

Integral University held a special session on “Health Issues in Ramzan and its Management”

May 19, 2018

The Human Resource Development Centre (HRDC), Integral University organized a special session on health issues for the holy month of Ramazan. **Prof. Kauser Usman**, Department of Medicine, KGMU, Lucknow talked about the **Health Issues in Ramzan**. **Prof. Syed Aqeel Ahmad**, Director, HRDC and **Dr. Nitin Ranjan Gupta**, IIMS&R coordinated the event successfully. Fasting, “Sawm” in the 9th Islamic month of “Ramadan”, the holiest month of the year is one of the five fundamental Pillars of Islam, said the expert. Fasting is a physical and spiritual experience that requires a great deal of preparation. For a couple of years, the month of Ramadan falls in summer and spring months, which may continue for a decade or so, the daylight lasts approximately 17 to 19 hours, therefore, it increases the number of fasting hours. The fasts of Ramadan can improve a person’s health, but – if the correct diet is not followed, it can possibly worsen it. The deciding factor is not the fast itself, but rather what is consumed in the non-fasting hours. The diet should be simple and not differ too much from one’s normal everyday diet. It should contain foods from all the major food groups. He advised not to fast if the diabetic is 300 plus because it increases the possibility of cardinal diseases. He also drew attention that the holy Quran exempts the sick people from fasting. If such people fast, they harm the body and that will be a sin. Dr. Usman reflected on many of the benefits of Ramadan and roza, he said that the best solutions to insulin problems are different exercises. **Dr Khwaja Tariq Hasan**, Naturopathy Expert talked in detail about precautions in the month of Ramadan. He said that in general the diet must be balanced and there should not be over eating at the time of aftar. He advised to go to bed and rise early in the morning. For naturopathy, he talked about mental, physical and spiritual fitness; he explained asana, parayana and meditation. Dr. Hasan strictly emphasised on cleanliness, exercise, diet and 3R, rest, relaxation and recreation. He said that body, mind and soul are Yog. The session ended with a healthy question and answer session. At the end, the hon’ble Chancellor of the University presented the mementos to the speakers and Mr. Zishan Raza Khan, articulated the vote of thanks.

इन्टीग्रल विश्वविद्यालय में रमजान में स्वास्थ्य विषय पर विशेष सत्र का आयोजन

इन्टीग्रल विश्वविद्यालय में पवित्र रमजान महीने में स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं पर एक विशेष सत्र का आयोजन किया गया जिसमें किंग जार्ज मेडिकल कालेज के मेडिसिन विभाग के वरिष्ठ प्रोफेसर डा० कौसर उस्मान ने रोजा रखने के दौरान होने वाली स्वास्थ्य सम्बन्धी परेशानियों व उनके निराकरण पर अपने विचार प्रकट किए। उल्लेखनीय है कि रमजान महीना इस्लामिक वर्ष हिजरी का नौवा महीना है जो इस्लाम में सर्वाधिक महत्व रखता है।

विशेषज्ञ डा० कौसर उस्मान ने बताया कि रोजे में शारीरिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देने से अध्यात्म का आलौकिक अनुभव प्राप्त होता है इसलिए रोजा रखने से पहले खास तरह की तैयारियों की जानी चाहिए। इधर कुछ वर्षों से रोजा गरमी के कड़े मौसम में पड़ रहा है जिससे रोजेदार सत्रह से अट्ठारह घण्टे का बिना अन्न व जल उपवास रखते हैं जिससे उन्हें स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं झेलनी पड़ती हैं। उन्होंने कहा कि यू तो रोजा रखने से सम्पूर्ण शरीर की ओवरहालिंग होती है किन्तु बहुत से लोग सही ढंग से भोजन आदि नहीं ले पाते हैं जिससे वे बीमारियों से ग्रस्त हो सकते हैं। रोजेदार को सादा भोजन ग्रहण करना चाहिए न कि तैलीय एवं गरिष्ठ खान पान को अपनाना चाहिए। डा० कौसर उस्मान ने मधुमेह से पीड़ित रोजेदारों की सलाह दी कि अगर उनमें मधुमेह का स्तर 300 या उससे अधिक है तो वे रोजे न रखें, ऐसे व्यक्तियों को रोजा रखने पर कार्डिनल डिजीज यानि हृदयाघात का खतरा उत्पन्न हो सकता है।

नेचुरोपैथी विशेषज्ञ डा० ख्वाजा तारिक हसन ने रमजान के दौरान क्या क्या सावधानियां बरते इस विषय पर अपने लाभदायक विचार व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि सन्तुलित भोजन करना चाहिए तथा आवश्यकता से अधिक पेट नहीं भरना चाहिये। उन्होंने जल्दी सोने तथा तड़के जागने पर जोर दिया। उन्होंने मानसिक, शारीरिक तथा अध्यात्मिक स्वास्थ्य पर एवं नेचुरोपैथी की भूमिका पर भी प्रकाश डाला। इसके अलावा डा० तारिक हसन ने प्राणायाम तथा ध्यान के आसन भी बताए उन्होंने साफ सफाई, शारीरिक कसरत, सन्तुलित भोजन तथा तीन आर यानि रेस्ट, रिलेक्सेशन तथा रिक्रिएशन पर भी बल दिया। उन्होंने कहा कि योग का प्रभाव शरीर, मस्तिष्क तथा आत्मा पर होता है।

इस विशेष सत्र का समापन सवाल जवाब के दौर से हुआ जिसमें विशेषज्ञों ने रोजेदारों की जिज्ञासाओं का सन्तोषजनक जवाब दिए। इन्टीग्रल विश्वविद्यालय के महामहिम कुलाधिपति ने वक्ताओं की स्मृति चिन्ह भेंट किया तथा डा० जीशान रजा खान ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

انٹگرل یونیورسٹی کے جانب سے "رمضان میں صحت کے مسائل اور ان کا حل" کے عنوان پر ایک خصوصی اجلاس کا انعقاد.

مئی 19، 2018

شعبہ فروغ برائے انسانی وسائل و ترقی، انٹگرل یونیورسٹی، نے رمضان کے مقدس ماہ کے پیش نظر "صحت کے مسائل اور ان کا حل" پر ایک خصوصی اجلاس کا اہتمام کیا۔ پروفیسر کوثر عثمان، میڈیکل ڈیپارٹمنٹ آف کے، جی، ایم یو، لکھنؤ، نے صحت کے مسائل کے بارے میں گفتگو کی۔ ماہرین نے کہا، "رمضان المبارک" اسلامی سال کا نواں مہینہ جو سب سے مقدس اور بابرکت مہینہ تسلیم کیا جاتا ہے، اس پورے مہینے میں اسلام کے ماننے والے روزہ رکھتے ہیں اور یہ اسلام کے پانچ بنیادی ستونوں میں سے ایک ہے۔ روزہ ایک جسمانی اور روحانی عبادت ہے جس کی تیاری بہت اچھے سے کی جانی چاہیے۔ گذشتہ چند سالوں سے لئے رمضان کا مہینہ موسم گرما اور موسم بہار کے مہینے میں آتا ہے، جو تقریباً ایک دہائی یا اس سے مزید آگے بھی موسم گرما میں آتا رہیگا، آج کل ایک پورے دن کی طوالت تقریباً 17 - 19 گھنٹوں تک رہتی ہے، لہذا یہ روزہ کے گھنٹوں میں بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔ رمضان کا روزہ ایک شخص کی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے، لیکن اگر مناسب طریقے سے غذا کا استعمال نہ کیا جائے تو یہ ممکنہ طور پر صحت پر غلط اثر بھی ڈال سکتا ہے، اس سلسلے میں فیصلہ کن عنصر خود روزہ نہیں ہے بلکہ اس کے بجائے غیر روزہ گھنٹوں میں استعمال کی جانے والی غذا ہے۔ غذا کے استعمال کے سلسلے میں کچھ چیزوں کا بطور خاص خیال رکھا جانا چاہیے، غذا کو سادہ ہونا چاہئے و عام دنوں کی غذا سے بہت زیادہ فرق نہیں ہونا چاہئے۔ اس میں تمام اہم فوڈ گروپوں سے کچھ خوراک شامل کرنا چاہیے۔ انہوں نے ذیابیطس کے مریض جنکا شوگر لیول 300 سے زائد ہے انہیں روزہ نہ رکھنے کی ہدایت کی، کیونکہ اس وجہ سے کارڈیل بیماریوں کا امکان مزید بڑھ جاتا ہے۔ انہوں نے اس سلسلے میں قرآن پاک سے دلیل بھی پیش کی قرآن کریم بیمار لوگوں کو روزہ نہ رکھنے کی رخصت بھی فراہم کرتا، اگر ایسے لوگ روزہ رکھتے ہیں، تو وہ جسم کو نقصان پہنچاتے ہیں اور انہیں اس وجہ سے گناہ بھی ہوگا۔ ڈاکٹر عثمان نے رمضان اور روزا کے بہت سے فوائد پر اظہار خیال کیا، انہوں نے کہا کہ انسولین کے مسائل کے حل کیلئے بہترین طریقہ مختلف نسخوں پر عمل کرنا ہے۔ ڈاکٹر خواجہ طارق حسن، نیرو پیتھی کے ماہر، نے رمضان کے مہینے میں احتیاطی تدابیر کے بارے میں بات کی، انہوں نے کہا کہ عام طور پر غذا کا متوازن ہونا ضروری ہے، افطار کے وقت شکم سیر ہوکر نہیں کھانا چاہئے، انہوں نے بستر پر سویرے جانے اور صبح کے وقت صبح جلدی اٹھنے کا مشورہ دیا۔ نیورو تھیراپی کے سلسلے میں انہوں نے ذہنی، جسمانی اور روحانی فٹنس کے بارے میں بات بھی کی۔ ڈاکٹر حسن نے صفائی ستھرائی، ورزش، غذا، آرام اور تفریح پر سختی سے زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ جسم، دماغ اور روح یوگ ہیں۔ سیشن میں سوال اور جواب کے ساتھ ختم ہوا۔ آخر میں یونیورسٹی کے معزز وائس چانسلر نے مقررین کو مومنٹو پیش کیا اور مسٹر ذیشان رضا خان نے اظہار تشکر کا نذرانہ مہمانوں کو پیش کیا۔