारे प्यारे आखिरी नबी, मक्की मदनी, मुहम्मदे अरबी **صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم** के कुछ ऊंट वहां पर चरा करते थे । 400 लुटेरे (Robbers) घोड़ों पर सुवार हो कर आए और नबिय्ये करीम **صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم** के ऊंटों को चराने वाले सहाबी **رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ** को शहीद कर के तमाम ऊंटों को ले कर चले गए । सहाबिए रसूल हज़रते सलमा बिन अक्वअ **رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ** उस वक़्त पैदल तीर

कमान लिए कहीं तशरीफ़ ले जा रहे थे, आप की उम्र मुबारक उस वक़्त तक़रीबन 12 साल थी, अचानक आप رَضِيَ اللهُ عَنْهُ की नज़र उन लुटेरों पर पड़ी। आप رَضِيَ اللهُ عَنْهُ 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 رَضِيَ اللهُ عَنْهُ तीर अन्दाज़ी में भी बहुत मशहूर थे। आप رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ने एक पहाड़ी पर चढ़ कर मदीनए मुनव्वरा की तरफ़ मुंह कर के ऊंटों के लुट जाने का एलान किया और फिर खुद 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 رَضِيَ اللهُ عَنْهُ दरख़्त की आड़ में छुप कर घोड़े को तीर मारते जिस से वोह ज़ख़मी हो जाता और सुवार येह ख़याल करता कि घोड़ा गिर गया तो मैं पकड़ा जाऊंगा। हज़रते सलमा رَضِيَ اللهُ عَنْهُ फ़रमाते हैं : वोह भागते रहे और मैं पीछा करता रहा यहां तक कि उन्होंने ने हुज़ूर صَلَّی اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ के जितने ऊंट लूटे थे मैं ने सब के सब वापस ले लिए।

(مسلم، ص 772 تا 775، حدیث: 4678، مشهوراً و لمطعاً)

पैदल चलने वालों में सब से बेहतर

हज़रते सलमा बिन अम्र बिन अक्वअ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ का अस्ल नाम सिनान बिन अब्दुल्लाह है, आप رَضِيَ اللهُ عَنْهُ की मशहूर कुन्यत “अबू अयास” है। नबिये करीम صَلَّی اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने आप رَضِيَ اللهُ عَنْهُ के बारे में इरशाद फ़रमाया : “خَيْرُ رِجَالٍ تَسْلُبُهُ بَنُ الْأَكْوَمِ” यानी हमारे पैदल चलने वालों में सब से बेहतर सलमा बिन अक्वअ है।” (اسد الغابة، 2/ 494) हुज़ूर अक़्दस صَلَّی اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने सलमा बिन अक्वअ (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ) से एक जलसे में तीन बार बैअत ली। (مسلم، ص 772، حدیث: 4678)

आला हज़रत इमामे अहले सुन्नत अहमद रज़ा ख़ान رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ फ़रमाते हैं : “उन पर ताकीदे बैअत में राज़ येह था कि वोह हमेशा प्यादा (यानी पैदल) रहे खुदा में लड़ा करते थे।” (मल्फूज़ाते आला हज़रत, स. 229 बि तग़य्युरिन क़लीलिन) आप رَضِيَ اللهُ عَنْهُ की वफ़ात 74 हिजरी तक्ररीबन 80 साल की उम्र में मदीनए पाक में हुई। (495/2، اسد الغابہ) अल्लाह रब्बुल इज़ज़त की उन पर रहमत हो और उन के सदक़े हमारी बे हिसाब मग़फ़िरत हो। اَمِيْن بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

सहाबिए रसूल हज़रते सलमा बिन अक्वअ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ की सीरते मुबारका (Blessed life) में ज़ुरअत, बहादुरी और वफ़ादारी का ख़ूबसूरत बयान है, अल्लाह पाक हमें भी इन के नक्शे क़दम पर चलने की तौफ़ीक़ अता फ़रमाए। आप رَضِيَ اللهُ عَنْهُ का एक ख़ास वस्फ़ (यानी ख़ूबी) येह भी बयान है कि आप बहुत तेज़ चलते थे और नबिय्ये करीम صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ की ज़बाने पाक से आप को पैदल चलने वालों में “सब से बेहतर” का लक़ब इनायत हुवा। (494/2، اسد الغابہ)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

दीन में पैदल चलने की अहमियत

प्यारे प्यारे इस्लामी भाइयो ! इबादत पर कुव्वत हासिल करने और चुस्ती (Energy) के साथ दीन के काम करने के लिए अच्छी सेहत 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 तहरीक जारी करने” के लिए पैदल चलने की आदत होनी चाहिए खुदा नख्वास्ता अगर पैदल चलने की आदत बिल्कुल न हुई और हर काम के लिए बाइक या कार पर ही जाने की सूरत रही तो नेकी की दावत के कई अज़ीम कामों से महरूमी हो सकती है।

अजीब इन्सान

प्यारे प्यारे इस्लामी भाइयो ! इन्सान भी कितना अजीब है ! पहले कमाने के लिए भाग दौड़ करता है फिर जब रात दिन एक कर के अच्छा खासा बैंक बैलेन्स बना लेता है तो बारहा अपनी सेहत खराब कर बैठता है अब वोह रक़म जो भाग दौड़ कर के जमा की थी उसे अपनी सेहत अच्छी बनाने के लिए खर्च करता है अगर शुरू ही से अपने आप को रिज़के हलाल की जुस्तजू में बक्रदे किफ़ायत मसरूफ़ रखने के साथ साथ इबादात मसलन नमाज़, रोज़ा वग़ैरा फ़राइज़ो वाजिबात की पाबन्दी और कुछ न कुछ वर्जिश या पैदल चलने की आदत बना ले तो माल कमाने के साथ सेहत 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 बाइस बीमारियों में बहुत ज़ियादा इज़ाफ़ा हो रहा है । नई टेक्नोलॉजी की वजह से जिस्मानी सरगर्मी (Physical Activity) भी कम होती जा रही है । मुख्तलिफ़ साइन्सी ईजादात ने जहां कई काम आसान किए हैं वहीं कई आदात 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 सेन्सर्ज आ गए हैं जिस की वजह से सब काम ऑटो सिस्टम के तहत खुद बखुद 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 । **الان والحفظ**

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 तै हो जाता है। पहले के लोग अपने हाथ से मेहनत मशक्कत के काम करते थे जिस से बुढ़ापे में भी उन की सेहत ख़ूब होती थी। आज भी बड़ी उम्र के वोह अफ़राद जो मेहनत मशक्कत वाले काम करते हैं या वोह बूढ़े जो गांव, देहातों और पहाड़ों वग़ैरा पर रहते हैं उन की सेहत व त्वाक़त शहरों में रहने वाले नौजवानों को शरमा दे। चूँकि अब टेक्नोलॉजी का दौर है। हमारे कई नौजवानों के लिए मेहनत मशक्कत 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 वर्जिश 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 तरह तरह की बीमारियां निहायत तेज़ी से आम होती जा रही हैं, ऐसे हालात में रोज़ाना वॉक और वर्जिश का मामूल बनाना निहायत ज़रूरी है। आशिक़ाने रसूल की ख़ैरख्वाही जैसी अच्छी अच्छी निय्यतों से पैदल चलने का दुरुस्त तरीक़ा और इस के मेडीकल फ़ायदे पेश किए जाते हैं। इबादत पर कुव्वत पाने और रिज़्के हलाल कमाने वग़ैरा जैसी अच्छी निय्यतों के साथ इन पर अमल कीजिए और दीनो दुनिया के नेक और जाइज़ काम अच्छे तरीक़े से अन्जाम दीजिए।

रोज़ाना 45 मिनट पैदल चलें

अमीरे अहले सुन्नत हज़रते अल्लामा मौलाना मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरी دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ लिखते हैं : ज़ेहनी दबाव और आसाबी खिचाव कम करने के लिए ज़ेहनी वर्जिश के इलावा रोज़ाना पौन घन्टा (45 मिनट) मुसल्सल पैदल चलना चाहिए। दुरुद शरीफ़ पढ़ते जाइए और लगातार चलते जाइए, चलने

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

(ख़ुदकुशी का इलाज़, 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 तकलीफ़ के मरीज़ अपने डॉक्टर से मशवरा कर लें)

पैदल चलने का बेहतरीन तरीक़ा

पैदल चलने का बेहतरीन तरीक़ा येह है कि शुरू में 15 मिनट आहिस्ता आहिस्ता चलें ताकि जिस्म बतदरीज चलने के लिए तय्यार हो जाए । इस मरहले 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 । आखिर में 15 मिनट दोबारा रफ़्तार को कम कर के जिस्म को नॉर्मल हालत में लाएं, इसे “कूल डाउन” (यानी जिस्म को ठण्डा करना) कहा जाता है । इस तरतीब से वर्जिश 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 उम्र 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 मरख़ूस शूज़ वग़ैरा का इस्तिमाल कीजिए कि इन की वजह से थकन कम महसूस होती है ।

नबिये करीम ﷺ के चलने का मुबारक अन्दाज़

अल्लाह पाक के प्यारे प्यारे आखिरी नबी, मक्की मदनी मुहम्मदे अरबी ﷺ इस तरह चलते थे गोया कि ऊपर से नीचे को तशरीफ़ ला रहे हों, क़दम मुबारक आगे को झुक कर रखते । आप ﷺ सुकूनो वक्रार

के साथ चलते। क्रदम क़रीब क़रीब रखते और मुतकब्बिराना चाल न चलते।
(الشّماكل المحمّدية، ص 87) 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) फ़ज़्र के बाद का है क्योंकि उस वक़्त माहौल गाड़ियों के धूएँ, गर्दों गुबार से पाक और फ़ज़ा खुशगवार होती है। ﴿2﴾ अ़स् 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) क्योंकि रात का खाना खा कर सोना सेहत के लिए सख़्त नुक़्सान देह हो सकता है। खाना खाने के फ़ौरन बाद तेज़ रफ़्तार से चलना मुनासिब नहीं बल्कि खाने के पन्दरह से बीस मिनट बाद वॉक कीजिए ताकि मेदा ग़िज़ा को हज़म करने के अ़मल में मसरूफ़ हो सके। इस हल्की वॉक (चहल क्रदमी) की मुस्तक़िल अ़दत 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 कोलेस्ट्रॉल (High Cholesterol) और फ़ैटी लीवर (Fatty Liver) दरअस्त हमारी सुस्त तर्ज़े ज़िन्दगी की पैदा कर्दा बीमारियां हैं और उन का बेहतरीन इलाज़ मेडीसिन से ज़ियादा चहल क्रदमी (Walking) में है। इन अमराज़ में मुब्तला अफ़राद के लिए पैदल चलना अनमोल नेमत से कम नहीं, अगर रोज़ाना पाबन्दी से वॉक की अ़दत बना ली जाए तो कुछ अ़सें में इन

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

7 हजार से 10 हजार क़दम रोज़ाना

वर्ल्ड हेल्थ ओर्गनाइज़ेशन (WHO) के मुताबिक़ रोज़ाना 7 हजार से 10 हजार क़दम (Steps) सेहत के लिए बेहतरीन हैं। 7 हजार क़दम यानी तक्ररीबन सवा पांच किलो मीटर एक सेहतमन्द इन्सान के लिए बहुत अच्छा हदफ़ (टारगेट) है। अगर एक शख्स दरमियानी रफ़्तार से चले तो 7 हजार क़दम पूरे करने में तक्ररीबन 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 हजार क़दम चलने वाले के लिए कैंसर का ख़तरा तक्ररीबन 37% कम, डिमेंशिया (दिमागी 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 तक्ररीबन 96 हजार अफ़राद का डेटा देखा गया जिस से मालूम हुवा कि रोज़ाना 5 हजार क़दम चलने से डिप्रेशन की अ़लामात कम होती हैं जब कि 7 हजार क़दम चलने से डिप्रेशन का ख़तरा तक्ररीबन 42% कम हो सकता है क्यूंकि चलने से दिमाग़ में खुशी के हार्मोन (Dopamine) पैदा होते हैं।⁽²⁾

①...www.yourlocalguardian.co.uk/news/national/uk-today/25336750.Walking-7-000-steps-day

②...www.verywellhealth.com/walking-cuts-depression-risk-8765835

हॉन्ग कॉन्ग की एक बड़ी तहक्रीक में बयान किया गया है कि जो लोग तेज रफ़्तार से चलते हैं उन में फेफड़ों के कैंसर का ख़तरा तक्ररीबन 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 शाख्स की शूगर ख़तरनाक हद तक बढ़ गई। उसे अस्पताल में दाखिल किया गया फिर डॉक्टरों के मशवरे 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 तक्ररीबन जान छूट गई।

यूके के रहने वाले एक शाख्स को कम उम्र में टाइप 2 डायबिटीज़ हो गई, उस का वज़न तक्ररीबन 120 किलो था। उस ने रोज़ाना 10 हजार क़दम चलने का मामूल बना लिया। जिस से उस का वज़न 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, कोलेस्ट्रॉल और फ़ैटी लीवर में बेहतरी

अल्लाह पाक की दी हुई सेहत जैसी नेमत की हिफ़ाज़त का एक बेहतरीन और सस्ता ज़रीआ सुबह या शाम की येह 45 मिनट की वॉक है। पैदल चलने के दौरान जिस्म के पठे खून में मौजूद इज़ाफ़ी शूगर को तवानाई के तौर पर इस्तिमाल करते हैं, जिस से शूगर लेवल कम होने के साथ इन्सुलीन की हस्सासिय्यत बेहतर होती है। इसी तरह बाक़ाइदा वॉक अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) में इज़ाफ़ा और बुरे कोलेस्ट्रॉल (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 ख़तरे से काफ़ी हद तक बचत हो सकती है।

मुस्तक़िल चलने की आदत से ख़ून में शक्कर की मिक्कदार मोतदिल (Balance) रहती है और जिस्म में कुदरती इन्सुलीन का निज़ाम बेहतर होता है। ट्राईग्लिसराइड्स (Triglycerides) कम होते हैं। पैदल चलते रहने से हड्डियों की कसाफ़त (Bone Density) बरकरार रहती है, जोड़ों में कुदरती चिकनाई (Synovial Fluid) बनती और कमर, टांगों के पट्टे मज़बूत होते हैं। मेटा बोलिज़्म (Metabolism) तेज़ होने से कैलोरीज़ (Calories) जलती हैं और वज़न क़ाबू में रहता और मोटापे की आफ़त से हिफ़ाज़त हो सकती है।

सुबह की सैर के दौरान सूरज की शुआओं से विटामिन डी ज़ब्ब होता है जो हड्डियों की मज़बूती के लिए ज़रूरी है। खुले सब्ज़ा ज़ार या ताज़ा हवा में वॉक से फेफ़ड़ों को ताज़गी मिलती है और आई जी ए (IgA) नामी हिफ़ाज़ती एंटीबॉडी (Antibody) की सत्ह बढ़ती है जो कुव्वते मुदाफ़अत (Immunity) को त़ाक़त देती है।

अगर शूगर, कोलेस्ट्रॉल 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 रहमत से रिपोर्ट्स में वाज़ेह फ़र्क़ सामने आएगा, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**। येह **मुफ़्त, महफूज़ और इन्तिहाई फ़ायदेमन्द इलाज** है जिस का कोई साइड इफ़ेक्ट (यानी नुक़सान) नहीं है **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** ! अलबत्ता तजरिबा शर्त है।

हल्की फुल्की वर्जिश (Exercise)

हुज़ूर हाफ़िज़े मिल्लत हज़रते अल्लामा मौलाना शाह अब्दुल अज़ीज़ मुहदिसे मुरादाबादी رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ फ़रमाते हैं : जिस्म की कुव्वत के लिए वर्जिश और रूह की कुव्वत के लिए तहज्जुद ज़रूरी है। (सवानेहे हाफ़िज़े मिल्लत, स. 76) सुबह या शाम को ख़ाली पेट वॉक (चहल क़दमी) के दौरान बाज़ुओं को मुनासिब अन्दाज़ में हरकत देना भी बेहद मुफ़ीद है। इस से जोड़ों की हरकत बेहतर होती, दर्द में कमी आती और कन्धों में रवानी पैदा होती है नीज़ इस तरह करने से सांस के निज़ाम को भी त़ाक़त मिलती है। वर्जिश बीमारियों से बचाती और सेहत की बहारें लाती है। नबिय्ये करीम صَلَّی اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ के फ़रमाने आलीशान “خَيْرُ النَّاسِ مَنْ يَنْفَعُ النَّاسَ” यानी लोगों में से बेहतर वोह है जो लोगों को नफ़ा पहुंचाए। (شعب الإيمان، 6/117 حديث: 7658) पर अमल करते हुए मशवरतन अर्ज है कि किसी अच्छे फ़िज़ियोथेरापिस्ट से वक़्त ले कर अपनी जिस्मानी कैफ़ियत के मुताबिक़ हल्की फुल्की वर्जिश पूछ कर समझ लीजिए और फिर वक़्तन फ़वक़्तन करते रहिए إِنَّ شَاءَ اللهُ त़िब्बी हवाले से मुफ़ीद पाएंगे।

पैदल चलने और वर्जिश करने में अच्छी निय्यत

अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ ने सौती पैग़ाम (VOICE MESSAGE) के ज़रीए पैदल चलने की एक अच्छी निय्यत इरशाद फ़रमाई कि “मैं इस लिए पैदल चलने की आदत बना रहा हूँ कि अल्लाह पाक की रहमत से हज़ व उमरह शरीफ़ की सआदत मिलने की सूरत में त़वाफ़ व सर्ई में और रिहाइश (यानी होटल वगैरा) मस्जिदैने करीमैन (यानी मस्जिदुल ह़राम शरीफ़ और मस्जिदे नबवी शरीफ़) से बसा औक्रात कई कई मील दूर होने की वजह से पैदल चलने की सआदत मिलती है इस की प्रैक्टिस कर रहा हूँ नीज़ जाइज़ तरीक़े से (शरई व उफ़्री एहतियातों

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

60 साला स्मार्ट शख्स

कुछ अरसे पहले राक़िमुल हुरूफ़ (अबू मुहम्मद त़ाहिर अत्तारी رحمۃ اللہ علیہ) को एक बड़ी उम्र के शख्स मिले, उन की उम्र तक़रीबन 60 साल होगी, गुफ़्तगू के दौरान उन्होंने ने इन्किशाफ़ किया कि मैं रोज़ाना कुछ वर्जिश करता हूँ अगर येह वर्जिश 80 साल का फ़र्द भी करे तो वोह ब आसानी चलने के साथ साथ भाग भी सकता है । जब उन्होंने ने मुझे कुछ वर्जिश कर के दिखाई तो मैं हैरान रह गया कि 60 साल की उम्र में भी उन का जिस्म काफ़ी हद तक लचकदार (यानी Flexible) था और वोह अपने हाथ पांव को आसानी से घुमा कर मुख्तलिफ़ वर्जिश कर रहे थे ।

जिन का जवानी से वर्जिश का मामूल नहीं, उन्हें शुरू में तक़लीफ़ हो सकती है मगर जब आदत बन जाती है तो बदन ढीला हो कर एक हद तक मुड़ भी जाता है जैसा कि उन साहिब का बदन बुढ़ापे में भी रबड़ की तरह अपडाउन हो रहा था । याद रखिए ! बदन को जितनी हरकत मिलती है उतना फ़ायदा होता है लेकिन एक हद तक ।

गहरी सांस लेना (DEEP BREATHING)

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

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

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

गहरी सांस लेने (DEEP BREATHING) का तरीक़ा

इस का आसान तरीक़ा ये है कि नाक के ज़रीए आहिस्ता और गहरा सांस लें। सांस लेते वक़्त पेट बाहर की तरफ़ फैले। (अगर आसानी हो तो) 3 से 5 सेकन्ड सांस रोकें और फिर मुंह या नाक के ज़रीए आहिस्ता आहिस्ता सांस बाहर निकालें, रोज़ाना वॉक के दौरान ये अमल 12 मरतबा करें **إن شاء الله العظیم** ज़ेहनी दबाव, बेचैनी और घबराहट में कमी, दिल की धड़कन और ब्लड प्रेशर को लेवल रखने में मदद मिलेगी, फेफड़ों और दिमागी कारकदर्गी बेहतर होने के 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 तकलीफ़ हो तो सांस की इस वर्ज़िश को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से ज़रूर मशवरा कर लीजिए।

पासे अन्फ़ास

हकीमुल उम्मत हज़रते मुफ़्ती अहमद यार ख़ान नईमी رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ लिखते हैं : बाज़ अफ़्रीन (यानी अल्लाह पाक की पहचान रखने वाले बुज़ुर्ग़ाने दीन رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ) पासे अन्फ़ास करते हैं यानी ज़िक्रुल्लाह उन की सांस में जारी हो जाता है। (मिरआतुल मनाजीह, 7/485)

इस का तरीक़ा 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 رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ का मामूल रहा है जो जिस्मो रूह दोनों के लिए मुफ़ीद है। शहज़ादए आला हज़रत हुज्जतुल इस्लाम हज़रते अल्लामा मौलाना हामिद रज़ा ख़ान رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ क्या ख़ूब लिखते हैं :

या इलाही दिखा हम को वोह दिन भी तू आबे ज़मज़म से कर के हरम में वुजू 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)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيب ﷺ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

खाना हज़म करने का इस्लामी तरीक़ा

अल्लाह पाक के प्यारे प्यारे आख़िरी नबी, मक्की मदनी, मुहम्मदे अरबी صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने इरशाद फ़रमाया : “مَنْ شَبِعَ وَنَامَ فَسَأَلْنَاهُ” यानी जो पेट भर कर खाए और सो जाए तो उस का दिल सख़्त हो जाता है।” (احياء العلوم، 3/105)

एक और हदीसे पाक में फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ है : اُذْيَبُوا طَعَامَكُمْ بِالذِّكْرِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَتَنَامُوا عَلَيْهِ فَتَقْسُو قُلُوبُكُمْ यानी अपने खाने को ज़िक्र और नमाज़ के ज़रीए हज़म करो और खाना खा कर सो न जाओ कि इस तरह तुम्हारे दिल सख़्त हो जाएंगे। (مُعْتَمِد اوسط، 3/404، حدیث: 4952)

शर्ह हदीस : हज़रते अल्लामा अब्दुर्रऊफ़ मुनावी رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ इस हदीसे पाक की शर्ह 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। क्योंकि खाने के बाद ज़िक्र और नमाज़ पढ़ने से जिस्म के अन्दर एक ह्रारत (यानी गर्मी) पैदा होती है, जब येह “ह्रारते गुरैज़ी” (यानी जिस्म की कुदरती 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 हिस्से 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। (التبیین، 1/135)

खाने की ज़ियादत है तो सोने की भी कसरत और खन्दए बेजा की भी खस्लत 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 मुहम्मद बिन मुहम्मद ग़ज़ाली رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ लिखते हैं : बेहतर येह है कि इन्सान पेट भरा होने की हालत 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 करीब है, खाना खाने के बाद चाहिए कि कम अज़ कम चार रक्अत नमाज़ पढ़े। (احیاء العلوم، 3/118) एक और मक़ाम पर फ़रमाते हैं : हर काम का आगाज़ करते हुए अल्लाह पाक के नाम से बरकत हासिल करनी चाहिए। अल्लाह पाक के बाज़ नेक बन्दे जब कुछ खाते या पानी पीते तो दो रक्अतें पढ़ते।

इसी तरह उन्हें जो मुआमला भी पेश आता उस वक़्त दो रक़अत नमाज़ पढ़ते ।
(277/1, احیاء العلوم) अल्लाह रब्बुल इज़ज़त की उन पर रहमत हो और उन के सदक़े
हमारी बे हिसाब मफ़िरत हो । **اٰمِیْن بِجَاہِ خَاتِمِ النَّبِیِّیْنَ صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم**

ज़ियादा खाना तो इबादत भी ज़ियादा

हज़रते सुफ़यान सौरी رَحْمَةُ اللّٰهِ عَلَیْہِ 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 (आजिज़ी करते हुए) फ़रमाते : गधे को पेट भर कर
खिलाओ और काम लेते (यानी इबादत करते) हुए इसे थका दो । (118/3, احیاء العلوم)
अल्लाह रब्बुल इज़ज़त की उन पर रहमत हो और उन के सदक़े हमारी बे हिसाब
मफ़िरत हो । **اٰمِیْن بِجَاہِ خَاتِمِ النَّبِیِّیْنَ صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم**

ईमान लेवा बीमारी

प्यारे प्यारे इस्लामी भाइयो ! एक मुसलमान के लिए अपने प्यारे
प्यारे आखिरी नबी صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم का फ़रमान : “खाना खा कर न सोओ”
(मजमूअ अउसुल, 3/404, حدیث: 4952 مختصراً) काफ़ी है फिर इस के बारे में इतनी बड़ी वर्इद कि
इस से दिल सख़्त हो जाता है । याद रखिए ! दिल की सख़्ती कोई छोटी बीमारी
नहीं बल्कि यह एक बहुत बड़ी रूहानी बीमारी है, क़सावते क़ल्ब (यानी दिल की
सख़्ती) के सबब नसीहत 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 तरफ़ तवज्जोह भी नहीं जाती । दिल की सख़्ती की वजह से इबादत में
दिल नहीं लगता, यह बीमारी नेकी का काम करने बल्कि नेकी की बात सुनने से
भी महरूम कर देती है । बाज़ जिस्मानी बीमारियां जान लेवा होती हैं जब कि दिल
की सख़्ती ऐसी रूहानी बीमारी है जो ईमान लेवा हो सकती है । दिल की सख़्ती

की बुराई का बयान क़ुरआने करीम में इस तरह हुई : ﴿قَوْلٌ لِلنَّسِيبَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ﴾ (پ 23، الزمر: 22) तर्जमए कन्ज़ुल इरफ़ान : तो खराबी है उन के लिए जिन के दिल अल्लाह के ज़िक्र की तरफ़ से सख्त हो गए हैं ।

मुझे दीजिए अशक़बार आंख आक्रा यह दिल सख्त, पत्थर से भी हो गया है

(वसाइले बख़्शिश, स. 442)

खाना खा कर सोने के मेडीकली नुक्सानात

अल्लाह पाक के प्यारे और आख़िरी नबी, मक्की मदनी, मुहम्मदे अरबी صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने पन्दरह सौ साल पहले और सदियों पहले बुजुर्गाने दीन رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ ने जो बात खाना खा कर सोने के नुक्सानात के बारे में इरशाद फ़रमाई थी, आज ग़ैर मुस्लिम साइन्सदान और डॉक्टर्ज़ भी अपनी तहक़ीकात 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 हरकत 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 ख़तरा बढ़ जाता है । हाज़िमे का अमल जारी रहने से नींद पूरी और गहरी नहीं आती और सुब्ह थकावट महसूस 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, वज़न बढ़ने, शूगर का ख़तरा, दिल की बीमारी और जिगर पर बोझ वग़ैरा की आफ़तों में फंस सकता है ।”

जो हैं बीमार सेहत के तालिब उन पे फ़रमा करम रब्बे ग़ालिब
तुझ से रहम व करम की दुआ है या खुदा तुझ से मेरी दुआ है

(वसाइले बख़्शिश, स. 136, 137)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

इस्लाम में सेहत की अहमियत

अल्लाह पाक के प्यारे और आखिरी नबी صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने इरशाद फ़रमाया :
تَرْجَمَةُ الْمُؤْمِنِ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ :
अल्लाह पाक के नज़दीक ताक़तवर मोमिन कमज़ोर मोमिन से बेहतर और ज़ियादा पसन्दीदा है।
(मुस्लम, स. 1098, हदीथ: 6774)

शर्हें हदीस : इमाम क़ाज़ी इयाज़ رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ फ़रमाते हैं : ताक़तवर 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 अता फ़रमाई है। ताक़तवर मोमिन वोह शाख्स है जो माली एतिबार से मज़बूत और अल्लाह पाक की राह में बहुत ज़ियादा खर्च करने वाला हो। (क़ाल लैल, 8/157) इमाम शरफ़ुद्दीन नववी رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ 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 तकलीफ़ों पर सन्न करता है नीज़ सौमो सलात, ज़िक्रो अज़्कार और तमाम इबादात में निशात के साथ राबत रखता और उन पर पाबन्दी करता है।
(शरह मुस्लम लानुवी, 7: 16/8/215)

तन्दुरुस्ती हज़ार नेमत है

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

अ़ता फ़रमाए हैं येह उस की अमानत हैं, क्रियामत के दिन इन आज्ञा के बारे में सुवाल किया जाएगा कि इन्हें किस काम में इस्तिमाल किया। (तफ़्सीर सिरातुल जिनान, पा 15, बनी इसराईल, तहतल आयह : 36) अगर इन आज्ञा को रिज़ाए इलाही हासिल करने के लिए अल्लाह पाक की इबादत में लगाया होगा तो सवाब ही सवाब होगा। सेहत की क़द्र मालूम करने हो तो एक चक्कर अस्पताल का लगाइए फिर आप को एहसास 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 तकलीफ़ के ख़ारिज हो जाना कितनी बड़ी नेमत है। टांगों की नेमत का एहसास करना हो तो किसी व्हील चेयर पर बैठे मरीज़ ही को देख लीजिए, फिर समझ आएगा कि अपने क़दमों पर चलना कितना बड़ा इन्आम है। अल ग़रज़ शूगर, ब्लड प्रेशर वग़ैरा के मरीज़ों को देखने से पता चलेगा कि अच्छी सेहत कितनी बड़ी नेमत है। इसी लिए कहते हैं “तन्दुरुस्ती हज़ार नेमत है।” इस नेमत की हिफ़ाज़त के लिए बाक़ाइदा हल्की फुल्की वर्जिश या चहल क़दमी (यानी पैदल चलने (Walking) की आदत बनाइए और दीन की खिदमत और प्यारे मुस्तफ़ा صَلَّی اللّهُ عَلَیْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم की सुन्नतें आ़म करने का ज़ब्बा पैदा कीजिए। सरकार मुफ़्तिए आज़मे हिन्द رَحْمَةُ اللّهِ عَلَیْهِ आज़िज़ी 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)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب ❀❀❀ صَلَّی اللّهُ عَلَی مُحَمَّدٍ

पैदल चलने या जिस्मानी सरगर्मी के 5 मवाक़ेअ

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 सेहत अच्छी करना चाहते हैं तो बाक्राइदा वॉक के लिए वक़्त मख़्सूस कर के पुरसुकून व ख़ुशगवार माहौल में वॉक कीजिए। हो सके तो अपने रोज़ाना के मामूलात की कुछ ऐसी तक्सीम करें कि जिस में कुछ न कुछ जिस्मानी सरगर्मी (physical Activity) भी शामिल हो। अपने रोज़ मर्ग के कुछ काम पैदल करना शुरू कर दें। ख़ुदा नख्वास्ता हर काम फ़ोन, वॉटसएप या बैठे बैठे रिमोट से करने की आदत जिस्म को बेजान (नाकारा) कर सकती है। अपने जिस्म को कुछ न कुछ हरकत 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।

❶ ऑफ़िस में काम करने वालों को चाहिए कि पानी, लाइट्स ऑन ऑफ़ करने के बटन, प्रिन्टर, स्कैनर वगैरा अपने टेबल के इतना करीब 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 जरूरियात (मसलन राशन, गोश्त, दूध, सब्जी, मेडीसिन वगैरा) लाने के लिए घर के करीब दुकानों तक अपने आप को पैदल जा कर सामान लाने का आदी बनाएं।

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

﴿4﴾ **Talk Time walk Time बनाएं :** फ़ोन पर गुफ़्तगू या वॉट्सएप चेक कर के रिप्लाई देने के लिए बैठने के बजाए कमरे या सेहन वगैरा में चहल क़दमी कीजिए, यूँ बात की बात और वॉक की वॉक हो जाएगी लेकिन मोबाइल इस्तिमाल करने में इस क़दर इन्हिमाक़ 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 खुद उठ कर येह काम कीजिए। घर में मौजूद इस्लामी बहनों को चाहिए कि सब काम मासियों (नौकरानियों) से करवाने के बजाए खुद अपने हाथों से कुछ काम करने की आदत बनाएं, घर की सफ़ाई सुथराई या बरतन और फ़र्श वगैरा की धुलाई होती रहे तो हाथों की अच्छी ख़ासी वर्जिश 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 : “हरक़त में बरक़त है।” अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ का बयान किया गया एक दिलचस्प वाक़िआ पढ़िए :

दिल की तकलीफ़ का नाम सुन कर गुस्सा आ गया (वाक़िआ)

एक त़िब्ब (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 ये 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 तकलीफ़ हुई है ? येह अजीबो ग़रीब सुवाल सुन कर बाबा जी को गुस्सा आ गया वोह सख़्त लहजे में बोले : मुझे दिल की तकलीफ़ क्यूं होगी ?

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

बहादुर शाह ज़फ़र का एक शेर है :

मेहनत से है अज़मत कि ज़माने में नगीं को बे काविशे सीना न कभी नामवरी दी

शेर का मतलब : दुनिया में इज़्जत, अज़मत और शोहरत मेहनत से ही हासिल होती है । जिस तरह क़ीमती नगीना तराश ख़राश और मेहनत के बाद ही क़ीमती बनता है, इस तरह इन्सान भी मुसलसल कोशिश और मेहनत के ज़रीए कामयाबी और नामवरी हासिल करता है ।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيب ❀❀❀ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

अन्डा पराठा और पेट का दर्द (वाक़िआ)

एक हकीम साहिब के पास एक नौजवान पेट दर्द की शिकायत ले कर आया । हकीम साहिब ने उस से पूछा : सुब्ह नाश्ते में क्या खाया था ? उस ने जवाब दिया : अन्डा और पराठा । हकीम साहिब ने कहा : येह तो मेहनत मशक्क़त

करने वालों, खुसूसन किसानों की गिज़ा है जो दिन भर खेतों में काम करते और सख़्त जिस्मानी मेहनत करते हैं। तुम ने येह भारी गिज़ा खाई और फिर आराम से बैठे रहे, हत्ता 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 हरकत में रहता था गोया खुद बख़ुद जिस्मानी वर्ज़िश होती रहती थी। जब कि आज कल हमारी हालत 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 खुदा में जितने क़दम चलेंगे हर क़दम के बदले एक नेकी लिखी जाएगी और गुनाह मुआफ़ होगा। (مسلم، ص 261، حديث: 1506 مختصراً) नीज़ इस बहाने कुछ वॉक भी हो जाएगी बल्कि मस्जिद जाते हुए छोटे छोटे क़दम लें ताकि क़दम ज़ियादा हों और नेकियां भी ज़ियादा हासिल हों जैसा कि सहाबिए नबी हज़रते ज़ैद बिन साबित رَضِيَ اللهُ عَنْهُ फ़रमाते हैं कि मैं अल्लाह के प्यारे नबी صَلَّی اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ के साथ नमाज़ पढ़ने जाया करता था। सरकार صَلَّی اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ दरमियाने क़दम चला करते थे। एक मरतबा नबिय्ये करीम صَلَّی اللهُ عَلَيْهِ وَآलِهِ وَسَلَّمَ ने मुझ से पूछा : क्या तुम जानते हो कि मैं दरमियाने क़दम क्यूं चलता हूं? मैं ने अर्ज़ की : अल्लाह पाक और उस का रसूल صَلَّی اللهُ عَلَيْهِ وَآलِهِ وَسَلَّمَ बेहतर जानते हैं। आप صَلَّی اللهُ عَلَيْهِ وَآलِهِ وَسَلَّمَ ने इरशाद फ़रमाया : मैं दरमियाने क़दम इस लिए चलता हूं ताकि नमाज़ की त़लब में ज़ियादा क़दम चल सकूं।

(مجمع الزوائد، 2/ 151، حديث: 2092)

दूर से मस्जिद आने के लिए घर न लिया

हज़रते अब्दुल्लाह बिन अब्बास رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا फ़रमाते हैं : अन्सार सहाबए किराम رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ के घर मस्जिदे नबवी शरीफ़ से ज़रा दूर थे । उन्होंने ने मस्जिदे नबवी के करीब रिहाइश इख़्तियार करने का इरादा किया तो येह आयते करीमा नाज़िल हुई : (प 22, यीस 12) : ﴿وَكُنْتُمْ أَقْدَمُ مَوَاقِفًا لَهُمْ﴾ तर्जमए कन्ज़ुल इरफ़ान : और हम लिख रहे हैं जो (अमल) उन्होंने ने आगे भेजा और उन के पीछे छोड़े हुए निशानात को ।
(अबन माज, 1/432, حدیث: 785)

एक रिवायत में है कि नबिय्ये करीम صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने उन से इरशाद फ़रमाया : मुझे येह ख़बर पहुंची है कि तुम मस्जिद के करीब मुन्तक़िल होने का इरादा रखते हो ? उन्होंने ने अर्ज़ की : जी हां, या रसूलल्लाह صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ! तो आप صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآलِهِ وَسَلَّمَ ने दो मरतबा इरशाद फ़रमाया : अपने ही घरों में रहो क्यूंकि तुम्हारे हर क़दम पर नेकियां लिखी जाती हैं । क़बीलए बनू सलमा के सहाबए किराम رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ का बयान है कि (नबिय्ये करीम صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ से सवाब की अज़ीमुशशान ख़ुशख़बरी सुन कर हमें इतनी ख़ुशी हुई) कि अगर हम अपने मकानात तब्दील कर लेते तो हमें हरगिज़ ऐसी ख़ुशी हासिल न होती ।

(मुस्लम, 262, حدیث: 1519)

हज़रते मुफ़्ती अहमद यार ख़ान رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ लिखते हैं : तुम्हारे नामए आमाल में सवाब के लिए (क़दम लिखे जाते हैं) क्यूंकि मस्जिद की तरफ़ हर क़दम इबादत है या तुम्हारी इस मशक्क़त का तज़िक़रा हदीस की कुतुब में और उलमा की तसानीफ़ में लिखा जाएगा, वाइज़ीन इस पर वाज़ करेंगे, जो तुम्हारे वाक़िआत 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 बाइसे सवाब है कि वोह

दूर से जमाअत के लिए आएगा मगर गाफ़िलों के लिए सवाब से महरूमी कि वोह दूरी की वजह से घर में ही पढ़ लिया करेंगे। (मिरआतुल मनाजीह, 1/434)

अता हो शौक मौला मस्जिद में आने जाने का खुदाया ज़ौक दे कुरआन पढ़ने का पढ़ाने का

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيب ﷺ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

नमाज़े जुमुआ के लिए पैदल चलने की तरगीब

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

फ़रमाने आखिरी नबी صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जो जुमुआ के दिन जल्दी और पैदल आए, सुवार न हो और इमाम से करीब बैठे और कान लगा कर सुने और कोई बेहूदगी न करे तो इसे हर क़दम के बदले साल भर का अमल, रोज़ों और शब बेदारियों का सवाब मिलेगा। (مسند امام احمد، 5/465، حديث: 16173)

मुफ़्ती अहमद यार ख़ान رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ हदीसे पाक के इस हिस्से “पैदल आए सुवार न हो” की शर्ह करते हुए फ़रमाते हैं : ताकि हर क़दम पर नेकियां मिलें ईद के दिन ईदगाह को पैदल जाना भी बेहतर है। ईदगाह पैदल जाना और जाते आते रास्ते बदलना सुन्नत है। (मिरआतुल मनाजीह, 2/337)

पैदल हज़ का सवाब

हज़रते अब्दुल्लाह बिन अब्बास رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا से रिवायत है : जिस ने पैदल हज़ किया हत्ता 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، حديث: 1735)

हर क़दम पर सात करोड़ नेकियां

मेरे आक्रा आला हज़रत इमाम अहमद रज़ा ख़ान رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ फ़रमाते हैं :
 हो सके तो प्यादा (मक्कए मुकर्रमा से पैदल मिना, अरफ़ात वगैरा) जाओ कि जब
 तक मक्कए मुअज़्ज़मा पलट कर आओगे हर क़दम पर सात करोड़ नेकियां लिखी
 जाएंगी। येह नेकियां तख़मीनन (यानी अन्दाज़न) अठत्तर खरब चालीस अरब
 आती हैं और अल्लाह पाक का फ़ज़ल उस के नबी صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ के सदक़े में
 इस उम्मत पर बेशुमार है। (फ़तावा रज़विध्या, 10/746)

अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ फ़रमाते हैं : अब चूँकि मक्कए
 मुअज़्ज़मा 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 हिसाब
 से नेकियों की तादाद में भी फ़र्क़ वाक़ेअ होगा। وَاللّٰهُ وَرَسُوْلُهُ اَعْلَمُ عَزَّوَجَلَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

पैदल हाजी से फ़िरिश्ते गले मिलते हैं

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जब हाजी सुवार हो कर आते हैं तो
 फ़िरिश्ते उन से मुसाफ़हा करते (यानी हाथ मिलाते) हैं और जो पैदल चल कर
 आते हैं फ़िरिश्ते उन से मुआनक्रा करते (यानी गले मिलते) हैं। (اتحاف السادة، 4/465)

हज का शरफ़ हो फिर अत्रा या रब्बे मुस्तफ़ा मीठा मदीना फिर दिखा या रब्बे मुस्तफ़ा

(वसाइले बख़्शिश, स. 133)

वालिदैन के लिए अनमोल नसीहतें

हुज्जतुल इस्लाम इमाम मुहम्मद बिन मुहम्मद ग़ज़ाली رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ बच्चों
 को सेहतमन्द और तन्दुरुस्त रखने के बारे में वालिदैन से इरशाद फ़रमाते हैं : बच्चों

को दिन में सोने से रोकेँ कि दिन में सोना बच्चों के लिए सुस्ती का बाइस है, हां ! रात को सोने से न रोकेँ । नर्म बिस्तर से बच्चों को मना करें ताकि इन के आज्ञा में सख्ती 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 रोकेँ क्योंकि जिन कामों को वोह बुरा खयाल करते हैं उन्हें छुप कर करते हैं । जब वालिदैन् 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) जाहिर 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 समझाएं 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 । (احياء العلوم، 3/90)

नेकी की दावत के लिए पैदल जाने के बारे

आला हज़रत رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ का फ़तावा

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

दावत देने के लिए शहर से बाहर पैदल और धूप, प्यास की तकलीफ़ में, बग़ैर किसी जाहिरी 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 तकरीबन 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 عَلَيْهِ ने जवाब इरशाद फ़रमाया : उन लोगों के लिए उन की नेक नियत पर बहुत बड़ा सवाब है, नबी صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ फ़रमाते हैं : अल्लाह पाक एक शख्स को तेरे ज़रीए से हिदायत फ़रमा दे तो येह तेरे लिए तमाम रूए ज़मीन की सल्तनत मिलने से बेहतर है । (جامع صغير، ص 444، حديث: 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 : ﴿وَكُتِبَ مَا قَدَّمُوا وَإِثَارُهُمْ﴾ : तर्जमए कन्ज़ुल इरफ़ान : और हम लिख रहे हैं जो (अमल) उन्होंने ने आगे भेजा और उन के पीछे छोड़े हुए निशानात को ।

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

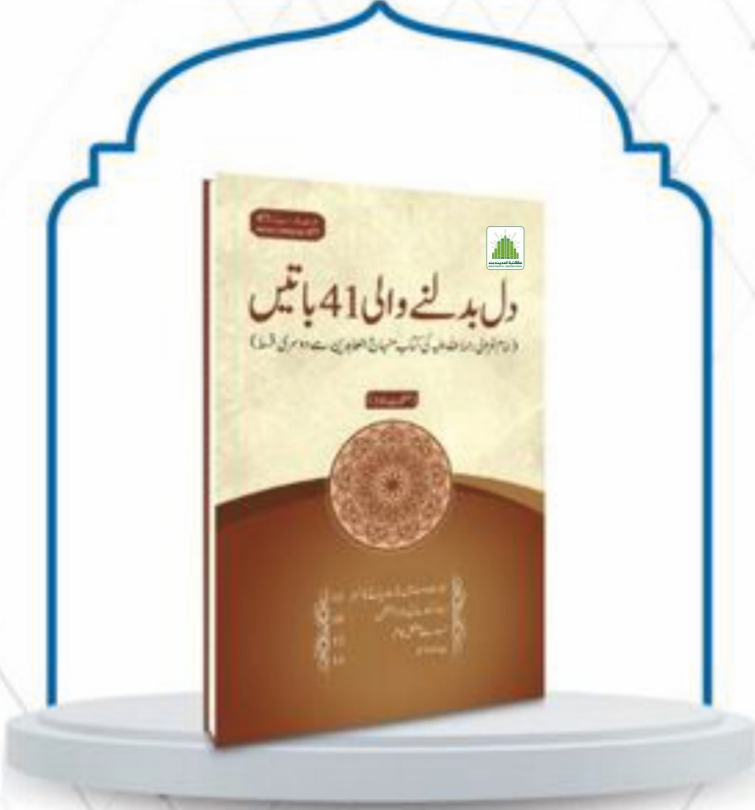
(वसाइले बख़्शिश, स. 215)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيبِ ❀❀❀ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

फ़ेहरिस्त

मज़मून	सफ़़हा	मज़मून	सफ़़हा
दुरूदे पाक की बरकत	1	पासे अन्फ़ास	14
400 घुड़ सुवारों का पैदल मुकाबला	1	खाना हज़्म करने का इस्लामी तरीक़ा	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
अजीब इन्सान	4	ईमान लेवा बीमारी	16
नई टेक्नोलॉजी अच्छी या बुरी ?	4	खाना खा कर सोने के मेडीकली नुक्सानात	17
रोज़ाना 45 मिनट पैदल चलें	5	इस्लाम में सेहत की अहमिय्यत	18
पैदल चलने का बेहतरीन तरीक़ा	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 तकलीफ़ का नाम सुन कर गुस्सा 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, कोलेस्ट्रॉल और फ़ैटी लीवर में बेहतरी	9	नमाज़े जुमुआ के लिए पैदल चलने की तरगीब	25
हल्की फुल्की वर्जिश (Exercise)	11	पैदल हज़ का सवाब	25
पैदल चलने और वर्जिश करने में अच्छी निय्यत	11	हर क़दम पर सात करोड़ नेकियां	26
60 साला स्मार्ट शख्स	12	पैदल हाजी से फ़िरश्ते गले मिलते हैं	26
गहरी सांस लेना (DEEP BREATHING)	12	वालिदैन के लिए अनमोल नसीहतें	26
गहरी सांस लेने (DEEP BREATHING) का तरीक़ा	13	आला हज़रत رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ का फ़तवा	27

اگلے ہفتے کا ریسالہ



DAWAT ISLAMI
INDIA

FGN
Channel
Dekhte Rahiye



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, Saiifi 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