

رمضان المبارک کے بابرکت مہینے کی آمدیر ہم اللہ تعالی کے شکر گزار ہیں کہ اس نے ہمیں ایک بار پھر اس مہینے کی برکتیں ہمیٹنے کی توفیق دی۔

لیکن اس بار بیم ہینہ غیر معمولی حالات میں آیا ہے، جب کہ پوری دنیا کوکرونا جیسی مہلک وباء کا سامنا ہے اور دنیا بھر میں کرونا کی وبانے لوگوں کوساجی دوری اختیار کرنے پر مجبور کر دیا ہے۔ دعا اور دوا جب ساتھ ملتی ہیں تو شفا بنتی ہے۔ اس لیئے ہمیں چاہیے کہ کرونا سے بچاؤ کے لیئے تمام احتیاطی تدابیراختیار کریں اور ایکے موثر ہونے کے لیئے اللہ تعالیٰ سے دعا بھی کریں۔ اس سے معافی بھی مائکیں اور مدد بھی طلب کریں۔ ہم اللہ رب العزت سے دُعا گوہیں، اے اللہ اِس رحمتوں، برکتوں اور مغفرتوں والے مہینے کو ہمارے لئے سلامتی والامہینہ بنا دے، اس ماہِ مبارک میں اہل ایمان کو شفاونجات اور تمام انسانوں کوکروناکی وباسے چھٹکارا عطافر مادے۔

آمين يارب العالمين!



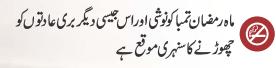
صحت مندر مضان

روزہ ایک جسمانی اور روحانی تجربہ ہے جس میں سے گزرنے

کے لیے ہمت اور تیاری کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کسی دائمی مرض

کا شکار ہیں یا آپ کی صحت تسلی بخش نہیں تو بہتر ہے کہ روز ہے

ر کھنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔



سحروافطار کے اوقات میں زیادہ کھانے کی بجائے متناسب غذائیت والی خوراک استعال کریں

روز ہ اور صحت کے متعلق اکثر ہوچھے جانے والے سوالات

روزہ ایک ایساجسمانی اورروحانی تجربہ ہے جس میں سے گزرنے کیلئے آپ کو بہت ہمت اور تیاری کی ضرورت ہے اگر
آپ کی صحت تسلی بخش نہیں یا آپ اپنی صحت سے پوری طرح مطمئن نہیں تو بہتر ہے کہ روز ہے شروع کرنے سے

پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں – آپ اپنی ٹو ڈاکٹر سے نہایت تفصیل سے اپنی صحت کے متعلق مسائل بیان کریں –

جس کی روشنی میں ڈاکٹر آپکی ضرورت کے مطابق دوا ،خوراک وغیرہ میں ممکنہ تبدیلی کے متعلق بہتر مشورہ دے سکتا
ہے ۔کوشش کریں کہ روزہ رکھ کراس کے روحانی اور جسمانی فوائد کوزیادہ سے زیادہ اس طرح حاصل کریں کہ آپکی صحت کے
مسائل کم سے کم رہیں ۔ ان سوالات وجوابات میں آپ کے مسائل اوران کے حل پیش کرنے کی کوشش کی گئی ہے:

کیافیا بیطس کے مریض روزہ رکھ سکتے ہیں؟

وہ لوگ جوا پی شوگر، غذا میں احتیاط یا دوا وغیرہ سے کنٹرول کر سکتے ہیں وہ روزہ رکھ سکتے ہیں۔ بہتر ہے کہ اس خمن میں وہ اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ وہ مریض کو دوا کے استعال کے لئے ایسے اوقات تجویز کر سکے جوروزے کے نہ ہول کیکن جن لوگوں کواپی شوگر کنٹرول کرنے کے لیے انسولین لینی پڑتی ہے وہ اگر روزہ نہ رکھیں تو بہتر ہے۔

کیا حاملہ خاتون کے روز ہ رکھنے میں خطرہ ہے یا کسی حاملہ خاتون کا روز ہ رکھنالا زمی ہے؟

حاملہ خاتون کا روزہ ضروری نہیں لیکن خاتون کو چھوڑ ہے ہوئے روزے ولادت کے بعدر کھنے ہوں گے یا فدیدادا کرنا ہوگا۔ گوکہ پچھالی طبی شہادتیں موجود ہیں جن کے تحت حاملہ خاتون کا روزہ رکھنا مناسب نہیں لیکن اگر حاملہ خاتون محسوس کرتی ہے کہ وہ اچھی صحت رکھتی ہے اور روزہ رکھ سکتی ہے خاص طور پر حمل کے ابتدائی ایام میں تو وہ روزہ رکھ سکتی ہے لیکن اگر وہ کمزوری محسوس کرتی ہے تو اسلام اس کو بعد ولادت چھوٹے ہوئے روزے رکھنے یا فدید دینے کی چھوٹ دیتا ہے۔

خون كى ئىيث كے ليخون تكالنے اور الجيكشن لكانے سے كيار وزولو د جاتا ہے؟

خون کے ٹیسٹ کے لیے نمونہ حاصل کرنے سے کسی بھی طرح کے انجیکشن لگانے سے روز ہٰہیں ٹوٹنالیکن انجیکشن طاقت کا یاغذائی ضرورت پوری کرنے کے لیے ہوتو روز ہ ٹوٹ جاتا ہے۔

کیامیں روزہ کی حالت میں دمہ کیلئے دوا کا پفر استعال کرسکتا ہوں؟

اس باب میں مسلمان فقہاء کے درمیان اختلاف پایا جاتا ہے، کچھ علاء کے نزدیک دمہ میں استعال ہونے والا پفر کھانے پینے کے ذیل میں نہیں آتا اس لیئے روزہ کے دوران اس کا استعال جائز ہے۔جبکہ دوسرے علاء کا استدلال بیہ ہے کہ پفر کے ذریعے معمولی مقدار ہی میں صحیح کیکن مائع دوا چھپچھڑوں میں پہنچتی ہے جس سے روزہ ٹوٹ جاتا ہے۔

كيااييافردجس كومپتال مين خون لگايا جار با مو،روزه ركهسكتا هي؟

اییافر دجس کوخون لگایا جار ہا ہوطبی طور پراس کیلئے مناسب نہیں کہ وہ روز ہ رکھے۔وہ ان دنوں میں روز ہ رکھسکتا ہے جب اس کوخون نہ لگایا جار ہا ہو۔ کیا بیچکواپناوودھ پلانے والی ما**ں کوروز ہ رکھنا جا جئے**؟

جی نہیں! بچے کواپنا دودھ پلانے والی مال کوشریعت روزہ میں چھوٹ دیتی ہے اوروہ ان روزوں کے بدلہ میں بعد میں روزے رکھ کریا فدیددے کربری الذمہ ہو سکتی ہے۔

اگر میں ڈائلیسز پر ہوں تو کیا میں روزہ رکھ سکتا ہوں؟

پیریٹونیل ڈائلیسز کے دوران روزانہ مائع گلوکوزجسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کوروزہ نہیں رکھنا چاہیئے (بہتر ہے کہ وہ فدید دیں)۔ ہیمو ڈائلیسز ہفتہ میں تقریباً 3 مرتبہ ہوتا ہے اوراس میں بھی جسم میں پانی اورنمک داخل کرنا پڑتا ہے اس لیئے ایسے مریضوں کو بھی جس روز ڈائلیسز ہول روزہ نہیں رکھنا چاہیئے اورفد میرکی ہولت سے فائدہ اٹھانا چاہیئے ۔ اس ضمن میں اپنے ڈاکٹر سے بھی مشورہ کرلینا چاہیئے ۔

فدید: اسلام میں ایک ایسانظام متعین کیا گیا ہے جس کے تحت اگر کسی بناء پر روزہ رکھناممکن نہ ہوتو اس کے بدل کے طور پر ایک روزہ کیلئے ایک مسکین کودو وقت کا کھانا کھلا یا جائے۔ مثلاً کوئی مستقل مریض ہویا بہت ضعیف و کمزور کہ روزہ رکھنے کے قابل نہ ہوتفصیل کے لیئے کسی عالم سے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔











شفااسلا مكسينش، شفاانثريشنل هپيتال،اسلام آباد



STAY HEALTHY THIS RAMADAN Tips by Dr. Rezzan Khan (Consultant Dietitian/ Nutritionist, SIH)

Planning appropriate sleep, dietary intake & hydration are important during fasting. All the necessary nutrients & water must be taken during Sehri, Iftar and Dinner.

- All meals should be balanced by containing all food groups in the right amount, namely milk products, grains, meat, pulses, fruits and vegetables
- Fill two-third of the plate with grains, fruit & vegetables, & one-third with protein foods (chicken, fish, mutton, beef, egg, or pulses)
- The 'Sehri' dietary pattern should resemble breakfast. Do not skip Sehri. Avoid concentrated sugar and added salt in sehri
- 'Iftar' should consist of a light meal, followed by a modest dinner around 30-40 minutes after iftar, but not later
- Delaying dinner until the very end of the night is a dangerous practice. Finish eating the main meal at least 2 hours before sleep
- A healthy meal that is low in saturated fat and rich in whole grains (bread, chapatti, cereals, pasta, and rice), fruits, and vegetables is the best choice. Eat dry beans, lentils, and peas more often
- Avoid heavily processed foods that contain refined carbohydrates, fried foods, highhigh-fat foods and pastries
- Drink 8-12 glass fluid between Iftar and Sahoor to prevent constipation, bad breath, fatigue, and kidney stone formation. Plain water, Shikanjabeen (lemon-water can be prepared with a dash of sugar and salt), diluted fruit juices and squash, buttermilk (lassi), milk, soups, use dried fruit to make a light syrup can be the choices.

TOWN HALL DURING COVID-19 PANDEMIC



Town hall was arranged to increase the motivation of employees and update them about the hospital's efforts to combat the spread of COVID-19. During these interactive departmental sessions, Mr. Taimoor Shah (COO, SIH), Malik M. Uzair (Administrator HR&D) & Divisional Heads discussed the challenges emerging by rapidly prevailing situation to fight COVID-19. Queries of staff related to the pandemic were also responded. Management also emphasized the need to follow guidelines related to Personal Protective Equipment (PPE).

Consultants of Shifa International Hospital giving their expert opinions on different media programs related to COVID-19 and fasting in Ramadan



Dr. M. Tayyab, Consultant Endocrinologist



Dr. Osama Ishtiaq, Consultant Endocrinologist



Dr. Nabia Tariq, Consultant Gynecologist



Dr. Shahzad Riyaz, Consultant Gastroenterologist



Dr. Ejaz Khan, Consultant Pediatrician



Dr. Athar Rana, Consultant Allergy & Immunology







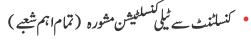
A delegation led by NIH-Pakistan & Chinese doctors of the National Health Commission of China visited Shifa International Hospital to share their experiences about treatment of COVID-19 patients.

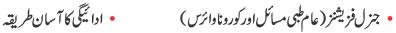














www.shifa.com.pk



شفاانٹرنیشنل ہسپتال، سیکٹرایچایٹ فور، اسلام آباد







TO UAN: +92 51 1111 shifa (74432)

f shifa.international.hospital

www.shifa.com.pk



We would love to hear from you

If you have any questions, comments or any suggestions as to what can be included in this newsletter, please write to us