

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شعبہ صحت جسمانی: نصاب ماہانہ اجلاس جنوری تا مارچ 2017

جنوری 2017

سونے کے آداب

ماخوذ: The Review of Religions , April 1993

ڈاکٹر شہناز خان صاحب

تمام جانداروں کو محنت اور مشقت کے بعد آرام کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ کام کرنے کی وجہ سے جسم کے عضلات میں ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے اور نیند کے دوران اس کی Regeneration (یعنی وہ عضلات نئے بنتے ہیں) ہوتی ہے اور زہریلے مادے خارج کئے جاتے ہیں۔ نیند نہ صرف انسانوں اور جانوروں کے لئے بلکہ نباتات کے لئے بھی ضروری ہے۔ سورج کبھی کے پودے کی مثال کو دیکھیں تو اس کے پھول کی پتیاں طلوع آفتاب کے وقت کھل جاتی ہیں اور شام ہونے پر بند ہو جاتی ہیں۔

انسان کو کتنی نیند کی ضرورت ہوتی ہے، اس سوال کا جواب انسان کی عمر، حالات اور طبیعت پر منحصر ہے۔ چھوٹے بچوں کو عموماً زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے بہ نسبت بڑوں کے۔ بوڑھے لوگوں کو نیند سے زیادہ آرام کی بہت ضرورت ہوتی ہے، انہیں زیادہ تر وقت لیٹ کر آرام کرنا چاہئے۔ جسمانی کام کرنے والوں کی نسبت دماغی کام کرنے والوں کو زیادہ سونا چاہئے۔

اسی طرح کمزور اور بیمار لوگوں کو صحت مند انسان کے مقابل پر زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام طور پر دماغی کام کرنے والے صحت مند انسان کے لئے سات گھنٹے سونا کافی ہے۔

رات کا وقت سونے کے لئے بہترین ہے۔ صرف اس لئے نہیں کہ یہ دنیا کا رواج ہے کہ لوگ دن کو کام کرتے ہیں اور رات کو سوتے ہیں۔ بلکہ قدرتی نظام ہی ایسا ہے۔ اس قدرتی نظام سے ہٹ کر عمل کرنے سے انتہائی بے چینی پیدا ہوتی ہے جس کا نتیجہ پھر بیماری ہوتی ہے۔ اس کا ثبوت اس بات سے ملتا ہے کہ ایسے لوگ جو رات کے وقت کام کرتے ہیں اور دن کے وقت سوتے ہیں، مثلاً سیکورٹی گارڈ، فلم اسٹار وغیرہ ان کی صحت پر اس کا برا اثر پڑتا ہے۔

نیند کا Metabolism اور ہاضمہ کے نظام پر اثر ہوتا ہے، اس لئے زیادہ لمبے وقت کے لئے سونے سے صحت پر منفی اثر پڑتا ہے کیونکہ اس دوران گیسوں پیدا ہوتی ہیں۔ اور یہی وجہ ہے کہ لگانا زیادہ دیر تک سونا انسان کو نازہ دم کرنے کے بجائے طبیعت کو بوجھل کر دیتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ انسان تھوڑے وقت کے لئے سونے اور پھر تھوڑے وقت کے لئے کام کرے یعنی فعال رہے۔ اس حوالہ سے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کا نمونہ ہمارے لئے مشعل راہ ہے، آپ صلی اللہ علیہ وسلم جلد سوتے اور آدھی رات کے کچھ دیر بعد تہجد کی نماز کے لئے جاگتے تھے، اور پھر دوپہر سے پہلے مختصر وقت کے لئے سوتے تھے۔ بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ رات کو دیر سے سونا اور صبح دیر سے اٹھنا زیادہ بہتر ہے، لیکن ایسا کرنا غلط ہے اور غیر قدرتی بھی کیونکہ سب جانور اور پرندے بھی صبح کے وقت

جلدی جاگتے ہیں۔ مسلمان کو حکم ہے کہ وہ فجر کے وقت اٹھے اور نماز ادا کرے۔ ایسا کرنا قدرت کے قانون کے مطابق بھی ہے اور صحت مند بھی۔

کمر کے بل لیٹنا صحت کے لئے مضر ہے اس لئے کہ ریڑھ کی ہڈی میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے اور بعض اوقات رات کے وقت اخراج ہو جاتا ہے۔ پیٹ کے بل لیٹنا بھی صحیح نہیں ہے۔ بائیں طرف لیٹنے سے دل کی حرکت پر منفی اثر ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں خون دماغ تک صحیح طرح نہیں پہنچ سکتا۔ اس کے علاوہ بے آرامی بھی ہو سکتی ہے اور نیند میں چلنے اور ڈراؤنی خواب جیسی شکایات بھی ہو سکتی ہیں۔

Nisab Themen für das monatliche Ijlas der Shoba Sehat-e-Jismani Januar – März 2017

Thema Januar 2017

Die Gesundheit des Schlafes

Dr. Shah Nawaz Khan
The Review of Religions, April 1993

Alle Lebewesen erfordern Ruhe nach der Aktivität, denn die Aktivität bringt Verschleiß der lebenden Gewebe mit sich, und Ruhe bedeutet ihre Reparatur. Während des Schlafes werden abgenutzte Zellen ersetzt und Abfallprodukte eliminiert. Menschen und Tiere brauchen nicht nur Schlaf, sondern auch Pflanzen brauchen sie. Dies ist beispielhaft für den Fall der Sonnenblume, die ihre Blütenblätter bei Sonnenaufgang öffnet und sie in der Dämmerung schließt.

Was die Menge des Schlafes angeht, so lassen sich keine festen und haltbaren Regeln festlegen, denn es hängt von dem Alter, der Beschäftigung, dem Temperament des Individuums ab. In der Regel benötigen Säuglinge und Kinder mehr Schlaf als Erwachsene. Die Alten erfordern mehr Ruhe als der tatsächliche Schlaf, d.h. sie sollten mehr von ihrer Zeit in einer Liegeposition verbringen. Solche, deren Arbeit geistig beanspruchend ist, brauchen mehr Schlaf als diejenigen, die körperliche Arbeit leisten. Schwache und kranke Menschen brauchen mehr Schlaf als Gesunde. Gesunde Erwachsene, die geistig beanspruchende Arbeit leisten, sollten in der Regel sieben Stunden schlafen.

In Bezug auf die beste Zeit zum Schlafen, ist es offensichtlich, dass die Nacht die beste Zeit dafür ist. Es ist nicht eine Frage der bloßen Gewohnheit, dass Leute während des Tages arbeiten und nachts schlafen gehen; Die Natur selbst scheint die Tagesstunden für die Arbeit und die Nacht für Schlaf und Erholung besonders geeignet gemacht zu haben. Eine Abweichung von dieser natürlichen Ordnung verursacht eine größere Belastung und führt zu einer schlechten Gesundheit. Der Beweis dafür ist, dass die nächtliche Arbeit von Wächtern und Kino Stars und der daraus resultierende Schlaf tagsüber eine schädliche Wirkung auf ihre Gesundheit hervorrufen.

Schlaf stört den Stoffwechsel und stimuliert die Kraft der Aufnahme. Verlängerter Schlaf ist demnach gesundheitsschädlich, weil er die Absorption von schlechten Dämpfen begünstigt. Das ist der Grund, warum eine verlängerte Periode des Schlafes eine Einzelperson deprimiert, anstatt sie zu erfrischen und zu beleben. Die Ratsamkeit zu kurzen Ruhezeiten zwischenkurzen Aktivitätsperioden ist somit klar. Das Beispiel des **Heiligen Propheten^{SAW}** ist in dieser Hinsicht das beste Ideal. Er ging gewöhnlich früh zu Bett und erhob sich ein wenig nach Mitternacht, um das Tahajjud Gebete zu verrichten und am Vormittag noch einen kurzen Erholungsschlaf zu nehmen. Einige Leute behaupten, dass es ratsam ist, spät ins Bett zu gehen und spät aufzustehen, aber diese Praxis ist ebenso ungesund wie unnatürlich. Wir stellen fest, dass alle Tiere und Vögel früh aufstehen. Einem Muslim wird geboten, früh aufzustehen, um seine Gebete zu verrichten, und diese Praxis ist natürlich und gesund.

Schlafen auf dem Rücken ist ungesund. Es verursacht Stauung der Wirbelsäule, die manchmal zu Nachtentladungen führt. Schlafen auf dem Gesicht ist eine unpraktische Praxis. Schlafen meistens auf der linken Seite ist schädlich für die Gesundheit, weil es die Irritation der Herzfunktion verursacht und damit verbunden die Störung der Blutversorgung des Gehirns. Es verursacht auch traurige Träume, Somnambulismus und Alpträume. Die wissenschaftlich richtige Haltung für den Schlaf liegt auf der rechten Seite, diese Tatsachen wurden durch moderne medizinische Forschung gesichert und sie gehen einen langen Weg, um die göttliche Qualität der islamischen Lehren zu beweisen, wie der **Prophet Muhammad^{SAW}** seinen Nachfolgern empfohlen hat, auf der rechten Seite zu schlafen. Der Kopf sollte ferner nach Norden zeigen, weil die magnetischen Ströme ständig von Norden nach Süden gehen und sie in einer geheimnisvollen Weise mit unseren Nerven verbunden sind, die dem Körper nicht

gegensätzlich liegensollten.

Ein wichtiger praktischer Punkt im Zusammenhang mit dem Schlaf ist, dass jede Idee, die im Geist vor dem Einschlafen ist, im Unterbewusstsein in der Nacht latent bleibt und unbewusst unsere Gedanken und Handlungen formen. Der Beweis ist, dass wenn ein Kind beim Weinen einschläft, es im Allgemeinen aufwacht und schreit. Fällt es beim Säugen in den Schlaf, macht es ähnliche Bewegungen, wenn es aus dem Schlaf erwacht. Daher ist es ratsam, unsere Aufmerksamkeit auf moralische und geistige Ideen zu konzentrieren, bevor wir schlafen.

Der Prophet Muhammad^{SAW} verpflichtete die Muslime, den Text des Verses des Heiligen Korans, die als Ayat-ul-Kursi und die letzten drei Kapitel des Heiligen Korans bezeichnet werden, zu rezitieren und darüber nachzudenken, vor dem Zubettgehen. Diese Verse werden nicht wie ein Zauber rezitiert. Wie man sehen wird, beschäftigen sie sich mit den erhabensten Eigenschaften Gottes und beeinflussen so tief den Geist des Individuums. Die Betrachtung dieser göttlichen Attribute reinigt und hebt die Seele - man sucht Schutz vor allen bösen Ideen und boshaften Dingen. Diese Praxis, wenn intelligent durchgeführt, wird eine große Quelle der moralischen Stärke.

Es ist nicht ratsam, kurz nach dem Abendessen zu schlafen. Das alte Sprichwort, nach dem Abendessen eine Meile zu gehen, hält immer gut. Der Islam empfiehlt den Muslimen, insbesondere ihr Isha-Gebet (in der Versammlung in einer Moschee) zu sagen. Dieses Gebot ist sowohl für die Seele als auch für den Körper gut.

Schlaflosigkeit ist eine häufige Ursache und Begleitung von geistigen Krankheiten. Daher ist es sehr wichtig, eine gute Nachtruhe zu bekommen. Schlaflosigkeit kann durch Ideen von Konzentration vor dem Schlafengehen überwunden werden. Faktoren, die in der Konzentration und beim Schlafen helfen, sind Waschungen vor der Bettzeit, warmes Bad und heiße Getränke, etc.

Die islamischen Lehren beruhen alle auf natürliche und gesunden Prinzipien.

www.alislam.org

Thema Februar 2017

Tipps für Mutter und Tochter von der Abteilung Sehat-e-jismani

Tipps für Mutter und Tochter von der Abteilung Sehat-e-Jismani

- Bereiten Sie etwas Gesundes zu. Für einander oder miteinander

Rezeptvorschläge (siehe Anlage):

1. Ayurvedischer Frühstücksbrei
2. Apfel-Mandel-Kuchen
3. Gebrannte Mandeln
4. Smoothies

- Organisieren Sie gemeinsam :

- einen Wellnessstag
- Gemeinsames Fajrgebet,
- gemeinsame Qur'an-Rezitation,
- Spaziergang/Sport/Schwimmen/Pflege

- Einen Tag gemeinsam verbringen ohne Handys, Smartphones, Laptops, Fernseher (Medien ausschalten). Mutter-Tochter Gespräche führen, gemeinsam beschäftigen, gemeinsam lachen und daraus einen Wohlfühltag machen, an dem Sie voneinander vielleicht etwas Neues lernen.

- Gemeinsam einen Tag lang fasten und fastenbrechen (Entgiftungskur)

Thema März 2017

Unsere geliebten Khalifen und Sport

Die Wichtigkeit und Bedeutung von Sport und Gesundheit für verschiedene geliebte Khalifen

Sie können eine Begebenheit von einem Khalifen bezüglich Sport und Gesundheit recherchieren und diese dann beim monatlichen Ijlas vortragen.

Rezepte

Ayurvedischer Frühstücksbrei

Zutaten

- 100 g Haferflocken oder Dinkelflocken, 5-Korn-Mix bzw. Gerstenflocken
- 1 Handvoll Nüsse (z.B. Mandeln, Sonnenblumenkerne o.ä.)
- 1 Handvoll Rosinen
- evtl. Ingwer, geriebener, bei Bedarf
- 1 EL Ghee
- 1 Apfel, großzügig gewürfelte
- Zimt
- Dicksaft (Agavendicksaft) oder Rohrzucker

In einem kleinen Topf das Ghee erhitzen und darin die Nüsse, den Ingwer und die Rosinen anrösten. Anschließend die Flocken darüber geben. Das Ganze schwenken und anschließend mit so viel Wasser aufgießen, so dass das Wasser ca. 1 cm über den Flocken steht. Nun die Temperatur herunterstellen. In einem anderen kleinen Topf etwas Wasser erhitzen und darin den gewürfelte Apfel mit dem Zimt weich dünsten. Wenn die Flocken alles Wasser aufgenommen haben, werden die Flocken in einen tiefen Teller gegeben und mit dem gedünsteten Apfel vermischt. Zum Süßen jetzt den Agavendicksaft oder den Rohrzucker nach Belieben verwenden.

Apfel Mandel Kuchen

- 160g Pflanzenmargarine, weich
- 130g Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1/2 EL Vanillezucker
- Schalenabrieb und Saft von einer (Bio-)Zitrone
- 3 große, aromatische Äpfel
- 225g Dinkelmehl Typ 630
- 3TL Weinstein-Backpulver
- 200ml Soja-Milch
- 100g Marzipan, gewürfelt
- 3 EL gehobelte Mandeln
- 1-2 EL Puderzucker

Die Äpfel schälen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke in kleine Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Margarine, Zucker, Salz, Vanillezucker und den Schalenabrieb einer Zitrone in einer großen Rührschüssel mit dem Handmixer schaumig schlagen bis eine homogene Masse entsteht. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und zur „Butter-„Creme geben – auch die Milch dazugeben und mit dem Handmixer alles verrühren. Nun die Marzipanwürfel ebenfalls dazugeben und einige Minuten kräftigiterrühren. Die gehobelte Mandeln mit dem Puderzucker vermischen und beiseite stellen. Eine 26 cm Springform gründlich einfetten und den Teig hineingeben. Die Apfelspalten darauf verteilen. Den Kuchen 35-40 Minuten bei 180° backen. Nach 35 Minuten mit der Stäbchenprobe schauen, ob der Kuchen schon fertig ist. Kurz bevor er fertig ist (also wenn er schon so gut wie durch ist, aber noch nicht richtig braun), die Mandel-Puderzucker-Mischung auf dem Kuchen verteilen und alles noch mal für 3-5 Minuten bei 220° und Heißluft in den Ofen. Der Zucker und die Mandelplättchen verbrennen schnell wenn man nicht aufpasst.

Es können auch zusätzlich Datteln, Walnüsse und Rosinen verwendet werden.

Gebratene Mandeln

Zutaten

- 200 g Zucker
- 1 Pkt. Vanillezucker
- 100 ml Wasser
- 200 g Mandeln (ganz)
- etwas Butter
- etwas Zimt

Zimt, Zucker, Vanillezucker und Wasser zum Kochen bringen, Mandeln zugeben und unter Rühren weiterkochen bis der Zucker trocken wird. Danniterrühren bis der Zucker wieder leicht zu schmelzen beginnt und die Mandeln glänzen.

Ein Backblech mit Butter einfetten, Mandeln darauf schütten, zerteilen und abkühlen lassen.

Smoothies

1. Smoothie

Zutaten:

- 2 Äpfel, gewaschen und geviertelt
- 2 mittelgroße Karotten, gewaschen, in große Stücke geschnitten
- 1 Stiel Sellerie, gewaschen und in mehrere Stücke geschnitten
- 4-5 grüne Limetten, gewaschen

Äpfel, Karotten, Sellerie und Limette durch einen Entsafter.

2. Smoothie

Zutaten:

- 2 Gurken
- 2 cm Scheibe Ingwer
- 1/2 Limette
- 1 Tasse Petersilie
- Schuss Cayennepfeffer

>>> wenn Sie süßeren Saft mögen fügen Sie einige Wassermelonenstückchen hinzu <<<

Gurken schälen, Haut von der Limette entfernen. Petersilie, Ingwer, Limette und Gurken entsaften. Fügen Sie nach Ihrem Wunsch einen Schuss Cayennepfeffer hinzu.

3. Smoothie

Zutaten

- 1 ganze Avocado
- 1 Tasse Grünkohlblätter, kein Stamm
- ½ Tasse Bio Heidelbeeren
- ½ Tasse frische Ananas
- 1 Tasse Bio-Spinat
- ½ geschnittene Gurke
- 1 Tasse ungesüßtes Kokoswasser

Kokoswasser in den Mixer geben. Fügen Sie die Avocado, Grünkohl, Heidelbeeren, Ananas, Spinat und Gurke ein. Mischung in zwei Gläser gießen und sofort servieren.