



أمور الصحة

حمل متعلق

ضروري هدايات

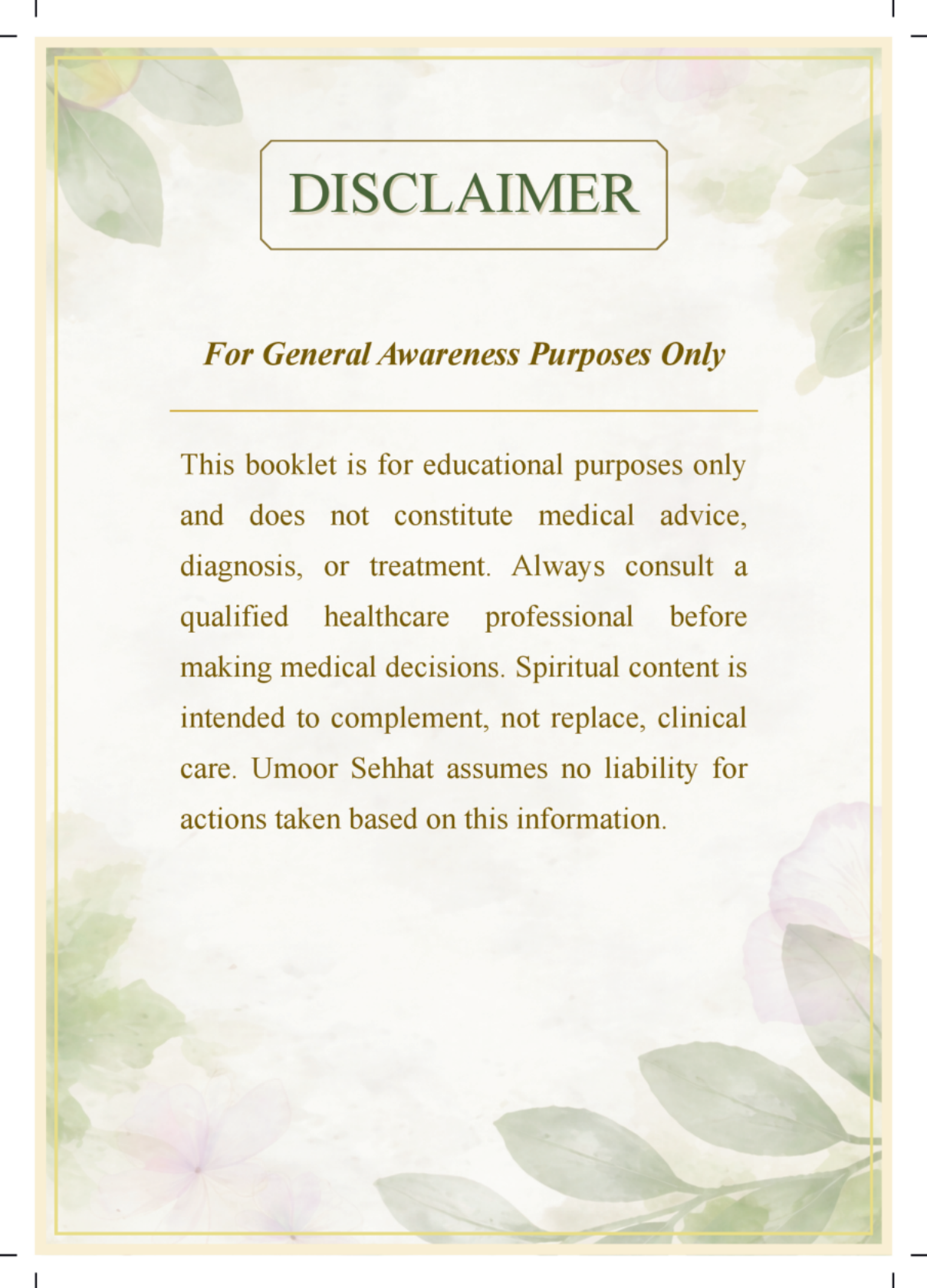
— sehhat@alvazarat.org —



فہرست

صفحہ رقم	Content -	محتویات
الف	Abstract	• خلاصہ
۱	When to consult a Doctor?	• ڈاکٹر نے کیو ارے ملو
۲	Factors that affect Fertility	• Fertility پر اثر تھاوا نا اسباب
۳	Eat Smart	• فائدہ مند غذا
۴	Spiritual guidance	• النسخات الروحانية
۵	Lifestyle changes for better fertility	• Fertility واسطے زندگی ما بدلاؤ کروو
۶	Healthy Living	• بہتر رہائش

This booklet has been prepared and reviewed in consultation with qualified healthcare professionals.



DISCLAIMER

For General Awareness Purposes Only

This booklet is for educational purposes only and does not constitute medical advice, diagnosis, or treatment. Always consult a qualified healthcare professional before making medical decisions. Spiritual content is intended to complement, not replace, clinical care. Umoor Sehhat assumes no liability for actions taken based on this information.

خلاصہ

ا advisory ماہرين ڏاکڙو ني مدد سي تيار ڪروا ما اوي ڇهه ،
ا advisory ما fertility ، reproductive wellbeing انے صحت
مند زندگي گزارو واسطے ضروري هدايات اپوا ما اوي ڇهه .
ايڄمئل fertility متعلق جه روحاني نسخات ايا ڇهه اهنه بهي
جمع ڪروا ما ايا ڇهه تاڪه ا advisory سي فائده لينار بهتر زندگي
بسر ڪري سگهه انے fertility بهتر ٿهي سگهه .



This booklet offers community awareness on fertility, reproductive wellbeing and healthy lifestyle practices. Combining medically reviewed guidance with nutritional advice, lifestyle recommendations and spiritual insights rooted in community values, the aim is to empower individuals to make positive lifestyle changes that support and improve fertility and overall wellbeing.



فرزند ني اميد

انے FERTILITY

متعلق ضروري معلومات

ڈاکٹر نے کیو ارے ملو

- ◀ شادي نا ۱۲ مھينہ بعد حل نہ رہتو هوئي
- ◀ ۳۵ نا فوق عمر تھي گئي هوئي انے فرزند واسطے کوشش کرتا هوئي انے ۶ مھينہ بعد حل نہ رہے تر بعد
- ◀ حيض ني cycle irregular هوئي
- ◀ PCOS/PCOD هوئي يا hormonal imbalance هوئي
- ◀ Intimate issues ، درد ، يا swelling هوئي

سوں تمنے خبر چھے؟

Infertility مردوانے بئراؤ نے equally affect کرے چھے



الدعي الاجل سيدنا عالي قدر مفضل سيف الدين طع فرماوے چھے:

”يرے مثل صحة ني سعادة نے خريدوا واسطے ورزش کروو
جوئيے - exercise ، جر ما وقت انے محنة خرچو پڑے چھے“



Fertility Advisory

Medical
Consultation

& LIFESTYLE AWARENESS

*Infertility is manageable.
Early action improves success.*

When to consult a Doctor?

-  ▶ No pregnancy after 12 months
-  ▶ No pregnancy after 6 months if partner >35 years
-  ▶ Irregular or missed periods
-  ▶ PCOS/PCOD or hormonal imbalance
-  ▶ Intimate issues, pain, or swelling

Did you know?

Infertility affects both men and women equally



His Holiness Syedna Aali Qadr Mufaddal Saifuddin ^{TUS} states:

“ To acquire the happiness of health, one must perform exercise; in which time and effort must be spent. ”

بئروما سوں چیزوسی fertility پر اثر پڑے جھے،

◀ Hormonal balance گھنواہم role اداء کرے جھے

◀ ۵-۱۰ فیصد وزن کم کروا سی ovulation improve تھائی جھے

◀ جسم ما بدلاؤ اوے مثلاً : وزن و دھي جائی، acne تھائی،

facial hair زیادہ تھائی، حیض نی cycle irregular

تھائی تویر fertility نے affect کرے جھے،



بئروما fertility - hormonal imbalance نے lifestyle factors سی تعلق راکھے جھے



مردوما سوں چیزوسی fertility پر اثر پڑے جھے،

◀ Sperm health - مرد نا رفر مرة نی عادتو پر depend کرے جھے

◀ اگر وزن برابر maintain کرے آنے balanced diet -

بہتر جن جھے تو sperm health بہتر رھے جھے



مردوما fertility - healthy sperm production پر depend کرے جھے،
جہ رفر مرة نی عادتو آنے overall health سی تعلق راکھے جھے.





Factors that affect Fertility

Which factors impact a woman's fertility?

- ▶ Hormonal balance plays an important role
- ▶ 5–10% weight loss improves ovulation
- ▶ Watch for irregular cycles, acne, excess hair, abdominal weight gain



Many fertility concerns in women are linked to hormonal imbalance and lifestyle factors.

Which factors impact a man's fertility?

- ▶ Sperm health depends on lifestyle
- ▶ Maintain balanced diet and healthy weight
- ▶ Avoid excess heat, tight underwear and toxins



Male fertility depends on healthy sperm production, which is strongly influenced by lifestyle and overall health.

Infertility نو علاج ٿئي سگهه ڇهه انهه early stage
پر علاج ڪرنا سبب بهتر نتايج اوي سگهه ڇهه

فائده مند غذا



Low-GI foods

(millets, oats, vegetables)



High fibre

(fruits, legumes)



Lean protein

(eggs, meat, fish, tofu, paneer)



Healthy fats

(nuts, seeds, olive oil)



محرمات في چيزونہ ليو مثلاً:

cigarette, e-cigarette,
alcohol and drugs

- Sugar & refined carbs
- Fried & processed foods
- Sugary drinks
- Excess red meat & dairy



ڪوئي شخص حضرة عالية ما فرزند في اميد / حمل في عرض ڪري ته مولانا المنعم ۽ اڪثر

◀ مولانا حمزة ۲۴ نا صلوات نو عمل ڪرناو ارشاد مبارك فرماو ڇهه

◀ برڪتي تفاح عنايه فرماو ڇهه

◀ محرم الحرام في سيجي تاريخ نوروزه راڪهوا سي فرزند في اميد تمام ٿاڻي ڇهه



Infertility can be treated, especially at an early stage, resulting in improved outcomes

Eat Smart



Low-GI foods

(millets, oats, vegetables)



High fibre

(fruits, legumes)



Lean protein

(eggs, meat, fish, tofu, paneer)



Healthy fats

(nuts, seeds, olive oil)



Say NO to Moharramat:

cigarette, e-cigarette,
alcohol and drugs

- **Sugar & refined carbs**
- **Fried & processed foods**
- **Sugary drinks**
- **Excess red meat & dairy**



When a mumín does *araz* to His Holiness expressing hope for a child or pregnancy, Maulana al-Mina'am ^{TUS} often:

- ▶ Graciously gives the guidance to perform the Amal of Salawat of Maulana Hamza ^{AS}.
- ▶ Bestows Barakati Tuffah (an apple).
- ▶ The hope for a child is fulfilled by observing a fast on the 2nd of Muharram al-Haram.

شكا نبي من الانبياء الضعف الى ربه فاوحى الله
اليه اطبخ اللحم باللبن وكلها فاني جعلت البركة
فيهما ففعل فرد الله اليه قوته،

بعض نبیؑ ۲ یر خدا تعالیٰ فی طرف بدن فی کمزوری فی شکایہ کیدی،
تو خدا تعالیٰ یر - یر نبیٰ فی طرف وحی کیدو کر

” تمیں گوشت نے دودھ ساتھ پکاوی نے پیوے نے تناول کرو،
کیم کر میں یر - یر پیوے ما برکتہ موکی چے، “

وہ نبی یر - یر مثل عمل کیدو، تو خدا تعالیٰ یر اہنی طرف
اہنی قوت نے والی اپی.

- روضۂ ہدایات ۳ -

الکلمات النورانية

” خدا حسین فی خاک شفاء سی ہمارا بیمار
نے شفاء اچھے، کوئی نے فرزند نہ
ہوئی تو حسین نا دربار ما دعاء کرے، “

الانقباضات النورانية - وعظ مبارک ۱۷۳۵ھ

النسخات الروحانية

” حسین نا قبری خاک لیے اہنے شفاء قہی جاسے،
انے کوئی بچہ زندہ نہ رہتا ہوئی تو اہنے
ا خاک شفاء تین دن لگ پانی ما اپوما اؤسے تو یر
فرزند نے زندگی ملی جاسے، “

الانقباضات النورانية - يوم ميلاد امام الزمان ۱۷۳۵ھ

شكا نبي من الانبياء الضعف الى ربه فاوحى الله
اليه اطبخ اللحم باللبن وكلهما فاني جعلت البركة
فيهما ففعل فرد الله اليه قوته،

A Nabi^{AS} complained of frailty to Allah Ta'ala.
Through divine revelation Allah Ta'ala instructed him

**“ Prepare a dish of meat cooked with milk
and consume it, for I have placed
barakat in both.”**

He did so and Allah Ta'ala restored his
strength and vigour.

— Raudat-o-Hidaayat - 3 —

Kalemaat Nooraniyah

**“ May Allah^{TA} grant shifa to our sick
through the Khaak e Shifa of Imam
Husain^{AS}. If someone does not have
a child, they should pray in the
Darbar of Imam Husain^{AS} ”**

Iqtibasat Nooraniyah- Waaz Mubarak 1435H

Nusokhaat Ruhaniyah

**“ If one takes the Khaak e Shifa, they will
be healed. If someone's children do not
survive, then if this Khaak e Shifa is
given in water for three days, that child
will be granted life ”**

Iqtibasat Nooraniyah- Milad Imam us zaman 1434H

سي بهتر نتائج اؤسے

Fertility واسطے زندگی ما ا مثل بدلاؤ کرو



✽ فرزند نہ ہوئی تر بھی استغفرالله ۱۰۰۰ وار پڑھے، ✽

قرآن سی اقتباس، قرآن ما نوح علیہ السلام کہے چھے،

✽ فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ✽

- میں کہیو

✽ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ✽

✽ يُرْسِلِ السَّيِّئَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَنْبِي ✽

تمیں استغفار کرو تمارا رب نے، خدا تمنے اموال

فرزند واپی دیسے،



Healthy Choices & Timely Care Give Better Results

Lifestyle
Changes

Adopt these lifestyle changes for better fertility:

Lifestyle Changes



Maintain a regular sleep
schedule & get adequate sleep



Exercise daily



Spend quality time with family



Reduce screen exposure at night

❖ For those without children, recite “استغفر الله” 1000 times ❖

in the Quran, Nuh ^{AS} states:

❖ فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ❖

And I said

❖ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ❖

❖ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَنْينَ ❖

Seek forgiveness from your Lord;
Allah ^{TA} will grant you children

مردوانے بیروییوے ما stress لیوا سی - fertility پرائیڈے چے

Ovulation نی نوندھ راھوو



ایک دن چھوڑی نے ایک دن قریب تھاوا سی حمل نا chances زیادہ تھائی چے

Irregular cycles یا PCOS ہوئی تو ڈاکٹر نی صلاح لیوی جوئی



تمارا اس پاس سکون آنے خوش حال ماحول بناوو

گھر ما سکون هووا نا سبب جسم صحتہ مند رہے چے



علاج واسطے بہتر تدبیر کرو، صلاح مطابق عمل کرو
انے خدا ن پر توکل راھوو



فرزندو متعلق مزید تفصیل معلومات واسطے
QR code - scan کری ویڈیو دیکھی سکا ئی چے.



Stress affects fertility in men and women

Track Ovulation

- ❧ Intercourse every alternate day improves the chances of pregnancy.



- ❧ Irregular cycles or PCOS need medical advice.



*Create a peaceful and positive
environment around you*

*A peaceful home environment helps
maintain good health*



*Take appropriate measures for treatment,
follow medical advice & trust in Allah ^{TA}*

- ❧ For more detailed information regarding Fertility Advisory, scan the QR code to watch the video.







أُمُورُ الصِّحَّةِ

—→  umoorsehhat ←—