

Regd. with the Registrar of News Papers of India of PUN BIL/2002/07848 : Postal Reg.No.GDP-41/2023-2025

मासिक अन्सारुल्लाह क्रादियान

मजलिस अन्सारुल्लाह भारत का तर्जुमान

जनवरी/2023 ई

MONTHLY

QADIAN

ANSARULLAH

Magazine of Majlis Ansarullah Bharat

JANUARY-2023

Date of Publication: 15-01-2023

Chairman: Ataul Mujeeb Lone | Editor: Hafiz Syed Rasool Niyaz ☎ 9876332272 | Manager: Tahir Ahmad Beg ☎ 9915223313
Annual Subscription: Rs-250/- | Per Issue: Rs-25/- | Weight: 50-100 grams/Issue



18-9-2022 को आयोजित सालाना इज्तिमा मजलिस अन्सारुल्लाह ज़िला भिरभूम (बंगाल) में हाज़िर अंसार सदस्यों का एक दृश्य ।



21-11-2022 को आयोजित बोट मीटिंग कन्नूर (केरल) का एक दृश्य ।



16-12-2022 को बिहाला में बुक स्टाल आरम्भ के अवसर पर सामूहिक दुआ करवाते हुए श्री शाह महमूद साहिब नाज़िम अंसारुल्लाह।



02-12-2022 को पटना (बिहार) में बुक स्टाल आरम्भ के अवसर पर सामूहिक दुआ करवाते हुए श्री शाह महमूद साहिब नाज़िम अंसारुल्लाह।



www.ahmadiyyamuslimjamaat.in



27-11-2022 को गीतग्राम, मुर्शिदाबाद, (बंगाल) में आयोजित मुफ्त मेडिकल कैंप का एक दृश्य ।



13-12-2022 को श्री आला वेंकटेश्वरलु एम, एल, ऐ देवरकदरा को लिटरेचर भेंट करते हुए चिंता कुंटा के अंसार सदस्यों का दृश्य ।



26-11-2022 को आयोजित तरबियती इजलास सेंट थॉमस (चेन्नई, तमिल नाडु) में हाज़िर अंसार सदस्यों का एक दृश्य ।



26-11-2022 को आयोजित तरबियती इजलास सेंट थॉमस (चेन्नई, तमिल नाडु) के स्टेज का एक दृश्य ।



08-09-2022 को भिरभूम (बंगाल) में आयोजित सालाना इज्तिमा के अवसर पर हुए म्यूज़िकल चेरर मुक्राबिले का एक दृश्य ।



03-12-2022 को जड्चर्ला (तेलंगाना) में तरबियती इजलास के अवसर पर मरकज़ी इनामात भेंट करने के बाद एक ग्रुप फ़ोटो ।



निगरान
अताउल मुजीब लोन

सम्पादक

सय्यद रसूल नियोज

उप-सम्पादक

शेख मुजाहिद अहमद शास्त्री

09915379255

मैनेजर

ताहिर अहमद बेग

Ph. +91 99152 23313

प्रेस

फ़ज़ले उमर प्रिंटिंग प्रैस
क्रादियान

वार्षिक मूल्य : 250 ₹
विदेश : 50 अमरीकी डॉलर

प्रकाशन स्थान

ऐवाने अन्सार, भारत
क्रादियान - 143516

ज़िला : गुरदासपुर, पंजाब

फोन : 01872-220186

फैक्स : 01872-224186

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ مُحَمَّدٌهُوَ وَصَلٰی عَلٰی رَسُوْلِهِ الْكَرِیْمِ وَعَلٰی عِبْدِهِ الْمَسِيْحِ الْمَوْعُوْدِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا أَنْصَارَ اللَّهِ
سُورَةُ الصَّافَّاتِ آيَاتُ ١٥

मज्लिस अन्सारुल्लाह भारत का प्रवक्ता

मासिक पत्रिका

अन्सारुल्लाह

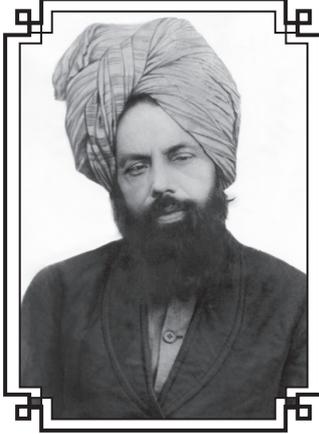
क्रादियान

Volume - 21	जनवरी 2023	Issue - 01
विषय सूची		पृष्ठ
दर्सुल कुर्आन		2
दर्सुल हदीस		2
हज़रत मसीह मौऊद अलैहिस्सलाम के उपदेश		3
सम्पादकीय - वक्रफ़ जदीद के द्वारा भारत में तर्बीयत तथा तब्लीग		4
सदर मज्लिस अन्सारुल्लाह का निवेदन मज्लिस अन्सार अल्लाह की स्थापना के छः बुनियादी उद्देश्य		6
हज़रत मसीह मौऊद अलैहिस्सलाम के सहाबा और तब्लीग का फर्ज़		8

Printed & Published by Shoaib Ahmad M.A. and owned by Majlis Ansarullah Bharat Qadian and Printed at Fazle Umar Printing Press, Harchowal Road, Qadian Distt. Gurdaspur 143516, Punjab, INDIA and Published at Office Majlis Ansarullah Bharat, P.o. Qadian, Distt. Gurdaspur 143516 Punjab India. Editor Syed Rasool Niyaz



हज़रत मसीह मौजूद अलैहिस्सलाम के दिव्य उपदेश



तक्रवा होना चाहिए न यह कि तलवार उठाओ।

“हमें जिस बात पर मामूर किया है। वह यही है कि तक्रवा का मैदान खाली पड़ा है। तक्रवा होना चाहिए न यह कि तलवार उठाओ। यह हराम है। अगर तुम तक्रवा करने वाले होगे। तो सारी दुनिया तुम्हारे साथ होगी। अतः तक्रवा पैदा करो। जो लोग शराब पीते हैं या जिनके धर्म के अन्दर शराब बड़ा भाग है उनको तक्रवा से कोई सम्बन्ध नहीं हो सकता। वे लोग नेकी से जंग कर रहे हैं। अतः अगर अल्लाह तआला हमारी जमाअत को ऐसी खुश-क्रिस्मत दे और उन्हें तौफ़ीक़ दे कि वे बुराइयों से जंग करने वाले हों और तक्रवा और पवित्रता के मैदान में तरक़्की करें। यही बड़ी कामयाबी है और इस से बढ़कर कोई चीज़ उपलब्ध नहीं हो सकती। इस वक़्त समस्त संसार के धर्मों को देख लो कि मूल लक्ष्य तक्रवा दूर हो चुका है और दुनिया के सम्मानों को खुदा बनाया गया है। हक़ीक़ी खुदा छिप गया है और सच्चे खुदा का अपमान किया जाता है। परन्तु अब खुदा चाहता है कि वह आप ही माना जाए और दुनिया को उस की अनुभूति हो, जो लोग दुनिया को खुदा समझते हैं वे मुतवक्किल (अल्लाह तआला पर भरोसा करने वाले) नहीं हो सकते।”

(मलफूज़ात भाग 2 पृष्ठ 645)

“हमारी जमाअत के लिए ज़रूरी है कि इस उपद्रव भरे ज़माने में जब कि चोरों ओर जलालत, अज्ञानता और गुमराही की हवा चल रही है तक्रवा धारण करें। संसार की यह अस्था है कि अल्लाह तआला के आदेशों को महानता नहीं है। हुकूम और वसीयतों की परवाह नहीं है। दुनिया और इस के कामों में सीमा से ज़्यादा डूबे हुए हैं। छोड़ा सा नुक्सान दुनिया का होता देखकर धर्म के हिस्से को छोड़ देते हैं और अल्लाह तआला के हुकूम नष्ट कर देते हैं। जैसे कि ये सब बातें मुक़द्दमे करने और शरीकों के साथ भाग तक्रसीम करने में देखी जाती हैं। लालच की नीयत से एक दूसरे से व्यवहार करते हैं। नफ़सानी भावनाओं के मुकाबला में बहुत कमजोर होते हैं। इस वक़्त तक कि खुदा ने उनको कमजोर कर रखा है गुनाह का साहस नहीं करते। परन्तु जब ज़रा कमजोरी दूर हुई और गुनाह का अवसर मिला तो झट उस के करने वाले होते हैं। आज इस ज़माने में हर एक जगह तलाश कर लो। तो यही पता मिलेगा कि मानो सच्चा तक्रवा उठ गया हुआ है और सच्चा ईमान बिलकुल नहीं है। लेकिन चूँकि खुदा तआला को स्वीकार है कि उनके सच्चे तक्रवा और ईमान का बीज हरगिज़ नष्ट न करे। जब देखता है कि अब फ़सल बिलकुल तबाह होने पर आती है तो अन्य फ़सल पैदा कर देता है। वही नवीन कुरआन मौजूद है जैसा कि खुदा तआला ने कहा था **إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا** (सूरत अलहिजर:10) बहुत सा भाग हदीसों का भी मौजूद है। और बरकतें भी हैं परन्तु दिलों में ईमान और व्यवहारिक हालत बिलकुल नहीं है। खुदा तआला ने मुझे इसी लिए मबऊस किया है कि ये बातें फिर पैदा हों। खुदा ने जब देखा कि मैदान खाली है तो उस की उलूहियत के तक्राजा ने हरगिज़ पसंद न किया कि यह मैदान खाली रहे और लोग ऐसे ही दूर रहें, इस लिए अब उनके मुकाबला में खुदा तआला एक नई क्रौम ज़िन्दों की पैदा करना चाहता है और इसी लिए हमारी तब्लीग़ है कि तक्रवा की ज़िंदगी हासिल हो जाए।”

(मलफूज़ात भाग 1 पृष्ठ 676 से 677)

सम्पादकीय

वक्फ़ जदीद के द्वारा भारत में तर्बीयत तथा तब्लीग़

हज़रत मुस्लेह मौऊद रज़ी अल्लाह तआला अन्हो ने देहाती जमाअतों की तर्बीयत और तब्लीग़ जैसे दो महान उद्देश्यों को सम्मुख रखते हुए 1957 ई में तहरीक वक्फ़-ए-जदीद जारी फ़रमाई थी। हज़रत मुस्लेह मुअौद रज़ि को बड़ी चिन्ता थी कि देहाती जमाअतों में तर्बीयत की बहुत कमी है। विशेष रूप से बच्चों में और अधिकतर जमाअत के लोगों की संख्या देहातों में रहने वाली है और अगर उनकी तर्बीयत में कमी होगी तो फिर भविष्य में बहुत सारी ख़राबियां पैदा हो जाएँगी। अल्लाह तआला के फ़ज़ल से यह तहरीक समफलता के राह पर चल रही है। 2022 में जमाअत ने वक्फ़-ए-जदीद में 1 करोड़ 22 लाख 15 हजार पाऊंडज़ की माली कुर्बानी प्रस्तुत की। वक्फ़ जदीद का वर्ष 1 जनवरी से शुरू हो कर 31 दिसम्बर को ख़त्म होता है। तहरीक वक्फ़ जदीद का महत्व वर्णन करते हुए हज़रत मुस्लेह मुअौद रज़ि फ़रमाते हैं कि

“मैं जमाअत के लोगों को ताकीद करता हूँ कि वे इस तहरीक के महत्त्व को समझें और इस की तरफ़ पूरा ध्यान दें और इस को कामयाब बनाने में पूरा जोर लगाएँ और कोशिश करें कि कोई व्यक्ति जमाअत में ऐसा न रहे जो सामर्थ्यवान होते हुए इस चंदे में हिस्सा न ले।” (अलफ़ज़ल 17 फरवरी 1960 ई)

हिन्दुस्तान में तर्बीयत वतब्लीग़ के काम को व्यापक स्तर पर सरअंजाम देने के लिए हज़रत ख़लीफ़तुल-मसीह अलराबे रहिमहुल्लाह तआला ने वक्फ़ जदीद को 1985 ई में सारी दुनिया में फैला दिया। जिसका वर्णन करते हुए हज़रत ख़लीफ़तुल मसीह अलख़ामिस अय्यदहुल्लाह तआला बेत्रिहिल अज़ीज़ फ़रमाते हैं

“1985 ई में हज़रत ख़लीफ़तुल-मसीह अलराबे रहेमहुल्लाह ने वक्फ़ जदीद की तहरीक को, अर्थात माली कुर्बानी की तहरीक को सारी दुनिया पर फैला दिया, ताकि दुनिया में जो अहमदी आबाद हैं खासतौर पर यूरोप और अमरीका इत्यादि में उनके चंदों से हिन्दुस्तान में भी वक्फ़ जदीद के निज़ाम को सक्रिय किया जाए और वहाँ ज़्यादा से ज़्यादा तर्बीयत-ओ-तब्लीग़ का काम किया जाए और जिस इलाक़े में ख़िलाफ़त सानिया के दौर में किसी ज़माने में शुद्धि की तहरीक चली थी और जिसके तोड़ के लिए जमाअत ने उस वक़्त बड़े अज़ीम काम किए थे बड़ी कुर्बानियां दी थीं इस इलाक़े में रह कर तब्लीग़ की थी। हज़रत ख़लीफ़तुल-मसीह अलराबे रहेमहुल्ला ने 1985 ई में फ़रमाया था कि इस इलाक़े में दुबारा चिन्ताजनक अवस्था है इस लिए हिन्दुस्तान की जमाअतों को इस तरफ़ ध्यान देना चाहिए और व्यापक मंसूबा बंदी करनी चाहिए।”

(ख़ुत्बा जुम्अ 12 जनवरी 2007 ई)

सय्यदना हुज़ूर अनवर अय्यदहुल्लाह तआला 2012 ई से अपने ख़ुत्बा जुम्अ: में वक्फ़-ए-जदीद की माली कुर्बानी में सबक़त ले जाने वाले भारत के अक्वलीन दस प्रान्तों और दस जमाअतों का वर्णन फ़र्मा रहे हैं। आगे बढ़ने की रूह क़ायम रखने के लिए पाँच जमातों का नीचे वर्णन किया जा रहै है।

साल	अव्वल	दोम	सोम	चहारुम	पंजुम
2011	कालीकट	करोलाई	कन्नूर टारुन	क्रादियान	हैदराबाद
2012	कोयम्बटूर	कालीकट	करोलाई	कन्नूर टारुन	क्रादियान

2013	करोलाई	कालीकट	करोलाई	क्रन्नूर टाऊन	क्रादियान
2014	करोलाई	कालीकट	हैदराबाद	कलकत्ता	क्रादियान
2015	करोलाई	कालीकट	हैदराबाद	पत्था प्रियम	क्रादियान
2016	करोलाई	कालीकट	हैदराबाद	पत्था प्रियम	क्रादियान
2017	कालीक	हैदराबाद	पत्था प्रियम	क्रादियान	कलकत्ता
2018	हैदराबाद	क्रादियान	पत्था प्रियम	कालीकट	कलकत्ता
2019	पत्था प्रियम	क्रादियान	हैदराबाद	कालीकट	बेंगलूर
2020	कोयमबटूर	क्रादियान	पत्था प्रियम	हैदराबाद	कलकत्ता
2021	हैदराबाद	क्रादियान	करोलाई	पत्था प्रियम	हैदराबाद
2022	कूयम्बटूर	हैदराबाद	क्रादियान	करोलाई	पत्था प्रियम

दुआ है कि अल्लाह तआला हम सब अन्सार को माली कुर्बानी में मुसाबक़त की रूह से आगे से आगे बढ़ने की तौफ़ीक़ फ़रमाए। आमीन

(हाफ़िज़ सय्यद रसूल नयाज़)

INDIAN AUTO

हर प्रकार की मोटर गाड़ियों के पार्ट्स
सस्ते रेट पर खरीदें।

P. Ali Koya
CALICUT (KERALA)

“शिक्षा प्राप्त करना हर मुस्लिम पुरुष
एवं स्त्री का कर्तव्य है”

MUSTAFA
BOOK CO

All kinds of Academic Book of Kerala
Board, CBSE, ISCS & Universities

Fort Road
KANNUR-1 (KERALA)
Mobile : 09895655426

SONET
SOLUTIONS

PRIVATE LIMITED

No.41, II Cross, Doctors Layout,
Kasturi Nagar,
BANGALORE - 560043

तालिबे दुआ :
MUSADDIQ AHMAD

Mobile : 098451-98560

Tel : +91 (80) 41636612

Web : www.sonetsolutions.in

सदर मज्लिस अन्सारुल्लाह का निवेदन

मज्लिस अन्सार अल्लाह की स्थापना के छः बुनियादी उद्देश्य

इस्लाम की बुनियाद तक्रवा है

सय्यदना हज़रत मुस्लेह मौऊद रज़ी अल्लाह तआला ने 26 जुलाई 1940 ई को अपने ख़ुतबा जुमा में मज्लिस अन्सारुल्लाह की स्थापना का ऐलान फ़रमाया। आरम्भिक रूप में इस के लिए कादियान के अन्सार की तंज़ीम बनाई गई और फिर उस को पूरे हिन्दुस्तान और बाहर के देशों तक फैला दिया गया। हज़रत ख़लीफ़तुल-मसीह सानी रज़ि ने मज्लिस अन्सारुल्लाह के छः बुनियादी उद्देश्य वर्णन फ़रमाए हैं। अतः हज़ूर रज़ि फ़रमाते हैं

“याद रखो कि इस्लाम की बुनियाद तक्रवा पर है। हज़रत मसीह मौऊद अलैहिस्सालम एक शेअर लिख रहे थे। एक मिसरा आपने लिखा

हर एक नेकी की जड़ यह इत्तिका है

इसी वक़्त आप को दूसरा मिसरा इल्हाम हुआ जो यह है कि

अगर यह जड़ रही सब कुछ रहा है

इस इल्हाम में अल्लाह तआला ने बताया है कि अगर जमाअत तक्रवा पर क़ायम हो जाएगी तो फिर वह ख़ुद हर चीज़ की हिफ़ाज़त करेगा। न वह दुश्मन से अपमानित होगी, और न उसे कोई आसमानी या ज़मीनी बलाएँ तबाह कर सकेंगी। अगर कोई क़ौम तक्रवा पर क़ायम हो जाएगी

तो कोई ताक़त उसे मिटा नहीं सकती....अतः मज्लिस अन्सारुल्लाह, ख़ुद्दामुल अहमदिया और लज्ना इमाउललाह का काम यह है कि जमाअत में तक्रवा पैदा करने की कोशिश करें और इस के लिए पहली ज़रूरी चीज़ ईमान बिलग़ैब है। उन्हें अल्लाह तआला, फरिश्तों, क़यामत, रसूलों और उन शानदार अज़ीमुशान नताइज पर जो भविष्य में निकलने वाले हैं, ईमान पैदा करना चाहिए। इन्सान के अंदर बुज़दिली और निफ़ाक़ इत्यादि उसी वक़्त पैदा होते हैं जब दिल में ईमान बिलग़ैब न हो। इस अवस्था में इन्सान समझता है कि मेरे पास जो कुछ है यह भी अगर चला गया तो फिर कुछ न रहेगा और इस लिए वह कुर्बानी करने से डरता है।”

(सबीलुर्रशिाद भाग 1 पृष्ठ 51 से 55)

छः उद्देश्य

हज़रत मुस्लेह मौऊद रज़ि ने तक्रवा पैदा करने के लिए (1) ईमान बिलग़ैब (2) नमाज़ को पढ़ना (3) अल्लाह तआला के मार्ग में खर्च करना (4) कुर्आन पर ईमान (5) धर्म के बुज़र्गों का सम्मान और (6) आख़िरत पर विश्वास को ज़रूरी करार दिया है। जोकि मज्लिस अन्सारुल्लाह की स्थापना के छः बुनियादी उद्देश्य हैं। (तारीख़ अन्सारुल्लाह :पृष्ठ 64 से 69)

अन्सार की निशानी क्रियाम-ए-खिलाफ़त है इन उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए ज़रूरी है कि हमें खिलाफ़त से मुहब्बत पैदा हो। हज़रत मुस्लेह मौऊद रज़ि फ़रमाते हैं

“तुम अपने अन्सार होने की निशानी अर्थात खिलाफ़त को हमेशा हमेशा के लिए क़ायम रखते चले जाओ और कोशिश करो कि यह काम एक नस्ल के बाद दूसरी नस्ल में चलता चला जाए और इस के दो तरीके हो सकते हैं। एक तरीका तो यह है कि अपनी औलाद की सही तर्बीयत की जाए और इस में खिलाफ़त की मुहब्बत क़ायम की जाएदूसरी तरफ़ खुदा तआला से दुआएं माँगो....अगर तुम हक़ीक़ी अन्सारुल्लाह बन जाओ और खुदा तआला से सम्बन्ध पैदा कर लो तो तुम्हारे अन्दर खिलाफ़त भी स्थायी रूप से रहेगी और वह ईसाईयत की खिलाफ़त से भी लंबी चलेगी।”

(सबीलुर्रिशाद भाग 1 पृष्ठ 114-115)

सय्यदना हज़रत ख़लीफ़तुल-मसीह अलख़ामिस अय्यदहुल्लाह तआला बेनस्नेहिल

Mobile : 9572858090, 9955553631

NEW MOBILE POINT
TABASSUM FANCY STORE



Mosabi Market No. 3, East Singhbhum
JHARKHAND Pin - 832104

अज़ीज़ अन्सार को अपनी ज़िम्मेदारियों की तरफ़ ध्यान दिलाते हुए फ़रमाते हैं। हमें अपनी इबादतों के स्तरों को भी देखना होगा अपने आचरण के स्तरों को भी देखना होगा और फिर ओहदेदारों को, प्रत्येक स्तर के ओहदेदारों को, एक हलक़े के ओहदेदार से ले के, क्षेत्र के ओहदेदारों से ले के मर्कज़ी ओहदेदारों तक अपनी समीक्षा करने की आवश्यकता है कि क्या जो अन्सारुल्लाह का नाम है हम वास्तव में इस नाम का सम्मान रख रहे हैं? वास्तव में इस के अनुसार अपनी ज़िंदगियां गुज़ार रहे हैं? अतः प्रत्येक नासिर खुद अपनी यह समीक्षा कर सकता है।” (अलफ़ज़ल इंटरनेशनल 03 दिसम्बर 2019 ई)

अल्लाह तआला हमें अन्सारुल्लाह के उद्देश्यों को पूरा करने की तौफ़ीक़ प्रदान करने।
आमीन

अताउल मुजीब लोन

सदर मज्लिस अन्सारुल्लाह भारत

Mob: 9008510546

Akmal Tailor

Fid, M eri 201



Pants, Shirts & All Gents Wears Stitching Here

बढ़ती उम्र, बढ़ने वाले दिमाग को तेज़ कैसे रखें डाक्टर अब्दुल माजिद सहारनपुरी, नूर हस्पताल, कादियान

एक नए अनुसन्धान से ज्ञात हुआ है कि नियमित सांस फुलाने वाली वरजिश दिमाग में खून के बहाव को बेहतर बनाती है, जिससे बुजुर्गों की उम्र बढ़ने के साथ साथ उनकी दिमागी तेज़ी भी बरकरार रहती है।

मुतआला के शरीक मुसन्निफ़ रोंग झांग ने कहा कि सप्ताह में चार से पाँच बार कम से कम आधे घंटे ताकत से चलने या जॉगिंग करने से बड़ी उम्र के एक छोटे से ग्रुप में दिमाग के अंदर और बाहर खून का बहाव बेहतर हुआ है। महोदय इंस्टीट्यूट फ़ार एक्सरसाइज़ ऐंड एनवायर्नमेंटल मैडीसन में दिमागी लीबारटरी के डायरेक्टर हैं जनका UT साउथ वेस्टर्न और टेक्सास हैल्थ परेसबेटेरीन हस्पताल डलास के साथ सहयोग है।

झांग ने कहा कि दिमाग को एक अंग के तौर पर अपने काम को बरकरार रखने के लिए जिस्म के सारे खून के बहाव का लगभग 20 प्रतिशत की आवश्यकता होती है। लेकिन जैसे जैसे लोगों की उम्र बढ़ती है, खून दिमाग के अंदर और बाहर कम आजादाना तौर पर बहना शुरू हो जाता है, यह एक ऐसी हालत है जिसे दिमागी रुकावट कहते हैं।

झांग ने कहा कि खून के कम बहाव का अभिप्राय है कि दिमाग को ऑक्सीजन और खुराक के अंग की कम सतह मिल रही है। इस का अर्थ यह भी है कि ज़हरीले माद्दे भी दिमाग में जमा हो सकते हैं, क्योंकि खून का कम बहाव दिमाग के उच्च मैटाबोलिज़्म से पैदा होने वाले व्यर्थ अर्थात् ज़हरीले माद्दे को ले जाने के योग्य नहीं होता है।

यह देखने के लिए कि बाक्रायदा वरजिश लोगों को उनके दिमाग में खून के बहाव को सेहत मंद रखने में मदद दे सकती है, झांग और उनके साथियों ने एक साल तक जारी रहने वाले तजुर्बे में हिस्सा लेने लिए 60 से 80 साल की आयु के 72 लोगों को भर्ती किया। आधों को एक एरोबिक वरजिश ग्रुप में शामिल किया गया, जबकि बाक्री को एक कंट्रोल ग्रुप में रखा गया था जिसने इस्टरीचंग और टोनिंग की सरगर्मीयां अंजाम दें

एरोबिक्स ग्रुप ने हफ़्ते में तीन बार आधा घंटे के वरजिश के सेशन के साथ आरम्भ किया, और धीरे-धीरे चार या पाँच सेशंज़ तक बढ़ गए जो 40 मिनट तक चल सकते थे। एक वर्ष की वरजिश के बाद, अनुसन्धान करने वालों ने दिमागी अस्कीन और शरयानों के टैस्ट किए ताकि यह मालूम किया जा सके कि सम्मिलित होने वालों के दिमाग के अंदर और बाहर खून कितनी अच्छी तरह बह रहा है। डाक्टर डोन डेक्स्टर, यूक्लीयर, विस्क में माईव क्लीनिक के माहिर आसाब और अमरीकन अकैडमी आफ़ न्योरोलोजी ने नतीजा निकाला कि एरोबिक्स ग्रुप ने साल के आखिर तक दिमागी खून के बहाव में बहुत स्पष्ट बेहतरी दिखाई, लेकिन इस्टरीचंग और टोनिंग ग्रुप ने ऐसा नहीं किया।

के फ़ैलो ने कहा कि खून के बहाव में इस तरह की बेहतरी दिमागी सेहत को बेहतर बनाने का कारण बनती है। डेक्स्टर ने भी इस का समर्थन किया है कि "वरजिश से दिमाग को बेहतर बनाने वाले इदराक के

बारे में डैटा बहुत ठोस है।”

“महोदय ने ओर अधिक कहा कि मैंने ऐसा पहले नहीं देखा कि वरज़िश दिमाग के अंदर वासकलर सेहत को बेहतर बनाती है। इस से मेरे विचार को और अधिक बल मिला है कि वरज़िश दिमागी सेहत को बेहतर बनाती है। डेक्स्टर और झांग ने कहा कि मौजूदा रहनुमा उसूल बढ़ती उम्र वालों को हफ़्ते में कम से कम 150 मिनट की वरज़िश करने की तरगीब देते हैं।

डेक्स्टर ने कहा “कि हफ़्ते में 150 मिनट याद रखना मुश्किल है। इस पर नज़र रखना भी मुश्किल हो सकता है,” अतः दिन में 30 मिनट करें, क्योंकि दिन में 30 मिनट से आपको हफ़्ते में 150 मिनट मिलेंगे, चाहे आप एक या दो दिन छोड़ ही क्यों न दें।” झांग ने कहा कि यह अध्ययन प्रकट करता है कि लोग किसी भी उम्र में वरज़िश के लाभ प्राप्त कर सकते हैं। इस तजुर्बा में शामिल लोगों की उम्र भी कम से कम 60 साल थी।

“वरज़िश को आपकी पूरी जिंदगी के लिए आदत बनाना चाहिए।”

उन्होंने ओर अधिक कहा कि “तहक्रीक यह भी बताती है कि जो आपके दिल के लिए अच्छा है वह आपके दिमाग के लिए भी अच्छा होता है। यह एक पैग़ाम है जिस हम लोगों को समझने की ज़रूरत है।”

झांग ने मज़ीद कहा कि “एक ही वक़्त में, लोगों को यह महसूस नहीं करना चाहिए कि उन्हें ज्यादा करना पड़ेगा। मैंने ऐसा कोई सबूत नहीं देखा जिससे यह मालूम हो कि अगर आप अत्यधिक सीमा तक जाते हैं तो कोई नुक़सान मुम्किन है जैसे कि लोग मैराथन की ट्रेनिंग भी तो लेते हैं।

(उद्धरित ज़रनल आफ़ अफ़्लाईड फ़िज़ियोलोजी)

हज़रत मुसल्लेह मौऊद रज़ी अल्लाह तआला अन्ना फ़रमाते हैं

“खेलना भी एक काम है जिस तरह खाना और सोना भी काम हैं।

(लायहे अमल ख़ुद्दामुल अहमदिया पाकिस्तान)

हज़रत ख़लीफ़तुल मसीह सालिस रहिमहुल्लाह तआला फ़रमाते हैं

“पश्चिमी क्रौमों को हम पराजित नहीं कर सकते जब तक सेहत के मैदान में हम उन्हें पराजित न कर दें। अर्थात सेहत के लिहाज़ से जिस्मानी सेहत के लिहाज़ से हम उनसे आगे निकलने वाले हों। ज़्यादा मेहनत से काम करने वाले हों।”

(अलफ़ज़ल जलसा सालाना नम्बर 1981 ई)

हज़रत ख़लीफ़तुल मसीह अलराबे रहिमहुल्लाह तआला फ़रमाते हैं

“जमाअत-ए-अहमदिया को चाहिए कि दुनिया के जिस देश में भी जमाअत पाई जाती है वहां की स्थानीय खेलों को भी बढ़ावा दे और उन खेलों को भी बढ़ावा दे जो इस वक़्त दुनिया में प्रमाणित हो चुकी हैं। ...मेरी इच्छा है कि हर खेल में मुस्लमान आगे बढ़ें और यह इच्छा हमें इस्लामी तारीख़ में औलिया की सुन्नत के तौर पर नज़र आती है।”

(ख़ुत्बा जुम्अ 15 अप्रैल 1983 ई)

हज़रत ख़लीफ़तुल मसीह अलख़ामिस अय्यदहुल्लाह तआला बेत्रिहिल अज़ीज़ फ़रमाते हैं

“अपनी सेहत के क़ायम रखने और मेहनती स्वभाव पैदा करने के लिए वरज़िश या सैर की नियमित आदत डालें। अगर वक़्त की कमी के कारण से या किसी भी कारण से सैर नहीं कर सकते तो कुछ वक़्त वरज़िश के लिए ज़रूर निकालना चाहिए।”

(ख़ुत्बा जुम्अ 22 जुलाई 2016 ई)

इस्लाम की महानता

हज़रत मसीह मौऊद अलैहि अस्सलाम

(प्रेरक अब्दुल मोमिन राशिद, नायब सदर अववल मज्लिस अन्सारुल्लाह भारत)

इस्लाम पर अस्हाब अलफ़ील की तरह हमले

“अल्लाह तआला ने क़ुरआन-ए-करीम में एक सूरात भेज कर रसूलुल्लाह सल्लल्लाहो अलैहि वसल्लम का उच्च मर्तबा प्रकट किया है और वह सूरात है **الْم تَرْكَيْفَ فَعَلَ رَبُّكَ** (सूरात फ़ील 2) यह सूरात इस हालत की है कि जब सरवरे क़ायनात सल्लल्लाहो अलैहि वसल्लम मसीबतें और दुख उठा रहे थे। अल्लाह तआला इस हालत में आप(स) को तसल्ली देता है कि मैं तेरा सहायक और मदद करने वाला हूँ। इस में एक महान भविष्यवाणी है कि क्या तूने नहीं देखा कि तेरे रब ने अस्हाब अलफ़ील के साथ क्या-किया? अर्थात इनकी योजना उलटा कर उन पर ही मारी और छोटे छोटे जानवर उन के मारने के लिए भेज दिए। इन जानवरों के हाथों में कोई बंदूकें न थीं, बल्कि मिट्टी थी, सिज्जील भीगी हुई मिट्टी को कहते हैं। इस सूरात में अल्लाह तआला ने रसूलुल्लाह सल्लल्लाहो अलैहि वसल्लम को ख़ाना काअबा करार दिया है और अस्हाबुल फ़ील की झटना को पेश करके आप की सफलता और समर्थम और सहायता की भविष्यवाणी की है।

अर्थात आपकी सारी कार्रवाई को बर्बाद करने के लिए जो सामान करते हैं और तदाबीर अमल में लाते हैं। उनके तबाह करने के लिए अल्लाह तआला उन की ही तदबीरों को और कोशिशों को उलटा कर देता है। किसी बड़े सामान की ज़रूरत नहीं होती। जैसे हाथी वालों को चिड़ियों ने तबाह कर दिया। ऐसा ही

यह पेशगोई क़ायामत तक जाएगी। जब कभी कोई अस्हाबुल फ़ील पैदा हो। तब ही अल्लाह तआला उन के तबाह करने लिए उनकी कोशिशों को मिट्टी में मिला देने के सामान कर देता है

पादरियों का उसूल यही है। इन की छाती पर इस्लाम ही पत्थर है; वर्ना बाक़ी समस्त धर्म उन के निकट नामर्द हैं। हिंदू भी ईसाई हो कर इस्लाम के ही रद्द में किताबें लिखते हैं। रामचन्द्र और ठाकुरदास ने इस्लाम की खण्डन में अपना सारा जोर लगा कर किताबें लिखी हैं। बात यह है कि उनका कांशनस कहता है कि इन की हलाकत इस्लाम ही से है। प्राकृतिक रूप से भय उन्हीं का होता है, जिनके द्वारा हलाकत होती है। एक मुर्गी का बच्चा बिल्ली को देखते ही चिल्लाने लगता है। इसी तरह विभिन्न धर्मों के अनुयायी प्राय और पादरी विशेष रूप से जो इस्लाम की खण्डन में जोर लगा रहे हैं, यह इसी लिए कि इन को विश्वास है, बल्कि अंदर ही अंदर उनका दिल उन को बताता है कि इस्लाम ही एक मज़हब है, जो झूठे धर्मों को पीस डालेगा।

इस वक़्त अस्हाबुल फ़ील के रूप में इस्लाम पर हमला किया गया है। मुसलमानों में बहुत कमज़रियां हैं। इस्लाम ग़रीब है और असहाबुल फ़ील जोर में हैं। मगर अल्लाह तआला वही नमूना फिर दिखाना चाहता है। चिड़ियों से वही काम लेगा। हमारी जमाअत उन के मुक्राबला में क्या है। उन के मुक्राबला में तुच्छ है। उन की एकता और ताक़त और दौलत के सामने नाम भी नहीं रखते, लेकिन हम अस्हाबुल फ़ील की घटना सामने देखते हैं कि कैसी तसल्ली की आयतें नाज़िल फ़रमाई हैं।”

(मलफूज़ात भाग 1 पृष्ठ 110 से 173 प्रकाशन 2003 ई कादियान)