

وطن



شیریں گل کے نائب کیپتان بننے سے شیریں گل کی جگہ کو ظفر!

بلند: 15 شمار نمبر: 198 صفحات: 08 قیمت: 02 روپے RNI No. JKURD/2011/37141 The Urdu Daily WATTAN Budgam

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے سینک سکول گروڈ میں 56 ویں یوم تاسیس کے موقع پر لڑکیوں کے ہوسٹل "تریوینی" کا افتتاح کیا



ہوسٹل "تریوینی" کا افتتاح وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے سینک سکول گروڈ میں 56 ویں یوم تاسیس کے موقع پر لڑکیوں کے ہوسٹل "تریوینی" کا افتتاح کیا۔ وزیر اعلیٰ کے آدھے لاکھ روپے کی رقم سے اس ہوسٹل کی تعمیر ہوئی ہے۔

آپریشن سندور نے ہندوستان کی دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے: وزیر اعظم نریندر مودی

اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا

دہشت گرد جنہم کی گہرائیوں میں چھپے ہوں، ہندوستان کے طاقتور میزائل انہیں ختم کر دیں گے

سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔



سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔

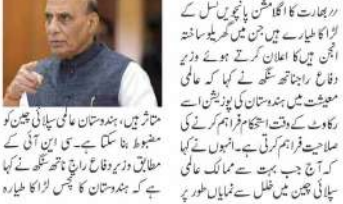
ڈی جی آئی سی ایف آرای نے جنوں میں ایک روزہ تربیتی پروگرام کا افتتاح کیا

جنوں میں ایک روزہ تربیتی پروگرام کا افتتاح کیا۔ ڈی جی آئی سی ایف آرای نے جنوں میں ایک روزہ تربیتی پروگرام کا افتتاح کیا۔

ہندوستان کی اگلی چھلانگ پانچویں نسل کے لڑاکا طیارے، جن میں گھریلو ساختہ انجن ہیں ہمارا تپس طیارہ مقامی دفاعی صلاحیتوں کی شاندار مثال بننے کیلئے تیار

ہمیشہ ایک عالمی نظام کا تصور کیا جہاں طاقت ذمہ داری سے رہنمائی کرتی ہے

سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔



سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔

جب تک ہندوستان عروج پر نہیں پہنچتا جاتا، ہم عظیم ہندوستان کی تعمیر نہیں کرتے تب تک! کسی کو آرام کرنے کا کوئی حق نہیں

وزیر اعظم مودی نے 11 سالہ دور میں ملک کی معیشت چوتھے مقام پر پہنچی: وزیر داخلہ امت شاہ

سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔



سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔

سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔

شمالی کمان کے فوجی کمانڈر کا دورہ کشتواڑ

سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔

کسٹوڈین اراضی بدعنوانی کیس

سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔

کھٹوہ سیلاب زدگان کی باز آباد کاری کے لیے ابتدائی طور پر پچیس کروڑ روپے باز آباد کاری کے لیے

125 کروڑ فراہم کئے جائے گے ڈاکٹر چندر سنگھ

سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔



سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔

سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔

غیر قانونی کاشت: آبپاشی شہروں کو نقصان، شعبہ زراعت و باغبانی متاثر ملوث افراد کی خلاف سخت کارروائی کی جائے

نائب وزیر اعلیٰ سر سید رسکار چودھری کی حکام کو ہدایت، نالہ رامبھارا کا دورہ

سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔

سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔

سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔



سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔

سربراہ ہندوستان کے دفاعی پالیسی کی نئی لکیر کھینچ دی ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ اب کوئی بھی دشمن سزا سے بچ نہیں پائے گا۔

دورانے کو بہتر بنانے میں نہایت معاون ہے۔ لہذا خود کو پرسکون رکھنے کے لئے اقدامات کو پیشی بنائیں۔

سونے سے پہلے پیشاب کرنا آدھی رات کو پیشاب کرنے کی ضرورت پیشی طور پر آپ کی نیند کو برباد کر سکتی ہے کیوں کہ ایک بار اگر پیشاب کی وجہ سے آپ کی آنکھ کھل گئی تو پھر ساری رات آنکھوں میں ہی گزرنے کا خدشہ ہے۔ لہذا اس پریشانی سے بچنے کے لئے رات کو سونے سے پہلے ضرور ہاتھ روم ہو کر سوئیں۔ دوسرا وہ لوگ جو ذیابیطس کے مرض یا پیشاب کی نالی میں انفیکشن کا شکار ہیں تو ایسی صورت میں اپنی معمول کی ادویات کے استعمال کو پیشی بنائیں۔

سونے سے پہلے الکھول کا استعمال 2019ء میں امریکی تحقیقی جریدے سلیپ میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق سونے سے چار گھنٹے کے اندر الکھول کا استعمال نیند کو سبوتا ڈر کر سکتا ہے کیوں کہ الکھول کے استعمال سے آپ کو نیند آنے کے وقت میں کمی واقع ہو جائے گی لیکن سونے کے دوران آپ کی نیند میں خلل پیدا ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ دوسرا الکھول کا استعمال ویسے بھی متعدد بیماریوں کے جنم کا باعث بنتا ہے، لہذا الکھول سے خود کو دور رکھیں۔

سکرین کو دیکھنے کا دورانیہ

اگر آپ سونے سے قبل اپنے موبائل فون کو اسکرول کرنا چاہتے ہیں تو آپ کی نیند کا شیڈول سنگین طور پر گزرتا ہو سکتا ہے، جس کی وجہ موبائل فون، لیپ ٹاپ یا ٹیلی ویژن سے نکلسی والی وہ نیلی روشنی ہے، جو یہ تمام آلات خارج کرتے ہیں، یہ نیلی روشنی دراصل میلاٹونن (ایک ہارمون جو نیند لانے کا باعث ہے) کو دباتی ہے، جس سے آپ کا دماغ متحرک ہو جاتا ہے اور نیند اڑ جاتی ہے، لہذا رات کو موبائل فون، لیپ ٹاپ یا ٹیلی ویژن کی سکرین سے خود کو دور رکھیں تاکہ آپ ایک بھرپور نیند لے سکیں۔

رات کو دوران نیند آنکھ کھلنے کی وجوہات

جن پر قابو پا کر نیند اور نتیجتاً صحت کی خرابی سے بچا جاسکتا ہے



میں سوئیں جس کا درجہ حرارت 65 ڈگری ہو کیوں کہ ماہرین کا خیال ہے کہ یہ درجہ حرارت عام طور پر رات کے لئے نہایت موزوں ہوتا ہے۔ ماہرین کی تحقیق کو اس بات سے بھی قوت ملتی ہے کہ ہمارے ہاں اکثر لوگ یہ بات دہرائے نظر آتے ہیں کہ گرمی کا موسم آنے والا ہے اور نیندیں اڑنے لگیں گی اور سردیوں میں ہم خوب سونے سے لطف اٹھاتے ہیں۔

تخت گدا

عمومی طور پر ہم سب یہ جانتے ہیں کہ اچھی نیند اور رستے کے درمیان ایک حقیقی تعلق ہے، کیوں کہ اگر سب سے اچھا نیند تو آپ بھی اچھی نیند نہیں لے سکتے۔ سلیپ سائنس اینڈ ریسرچ (امریکا) کے نائب صدر پبلز کا کہنا ہے کہ ”سونے کے لئے ہمیشہ ایسے گدے کا استعمال کرنا ضروری ہے، جو آپ کی جسمانی ساخت سے مطابقت رکھتا ہو یعنی سوتے ہوئے سر، گردن اور کندھے مناسب حالت میں ہونے چاہیے۔

جو گدے حد سے زیادہ سخت ہوتے ہیں، وہ لوہوں اور کندھوں میں ہائی پریشر پوائنٹ بناتے ہیں، اور کمر کے نیچے حصے میں نائرس سپورٹ کا باعث ہوتے ہیں اور یہی چیز نیند کی خرابی کا باعث بنتی ہے“ لہذا سونے والا گدا خریدتے وقت بھی سخت چیز کا انتخاب مت کریں اور دوسری جانب کی سال پرانے گدوں کو بھی تبدیل کرنے کی کوشش کریں کیوں کہ زیادہ استعمال کے باعث وہ مختلف جگہوں سے پیٹھ جاتے ہیں اور آپ اچھی نیند نہیں لے پاتے، علاوہ ازیں اس کے باعث آپ کمر کے درد جیسے مسائل کا بھی شکار ہو سکتے ہیں۔

نیند کی (کے باعث خرابی لینا)

اگر آپ کو رات رات بھر جاگنے کی عادت ہے، تو ایسا ممکن ہے کہ آپ کو نیند کی کمی کی یہ علامت ہوں۔ اس حالت میں عام طور پر

وجہ ہو سکتی ہے۔ پھر خرابی میں مبتلا مریضوں کے مرض میں عمومی طور پر شام یا رات کے اوقات میں شدت آ جاتی ہے، جس سے وہ اچھی طرح سو نہیں پاتے، لہذا اگر آپ جلد کے حوالے سے کسی طبی قسم کی الرجی کا شکار ہیں تو فوری طور پر اپنے معالج سے رابطہ کریں کیوں کہ مرض کی طوالت سے نہ صرف آپ کی نیند متاثر ہو رہی ہے بلکہ آئندہ آنے والے دنوں میں یہ آپ کو ذہنی عوارض کا بھی شکار کر سکتی ہے۔

ناگلوں کا بھپکاؤ

نیشنل سلیپ فاؤنڈیشن (امریکا) کے مطابق ہر دس میں سے ایک امریکی کو لے آرام ناگلوں کا سنڈروم ہے جو کہ نیند سے متعلق حرکت کا عارضہ ہے یعنی بلاوجہ بے چین ناگلیں آپ کو نیند کی شدید خواہش کے دوران نہایت پریشان کرتی ہیں۔

معروف امریکی نیورولوجسٹ ولیم اوٹرو، جو ہوسٹن میٹھو ڈیسٹ ہسپتال، ہوسٹن کے میڈیکل ڈائریکٹر ہے، کا کہنا ہے کہ بے آرام تنگی ہوئی ناگلوں کی وجہ سے نیند آنے میں ہی بہت دشواری ہوتی ہے اور اگر آنکھ لگ بھی جائے تو رات کو کسی بھی وقت کھل سکتی ہے، لہذا آپ کو فوری طور پر اپنے معالج سے ملنا چاہیے یا جسم میں مختلف وٹامنز کی کمی کے بارے میں میٹ کروانا چاہیے تاکہ آپ کو اس پریشانی سے نجات مل سکے۔

ضرورت سے زیادہ گرم بیڈروم

سونے والے کمرے کا درجہ حرارت اور رات کی اچھی نیند ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں، نیند کے آغاز کے لئے آپ کے جسم کو جسمانی درجہ حرارت میں کمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بہت گرم کمرہ آپ کو سونے کے لئے نیند آنے میں تاخیر یا آدھی رات کو جاگنے پر مجبور کر سکتا ہے۔

اس ضمن میں نیشنل سلیپ فاؤنڈیشن تجویز کرتی ہے کہ آپ کسی ایسے ٹھنڈے کمرے

تحریر۔۔۔۔۔
رانا نسیم
پڑوسیوں کے گھر سے شادی بیاہ یا کسی جھگڑے کی وجہ سے پیدا ہونے والے شوریہ گلی میں کھڑی گاڑی کے اڈرم بجنے کے باعث گھری نیند سے اچانک آنکھ کا کھلنا اگرچہ ایک عمومی بات ہے، لیکن یہ نہایت اذیت ناک ثابت ہو سکتی ہے، کیوں کہ ہم سے اکثر کا معاملہ کچھ یوں ہے کہ اگر ایک بار آنکھ کھل گئی تو پھر نہ صرف ساری رات کھلی آنکھوں میں گزرتی ہے بلکہ اگلا دن بھی زیادہ تر خراب ہو جاتا ہے۔

اگرچہ نیند خراب ہونے کی ان وجوہات میں ہمارا کوئی تصور نہیں ہوتا، جس کے باعث ہم سب کوشش کرتے ہیں کہ سوتے ہوئے ان سب معاملات سے خود کو دور رکھیں، جس میں ہماری اکثریت کا مایا بھی رہتی ہے لیکن گہری نیند کے دوران آنکھ کھلنے کی صرف یہی بیرونی وجوہات نہیں ہوتیں، بلکہ کچھ وجوہات ایسی بھی ہیں، جن کے ہم خود ذمہ دار ہو سکتے ہیں اور ہم شائد ان وجوہات سے ناواقف بھی ہیں، تو ایسی ناواقفیت کو ہم یہاں واقفیت میں بدلنے کی سعی کر رہے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو ایسی چند وجوہات کے بارے میں بتانے جا رہے ہیں، جن کے باعث آپ گہری نیند سے اچانک بیدار ہو سکتے ہیں اور پھر ساری رات گھڑی کو دیکھتے گزرنے کا خدشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

جلدی خارش یا جلن

جلدی خارش یا جلن آپ کی نیند کو خراب کرنے کے خطرے سے دوچار کر سکتی ہے۔ ناٹھ ویٹرن یونیورسٹی فینیکل سکول آف میڈیسن میں ڈریمینالوجی اور میڈیکل سوشل سائنسز (شکاگو) سے منسلک ایسوسی ایٹ پروفیسر جاناٹھن سلور برگ کہتے ہیں کہ ”جلدی بیماری مریضوں کے معیار زندگی اور مجموعی صحت یعنی جسمانی و ذہنی طور پر نکلین اثرات مرتب کر سکتی ہے“ وہ مزید کہتے ہیں کہ جلدی بیماری انسان کے مدافعتی نظام میں تبدیلیاں لاتے ہوئے اس میں اشتعال انگیز رد عمل پیدا کر سکتی ہے، جو نیند میں رکاوٹ کی بہت بڑی

گہری پرسکون نیند مگر کیسے نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں



بیمار ہونے کے بعد آپ کو اپنا جسم ترقی پزیر اور تندرست بنانا اور تندرستی کو برقرار رکھنا اور اس کا احساس بھی ناکام ہو تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کی نیند پوری نہیں ہو رہی۔ پوری نیند نہیں کروانے اور نیند کی کمی کے سبب صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ نیند کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانے اور پیئیں۔ نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانے اور پیئیں۔ نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانے اور پیئیں۔

نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانے اور پیئیں۔ نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانے اور پیئیں۔ نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانے اور پیئیں۔

نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانے اور پیئیں۔ نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانے اور پیئیں۔ نیند اور آرام کے حصول کے لئے چند غذائیں کھانے اور پیئیں۔

Milap

شہد سے صحت حاصل کریں



شہد کو پختہ طور پر استعمال کرنے سے صحت اور اعصابی نظام میں بھی بہتری آتی ہے۔ شہد کی طبیعت گرم اور خشک ہے۔ اس کے ذریعے دل کی بیماریوں کو دور کیا جاتا ہے۔ شہد کو پختہ طور پر استعمال کرنے سے صحت اور اعصابی نظام میں بھی بہتری آتی ہے۔

شہد کو پختہ طور پر استعمال کرنے سے صحت اور اعصابی نظام میں بھی بہتری آتی ہے۔ شہد کی طبیعت گرم اور خشک ہے۔ اس کے ذریعے دل کی بیماریوں کو دور کیا جاتا ہے۔

شہد کو پختہ طور پر استعمال کرنے سے صحت اور اعصابی نظام میں بھی بہتری آتی ہے۔ شہد کی طبیعت گرم اور خشک ہے۔ اس کے ذریعے دل کی بیماریوں کو دور کیا جاتا ہے۔

شہد کو پختہ طور پر استعمال کرنے سے صحت اور اعصابی نظام میں بھی بہتری آتی ہے۔ شہد کی طبیعت گرم اور خشک ہے۔ اس کے ذریعے دل کی بیماریوں کو دور کیا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر میں کیسی کھائیں غذائیں

سنگین مسائل سے بچنا ہے بہت ضروری



ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے کئی غذائیں کھانی جانی چاہئیں۔ ان میں سے کئی غذائیں سنگین مسائل سے بچنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے کئی غذائیں کھانی جانی چاہئیں۔ ان میں سے کئی غذائیں سنگین مسائل سے بچنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے کئی غذائیں کھانی جانی چاہئیں۔ ان میں سے کئی غذائیں سنگین مسائل سے بچنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے کئی غذائیں کھانی جانی چاہئیں۔ ان میں سے کئی غذائیں سنگین مسائل سے بچنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

آنکھیں سرخ ہونے کی وجہ کیا ہے

آنکھوں کا لال ہونا اکثر افراد نظر انداز کر دیتے ہیں لیکن اگر آنکھیں سرخ ہو جائیں اور اس میں جلن ہونے کے ساتھ زرد رنگ کا پانی بھی نکلنے لگے تو یہ بینائی سے جتنی کسی بیماری کا سبب بھی ہو سکتا ہے

آنکھوں کا لال ہونا اکثر افراد نظر انداز کر دیتے ہیں لیکن اگر آنکھیں سرخ ہو جائیں اور اس میں جلن ہونے کے ساتھ زرد رنگ کا پانی بھی نکلنے لگے تو یہ بینائی سے جتنی کسی بیماری کا سبب بھی ہو سکتا ہے

آنکھوں کا لال ہونا اکثر افراد نظر انداز کر دیتے ہیں لیکن اگر آنکھیں سرخ ہو جائیں اور اس میں جلن ہونے کے ساتھ زرد رنگ کا پانی بھی نکلنے لگے تو یہ بینائی سے جتنی کسی بیماری کا سبب بھی ہو سکتا ہے

Milap

پھول گوہی۔۔۔ غذائیت سے بھرپور سبزی

پھول گوہی کو پختہ طور پر استعمال کرنے سے صحت اور اعصابی نظام میں بھی بہتری آتی ہے۔ پھول گوہی کی طبیعت گرم اور خشک ہے۔ اس کے ذریعے دل کی بیماریوں کو دور کیا جاتا ہے۔

پھول گوہی کو پختہ طور پر استعمال کرنے سے صحت اور اعصابی نظام میں بھی بہتری آتی ہے۔ پھول گوہی کی طبیعت گرم اور خشک ہے۔ اس کے ذریعے دل کی بیماریوں کو دور کیا جاتا ہے۔



پھول گوہی کو پختہ طور پر استعمال کرنے سے صحت اور اعصابی نظام میں بھی بہتری آتی ہے۔ پھول گوہی کی طبیعت گرم اور خشک ہے۔ اس کے ذریعے دل کی بیماریوں کو دور کیا جاتا ہے۔

پھول گوہی کو پختہ طور پر استعمال کرنے سے صحت اور اعصابی نظام میں بھی بہتری آتی ہے۔ پھول گوہی کی طبیعت گرم اور خشک ہے۔ اس کے ذریعے دل کی بیماریوں کو دور کیا جاتا ہے۔

