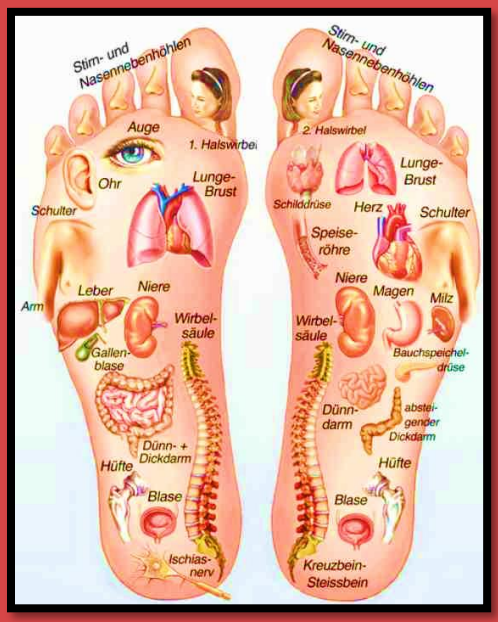
نصاب صحت جسمانی 2018

لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ



نصاب صحت جسمانی لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ

مجلسِ ادارت

نگران اعلیٰ:

محترمہ ڈاکٹر زیتون قاضی صاحبہ، نیشنل صدر لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ

تیار کردہ:

محترمہ امتہ القدوس تارنٹزر صاحبہ، نیشنل سیکریٹری شعبہء صحت جسمانی لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ

معاونہ:

محترمہ ڈاکٹر امتہ الرقیب صاحبہ

ٹائپنگ:

محترمہ روبیلہ خواجہ صاحبہ، محترمہ شوکت کھوکھر صاحبہ

ترتیب و کتابت:

محترمہ عائشہ محمود صاحبہ

ڈیزائننگ و گرافکس:

محترمہ عدیلہ ظفر اللہ

طباعت و اشاعت:

محترمہ عائشہ محمود صاحبہ، نیشنل سیکریٹری شعبہء اشاعت لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ

Mahmud-Mosque
Forchstrasse 323
8008 Zürich
Switzerland

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

پیش لفظ

عزیز بہنوں،

اسلام علیکم ورحمۃ وبرکاتہ،

خدا کے فضل وکرم سے شعبہ ءصحتِ جسمانی، لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ کو اللہ تعالیٰ نے اپنا پہلا نصاب مرتب کرنے کی توفیق عطا فرمائی ہے۔ الحمدللہ!
اس نصاب کو موجودہ شکل میں آپ تک پہنچانے کیلئے ہماری ٹیم کو کافی محنت طلب مراحل سے گزرنا پڑا۔ خاص طور پر نصاب کے پہلے ڈرافٹ مسودہ کی دوبارہ مکمل ٹائپنگ کرنے، تشکیل وترتیب اور ڈیزائننگ میں ہماری کئی عزیز بہنوں نے خاکسار کی آواز پر لبیک کہتے ہوئے اپنا بہت سا قیمتی وقت دیکر خصوصی تعاون کیا ہے۔
خاکسار ان سب بہنوں کی تہہ دل سے مشکور ہے۔ اللہ تعالیٰ ان سب خادمہ ٔدین کو احسن رنگ میں جزا عطا فرمائے۔ آمین!

اس نصاب کی تشکیل میں کوشش کی گئی ہے کہ عام فہم زبان میں تمام لجنہ ممبرات تک صحتِ عامہ اور حفظانِ صحت کے متعلق بنیادی معلومات پہنچائی جائیں۔
خاکسار اس ضمن میں ان تمام ممبرات لجنہ اماء اللہ کی تہہ دل سے شکر گزار ہے جنہوں نے صحتِ جسمانی کے نصاب کی تشکیل وتدوین میں حتی الامکان اعانت کی۔ انکا جذبہ اور تعاون قابلِ تحسین ہے۔ خدا تعالیٰ ان سب کو اپنی محنت کے بہترین ثمرات سے نوازے آمین! اپنی خصوصی دعاؤں میں شعبہ ءصحتِ جسمانی، لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ کو بھی یاد رکھیں جنکی کاوشوں کی وجہ سے یہ نصاب آپکے پاس پہنچا ہے۔ جزاکم اللہ واحسن الجزا!

خاکسار، شعبہ ءاشاعت لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ کے مسلسل اور ہمہ وقت تعاون اور نصاب کی طباعت کیلئے خصوصی طور پر شکر گزار ہے۔ اللہ تعالیٰ انکی تمام مساعی کو قبول فرمائے اور اپنے خاص فضلوں سے نوازے آمین۔

اس نصاب سے مکمل طور پر فائدہ حاصل کرنے کیلئے ضروری ہے کہ آپ اس کو اچھی طرح دیکھیں اور پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ سے میری دعا ہے کہ ہم سب کو خلافت سے وابستہ رکھتے ہوئے خلیفۂ وقت کے ہر ارشاد پر عمل کرنے کی توفیق عطا کرے اور سلسلہ کی برکتوں سے ہمہ وقت فیضیاب فرمائے آمین۔

والسلام،

طالبِ دعا،

خاکسارہ،

ڈاکٹر زیتون قاضی

نیشنل صدر لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

پیغام شعبہء صحت جسمانی

پیاری صدرات لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ،

اسلام علیکم ورحمۃ وبرکاتہ،

محترمہ نیشنل صدر صاحبہ لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ کے ارشاد اور مشورہ کے مطابق شعبہء صحت جسمانی نے یہ نصاب ترتیب دیا ہے جس میں مختلف بیماریوں کے متعلق معلومات کے علاوہ روزمرّہ استعمال میں آنے والے چند مفید نسخے اور ٹپس وغیرہ بھی شامل کیے گئے ہیں۔ کوشش کی گئی ہے کہ نصاب کو آپ کے لیے دلچسپ بنایا جائے۔ برائے مہربانی دورانِ سال (2018) اس نصاب کا مکمل مطالعہ کرلیں۔ ہر ماہ وقت کی مناسبت سے اس میں سے کچھ حصّہ اپنے اجلاسات میں پڑھ کر سنائیں۔

کچھ مضامین جیسے ابتدائی طبی امداد، ڈیپریشن اور بلڈ پریشر وغیرہ کے موضوعات پر سوال وجواب کے ساتھ Presentation بھی کرسکتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ ہماری اس مساعی کو قبول فرمائے، سب کام کرنے والوں اور پڑھنے والوں کو احسن جزا دے۔ اللہ تعالیٰ اس نصاب کو بہت مفید اور بابرکت بنائے۔

خدا کرے کہ ہم ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی رضا پہ چلنے والی ہوں۔ اپنی روحانی اور جسمانی صحت کو ہمیشہ بہتر بناتی رہیں اور حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کی آنکھوں کی ٹھنڈک بنیں۔ آمین!

جزاکم اللہ

خاکسار

امتہ القدوس تارنٹزر

سیکرٹری صحت جسمانی لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

نصاب صحت جسمانی لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ

2018

اس نصاب میں

1	ارشاد باری تعالیٰ	5
2	حدیث نبوی ﷺ	5
3	ارشادات حضرت مسیح موعود علیہ السلام	6
4	ارشادات حضرت مصلح موعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ	6
5	ارشاد حضرت خلیفۃ المسیح الرابع رحمہ اللہ تعالیٰ	6
6	ارشاد حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز	7
7	Schilddrüse Unterfunktion تھائی رائیڈ ہارمون کی کمی	7
8	وٹامن ڈی اور ہماری صحت	8
9	فشار خون کی زیادتی۔ یعنی ہائی بلڈ پریشر	9
10	صبح کی سیر	10
11	چند اور اہم باتیں	10
12	پاؤں کا ماج	11
13	ابتدائی طبی امداد	12
14	کھجور	14
15	ڈیپریشن، ذہنی دباؤ	15
16	جسم اور روح کی تازگی کے لیے صحت مند تفریح، ورزش اور مشاغل	16
17	دُعا پر ایک جرمن پروفیسر کا مضمون	17
18	نسخہ تسہیل ولادت	18
19	کچھ بچوں کے متعلق	18

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ارشاد باری تعالیٰ

خدا تعالیٰ قرآن مجید میں فرماتا ہے کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے کہا کہ:

وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ

ترجمہ: ”اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ مجھے شفا دیتا ہے“ (سورۃ الشعرا آیت نمبر 81۔ ترجمہ از تفسیر صغیر)

حضرت مصلح موعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ اس آیت کی تفسیر میں حضرت ابراہیم علیہ السلام کہ حوالہ سے فرماتے ہیں کہ:

”آپ علیہ السلام نے اس جگہ پر مرض کو اپنی طرف منسوب کیا اور شفا کو خدا تعالیٰ کی طرف کیونکہ اللہ تعالیٰ نے جتنی چیزیں پیدا کی ہیں وہ سب کی سب انسان کے فائدہ کے لیے پیدا کی ہیں۔ لیکن جب انسان ان کو غلط استعمال کرتا ہے تو وہ بیمار ہو جاتا ہے یا پھر نقصان اٹھاتا ہے اور جب انسان اس کا کسی رنگ میں ازالہ کر دیتا ہے اور علاج کرتا ہے تو شفا پا جاتا ہے۔ دنیا میں جتنی مصیبتیں اور بلائیں انسان پر وارد ہوتی ہیں ان پر غور کیا جائے تو معلوم ہو گا کہ وہ ساری کی ساری خدا تعالیٰ کی نعمتوں کے غلط استعمال کی وجہ سے آتی ہیں۔ اگر خدا تعالیٰ کی نعمتوں کا صحیح استعمال کیا جائے تو انسان ان مصائب اور بلاؤں سے بچ سکتا ہے پس دنیا میں کوئی بھی چیز ایسی نہیں جس کا اچھا استعمال کیا جائے تو وہ نقصان پہنچائے۔ نقصان پہنچانے والی ان نعمتوں کا برا استعمال ہوتا ہے نہ کہ خود وہ نعمت مثلاً سانپ اور بچھو کا زہر نہایت خطرناک چیز ہے مگر ہومیو پیتھک والوں نے کئی قسم کے امراض کے علاج میں اسے استعمال کرنا شروع کر دیا ہے اور اسے نہایت مفید پایا ہے۔

جن مریضوں کے ناخن پھٹ جاتے ہیں ان کو سانپ کا زہر ہومیو پیتھک دوا کی صورت میں دینے سے فوراً آرام آجائے گا اسی طرح سنکھیا ہے اس کے کھانے سے لوگ مرتے بھی ہیں لیکن دیکھنا تو یہ ہے کہ اس کے کھانے سے کتنے لوگ مرتے ہیں اور کتنے زندہ رہتے ہیں اگر اندازہ لگایا جائے تو سال میں ہزار دو ہزار انسان سنکھیا کھانے سے مرتے ہیں لیکن جو لوگ اس سے شفا پاتے ہیں ان کی تعداد لاکھوں تک ہے۔“ (از تفسیر کبیر جلد ہفتم صفحہ 169-168 ایڈیشن 2004)

سفید سنکھیا سے ہومیو پیتھک میں ایک دوائی بنتی ہے جس کا نام ہے Arsenic Album اور جو اللہ کے فضل سے روزمرہ کی کئی بیماریوں کے علاج میں استعمال ہوتی ہے۔

سانپ کے زہر سے لیکسس، ناجا اور ان کے علاوہ بھی دوائیاں بنتی ہیں جو بعض امراض میں بہت مفید ہیں۔ الحمد للہ!

حدیث نبوی ﷺ

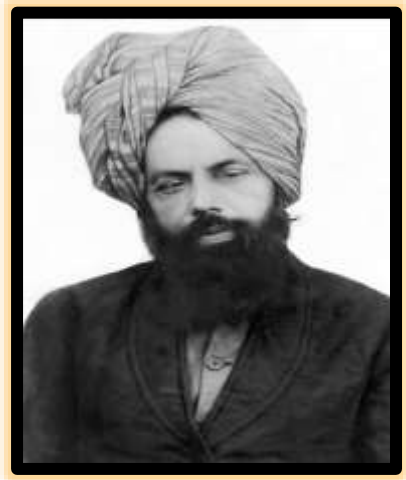
آنحضرت ﷺ نے فرمایا۔

” دو نعمتیں ایسی ہیں کہ جن کی قدر نہ کر کے بہت سے لوگ نقصان اٹھاتے ہیں۔ ایک صحت اور دوسرے فارغ البالی“۔

آپ نے یہ بھی فرمایا ہے کہ:۔ ”ہر بیماری کی دوا ہے پس اگر بیماری کی صحیح دوا مل جائے تو اللہ تعالیٰ کے اذن سے وہ اچھا ہو جاتا ہے“۔

(از حدیقۃ الصالحین۔ ایڈیشن 2016۔ صفحہ نمبر 539۔ حدیث نمبر 570۔ صفحہ نمبر 547۔ حدیث نمبر 577)

ارشادات حضرت مسیح موعود علیہ السلام



قرآن کی ایک برکت:۔

حضرت مسیح موعود علیہ السلام سے ایک شخص نے عرض کی حضور میرے واسطے دعا کی جاوے کہ میری زبان قرآن شریف اچھی طرح ادا کرنے لگے۔ قرآن شریف ادا کرنے کے قابل نہیں اور چلتی نہیں۔ میری زبان کھل جاوے، فرمایا کہ۔۔۔۔ ”تم صبر سے قرآن شریف پڑھتے جاؤ۔ اللہ تعالیٰ تمہاری زبان کو کھول دے گا۔ قرآن شریف میں ایک برکت ہے کہ اس سے انسان کا ذہن صاف ہوتا ہے اور زبان کھل جاتی ہے۔ بلکہ اطباء بھی اس بیماری کا اکثر یہ علاج بتایا کرتے ہیں۔“ آپ نے ایک بار فرمایا۔۔۔ ”تحصیل دین کے بعد طبابت کا پیشہ بہت عمدہ ہے۔“

(از ملفوظات جلد سوم، صفحہ نمبر 334، 105 ایڈیشن 2003)

حضرت مصلح موعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں:۔

”ایک بار میں نے ایک رویاء میں دیکھا کہ میں دوست کو سمجھا رہا ہوں کہ ورزش نہ کرنا بھی گناہ ہے مگر یوں ہم سے گناہ نہیں کہتے۔ لیکن ایک انسان جس کی زندگی پر لاکھوں انسان کی زندگی کا دارومدار ہو اگر وہ اپنی زندگی کی حفاظت نہیں کرتا وہ گناہ کرتا ہے۔“

(از منہاج الطالبین۔ تقاریر حضرت مرزا بشیر الدین محمود احمد خلیفۃ المسیح الثانی مصلح موعودؓ۔ ایڈیشن۔ دسمبر 2007)

قرآن کہتا ہے سست نہ بنو

خدا تعالیٰ فرماتا ہے: **”پس اے مومنو سست مت ہو“** (از سورۃ محمدؐ آیت نمبر 36 ترجمہ از تفسیر صغیر)

سستی سے انسان بڑے بڑے گناہ کر لیتا ہے اور بری بڑی نیکیوں سے محروم ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی سستی ایک بڑی بدنصیبی لے آتی ہے۔ انسان اپنی بعض شاندار ترقیات سے محروم ہو جاتا ہے۔ مومن کو چاہیے کہ وہ چست چاک و چوبند ہو۔ اللہ ہمیں اس کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔

نہ ہو گا سستی سے اب گزارا اُفق سے نکلا سحر کا تارا
اٹھو اے احمدی جوانو! کہ وقت کا ہے یہی اشارا

خلافت کی ایک برکت۔ بیماریوں سے شفاء

خلافت کی بے شمار برکت میں سے ایک عظیم برکت روحانی بیماریوں سے شفا کے ساتھ ساتھ لوگوں کا جسمانی بیماریوں سے بھی شفا پانا ہے۔ حضرت خلیفۃ المسیح الرابع کے بیان فرمودہ ہومیو پیتھی نسخہ جات ہمارے لیے انمول خزانہ ہیں۔ یہ طریقہ علاج آسان اور منفرد ہونے کے ساتھ ساتھ غرباء کے لیے سہولت اور کم خرچ پر میسر ہے۔ اس کا آغاز اٹھارویں صدی کے آخر میں ایک جرمن ڈاکٹر ہانیمن نے کیا۔ حضرت خلیفۃ المسیح الرابع تحریر فرماتے ہیں کہ۔۔۔۔ ”یہ وہ زمانہ تھا جب حضرت مسیح موعود علیہ السلام نے خدا تعالیٰ سے خبر پا کر امام مہدی ہونے کا اعلان فرمایا یعنی خدا تعالیٰ نے روحانی شفاء کے ساتھ ساتھ جسمانی شفاء کا بھی ایک نیا نظام جاری فرمایا جس کا تعلق بھی دراصل روحانیت سے ہی ہے“۔

(ماخوذ از کتاب ہومیو پیتھی علاج بالمثل، مصنف حضرت مرزا طاہر احمد خلیفۃ المسیح الرابع رحمہ اللہ تعالیٰ)

ارشاد حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز

ہمارے پیارے امام حضرت مرزا مسرور احمد خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کو ہماری روحانی تربیت کے ساتھ ساتھ ہمارے جسمانی علاج کی بھی فکر رہتی ہے اور وقتاً فوقتاً ہمارے لیے دُعاؤں کے ساتھ ساتھ دوا بھی تجویز فرماتے رہتے ہیں۔ آپ نے دنیا کے بدلتے ہوئے تشویش ناک حلات کے پیشِ نظر ہم سب کو امن عالم کے لئے اسلام اور احمدیت کی سربلندی کے لئے دعاؤں پہ زور دینے کی نصیحت فرمائی ہے۔ اس کے علاہ خدانخواستہ ایٹمی جنگ کی صورت میں ایٹمی شعاعوں کے بُرے اثرات سے بچاؤ کے لیے حفظِ ماتقدم کے طور پر ازراہِ شفقت ہومیوپیتھی نسخہ بھی تجویز فرمایا ہے:۔

کارسی نوسن CM ہفتے میں ایک بار پھر اگلے ہفتے

ریڈیم برومائڈ CM ہفتے میں ایک بار پھر اگلے ہفتے کارسی نوسن

اس طرح چھ ہفتوں میں تین بار کارسی نوسن اور تین بار ریڈیم برومائڈ

لینی ہے۔ چھوٹے بچوں کو دونوں دوائیاں دوسو (200) طاقت میں دینی ہیں۔

بڑے بچوں کو ایک ہزار طاقت میں دیں۔

اگر کوئی دل کا مریض ہو تو وہ بھی دوسو (200) یا ایک ہزار طاقت میں لے سکتا ہے۔

اس کے علاہ حضور اقدس نے یہ بھی ہدایت فرمائی ہے کہ گھروں میں کم از کم دوماہ کا راشن ہونا چاہے اور ایمرجنسی کی دوائیاں، فرسٹ ایڈ کا سامان، موم بتیاں اور گیس سلنڈر وغیرہ بھی ہوں۔ حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ نے دنیا کے حالات کی بہتری کے لئے ہمیں بار بار دعاؤں کی طرف توجہ دلاتے ہیں نیز ہفتے میں ایک نفلی روزہ رکھنے کا بھی ارشاد فرمایا ہے۔ جس کو طاقت ہو وہ ضرور رکھے۔

تھائی رائیڈ ہارمون کی کمی Schilddrüse Unterfunktion

ہمارے گلے میں ایک چھوٹا سا گلینڈ ہوتا ہے۔ جس کو تھائی رائیڈ یا Schilddrüse کہتے ہیں۔

یہ گلینڈ جسم میں ایسے مادے پیدا کرتا ہے جو انسانی زندگی کے لئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔ سرد موسم، سورج کی روشنی کی کمی، باقاعدگی سے ورزش نہ کرنا اور بہت سی وجوہات سے یہ گلینڈ اچھی طرح کام نہیں کر سکتا۔ اگر ہم یہ چاہتے ہیں کہ یہ گلینڈ ٹھیک کام کرتا رہے۔ تو ہمیں

- باقاعدگی سے ورزش کرنی چاہے
- کم از کم ہفتے میں ایک بار مچھلی کھانی چاہے
- سورج کی روشنی میں بیٹھنا چاہے
- پھل اور سبزیاں کھانی چاہے
- چوبیس گھنٹے میں کم از کم دو لیٹر پانی پینا چاہے
- خوش رہنے کی کوشش کرنی چاہیے، اس کی وجہ سے بعض علامات پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً:
  - تھکاوٹ، سستی، ڈیپریشن، کمزوری، سر درد، جسم میں درد وغیرہ۔
  - قبض، وزن کا بڑھنا، سرد موسم کو برداشت کرنے میں مشکلات

- کسی بات پہ توجہ مرکوز کرنے میں مسئلہ
- بالوں کا گرنا، جلد کا بہت خشک ہو جانا
- بھوک کی کمی

اس کے علاوہ اور بھی علامات ہو سکتی ہیں۔ بعض اوقات ان علامات کی صحیح تشخیص نہیں ہوتی اور درد کی یا ڈیپریشن کی دوائیاں دے دی جاتی ہیں۔ اگر کسی کو ایسی کوئی تکلیف ہو تو وہ اپنے ڈاکٹر کہ کہے کہ وہ تھائی رائیڈ کو بھی چیک کرے۔ اگر تھائی رائیڈ ہارمون کم ہوں یا کوئی اور مسلہ ہو تو اس کا صحیح علاج کروائیں۔

ہومیوپیتھک میں بھی تھائی رائیڈ کے لئے اچھی دوائیاں ہیں۔ اس کے علاوہ اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوا لینی چاہیے۔ لیکن اگر ہم اپنی عادات بدل لیں تو اکثر اوقات دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔ عادات بدلنے سے مراد ہے کہ سستی چھوڑ دیں۔ زیادہ پیدل چلنے کی عادت ڈالیں۔ اگر ممکن ہو تو سال میں ایک بار کسی گرم ملک میں ایک یا دو ماہ گزاریں۔ لیکن وہاں جا کے ائیر کنڈیشنڈ کا استعمال نہ کریں بلکہ پسینہ لینے کی کوشش کریں۔

وٹامن ڈی اور ہماری صحت

وٹامن ڈی ایک بہت اہم وٹامن ہے جو ہمارے جسم کی مجموعی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے بہت ضروری ہے۔ یہ ہمارے دل، دماغ، پھیپھڑوں اور پٹھوں میں کام کرنے کی صلاحیت کو درست رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ خاص طور پر ہماری ہڈیوں اور پٹھوں میں کام کرنے کی صلاحیت کو درست کر کے ہمیں چلنے پھرنے میں مدد دیتا ہے۔ ماہرین طب کے مطابق وٹامن ڈی بنیادی طور پر ہماری جلد پر بنتا ہے ۔یعنی اس کا 90 فیصد حصہ ہماری جلد پر براہ راست دھوپ پڑنے سے حاصل ہوتا ہے۔ باقی 10 فیصد خوراک کے ذریعے ملتا ہے۔ جن میں مچھلی، دہی، دودھ، انڈے کی زردی، پنیر، بڑا گوشت اور اناج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ مچھلی کے تیل کی گولیاں بھی ہماری ہڈیوں کو مضبوط کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق اگر جسم میں وٹامن ڈی کم ہونے لگے تو ہماری ہڈیاں کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور معمولی ضرب لگنے اور گرنے سے ہڈیوں کے ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی کے نقصانات

وٹامن ڈی کی کمی کے باعث ہمارے جسم کا مدافعتی نظام کمزور پڑ جاتا ہے جس کے باعث مختلف امراض با آسانی لاحق ہو سکتے ہیں۔ مثلاً اعصاب اور پٹھوں کی تکالیف جس میں خاص طور پر انسانی دماغ اور ریڑھ کی ہڈی شدید متاثر ہوتے ہیں۔ دل کے مسلز اپنا کام صحیح طور پر انجام نہیں دے پاتے، اسکے نتیجے میں دل کی بیماریا اور ہائی بلڈ پریشر کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ جسمانی کمزوری، تھکاوٹ اور جوڑوں میں درد کی شکایت رہتی ہے۔ الرجی وبائی زکام مختلف قسم کے وائرل انفیکشن بہت جلد حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ دانتوں کی بیماریاں، جگر اور گردوں کی بیماریاں، سر درد، وزن کا بڑھنا، یہاں تک کہ وٹامن ڈی کی کمی مختلف اقسام کے کینسرز کا بھی سبب بنتی ہے۔

وٹامن ڈی اور کیلشیم

ہماری جسمانی صحت کو برقرار رکھنے میں وٹامن ڈی اور کیلشیم کا ایک دوسرے سے گہرا تعلق ہے۔ یہ دونوں وٹامن مل کر ہی قدرتی طور پر اپنا کام بہتر انداز میں انجام دیتے ہیں

خالی کیلشیم ہمارے جسم میں اس وقت تک فائدے مند نہیں جب تک ہمارے پاس وٹامن ڈی کی مناسب مقدار موجود نہ ہو۔ کیونکہ وٹامن ڈی کی مناسب مقدار کیلشیم کو جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جس سے ہماری ہڈیاں، دل کے مسلز اور شریانیں مضبوط ہوتی ہیں۔

وٹامن کا درست تناسب نہ صرف ہمیں مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے، بلکہ کسی بھی بیماری کے لاحق ہونے کی صورت میں مرض کی شدت اور دورانیے کو کم کر کے علاج میں مددگار بنتا ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی کسی بھی عمر کے افراد میں پائی جاسکتی ہے۔ بعض افراد میں کوئی بھی علامت ظاہر ہوئے بغیر ان میں وٹامن ڈی کی کمی موجود ہوتی ہے۔ اس لیئے ٹیسٹ کروالینا بہتر ہوتا ہے۔ خاص طور پر بڑھتی عمر کے ساتھ کیلشیم اور وٹامن ڈی کے حصول پر توجہ دینی بہت ضروری ہے۔

سورج کی روشنی

اس وٹامن کو حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ سورج کی روشنی ہے۔ دھوپ میں ہمارا جسم تیزی سے اسے تیار کرتا ہے۔ ماہرین طب کے مطابق صبح 10 بجے سے سہ پہر 2 بجے تک کا وقت دھوپ لینے کے لئے بہترین ہے۔ لیکن اگر ایک دفعہ یہ کمی ہو جائے تو ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوا استعمال کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر سرد ممالک میں رہنے والوں کے لئے جہاں سورج بہت کم نکلتا ہے۔ وٹامن ڈی کا ٹیسٹ کروانا ضروری ہے۔

فشار خون کی زیادتی۔ یعنی ہائی بلڈ پریشر

آج کل کے ترقی یافتہ زمانے میں بعض بیماریاں عام ہوتی جارہی ہیں۔ ان میں سے ایک ہائی بلڈ پریشر بھی ہے۔ ہم اس بیماری سے کیسے بچ سکتے ہیں۔

خدا تعالیٰ کے فضل سے اس بیماری سے بچنے کے لئے چار بنیادی اصول ہیں۔

- پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ سرخ گوشت یعنی گائے کا اور بکرے کا گوشت کم لیں۔ اس کی بجائے مچھلی یا مرغی لے سکتے ہیں۔ چکنائی والی خوراک، نمک اور چینی کا استعمال کم ہو۔ پانی زیادہ پئیں۔
- روزانہ کم از کم تیس منٹ پیدل چلیں۔ بہتر ہے کہ ہفتہ میں تین یا چار بار ایک گھنٹہ کی سپورٹس کریں۔
- دن میں کم از کم ایک دو بار کچھ دیر کے لئے آرام کریں۔ جس میں مکمل سکون سے اپنے جسم اور روح کی تھکاوٹ کو کم کرنے کی کوشش کریں۔
- باقاعدگی سے اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں اور بلڈ پریشر بھی چیک کروائیں۔ ماخوذ از www.internisten-im-nets.de

ان باتوں کے علاوہ ایک بات جو بہت ضروری ہے کہ اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہماری جسمانی اور روحانی صحت اچھی رہے تو عبادت کی عادت ڈالیں۔ قرآن کریم کے تلاوت اور تہجد کی اللہ کے فضل سے دل و دماغ کو تازگی اور مضبوطی عطا ہوتی ہے۔

صبح کی سیر

پیاری بہنو! آج کل بہت سی باتوں سے ہمیں سٹریس ہوتا ہے۔ اس کو کم کرنے کے لئے پیدل چلنا اور ہلکی پھلکی ورزش کرنا بہت ضروری ہے۔ صبح کی بیس منٹ کی ورزش کا ہمارے جسم اور روح پہ اتنا اثر ہوتا ہے جتنا شام کی چالیس منٹ کی ورزش کا ہے۔ کیونکہ صبح کے وقت جسم اپنی زائد طاقت کو استعمال کرتا ہے۔ لیکن شام کو کیونکہ دن بھر کھانا وغیرہ کھایا ہوتا ہے اس لئے جسم اس خوراک کی طاقت کو بھی استعمال کرتا ہے۔

حضرت مسیح موعود علیہ السلام صبح کی سیر کیا کرتے تھے۔ اس بارہ میں آپؑ کی سیرت کی کتاب میں درج ہے کہ:۔

"حضرت مسیح موعود علیہ السلام کی عادت میں یہ بات بھی داخل تھی کہ آپؑ روزانہ سیر کو جاتے تھے اور یہ عادت آپؑ کو تب سے تھی جب آپ نے ہوش سنبھالا تھا۔۔۔ دو اڑھائی میل تک ہوا خوری کے لئے جاتے تھے۔ اور اس عرصہ میں واقعات جاریہ اور مذہبی معاملات پر تبادلہ خیالات ہوتا تھا اور کبھی کبھی تفریح مگر نہایت پاک اور بے ضرر تفریح کی باتیں بھی ہوتی تھیں۔" (از سیرت حضرت مسیح موعود علیہ السلام۔ صفحہ نمبر 74,73 مصنف۔ حضرت شیخ یعقوب علی عرفانی صاحبؓ)

چند اور اہم باتیں

نیز ہم خوش رہنے کی عادت ڈالیں۔ غصہ کرنے سے بلڈ پریشر پہ بہت برا اثر پڑتا ہے۔ غم اور سٹریس سے پرہیز کریں۔ پسینہ لینے کی کوشش کریں۔ اگر ہم ایسی ورزش کریں جس سے پسینہ آئے تو وہ بہترین ہے۔ پیدل چلنے کی عادت ڈالیں۔

جن کو بلڈ پریشر ہو جائے۔۔ ان کے لئے ضروری ہے کہ وہ۔۔۔

- باقائدگی سے دوا لیں۔ ایلوپیتھک دوا کے علاوہ حضرت خلیفۃ المسیح الرابع رحمہ اللہ تعالیٰ نے نسخہ جات ہمارے پاس ایک خزانہ ہیں۔ ان میں سے بلڈ پریشر کی دوائی لے سکتے ہیں۔ کریٹیگس Q Creteagus کے دس یا بارہ قطرے دن میں ایک بار اور ہفتہ میں چھ دن لے سکتے ہیں۔ ایک دن ناغہ کر کے دوبارہ لیں۔ اس طرح ایک سال سے زائد عرصہ بھی لے سکتے ہیں یعنی اگر ضرورت ہو تو لمبا عرصہ استعمال کی جا سکتی ہے۔
- اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے روزانہ کچھ سپورٹس بھی کریں۔ پیدل چلنا، سائیکل چلانا یا تیرنا بہترین ورزش ہے۔
- اپنا وزن نہ بڑھنے دیں۔ اچانک شدید غصہ، غم یا خوف سخت نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کی کوشش کریں۔
- کھانے کے فوراً بعد نہ سوئیں۔ ایک دم زیادہ کھانا نہ کھائیں۔ دن میں چار یا پانچ بار تھوڑا تھوڑا کھائیں۔

پاؤں کا مساج

پاؤں کی مساج اچھی چیز ہے۔

ہمارے پاؤں ہمارے جسم کا کافی بوجھ اُٹھا سکتے ہیں، لچکدار اور مختلف اقسام کی سطح کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال سکتے ہیں۔

پاؤں میں 26 ہڈیاں، 27 جوڑ، 32 پٹھے، اور 70,000 اعصاب ہوتے ہیں۔

روزانہ صرف دس منٹ کی مالش پاؤں کو لچکدار اور مضبوط بنائے رکھنے کے لئے کافی ہے۔

یہ مساج ہمارے دورانِ خون، اعضاء، اور صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔

پاؤں کے کچھ حصے ایسے ہوتے ہیں Foot reflex zone/Fussreflexzonen جن سے اعصابی نظام پر ایک خاص طور سے بہت اچھا اثر ڈالا جا سکتا ہے۔

ان کو دبانے اور مساج کرنے سے اس حصہ پر مثبت اثر پڑتا ہے اور خون کی گردش کو بھی بہتر کیا جا سکتا ہے۔

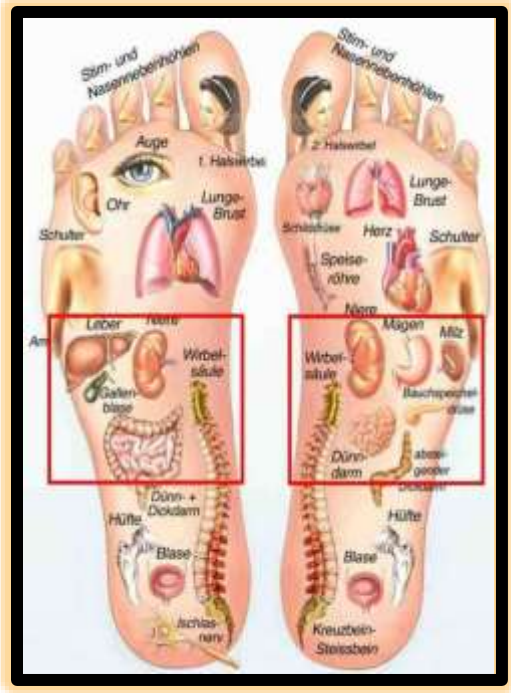
پاؤں کی مساج کے کچھ مزید فوائد

پاؤں کا مساج جسم کو سکون پہنچاتا ہے:

پاؤں کے خاص حصے ہیں جن سے ہم جسم کے ایک خاص نظام کو فعال بنا سکتے ہیں اور یہ حصے ہمیں سکون دینے میں مددگار ہیں۔ اس سے نبض کی حرکت کم ہو جاتی ہے، ہاضمہ تیز ہوتا ہے، خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور نیند اچھی آتی ہے۔ اس سے جسم بہتر طریق پر relax کرتا اور سٹریس پر بہتر طور پر قابو پا سکتا ہے۔ خاص طور پر پاؤں کے انگوٹھے اور ایڑھی کو مالش کرنے سے ہم زیادہ بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔ پاؤں کی مالش جسم میں خون کی گردش کو بہتر کرتی ہے۔

http://www.eatmovefeel.de/wie-gut-sind-fussmassagen

زیادہ دیر تک بیٹھنا اور تنگ جوتے پہننا پاؤں میں خون کی گردش کو روک دیتے ہیں۔ دن میں صرف دس منٹ کی پاؤں کی مالش جسم کے خلیوں میں آکسیجن کی فراہمی کو بہتر کرتی ہے۔ اس سے Varicose vein بننے کا عمل روکا جا سکتا ہے۔



مساج کا طریق:

گرم تیل کو ہاتھ کی ہتھیلی پر ملیں، پھر پانچ منٹ تک زور زور سے پاؤں پر اس سے مالش کریں۔ پھر انگلیوں کی مدد سے انگوٹھے سے ایڑھی تک مساج کریں۔ یہی عمل دوسرے پاؤں پر دہرائیں۔ اس کے بعد پنڈلیوں پر بھی مالش کی جا سکتی ہے۔

پاؤں کی مالش جسم میں دردوں کو دور کرتی ہے:

یہ سارے بدن میں خون کی گردش کو تیز کرتی ہے۔ اس سے سارا جسم گرم ہوتا ہے، دردیں آسانی سے کم ہو جاتی ہیں۔ اس مساج سے مختلف قسم کی دردیں کم کی جا سکتی ہیں۔ جیسا کہ سر درد مگرین Migraine، گردن اور کمر کی درد۔

اگر گردن میں درد ہو تو پاؤں کے انگوٹھے کو مالش کریں۔ ہلائیں اور ایک ایک کر کے سارے پاؤں کی انگلیاں کھینچے رکھیں۔ پاؤں کے ٹخنے کو مساج کرنے سے سر درد اور مگرین دور ہوتا ہے۔ اگر درد ٹانگ کے اوپر کے حصہ میں ہے یا کمر کے نچلے حصہ میں ہے تو پھر پاؤں کے باہر کے حصہ پر مساج کریں۔ اگر کمر کے اوپر والے حصہ میں درد ہو تو پاؤں کے درمیانی حصہ میں انگلیوں کے درمیان میں اپنے ہاتھوں کے انگوٹھے سے گول گول گھما کر مساج کریں۔ اگر درد ٹانگ کے اوپر کے حصے میں یا کمر کے نچلے حصہ میں ہے تو پھر پاؤں کے باہر کے حصہ پر مساج کریں۔

پاؤں کا مساج بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے

باقاعدگی سے کی گئی مالش بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتی ہے۔ اس سے موڈ اچھا ہوتا ہے اور خوف اور ڈر دور ہو جاتا ہے۔

مساج کا طریق:

اس کے لئے دونوں پاؤں کے تلوے کو دبا کر رکھیں اور انگلیوں کی مدد سے پاؤں کے گہرے حصّہ کو زور زور سے clockwise ایک منٹ تک دبائیں۔ اس دوران آرام سے گہری سانس لیں۔ یہی امر ہفتہ میں دو مرتبہ ہر پاؤں پر باری باری دہرائیں۔

پاؤں کی مساج ان کی صحت کو برقرار رکھتی ہے

پاؤں پر مساج کرنے سے پاؤں میں خون کی گردش بڑھتی ہے۔ یہ پاؤں کی حرکت کو بہتر کرتا ہے اور کھنچاؤ کو دور کرتا ہے۔ پاؤں کی جلن کو دور کرتی ہے۔ اس کے علاوہ پاؤں کو گھمانا اور ننگے پاؤں چلنا بھی مددگار ہے۔ ہمارے پاؤں ہمارے سارے بدن پر اثر ڈالتے ہیں اس لئے آپ روزانہ دس منٹ ہر پاؤں کی مالش کے لئے وقت نکالیں جس سے آپ کی صحت اور تندرستی میں کافی فائدہ پہنچے گا۔ انشاء اللہ۔ (ماخوذ از http://www.eatmovefeel.de/wie-gut-sind-fussmassagen)

ابتدائی طبی امداد

بعض اوقات ہماری زندگی میں ایسے مواقع آجاتے ہیں کہ ہمیں فوری طور پر ابتدائی طبی امداد دینی پڑتی ہے۔

بچوں کو طبعی امداد دینے کا طریقہ کار بڑوں کی نسبت کچھ مختلف ہوتا ہے۔

یہاں ہم آپ کو نارمل طبی امداد کا طریقہ کار بتا رہے ہیں:

اگر کوئی شخص گھر میں یا گھر سے باہر اچانک بے ہوش ہو جائے تو اس کو مصنوعی سانس کسطرح دلایا جاتا ہے۔

- سب سے پہلے مریض کو آرام دہ حالت میں لٹا دیں۔
- اس سے اونچی آواز میں بات کرنے کی کوشش کریں اور اس کی طبیعت کے بارے میں پوچھیں۔
- اگر مریض کوئی جواب نہیں دے رہا تو فوری طور پر ایمرجنسی کال کر دیں۔
- اگر آپ اکیلے ہیں تو کسی کو مدد کے لیے پکار سکتے ہیں۔
- بعض صورت حال میں ہم مریض کی حالت کی نوعیت بتا کر ڈاکٹر سے یا ایمرجنسی کے عملے سے براہ راست ہدایت حاصل کر سکتے ہیں۔

فرسٹ ایڈ کے لئے بنیادی اقدام

پیشہ ور مدد پہنچنے تک مریض کی مدد درج ذیل تصاویر کے مطابق کریں۔

- ایک ہاتھ ماتھے پر رکھ کر دوسرے ہاتھ سے ٹھوڑی کو اوپر کر کے اس کے سر کو پچھلی جانب موڑ دیں۔ تاکہ سانس کی نالی کھل جائے۔

- دیکھنا ہے کہ اس کے گلے میں کوئی چیز تو نہیں پھنسی ہوئی۔ اگر ہے تو انگلی کی مدد سے نکال دیں۔ اور منہ کو کپڑے سے صاف کر دیں۔
- مریض کے ناک کے ساتھ اپنا کان لگا کر صرف پانچ سے دس سیکنڈ تک اس کے سانس کو محسوس کرنے کی کوشش کریں۔
- مریض کی چھاتی کی حرکت سے یہ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ دل چل رہا ہے یا نہیں۔ نبض کے ذریعہ بھی دل کی دھڑکن کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔
- مریض کے دائیں کان سے تھوڑا نیچے گردن کے مسلز کے درمیان اپنے ہاتھ کی دو انگلیاں رکھ کر مریض کی نبض بہت اچھی طرح محسوس کر سکتے ہیں۔

مصنوعی سانس کا عمل

اگر آپ کو یقین ہو جائے کہ مریض نہ تو سانس لے رہا ہے اور نہ ہی اس کا دل چل رہا ہے تو فوراً مصنوعی سانس کے عمل کو شروع کر دیں۔

- مریض کے دائیں طرف گھٹنوں کے بل بیٹھ جائیں۔
- اپنے کندھوں اور بازو کی پوزیشن کو سیدھا رکھتے ہوئے مریض کے سینے کی آخری ہڈی یا آخری پسلی کے اوپر اپنے الٹے ہاتھ کی ہتھیلی کو رکھ کر سیدھے ہاتھ کو اس کے اوپر رکھ دیں۔ اور نچلے ہاتھ کی ہتھیلی سے دو انچ تک چھاتی پر دباؤ ڈالیں۔
- اس کے بعد ایک ہاتھ سے ناک کو بند کر کے دو مرتبہ منہ کے ذریعے سانس دیں۔
- دو افراد اس عمل کو آسانی سے کر سکتے ہیں۔
- اس عمل کو لگاتار جاری رکھیں جب تک مریض کے دل کی دھڑکن بحال نہ ہو جائے۔ اور وہ سانس لینا شروع نہ کر دے۔
- جتنی دیر آپ مصنوعی تنفس کے عمل کو جاری رکھتے ہیں اس وقت تک مریض کے دماغ کو خون مہیا ہوتا رہے گا اور اس کی جان خطرے سے باہر رہے گی۔
- جب آپ محسوس کریں کہ مریض نے تھوڑا سانس لینا شروع کیا ہے تو اس کے باوجود اس عمل کو جاری رکھیں۔ جب تک مریض مکمل طور پر خود سے سانس لینا شروع نہیں کر دیتا۔ یا پھر ایمبولینس کا عملہ پہنچ نہیں جاتا۔

خوبصورت رہنے کے لئے چند نسخے

بالوں کی حفاظت

1. اگر بالوں کی نوکیں پھٹی ہوئی ہوں اور بال چھوٹے ہو گئے ہوں تو اس کے لئے آدھی پیالی خالص مہندی لے کر پانی میں گھول کر آدھا گھنٹہ پڑے رہنے دیں پھر ایک انڈا اچھی طرح پھینٹ کر اس میں ملا لیں اور بالوں میں لگائیں۔ ایک گھنٹہ بعد کسی بھی اچھے شیمپو سے سر دھو لیں۔ ہفتہ میں کم از کم دو بار کرنے سے بال ٹھیک ہو جائیں گے۔
2. دہی اور زیتون کا تیل ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگائیں اور تھوڑی دیر کے بعد دھو لیں اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں۔ اور خشکی بھی دور ہوتی ہے۔
3. ناریل کے تیل میں لیموں کا عرق ملا کر لگانے سے خشکی دور ہو جاتی ہے۔
4. سرکہ اور پانی ہم وزن ملا لیں اور بالوں کی مانگ نکال کر روئی سے یہ محلول سر میں مختلف جگہوں پر لگائیں۔ اس سے بالوں کی خشکی دور ہو جائے گی۔
5. گیلے بالوں میں کنگھی کرنا بالوں کی صحت کے لئے مضر ہے۔ بہتر یہ ہے کہ سر دھونے سے پہلے کنگھی کر لی جائے۔
6. ٹوٹے ہوئے دندانوں والی کنگھی کبھی استعمال نہ کریں۔

7. بالوں کو کبھی بھی تیز گرم پانی سے نہ دھوئیں اس سے سر میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔ ٹھنڈا یا ہلکا گرم پانی استعمال کریں۔

جلد کی حفاظت

سردیوں میں جلد کی حفاظت کے لئے روغن بادام کا استعمال بے حد مفید ہے۔ اس میں تھوڑا سا کیسٹر آئیل مکس کر کے ہاتھوں اور پاؤں اور چہرے پر لگائیں۔

چہرے کی خوبصورتی کے لئے

انڈے کی سفیدی میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ دس سے پندرہ منٹ لگا رہنے دیں پھر دھولیں۔ چہرہ نکھر جائے گا۔

بیسن، ہلدی (چٹکی سے ذرا کم) اور عرق گلاب مکس کر کے پیسٹ چہرہ پر لگائیں جب سوکھ جائے تو پانی سے دھولیں، چہرہ تروتازہ ہو جائے گا۔ اگر عرق گلاب دستیاب نہ ہو تو بیسن میں دودھ اور ہلدی مکس کر کے اس کا ماسک تیار کیا جا سکتا ہے۔

نوٹ: کوئی بھی ماسک لگا کر ہنسنا اور بولنا نہیں چاہیے ورنہ اور جھریاں پڑ سکتی ہیں۔ (کتاب مرقاۃ العافیہ)

چہرے کے فالتو بال اتارنے کا طریقہ:

1۔ میدہ میں بالائی یا ڈبل کریم اور چند قطرے لیموں جوس ملا کر سخت آٹے کی طرح بنا کر چہرہ پر ملیں اور ہاتھوں سے رگڑ رگڑ کر اتاریں۔ چہرے کے بال اتر جائیں گے۔

2۔ کارن فلور اور انڈے کی سفیدی مکس کر کے چہرے پر لگائیں، سوکھ جائے تو رگڑ کر اتار لیں۔

3۔ عرق گلاب میں تھوڑی سی پھٹکری ملا کر چہرہ پر لگائیں اس سے بھی بال اترتے ہیں۔ اگر آپ کو پھٹکری سے الرجی ہو تو یہ نسخہ استعمال نہ کریں۔ (رسالہ خدیجہ جرمنی)

کھجور

کھجور میں غذائی اجزاء

- فولاد Iron 106%
- کیلشیم Calcium 3%
- چکنائی Fat 4%
- لحمیات Protein 5%
- فاسفورس phosphorus 8%

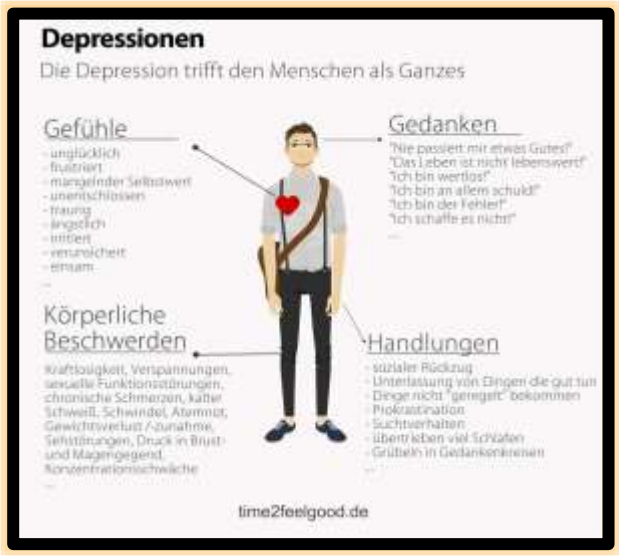
کھجور میں بہت زیادہ آئرن پایا جاتا ہے اس کے کھانے سے خون کے سرخ خلیات میں اضافہ ہوتا ہے۔ اور خون کی کمی دور ہوتی ہے۔ کولیسٹرول بھی توازن میں رہتا ہے۔ پیٹ کی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ بلغم کو خارج کرتی ہے اور کھانسی میں بھی فائدہ دیتی ہے۔ دل اور دامغ کے اعصاب کو قوت دیتی ہے۔ پابندی سے کھانے سے پھیپھڑوں کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ انسانی جسم کو جس قدر وٹامن کی ضرورت ہے اس پھل میں ہیں۔ ضروری ہے کہ اس کا استعمال مناسب مقدار میں کیا جائے۔ بہت زیادہ استعمال جسم میں گرمی پیدا کرتا ہے۔ خشک کھجور جس کو چھوارے کہتے ہیں اس کو دودھ میں ابال کر دودھ پینے سے کمر اور گردے مضبوط ہوتے ہیں۔ (ھوالشافی رسالہ)

ڈیپریشن، ذہنی دباؤ

آج کل کے دور میں ڈیپریشن کی بیماری بھی عام ہوتی جارہی ہے۔ زندگی میں بے اعتدالی، کام کی زیادتی اور مختلف الجھنیں ہمارے دماغ کو تناؤ کا شکار کر دیتی ہیں۔ ایسی صورت میں انسان چاہتے ہوئے بھی کسی چیز سے لطف اندوز نہیں ہو پاتا۔ اگر یہ بیماری بڑھ جائے اور سنگین صورت اختیار کر جائے تو خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ اس لئے اس کا علاج جلد کروانا چاہئے۔ اس معاملے میں لاپرواہی نہیں کرنی چاہئے۔

وجوہات :

بچپن کی تلخ یادیں یا بعد میں اگر کوئی گہرا صدمہ پہنچا ہو مثلاً کسی عزیز کی وفات کا صدمہ۔ عائلی مسائل، مالی مشکلات، ہجرت کرنے والوں میں وطن کی یاد سے اداسی۔ کوئی جسمانی بیماری، تنہائی، رشتہ داروں کا نامناسب رویہ۔



عبادت میں کمی یا نہ کرنا۔ گناہ کا حساس۔ نشے کی عادت۔ بے اعتدالی سے زندگی بسر کرنا۔ میانہ روی کا نہ ہونا۔ تفریحی مشاغل کا نہ ہونا۔ ورزش نہ کرنا، کھانا وقت پر نہ کھانا، نیند کا پورا نہ ہونا، وٹامنز کی کمی وغیرہ۔ اس کے علاوہ اور بھی کئی وجوہات ہیں جس کی وجہ سے اعصاب کو تکلیف ہوتی ہے۔

اس کی علامات :

- نیند کی کمی
- بھوک کی کمی یا زیادتی
- کسی بات پہ توجہ مرکوز کرنے میں مسئلہ
- جسم کا وزن کم یا زیادہ ہونا
- بعض جسمانی علامات مثلاً معدے میں درد، قبض، سر میں یا جسم میں درد
- کسی کام میں دل نہ لگنا، عدم دلچسپی
- چھوٹی چھوٹی بات پہ غصہ آنا یا غم زدہ ہو جانا
- اپنے آپ کو خالی خالی محسوس کرنا
- جسمانی کمزوری محسوس کرنا

اگر یہ علامات مسلسل اور لمبا عرصہ رہیں تو یہ ڈیپریشن ہو سکتا ہے۔ ان کے علاوہ اور بھی علامات ہو سکتی ہیں لیکن ان میں سے کوئی علامت کسی جسمانی بیماری کی بھی ہو سکتی ہے ڈیپریشن کے لئے علامات کے حساب سے اللہ تعالیٰ کے فضل سے ہومیوپیتھک دوائیاں بھی کافی مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

جسم اور روح کی تازگی کے لیے صحت مند تفریح، ورزش اور مشاغل

ہمارے لیے ضروری ہے کہ فارغ وقت کے لئے ہمارے پاس کوئی ایسا مشغلہ ہو جس سے ہمیں خوشی ملے اور وہ ہمارے لیے مفید بھی ہو۔ اس سے ہم اللہ تعالیٰ کے فضل سے مضبوط ہوتے ہیں۔ خدا تعالیٰ قرآن مجید میں فرماتا ہے: **سِيْرُوْا فِي الْاَرْضِ** (سورۃ النمل 70:) یعنی زمین میں پھرو۔ سفر کرنے اور مختلف لوگوں سے ملنے سے اللہ تعالیٰ کے فضل سے انسان مضبوط ہوتا ہے۔ وہ بہت سی اچھی باتیں سیکھتا ہے۔ اگر توفیق ہو تو ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ اپنے بچوں کو مکہ، مدینہ، قادیان اور لندن لے کر جائیں۔ سفر سے خدا تعالیٰ کے فضل سے ایمان بھی مضبوط ہوتا ہے۔ کیونکہ انسان کئی جگہ خدا تعالیٰ کے نشانات دیکھتا ہے۔ پہلی اقوام کا حال جانتا ہے۔

خوبصورت اور اچھی تفریح

ایک خوبصورت اچھی تفریح مثلاً سیر یا پکنک کرنا، پہاڑوں پہ چڑھنا، سائیکل چلانا، شکار کرنا، ساری فیملی کا اکٹھے ہو کے فٹبال، بیڈمنٹن یا کوئی اور کھیل کھیلنا، جسمانی اور جذباتی طور پہ نہ صرف مضبوط کرتا ہے بلکہ ایک دوسرے کے قریب ہونے کا بھی موقع فراہم کرتا ہے۔ خوبصورت پرندوں، پھولوں کو دیکھنے سے صحت پہ بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

پیدل چلنا اور ہلکی پھلکی ورزش کرنا

صبح کی بیس منٹ کی ورزش کا ہمارے جسم اور روح پہ اتنا اچھا اثر پڑتا ہے جتنا شام کی چالیس منٹ کی ورزش کا ہے۔ کیونکہ صبح خالی پیٹ ورزش کے لئے جسم ہماری Reserve انرجی کو استعمال کرتا ہے۔ یہ انرجی اگر مستقل استعمال نہ ہو تو کبھی اس سے کوئی بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔ لیکن شام کو کیونکہ دن بھر کا کھانا کھایا ہوتا ہے اس لئے جسم اس کھانے کی طاقت کو بھی استعمال کرتا ہے۔

خوشی پہنچانے والے ہارمونز

ایک ریسرچ کے مطابق انسانی دماغ تک پیغام پہنچانے والا ہارمون ہمارے موڈ کو خوشگوار کر دیتا ہے۔ اس لیے اسے GLÜCKSHORMON یعنی خوشی پہنچانے والا ہارمون کہتے ہیں۔ کھیلنے سے خوشی کے کئی ہارمون مثلاً Dopamin,Noradrenalin Serotonin، جسم میں کافی مقدار میں پیدا ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے کھیلنے کے بعد انسان کو ایک تازگی اور فرحت کا احساس ہوتا ہے۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ ڈیپریشن سے بچاؤ اور اس کے علاج کے لیے ڈاکٹر یہ کہتے ہیں کہ مختلف قسم کی ورزش کریں یا کسی کھیل میں باقاعدگی سے حصہ لیں۔ Serotonin کی کمی بھی ڈیپریشن پیدا کرنے کی ایک وجہ ہے۔ جسم کو ایک ایسا پیغام رساں ہارمون یا کیمیکل چاہیے جس سے وہ اپنا توازن

قائم رکھ سکے۔ اِن ہارمونز کے اور بھی کافی کام ہیں۔ ہمارے معدے اور آنتوں کی حرکت اور ان کے باقی کام میں ان کی مدد کرتے ہیں۔ یہ ہمارے اندر ایک ذہنی اطمینان اور اندرونی سکون پیدا کرتے ہیں۔

بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتے ہیں۔ چوٹ لگنے کے بعد خون کو بہنے سے روکتے ہیں۔اس کو جمنے میں مدد کرتے ہیں۔ Serotonin کی کمی کی وجہ سے بعض لوگوں میں غصہ، تشدد کا رجحان، خوف، بھوک کی زیادتی، قبض، بے خوابی، جنسی خواہش میں بہت کمی، درد کے معاملے میں زود حسی، میگرین (Migraine) شدید سر درد کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ ہمارے سونے اور جاگنے کی عادتیں خراب ہو جاتی ہیں۔ ہمارے جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کا سسٹم ٹھیک کام نہیں کر سکتا۔

جن لوگوں کو ڈیپریشن ہو ان کو کبھی کبھی دوائیوں کے ذریعے یہ ہارمون دیے جاتے ہیں۔ مگر کیونکہ یہ قدرتی نہیں ہوتے اس لیے ان کے بُرے اثرات بھی ہو جاتے ہیں۔ یہ ہارمون کیلے، انناس، کیوی، اخروٹ، ٹماٹر اور ایسی چاکلیٹ جس میں Kakao کی مقدار زیادہ ہو میں پایا جاتا ہے۔ خوراک کے ذریعے خوشی کے ہارمون پیدا ہونے کا ایک لمبا عمل ہوتا ہے لیکن ایک صحت مند تفریحی سے یہ بہت جلد پیدا ہوتا اور عمل کرتا ہے۔

(ماخوذ از serotonin wikipedia+www.netzathleten.de/gesundheit/gluckshormon-wissenswertes-zu)

یہ سب ہارمون اانسان کی صحت اور خوبصورتی پہ بہت اچھا اثر ڈالتے ہیں۔ خوش رہنے والے اور ورزش کرنے والے لوگوں کو میک اپ کی ضرورت نہیں پڑتی کیونکہ وہ ویسے ہی خوبصورت ہو جاتے ہیں۔

دُعا پر ایک جرمن پروفیسر کا مضمون

ایک جرمن رسالے Schöne Woche میں جرمنی کے ایک مشہور پروفیسر Hademar Bankhofer کا ایک مضمون شائع ہوا ہے۔ اس میں اس نے لکھا ہے کہ:

نئی ریسرچ نے اس بات کو ثابت کر دیا ہے کہ **"جو دعا کرتا ہے، وہ صحت مند رہتا ہے اور لمبی عمر پاتا ہے"۔**

جو لوگ باقاعدگی سے دعا کرتے ہیں وہ صحت مند زندگی گزارتے ہیں لمبی عمر پا سکتے ہیں۔ دعائیں ہمارے دفاعی نظام کو مضبوط کرتی ہیں۔ ڈیپریشن کو شکست دیتی ہیں۔ دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہیں، سگریٹ چھوڑنے میں مددگار ہوتی ہیں۔ ہارورڈ یونیورسٹی آف بوسٹن میں ایک مریضہ پہ ٹیسٹ کیا گیا کہ جب اس نے باقاعدگی سے دعا کرنی شروع کی تو وہ آہستہ آہستہ مکمل طور پر صحت یاب ہو گئی۔

اس کے علاوہ امریکن ریسرچ نے یہ ثابت کیا ہے کہ دعا کرنے والے لوگ بہت کم بیمار ہوتے ہیں بلکہ یہ بھی کہ وہ خوش رہتے ہیں اور پر اعتماد ہوتے ہیں نیز مثبت سوچ رکھنے والے ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ جب ایڈز کے مریضوں پہ یہ ریسرچ کی گئی تو ان کا دفاعی نظام بہتر ہو گیا اور وہ خواتین جن کے بچے نہیں ہو سکتے تھے اور ان کو ٹیسٹ ٹیوب بے بی کروانا پڑتا تھا وہ بھی جلدی حاملہ ہو گئیں۔

دعا کیسے عمل کرتی ہے؟ اس سے انسان کا ذاتی شفاء کا نظام مضبوط ہوتا ہے۔

وہ دعا کیسی ہونی چاہئے جو شفاء عطا کرتی ہے؟ اس سے فرق نہیں پڑتا کہ انسان الفاظ میں دعا کرے یا ایک نظم کی صورت میں گا کے کرے، اصل بات یہ ہے کہ وہ خلوص سے دل کی گہرائیوں سے مانگی جانی چاہئے اور جو دوسرے لوگوں کے لئے بھی دعا کرے اس کو زیادہ شفاء اور کامیابی ملے گی۔

(Schöne Woche 30.07.08,Medizin,Top in Form mit TV professor Hademar Bankhofer ein bekanntester Gesundheits-Experte)

حضرت مصلح موعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا ہے کہ:

غیر ممکن کو یہ ممکن میں بدل دیتی ہے
اے میرے فلسفیوں زورِ دعا دیکھو تو

نسخہ تسہیل ولادت

تسہیل ولادت کے لئے آٹھویں ماہ کولوفائلم 200 کی ایک خوراک ہفتہ وار شروع کر دیں۔

نویں ماہ کے شروع ہوتے ہی پلسٹیلا 30 روزانہ ایک بار شروع کر دینی چاہئے۔

وضع حمل کی دردیں شروع ہونے پر کالی فاس 6x اور میگنیشیا فاس 6x کی چھ چھ گولیاں نصف کپ نیم پانی میں حل کر لیں اور ہر آدھے گھنٹہ کے بعد چمچہ سے ایک ایک گھونٹ پئیں۔ ولادت کا وقت قریب آنے پر آرنیکا 1000 کی ایک خوراک لے لیں اور ولادت کے فوراً بعد بھی اس کی ایک اور خوراک لینی چاہیے۔

اگر بچے کی پیدائش کے بعد دودھ بند ہو جائے تو برائیونیا 200 اور فائٹولاکا 200 ملا کر دیں۔

بچے کی پیدائش کے بعد اگر پوسٹ نیٹل ڈیپریشن ہو جائے تو اگنیشیا 200 کی چند خوراکیں لیں اور پھر نیٹرم میور 6x کی چند خوراکیں استعمال کرنی چاہئے۔

اسی طرح اگر باہر جانے کا خوف ہو تو کلکیریا کارب 1000 ہفتہ میں ایک بار تین ہفتوں کے لئے لینا مفید ہوتا ہے۔

(کتاب علاج بالمثل مصنف حضرت مرزا طاہر احمد رحمہ اللہ تعالیٰ)

(نوٹ۔ اگر کوئی لجنہ ممبر پہلے سے کوئی ہومیو پیتھک دوائی لے رہی ہوں تو وہ کسی ہومیو پیتھ سے مشورہ کر کے کوئی اور ہومیو پیتھک دوا لیں۔ کیونکہ ہومیو پیتھک کی بعض دوائیاں اکٹھی نہیں لی جا سکتیں)۔

پہیلیوں کے جواب:۔ 1-سُورَۃُ القَصَص آیت نمبر 8، 2- کفن، 3- غصہ، 4 - تربوز، 5 -فٹ بال، 6- کوئلے، 7 -چیونٹیاں

کچھ بچوں کے متعلق

دانت نکلنے کا زمانہ: عموماً چھ ماہ کی عمر میں بچے دانت نکالنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ عمل تقریباً بارہ سے چودہ ماہ تک جاری رہتا ہے۔ اِن دنوں میں بچہ مختلف تکالیف کا شکار ہو سکتا ہے۔ مثلاً بے چین سر اور چہرے پر حدت آنکھوں کی تکالیف (آشوبِ چشم) اور اسہال وغیرہ۔

علاج: کلکیریا فلور, Calc.Flour,3x دانت نکالنے کے زمانے میں قے، تشنج وغیرہ خصوصاً مسوڑھوں کے نکلنے کے وقت کلکیریا فاس .Calc.Phos 6x,3x یہ ایک ایسی منفرد دوا ہے جو بچوں میں دانت کے دِنوں میں ہونے والی تمام تکالیف پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے مثلاً بچوں میں کمزوری، معدہ کی تکالیف، آنکھوں کا متورم ہونا اور اسہال وغیرہ۔

میگنیشیا فاس۔ 6X x12 Maga phos دانت نکلنے کے زمانے میں بخار، کھانسی، پٹھوں کی تکلیف قولنج، اسہال وغیرہ۔ اس دوا کا گرم محلول زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ چند ٹکیاں نیم پانی میں حل کر کے دے دیں۔

اللہ تعالیٰ ہمیں اور ہماری نسلوں کو صحت و عافیت سے رکھے۔ ہم دین و دنیا میں کامیابیاں حاصل کرتے رہیں۔ آمین

لطیفہ

شاگرد استاد سے: سر دن میں سورج کا کوئی فائدہ نہیں ہے

استاد: کیوں؟

شاگرد: دن میں تو ویسے ہی روشنی ہوتی ہے فائدہ تو تب ہو اگر رات کو نکلے۔

چند محاورے اور پہیلیاں

صحت کے لئے خوش رہنا بھی ضروری ہے۔اس کے لئے بعض سادہ ٹوٹکے درج ہیں۔

ایک اچھی کتاب، کہانی یا کسی بھی زبان کے محاورے یا پہیلی پڑھنے سے انسان وقتی طور پر اپنی مصیبت یا کمزوری کو بھول جاتا ہے۔اکثر محاوروں کے پیچھے ایک مزیدار سی کہانی ہوتی ہے۔اس محاورے کو سن کے وہ کہانی یاد آتی ہے۔اس سے ہنسی آتی ہے۔مثلاً ہم نے بچپن سے درج ذیل محاوروں کی کہانیاں سنی ہوئی ہیں۔ہم جب بھی انہیں سنیں بہت مزا آتا ہے۔"انگور کھٹے ہیں۔۔۔۔بلی شیر کی خالہ ہے۔۔۔۔کوا چلا ہنس کی چال اپنی بھی بھول گیا۔۔۔۔دوست وہ جو مصیبت میں کام آئے۔۔۔اتفاق میں برکت ہے ۔۔۔۔جیسی کرنی ویسی بھرنی۔۔۔۔۔بیوقوف دوست سے عقل مند دشمن بہتر ہے۔۔۔۔ضرورت ایجاد کی ماں ہے۔" وغیرہ

آپ ماہانہ اجلاسوں میں محاوروں، یا لطائف، یا مزاحیہ اشعار کا مقابلہ کروا سکتی ہیں۔مگر شرط یہ ہے کہ لطائف اور اشعار معیاری ہوں اور محاورے بھی اچھے ہوں ۔کچھ مزیدار مزاحیہ واقعات بھی بیان کئے جاسکتے ہیں۔

اس سلسلہ میں حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے اپنے ایک انٹرویو میں ایک واقعہ بیان کیا ہے کہ۔۔۔۔

"یہاں ایک بار دفتر میں بیٹھے ہوئے تھے۔میں حضرت خلیفۃ المسیح الرابع رحمہ اللہ کے سامنے بیٹھا ہوا تھا تو حضور نے واقعہ سنایا۔ہمارے دادا حضرت مرزا شریف احمد صاحب رضی اللہ تعالیٰ عنہ مزاحیہ شعر لکھا کرتے تھے۔حضرت خلیفۃ المسیح الثانی رضی اللہ تعالیٰ عنہ جلسہ کے بعد بعض دفعہ شکار پر جایا کرتے تھی۔ایک دفعہ نیل گائے کے شکار پر گئے۔ایک بزرگ بھی ساتھ تھے۔انہوں نے دور گھاس میں کچھ ہلتے ہوئے دیکھا۔بڑی اونچی گھاس تھی۔کان بھی انہیں نظر آئے،وہ سمجھے کہ نیل گائے ہے۔چنانچہ انہوں نے فائر کر دیا۔تھوڑی دیر بعد وہاں سے گدھے کی آواز آنی شروع ہوئی اور ایک آدمی بڑے غصہ کی حالت میں وہاں سے باہر آیا کہ یہ کیسے لوگ ہیں کہ انہیں یہ بھی پتا نہیں لگتا کہ نیل گائے ہے یا گدھا ہے۔ابھی میرا گدھا مارنے لگے تھے۔اور مجھے بھی ساتھ ہی مارنے لگے تھے۔چونکہ رائفل کا فائر تھا اس لئے شکر ہے کہ اسے نہیں لگا اور وہ بچ گیا۔اس پر حضرت مرزا شریف احمد صاحبؓ نے شعر سنائے۔

یہ زمانہ کیسا بدل گیا جنہیں یہ بھی نہیں پتہ
ہے گدھے میں گائے میں فرق کیا
چلے گھر سے کرنے شکار ہیں
نہ وہ نیل گائے ہیں مارتے
نہ ہرن کا کچھ ہیں بگاڑتے
بس صرف میرے کان ہیں پھاڑتے
انہیں بس مجھی سے نکار ہے

(از خلافت جوبلی کے موقع پر حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ کا تاریخ انٹرویو۔ صفحہ نمبر 54،55۔ شائع شدہ مجلس خدام الاحمدیہ جرمنی)

پہیلیاں

پہیلی سے ذہانت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ دماغ کی ورزش ہو جاتی ہے۔
دلچسپی کے لئے میں تین چار پہیلیاں لکھتی ہوں ان کا جواب اسی نصاب کے کسی صفحہ پر تلاش کریں۔ انشاء اللہ آپ کو مل جائے گا۔

- قرآن مجید کی وہ کونسی چھوٹی سی آیت ہے جس میں اللہ تعالیٰ نے دو حکم، دو مناہی، اور دو پیشگوئیاں بیان کی ہیں۔
  قارئین کی آسانی کے لئے میں یہ بتادوں کہ یہ آیت بیسویں سیپارہ میں ہے۔
- "وہ کونسا لباس ہے جو انسان اسے سیتا ہے وہ خود نہیں پہنتا، جو پہنتا ہے وہ دیکھ نہیں سکتا۔"
- "وہ کون سے چیز ہے جو حرام ہے مگر پھر بھی اسے پینے کا حکم ہے۔"
- "آؤ بھائی بازار چلیں۔ کھانے کے لئے مصری لائیں۔ پینے کے لئے پانی لائیں۔ دانتوں کے لئے ٹک ٹک لائیں۔ بکری کے لئے چارہ لائیں۔
  اس پہیلی کے جواب سے اندازہ ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت میں کئی فائدے پوشیدہ ہوتے ہیں۔
- جب بھی وہ میدان میں آئے۔ قدم قدم پہ ٹھوکر کھائے۔ اچھلے کودے دوڑے بھاگے۔ سب ہیں پیچھے وہ ہے آگے
- کبھی ہیں لال، کبھی ہیں کالے۔ ہزاروں بار ہیں دیکھے بھالے۔
- مل کے رہتی ہیں یہ سوراخوں میں۔ پل میں لشکر بڑا گزر جائے۔ دیکھنے میں حقیر سی ہے یہ۔ اس کے کاٹے ہاتھی مر جائے

(نوٹ۔ آخری تین پہیلیاں مندرجہ ذیل لنک سے لی گئی ہیں)
http://www.stories.pk/urdu-hindi/paheliyan-children-urdu-riddles-t2319.htm

گھر میں بھی کبھی وقت نکال کر ہم ایک دوسرے کو اور اپنے بچوں کو اچھے اشعار، نظمیں، لطائف، چٹکلے یا سبق آموز کہانی سنائیں تو اس سے آپس کے تعلقات مضبوط ہوتے ہیں اور محبت پیدا ہوتی ہے۔

احادیث نبوی ﷺ

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا بیان کرتی ہیں کہ ایک سفر میں وہ آنحضرت ﷺ کے ساتھ تھیں۔ حضورؐ اور حضرت عائشہؓ نے دوڑ میں مقابلہ کیا۔ حضرت عائشہؓ آگے بڑھ گئیں لیکن ایک اور موقع پر جب کہ وہ کچھ موٹی ہو گئیں تھیں، پھر دوڑ میں مقابلہ ہوا۔ حضرت عائشہؓ کہتی ہیں اس میں آنحضرت ﷺ آگے بڑھ گئے اور حضورؐ نے فرمایا۔۔۔ ”اے عائشہ! اس مقابلے کا بدلہ اتر گیا“۔ (مقصد یہ ہے کہ حضورؐ اپنے اہل سے دلداری کا سلوک فرمایا کرتے تھے)۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا۔۔۔ ”تندرست و توانا مومن کمزور صحت والے مومن سے بہتر ہے اور اللہ تعالیٰ کو زیادہ محبوب ہے۔ ہر ایک چیز میں خیر اور بھلائی ہے جو چیز نفع دیتی ہے اس کی ہمیشہ حرص رکھو۔ اللہ تعالیٰ سے مدد چاہو، عاجز بن کر نہ بیٹھو اور اگر تمہیں کوئی تکلیف پہنچے تو یہ نہ کہو کہ اگر میں ایسا کرتا تو ایسا نہ ہوتا۔ بلکہ یہ کہو کہ میں نے کوشش کی لیکن اللہ تعالیٰ کی تقدیر یہی تھی۔ اللہ تعالیٰ جو چاہتا ہے وہ کرتا ہے۔ کاش کہنا اور پچھتاوے اور حسرت کا اظہار کرنا شیطان کے اثر ڈالنے کی راہ ہموار کرتا ہے“۔

(از حدیقتہ الصالحین، صفحہ نمبر 466،467، حدیث نمبر 466،467، ایڈیشن 2015)

Notes: