شعبہ صحتِ جسمانی

# Health & Fitness
# Abteilung Gesundheit und Fitness

سالانہ نصاب 2021-2022

Syllabus 2021 - 2022

Jahres Lernplan 2021 - 2022

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

پیاری صدرات اور میری عزیز بہنو

اسلام علیکم و رحمۃاللہ و بر کاتہ

خدا کے فضل و کرم سے شعبہ صحت جسمانی لجنہ اماءاللہ سوئیٹزرلینڈ کا سالانہ نصاب پیشِ خدمت ہے اَلْحَمْدُ لِلّٰہ

محترمہ نیشنل صدر صاحبہ سوئیٹزرلینڈ کی اجازت سے شعبہ صحتِ جسمانی کا یہ سالانہ نصاب تیار کیا گیا ہے۔اس نصاب میں مختلف بیماریوں کے متعلق معلومات کے علاوہ روز مرہ استعمال میں آنے والے چند مفید نسخے اور ٹپس وغیرہ بھی شامل ہیں۔ کوشش کی گئی ہے کہ نصاب کو دلچسپ بنایا جائے ۔ برائے مہربانی دوران سال 2021-2022 اس نصاب کا مکمل مطالعہ کریں۔ ہر ماہ وقت کی مناسبت سے اس میں سے کچھ حصہ اپنے اجلاسات میں پڑھ کر سنائیں ۔ اس نصاب سے مکمل طور پر فائدہ حاصل کرنے کیلئے ضروری ہے کہ آپ اس کو اچھی طرح دیکھیں اور پڑھیں۔ اگر آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہوتو آپ ہماری ٹیم کے کسی بھی ممبر سے رابطہ کر سکتی ہیں جنکے نام اور فون نمبر اس نصاب کے آخر میں درج ہیں۔ یہ نصاب ہماری ویب سائٹ پر بھی اپ لوڈکر دیا جائے گا۔ اس نصاب کو آپ تک پہنچانے کے لئے ہماری ٹیم کو کافی محنت کرنی پڑی ہے ۔ خاکسار کے ساتھ بہنوں نے اپنا بہت سارا قیمتی وقت دیکر خصوصی تعاون کیا ہے۔ خاکسار ان سب بہنوں کی تہہ دل سے شکر گزار ہے، اللہ تعالیٰ ہم سب خادِماتِ دین کو اور پڑھنے والونکو احسن جزا دے ۔ اللہ تعالیٰ اس نصاب کو بہت مفید اور با برکت بنائے اٰمین۔ خدا کرے کہ ہمیشہ ہم اللہ تعالیٰ کی رضا کی راہوں پہ چلنے والے ہوں۔ اپنی جسمانی اور روحانی صحت کو ہمیشہ بہتر بناتی رہیں اور حضرت خلیفۃ المسیح الخامس کی آنکھوں کی ٹھنڈک بنیں اٰمین اَللّٰھُمَّ اٰمین

جزاک اللہ

خاکسار

عظمیٰ احمد

نیشنل سیکرٹری شعبہ صحتِ جسمانی سوئیٹزرلینڈ

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

Liebe Präsidentinnen und meine
Liebe Schwestern

Assalamo Alaikum wr wb

Durch die Gnade Gottes wird Ihnen der jährliche Lehrplan 2021 - 2022 von der Abteilung Gesundheit und Fitness Lajna Imaillah Schweiz präsentiert, Alhamdulillah.

Die Abteilung Gesundheit und Fitness hat mit Einverständnis der Nationalen Präsidentin Lajna Imaillah den jährlichen Lehrplan erstellt.
Im jährlichen Lehrplan werden nebst den verschiedenen Krankheiten auch Tipps und Rezepte für den alltäglichen Gebrauch vorgestellt. Es wurde versucht, den Lehrplan möglichst interessant zu gestalten. Bitte nehmen Sie während dem Jahr 2021 diesen Lehrplan komplett durch. An den monatlichen Treffen (Ijlaas) sollte versucht werden, dass ein Teil des Lehrplans vorgestellt und gelesen wird – soweit es die Zeit erlaubt. Um vollumfänglich vom Lehrplan profitieren zu können muss dieser komplett durchgelesen und studiert werden. Falls sie weitere Informationen oder Unterstützung benötigen, können sie unser Team kontaktieren – die Angaben sowie Telefonnummern der Mitglieder der Abteilung Gesundheit und Fitness sind am Ende aufgeführt. Ebenso wird der Lehrplan auf die Lajna Imaillah Homepage aufgeschaltet.
Unser Team hat sehr harte Arbeit geleistet um euch den Lehrplan zur Verfügung zu stellen. Auf die Stimme meiner bescheidenen Persönlichkeit haben die Lajna Mitglieder ihre kostbare Zeit für diese Zusammenarbeit investiert. Ich bin für all diese Lajna Mitglieder für ihre Arbeit sehr dankbar, möge Allah diesen Gottesdienerinnen und alle Leserinnen nur die beste Belohnung gewähren. Möge Allah diesen Lehrplan für uns zu einem Segen und Nutzen machen. Ameen. Möge Allah uns befähigen, stets auf die von ihm vorgegebenen und gesegnete Wege zu schreiten. Möge Allah uns befähigen uns in unserer körperlichen sowie geistigen Gesundheit stets verbessern zu können und zum Augentrost unseren geliebten Khalifen zu werden. Ameen.

Jazakallah – Vielen Herzlichen Dank

Uzma Ahmad

Nationale Sekretärin Abteilung Gesundheit und Fitness Schweiz

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

Assalamo Alaikum wr wb

By the grace of God, the 2021-2022 annual curriculum is being presented to you by the Department of Health and Fitness Lajna Imaillah Switzerland, Alhamdulillah.

The Health and Fitness Department created the annual curriculum with the consent of National President Lajna Imaillah.
In addition to the various diseases, tips and recipes for everyday use are presented in the annual curriculum. Attempts were made to make the curriculum as interesting as possible. Please complete this syllabus in full during 2021. At the monthly meetings (Ijlaas) an attempt should be made that part of the curriculum is presented and read - as far as time permits. In order to fully benefit from the curriculum, it must be read through and studied completely. If you need further information or assistance, you can contact our team - the details and telephone numbers of the members of the health and fitness department are listed at the end. The curriculum will also be posted on the Lajna Imaillah homepage.
Our team has worked very hard to provide you with the curriculum. In the voice of my humble personality, the Lajna members have invested their precious time in this collaboration. I am very grateful to all of these Lajna members for their work, may Allah grant these worshipers and all readers only the best reward. May Allah make this curriculum a blessing and benefit to us. Ameen. May Allah enable us to always walk on the paths given and blessed by him. May Allah enable us to always improve our physical and mental health and to become an eyebright for our beloved caliph. Ameen.

Jazakallah - Thank you very much

Uzma Ahmad

National Secretary for Health and Fitness Switzerland

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

# نصاب صحتِ جسمانی لجنہ اماء اللہ سوئٹزرلینڈ

Syllabus Health & Fitness Lajna Imaillah Switzerland
Jahres Nisab Gesundheit & Fitness Lajna Imaillah Schweiz
2021 - 2022


| Seite Page صفحہ | Inhaltverzeichnis | Contents | اس نصاب میں | Monat Month مہینہ |
|---|---|---|---|---|
| 6 | Heiliger Qur'an | Holy Qur'an | قرآنِ کریم | |
| 7 | Hadith | Hadith | حدیث النبی ﷺ | |
| 8-10 | Die Vorteile von Bockshornklee | Benefits of Fenugreek | میتھی دانے کے فائدے | Oktober, October, اکتوبر 2021 |
| 11-13 | Wudhu (Rituelle Gebetswaschung) | Wudhu (Ritual prayer washing) | وضو | November, نومبر 2021 |
| 14-17 | Bluthochdruck symptom und ihre Homeopatische Behandlung | High blood pressure symptoms and their homeopathy treatment | ہائی بلڈ پریشر کی علامات اور ان کا ہومیوپیتھی علاج | Dezember, December, دسمبر 2021 |
| 18-23 | Lächeln | Smile | مسکراہٹ | Januar, January جنوری 2022 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **24-28** | Islamic teachings regarding health and hygiene | Islamische Lehren bezüglich der Gesundheit und Hygiene | تندرُستی اور صحت کے اُصول کے بارے میں اسلامی تعلیمات | Februar, February فروری 2022 |
| **29-32** | Angina | angina | انجائنا | März, March مارچ 2022 |
| **33-34** | Ernährung | Nutrition | غزائیت | April اپریل 2022 |
| **35-39** | Namaz | namaz | نماز | Mai, May مئی 2022 |
| **40** | Die Vorteile von Zitrone | The Benefits of Lemon | لیموں کے فوائد | Juni, June جون 2022 |
| **41-43** | Haarpflege | Hair care | بالوں کی دیکھ بھال | Juli, July جولائی 2022 |
| **44-49** | Rückenschmerzen | Back pain | کمر درد | August اگست 2022 |
| **50-52** | Bittergurke ist Heillend | Bitter gourd is healing | کریلا شفا بخش ہے | September, ستمبر 2021 |
| **53-55** | Gedicht | Poem | نظم | |
| **56** | Homöophatie Arzt Abdul Malik (Jamaat Ahmadiyya Deutschland) | Homeopathic Doctor Abdul Malik (Ahmadiyya Muslim Jamaat Germany) | ہومیوپیتھک ڈاکٹر عبدالملک (احمدیہ مسلم جماعت جرمنی) | |

# Qur-ân/قرآنِ کریم

„And when I am ill, it is He Who restores me to Health. “ (26:81)

اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی ہے جو مجھے شفا دیتا ہے۔

„Und wenn ich Krank bin, Ist Er es, Der mich heilt.“ (26:81)

# Hadith / حدیث النبی ﷺ

## صحت و مرض، پرہیز اور اعلاج

578۔ عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا، قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالفَرَاغُ

(بخاری کتاب الرقاق باب ولا عیش الا عیش الآخرۃ 6412)

حضرت ابن عباسؓ بیان کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا دو نعمتیں ایسی ہیں کہ جن میں بہت سے لوگ گھاٹا کھا رہے ہیں۔ صحت اور فراغت۔

### Health & disease, prevention & treatment

Hadhrat ibn-e Abbas[ra] reported that the holy Prophet[saw] said: "There are two blessed gifts, because of which contempt many human sufferings must endure. Firstly, health and, secondly, the benefit of leisure time." (Sahihu l-Bukhari)

### Gesundheit & Krankheit, Vorbeugung & Behandlung

Hadhrat Ibn-e Abbas[ra] berichtete, dass der Heilige Prophet[saw] sagte: „ Es gibt zwei segensreiche Gaben, aufgrund deren Missachtung viele Menschen Leid ertragen müssen. Erstens die Gesundheit und zweitens das Wohltuende der Freizeit.“ (Sahihu l-Bukhari) Hadith 578

# میتھی دانے کے فائدے

میتھرے یا میتھی دانے ہمارے کچن میں روزمرہ استعمال ہونے والا قدرت کا ایک بہترین تحفہ ہے جو دوائی کے طور پر ہزاروں سال سے استعمال ہو رہا ہے۔ کئی وٹامنز اور منرلز پر مشتمل اس کم قیمت لیکن بے بہا فوائد رکھنے والی چیز کا اصل وطن افریقہ ہے ، لیکن اب یہ ساری دنیا میں کاشت کی جاتی ہے۔ قدیم یونان میں گھوڑے جب بیمار ہوتے اور کسی خوراک کو منہ نہ لگاتے تو یہ اس کے پتے کھانے کے بعد تندرست ہونے لگتے تھے۔ اطباء کہتے ہیں کہ اگر اس کی افادیت کا لوگوں کو پتہ چل جائے تو شاید ہی کوئی گھر ہو جس میں میتھی دانہ موجود نہ ہو۔

## نزلہ و زکام کے لیے

نزلہ زکام، سینے کی تکلیف اور بلغم بننے کی بیماری میں اس کا استعمال از حد مفید ہے۔ صبح و شام دو چائے کے چمچ ایک کپ پانی میں جوش دے کر شہد سے میٹھا کر کے پی لیں۔ مسلسل استعمال سے دائمی نزلہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو استعمال کرانے سے سارا بلغم نکل جاتا ہے۔

## کھانے میں اس کا استعمال

اس کو اچار میں استعمال کریں یا پیس کر آٹے میں شامل کر کے روٹی بنا لیں یا سبزیوں اور دالوں میں ملائیں۔ غرض ہر ڈش میں اس کی خوشبو بہت اچھی لگتی ہے۔ کڑھائی گوشت یا ٹماٹر گوشت میں میتھرے اور ثابت دھنیا ایک ایک چمچ بھون کر پیس کر ڈالیں (جب کہ ہنڈیا تیار ہو چکی ہو) اور ایک نئے لذیذ ذائقہ کا لطف اٹھائیں۔ مصالحہ والی بریانی میں بھی چند دانے پیس کر ڈال کر دیکھیں اور اچار گوشت تو اس کے بغیر بنتا ہی نہیں۔

# Die Vorteile von Bockshornklee

Methre- oder Bockschnuckskörner sind eines der besten täglichen Naturgeschenke in unserer Küche, das seit Tausenden von Jahren als Medizin verwendet wird. Afrika ist das wahre Land dieser kostengünstigen, aber unbezahlten Leistungen, die viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten, aber jetzt wird es auf der ganzen Welt angebaut. Im antiken Griechenland, als Pferde krank waren und keine Nahrung hatten, begannen sie zu heilen, nachdem sie ihre Blätter gegessen hatten. Es wird gesagt, dass, wenn die Menschen seine Nützlichkeit kennen, es kaum ein Haus ohne Bockschnuckskorn gibt.

## Nützlich bei der Erkältung

Es ist äußerst nützlich bei Erkältungen, Brustschmerzen und Schleim. Morgens und abends zwei Teelöffel Bockschnuckskörner im Wasser hinzufügen köcheln und mit Honig versüsst trinken. Kontinuierliche Anwendung beseitigt auch chronische Erkältungen. Bei Verwendung von kleinen Kindern nimmt den gesamten Schleim heraus.

## Verwenden Sie es in Lebensmitteln

Verwenden Sie es in Achar oder mahlen Sie es zu Mehl, um Brot herzustellen oder mischen Sie es in Gemüse und Hülsenfrüchten. So riecht es in jedem Gericht super. Kochen Sie den süssen und ganzen Koriander im Hackfleisch und mahlen Sie ihn und tun zum schluss auf das fertig gekochtes gericht. So geniessen Sie einen neuen köstlichen Geschmack. Mahlen Sie ein paar Körner in einem gewürzten Biryani und machen Sie Achar-Fleisch.

# Benefits of Fenugreek

Methre or Fenugreek grains are one of the best daily nature gifts in our kitchen that has been used as medicine for thousands of years. Africa is the real country of this low cost but unpaid benefits containing many vitamins and minerals, but now it is cultivated all over the world. In ancient Greece, when horses were sick and did not face any food, they began to heal after eating their leaves. It is said that if people know its usefulness, there is hardly any house with no fenugreek grain.

## Useful for Colds

It is extremely useful for colds, chest pain and mucus. In the morning and evening, simmer two teaspoons of Fenugreek seed in the water and drink sweetened with honey. Continuous use also eliminates chronic colds. When using small children, all the mucus is taken out.

## Use it in food

Use it in achar or grind it into flour to make bread or mix it into vegetables and legumes.So it smells great in every dish. Cook the sweet and whole coriander in the minced meat and grind it and finally put on the ready-cooked dish.So you can enjoy a new delicious taste.Grind a few grains in a spiced biryani and make achar meat.

# وضو

وضو کے بارے میں قرآن کریم میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

''اے وہ لوگو جو ایمان لائے ہو! جب تم نماز کی طرف جانے کے لئے اٹھو تو اپنے چہروں کو دھولیا کرو اور اپنے ہاتھوں کو بھی کہنیوں تک۔ اور اپنے سروں کا مسح کرو اور ٹخنوں تک اپنے پاؤں بھی دھولیا کرو۔ اور اگر تم جنبی ہو تو (پورا غسل کر کے) اچھی طرح پاک صاف ہو جایا کرو۔ اور اگر تم مریض ہو یا سفر پر ہو یا تم میں سے کوئی حوائجِ ضروریہ سے فارغ ہو کر آیا ہو یا تم نے عورتوں سے تعلق قائم کیا ہو اور اس حالت میں تمہیں پانی نہ ملے تو خشک پاکیزہ مٹی کا تیمّم کرو اور اپنے چہروں اور ہاتھوں پر اس سے مسح کر لیا کرو۔ اللہ نہیں چاہتا کہ تم پر کوئی تنگی ڈالے لیکن چاہتا ہے کہ تمہیں بہت پاک کرے اور تم پر اپنی نعمت تمام کرے تا کہ تم شکر کیا کرو۔ (سورۃ المائدہ آیت نمبر ۷)''

ایک حدیث میں ہے: ''صفائی نصف ایمان ہے'' (مسلم)

...قرآن شریف کی رو سے انسان کی طبعی حالتوں کو اس کی اخلاقی اور روحانی حالتوں سے نہایت ہی شدید تعلّقات واقع ہیں۔ یہاں تک کہ انسان کے کھانے پینے کے طریقے بھی انسان کی اخلاقی اور روحانی حالتوں پر اثر کرتے ہیں۔ اور اگر ان طبعی حالتوں سے شریعت کی ہدایت کے موافق کام لیا جائے تو جیسا کہ نمک کی کان میں پڑ کر ہر ایک چیز نمک ہی ہو جاتی ہے۔ ایسا ہی یہ تمام حالتیں اخلاقی ہی ہو جاتی ہیں اور روحانیت پر نہایت گہرا اثر کرتی ہیں۔ اسی واسطے قرآن شریف نے تمام عبادات اور اندرونی پاکیزگی کی اغراض اور خشوع و خضوع کے مقاصد میں جسمانی طہارتوں اور جسمانی آداب اور جسمانی تعدیل کو بہت ملحوظ رکھا ہے۔ اور غور کرنے کے وقت یہی فلاسفی نہایت صحیح معلوم ہوتی ہے کہ جسمانی اَوضاع کا روح پر بہت قوی اثر ہے۔ جیسا کہ ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے طبعی افعال گو بظاہر جسمانی ہیں مگر ہماری روحانی حالتوں پر ضرور ان کا اثر ہے۔ مثلاً جب ہماری آنکھیں رونا شروع کریں اور گو تکلّف سے ہی روویں مگر فی الفور ان آنسوؤں کا ایک شعلہ اٹھ کر دل پر جا پڑتا ہے۔ تب دل بھی آنکھوں کی پیروی کر کے غمگین ہو جاتا ہے۔ ایسا ہی جب ہم تکلّف سے ہنسنا شروع کریں تو دل میں بھی ایک انبساط پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ بھی دیکھا جاتا ہے کہ جسمانی سجدہ بھی روح میں خشوع اور عاجزی کی حالت پیدا کرتا ہے۔ اس کے مقابل پر ہم یہ بھی دیکھتے ہیں کہ جب ہم گردن کو اونچی کھینچ کر اور چھاتی کو ابھار کر چلیں تو یہ وضعِ رفتار ہم میں ایک قسم کا تکبّر اور خود بینی پیدا کرتی ہے۔ تو ان نمونوں سے پورے انکشاف کے ساتھ کھل جاتا ہے کہ بے شک جسمانی اَوضاع کا روحانی حالتوں پر اثر ہے.... اور جیسا کہ جسمانی افعال اور اعمال کا روح پر اثر پڑتا ہے ایسا ہی کبھی روح کا اثر بھی جسم پر جا پڑتا ہے۔ جس شخص کو کوئی غم پہنچے آخر وہ چشم پُر آب ہو جاتا ہے اور جس کو خوشی ہو آخر وہ تبسّم کرتا ہے۔ جس قدر ہمارا کھانا، پینا، سونا، جاگنا، حرکت کرنا، آرام کرنا، غسل کرنا وغیرہ افعالِ طبعیہ ہیں۔ یہ تمام افعال ضروری ہماری روحانی حالت پر اثر کرتے ہیں۔

(حوالہ: اسلامی اصول کی فلاسفی از حضرت مسیحِ موعودؑ۔ ص 7-5)

# Wudhu (Ritual prayer washing)

Holy Quran says about Wudhu

*O you who believe! When you go to prayer, wash your face and your hands up to the elbows and pass over your heads and wash your feet up to the ankles.*
*And if you are in a state of impurity, purify yourselves with a bath. And if you are sick or on a journey (and are unclean), or if one of you is coming from the privy, or if you have touched women, and you do not find water, take pure sand and rub your faces and hands with it. Allah does not want to put you in trouble, but He only wants to purify you and fulfil His mercy on you, that you may be grateful. (5:7)*

A hadith states:

"*Cleanliness is part of faith" (Muslim).*

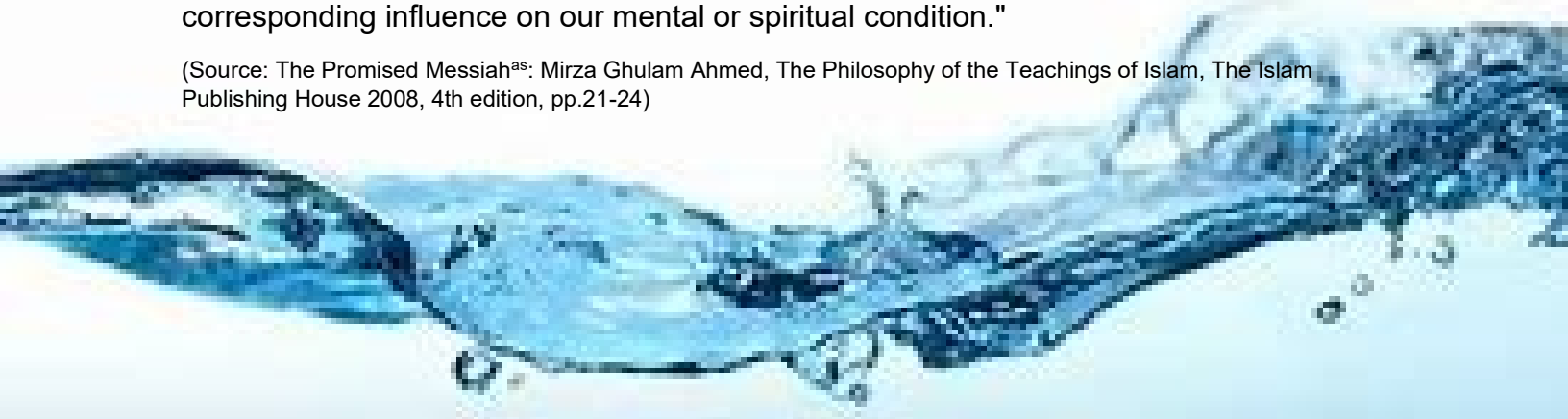
"According to the Holy Quran, man's physical state is closely related to his moral and spiritual state. Therefore, if the physical inclinations are directed according to the law of God, they become the moral and spiritual qualities of man - as whatever falls into a salt pit becomes salt in time - and will deeply affect the spiritual state of the soul. For this reason, the Holy Quran demands external cleanliness and neatness in every prayer and devotion, as well as in all actions concerning moral purification and improvement, combined with purity and modesty in the inner."

"Emphasis is also placed on the correct posture of the body. This philosophy proves true with a careful consideration of the external actions and their influence on the inner nature of people, because the condition of the physical organs affects our soul."

"Even artificial tears grieve the heart, while laughter, even if artificially induced, gladdens our mind. Similarly, prostrating oneself (as one does in Islamic prayer) awakens in the soul a state of humility and causes it to look up to the Lord; while walking proudly with neck stretched high and chest heightened is actually an expression of haughtiness and vanity. These examples epitomize the effect of the physical states on the spiritual states,"

"As the physical influences the spiritual, so sometimes the body is equally influenced by the soul. Grief brings tears to our eyes, and joy causes us to laugh. Thus there is a natural relation between our body and soul, and all our actions and movements, such as eating, drinking, sleeping, waking, walking, resting, bathing, etc., necessarily produce a corresponding influence on our mental or spiritual condition."

(Source: The Promised Messiah[as]: Mirza Ghulam Ahmed, The Philosophy of the Teachings of Islam, The Islam Publishing House 2008, 4th edition, pp.21-24)



# Wudhu (Rituelle Gebetswaschung)

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اِذَا قُمْتُمْ اِلَى الصَّلٰوةِ
فَاغْسِلُوْا وُجُوْهَكُمْ وَاَيْدِيَكُمْ اِلَى
الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوْا بِرُءُوْسِكُمْ
وَاَرْجُلَكُمْ اِلَى الْكَعْبَيْنِ ؕ وَاِنْ كُنْتُمْ
جُنُبًا فَاطَّهَّرُوْا ؕ وَاِنْ كُنْتُمْ مَّرْضٰٓى اَوْ
عَلٰى سَفَرٍ اَوْ جَآءَ اَحَدٌ مِّنْكُمْ مِّنَ الْغَآئِطِ
اَوْ لٰمَسْتُمُ النِّسَآءَ فَلَمْ تَجِدُوْا مَآءً
فَتَيَمَّمُوْا صَعِيْدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوْا
بِوُجُوْهِكُمْ وَاَيْدِيْكُمْ مِّنْهُ ؕ مَا يُرِيْدُ
اللّٰهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ حَرَجٍ وَّلٰكِنْ
يُّرِيْدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهٗ
عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ ۝٦

Im Quran heist es:

*O die ihr glaubt! Wenn ihr zum Gebet hintretet, waschet euer Gesicht und eure Hände bis zu den Ellbogen und fahrt euch über den Kopf und waschet eure Füße bis zu den Knöcheln. Und wenn ihr im Zustande der Unreinheit seid, reinigt euch durch ein Bad. Und wenn ihr krank oder auf einer Reise seid (und dabei unrein), oder wenn einer von euch vom Abtritt kommt, oder wenn ihr Frauen berührt habt, und ihr findet kein Wasser, so nehmt reinen Sand und reibt euch damit Gesicht und Hände. Allah will euch nicht in Schwierigkeiten bringen, sondern Er will euch nur reinigen und Seine Gnade an euch erfüllen, auf dass ihr dankbar seiet. (5:7)*

In ein Hadith heisst es.

*„Sauberkeit ist ein Teil des Glaubens“ (Muslim)*

“Nachdem heilligen Quran ist der Physische Zustand des Menschen eng mit seinem Moralischen und Geistigen Zustand verknüpft. Richten sich daher die Körperlichen Neigungen nach dem Gesetz Gottes, werden sie zu den Moralischen und Geistigen Eigenschaften des Menschen- denn was immer in eine Salzgrube fällt, wird mit der Zeit zu Salz- und werden tief auf den geistigen Zustand der Seele wirken. Aus diesem Grund wird im Heilligen Quran bei jedem Gebet und bei jeder Andacht sowie bei allen Handlungen, die die Moralische Läuterung und Besserung betreffen, die äusserliche Sauberkeit und Ordentlichkeit verlangt, verbunden mit Reinheit und Bescheidenheit im Innern.“

„Auch wird Gewicht auf die richtige Haltung des Körpers gelegt. Diese Philosophie bewahrheitet sich bei einer sorgfälltigen Betrachtung der äusseren Handlungen und ihres Einflusses auf die innere Natur des Menschen, denn der Zustand der Körperlichen Organe wirkt auf unsere Seele.“

„Auch die Tränen betrüben das Herz, während lachen, sei es auch nur künstlich herbeigeführt, unser Gemüt erfreut. In gleicher Weise erweckt das Sich- Niederwerfen (wie man es beim Islamischen Gebet tut) in der Seele einen Zustand der Demut und veranlasst sie, zumherrn aufzublicken; während ein stolzer gang mit hochgestrecktem Hals und erhöhter Brust tatsächlich ein Ausdruck von Hochmut und Eitelkeit ist. Diese Beispiel versinnbildlichen die Wirkung der Physischen Zustände auf die Spirituellen Zustände.“

„Wie das Körperliche das Seelische beeinflusst, so wird manchmal auch der Körper gleichfalls durch die Seele beeinflusst. Bei Kummer steigen uns tränen in die Augen, und Freude veranlasst uns zum lachen. So besteht eine natürliche Beziehung zwischen unserem Körper und der Seele, und alle unsere Handlungen und Bewegungen wie Essen, Trinken, Schlafen, Wachen, gehen, usw. bewirken notgedrungen einen entsprechenden Einfluss auf unsere Geistige oder Seelische verfassung“.

Quelle: Der Verheissene Messias[as]: Mirza Ghulam Ahmad, Die Philosophie der Lehre des Islams, Verlag der Islam 2008, 4. Auflage, Seite 23-24

# ہائی بلڈ پریشر کی علامات

**ہائی بلڈ پریشر کی کچھ نمایاں علامات یہ ہیں؛**

- **چہرے کا سرخ ہونا:** یہ اس وقت ہوتا ہے جب چہرے کے علاقے میں خون کی نالیاں مرجھا جاتی ہیں۔ چہرے کی سُرخی کے پیچھے بہت سے محرکات ہیں۔ ان تمام محرکات کے نتیجے میں بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔
- **چکر آنا:** یہ ہائی بلڈ پریشر کی اہم علامات میں سے ایک ہے۔
- **سر درد:** ذہنی پریشانی کی وجہ سے مریض عام طور پر گردن کے علاقے کے پٹھوں میں سختی اور سر میں درد محسوس کرتے ہیں۔ یہ ہائی بلڈ پریشر کی ایک عام علامت ہے۔
- **آنکھ میں خون کے دھبے:** بعض اوقات ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے آنکھ میں خون ظاہر ہوتا ہے جو آنکھ میں خون کی شریان کے لئے نقصان دِہ ہے۔
- **سانس کی تکلیف:** ہائی بلڈ پریشر کی ایک قسم کے دوران مریض بے چینی اور سانس لینے میں بھی محسوس کرتے ہیں۔
- **ناک سے خون بہنا:** ناک سے خون بہنا بھی ہائی بلڈ پریشر کی ایک اہم علامت ہے۔ یہ ناک کی گہرائی میں کسی بھی خون کی شریان کے نقصان کی وجہ سے ہے جو خون بہنے کا سبب بنتا ہے۔
- **دل کی دھڑکن:** دل کی دھڑکن بھی ہائی بلڈ پریشر کی علامت ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں میں سر اور سینے کے علاقے میں دھڑکنے والی سنسنی عام ہے۔
- **متلی اور قے:** جب آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہوتا ہے تو آپ متلی یا بعض اوقات قے بھی محسوس کرسکتے ہیں۔
- **بصارت میں تبدیلیاں:** دھندلا نظر ہائی بلڈ پریشر سے بھی وابستہ ہے۔
- **کان میں شور (ٹنیٹس):** کان میں بجنے والی آوازیں جنہیں ٹنیٹس کے نام سے جانا جاتا ہے وہ بھی ہائی بلڈ پریشر کی عام علامات میں سے ایک ہے۔

# Symptoms of High Blood Pressure

Here are some most noticeable symptoms of high blood pressure;

- **Facial flushing:** It occurs when blood vessels in the face region dilate. Many triggers are behind this facial flushing. But all these triggers result in a rise in blood pressure.
- **Dizziness:** It is also one of the main symptoms of high blood pressure.
- **Headache:** Hypertensive patients usually feel pain in the head and neck region with stiffness in the muscles of the neck region. This is a common symptom of high blood pressure.
- **Blood spots in the eye**: Sometimes blood spot appears in the eye due to high blood pressure that damages the blood vessel in the eye.
- **Shortness of breath**: Patients also feel restlessness and breathlessness during an episode of high blood pressure.
- **Nosebleed**: Bleeding from the nose is also an important symptom of high blood pressure. It is due to the damage of any blood vessel in the nasal cavity that causes the bleeding.
- **Heart palpitations**: Heart palpitations are also a symptom of high blood pressure. Throbbing sensation in the head and chest region is common in patients with high blood pressure.
- **Nausea and vomiting**: You can also feel nausea or sometimes vomiting when your blood pressure is high.
- **Vision changes**: Blurred vision is also associated with high blood pressure.
- **Ringing in the ear (tinnitus):** Ringing sounds in the ear that are known as tinnitus is also one of the common symptoms of high blood pressure.

# Symptome von Bluthochdruck

**Hier sind einige auffälligste Symptome von Bluthochdruck:**

- **Gesichtsrötung**: Es tritt auf, wenn sich Blutgefäße im Gesichtsbereich erweitern. Viele Auslöser stecken hinter dieser Gesichtsrötung. Aber all diese Auslöser führen zu einem Anstieg des Blutdrucks.
- **Schwindel:** Es ist auch eines der Hauptsymptome von Bluthochdruck.
- **Kopfschmerzen**: Hypertensive Patienten verspüren in der Regel Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich mit Steifheit in den Muskeln der Nackenregion. Dies ist ein häufiges Symptom von Bluthochdruck.
- **Blutflecken im Auge**: Manchmal erscheint Blutfleck im Auge aufgrund von Bluthochdruck, der das Blutgefäß im Auge schädigt.
- **Kurzatmigkeit**: Patienten fühlen auch Unruhe und Atemnot während einer Episode von Bluthochdruck.
- **Nasenbluten:** Blutungen aus der Nase sind auch ein wichtiges Symptom von Bluthochdruck. Es ist auf die Schädigung eines Blutgefäßes in der Nasenhöhle zurückzuführen, das die Blutung verursacht.
- **Herzklopfen:** Herzklopfen ist auch ein Symptom für Bluthochdruck. Pochen im Kopf- und Brustbereich ist bei Patienten mit hohem Blutdruck häufig.
- **Übelkeit und Erbrechen:** Sie können auch Übelkeit oder manchmal Erbrechen verspüren, wenn Ihr Blutdruck hoch ist.
- **Sehstörungen:** Verschwommenes Sehen ist auch mit Bluthochdruck verbunden.

QUELLE: HTTPS://WWW.MARHAM.PK/HEALTHBLOG/10-SYMPTOMS-OF-HIGH-BLOOD-PRESSURE-THAT-YOU-MUST-KNOW/

نوٹ۔ دوا لینے سے پہلے کسی ہومیو پیتھک کے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں

Wichtig: Fragen Sie einen Homophatie Arzt, bevor Sie Medikamente einnehmen

Note: Bevor using Homeopathic Medicine, ask a Homeopathic Doctor

# ہائی بلڈ پریشر کا ہومیو پھتی علاج

1. آرنیکا+ لیکیسس 200 ہفتہ میں 2 بار

2. بریٹا کارب+بیلاڈونا+پلسٹلا 30 میں ملا کر روزانہ ایک بار

3. ہائی بلڈپریشر کیلئے مفت کا ٹوٹکہ:

سفیدے کے پتے لے کر ان کو سونگھ لیں' بلڈپریشر فوری نارمل ہوجائے گا۔انتہائی شاندار ٹوٹکہ ہے

**HOMEO TREATMENT FOR HIGH BLOOD PRESSURE**

1. ARNICA+ LECASIS 2 TIMES A WEEK 200
2. BRETTA CARB+BELLADONNA+PLUSTALA 30 MIXED ONCE DAILY
3. FREE TIP FOR HIGH BLOOD PRESSURE: TAKE THE WHITE LEAVES AND SMELL THEM' BLOOD PRESSURE WILL IMMEDIATELY NORMAL.

**Homeophathie Behandlung beim Bluthochdruck**

1. Arnika+ Lecasis 2 mal pro Woche 200
2. Bretta Carb + Belladonna + Plustala 30 einmal täglich gemischt
3. Kostenloser Tipp bei Bluthochdruck: Nehmen Sie die weißen Blätter und riechen Sie, dass sich der Blutdruck sofort normalisiert.

https://allahshafi.com/

# مسکراہٹ صحت کیلئے مفید غذا

ایک عام خیال یہ ہے کہ ہنسی بہترین دوا ہے یہ نہ صرف نہایت مؤثر ہے بلکہ مفت دستیاب ہے اس مہنگائی کے دور میں کوئی چیز مفت ہاتھ آجائے تو بھلا اس سے اچھی اور کیا بات ہو سکتی ہے۔ کوئی لطیفہ سنا یا کہیں پڑھ لیا کوئی دلچسپ واقعہ یاد آگیا کوئی شگفتہ تحریر یا کوئی مزاحیہ نظم پڑھ لی، ریڈیو سے کوئی ہنسانے والا پروگرام سن لیا، لیجئے ہنسی آگئی۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ اس ہنسی سے وزن بھی کم ہو سکتا ہے۔ آپ کہیں گی ہنسی کا وزن سے کیا تعلق؟ بات یہ ہے کہ پچاس سال قبل ڈاکٹر ولیم فرائی جونیئر نام کے ایک ماہر نے اس سلسلے میں تحقیقی کام شروع کیا۔ ڈاکٹر فرائی کی تحقیق سے پتہ چلا کہ ہنسی یا قہقہہ ہمارے دل کی دھڑکن کی رفتار بڑھا دیتا ہے، دوران خون میں وسعت پیدا کرتا ہے اور آکسیجن جسم میں لے جانے کے عمل کو تیز کر دیتا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ دن میں سو سے دو سو بار ہنس لینا ایسا ہے گویا آپ نے خاصی زوردار ورزش کر لی جو پانچ سو حراروں کو بھسم کر دیتی ہے۔ ہنسی نہ صرف جسمانی صحت بلکہ ذہنی سکون کے لئے بھی بہترین نسخہ ہے۔ 1976ء میں "ہنسی کے صحت پر اثرات" سے متعلق ایک مضمون نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں شائع ہوا جس میں مضمون نگار نے جو خود ایک سائنسدان ہے یہ بتایا کہ وہ ریڑھ کی ایک ایسی بیماری میں مبتلا تھا جو اسے درد سے بے حال کئے رکھتی تھی۔ اس نے یہ طریقہ اختیار کیا کہ مزاحیہ فلمیں دیکھ کر خوب قہقہے لگاتا۔ اس نے اندازہ لگایا کہ دس بارہ منٹ دل کھول کر ہنسنے سے ایسا سکون ملتا گویا اسے بے ہوشی کی دوا سُنگھا دی گئی ہو اور پھر وہ کم از کم دو گھنٹے تک درد محسوس کئے بغیر آرام سے سوتا رہتا۔ بعد کی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی کہ ہنسی اور قہقہے سے بشاشت پیدا کرنے والا وہ کیمیکل جسم میں بنتا ہے جسے (انڈورفن) کہتے ہیں اور جو درد دُور کرتا ہے۔ کیلیفورنیا (امریکہ) میں متعدد بار کئے گئے تجربات سے معلوم ہوا کہ زوردار ہنسی بڑے مؤثر طریقے سے ذہنی دباؤ سے پیچھا چُھڑا دیتی ہے اور اس کے برعکس وہ لوگ جو مسکرانے میں بھی کنجوسی کرتے ہیں اور خوشی دینے سے کتراتے ہیں اکثر ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہنسی ہمارے جسم میں وہ ہارمون کم کر دیتی ہے جو دباؤ کا سبب بنتے ہیں۔

جو لوگ حملہ قلب جھیل چکے ہیں انہیں اکثر معالج یہ مشورہ دیتے ہیں کہ وہ خوب ہنسیں، خوش رہیں اور تفریح کو اپنے معمولات میں شامل کر لیں۔ غصّے جیسے جذبات جہاں ہماری صحتِ قلب کے لئے نقصان دہ ہیں وہاں ہماری ہنسی کا ہماری حرکتِ قلب اور بلڈ پریشر پر مثبت اثر پڑتا ہے۔ جس طرح موٹر گاڑی کے بریک ہمیں سڑک کے دھچکوں سے بچاتے ہیں اسی طرح ہنسی بھی ہمیں بُرے حالات کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ ایک بات یاد رکھیئے کہ اگر آپ چہرے کی دلکشی میں اضافے کے خواہاں ہیں تو مسکرانے کی عادت ڈالئے۔ یہ نسخہ آسان بھی ہے اور مفت بھی۔ نہ کسی جراحی کی ضرورت نہ دوا کی پھر یہ بھی ہے کہ مسکراتے چہرے اپنی عمر سے کم لگتے ہیں اور مسکرانے سے موڈ بھی اچھا رہتا ہے۔ ایک امریکی ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ مسکراہٹ ہمارے جذبات کا رُخ بھی موڑ دیتی ہے۔ مسکراہٹ ہمارا رویّہ، ہمارا تصوّر اور ہماری سوچ بدل سکتی ہے۔ اگر مسکراتے ہوئے دنیا پر نظر ڈالیں تو وہ زیادہ حسین اور روشن نظر آئے گی۔ جب صبح سو کر اُٹھیں تو کچھ دیر تک چند لمحے کوئی ایسی بات یاد کیجئے جس نے آپ کی زندگی کو کوئی خوش گوار کامیابی عطا کی ہو کوئی ایسا کام یاد کیجئے جس پر آپ کو فخر ہو۔ دن کے دوران بچوں کو پیار کیجئے، مسکراتے رہئیے، دلچسپ تحریر پڑھئے یا دلچسپ ریڈیو، ٹی وی پروگرام سنئے اور دیکھئے۔ ایک امریکی مزاحیہ فنکار نے کیا خوبصورت بات کہی ہے کہ دو اجنبیوں کو قریب لانے کے لئے سب سے چھوٹا راستہ ہنسی ہے دل کھول کر ہنسنا محبت کے حصول کا سبب بنتا ہے اور باہمی رابطوں کو خوشگوار بناتا ہے۔ انسان جتنی دیر ہنستا ہے وہ نفرتوں اور دشمنیوں سے دُور رہتا ہے۔ مار دھاڑ اور قتل و غارت کا خیال اس کے ذہن میں نہیں آتا۔ اگر ایسا ہے تو مسکراہٹ اور خوش مزاجی سے یقیناً ہم اپنی دنیا کو حسین اور پُر امن بنانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ ہنسی اور خوشی ایسی نعمت ہے جو بعض اوقات معمولی معمولی باتوں سے بھی حاصل ہو جاتی ہے۔ کبھی سوتے بچے کا چہرہ دیکھ کر، کبھی اختتام ہفتہ چھٹی کے خیال سے، کبھی اپنی پسند کی چیز کھاؤ، کبھی معمّہ حل کر کے اور کبھی اچھے دوستوں سے باتیں کر کے یہ بات اتنی آسان ہے تو پھر آپ کیوں پیچھے رہیں؟

(روزنامہ الفضل 10 اپریل 2008)

# Das Lachen ist gut für die Gesundheit

Ein weitverbreiteter Irrglaube ist, dass Lachen die beste Medizin ist, die nicht nur sehr effektiv, sondern auch kostenlos erhältlich ist. Und wenn eine solche Medizin kostenlos erhältlich ist - dies zu einer Zeit wo die Preise stetig steigen – wieso sollte ich nicht davon profitieren. Einen Witz angehört, oder gelesen, sich an etwas Lustiges erinnert oder einen interessanten Vortrag gelesen oder sich ein schönes Gedicht angehört, im Radio lustige Geschichten hören oder eine Komödie im Fernseher anschauen.

Wissenschaftler behaupten, dass Lachen auch beim Abnehmen unterstützend wirkt. Sie fragen sich nun bestimmt, was hat das Lachen mit dem Abnehmen zu tun? Vor ca. 50 Jahren hat ein Wissenschaftler und Arzt Dr. William Frei Junior sich mit diesem Thema befasst. Seine Forschungen ergeben, dass durch Lachen die Herzfrequenz gesteigert wird, wo durch die Durchblutung erhöht und der Sauerstoff besser und schneller im gesamten Körper transportiert wird. Weiter beschreibt er, dass man im Tag zwischen 100 bis 200 Mal lachen sollte, diese Anzahl Lacher gleicht einer guten Sportstunde in welcher man bis zu 500 Kalorien verbrennt hat. Das Lachen ist nicht nur für die physische sondern auch für die psychische Gesundheit sehr positiv.

1976 erschien im «New England Journal of Medicines» ein Artikel, in welchem ein Wissenschaftler die Auswirkungen des Lachens auf die Gesundheit berichtet. Er schreibt über die eigene Erfahrung. Aufgrund einer Wirbelsäule Erkrankung hatte er immer starke Schmerzen und konnte kaum schlafen. Er versuchte die Methode des Lachens anzuwenden – jeden Tag schaute er sich Komödien an und lachte für ca. 10 bis 15 Minuten. Dadurch verspürte er solch eine Entspannung, als hätte ihn jemand Betäubungsmittel verabreicht, er konnte so jeweils 2 Stunden beschwerdefrei schlafen. Weitere Forschungen zeigten, dass durch das Lachen Glückshormone freigesetzt werden – Endorphine genannt – wodurch die Schmerzen gelindert werden. Viele weitere Forschungen in Kalifornien (Amerika) zeigten den positiven Effekt des Lachens auf den Körper. Man konnte feststellen, dass dadurch der mentaler Stress verringert wird. Im Gegensatz wird festgestellt, dass jene Menschen, die wenig bis gar nicht lachen, eher unter mentalem Stress leiden. Durch das Lachen werden die Stresshormone eingedämmt. Menschen die bereits einen Herzinfarkt hatten,, wird nebst der medikamentösen Therapie auch geraten, Unterhaltung und Lachen in ihrem Alltag zu integrieren. Genau so wie Stress und Wut Auswirkungen auf den Körper und Blutdruck haben, wirken das Lachen und Glücklichsein auch auf unseren Körper sowie den Blutdruck.

Wie die Bremsen des Autos uns bei der Bewältigung der Strassenunebenheiten unterstützen, genauso hilft fas Lachen uns schwierige Situationen besser bewältigen zu können.

Wenn Sie ihre Mimik und verbessern möchten dann sollten sie das Lächeln zur Gewohnheit machen. Diese Vorgehensweise ist einfach und kostenlos. Weder eine Operation noch irgendein Medikament wird gebraucht. Lächelnde Gesichter wirken jünger als ihr eigentliches Alter und die positive Stimmung wird aufrechterhalten.

Ein amerikanischer Psychologe sagte, dass das Lächeln unsere Gefühle steuern kann. Das Lächeln kann unser Verhalten, Denkweise und Vorstellungen verändern. Betrachtet man die Welt mit einem Lächeln im Gesicht wirkt sie viel schöner und positiver. Wenn sie morgens früh aufstehen, denken sie an etwas, das ihnen im Leben sehr Freude bereitet hat oder an etwas worauf sie stolz sind. Schenken sie ihren Kindern Liebe und Zuneigung, Lächeln sie soviel wie möglich, lesen sie beeindruckende, freudebringende Lektüren, hören sie sich Radiokanäle und Sendungen an welche sie erfreuen, oder schauen sie sich Sendungen im Fernseher an, welche ihr Lächeln hervorrufen.

Ein amerikanischer Schauspieler sagte etwas sehr Interessantes, nämlich: der kürzeste Weg um zwei Fremde Leute näher zu bringen ist das Lächeln. Ein herzhaftes Lächeln führt dazu, dass Liebe gewonnen und auch geschenkt wird, auch die Beziehungen untereinander werden gestärkt. Solange ein Mensch lacht, hält er sich von Hass und Feindschaften fern und der Gedanke an Gewalt und Mord kommt ihm nicht in den Sinn. Mit Lächeln und Fröhlichkeit können wir sicherlich einen wichtigen Beitrag dazu leisten, unsere Welt schön und friedlich zu gestalten. Lachen und Glück sind Segnungen, die manchmal aus gewöhnliche (trivialen) Dingen abgeleitet werden. Beispielsweise wenn wir das schlafende Gesicht unseres Kindes betrachten, oder die Freude vor dem Wochenende, mal beim Kreuzworträtsel Lösen oder auch nur der Austausch mit den Freunden. All diese Vorgehensweisen sind so einfach zu vollziehen, wieso sollten wir uns dann diesen enthalten?

# Laughter is good for health

A common misconception is that laughter is the best medicine, which is not only very effective, but also available for free. And if such a medicine is available for free - this at a time when prices are constantly rising - why shouldn't I benefit from it? Listening to or reading a joke, remembering something funny or reading an interesting lecture or listening to a nice poem, listening to funny stories on the radio or watching a comedy on TV.

Scientists claim that laughter also supports weight loss. Now you are probably asking yourself, what does laughter have to do with losing weight? About 50 years ago, a scientist and physician Dr. William Frei Junior dealt with this issue. His research showed that laughing increases the heart rate, which increases blood circulation and transports oxygen faster and more efficiently throughout the body. Further it describes that one should laugh in the day between 100 to 200 times, this number resembles a good sport hour in which one burned up to 500 calories. Laughter is very positive not only for physical but also for mental health.

In 1976 an article appeared in the "New England Journal of Medicines", in which a scientist reports the effects of laughter on health. He writes about his own experience. Due to a spinal disease, he always had severe pain and could hardly sleep. He tried to apply the method of laughter - every day he watched comedies and laughed for about 10 to 15 minutes. As a result, he felt such relaxation as if someone had given him anaesthetics, he was able to sleep for 2 hours at a time without any complaints. Further research showed that laughter releases happiness hormones - called endorphins – which relieve pain. Many other researches in California (America) showed the positive effect of laughter on the body. It was found that it reduces mental stress. On the contrary, it is found that those people who laugh little or not at all are more likely to suffer from mental stress. Laughter curbs stress hormones. People who have already had a heart attack are advised to integrate entertainment and laughter into their daily lives, in addition to drug therapy. Just as stress and anger affect the body and blood pressure, laughter and happiness affect the body and blood pressure.
Just as the car's brakes help us cope with the bumps in the road, laughing helps us cope better with difficult situations.

If you want to improve your facial expressions, you should make a habit of smiling. This procedure is simple and free of charge. Neither surgery nor any medication is needed. Smiling faces look younger than their actual age and positive mood is maintained.

An American psychologist said that smiling can control our emotions. Smiling can change our behaviour, way of thinking and ideas. If you look at the world with a smile on your face, it seems much more beautiful and positive. When you get up early in the morning, think of something that has brought you great joy in your life or something you are proud of. Give love and affection to your children, smile as much as possible, read impressive, joyful books, listen to radio channels and programs that make you happy, or watch programs on TV that make you smile.

An American actor said something very interesting, namely: the shortest way to bring two strangers closer is to smile. A hearty smile leads to love being gained and also given, also the relationships between each other are strengthened. As long as a person laughs, he keeps away from hatred and enmity and the thought of violence and murder does not enter his mind. With smiles and happiness, we can certainly make an important contribution to making our world beautiful and peaceful. Laughter and happiness are blessings that are sometimes derived from ordinary (trivial) things.

For example, when we look at the sleeping face of our child, or the joy before the weekend, sometimes while solving the crossword puzzle or even just sharing with the friends. All these procedures are so easy to perform, so why should we abstain from them?

# تندرُستی اور صحت کے اُصول کے بارے میں اسلامی تعلیمات

جسم اور روح کے آپس کے تعلق کی جو آنحضرت ﷺ نے نشاندہی کی ہے وہ کسی اور نبی یا ولی اللہ نے نہیں کی۔ اور کسی فلاسفر یا بزرگ کو بھی اس بات کا علم نہیں تھا۔ اس بے مثال نبی ﷺ کی اس مکمل تعلیم پر چلتے ہوئے آپ ﷺ کے عاشق صادق حضرت مرزا غلام احمد قادیانی مسیح موعود علیہ السلام فرماتے ہیں:

"[...] واضح ہو کہ قرآن شریف کی رو سے انسان کی طبعی حالتوں کو اسکی اخلاقی اور روحانی حالتوں سے نہایت ہی شدید تعلقات واقع ہیں [...] اسی واسطے قرآن شریف نے تمام عبادات اور اندرونی پاکیزگی کے اغراض اور خشوع اور خضوع کے مقاصد میں جسمانی تعدیل کو بہت ملحوظ رکھا ہے۔ اور غور کرنے کے وقت یہی فلاسفی نہایت صحیح معلوم ہوتی ہے کہ جسمانی اوضاع کا روح پر بہت قوی اثر ہے جیسا کہ ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے طبعی افعال گو بظاہر جسمانی ہیں مگر ہماری روحانی حالتوں پر ضرور انکا اثر ہے [...]"

(حضرت مسیح موعود علیہ السلام: روحانی خزائیں، جلد 10، صفحہ 320-319، 2009)

پھر آپ فرماتے ہیں کہ:

"[...] جیسا کہ جسمانی افعال اور اعمال کا روح پر اثر پڑتا ہے ایسا ہی کبھی روح کا اثر بھی جسم پر جا پڑتا ہے [...] جس قدر ہمارا کھانا، پینا، سونا، جاگنا، حرکت کرنا، آرام کرنا، غسل کرنا وغیرہ افعال طبعیہ ہیں۔ یہ تمام افعال ضرور ہی ہماری روحانی حالت پر اثر کرتے ہیں۔ غرض جسمانی صدمات بھی عجیب نظارہ دکھاتے ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ روح اور جسم کا ایک ایسا تعلق ہے کہ اس راز کو کھولنا انسان کا کام نہیں۔ اس سے زیادہ عجب یہ بات ہے کہ غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ روح کی ماں جسم ہی ہے۔"

آپؑ مزید فرماتے ہیں: "ایسا ہی تجربہ ہم پر ظاہر کرتا ہے کہ طرح طرح کی غذاؤں کا بھی دماغی اور دلی قوتوں پر ضرور اثر ہے۔ "

پس اسلام کوئی فرضی فلاسفی پیش نہیں کرتا جو روحانی اور جسمانی قوتوں کو الگ طور پر دیکھتی ہے۔ اسلام ایسا روحانی نظریہ پیش نہیں کرتا جو جسمانی حالت سے الگ ہو" [...]

(حضرت مسیح موعود علیہ السلام: روحانی خزائیں، جلد 10، صفحہ 320-319، 2009)

جیسا کہ حضرت مسیح موعودؑ کے ان الفاظ سے ظاہر ہوتا ہے، خوراک کا اثر دماغی اور دلی قوتوں پر ضرور ہوتا ہے [...] نہ صرف یہ کہ خوراک کا روحانی اور جسمانی حالت پر اثر ہوتا ہے بلکہ اس کا دماغی حالت پر بھی اثر ہوتا ہے۔ دماغ میں جو بات کھانے یا پینے کے وقت نمایاں ہوگی، وہ بات دل اور دماغ پر بھی اثر انداز ہوگی۔ اگر ذہن اللہ تعالیٰ کی طرف مائل ہوگا اور روحانی پاکیزگی کا مرکز ہوگا تو اس حالت میں لی گئی خوراک کا اثر بھی نیک ہوگا۔

اس بات کا ثبوت سائنسی تحقیق سے بھی ثابت ہے۔ میڈکل پریکٹیشنرز کمزور اور نحیف مریضوں کو کھانا کھاتے وقت خوش رہنے اور ریلیکسڈ رہنے کا مشورہ دیتے ہیں تا کہ خوراک اچھی طرح ہضم ہو سکے۔

(از کتاب 'روزش کے زینے' مصنف حضرت مرزا طاہر احمد رحمہ اللہ تعالیٰ)

## Islamische Lehren bezüglich der Gesundheit und Hygiene

Die Beziehung zwischen Körper und Seele, die der Heilige Prophet SAW auf zeigte, wurde zuvor keinem Propheten oder Heiligen offenbart. Sogar Philosophen und weisen Menschen fehlte der Zugang zu diesem Wissen. Ein Blatt von diesen Untergebener, Mirza Ghulam Ahmad von Qadian, der Verheissenes Messias AS.

Die Antwort lautet, dass nach dem Quran der physische Zustand des Menschen eng mit seinem moralischen und geistigen Zustand verknüpft ist. Sogar die Nahrung spielt eine grosse Rolle bei der moralischen und geistigen Entwickelung des Menschen. Aus diesem Grund wird im Heiligen Quran bei jedem Gebet und bei jeder Andacht sowie bei allen Handlungen, die die moralische Läuterung und Besserung betreffen, die äusserliche Sauberkeit und Ordenlichkeit verlangt, verbunden mit Reinheit und Bescheidenheit im Innern. Auch wird Gewicht auf die richtige Haltung des Körpers gelegt. Diese Philosophie bewahrheitet sich bei einer sorgfältigen Betrachtung der äusseren Handlungen und ihres Einflusses auf die innere Natur des Menschen, denn der Zustand der körperlichen Organe wirkt auf unsere Seele.

(Übersetzung gem. Der Verheissene Messias AS: Die Philosophie der Lehren des Islam. Frankfurt 2012, S.50)

Zudem sagt er AS: So besteht eine natürliche Beziehung zwischen unserem Körper und der Seele und alle unsere Handlungen und Bewegungen wie Essen, Trinken, Schlafen, Wachen, Gehen, Ruhen, Baden usw. bewirken notgedrungen einen entsprechenden Einfluss auf unsere geistige oder seelische Verfassung. Dass eine geheimnisvolle Beziehung zwischen Körper und Seele besteht, deren Umfassung weit über das hinausgeht, was der Mensch begreifen kann. Ein weiterer Beweis für diese These: Eine nähere Betrachtung zeigt, dass der Körper auch die Mutter der Seele darstellt. Ferner legt der Verheissene Messias AS dar: Erfahrung zeigt ebenfalls, wie verschiedene Nahrung auf das Herz und das Gehirn wirkt, das heisst auf Verstand und Gemüt.

(Der Verheissene Messias AS: Die Philosophie der Lehren des Islam. Frankfurt 2012, S.51 ff.)

Dem gemäss präsentiert der Islam nicht irgendeine fiktionale Philosophie, die die spirituellen und körperlichen Eigenschaften als voneinander unabhängig betrachtet. Der Islam bietet keinen spirituellen Plan, der sich vom Körperlichen losgelöst ist.

Wie die oben erwähnten Zitate des Verheissenen Messias AS deutlich machen, beeinflussen Ernährungsweisen sicherlich die Fähigkeiten des Geistes und der Seele.

Die Nahrung hat nicht nur einen Einfluss auf den spirituellen und physischen Zustand des Menschen, es beeinflusst auch den mentalen Zustand. Was auch immer im Verstand, während gegessen oder getrunken wird, dominiert, hat einen Effekt auf das Herz und die Seele. Wenn der Verstand auf Gott ausgerichtet ist, wird die Nahrung zur Quelle der Reinheit, der Einfluss der konsumierten Nahrung in diesem Zustand wird ebenso rechtschaffen sein.

Der Beweis dieser These ist auch in der medizinischen Forschung vorzufinden. Praktizierende Ärzte, wenn sie angeschlagene und schwache Patienten beraten, raten sie ihnen, während des Verzehrs ihrer Speisen glücklich und entspannt zu sein, damit die Nahrung besser verdaut werden kann.

(Auszüge aus dem Buch: Steps of Exercise (Warzish ke Zeenay) von Hadhrat Mirza Tahir Ahmad RH)

## Islamic teachings regarding health and hygiene

The relationship between body and soul, which the Holy Prophet[saw] pointed out, was not revealed to any prophet or saint before. Even philosophers and wise people lacked the access to this knowledge. A leaf from these subordinates is Mirza Ghulam Ahmad of Qadian, the Promised Messiah AS.

The answer is that according to the Quran, man's physical state is closely linked to his moral and spiritual state. Even food plays a great role in the moral and spiritual development of man. For this reason, in the Holy Quran, in every prayer and devotion, as well as in every and all actions concerning moral purification and improvement and orderliness on the outside, combined with purity and modesty on the inside is demanded. Emphasis is also placed on the correct posture of the body. This philosophy proves itself true with a careful consideration of the external actions and their influence on the inner nature of man, because the state of the condition of the physical organs affects our soul. (Translation according to The Promised Messiah AS: The Philosophy of the Teachings of Islam. Frankfurt 2012, p.50)

Moreover, he[as] says: Thus, there is a natural relationship between our body and the soul and all our actions and movements like eating, drinking, sleeping, waking, resting, bathing, etc. necessarily cause a corresponding Influence on our mental or spiritual condition. That a mysterious relationship exists between body and soul, is a comprehension, which far exceeds beyond what man can comprehend. A further proof for this thesis: A closer examination shows that the body also represents the mother of the soul. Furthermore the Promised Messiah[as] sets forth: Experience also shows how different foods affect the heart and the brain, that is, the mind and the spirit. (The Promised Messiah AS: The Philosophy of the Teachings of Islam. Frankfurt 2012, p.51 ff.)

According to this, Islam does not present some fictional philosophy, which defines the spiritual and physical qualities as independent of each other. Islam does not offer a spiritual plan that is detached from the physical. As the quotes from the Promised Messiahas make clear, diets certainly influence the faculties of the mind and soul. The food has not only an influence on the spiritual and physical condition of the human being, it also influences the mental state.

Whatever is in the mind, while eating and drinking, has an effect on the heart and soul. When the mind is centered on God, food becomes the source of purity, the influence of the food consumed in this state will be equally righteous. The proof of this thesis is also found in medical research. Practicing physicians, when advising stricken and weak patients, they tell them to be happy and relaxed during the consumption of their food, so that the food can be digested better. (Excerpts from the book: Steps of Exercise (Warzish keZeenay) by Hadhrat Mirza Tahir Ahmad RH)

# Angina انجائنا

انجائنا ایک بے چینی یا سینے میں درد کے اِحساس کا نام ہے۔ اِس میں زیادہ تر سینے میں بھاری پن یا شدید بے چینی کا اِحساس ہوتا ہے جو کہ سینے سے بائیں بازو، گردن، جبڑے، کندھے اور کمر تک محسوس ہوتا ہے لیکن کچھ مریضوں میں صرف بھاری پن اور بے چینی کا اِحساس صرف سینے میں ہوتا ہے اور یہ کیفیت 15 سے 20 منٹ تک رہتی ہے۔

**تعریف** :- دِل کے مَسلز کو آکسیجن اور Nutrients کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ وہ دِل سے صاف خون تمام جسم میں پہنچا سکیں Coronary Arteries صاف خون ، دِل کے مسلز کو پہنچاتی ہیں اگر C-A چکنائی جمنے کی وجہ سے تنگ ہو جائیں تو یہ Atherosclerosis کہلاتا ہے اور اِس Fetty Material کو Atheroma کہتے ہیں اِس کی وجہ سے Artery اتنی زیادہ تنگ ہو جاتی ہیں کہ مناسب مقدار میں صاف خون دِل کے مسلز کو نہیں پہنچا سکتیں اور مریض جو بے چینی اور درد محسوس کرتا ہے اسے انجائنا کہتے ہیں۔

**وجوہات** :- اِس کی وجوہات میں سگریٹ ، ہائی بلڈ پریشر، ہائی کولیسٹرول، ورزش نہ کرنا، شوگر اور موٹاپا شامل ہیں۔ اگر تنگ Coronary Artery کسی Clot کی وجہ سے بند ہو جائے تو اِسے ہارٹ اَٹیک کہتے ہیں ۔ ہارٹ اٹیک اور انجائنا کے Symptoms یعنی علامات میں کچھ فرق ہے ، جو کہ درج ذیل ہیں۔

| انجائنا | ہارٹ اٹیک |
|---|---|
| × انجائنا میں بھاری پن سینے کے درمیان محسوس ہوتا ہے جو کہ بازو، گردن، جبڑے اور کندھے میں محسوس ہوتا ہے۔ | × ہارٹ اٹیک میں درد کی شدّت زیادہ ہوتی ہے اور مریض پسینے میں بھیگ جاتا ہے سر درد ہوتا ہے اور سانس درست طور پر نہیں لے پاتا۔ |
| × انجائنا جب ورزش کرے یا بہت جذباتی ہو تب محسوس ہوتا ہے | × ہارٹ اٹیک کسی بھی وقت ہو سکتا ہے بعض دفعہ سوتے میں بھی ہو سکتا ہے۔ |
| × انجائنا کی علامات دس سے پندرہ منٹ تک رہتی ہیں۔ | × ہارٹ اٹیک زیادہ تر پندرہ منٹ سے زیادہ بھی ہو سکتا ہے |
| × انجائنا کی درد، آرام اور Nitrate کی گولیاں یا سپرے سے ختم ہو جاتی ہے۔ | × ہارٹ اٹیک میں Nitrate کی گولی سے آرام نہیں آتا۔ |

## احتیاطی تدابیر :-

× سگریٹ چھوڑ دیں
× ہائی بلڈ پریشر کنٹرول رکھیں
× کولیسٹرول کو خوراک کے ذریعہ کنٹرول کریں۔

Quelle: https://www.alislam.org/howashafi/201104.pdf

# Angina

Angina is a feeling of restlessness or chest pain. Most of the time there is a feeling of heaviness in the chest wich is felt from the chest tot he left arm, neck, jaw, shoulder and back but in some patients, the feeling of heaviness and restlessness is only in the chest and this condition lats for is to 20 minutes.

Definition :

The healt muscle needs oxygen and nutrients so that it can carry clean bloos from the heart to the whole body. Coronary arteries carry clean blood to the heart muscles. If the coronaty arteries become tight due to the accumulation of fat, it is called Athelosclerosis. And this fatty meterial is called Atheloma, because of wich artelies become so narrow that the right amouet of clean blood cannot reach the healt muscles and the patient who feels discomfort and pain is called angina.

Reasons :

Causes include smoking, high blood pressure, high cholestrol, not excercising, diabetes and obersity. If the narrow coronary artery closes due to a clot, is it called a heart attack. There are some differences between the symptoms of a heart attack and the symptoms of angina, wich are as follows.

Angina:

1. Angina is felt between the heavy chest in the arms, neck, jaws and shoulders.
2. Angina occurs when you exercise or feel very emotional
3. Symptoms of angina last from ten to fifteen minutes
4. Angina pain is relieved by relaxation and nitrate tablets or sprays.

Heart Attack :

1. Heart attacks are more painful and the patiens get drenched in sweat. Headaches and shortness of breath can happen
2. Heart attack can happen at any time, sometimes even while sleeping.
3. A heart attack can last for more than fifteen minutes
4. A heart attack does not relieve by a nitrate pill.

Precautions :

1. Quit smoking
2. Control high blood pressure
3. Control cholestrol through diet
4. Cut down on food that contain saturated fats. These fats are mostly found in red meat, daily products and egg yolks. Cholestrol can be reduced by reducing the use of all oft hem.
5. Eating fish once or twice a week also help to eliminate dots.
6. Include more vegetables and fruits in your diet.
7. Incorporate exercises or morning walk in your daily routine.

## Angina pectoris

Angina pectoris, ist ein Gefühl der Unruhe oder Schmerzen in der Brust. Meistens besteht ein Schweregefühl in der Brust, das sich vom Brustkorb bis zum linken Arm, Nacken, Schulter und Rücken ausbreitet. Bei einigen Patienten tritt das Schwere- und Unruhegefühl jedoch nur in der Brust auf, und dieser Zustand hält 15 bis 20 Minuten lang an.

**Definition:**

Der Herzmuskel benötigt Sauerstoff und Nährstoffe, damit er sauberes Blut vom Herzen in den gesamten Körper transportieren kann. Die Herzkranzgefäße transportieren sauberes Blut zu den Herzmuskeln. Wenn die Koronararterien durch die Ansammlung von Fett verengt werden, spricht man von Atherosklerose. Und dieses fetthaltige Material wird als Atherom bezeichnet, wodurch die Arterien so eng werden, dass die richtige Menge an sauberem Blut die Herzmuskeln nicht mehr erreichen kann, und der Patient, der Unbehagen und Schmerzen verspürt, wird Angina genannt.

**Gründe:**

Zu den Ursachen gehören Rauchen, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Bewegungsmangel, Diabetes und Fettleibigkeit. Wenn sich die verengte Koronararterie aufgrund eines Gerinnsels verschließt, spricht man von einem Herzinfarkt. Es gibt einige Unterschiede zwischen den Symptomen eines Herzinfarkts und den Symptomen einer Angina pectoris, die wie folgt lauten.

**Angina pectoris:**

1. Die Angina pectoris wird zwischen der schweren Brust, in den Armen, im Nacken, im Kiefer und in den Schultern gespürt.

2. Angina tritt auf, wenn Sie Sport treiben oder sehr emotional sind.

3. Die Symptome der Angina pectoris dauern 10 bis 15 Minuten,

4. Der Angina-Schmerz wird durch Entspannung und Nitrat-Tabletten oder -Sprays gelindert.

**Herzinfarkt:**

1. Herzinfarkte sind schmerzhafter und der Patient bekommt Schweißausbrüche, Kopfschmerzen und Atemnot können auftreten.

2. Ein Herzinfarkt kann zu jeder Zeit auftreten, manchmal sogar im Schlaf.

3. Ein Herzinfarkt kann mehr als 15 Minuten dauern.

4. Ein Herzinfarkt lässt sich nicht durch Nitratpillen lindern.

**Vorsichtsmaßnahmen:**

1. Rauchen aufgeben

2. Bluthochdruck kontrollieren

3. Kontrolle des Cholesterinspiegels durch Ernährung.

4. Reduzieren Sie Lebensmittel, die gesättigte Fette enthalten. Diese Fette sind vor allem in rotem Fleisch, Milchprodukten und Eigelb enthalten. Der Cholesterinspiegel kann durch den Verzicht auf alle diese Fette gesenkt werden.

5. Der Verzehr von Fisch ein- bis zweimal pro Woche senkt ebenfalls den Cholesterinspiegel. Omega-3-Öl hilft auch bei der Beseitigung von Blutgerinnseln.

6. Nehmen Sie mehr Gemüse und Obst in Ihre Ernährung auf.

7. Integrieren Sie Übungen oder Morgenspaziergänge in Ihre tägliche Routine.

Quelle: https://www.alislam.org/howashafi/201104.pdf

# غزائیت

## يٰبَنِيۡۤ اٰدَمَ خُذُوۡا زِيۡنَتَكُمۡ عِنۡدَ كُلِّ مَسۡجِدٍ وَّ كُلُوۡا وَ اشۡرَبُوۡا وَ لَا تُسۡرِفُوۡا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الۡمُسۡرِفِيۡنَ ﴿۳۲﴾

**اے ابنائے آدم! ہر مسجد میں اپنی زینت (یعنی لباسِ تقویٰ) ساتھ لے جایا کرو۔ اور کھاؤ اور پیو لیکن حد سے تجاوز نہ کرو۔ یقیناً وہ حد سے تجاوز کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔7:32**

ایسا ہی تجربہ ہم پر ظاہر کرتا ہے کہ اس طرح کی غذاؤں کا بھی دماغی اور دلی قوتوں پر ضرور اثر ہے۔مثلا ذرا غور سے دیکھنا چاہیے کہ جو لوگ کبھی گوشت نہیں کھاتے رفتہ رفتہ ان کی شجاعت کی قوت کم ہوتی جاتی ہے یہاں تک کہ نہایت بزدل ہو جاتے ہیں۔اور ایک خدا داد اور قابل تعریف قوت کو کھو بیٹھتے ہیں اس کی شہادت خدا کے قانون قدرت سے اس طرح پر بھی ملتی ہے کہ چارپایوں میں سے جس قدرگھاس خور جانور ہیں کوئی بھی ان میں سے وہ شجاعت نہیں رکھتا جو ایک گوشت خور جانور رکھتا ہے۔پرندوں میں بھی یہی بات مشاہدہ ہوتی ہے بس اس میں کیا شک ہے کہ اخلاق پر غذاؤں کا اثر ہے۔ہاں جو لوگ دن رات گوشت خوری پر زور دیتے ہیں اور نباتی غذاؤں سے بہت ہی کم حصہ رکھتے ہیں وہ بھی حلم اور انکسار میں کم ہو جاتے ہیں اور میانہ رو ش کو اختیار کرنے والے دونوں خلق کے وارث ہوتے ہیں۔یعنی گوشت بھی کھاؤ اور دوسری چیزیں بھی کھاؤ مگر کسی چیز کی حد سے زیادہ کثرت نہ کرو۔تاکہ اس کا اخلاقی حالت پر بد اثر نہ پڑے اورتا یہ کثرت مضر صحت نہ ہو۔

**روحانی خزائن جلد نمبر 10 اسلامی اصول کی فلاسفی**

**ایڈیشن 2009 صفحہ نمبر 320**

# Nutrition

O children of Adam, put on your jewelry (at all times and) in every place of worship, and eat and drink, but do not exceed the measure; verily, He does not love the immoderate. (7:32)

Experience shows how different foods affect the heart and the brain that is on the mind and spirit. A closer look shows, for example, that vegetarians lack personal Matters. They lose the God-given noble quality of high courage because they avoid eating meat. The herbivores do not have part of the courage of carnivores; the same is true of birds. There is therefore no doubt that food plays a major role in character formation. Likewise, eating only meat does not harm us in any small measure, because if a person simply abstains from plant-based food, valuable qualities such as gentleness and humility perish in them. Those who take the middle path, on the other hand, enjoy both advantages, that of courage and that of meekness. In other words: eat meat and other foods without overdoing it in any form of food, thus protecting human character and health from harm.

# Ernährung

O Kinder Adams, leget euren Schmuck an (zu jeder Zeit und) an jeder Stätte der Andacht, und esset und trinket, doch überschreitet das Mass nicht; wahrlich, Er liebt nicht die Unmässigen. (7:32)

Erfahrung zeigt, wie verschiedene Nahrung auf das Herz und das Gehirn wirkt, das Heisst auf Verstand und Gemüt. Eine nähere Betrachtung zeigt zum Beispiel, dass es den Vegetariern an Persönlichem Mut gebricht. Sie gehen der Gottbescherten edlen Eigenschaft des hohen Mutes verlustig, weil sie die Fleischkost meiden. Die Pflanzenfresser besitzen nicht einen Teil des Mutes der Fleischfresser; dasselbe gilt bei den Vögeln. Es besteht somit kein Zweifel darüber, dass die Nahrung eine grosse Roll bei der Charakterbildung spielt. Ebenso schadet uns die ausschliessliche Fleischkost in nicht geringem Masse, denn wenn der Mensch sich der Pflanzlichen Nahrung gänzlich enthält, gehen wertvolle Eigenschaften wie Sanftmut und Demut in Ihm zugrunde. Diejenigen Hingegen, die den Mittelweg einschlagen, geniessen beide Vorteile, die des Mutes und die der Sanftmut. Es heisst: Esset Fleisch sowie andere Speisen, ohne jedoch in irgendeiner Form der Nahrung zu übertreiben, und bewahret so den Menschlichen charakter und die Gesundheit vor Schaden.

Quelle: der Verheissene Messias[as] Hazrat Mirza Ghulam Ahmad, Die Philosophie der Lehren des Islams, Verlag der Islam, 2. Auflage, Seite 48-49

# نماز:(پنجوقتہ عبادت)

"اور میں نے جنّ وانس کو پیدا نہیں کیا مگر اس غرض سے کہ وہ میری عبادت کریں"۔(57-51)

ایک حدیث میں آنحضور ﷺ فرماتے ہیں:"بے شک نماز میں شفا ہے"۔

عبادت ایک دوا ہے جس سے ہماری روحانی، جسمانی اور مادی تکلیفوں کو شفا ملتی ہے۔(برکات الدّعا)

"چاہئے کہ نماز کی جس قدر جسمانی صورتیں ہیں ان سب کے ساتھ دل بھی ویسے ہی تابع ہو۔اگر جسمانی طور پر کھڑے ہو تو دل بھی خدا کی اطاعت کے لئے ویسے ہی کھڑا ہو۔اگر جھکو تو دل بھی ویسے ہی جھکے۔اگر سجدہ کرو تو دل بھی ویسے ہی سجدہ کرے۔دل کا سجدہ یہ ہے کہ کسی حال میں خدا کو نہ چھوڑے جب یہ حالت ہو گی تو گناہ دور ہونے شروع ہو جاویں گے۔"(ملفوظات۔جلد6۔ص368-367)

"آخر کار یہ نمازیں ہی ہیں جو نہ صرف جسم بلکہ روح پر بھی اثر کرتی ہیں۔جب ہم اپنی توجہ اس طرف کر لیں گے تو ہمارا نمونہ قابلِ تقلید ہو جائے گا"(امیر المومنین حضرت مرزا مسرور احمد ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہِ العزیز)

ایک مسلمان عالم کے مطابق (مضمون ماہانہ اردو میگزین تہذیب الاخلاق، علی گڑھ، انڈیا) جو مسلمان باقاعدگی سے نماز پڑھتا ہے اسے جوڑوں کی درد کی بیماری ہونے کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے کیونکہ ہم نماز کے دوران اپنے جوڑوں کو ٹریننگ دے رہے ہوتے ہیں

(www.alislam.org)

## نماز پڑھنے کے آرتھوپیڈک فوائد:-

1۔ جسم کی باقاعدہ ورزش سے کولسٹرول میں کمی ہوتی ہے۔کولسٹرول بڑھنے سے دل کی کمزوری، فالج، شوگر اور دوسری بہت سی شکایتیں ہو سکتی ہیں۔یہ ایک جانی مانی حقیقت ہے کہ جن لوگوں کا پیشہ زیادہ چلنے پھرنے والا ہوتا ہے ان کے جسم میں کولسٹرول کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

2۔بد ہضمی کی شکایت دور کرنے کے لئے نماز ایک بہترین ورزش ہے۔صبح کے وقت جب معدہ خالی ہوتا ہے تو ایک مسلمان کو کم رکعات پڑھنے کا حکم ہے جبکہ رات کو جب کھانے کے بعد معدہ بھرا ہوتا ہے تو سب سے زیادہ رکعات پڑھنی ہوتی ہیں۔

3۔نماز کے شروع میں تکبیر کہتے ہوئے ہم اپنے ہاتھوں اور کندھوں کے پٹھوں کو حرکت دیتے ہیں جس کی وجہ سے جسم کے بالائی حصے میں خون کا دورانیہ تیز ہو جاتا ہے۔اقامت بھی اسی کام میں معاون ہوتی ہے۔

4۔نماز کا اہم ترین حصہ سجدہ ہے جب ہم زمین کو اپنی پیشانی سے چھوتے ہیں۔یہ حالت ہمارے دماغ کو تازہ خون مہیّا کرتی ہے۔یوگا کرنے والے اسی چیز کے حصول کو لئے بعض اوقات سر کے بل کھڑے ہو کر ورزش کرتے ہیں۔

5۔ تشہد کی حالت میں بیٹھنے سے ہمارے کولہے، کہنیاں، گھٹنے، ریڑھ کی ہڈی، ہاتھوں کے جوڑوں کی اس طرز پر حرکت ہوتی ہے جو ہمارے سارے جسم کو آرام پہنچاتی ہے۔ جسم کے مختلف حصوں پر اس کا دباؤ پڑتا ہے جیسے ایک طرح کی مالش ہو جو جسم کے اکڑاؤ کو ختم کرتی ہے۔

6۔ دل جسم کا سب سے اہم عضو ہے۔ یہ جسم کے تمام خُلیوں کو خون پہنچاتا ہے۔ نماز کے دوران کی جانے والی جسمانی حرکات دل کی ورزش کے لئے ایک بہترین ذریعہ ہیں۔ حدیث نبوی ﷺ ہے "جسم کا ایک عضو ایسا ہے کہ اگر وہ ٹھیک ہو تو سارا جسم صحت مند ہوتا ہے لیکن اگر وہ بیمار ہو جائے تو سارا جسم بیمار پڑ جاتا ہے" یہ دل ہے۔ اگلی مرتبہ جب آپ نماز پڑھیں تو ضرور اللہ کا شکر ادا کریں کہ اس نے آپ کو مسلمان بنایا۔ عبادت میں واقعی تندرستی ہے۔

# Salat: Five times worshipping

„And I have not created the Jinn and the men but that they may worship Me. “(Sura 51, Verse 57)

In a Hadith (Sayings of the Holy Prophet saw) the Holy Prophet saw says: “Indeed, prayer is healing.”

Worship is a medicine that heals our spiritual, physical and material afflictions. (Barkat-ul-Dua)

“The heart should be in the same nature with all the physical forms of prayers. While standing physically during the prayer the heart should also be standing in obedience in front of God Almighty. And when bent, the heart should also bend. And if you prostrate, the heart should prostrate in the same way. The prostration of the heart is that one does not leave God Almighty and when this kind of connection is built sins start moving farther.” (Malfoozat Bd.6, S. 367, 368)

“Eventually it’s the prayers that show an affection not only physically but also spiritually. As soon as we turn our attention towards these we will be imitated as models.” (Hazrat Mirza Masroor Ahmed aba) According to a Muslim intellect (from India), Muslims who offer their prayers regularly have a lower risk of joint disease because they actively exercise their joints while praying. (www.alislam.org)

Orthopedic benefits of the Prayer:

1. Because of regular body activity the Cholesterol level is held low. Many Illnesses occur because of high Cholesterol level, for example; heart disease, paralysis, Diabetes and many more. It is a known fact, that those people who have a job that requires regular body activity have a very low Cholesterol level.
2. Prayer is also a very good way to lessen Indigestion problems. In the Morning, when the stomach is empty, a Muslim has to pray less Rak`ah while in the evening after his dinner he has to observe the most Rak`ahs.
3. Before the prayer begins, while saying the Takbir, we activate the muscles of our hands and shoulders, this way we allow a better blood flow in the upper body parts. The “Iqamat” is also helpful in this way.
4. A very important part of the prayer is, when we prostrate ourselves and touch the ground with our forehead. This way we allow the regulation of fresh blood flow to our brain. To achieve this result People who do Yoga apply this method – they do a headstand and exercise further in that position.
5. During the “Tashhad” when we sit, the hips, elbows, knees, spinal cord and the joints of our hands get such kind of movement that gives our whole body such relief, as if our body gets massaged. The weight of our body on the different body parts results in a way of massaging and lessening the stiffness of the muscles.
6. The heart is the most important organ of the body. It supplies blood to all cells in the body. The Movements of the body during the Prayer are an excellent way of exercising the heart. In a Saying of the Holy Prophet saw it is said “There is one Organ in our body when it is healthy, the whole body is healthy and if it is sick, the whole body gets sick. And that is the heart.”
7. The next time when you offer a Prayer be thankful to God, that you are a Muslim. Indeed, Health lies within worshipping.

# Salat: Das fünf tägliche Gebet

„Und Ich habe die Jinn und die Menschen nur darum erschaffen, dass sie Mir dienen."

(Sura 51, Vers 57)

In einem Hadith (Aussagen des Heiligen Propheten saw) sagt der Heilige Prophete saw: "In der Tat, Gebet ist Heilung."

„Anbetung ist eine Medizin, die unsere geistigen, körperlichen und materiellen Leiden heilt" (Barkat-ul-Dua)

„Das Herz sollte mit allen physischen Gebetsformen in derselben Natur sein. Während der Standposition beim Gebet, sollte auch das Herz gehorsam vor Gott dem Allmächtigen stehen. Und während dem Beugen sollte sich auch das Herz beugen. Und während man sich vor Gott niederwirft, sollte sich auch das Herz niederwerfen. Die Niederwerfung des Herzens besteht darin, dass man Gott, den Allmächtigen, nicht verlässt und wenn diese Art von Verbindung aufgebaut ist, beginnen sich die Sünden zu entfernen."

(Malfoozat Bd.6, S. 367, 368)

„Schließlich sind es die Gebete, die eine Zuneigung nicht nur körperlich, sondern auch geistig zeigen. Sobald wir uns diesen zuwenden, werden wir als Vorbilder nachgeahmt." (Hazrat Mirza Masroor Ahmed aba)

Laut einem muslimischen Intellekt (aus Indien) haben Muslime, die regelmäßig ihre Gebete verrichten, ein geringeres Risiko an Gelenkskrankheiten zu leiden, weil sie ihre Gelenke beim Beten aktiv trainieren.

(www.alislam.org)

Orthopädische Vorteile des Gebets:

1. Durch regelmäßige Körperaktivität wird der Cholesterinspiegel niedrig gehalten. Viele Krankheiten treten beispielsweise aufgrund eines hohen Cholesterinspiegels auf; Herzkrankheiten, Lähmungen, Diabetes und vieles mehr. Es ist eine bekannte Tatsache, dass Menschen, die einer Arbeit nachgehen, die regelmäßige körperliche Aktivität erfordert, einen sehr niedrigen Cholesterinspiegel haben.

2. Das Gebet ist auch sehr vorteilhaft um Verdauungsprobleme zu lindern. Morgens, wenn der Magen leer ist, muss ein Muslim weniger Rak'ah beten, während er abends nach dem Abendessen die meisten Rak'ahs beten muss.
3. Bevor das Gebet beginnt, aktivieren wir während des Takbir die Muskeln unserer Hände und Schultern, auf diese Weise ermöglichen wir eine bessere Durchblutung der oberen Körperteile. Auch die „Iqamat“ ist diesbezüglich hilfreich.
4. Ein sehr wichtiger Teil des Gebets ist, wenn wir uns niederwerfen und mit der Stirn den Boden berühren. Auf diese Weise ermöglichen wir die Regulierung von frischem Blut zu unserem Gehirn. Um genau dieses Ergebnis zu erzielen, wenden Menschen, die Yoga ausüben, diese Methode an – sie machen einen Kopfstand und führen Sport in dieser Position weiter aus.
5. Während des „Taschhads“, wenn wir sitzen, werden die Hüften, Ellbogen, Knie, das Rückenmark und die Gelenke unserer Hände so bewegt, dass unser ganzer Körper so entlastet wird, als würde unser Körper massiert. Das Gewicht unseres Körpers auf den verschiedenen Körperteilen bewirkt eine Massage und eine Verringerung der Muskelsteifheit.
6. Das Herz ist das wichtigste Organ des Körpers. Es versorgt alle Zellen des Körpers mit Blut. Die Bewegungen des Körpers während des Gebets sind eine hervorragende Möglichkeit, das Herz zu trainieren. In einer Aussage des Heiligen Propheten saw heißt es: „Es gibt ein Organ in unserem Körper, wenn dieser gesund ist, ist der ganze Körper gesund und wenn dieser krank ist, wird der ganze Körper krank. Dieses Organ ist das Herz.“

Wenn Sie das nächste Mal ein Gebet verrichten, seien Sie Gott dankbar, dass Sie ein Muslim sind. Tatsächlich liegt Gesundheit in der Anbetung.

## Die Vorteile der Zitrone

- Vitamin B, C und Salz sind die besten Substansen. Es hat auch Vitamin A
- Fruchtfleisch und Zitronensaft sind sehr nützlich
- Es beferiedigt den durst und macht hungrig
- Es hilft beim Überlkeit und erbrechen
- Der Fiber beim Malaria kann reduziert werden, indem wir die Zitrone beschreut mit salz und Geröstete chilli lecken
- Es Heilt beim Bluterregung
- Zitrone schnüffeln hilft beim Kälte

**Hinweis:**Übermässiger Zitronenkonsum kann schaden anrichten. Es ist Schädlich für Zähne und es kann bi zu Muskelschmerzen verursachen. Der Konsum soll deswegen in angemessene umfang verwendet werden.

Quelle:https://allahshafi.com/22/07/2017/2051/

## The Benefits of Lemon

- Vitamin B, C and salts are the best Substances. It has also Vitamin A which is in small Quantities
- Pulp and Juice of Lemon are Useful
- It makes you Hungry and it gives satisfaction to thirst
- It's useful for Nausea to vomit
- If Lemon is sucked with salt and roasted chili, in the case of malaria fever, the intensity of fever can be reduced
- Heals Blood Excitement
- Sniffing Lemon helps by cold

**Note**: excessive Lemon consume can harm you. It can harm your Teeth and it can cause muscle pain. Plz consume it in small quantity.

## لیموں کے فوائد

- وٹامن بی اور سی اور نمکیات کی بہترین ماخذ ہے، اس میں وٹامن اے معمولی مقدار میں پایا جاتا ہے
- اس کا گودا اور رس دونوں مفید ہو تے ہیں
- بھوک لگاتا ہے اورپیاس کو تسکین دیتا ہے
- متلی اور صفراوی قے کو بے حد مفید ہے
- ملیریا بخار کی صورت میں لیموں کو نمک اور مرچ سیاہ لگا کر چوسنا جاے تو بخار کی شدت کم ہو سکتی ہے
- خون کے جوش کو ٹھیک کرتا ہے
- لیموں کا سونگنا نزلہ کو بند کرتا ہے

**نوٹ:** زیادہ مقدار میں لیموں کا استعمال نقصان دے سکتا ہے۔ دانتوں کے لیے مضر ہے اور اسی طرح پٹھوں میں درد کا باعث ہو سکتا ہے۔ لہذا اس کا مناسب حد تک ہی استعمال کریں۔

# بالوں کی دیکھ بھال

## صحت مند بالوں کو برقرار رکھنے کا طریقہ: چند بنیادی تجاویز

1. ایک دن میں 100 سے 150 بال گرنا معمول سی بات ہے، لہذا اگر آپ اپنے فرش پر ایک چھوٹا سا گچھا دیکھیں تو گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے۔
2. انتہائی نگہداشت کے ساتھ گیلے بالوں کو کنگھی کریں کیونکہ یہ نازک ہے اور ٹوٹنے کا خطرہ ہے۔ایک چوڑے دندانوں والی کنگھی لیں اور جڑوں سے سِروں تک اپنے بالوں کو زیادہ سے زیادہ نرمی سے کنگھی کریں۔
3. بھورے اور کھردرے پھوٹے سِروں کو ہٹانے کے لئے ہر چند ہفتوں بعد اپنے بال نیچے سے کاٹیں۔ ہر ٦ سے ٨ ہفتوں میں آدھا سنٹی میٹر کاٹ دیں۔
4. ہر روز اپنے بال نہ دھوئیں اور ہر بار بالوں پر کنڈیشنر نہ لگائیں۔ شیمپو اور کنڈیشنر کے ایک ہی برانڈ کو استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
5. کنڈیشنر کو ٹھنڈے پانی سے دھولیں کیونکہ یہ طاقت اور چمک دونوں کے لئے اچھا ہے۔

## گھر میں بنائے گئے بالوں کے ماسک:

1. انڈا، دہی اور سرسوں کا تیل - اگر آپ کے بال آج کی طرح خشک ہیں تو یہ آپ کے تمام مسائل کا جواب ہے۔انڈے وٹامن اے، بی 12، ڈی اور ای، فیٹی ایسڈ اور پروٹین سے بھرپور ہوتے ہیں۔پروٹین بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے، فیٹی ایسڈ اسے قدرتی کنڈیشنر بناتا ہے اور بی 12 حجم میں اضافہ کرتا ہے۔
2. ایواکاڈو اور پیپرمنٹ کا تیل (hellonatural.co کی طرف سے سفارش کی گئی ہے) - ایواکاڈو کو مکھن ناشپاتی بھی کہا جاتا ہے، کریمی اور بھرپور ہوتے ہیں اور یہ واحد پھل ہیں جو گوشت کے پروٹین، مکھن کی چربی، سبز سبزیوں کے وٹامنز اور معدنیات اور ایک غذائی ذائقے کو ملاتے ہیں۔ایک ایواکاڈو کو میش کریں، پیپرمنٹ آئل کا ایک یا دو قطرہ شامل کریں اور اس ماسک کو اپنے بالوں پر لگائیں۔ماسک کو 15-20 منٹ کے لئے چھوڑ دیں اور پھر اسے دھو لیں۔
3. زیتون کا تیل، ناریل کا تیل اور انڈا - یہ ماسک بالوں کی تیز نشوونما کے لئے حتمی ماسک ہے۔2 کھانے کے چمچ ناریل کا تیل گرم کریں، اسے ٹھنڈا ہونے دیں، اس میں ایک یا دو انڈے اور دو کھانے کے چمچ زیتون کا تیل ڈال کر لگائیں۔

# Hair Care

How to maintain healthy hair: a few basic tips

1. It's normal to lose 100 to 150 strands of hair a day, so don't panic if you see a small tuft crawling on your tiled floor.

2. Comb wet hair with extreme care as it is delicate and prone to breakage. Take a wide-toothed comb and comb your hair as gently as possible from the roots to the ends.

3. Cut your hair every few weeks to remove brown and rough split ends. Cut off half a centimetre every 6 to 8 weeks to prevent split ends from growing back out.

4. Don't wash your hair every day and apply conditioner to the ends every time. Try to use the same brand of shampoo and conditioner. 5

5. Rinse the conditioner with cold water as it is good for both strength and shine.

### Homemade hair masks:

1. Egg, curd and mustard oil - If you have dry hair like today, this is the answer to all your problems. Eggs are rich in vitamins A, B12, D and E, fatty acids and protein. The protein strengthens the hair roots, the fatty acids make it a natural conditioner and the B12 adds volume.

2. Avocado and peppermint oil (recommended by hellonatural.co) - Avocados are also known as butter pears, are creamy and rich and are the only fruit that combines the protein of meat, the fat of butter, the vitamins and minerals of green vegetables and a nutty flavour. Mash an avocado, add a drop or two of peppermint oil and apply this mask to your hair. Leave the mask on for 15-20 minutes and then wash it out.

3. Olive oil, coconut oil and egg - This mask is the ultimate mask for fast hair growth. Heat 2 tablespoons of coconut oil, let it cool, add one or two eggs and two tablespoons of olive oil and apply.

# Haarpflege

Wie man gesundes Haar erhält: ein paar grundlegende Tipps

1. Es ist normal, täglich 100 bis 150 Haarsträhnen zu verlieren, also keine Panik, wenn Sie ein kleines Büschel auf Ihrem Fliesenboden krabbeln sehen.

2. Kämmen Sie nasses Haar mit äußerster Vorsicht, denn es ist empfindlich und bruchgefährdet. Nehmen Sie einen breit gezahnten Kamm und kämmen Sie Ihr Haar so sanft wie möglich vom Ansatz bis zu den Spitzen.

3. Schneiden Sie Ihr Haar alle paar Wochen, um braunen und rauen Spliss zu beseitigen. Schneiden Sie alle 6 bis 8 Wochen einen halben Zentimeter ab, um zu verhindern, dass der Spliss wieder herauswächst.

4. Waschen Sie Ihr Haar nicht jeden Tag, und tragen Sie jedes Mal eine Spülung auf die Spitzen auf. Versuchen Sie, die gleiche Marke von Shampoo und Spülung zu verwenden.

5. Spülen Sie die Spülung mit kaltem Wasser aus, da sie sowohl für die Festigkeit als auch für den Glanz gut ist.

### Selbstgemachte Haarmasken:

1. Ei, Quark und Senföl - Wenn du heuartiges, trockenes Haar hast, dann ist das hier die Antwort auf alle deine Probleme. Eier sind reich an Vitamin A, B12, D und E, Fettsäuren und Eiweiß. Das Eiweiß stärkt die Haarwurzeln, die Fettsäuren machen es zu einer natürlichen Haarspülung und das B12 sorgt für mehr Volumen.

2. Avocado und Pfefferminzöl (empfohlen von hellonatural.co) - Avocados werden auch als Butterbirne bezeichnet, sind cremig und reichhaltig und die einzige Frucht, die das Eiweiß von Fleisch, das Fett von Butter, die Vitamine und Mineralien von grünem Gemüse und einen nussigen Geschmack vereint. Zerdrücken Sie eine Avocado, fügen Sie ein oder zwei Tropfen Pfefferminzöl hinzu und tragen Sie diese Maske auf Ihr Haar auf. Lassen Sie die Maske 15-20 Minuten einwirken und waschen Sie sie dann aus.

3. Olivenöl, Kokosöl und Ei - Diese Maske ist die ultimative Maske für schnelles Haarwachstum. Erwärmen Sie 2 Esslöffel Kokosnussöl, lassen Sie es abkühlen, fügen Sie ein oder zwei Eier und zwei Esslöffel Olivenöl hinzu und tragen Sie es auf.

# کمر درد Back pain

ایک پریشان کن مرض یعنی کمر درد اتنا عام ہے کہ ہر دس میں سے آٹھ مریض اس میں مبتلا ہیں۔ یہ مرض کسی عمر اور پیشہ کے لوگوں کو کبھی بھی ہو سکتا ہے۔اس شدید درد کا وہی درست اندازہ لگا سکتا ہے جو اس درد میں مبتلا ہو۔شدید درد کی وجہ سے روزمرہ کے کام کرنے مشکل ہو جاتے ہیں۔ جیسے ڈرائیونگ، جھکنا، کپڑے تبدیل کرنا، کام سے غیر حاضری اور معمول کی سرگرمیوں میں رکاوٹ۔ گویا انسان معذور ہو کر رہ جاتا ہے۔ یہ درد کمر کے نچلے حصے ریڑھ کے ستون میں پیدا ہوتا ہے اور اس کی وجہ اُٹھنے بیٹھنے کا ایسا انداز بھی ہو سکتا ہے جس میں کمر کے نچلے حصے پر زیادہ دباؤ پڑتا ہو۔ یا پھر جسمانی وزن کی زیادتی اس کا سبب ہو سکتی ہے۔ اور یہ بھی ممکن ہے کہ بہت زیادہ بوجھ اٹھانے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے کی وجہ سے یہ تکلیف ہو گئی ہو۔

کمر درد عموماً ریڑھ کی ہڈی، اس کے پٹھوں اور اعصاب کے تناؤ یا کھچاؤ کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ دراصل حادثاتی طور پر گر جانے سے چوٹ کا صدمہ اور دباؤ ریڑھ کی ہڈی کو اور اس کے جوڑ کو ہی سہنا پڑتا ہے

## احتیاط اور وجوہات:

درج ذیل حفاظتی اصولوں پر عمل کریں کیونکہ یہ طریقے کمر درد کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

۔ حاملہ عورتوں میں وزن بڑھنے سے کمر درد کا مسئلہ پیدا ہوتا ہے اور مسلز اور ہڈیوں کی کمزوری کی وجہ سے کمر درد کی شکایت ہوتی ہے۔

۔ جو عورتیں اونچی ایڑی کے جوتے پہنتی ہیں اور بے تکے انداز سے چلتی ہیں انہیں چاہئے کہ اونچی ایڑی کے جوتے پہننے سے گریز کریں۔

۔ نرم گدے پر سونے کے عادی لوگوں کو کمر درد کی شکایت ہو تو وہ "اور تھوپیڈک میٹرس" پر سوئیں۔ کمر درد کی صورت میں زیادہ سے زیادہ آرام کریں اور بیلٹ کا استعمال کریں۔

۔ کینسر بڑھ کر کمر کی ہڈیوں تک پہنچ گیا ہو تو اس میں بھی تیز درد ہوتا ہے۔

۔ وائرل انفیکشن جیسے فلو کی وجہ سے بھی کمر درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔

۔ معمر بوڑھے لوگوں کو بڑھاپا اور کمزوری کی وجہ کمر درد کی شکایت عموماً ہو جاتی ہے۔

۔ بچوں میں اسکول کا وزنی بستہ اٹھانے سے کمر درد دیکھا گیا ہے۔ اس کے لئے پہیے والے بستے خریدیں تا کہ کمر درد سے بچا جا سکے۔

۔موسم کے بدلنے سے جیسے نمی، سردی، موسم کی تبدیلی کی وجہ سے کمر درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔اس کے لئے مچھلی کا تیل (فش آئل) کا استعمال کریں۔ہڈیوں اور پائے کی یخنی بھی استعمال کریں۔

۔غذائی قلت کی وجہ سے بھی کمر درد کی شکایت ہوتی ہے۔کیلشیم، فاسفورس، وٹامن ڈی، وٹامن بی، وٹامن ای کی کمی سے بھی یہ دیکھا گیا ہے۔صحت مند غذا کھایئے اور صحت مند زندگی گزاریئے۔

۔جسم کا پوسچر درست رکھیں۔زیادہ بوجھ نہ اُٹھائیں، جسم کا صحیح انداز رکھیں۔جب کسی چیز کو زمین سے اُٹھائیں تو کمر خم دینے کی بجائے گھٹنوں کو موڑیں لیکن کمر سیدھا رکھیں یعنی اتنا سیدھا جتنا وہ قدرتی طور پر رہتی ہے۔اور جب اُٹھنے لگیں تو ٹانگوں کو آہستہ آہستہ سیدھا کریں۔کمر درد کے مریضوں کو چاہئے کہ لگاتار زیادہ دیر تک نہ بیٹھیں اور کمر کو حرکت میں رکھیں۔جسمانی ورزش، یوگا، چہل قدمی، جِم جانا، تیراکی کرنا وغیرہ مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔اپنے جسم کو سٹریچ کریں اس طرح کرنے سے مسلز مضبوط ہوتے ہیں۔

۔ذہنی دباؤ کی وجہ سے بھی کمر کے عضلات میں تناؤ پیدا ہوتا ہے جو درد کا سبب بنتا ہے۔پس جذباتی دباؤ پر قابو پائیں۔ایسا کرنے سے عضلات کو سکون ملتا ہے اور کمر درد کو افاقہ ہو سکتا ہے۔مسلز کو ریلیکس کریں۔ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لئے قدرتی نظارے، درختوں کے نیچے بیٹھنا، تازہ آکسیجن حاصل کرنا، منفی مزاج لوگوں سے دُور رہیں اور مثبت مزاج لوگوں میں بیٹھیں۔

۔کمر درد کا علاج نیچرل طریقوں سے مثلاً آکوپنکچر، ہومیوپیتھک، آروماتھراپی وغیرہ کے ذریعے سے بھی کیا جاتا ہے۔قدرتی علاج کے ان طریقوں کا اوّلین مقصد درد اور سوزش کو دور کرنا اور مریضوں کی سرگرمیوں کو بحال کرنا ہے اور تناؤ کے شکار پٹھوں کو سکون دینا ہے۔یاد رکھیں کہ ریڑھ کی ہڈی کا آپ جتنا زیادہ خیال کریں گے بڑھاپے میں یہ آپ کا خیال رکھے گی۔

مرسلہ: ڈاکٹر عقیلہ ظفر

https://www.alislam.org/howashafi/201204.pdf

## Rückenschmerzen

Eine störende Krankheit, Rückenschmerzen, ist so häufig, dass acht von zehn Patienten darunter leiden. Diese Krankheit kann Menschen jeden Alters und Berufes jederzeit treffen. Es stört die alltäglichen Aktivitäten wie Autofahren, Bücken, Kleiderwechsel, Abwesenheit von der Arbeit und Unterbrechung der normalen Aktivitäten. Es ist, als ob der Mensch behindert wäre. Diese Schmerzen treten in der unteren Rückenwirbelsäule auf und können auch durch einen Sitz Stil verursacht werden, der mehr Druck auf den unteren Rücken ausübt. Oder Körpergewichtsüberschuss kann es verursachen. Es ist auch möglich, dass es durch das Heben schwerer Lasten und das Bewegen von einem Ort zum anderen verursacht wurde.

Rückenschmerzen können in der Regel durch eine Belastung oder Verkrampfung der Wirbelsäule, der Muskeln und der Nerven verursacht werden. Tatsächlich müssen das Trauma und der Stress eines versehentlichen Kollapses vom Rückenmark und seinem Gelenk getragen werden.

**Befolgen Sie die folgenden Sicherheitsprinzipien, da diese Methoden zur Verringerung von Rückenschmerzen beitragen.**

• Gewichtszunahme bei Schwangeren führt aufgrund von Muskel- und Knochenschwäche zu Rückenschmerzen und Beschwerden über Rückenschmerzen.

• Frauen, die Schuhe mit hohen Absätzen tragen und nicht richtig gehen, sollten keine Schuhe mit hohen Absätzen tragen.

• Schlafen Sie auf orthopädischen Matratzen, wenn schlafsüchtige Menschen über Rückenschmerzen klagen.

• Wenn sich der Krebs auf das Rückgrat ausgebreitet hat, verursacht er auch starke Schmerzen.

• Virusinfektionen wie Grippe können ebenfalls Rückenschmerzen verursachen.

• Ältere Menschen klagen in der Regel über altersbedingte Rückenschmerzen und Schwäche.

• Kinder haben Rückenschmerzen durch das Tragen schwerer Schultaschen. Kaufen Sie die Taschen, die Sie tragen, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

• Der Wetterumschwung verursacht Rückenschmerzen aufgrund von Feuchtigkeitsschwankungen, Kälte und Wetterbedingungen. Verwenden Sie dazu Fischöl. Verwenden Sie auch Knochen und Knochen-Suppe.

• Unterernährung verursacht auch Rückenschmerzen. Dies wurde auch aufgrund eines Mangels an Kalzium, Phosphor, Vitamin D, Vitamin B, Vitamin E beobachtet. Essen Sie gesunde Lebensmittel und führen Sie ein gesundes Leben.

Halten Sie die Körperhaltung korrekt. Tragen Sie nicht zu viel Last, halten Sie den Körper gerade. Wenn Sie vom Boden etwas aufheben, beugen Sie Ihre Knie, anstatt den Rücken zu beugen. Den Rücken gerade halten, das heißt, so gerade wie es natürlich bleibt. Und wenn man aufsteht, strecken Sie Ihre Beine langsam. Patienten mit Rückenschmerzen sollten nicht durchgehend sitzen, sondern den Rücken in Bewegung halten. Physisch Sport, Yoga, Spazieren gehen, ins Fitnessstudio gehen, schwimmen usw. sind wirksam. Dehnen Sie Ihren Körper, es stärkt die Muskulatur.

• Stress verursacht auch Stress in der Rückenmuskulatur, welcher Schmerzen verursacht. Entspannen Sie die Muskeln. Um Stress abzubauen, geben Sie mehr aus Zeit in der Natur.

• Rückenschmerzen werden auch auf natürliche Weise wie Akupunktur,

Homöopathie, Aromatherapie usw. Das primäre Ziel dieser Methoden der natürlichen Behandlung ist die Linderung von Schmerzen und Entzündungen und stellen die Aktivitäten der Patienten wieder her und beruhigen die Muskeln welche unter Stress leiden.

Absender: Dr. Aqeela Zafar

Quelle: https://www.alislam.org/howashafi/201204.pdf

# Back Pain

A disturbing disease, back pain, is so common that eight out of every ten patients are suffering from it. This disease can happen to people of any age and profession at any time. It disturbs the normal activities such as driving, bending, changing clothes, absence from work and interruption of normal activities. It is as if man is left disabled. This pain occurs in the lower back spinal pillar and can also be caused by a seating style that puts more pressure on the lower back. Or body weight excess can cause it. And it is also possible that it may have been caused by heavy load lifting and moving from one place to another. Back pain can usually be caused by a strain or cramping of the spine, muscles, and nerves. In fact, the trauma and stress of an accidental collapse has to be borne by the spinal cord and its joint.

**Follow the following safety principles as these methods help in reducing back pain.**

• Weight gain in pregnant women causes back pain and complaints of back pain due to muscle and bone weakness.

• Women who wear high heel shoes and walk undisturbed should avoid wearing high heel shoes.

• Sleep on ortho-pedic metress if people who are addicted to sleep complain of back pain.

• If the cancer has increased to the back bones, it also causes severe pain.

• Viral infections such as flu can also cause back pain.

• Elderly people usually complain of back pain due to old age and weakness.

• Children have seen back pain due to carrying of heavy school bags. Buy the bags you wear to prevent back pain.

• The change in weather causes back pain due to changes in humidity, cold, weather conditions. Use fish oil for this. Also use bone and Paey Soup.

• Malnutrition also causes back pain. This has also been observed due to deficiency of calcium, phosphorus, vitamin D, vitamin B, vitamin E. Eat healthy food and lead a healthy life.

• Keep the body posture correct. Don't carry too much burden, keep the body in right style. When lifted from the ground, bend your knees instead of bending your back, but keep your back straight, that is, as straight as it naturally remains. And when you get up, straighten your legs slowly. Patients with back pain should not sit continuously for long and keep the back in motion. Physical exercise, yoga, walking, going to the gym, swimming, etc. are effective. Stretch your body, it strengthens the muscles.

• Stress also causes stress in the back muscles that cause pain. So control emotional stress. Doing so soothes the muscles and can cause back pain. Relax the muscles. To reduce stress, spend more time in natural environment, sitting under trees, getting fresh oxygen, staying away from negative people and sitting in with positive people.

• Back pain is also treated in natural ways such as acu puncture, homeopathic, aroma therapy, etc. The primary objective of these methods of natural treatment is to relieve pain and inflammation and restore the activities of patients and soothe the muscles suffering from stress.

Remember that the more you think of the spine, the more you take care of you in old age. Sender : Dr. Aqeela Zafar

Quelle: https://www.alislam.org/howashafi/201204.pdf

# کریلا شفا بخش ہے

کریلا گرم ممالک مثلاً نیپال، چین، افریقہ، جنوب مشرقی ایشیا اور جنوبی امریکہ میں کاشت کیا جاتا ہے۔ یہ باہر سے کھردرا ہوتا ہے اور ایک جانب سے نوکیلا۔ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ پکنے کے بعد اس کے بیج سرخ ہو جاتے ہیں۔ کریلا، اس کے بیج، پھول، پتے اور جڑیں تک شفا بخش ہیں۔ یہ آیورویدک اور طب یونانی کی ادویہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

تحقیق سے ثابت ہو گیا ہے کہ طب مشرق قدرتی علاج ہے، جو جڑی بوٹیوں سے کیا جاتا ہے۔ یہ جان کر لوگ کریلے کی طرف توجہ دینے لگے ہیں۔ مسلسل تجربات سے یہ امید پیدا ہو چلی ہے کہ اس سے سرطان اور ذیابیطس کا شافی علاج ہو سکتا ہے۔

لوگ کریلا کھانا چاہتے ہیں مگر اس کے کڑوے پن کی وجہ سے کتراتے ہیں، یوں اس کی افادیت کو بھی نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اس کا بھی حل دریافت کیا جا چکا ہے۔ ایک کلو کریلے لے کر انہیں چھیل لیجیے۔ پھر ایک پاؤ املی کے ساتھ پتیلی میں ڈال کر تین چار گلاس پانی ڈال دیں اور دو تین گھنٹوں تک پکائیں۔ اس طرح کریلے کی کڑواہٹ دُور ہو جائے گی۔ کریلا ایک سے زائد طریقوں سے پکایا جاتا ہے۔ گھریلو خواتین اس کے ٹکڑے کر کے تیل میں بھون لیتی ہیں۔ ٹکڑے کر کرے ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا آسانی سے کھا لیے جاتے ہیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ جب اسے قیمے کے ساتھ پکایا جاتا ہے تو بہت شوق سے کھا لیا جاتا ہے۔ تیسرا طریقہ یہ ہے کہ اسے کاٹ کر، بیج نکال کر، مصالحہ بھر کر دھاگے سے باندھنے کے بعد تیل یا گھی میں تل لیا جاتا ہے۔ کوشش کی جاتی ہے کہ اس کا مصالحہ باہر نہ آنے پائے۔ اس انداز سے پکانے پر کریلے کو دو تین روز تک ریفریجریٹر میں رکھ کر کھایا جا سکتا ہے۔

کریلا اس قدر مفیدِ صحت ہے کہ اسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ جڑی بوٹیوں کے ماہر کہتے ہیں کہ کریلے کی پتیوں کو پیس کر عرق نکال لیا جائے تو یہ پاؤں کے تلوے گرم ہونے کی صورت میں پیا جاسکتا ہے۔ یہ عرق بھوک لگاتا ہے، اجابت صاف لاتا ہے اور ضدحیوی اینٹی بائیوٹک ہے۔ کوڑھ، مسّوں، یرقان کو درست کرتا، خون کی بیماریوں اور خون میں سرخ ذرّات کی کمی کو دور کرتا ہے۔ پیشاب خوب لاتا، دمے کی شکایت کو کم کرتا، السر، جگر کی بیماریوں کو کم کرتا اور تلّی کے فعل کو درست رکھتا ہے۔ اگر جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو کریلے کو پیس کر لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ آنتوں میں اگر کیڑے ہو گئے ہوں تو اس کے دو یا تین بیج کھلانے سے کیڑے باہر آجاتے ہیں۔ مسّوں کے اُبھرنے کی شکایت کریلے کی جڑوں کی لگدی بنا کر لگانے سے دور ہو جاتی ہے۔

تازہ ترین تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ کریلا سرطان کے خلیوں کو ہلاک کر سکتا ہے۔ یہ قبض دور کرتا اور ذیابیطس کے اثرات ختم کرنے میں فائدہ مند ہے۔ صرف پاکستان اور ہندوستان ہی میں نہیں، بلکہ ترقی یافتہ ممالک، مثلاً امریکہ اور کینیڈا میں اس کے سفوف کے ڈبے یا پسے ہوئے کریلے کے کیپسول دستیاب ہیں تاکہ ذیابیطس کے مریض اپنی شکر کی سطح کو قابو میں رکھ سکیں۔

ذیابیطس اور سرطان پر قابو پانے کے لیے کریلے کی افادیت کے بارے میں سب کو آگاہ کرنا چاہیے تاکہ وہ اس کے ذریعے سے سستا علاج کرا سکیں، خاص طور پر ذیابیطس کے غریب مریض جو انسولین کے اخراجات برداشت نہیں کر سکتے، کریلے کا سفوف کھا سکتے ہیں۔

ذیابیطس پر قابوپانے میں کریلا مفید ہے، مگر اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ مریض حد سے زیادہ اسے کھانے لگیں۔ یہ جگر پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ پیٹ کے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ کریلے کے فوائد حاصل کرنے کے لیے ہمیں چاہیے کہ اسے ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ اپنے دسترخوان کی زینت بنائیں۔

اس میں شک نہیں کہ کریلا کڑوا ہوتا ہے، مگر اس کے علاوہ کئی چیزیں ہماری زندگی میں شامل ہیں جو اس سے بھی زیادہ کڑوی ہوتی ہیں اور جنہیں ہم شوق سے کھاتے ہیں۔ لہٰذا کریلے کو بھی نظر انداز نہ کریں۔ متعدد بیماریوں میں اس کے فوائد کے پیش نظر کڑواہٹ کے ساتھ اسے قبول کیجیے۔

(ہمدرد صحت ستمبر 2019ء)

کریلا شفا بخش ہے - الفضل انٹرنیشنل (alfazl.com)

# Bitter gourd is healing

Bitter gourd is cultivated in hot countries such as Nepal, China, Africa, Southeast Asia and South America. It is rough from the outside and pointed on one side. It tastes bitter. After ripening, its seeds turn red. Bitter gourd, its seeds, flowers, leaves and roots are healing. It is used in the medicine of Ayurveda and Medicine of Greek.

Research has proved that medicine is a natural treatment in the East, which is done with herbs. Knowing this, people have started paying attention to The Bitter gourd. Continued experiments have raised hopes that it can lead to a cure for cancer and diabetes.

People want to eat bitter gourd, but they are bitter because of its bitterness, so they ignore its usefulness. A solution has also been discovered. Take a kilo of bitter gourd and peel them. Then put in a plate with a paw tamarind and add three or four glasses of water and cook for two to three hours. This will remove the bitterness of the bitter ness of the bitter gourd. Bitter gourd is cooked in more than one way. The housewives cut it into pieces and fry it in oil. They are cut into pieces. So they are easily eaten. The second way is to eat it with great interest when cooked with mince. The third method is to cut it, remove the seeds, fill the spices and tie it with a thread and then sesame seeds in oil or ghee. It is tried that its spice does not come out. Cooking in this manner can be eaten by placing the bitter gourd in the refrigerator for two to three days.

Bitter gourd is so useful health that it cannot be ignored. Herbal its say that if the bitter gourd leaves are grinded and extracted, it can be consumed in case the soles of the feet are hot. This extract makes you hungry, it cleans the ajabat, and it is stubborn (Antibiotic). Corrects leprosy, gums, jaundice, removes blood diseases and lack of red particles in the blood. Urine brings well, reduces asthma complaints, reduces ulcers, liver diseases and keeps sesame function right.

If any part of the body is burnt, grinding the bitter gourd relaxes. If there are insects in the intestine, feeding two or three seeds of it makes the insects come out. The complaint of the emergence of the missa goes away from applying the bitter gourd roots.

The latest research has shown that bitter gourd can kill cancer cells. It relieves constipation and is beneficial in eliminating the effects of diabetes. Not only in Pakistan and India, but in developed countries, such as the United States and Canada, its powder cans or crushed bitter gourd capsules are available so that diabetics can control their sugar levels.

To control diabetes and cancer, everyone should be informed about the usefulness of bitter gourd so that they can get cheaper treatment through it, especially poor diabetics who cannot afford insulin, can eat bitter gourd powder.

Bitter gourd is useful in controlling diabetes, but that doesn't mean patients overeat it. It can affect the liver. In addition, stomach problems may also arise. To reap the benefits of bitter gourd, we need to adorn our handicrafts once or twice a week.

There is no doubt that bitter, but there are many other things in our lives that are even bitterer and which we eat with passion. So don't ignore the bitter gourd either. Accept it bitterly given its benefits in many diseases.

(Compassionate Health September 2019)

Quelle: کریلا شفا بخش ہے - الفضل انٹرنیشنل (alfazl.com)

# Bittergurke ist heilend

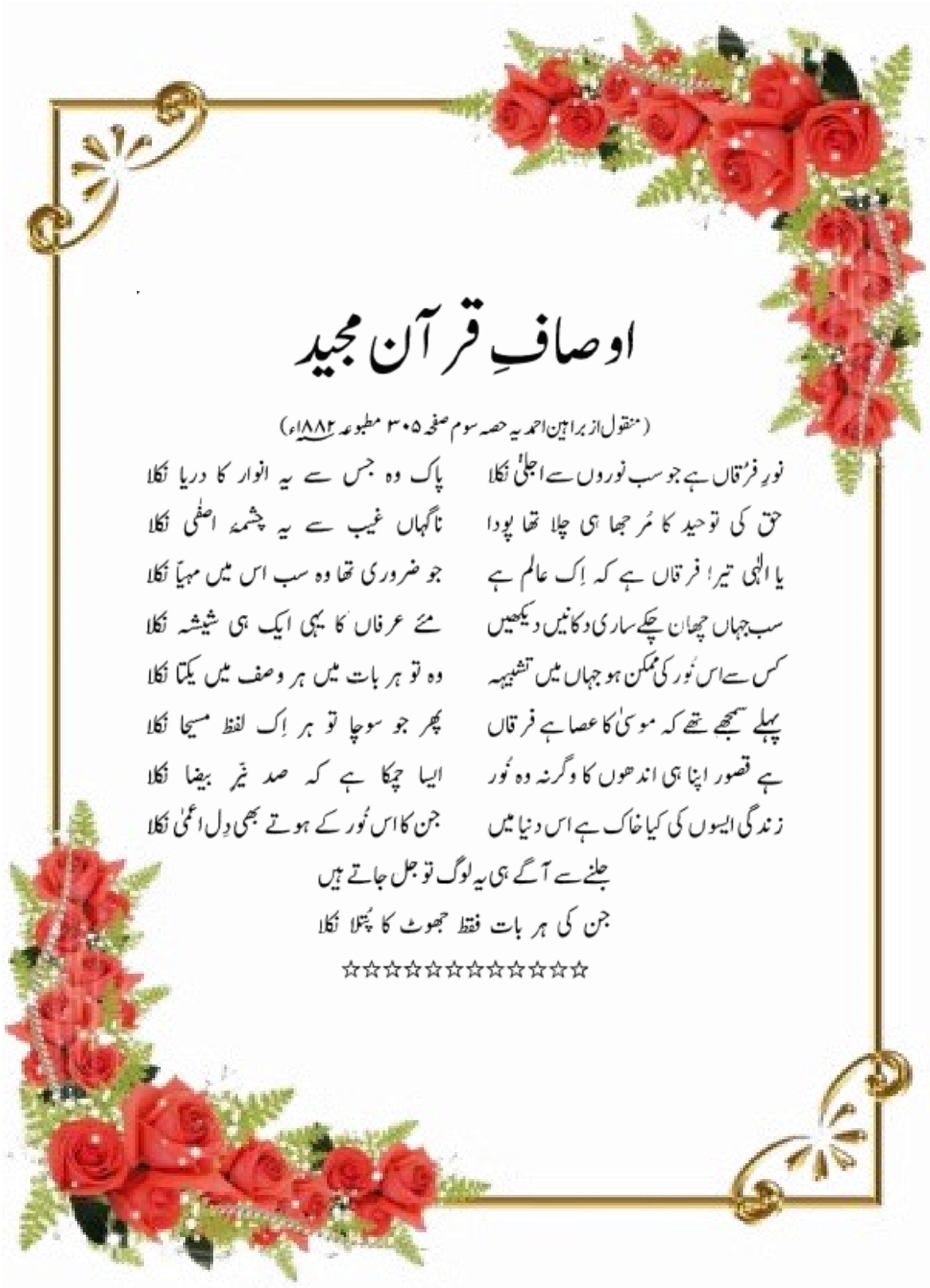
Bittergurke wird in warmen Ländern wie Nepal, China, Afrika, Südostasien und Südamerika angebaut. Es ist von aussen rau und auf einer Seite spitz. Es schmeckt bitter. Nach der Reifung färben sich seine Samen rot. Bitterergurke, seine Samen, Blüten, Blätter und Wurzeln heilen. Es wird in der Medizin des Ayurveda und der Medizin des Griechischen verwendet. Die Forschung hat bewiesen, dass Medizin eine natürliche Behandlung im Osten ist, die mit Kräutern durchgeführt wird. In diesem Wissen haben die Leute begonnen, auf die Bittergurke zu achten. Fortgesetzte Experimente haben Hoffnungen geweckt, dass es zu einer Heilung von Krebs und Diabetes führen kann.

Die Leute wollen bitteren Gurke essen, aber sie sind bitter wegen seiner Bitterkeit, also ignorieren sie seine Nützlichkeit.Auch eine Lösung wurde entdeckt. Nehmen Sie ein Kilo bitteren Gurke und schälen Sie ihn.Dann in einen Teller mit einer Pfotentamarins geben und drei oder vier Gläser Wasser hinzufügen und zwei bis drei Stunden kochen.Dies wird die Bitterkeit des bitteren Bittergurke beseitigen.Bittergurke wird auf mehr als eine Weise gekocht. Die Hausfrauen schneiden es in Stücke und braten es in Öl.Sie werden in Stücke geschnitten. So sind sie leicht zu essen.Der zweite Weg ist, es mit grossem Interesse zu essen, wenn es mit Hackfleisch gekocht wird.Die dritte Methode besteht darin, es zu schneiden, die Samen zu entfernen, die Gewürze zu füllen und mit einem Faden und dann Sesam in Öl oder Ghee zu binden.Es wird versucht, dass sein Gewürz nicht herauskommt.Kochen auf diese Weise kann gegessen werden, indem der Bittergurke für zwei bis drei Tage in den Kühlschrank gelegt wird.

Bittergurke ist eine so nützliche Gesundheit, dass er nicht ignoriert werden kann. Kräuter ist, dass, wenn die bitteren Gurkenblätter gemahlen und extrahiert werden, es konsumiert werden kann, wenn die Fusssohlen warm sind.  Dieser Extrakt macht hungrig, reinigt den Ajabat und ist hartnäckig (Antibiotikum). Korrigiert Lepra, Zahnfleisch, Gelbsucht, entfernt Blutkrankheiten und Mangel an roten Partikeln im Blut. Urin bringt gut, reduziert Asthmabeschwerden, reduziert Geschwüre, Lebererkrankungen und hält die Sesamfunktion richtig.

Wenn ein Teil des Körpers verbrannt ist, entspannt sich das Mahlen des bitteren Gurke. Wenn sich Insekten im Darm befinden, werden die Insekten durch die Fütterung von zwei oder drei Samen davon heraus kommen. Die Beschwerde über das Auftreten der Missa geht weg von der Anwendung der bitteren Gurke.Die neueste Forschung hat gezeigt, dass Bittergurke Krebszellen abtöten kann. Es lindert Verstopfung und ist vorteilhaft bei der Beseitigung der Auswirkungen von Diabetes.Nicht nur in Pakistan und Indien, sondern auch in Industrieländern wie den USA und Kanada stehen seine Pulverdosen oder zerkleinerten Bitterkürmkapseln zur Verfügung, damit Diabetiker ihren Zuckerspiegel kontrollieren können.

Um Diabetes und Krebs zu kontrollieren, sollte jeder über die Nützlichkeit von bitterem Gurke informiert werden, damit er eine billigere Behandlung erhalten kann, insbesondere arme Diabetiker, die sich kein Insulin leisten können, können bitteres Gurkenpulver essen.Bittergurke ist nützlich bei der Kontrolle von Diabetes, aber das bedeutet nicht, dass Patienten es zu viel essen.Es kann die Leber beeinflussen. Darüber hinaus können auch Magenprobleme auftreten.Um die Vorteile von bitterem Gurke zu nutzen, müssen wir unser Kunsthandwerk ein bis zweimal pro Woche schmücken. Es besteht kein Zweifel, dass es bitter ist, aber es gibt viele andere Dinge in unserem Leben, die noch bitterer sind und die wir mit Leidenschaft essen.Ignorieren Sie also auch nicht den bitteren Gurke. Akzeptieren Sie es bitter angesichts seiner Vorteile bei vielen Krankheiten.(Compassionate Health September 2019)



# اوصافِ قرآن مجید

(منقول از براہین احمدیہ حصہ سوم صفحہ ۳۰۵ مطبوعہ ۱۸۸۲ء)

نورِ فرقاں ہے جو سب نوروں سے اجلیٰ نکلا — پاک وہ جس سے یہ انوار کا دریا نکلا
حق کی توحید کا مُرجھا ہی چلا تھا پودا — ناگہاں غیب سے یہ چشمۂ اصفٰی نکلا
یا الٰہی تیرا فرقاں ہے کہ اِک عالم ہے — جو ضروری تھا وہ سب اس میں مہیّا نکلا
سب جہاں چھان چکے ساری دکانیں دیکھیں — مئے عرفاں کا یہی ایک ہی شیشہ نکلا
کس سے اس نُور کی ممکن ہو جہاں میں تشبیہہ — وہ تو ہر بات میں ہر وصف میں یکتا نکلا
پہلے سمجھے تھے کہ موسیٰ کا عصا ہے فرقاں — پھر جو سوچا تو ہر اِک لفظ مسیحا نکلا
ہے قصور اپنا ہی اندھوں کا وگرنہ وہ نُور — ایسا چمکا ہے کہ صد نیّرِ بیضا نکلا
زندگی ایسوں کی کیا خاک ہے اس دنیا میں — جن کا اس نُور کے ہوتے بھی دِل اعمیٰ نکلا

جلنے سے آگے ہی یہ لوگ تو جل جاتے ہیں
جن کی ہر بات فقط جھوٹ کا پُتلا نکلا

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Poem

## EXCELLENCES OF THE GLORIOUS QURAN

*Ausaafe Quran Majeed*

*Braheene Ahmadiyya, part 3, page 274, 1882*

*'This the light of Quran that outshines all lights;*
*Pure is He from whom this sea of lights emerged.*
*The tree of God's Unity was just about wilted-*
*When all a-sudden, unseen, this pure spring flowed.*
*O Lord! What a world unto it is this Quran of Thine!*
*All that was essential was found to be provided therein.*
*We searched all the worlds-all the shops we looked into,*
*It turned out to be the only wine-cup of God's knowledge.*
*With what can we compare this spiritual light in the world?*
*It was found to be unique in every trait and aspect! (5)*
*At first we took the Quran to be the Rod of Moses[10]*
*Then on pondering, each word turned out to be a Messiah[11].*
*' Tis their own fault who are blind, or else that spiritual-light*
*Has shone like a hundred brilliant stars.*
*What worth is their life in this world, really?*
*Whose hearts are blind despite the presence of this light!*
*Before they'll burn, these people burn with envy*
*Whose every talk turned out just pack of lies.*

Quelle: https://www.alislam.org/library/books/Durr-e-Sameen-English-Translation.pdf

## *Gedicht*

***La ilaha illallahu, la ilaha illallahu,***

***La ilaha illallahu, la ilaha illallah.***

*Wo immer wir sind, sind wir zusammen*

*Denn es gibt keinen andren Gott als Allah*

*Wo immer wir sind, wir sind wie Feuer und Flammen*

*Denn es gibt keinen andren Gott als Allah.*

***La ilaha illallahu ...***

*Wo immer wir sind, wir sind wie Mann und Frau*

*Denn es gibt keinen andren Gott als Allah*

*Wo immer wir sind, wir sind wie Himmel und Blau*

*Denn es gibt keinen andren Gott als Allah.*

***La ilaha illallahu ...***

*Wo immer wir sind, wir sind wie Straße und Teer*

*Denn es gibt keinen andren Gott als Allah*

*Wo immer wir sind, wir sind wie Welle und Meer*

*Denn es gibt keinen andren Gott als Allah.*

Quelle: Hadayatullah Hübsch Regen, Mond und Sterne

ہومیوپیتھک ڈاکٹر
عبدالملک کا پتہ

Contact Details from Homeopathic Dr Abdul Malik

Kontaktdaten von Homöophatie Arzt Dr. Abdul Malik

Kur Apotheke

per fax: 0049 6322 9898 46
per telefon: 0049 6322989844
oder per email:
info@kur-apotheke-duew.de

https://kur-apotheke-duew.de/medikamente-bestellen/

# *National Sports & Health Team*

# *National Sport & Gesundheit Team*

# نیشنل صحتِ جسمانی ٹیم

| Name | Phone Number |
|---|---|
| Uzma Ahmed | 076 348 86 22 |
| Aisha Khalil Mushtaq (Naib Secretary Health & Fitness) | 076 431 22 89 |
| Schmaela Majeed | 078 666 35 97 |
| Lubna Chaudhary | 078 933 34 86 |

sporthealthschweiz@gmail.com

www.lajna.ch