

Holistic Health

ہیلتھ بک



BATOOL MIRZA
HOLISTIC COACH

ڈس کلیمر

یہ معلومات صرف آپ کے ذاتی استعمال کے لیے ہیں۔ آپ اس ڈاکومنٹ یا معلومات کو کسی بھی شکل میں تقسیم، کاپی، دوبارہ تخلیق، یا دوسری صورت میں فروخت نہیں کر سکتے: اور نہ ہی الیکٹرانک، یا مکینیکل، فوٹو کاپی، ریکارڈنگ، یا کسی بھی معلوماتی اسٹوریج یا بازیافت کے نظام کے ذریعے بغیر اظہار تحریری، تاریخ اور مصنف سے دستخط شدہ اجازت کے بغیر۔ تمام کاپی رائٹس محفوظ ہیں۔

اس گائیڈ میں شامل دیگر مواد معلومات، گرافکس اور تصاویر صرف معلوماتی مقاصد کے لیے ہیں۔ اس گائیڈ کا کوئی بھی مواد پیشہ ورانہ طبی مشورے، تشخیص یا علاج کا متبادل نہیں ہے۔



batzmirza



AutismEmpowered



batzmirza

انڈیکس

آغاز

میری کہانی	1
پولیسٹک اپروچ کا تعارف	2
چیک لسٹ	5
ٹوٹل لوڈ	6
غذا کی صفائی	7
پینٹری کی صفائی	8
کھانے کے متبادل	9
کیلشیم کا ذریعہ	11

کھانے کی تجاویز

خوراک کی مثال	12
کھانے کے طریقہ	13
کھانے کی ترکیب	16

والدین کے لئے تجاویز

سپنچ کے طریقہ	18
تصویروں کا استعمال	19
رات کے وقت کا معمول	20
اپسم کا غسل	21
ورزش کی تجاویز	22
دماغی صحت کی سپورٹ	23
میرے ساتھ کام	24

ریسورسز

کھانے کا لاگ	25
دواؤں کا لاگ	26

میری کہانی

میرے بیٹے آیان کو 2015 میں شدید آٹزم کی تشخیص ہوئی تھی جس کا ATEC اسکور 80 سے اوپر تھا۔ یہ گہرے صدمے، اضطراب اور سوچ کا وقت تھا۔ میں وہیں رچی ہوں جہاں آپ ہیں، لیکن میں آگے بڑھتا رچی۔ میں نے سیکھا، تحقیق کی، پڑھا، کوشش کی اور کامیاب حوی۔ میں نے آٹزم کو قبول کیا تاکہ میں اس کے چیلنجوں سے اوپر اٹھ سکوں۔

آج میرے بیٹے کا ATEC 13 سے کم ہے۔ اس نے ایک طویل سفر طے کیا ہے اور اس کی ترقی کی وجہ سے میں آپ کو یہ بتانے کے لیے بہت پرجوش ہوں کہ شفا یابی اندرونی، جذباتی اور جسمانی طور پر کیسے کام کرتی ہے۔ آٹزم صرف ایک چیلنج نہیں بلکہ ایک بڑی کامیابی اور جیت کا پہلا قدم ہے۔

Batool Mirza



[Book An Appointment With Me](#)



batzmirza



AutismEmpowered



batzmirza

ہولیسٹک ایروچ تعارف

ایک حصہ کبھی بھی ٹھیک نہیں ہوسکتا
جب تک کہ پورا نظام ٹھیک نہ ہو۔ -
افلاطون۔

ہولیسٹک ایروچ ایک ایسا نظریہ ہے جو صحت اور شفا کے ہر پہلو کو مادے نظر رکھتی ہے۔ اس نظریے کے حساب سے ہم انسانی صحت کا ہر وہ حصہ دیکھنا چاہے گیں جیسے کے بیلنس سے بہار ہونے کی وجہ سے بیماریاں ہوسکتی ہیں جیسے کے مینٹل ہیلتھ، یوتیونل ہیلتھ، اندرونی کمیاں سٹریس وغیرہ۔ یہ روایتی ادویات کے نقطہ نظر سے مختلف ہے، اس ایروچ کے تحت ہم یہ دیکھتے ہیں کہ اگر بیماری ہو رہی ہے تو کیوں اور اس کی اندرونی وجہ کیا ہوسکتی ہے۔

ایک سرٹیفائیڈ انٹیگریٹیو ہیلتھ پریکٹیشنر کے طور پر، میں خاندانوں کے ساتھ اس بات کی نشاندہی کرنے میں کام کرتی ہوں کہ نہ صرف اپنے بچوں کے لیے، بلکہ اپنے لیے بھی طرز زندگی میں مکمل تبدیلی کے لیے کھانے کے بہتر انتخاب کیسے کیے جائیں۔ میرا رول انہیں مختلف طریقوں سے آگاہ کرنا ہے جن سے ایک بیمار جسم خود کو تندرستی کی طرف لے جا سکتا ہے، صاف کھانے کے ذریعے، سوزشی کھانوں کو ہٹانے سے، آرام اور نیند کے ذریعے، صاف ماحول، یہاں تک کہ ہماری پینٹری کو صاف کر کے ہمارے جسم میں ٹوکسیک لوڈ کو نیچے رکھنا! جب بات ہمارے بچوں اور آٹزم کی تشخیص میں اضافے کی خطرناک شرح کی ہو، تو یہ صحت اور تندرستی کے لیے اس صاف ستھرے طرز زندگی کو اپنائے گا جس سے ہمیں اور ہمارے بچوں کو عنقریب صحت یاب ہونے اور ترقی کی منازل طے کرنے میں مدد ملے گی۔



"WHAT STANDS IN THE WAY,
BECOMES THE WAY"

Marcus Aurelius

ہولیسٹک ایروچ آٹزم کے لئے

- آپ خود سے پوچھ رہے ہوں گے۔ آپ کو اپنے یا اپنے بچے کے لیے ہولیسٹک ایروچ سیکھنا ضروری کیوں ہونا چاہیے؟ تو آئیے اس کو مزید گہرائی میں جا کر سمجھتے ہیں۔
- CDC (سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول، USA) کے مطابق ہر 36 میں سے 1 بچے میں آٹزم کی تشخیص ہوتی ہے۔ یہ بہت زیادہ تعداد ہے۔ امکانات ہیں کہ آپ کو اپنے پڑوس میں آٹزم کے دیگنوسس کے بچے ملیں گے! تشویشناک بات یہ ہے کہ پاکستان جیسے ملک کے لیے ایسے کوئی اعدادوشمار موجود نہیں اس بات کے امکانات کافی زیادہ ہیں کہ پاکستان میں شاید یہ ریٹ اس سے بھی زیادہ ہو۔ مندرجہ ذیل صرف کچھ امکانات ہیں۔
- ذیل میں صرف چند ممکنہ وجوہات ہیں جو آٹزم کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ بچوں کی ڈویلپمنٹ اور یہاں تک کہ بالغوں پر اثر انداز ہونے والی بیماریاں کی بھی وجہ بن سکتی ہیں جیسے کہ گٹ کی صحت کے مسائل، ذیابیطس، بلڈ پریشر، سوزش والی آنتوں کے سنڈروم وغیرہ۔
- Glyphosate کا استعمال - یہ ایک ایسا کیمکل ہے جو کاشتکاری میں استعمال ہوتا ہے ٹکے کھیتی باری میں ویڈس نہ آگیں۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ یہ فصل میں جاتی ہے اور اس فصل سے بنے ہوئے کھانے ہمارے دسترخوان تک پھنچتے ہیں۔ اشیاء میں مکئی اور گندم کی مختلف مصنوعات شامل ہیں۔
- اینٹی بائیوٹکس کا زیادہ استعمال - یہ آنتوں کے قدرتی نظام پر اثر انداز ہوتی ہے جس کے نتیجے میں آنتوں کی صحت خراب ہوتی ہے اور غذائی اجزاء کے جذب ہونے میں بھی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔
- جی ایم او فوڈز اور پروسیسرڈ فوڈز - ہم کو یہ لگتا ہے کہ ہم صاف ستھری غذا کھا رہے ہیں کیونکہ ہم سب زیادہ تر گھر میں پکا ہوا کھانا کھاتے ہیں۔ لیکن کیا ہم نے کبھی سوچا ہے کہ ان مصالحوں میں کیا ہے؟ بنے بنے سکس میں کیا پرسروٹیوس بینس جار؟ اور اسٹاک کیوبز؟ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ بہت سارے ایسے کھانے جو آپ بیلٹھی سمجھ کر کھاتے یا پکاتے ہیں وہ جینیاتی طور پر تبدیل شدہ کھانوں سے حاصل کی گئی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ان میں اب قدرتی غذائیت وہ نہیں رہی جو کے قدرتی طور پر ہوتی۔
- وائرس اور بیکٹیریا - ہمارے مدافعتی نظام پر شمار وائرسوں، پیتھوجینز اور بیکٹیریا کا مقابلہ کرنے کے لیے کم مضبوط ہیں۔ اس لیے ہماری قوت مدافعت پر اثر پڑ رہا ہے۔
- ماحولیاتی زہر - ہم بدترین ہوا کے معیار اور پانی کی آلودگی کے دور میں رہ رہے ہیں۔ جیسس کی وجہ سے ہمارے بچوں کی نشوونما پر براہ راست اثر پڑتا ہے جیسے کہ میٹلز اور مولڈ کا ایکسپوزر جو کے ایک نیوروتوکسن مانا جاتا ہے۔
- نٹریٹس - آٹزم کے شکار بچے کھانے پینے پر تنگ کرتے ہیں اور سارے کھانے اتنی خوشی سے نہیں کھاتے جس کی وجہ سے ان کی غذائی ضروریات کو پورا کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ کچھ اسٹڈیز سے یہ پتا چلا کہ ہمارے بچوں میں اومیگا 3، آئرن، وٹامن ڈی، وٹامن بی اور وٹامن سی کی کمی ہوتی ہے۔



ہولیسٹک ایروچ کے فائدے

@batzmirza

اب تک آپ نے سیکھا ہے کہ ہولیسٹک ایروچ صرف ایک پہلو کو نہیں بلکہ ایک مکمل تصویر کو دیکھتی ہے۔ یعنی کے صرف غذا اور ہوا ہی نہیں بلکہ گھر کا ماحول، ماں باپ کا سٹریس اور ان کی ان کے بچوں کے ساتھ پازیٹو انٹریکشن اور تعلق۔ یہ وہ کچھ فوائد ہیں جو آپ کو اپنے سفر کی شراوت سے نظر آنے لگیں گی

- ہتر موڈ - آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ وہ زیادہ خوش ہیں اور اپنے اردگرد کے حالات سے زیادہ باخبر ہیں
- hyperactivity میں کمی - آپ دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ اب پرسکون اور زیادہ توجہ مرکوز کر رہا ہے۔
- immunity کی بہتری - آپ کو یہ نظر آسکتا ہے کہ یا ٹوہ وہ بیمار کم پڑتے ہیں یا پھر جلدی ہی ٹھیک ہوجاتے ہیں۔
- بہتر نیند - آپ نوٹ کر سکتے ہیں کہ وہ لمبی یا گہری نیند لیتے ہیں۔
- سپیج کی بہتری - آپ یہ نوٹ کر سکیں گے کہ وہ تھراپٹیس اور اسکول میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ اور زیادہ چوکس اور مصروف ہیں۔
- تعلق - اگر آپ پازیٹو پرنٹنگ کی سٹریٹیجیز کو فالو کرتے ہیں، تو آپ کو معلوم ہوگا کہ وہ آپ کی طرف پھیلے سے زیادہ متوجہ ہیں اور آپ کو رسپانس بھی زیادہ دینے لگے ہیں۔

تو شروع کرتے ہیں.....

"اگرچہ ASD کے بنیادی پیتھو فزیولوجیز واضح نہیں ہیں، بڑھتے ہوئے شواہد نیورونفلامیشن کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ گٹ برین کے محور کے لیے ایک کردار جس میں مائکروبیلا-امیون-نیورونل کراس ٹاک شامل ہے، نیورونفلامیشن ریسرچ کا ایک بڑھتا ہوا علاقہ بھی ہے۔" - **پب میڈ سے آٹزم میں نیورونفلامیشن پر**

مطالعہ

آغازی چیک لسٹ

درج ذیل کام کرنے کے لیے چند منٹ لگیں:



CLICK HERE

✓ **یوٹیوب چینل:** میں نے خوراک، مجموعی نقطہ نظر، سپیچ کی حکمت عملی اور والدین کے لیے ذہنی صحت پر بہت سی باتیں کی ہیں۔ میرے چینل پر جائیں، ایک نظر ڈالیں اور سبسکرائب کریں!



CLICK HERE

✓ **یوٹیوب پلے لسٹ:** مددگار ویڈیوز کی لسٹ آپ کی رہنمائی کرے گی۔ ترکیبوں سے لے کر آسان ٹپس تک، اس سے آپ کا وقت بچ جائے گا۔



CLICK HERE

✓ **A TEC سکور:** آٹزم ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں بنایا گیا ایک تشخیصی ٹول ایک سوالنامہ ہے جسے والدین 5-12 سال کی عمر کے بچوں کے استعمال کے لیے خود مکمل کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو اپنے بچے کی پروگریس کو ٹریک کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اپنے سفر پر شروع کرنے سے پہلے، اپنا ATEC سکور کرنے کے لیے ایک منٹ نکالیں اور اسے محفوظ رکھیں۔ ہفتے گزرنے کے ساتھ ساتھ اس اسکور میں کمی کو دیکھنا حوصلہ افزائی کرے گا۔ بحت شدید (100 سے زیادہ)، شدید (50-100)، کم شدید سے مائلڈ آٹزم (30-50)، مائلڈ آٹزم (30 سے کم)۔ 10 سے کم اسکور کو آٹزم کے لیبل سے باہر سمجھا جاتا ہے!



CLICK HERE

✓ **فیس بک گروپ:** ایونٹس، پوسٹس اور مضامین جو میں لکھتی ہوں، اور اہم سیشنز کے لیے میرے ایف بی گروپ میں شامل ہوں۔



CLICK HERE

✓ **واٹس ایپ گروپ:** میرے اور دیگر والدین کے تجربے سے ہولیسٹک ایروچ کے بارے میں جاننے کے لیے ہمارے واٹس ایپ گروپ میں شامل ہوں۔

Reduce TOTAL LOAD

کل بوجھ سے مراد وہ ٹاکسن بوجھ ہوتا ہے جو ہمارے جسموں پر ہوتا ہے۔ اس کو ہماری خوراک اور اپنے ماحول کو صاف کر کے کم کیا جا سکتا ہے۔ اگلے 3-4 ہفتوں کا وقت لگائیں تاکہ آپ کے بچے کا مکمل بوجھ کم ہو جائے تاکہ وہ غذائی اجزاء کو جذب کر سکے۔

- تمام پلاسٹک کو ہٹا دیں (بوتلیں، کنٹینر، لنچ باکس، پانی کی بوتلیں) ، شیشے کے برتن استعمال کریں۔
- میں ایئر فلٹر کے استعمال کی تجویز کرتی ہوں (فلپس کا آپشن پاکستان میں موجود ہے) آپ اسے ایسے ایریا میں لگا سکتے ہیں جہاں آپ کا بچہ زیادہ وقت گزارتا ہے۔
- کیڑوں کو بھگانے والے سپرے سے پرہیز کریں اور قدرتی چیزوں کا استعمال کریں جیسے کہ نیم کے درخت کے تیل سے بنی سپرے ۔
- جسمانی مصنوعات جیسے شیمپو، ٹوتھ پیسٹ، ہاڈی واش، صابن کا جائزہ لیں۔ زیادہ سے زیادہ قدرتی چیزوں کا استعمال کریں جو کیمکل فری ہوں
- صفائی کی مصنوعات جیسے ہاتھ روم کلینر، ڈش واشنگ پروڈکٹس، لانڈری مائعات، فرش کلینر کا جائزہ لیں۔ کسی بھی ڈرائی کلیننگ سے گریز کریں۔
- سبزیوں/ پھلوں پر نقصان دہ سپرے ہوتا ہے ان کو صاف کریں (یوٹیوب پلے لسٹ دیکھیں)
- چاول سے آرسینک نکال دیں۔ (یوٹیوب پلے لسٹ دیکھیں)
- کھانا پکانے کا تیل: صرف ناریل کا تیل اور دیسی گھی کھانا پکانے کے لیے موزوں ہے۔ MCT تیل اور زیتون کا تیل کھانے کے اوپر سے ڈالنے کے لیے بہترین ہیں۔
- اچھی کوالٹی کا مندرل واٹر یا استعمال کریں۔ بصورت دیگر ریورس اوسموسس یونٹ حاصل کرنے پر غور کریں۔ کھانا پکانے کے لیے بھی مندرل واٹر استعمال کریں۔
- دن میں ایک بار زمین پر ننگے پاؤں چلنے کی کوشش کریں یہ اضطراب کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے اور toe پر چلنے والے بچوں کی مدد کرتا ہے۔

Watch my video
on Holistic Approach



Holistic Approach to Autism | Role of Glutamates | Diet, Supplements, Total Load | In Urdu

Autism Empowered • 1K views • 6 months ago

تجاویز غذائیت کی

ایک عادت بنانے میں 21 دن لگتے ہیں۔ آہستہ چلیں، جلدی کرنے کی ضرورت نہیں۔ روم ایک دن میں نہیں بنایا گیا تھا۔

1 خوراک میں تبدیلی کرتے وقت، میرے 90/10 اصول پر عمل کریں۔ مثال کے طور پر، گائے کے دودھ میں تبدیلی کرتے وقت 90% گائے کا دودھ رکھیں اور 10% ڈیری فری آپشن ملا دیں۔ ڈیری فری آپشن کو آہستہ آہستہ بڑھاتے رہیں۔ یہ بتدریج تبدیلیاں بچے کے ذائقے کو آہستہ آہستہ بڑھانے میں مدد کرتی ہیں اور والدین کے لیے تناؤ اور اضطراب کو بھی کم کرتی ہیں۔

2 پہلے ڈیری کو مکمل طور پر ہٹا دیں، پھر گلوٹین کو ہٹانے پر کام کریں۔ ایک ہی وقت میں متعدد نئے کھانے متعارف نہ کریں۔ خاص طور پر اگر ان کو پہلے نہیں دیا گیا ہو۔

3 اپنے کھانے کی زیادہ تر تیاری ویک اینڈ پر کریں، تاکہ آپ کے پاس اپنے بچے کے لیے وقت ہو۔



پینٹری کی صفائی کی فہرست

@batzmirza

- ڈبہ بند سامان کو ہٹا دیں۔
- بوتل بند سامان کو ہٹا دیں۔
- پہلے سے تیار کردہ ادراک اور لہسن کے پیسٹ کو ہٹا دیں۔
- تیار شدہ پاستا چٹنی اور ٹمائر کی چٹنی کو چھوڑ دیں۔
- مکئی کا آٹا نکال دیں۔
- سبزیوں کا تیل، کینولا تیل اور سرسوں کا تیل نکال دیں۔
- باکسڈ مصالحے جیسے مسالے کو ہٹا دیں۔
- مرچ کی چٹنی، سویا ساس جیسی چٹنیوں کو ہٹا دیں۔
- کھانے کے رنگوں کو ہٹا دیں اس کے بجائے قدرتی اجزاء جیسے زعفران کا استعمال کریں۔



بھرپور غذائیت کا انتخاب

@batzmirza

غذا کے تبادلے کو شروع کرنے کے لیے ان آئیڈیاز پر عمل کریں۔

گائے کا دودھ



گائے کا دودھ بعض GI حالات کے لیے سوزش کا باعث ہو سکتا ہے۔

ناریل ملا دودھ



ناریل کا دودھ ڈیری کا ایک Hypoallergenic متبادل ہے۔

شکر



سفید شکر، گنے کی شکر یا کسی بھی قسم کی چینی مصنوعی ہے۔

کچا شہد یا کھجور



قدرتی مٹھاس جیسے شہد یا کھجور کے ساتھ تبدیل کریں۔

آئس کریم



آئسکریم میں چینی اور رنگت زیادہ ہوتی ہے۔

پاپسیکلز



تازہ smoothie بنائیں اور ان سے پاپسیکلز بنائیں

بھرپور غذائیت کا انتخاب

@batzmirza

اپنے اندر کے ماہر اور کریتو چیف کو جانے۔ یہ ایک پراسیس ہے اور یقیناً اس انداز کو سیکھنا نیا ہوگا، مگر اس لرننگ کو یںجوے کریں

پاستا



ایک صاف آپشن کے ساتھ عام پاستا ملانے کی کوشش کریں۔

دال پاستا



دال پاستا فائبر اور غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔

ڈیپ فرائی



ڈیپ فرائی کرنے سے گریز کریں۔

ایئر فرائینگ



جب آپ اپنے بچے کے پیلیٹ کو بڑھاتے ہیں تو ایئر فرائینگ یا بیکنگ ایک مناسب آپشن ہے۔

آلو کے چپس



ریگولر فرائز کو رینبو فرائز کے ساتھ ملائیں۔

میٹھہ آلو کے فرائز



رینبو فرائز بنانے کے لیے سبزیوں کے فرائز کی ایک قسم آزمائیں۔

کیلشیم

غیر ڈیری ذرائع

@batzmirza

ڈیری فری جانے پر سب سے بڑی غلط فہمی یہ ہے کہ خوراک میں کیلشیم کافی نہیں ہوگا۔ یہاں سرفہرست کیلشیم، غیر ڈیری کھانے کے ذرائع کی فہرست ہے۔ 3-8 سال کی عمر کے بچے کے لیے تجویز کردہ خوراک 700 - 1000 ملی گرام ہے۔ کوشش کریں کہ آپ ہر کھانے میں کیلشیم سے بھرپور غذائیں شامل کریں۔



CHIA SEEDS

179 MG CALCIUM / 2 TBSP

ایک اونس، یا 2 کھانے کے چمچ چیا کے بیج 179 ملی گرام کیلشیم فراہم کرتے ہیں۔



سورج مکھی کے بیج

88 MG CALCIUM / 1 TBSP

صرف 1 چمچ تل کے بیج کھانے سے 88 ملی گرام کیلشیم شامل ہوتا ہے۔ انہیں ٹوسٹ کرنے کی کوشش کریں اور اضافی کرینچ کے لیے اپنے کھانے پر بیج چھڑکیں۔



OKRA

82 MG CALCIUM / 1 CUP

ایک کپ کچی بھنڈی میں 82 ملی گرام کیلشیم ہوتا ہے۔



SWEET POTATOES

68 MG CALCIUM / 1 POTATO

صرف 1 آلو میں 68 ملی گرام کیلشیم ہوتا ہے۔



BATOOL MIRZA
HOLISTIC COACH







تجويز خوراکی

کھانا کا پلان

@batzmirza

یہاں کچھ آئیڈیاز ہیں کہ گلوٹین فری ڈیری فری زندگی کتنی آسان ہو سکتی ہے۔ آہستہ آہستہ تبدیلی لیں

	Day 1	Day 2	Day 3
	GF Oats, Chia Seeds & MCT oil	Egg Scramble or Omelette in Ghee	GF Pancakes with Manuka Honey
	Khichri with Meat Stock	Herby Kebabs	Minced Chicken with Tahiri
	GF Waffles with Raw Honey	Sweet Potato or Parsnip Fries	Chicken Pakoras
	Subzi Pulao	Spicy Hibiscus Beef with GF Roti	Calming Daal



BATOOL MIRZA
HOLISTIC COACH

کھانے کی ترکیب

آپ کی مدد اور کنوینینس کے لئے ادھر کچھ آئیڈیاز پیش ک رہی ہوں۔ یاد رکھیں کہ آپ کو ان سب کی پیروی کرنے کی ضرورت نہیں ہے! مختلف فوڈ گروپس اور ٹیکسچرز کے ساتھ کھیلیں اور بچے کو کمفرٹیل کریں!

ناشتہ

- چیا سیڈ کے ساتھ گلوٹین فری اوٹس کو ناریل کے دودھ میں پکایا جاتا ہے جس میں اوپر سے آپ کی چوآعس کا سیڈ بٹریا نٹ بٹر اور منو کا شہد ہوتا ہے
- انڈے کا آملیٹ (باریک کٹی ہوئی سرخ پیاز یا سبز پیاز، دھنیا، پودینہ کے ساتھ) گھی یا ناریل کے تیل میں پکایا جاتا ہے۔
- گھی میں تلی ہوئے انڈے کاساوا روٹی یا ناریل کی روٹی یا بیسن کی روٹی کے ساتھ۔
- گلوٹین فری پینکیکس (کیساوا آٹا، چاول کا آٹا) کچے شہد اور MCT تیل کے ساتھ۔

دوپہر کا کھانا

- گوشت کے سٹاک میں پکی ہوئی کھچڑی (اسے مطلوبہ ساخت کے مطابق بنائیں) ناریل کی کریم کا استعمال کر کے اسے کریمی بنا سکتے ہیں۔ اینٹی فنگل خصوصیات کے لئے خشک اوریگانو کے چھڑکاؤ کے ساتھ اوپر زیتون کا تیل ڈال سکتے ہیں۔
- بربی کباب (آپ کی پسند کا قیمہ) پودینہ، دھنیا، خشک اوریگانو کے پتے سبز پیاز، لیموں کا رس، مورنگا پاؤڈر ایک ہلکی سی چھڑک، تازہ کٹا ہوا لہسن/ادرک، انڈا۔

@batzmirza



• چکن نگٹس (پیاز اور لہسن کے فلیکس کو ہلکے بیسن کے ساتھ سوکھا مکسچر بنا لیں) شقرقندی کے فرائز کے ساتھ (ایئر فرائی یا اون استعمال کیا جا سکتا ہے)

سنیک

- وافلز - گلوٹین فری اٹا لے سکتے ہیں کسسوا اور کوکونٹ فلور اچھی آپشنز ہیں (وافل میکر استعمال کریں) گھی کو پکانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ بجے کی پسند کے پھل کے ساتھ پیش کریں۔ میپل کے سیرپ کو اپر سے فلیور کے لئے ڈال سکتے ہیں
- پارسنپ فرائز یا سینکا ہوا پارسنپس ناریل کے تیل میں کالی مرچ اور بلدی کے ساتھ۔ اوپر سے روسمیری بھی چھڑک سکتے ہیں ایئر فرائی بھی کر سکتے ہیں۔
- اگر ضرورت ہو تو اینٹی فنگل اور اینٹی وائرل خصوصیات کے لیے اوریگانو آئل کے چند قطروں کے ساتھ ہون بورتھ سوپ -
- پاپسیکلز۔ اپنی پسند کے پھلوں یا سبزیوں کا استعمال کرتے ہوئے اسموتھی بنائیں۔ مزیدار ٹریٹ کے لیے مکسچر کو پاپسیکل مولڈ میں ڈالیں۔ پاپسیکل بنانے کے لیے چائے جیسے حربذ جیسے بیبسکس، پودینہ، کیمومائل بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

رات کا کھانا

- میٹ اسٹاک میں پکا ہوا سبزی پلاؤ: کٹی ہوئی گاجر، بروکولی اور پھول گوبھی کو ملا سکتے ہیں غذائیت بڑھانے کے لیے
- بٹرنٹ اسکواش کے ساتھ کریمی چکن قیمہ: تازہ ادراک، لہسن اور بلدی کے ساتھ پکا کر ناریل کی کریم کے ساتھ سبزی پلاؤ یا گلوٹین فری روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

@batzmirza



رات کا کھانا

- بیبسکس بیف: باریک کٹے ہوئے گائے یا بکری کے گوشت کو کاٹ کر پیاز، ادراک، لہسن (ہری مرچ optional) کے ساتھ اچھی طرح پکا کر بیبسکس چائے کا ایک برا مگ بنائیں اور اسے ٹماٹر کی جگہ استعمال کریں (اگر ضرورت ہو)۔
- مزیدار دال (تڑکا optional): میں دال پکانے کے لیے میٹ اسٹاک یا کیمومائل چائے استعمال کرتی ہوں۔ تڑکے کے لیے زیرہ، کالی مرچ، سونف کے بیج استعمال سکتے ہیں۔ اس میں پسے ہوئے تازہ لہسن اوپر سے ڈالیں - جس کے متعدد اینٹی کینڈیڈا فوائد ہیں۔
- اوریگانو چکن فنگرس: چکن بریسٹ کو کاٹ لیں یا اپنی پسند کے مطابق کاٹ لیں۔ میرینیڈ کے لئے ادراک، لہسن اور ہلکے مصالحے ڈالیں۔ آخر میں خشک اوریگانو چھڑکیں۔ اسے بیک/گرل/پین فرائی کر سکتے ہیں۔ لاجواب آتا ہے۔ آلو کے wedges یا پارسنپس کے ساتھ پیش کریں۔





BATOOOL
MIRZA



ترکیبیں



ناریل ملا دودھ

ٹپ: اسے کچھ اجزاء کے ساتھ سادہ رکھیں۔ کم انگرڈینٹس ہونے کے باوجود اس کا ذائقہ بوبت اچھا اور قدرتی طور پر میٹھا اتا ہے

اجزاء

- 2 کپ کھوپرا ناریل
- 3-4 کپ فلٹر شدہ پانی (960-720 ملی لیٹر)
- کھجور 1
- کٹی ہوئی ونیلا بین 1/4
- ہمالیائی نمک - چٹکی۔

استعمال کے لئے ہدایات

- 1 کھوپرے کو بلینڈر میں ڈالیں، پانی ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کریں۔
- 2 بلینڈ کرتے رہیں اور نمک، کھجور اور ونیلا بین ڈالنے کے لیے رکیں، پھر کچھ اور بلینڈ کریں۔
- 3 کریمی تازہ ناریل کے دودھ کے مکسچر کو نچوڑنے کے لیے ملامل کے کپڑے کا استعمال کرتے ہوئے شیشے کے برتن میں ڈالیں۔
- 4 اگر آپ اسے رات بھر فریج میں چھوڑ دیتے ہیں تو ناریل کی کریم الگ ہو جائے گی اور اسے سالن میں یا دہی کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دوسری صورت میں اسے ہلا کر استعمال کر لیں۔ فرج میں 3-5 دن کے لئے اچھا رہتا ہے۔



BATOOL
MIRZA



BATOOL
MIRZA

ہڈی کی یخنی

INGREDIENTS

- سوپ بونز (جوڑوں کی ہڈیاں) 2-3
- کالی مرچ 1 چائے کا چمچ
- لونگ 1/2 عدد
- الائچی 1/2 عدد
- دار چینی 1 چھڑی
- خلیج کے پتے 3-5
- زیرہ 1 چائے کا چمچ (اختیاری)
- کٹی ہوئی پیاز - 1
- لہسن (پورا گٹھا)
- ادراک (2 بڑے ٹکڑے)

DIRECTIONS

- 1 کھانا پکانے کے لیے فلٹر شدہ پانی کا استعمال۔ پانی ڈال کر خشک مصالحہ ڈال دیں۔
- 2 پانی ابال آنے کے بعد سوپ کی ہڈیاں شامل کریں۔
- 3 تیز آنچ پر 1.5 گھنٹے سے زیادہ پکائیں جب تک کہ ہڈیاں الگ نہ ہو جائیں اور تیل یا گودے کو چھوڑ دیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد شیشے کے جار میں محفوظ کریں۔

Watch my video
on how to make it





BATOOL
MIRZA



والدین

کے لیے ہوم پلان

SPEECH Ideas

بولیسٹک اپروچ کا ایک بوبت اہم حصہ ہے ما باپ کی پرسنل انولومنٹ اور ان کی مکمل توجہ۔ ان سٹریٹیجیز کو استعمال کرنے سے بچے زیادہ انٹراکٹھ کرتے ہیں پرنٹس سے اور زیادہ بولنے کی کوشش کرتے ہیں جیسس سے ان کی سپیچ میں بوبت واضح فرق پڑتا ہے اور یہ بھی خدشہ نہیں ہوتا ہے کہ بچا جملوں کو رت لے گا سمجھے بغیر

پہلے شناخت کریں کہ آپ کا بچہ کس کمیونیکیشن اسٹیج پر ہے اور اس کے اسٹیج کے مطابق گیمز کھیلیں:

1

Communication Stages

Source: Hanen More Than Words



OWN AGENDA
Focused on self-play



REQUESTER
Non-verbal communication



EARLY COMM
Beginning to engage, initiate & acknowledge



PARTNER
Beginning to have short conversations

Watch my video on how to identify the communication stage

اس کے بعد، اپنے گھر میں ایک چھوٹا سا پلے کارنر قائم کریں جہاں آپ اپنے بچے کے ساتھ سادہ کھلونے جیسے کشن، کمبل اور سینسوری کھلونے استعمال کر سکتے

2

ہیں۔

Play toolkit



Designated Play area



Simple materials at hand i.e Fort



Visuals



Sensory Play



Play in front of the mirror



Interactive books, song books



Have Props to add role play

Watch my video on games to play according to stage

WWW.MYHEALTHJUNCTION.COM

PAGE 18

USING Visuals

اپنے بچے کے ساتھ بات چیت کرنے کے لیے تصاویر کا استعمال کریں اور ان کی مدد سے پورے دن اور ہفتے کو ترتیب دیں۔

1. Toileting تصاویر

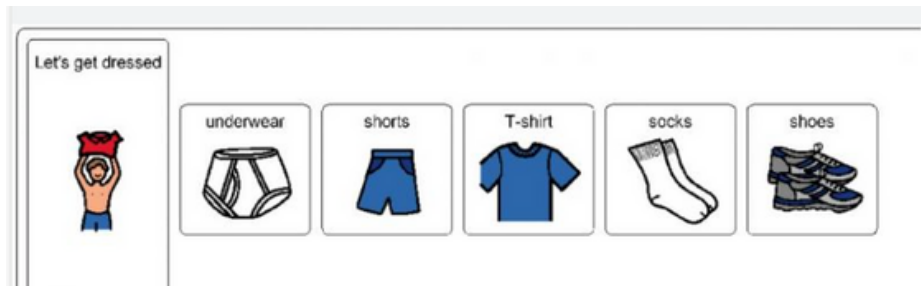


2. تصویری کیلنڈر



Watch my video
on how to use them

3. Dressing Visuals



رات کا معمول

باڈی کلاک کو ایڈجسٹ کریں: دھیان رکھیں کہ آپ کا بچا اچھا سو رہا ہے اور سورج کے ساتھ اٹھتا ہے، ایسے آپ کے بچے کے دماغ کو اور نروس سسٹم کو سبھا اور رات کا فرق پتا رہتا ہے ایسے آپ کے بچے جو نید پوری ہونے مئی مدد دیتی ہے

- ایپسم سالٹ باتھ - ہر دوسرے دن ڈیپ جوائنٹ مساج کے ساتھ ایپسم سالٹ غسل دیں۔ جن دنوں آپ ایپسم سالٹ غسل نہیں دیتے ہیں تب ایپسم سالٹ اسپرے دیں۔ اسپرے کی بوتھولے بنا یں اور اسپرے کریں کمر پر پیچھے، ٹانگوں کے پیچھے، اور گردن کے پیچھے۔
- نیند کی پناہ گاہ: مدہم روشنی کے ساتھ تاریک کمرے کو کمفرٹیبل بنائیں، درجہ حرارت آپ کے بچے کے مطابق ہو، نیند کے ایریا میں انٹرنیٹ/وائی فائی بند ہو۔
- اسکرین ٹائم: اگر اسکرین کو مکمل طور پر ہٹانا ممکن نہ ہو تو ٹی وی وقت کا انتخاب کریں لیکن شام ہوتے ہی لیپ ٹاپ/فون سے موسیقی، اونچی آواز، روشن روشنی یا نیلی روشنیوں سے گریز کریں۔ دن گزارنے کے ساتھ ساتھ دھیرے ہونا سیکھیں، آپ کا بچہ بھی کم ہائپر ہو گا۔
- سپلیمنٹ: میگنیشیم کو شامل کرنا ہمارے جسم کو رات کے لیے پرسکون کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ ایپسوم نمک کے غسلوں سے ٹاپیکل میگنیشیم ملتا ہے تاہم زبانی سپلیمنٹیشن زیادہ اہم ہے، کیونکہ یہ ہمارے اعصابی آرام اور باضمے کو اکتیواتے کرتا ہے۔

AUTISM & SLEEP
The Circadian Rhythm

1. Create a dark, safe sleep space

2. Spend time in sun. Rise & sleep with it.

3. Give Epsom Salt Baths or use topical Magnesium

4. Sleep same time everyday

5. Limit screen time in the evenings

@batzmirza





Epsom Salt Bath

@batzmirza

اعصاب کو سکون دینے اور قدرتی detox راستے
کھولنے کے لیے ہر دوسرے دن یہ غسل دیں۔
5 منٹ کی مدت سے شروع کریں اور 30 منٹ
تک بھگو دیں۔

اجزاء

پیٹ کے بٹن تک ٹب کو بھریں۔
شروع کرنے کے لیے 1/4 کپ سادہ ایپسم نمک شامل
کریں۔
لیوینڈر اسنشل آئل کے 3 قطرے شامل کریں۔
کیمومائل کے پھولوں کا 1/2 کپ یا کیمومائل اسنشل
آئل کے 5 قطرے شامل کریں
(optional) CBD تیل کے کچھ قطرے شامل کریں



ورزش

@batzmirza

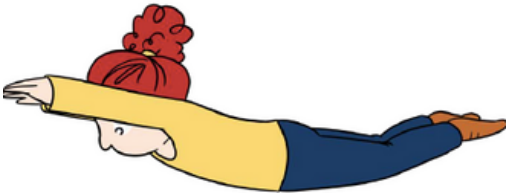
یہ مانا جاتا ہے کہ ایک مضبوط کور بنانے سے دماغ کو زیادہ منظم کرنے میں مدد
ٹون کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ سپیچ کو کلیئر اور موڈ کو muscle ملتی ہے جو کہ
سے OT ریگولیٹ کرتا ہے۔ اپنے گھر کے روٹین میں درج ذیل کو شامل کریں یا اپنے
ڈسکس کریں:-

- وہیل بیرو واک
- (پلانک) پینٹ بال استعمال کر سکتے ہیں
- وال پش اپس
- مڈ لائن کراسنگ کی مشقیں
- یہ برج

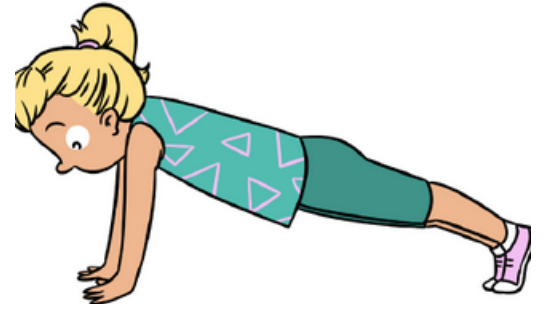
Bridge



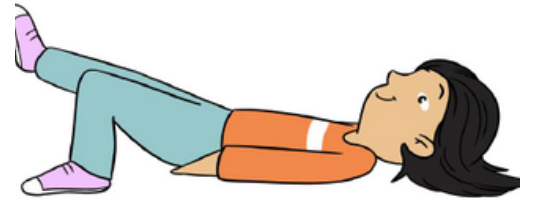
Superman



Plank



Single Leg Bridge



دماغی صحت اور سیورٹ

@batzmirza

آپ کے بچے کی شفایابی کا ایک اہم حصہ آپ کا خود کا سٹریس اور تناؤ بھی ہے سطح. آپ کی اپنی ذہنی صحت اور آپ ان کے لئے کتنے حاضرے دماغ رہتے ہیں۔ اگر آپ مغلوب، فکر مند اور مدد کی تلاش میں ہیں تو آپ اکیلے نہیں ہیں۔ میں بھی ان تمام کیفیات سے گزر چکی ہوں اور آپ کی پریشانی سمجھتی ہوں۔ آپ فیس بک **پاکستان** **آٹزم کیئر کمیونٹی** یا واٹس ایپ گروپس کے توسط سے اس معاون والدین کی کمیونٹی میں شامل ہو سکتے ہیں جسے میں نے بنایا ہے۔

میں نے ایک مینٹل ہیلتھ سمٹ کی میزبانی کی ہے جہاں میرے ساتھ مختلف والدین نے بھی شرکت کی اور اپنے پیسوںل ایکسپیرینس شیرکیے جیسس سے وہ اپنے آپ کو پازیٹو اور با امید رکھتے تھے - شریک ہونے والوں نے اس محنت اور ولولے کو بوبت سراہا۔ میرے یوٹیوب چینل پر ٹاک سیریز تلاش کریں یا نیچے دی گئی ویڈیو پر کلک کریں۔

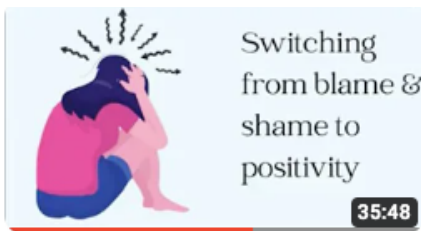
“

Sorry texting you personal but i want to share my happiness with you. Till 3 years my son only have 2 or 3 words before no proper eye contact ,no mama baba nothing but apko follow kar k seriously i Don't have words like kaisay bataon ap k liye duain dil se nikalti hai bcz he went to a therapy centee for like 4 or 5 months but wahi band room kya ho raha ha kya nahi kuch pata nahi. I applied everything from your live sessions, books etc. Alhamdullilah he's now like a parrot! seriously you're live sessions helped me alot gives me strength,more power and hope. your session about mental health of a mother they were amazing

S. JALAL, PAKISTAN



Depression After Autism Diagnosis |
Mother's Mental Health | Caregiver...



Autism, Blame & Shame | Special
Need Parents | Caregiver Health...



Autism | Easy to Apply Strategies
for Parent Anxiety | Caregiver Heal...



Parent Empowerment for Mental
Health | Autism | Caregiver Health...

میرے ساتھ کام

میں نے یہ ڈاکومنٹ ابتدائی رہنما کے طور پر فراہم کرنے کے لیے بنائی ہے۔ اگر آپ نے ان تبدیلیوں کو اپیلے کر دیا ہے اور اپنے شفا یابی کے سفر میں مزید آگے بڑھنے کے لیے تیار ہیں تو ہولیسٹک ہیلتھ پریکٹیشنر کے ساتھ کام کرنا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ اگر آپ میرے ساتھ ملاقات کا وقت بک کرنا چاہتے ہیں تو نیچے پڑھیں:-

- **اپوائنٹمنٹ:** میں پاکستان میں خاندانوں کی مدد کے لیے خاص طور پر وقت رکھتی ہوں۔ محدود دستیابی کی وجہ سے وقت سے پہلے اپنے سیشن بک کریں۔ یہاں کیلنڈر کا لنک ہے - [اپوائنٹمنٹ بکنگ](#)
- **فوڈ لاگ:** اسے وسائل کے سیکشن مئی ڈھونڈیں، روزانہ ایک مکمل کریں۔
- **سپلیمنٹ لاگ:** اسے وسائل کے سیکشن مئی ڈھونڈیں، اگر آپ کوئی دوائیں یا سپلیمنٹس دے رہے ہیں تو اس فارم کو روزانہ بھریں۔
- **لیب ٹیسٹ:** اگر آپ نے پہلے ہی ایسا نہیں کیا ہے، تو ذیل میں درج کردہ بلڈ ورک کرنے کے لیے اپنی مقامی لیبز کا استعمال کریں۔

Identifying Deficiencies

- RBC, CBC
- C-Reactive Protein
- LFT
- TSH
- Serum Iron
- Vitamin D
- B12
- QEEG (as needed): Check for seizures



@batzmirza



شکریہ

مجھے امید ہے کہ یہ کتاب آپ
کی رہنما بنے گی۔

میں جانتی ہوں کہ یہ بہت سی معلومات
تھی لیکن میں اب سوچتی ہوں کہ میں
اس وقت سب کچھ جان پاتی جو میں آج
جانتی ہوں۔ مجھے امید ہے کہ میں آپ کا
وقت محنت اور فنڈز بیچا سکوں گی تاکہ
آپ اپنے سفر کے سب سے خوبصورت
حصے پر توجہ مرکوز کر سکیں۔ اندرونی
شفاء۔

آپ کی مخلص



BATOOL MIRZA
HOLISTIC COACH



batzmirza



batzmirza



AutismEmpowered



BATOOL
MIRZA



اضافی

ریسورسز

Weekly Food Log

MONTH OF :

	MON	TUS	WED	THU	FRI	SAT	SUN
DATE							
FOOD							
EXERCISE							
PROGRESS							
WATER							

Supplement Log

YEAR: _____

JAN FEB MAR APR MAY JUN JUL AUG SEP OCT NOV DEC

Week of _____

vitamins - supplements M T W T F S S

.....

_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●

Week of _____

vitamins - supplements M T W T F S S

.....

_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●

Week of _____

vitamins - supplements M T W T F S S

.....

_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●

Week of _____

vitamins - supplements M T W T F S S

.....

_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●

Week of _____

vitamins - supplements M T W T F S S

.....

_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●

Notes
