بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

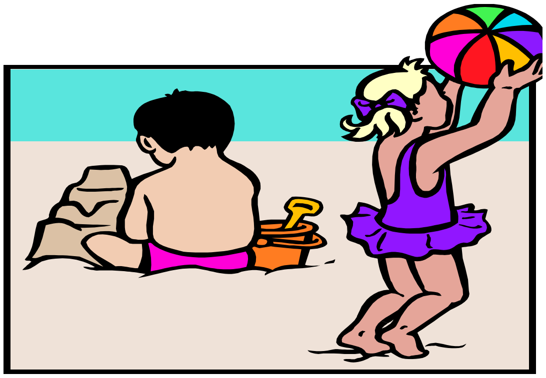
Tarbiyyat Medical

Volume 1, Issue 3 April - June 2010

My child prefers to keep his own company. Is that OK?

By the Editor

A child preferring its own company and not wanting to engage with others is a complaint that parents sometimes present to their family doctors. Whilst it is possible that the child's personality is such that it prefers to stay alone, yet if parents allow this to happen unchecked, the child is in danger of slipping deeper into solitude and getting entrapped in its own world. Such children usually have difficult personalities, as they have not interacted enough with others – an essential part in normal development and acquiring 'people skills'. Such children can either develop to be aggressive and destructive bullies or introverted timid beings, reluctant to interact with anyone. Children should therefore be encouraged to interact with other children and adults in order to develop their personalities normally, and to learn about adulthood from the different adults they encounter during their day to day encounters.



HAZRAT MUSLEH MAUOOD (MAY ALLAH BE PLEASED WITH HIM) SAYS:

When children are with other children, ensure they are not playing alone.
Also do not leave a child who is playing alone unattended.

(point 20 in Tarbiyyat of Children)

What are VITAMINS?

Vitamins are needed in order to carry out various actions in the body necessary for health. Vitamins are molecules which the body cannot make itself, so they have to be taken in by food. The human body is known to need at least 13 different vitamins each important in a particular field of health. Here is a summary:

1. **Vitamin A** (also known as Retinol.)
2. **Vitamin B**
3. **B1** (also known as Thiamine)
4. **B2** (also known as Riboflavin)
5. **B3** (also known as Niacin)
6. **B6** (also known as Pyridoxine)
7. **B12** (also known as Cyanocobalamin)
8. **Folic acid**
9. **Vitamin C** (also known as Ascorbic acid)
10. **Vitamin D** (also known as Calciferol)
11. **Vitamin E** (also known as Tocopherol)
12. **Vitamin K** (also known as Menaquinone)
13. **Pantothenic acid**
14. **Biotin**

”طفولیت کا زمانہ بہت سے امور میں معافی چاہتا ہے۔ گو وہ تربیت کا زمانہ ضرور ہوتا ہے۔ ہم اس زمانہ میں بچے کو تربیت سے آزاد نہیں کر سکتے۔ وہ لوگ جو بچوں کی غلطی پر یہ کہا کرتے ہیں کہ ”بچہ ہے جانے دو“ وہ اوّل درجہ کے احمق ہوتے ہیں۔ وہ جانتے ہی نہیں کہ بچپن کا زمانہ ہی سیکھنے کا زمانہ ہوتا ہے۔ اگر اس عمر میں وہ نہیں سیکھے گا تو بڑی عمر میں اس کے لیئے سیکھنا بڑا مشکل ہو جائے گا۔ درحقیقت اگر ہم غور کریں تو بچپن کا زمانہ سب سے زیادہ سیکھنے کے لیئے موزوں ہوتا ہے اور اسی عمر میں اس کی تربیت اسلامی اصول پر کرنی چاہیئے۔ پس گو بچہ بعض اعمال کے لحاظ سے معذور سمجھا جاتا ہے، سیکھنے کا عمدہ زمانہ اس کی وہی عمر ہے“۔

فرمودہ حضرت خلیفۃ المسیح ثانیؓ ۱۹ مارچ ۱۹۴۸

Hazrat Khalifatul Masih II (may Allah be pleased with him) said:

“The period of childhood is a period in which a lot of things and actions (by the child) have to be forgiven. Even though this is a period of childhood, it can nevertheless not be excluded from tarbiyyat. Those who when they see a child err say, ***‘it’s just a child, let it go’*** are at the highest level of stupidity. They don’t seem to realise that it is this period of childhood which is the period of learning. If it (the child) doesn’t learn in this age, it will find it very difficult to learn when it grows up. In fact, if we think about it, it is this period of childhood which is the most appropriate period in which to learn, and therefore it is in this period that children should be educated according to the principles of Islam. Thus, even though a child is considered absolved from some of its actions, the best period of learning is really in this period of life”.

19th March 1948

A HEALTHY CHILD IS A HAPPY CHILD!

Health is wealth in more ways than you can think of.
Happiness generates a positive outlook on life.
A happy child will and does listen to their parents more.
A healthy child is fun to have, and keeps the whole family happy and healthy.
A child’s health can be maintained by a good diet and by looking after their needs well.
A minor illness should not be mishandled, as complications can result in long term problems. So if the temperature doesn’t stay down despite medication, or a cold does not disappear after the customary 7 -10 days, or a rash on the skin doesn’t go away with home treatment, or if headaches or tummy aches or any supposedly minor ailments don’t disappear, seek medical help.
Simple things like ensuring your children brush their teeth regularly can ensure years of happiness in future.
A balanced diet with lots of calcium can ensure strong bones and tissues for years to come.
A healthy diet full of vitamins can aid and enhance mental development and be instrumental in getting into better careers in life.

ایک صحت مند بچہ ایک خوش مزاج بچہ ہے!

اچھی صحت کئی معنوں میں خوشحالی اور دولت کی علامت ہے۔ اچھی صحت سے بچہ خوش رہتا ہے، اور خوش باش بچہ زندگی کو اچھے پیرایہ میں دیکھتا ہے اور اپنے ماں باپ کی بات سننے کو زیادہ تیار ہوتا ہے۔ صحت مند بچہ گھر کی رونق ہوتا ہے اور سارے گھر کی خوشی کا باعث ہوتا ہے۔ اگر بچے کی ضروریات کو سمجھ کر انکا خیال رکھا جائے تو انکی صحت کو اچھا اور برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ عین ممکن ہے کہ ایسا کرنے سے ایسی پیچیدگیاں پیدا ہو جائیں جو دوررس نتائج کی حامل ہوں۔ اگر بخار گھر سے دی گئی عام ادویات سے ٹھیک نہیں ہو رہا، یا ایسا زکام ہے جو ہفتہ دس دن سے بھی لمبا ہو گیا ہے، یا جلد پر دانے ہیں یا خراش ہے جو گھر کی لگائی ہوئی کریموں سے ٹھیک نہیں ہو رہی، یا پیٹ کا درد، یا سر کا درد یا ایسی ہی کئی بظاہر معمولی بیماریاں طول پکڑ رہی ہیں تو انہیں نظر انداز کرنا اچھا نہیں اور ماہر طبّی امداد طلب کرنا چاہیئے۔

بنیادی حفاظتی اقدامات مثلاً بچوں کا اپنے دانتوں کو باقائدگی سے صاف کرنا انکے لیئے سالہا سال کی صحت اور خوشی کا موجب بن سکتا ہے۔ اچھی غذا جسمیں دودھ اور کیلشیم ہو آنے والی زندگی کے کئی سالوں کیلیے مضبوط ہڈیاں اور عضلات عطا کر سکتی ہے۔

بچپن میں اچھی غذا جو وٹامن سے پر ہو، ذہنی ترقی اور ذہانت میں اضافہ کا باعث بھی بن سکتی ہے اور محض اسی بنا پر وہ ایسی ڈگر پر پڑ سکتا ہے جس سے نہ صرف اسکے، بلکہ سارے گھرانے کے حالات پہلے سے بہتر ہو جائیں۔

<u>**WHAT IS TAHARAT (Purity)**</u>

It is the cleansing and keeping of the body clean from filth and dirt (i.e. najasat).
The purpose of Taharat is so that one is in a clean and purified physical state for as long and as much as is possible. Offering of prayers happens five times a day, and it is mandatory to be in a state of Taharat whilst offering prayers. Also, life is unpredictable, and death can overtake even the fittest person at any time. It is good that if that time comes, a person is in a state of taharat.

Najasat – Najas (Things that cause a loss of state of taharat).

1. Human urine or faeces
2. Semen
3. Animal dung
4. Bird droppings
5. Discharge from wounds, i.e. exudates and pus.
6. Blood that flows from the body
7. Contact with the meat or blood of dead and or decaying animals or animals that are considered Haram in Islam.
8. The saliva of Dogs or animals regarded as haram in Islam (it is also not permitted to consume something that such animals have eaten or drunk from).
9. Dirt and mud from streets and public drains.

The above are considered filth that affects the state of Taharat of the body. If any part of the body or clothing comes in contact with them, it is best to thoroughly wash the affected part of the body or clothing with clean water. (Though washing once is adequate, but doing it three times is preferable).

طہارت (یعنی پاکیزگی) کیا ہے؟

طہارت جسم کو غلاظت اور نجاست سے پاک رکھنے کا نام ہے۔طہارت کا مقصد یہ ہے کہ انسان اپنے آپ کو جتنا ممکن ہو پاک صاف رکھ سکے۔نماز کی ادائیگی کیلیئے حالتِ طہارت میں ہونا لازمی ہے۔انسان کی زندگی کا کوئی پتہ نہیں اور موت کسی بھی وقت آسکتی ہے۔حالتِ طہارت میں روح کا جسم سے جدا ہونا زیادہ بہتر ہے۔

نجاست (وہ امور جن سے حالت طہارت متاثر ہوتی ہے)

- پاخانہ یا پیشاب
- منی
- گوبر
- پرندوں کی بیٹھ
- زخموں سے خارج ہونے والا مواد یا پیپ۔
- جسم سے بہنے والا خون (جیسے ایام ماہواری میں یا زخموں سے)
- سڑے ہوئے گوشت یا ایسے مردہ جانوروں کے خون کے لگنے سے جو حرام ہیں۔
- ایسے جانوروں (مثلاً کتے) کے منہ کی رال سے جو حرام ہیں۔ایسے برتنوں میں سے کھانا یا پینا بھی منع ہے جن سے ان جانوروں نے کھایا یا پیا ہو
- سڑکوں اور گلیوں اور نالیوں کے گند اور کیچڑ سے۔

مندرجہ بالا تمام امور سے طہارت کی حالت پر اثر پڑتا ہے۔جسم یا کپڑے کا کوئی حصہ اگر ان سے چھو جائے تو اس حصہ کو صاف پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیئے۔اگرچہ ایک دفعہ ہی دھونا کافی ہے، لیکن تین مرتبہ دھونا زیادہ بہتر ہے۔

حضرت مسیحِ موعود علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ہر ایک احمدی سے توقع رکھی ہے کہ ہر قسم کے جھوٹ زنا بد نظری لڑائی جھگڑا ظلم خیانت فساد بغاوت سے ہر صورت میں بچنا۔ ہر وقت اپنے جائزے لینے کی ضرورت ہے کہ میں اِن برائیوں سے بچ رہا ہوں۔ بعض لوگ ان باتوں کو معمولی چیز سمجھتے ہیں، اپنے کاروبار میں، اپنے معاملات میں جھوٹ بول جاتے ہیں کہ جھوٹ بھی معمولی چیز ہے حالانکہ اللہ تعالیٰ نے اسکو بھی شرک کے برابر ٹھہرایا ہے۔ زنا ہے، بدنظری وغیرہ ہے، یہ برائیاں آجکل میڈیا کی وجہ سے عام ہوگئی ہیں۔ گھروں میں ٹیلیویزن کے ذریعہ یا انٹرنٹ کے ذریعہ سے ایسی ایسی بیہودہ اور لچر فلموں کے پروگرام دیکھائے جاتے ہیں جو اِن کو برائیوں میں دھکیل دیتے ہیں۔ خاص طور پر نوجوان لڑکے لڑکیاں بعض احمدی گھرانوں میں بھی اس برائی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ پہلے تو روشن خیالی کے نام پر ان فلموں کو دیکھا جاتا ہے۔ پھر بعض بدقسمت گھر عملاً ان برائیوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ تو زنا جو ہے وہ دماغ کا اور آنکھ کا بھی ہوتا ہے اور پھر یہی زنا بڑھتے بڑھتے حقیقی برائیوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ ماں باپ شروع میں احتیاط نہیں کرتے اور جب پانی سر سے اونچا ہو جاتا ہے تو پھر افسوس کرتے رہتے ہیں کہ ہماری نسل بگڑ گئی، ہماری اولادیں برباد ہو گئیں۔ اسلیئے چاہیئے کہ پہلے نظر رکھیں۔ بیہودہ پروگراموں کے دوران بچوں کو ٹی وی کے سامنے بیٹھنے نہ دیں اور انٹرنٹ پر بھی نظر رکھیں۔

فرمودہ حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ، خطبہ جمعہ، ۲۳ اپریل ۲۰۱۰۔

Watch what children watch, and also watch they watch NOT alone!

The Promised Messiah alaihissalam expects every Ahmadi to keep away from falsehood, fornication, adultery, trespasses of the eye, debauchery, dissipation, cruelty, dishonesty, mischief and rebellion. It is necessary to constantly evaluate ourselves to see whether we are staying away from falsehood. Some people think these things as not very important and they lie in their businesses dealings and their affairs, thinking that telling a lie is no great thing, whereas Allah Almighty has declared this akin to Idolatory. Due to the media, evils like fornication and trespass of the eye have become common place. On television or via the internet, such vulgar and useless film programs are seen in the homes that push them toward these evils. In some Ahmadi households, young boys and girls especially, get ensnared in these evils. At first, these films are watched because it is deemed to be broad mindedness to do so. Then, some unfortunate households practically get involved in these evils themselves. Fornication is actually of the mind and of the eye as well, and gradually, this form of fornication extends into true evil doings. Parents initially do not take precautions, and when the water has passed under the bridge, then they lament that their children have gone astray and their progeny is destroyed. Therefore, it is important that they be vigilant beforehand. Stop their children from sitting in front of the TV during vulgar programs. They should also keep an eye on their use of the internet.

Hazrat Khalifatul Masih V, Friday Sermon 23rd April 2010

This newsletter is meant to go out on a quarterly basis. It is intended to provide a means of information to parents and youngsters about various issues that can affect their moral and physical well being. Any comments about the content, the presentation and the format will be welcomed. Please write to:

The Editor
TarbiyyatMedical
Secretary Tarbiyyat
181 London Road
Morden, Surrey SM4 5PT
www.tarbiyyat.org
Tel: 07930568290