

نصابی تعلیم کے ساتھ جسمانی سرگرمیوں کی اہمیت

جسمانی سرگرمیاں طلباء کی صحت، سماجی مہارتوں اور مجموعی بہبود کیلئے بہت ضروری ہیں



اسکولوں میں جسمانی سرگرمیاں ایک دیرینہ بحث کا موضوع رہی ہے، جس کے حامی اس کی لازمی شمولیت کی وکالت کرتے ہیں اور ناقدین تعلیمی نصاب میں اس کی ضرورت پر سوال اٹھاتے ہیں۔ یہ سوال کہ آیا ”اسکولوں میں جسمانی سرگرمیوں کو لازمی قرار دیا جانا چاہیے“ ایک

کثیرالاجہتی مسئلہ ہے جس کیلئے اس کے فوائد، نقصانات اور طلباء کی فلاح و بہبود اور ترقی پر مجموعی اثرات کے جامع تجزیہ کی ضرورت ہے۔

اسکولوں میں لازمی جسمانی سرگرمیوں کے حامی طلباء کی جسمانی صحت، ذہنی تندرستی اور مجموعی تعلیمی کارکردگی کیلئے اس کے متعدد فوائد پر زور دیتے ہیں۔ جسمانی سرگرمیوں میں باقاعدگی سے مشغولیت کا تعلق، نیز بچوں اور نوجوانوں میں قلبی صحت کی بہتری، مضبوط پٹھوں اور ہڈیوں، موٹاپے اور متعلقہ صحت کے مسائل کے خطرے کو کم کرنے سے ہے۔ جسمانی سرگرمیوں میں مشغول ہونا طلباء کو ضروری اعصابی مہارتیں، جسمانی اعضا کی آپس میں ہم آہنگی اور چستی پیدا کرنے میں مدد کر کے ان کی مجموعی جسمانی صحت میں معاون ہے۔ مزید برآں، جسمانی سرگرمی ذہنی صحت پر مثبت اثر ڈال کر ذہنی تناؤ، تنگی اور افسردگی کو کم کرتی ہے، جب کہ مزاج، ذہنی اور فزیکل کام کو بڑھاتی ہے۔ یہ فوائد طلباء میں صحت مند طرز زندگی کو فروغ دینے کیلئے

اسکول کے نصاب میں جسمانی سرگرمیوں کو شامل کرنے کی اہمیت کو واضح کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں، جسمانی سرگرمیاں طلباء میں سماجی مہارتوں، مشترکہ گروہی کاموں اور قائدانہ خصوصیات کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ دیگر طلباء کے ساتھ کھیلوں یا گروہی مشقوں میں حصہ لینا طلباء کو اپنے ہم مرتبہ ساتھیوں کے درمیان تعاون، مواصلات اور باہمی احترام کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ طلباء کھیل کود، نظم و ضبط اور اہداف کے تعین میں قابل قدر سبق سیکھتے ہیں جو ان کی ذاتی اور سماجی ترقی کیلئے لازمی ہیں۔ جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے طلباء زندگی کی ضروری مہارتیں جیسے کہ وقت کا بہتر انتظام، استقامت، مزاج میں نرمی اور چلک بھی حاصل کرتے ہیں، جو کہ جماعت سے باہر ان کی زندگی کے مختلف پہلوؤں میں منتقل کی جاسکتی ہیں۔

اسکول کے اوقات کار میں طلباء سے بہت زیادہ تعلیمی تو فحیات، درحقیقت انہیں ذہنی طور پر تھکا دینے اور جسمانی طور پر پریشان کن ہو سکتی ہیں۔ سیکھنے کی سرگرمیوں میں مصروف نگہنے گزارنے کے بعد طلباء اکثر تھکاوٹ اور بعض اوقات مایوسی محسوس کرتے ہیں۔ یہ ممکن سیکھنے کے عمل پر ان کی توجہ مرکوز کرنے اور نئی معلومات کو مؤثر طریقے سے جذب کرنے کی صلاحیت میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔

راقم کا مشاہدہ ہے کہ اسکول کے نظام الاوقات میں جسمانی سرگرمیوں کی شمولیت طلباء کیلئے اپنی اضافی توانائی کو مثبت انداز میں منتقل کرنے کیلئے اہم مقام کا کام کرتی ہیں۔

جسمانی سرگرمیوں میں مشغول ہونے سے وہ ذہنی تناؤ کو چھوڑ کر اپنے جسم کو دوبارہ متحرک کر سکتے ہیں اور اپنے اذہان کو تازہ بنا سکتے ہیں۔ ورزش اینڈ ویلفیئر (endrophins) / درد ختم کرنے والے مرکبات کے اخراج کو متحرک کرتی ہے اور مزاج اور علمی افعال کو بڑھاتی ہے۔ نتیجتاً ورزش طلباء کو اپنے تعلیمی کاموں میں نئے سرے سے توجہ، نئی قوت اور ایک نئے تناظر کے ساتھ واپس آنے کے قابل بناتی ہے۔ لہذا! اسکول میں جسمانی سرگرمیوں کے باقاعدہ عوامل کو شامل کرنا نہ صرف جسمانی تندرستی کو فروغ دیتا ہے بلکہ یہ ایک ایسے ضروری وقفے کے طور پر بھی کام کرتا ہے جو طلباء کو سیکھنے کیلئے دوبارہ تقویت دیتا ہے اور انہیں اس قابل بناتا ہے کہ وہ نئے جوش اور ولولے کے ساتھ اپنی پڑھائی کا سلسلہ آگے بڑھا سکیں۔

رسی تعلیمی نظام کے دائرے میں ہارڈ گارڈز کے متعدد ذہانتوں کے نظریے سے جسمانی حرکیات والی ذہانت بہت زیادہ مطابقت رکھتی ہے۔ یہ ذہانت جسمانی حرکات، مختلف اعضا کی ہم آہنگی اور جسمانی مہارت کے ان پہلوؤں سے فائدہ اٹھانے کی اہمیت پر زور دیتی ہے جن کو روایتی تعلیمی نظام میں اکثر کم اہمیت دی جاتی ہے۔ جسمانی سرگرمیوں کو نصاب میں شامل کرنا طلباء کیلئے ذہانت کی اس شکل کو دریافت کرنے اور اس کی نشوونما کیلئے ایک راستے کا کام کرے گا۔ مثال کے طور پر، جہانگیر خان (ایک قابل ذکر پاکستانی مایہ ناز اسکواش کھلاڑی) کی کامیابی جسمانی حرکیات

کی تاثیر مختلف ہوتی ہے۔ ان تہذیبوں کے باوجود اسکولوں میں لازمی جسمانی سرگرمیوں کے فوائد نقصانات سے کہیں زیادہ ہیں۔ جسمانی سرگرمیوں کو نصاب میں ضم کرنے سے نہ صرف صحت مند طرز زندگی کو فروغ ملتا ہے بلکہ طلباء کی مجموعی ترقی اور ہمہ گیر شخصیت کی تشکیل میں بھی مدد ملتی ہے۔ اسکولوں کو اچھی طرح سے تعلیم فراہم کر کے تعلیمی تختی اور جسمانی تندرستی کے درمیان توازن قائم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے جس میں فکری اور جسمانی ترقی دونوں کا حصول شامل ہو۔ چلک دار اور متنوع جسمانی سرگرمیوں کے پروگرام جو انفرادی دلچسپیوں اور صلاحیتوں کو پورا کرتے ہیں، طلباء میں شمولیت اور مشغولیت سے متعلق خدشات کو دور کر سکتے ہیں۔

اسکولوں میں لازمی جسمانی سرگرمیوں کی شمولیت طلباء کی جسمانی صحت،

سماجی مہارتوں اور مجموعی طور پر بہبود کیلئے بہت ضروری ہے۔

تعلیمی ماحول میں جسمانی سرگرمیوں کے اردگرد مسائل اور

تنقیدوں کو تسلیم کرتے ہوئے، جسمانی

تندرستی، ذہنی صحت اور مجموعی ترقی کے

حوالے سے جسمانی سرگرمیاں جو طویل

المدتی فوائد پیش کرتی ہیں، اسے جامع

تعلیم کا ایک اہم جزو بھی بناتی ہے۔

جسمانی سرگرمیوں کے پروگراموں کو ترجیح

دینے اور مناسب طریقے سے وسائل فراہم کرنے

سے اسکول اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ

طلباء اچھی تعلیم حاصل کریں جو ان کی مجموعی

صحت کو فروغ دے اور انہیں زندگی کے تمام

پہلوؤں میں کامیابی کیلئے تیار کرے۔

بنگلہ دیش: طارق رحمان ممکنہ زیراعظم، جماعت اسلامی اپوزیشن کا کردار نبھانے گی



دہلی (ایم این این) بنگلہ دیش کی معزولی کے بعد ملک میں منتقل ہونے والے سلیہ ایکشن میں عوام نے سابق وزیراعظم غلامہ فیاض الرحمن کی پارٹی بنگلہ دیش شیخیت پارٹی (بی این پی) میں شمولیت اختیار کی ہے۔ جس وقت یہ خبریں جاری ہوئی تھیں ۹۹۲ رکنی پارلیمنٹ کے ۵۲۴ ممبروں کے نتائج ظاہر کیے گئے تھے۔ بی این پی کی

امریکہ کے صدر ٹرمپ نے سابق صدر بارک اوباما کے اہم فیصلے کو منسوخ کر دیا

دہلی (ایم این این) امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ نے سابق صدر بارک اوباما کے دور میں کیے جانے والے ایک اہم سیاسی فیصلے کو منسوخ کر دیا جس سے دہش گردوں کی موجودگی اور خواتین کے حقوق پر مزید پابندی ہو گئی۔ ٹرمپ نے اوباما کے دور میں جاری کردہ ایک فیصلے کو منسوخ کر دیا جس سے دہش گردوں کی موجودگی اور خواتین کے حقوق پر مزید پابندی ہو گئی۔

ایران امریکہ جوہری معاہدہ: ٹرمپ پر امید، نیتن یاہو شکوک میں مبتلا



دہلی (ایم این این) نیتن یاہو نے امریکہ کے سابق صدر ڈونالڈ ٹرمپ سے ملنے کے بعد کہا کہ اسرائیل کو ایک اچھا معاہدہ حاصل کرنے میں مددگار بننا چاہیے۔ نیتن یاہو نے ٹرمپ سے ملنے کے بعد کہا کہ اسرائیل کو ایک اچھا معاہدہ حاصل کرنے میں مددگار بننا چاہیے۔

دہلی (ایم این این) نیتن یاہو نے امریکہ کے سابق صدر ڈونالڈ ٹرمپ سے ملنے کے بعد کہا کہ اسرائیل کو ایک اچھا معاہدہ حاصل کرنے میں مددگار بننا چاہیے۔ نیتن یاہو نے ٹرمپ سے ملنے کے بعد کہا کہ اسرائیل کو ایک اچھا معاہدہ حاصل کرنے میں مددگار بننا چاہیے۔

عمران خان کی مبینائی کا معاملہ: اپوزیشن کا دھڑنا



دہلی (ایم این این) عمران خان کی مبینائی کا معاملہ نے اپوزیشن کو شدید طور پر متاثر کیا ہے۔ عمران خان کی مبینائی کا معاملہ نے اپوزیشن کو شدید طور پر متاثر کیا ہے۔

دہلی (ایم این این) عمران خان کی مبینائی کا معاملہ نے اپوزیشن کو شدید طور پر متاثر کیا ہے۔ عمران خان کی مبینائی کا معاملہ نے اپوزیشن کو شدید طور پر متاثر کیا ہے۔

رمضان: الاقصیٰ مسجد تک فلسطینی مسلمانوں کی رسائی محدود کرنے کا اسرائیلی منصوبہ



دہلی (ایم این این) اسرائیلی حکومت نے فلسطینی مسلمانوں کو الاقصیٰ مسجد تک رسائی محدود کرنے کا منصوبہ پیش کیا ہے۔ اسرائیلی حکومت نے فلسطینی مسلمانوں کو الاقصیٰ مسجد تک رسائی محدود کرنے کا منصوبہ پیش کیا ہے۔

دہلی (ایم این این) اسرائیلی حکومت نے فلسطینی مسلمانوں کو الاقصیٰ مسجد تک رسائی محدود کرنے کا منصوبہ پیش کیا ہے۔ اسرائیلی حکومت نے فلسطینی مسلمانوں کو الاقصیٰ مسجد تک رسائی محدود کرنے کا منصوبہ پیش کیا ہے۔

2025ء میں شاہی صدر پر 5 قاتلانہ کوششیں ناکام کی گئیں: یو این رپورٹ میں انکشاف



دہلی (ایم این این) یو این رپورٹ میں انکشاف ہوا ہے کہ شاہی صدر پر 5 قاتلانہ کوششیں ناکام کی گئیں۔ یو این رپورٹ میں انکشاف ہوا ہے کہ شاہی صدر پر 5 قاتلانہ کوششیں ناکام کی گئیں۔

دہلی (ایم این این) یو این رپورٹ میں انکشاف ہوا ہے کہ شاہی صدر پر 5 قاتلانہ کوششیں ناکام کی گئیں۔ یو این رپورٹ میں انکشاف ہوا ہے کہ شاہی صدر پر 5 قاتلانہ کوششیں ناکام کی گئیں۔

19 فروری کو ٹرمپ کے غزہ بورڈ آف پیس کا پہلا اجلاس



دہلی (ایم این این) 19 فروری کو ٹرمپ کے غزہ بورڈ آف پیس کا پہلا اجلاس منعقد ہوگا۔ ٹرمپ کے غزہ بورڈ آف پیس کا پہلا اجلاس منعقد ہوگا۔

دہلی (ایم این این) 19 فروری کو ٹرمپ کے غزہ بورڈ آف پیس کا پہلا اجلاس منعقد ہوگا۔ ٹرمپ کے غزہ بورڈ آف پیس کا پہلا اجلاس منعقد ہوگا۔

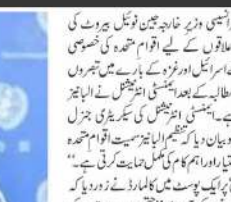
برطانیہ: ہائی کورٹ کے فیصلے کے بعد فلسطینی ایکشن کی حمایت پر گرفتاری نہیں



دہلی (ایم این این) برطانیہ کے ہائی کورٹ کے فیصلے کے بعد فلسطینی ایکشن کی حمایت پر گرفتاری نہیں ہوگی۔ برطانیہ کے ہائی کورٹ کے فیصلے کے بعد فلسطینی ایکشن کی حمایت پر گرفتاری نہیں ہوگی۔

دہلی (ایم این این) برطانیہ کے ہائی کورٹ کے فیصلے کے بعد فلسطینی ایکشن کی حمایت پر گرفتاری نہیں ہوگی۔ برطانیہ کے ہائی کورٹ کے فیصلے کے بعد فلسطینی ایکشن کی حمایت پر گرفتاری نہیں ہوگی۔

ایمنسٹی انٹرنیشنل نے فرانس کا البانیز کی حمایت کی، فرانس کی جانب سے استغفاری کی مطالبہ کی مذمت کی



دہلی (ایم این این) ایمنسٹی انٹرنیشنل نے فرانس کا البانیز کی حمایت کی، فرانس کی جانب سے استغفاری کی مطالبہ کی مذمت کی۔ ایمنسٹی انٹرنیشنل نے فرانس کا البانیز کی حمایت کی، فرانس کی جانب سے استغفاری کی مطالبہ کی مذمت کی۔

دہلی (ایم این این) ایمنسٹی انٹرنیشنل نے فرانس کا البانیز کی حمایت کی، فرانس کی جانب سے استغفاری کی مطالبہ کی مذمت کی۔ ایمنسٹی انٹرنیشنل نے فرانس کا البانیز کی حمایت کی، فرانس کی جانب سے استغفاری کی مطالبہ کی مذمت کی۔

پچھروں کی دہشت

بھی اللہ کی مخلوق ہے اور اس کے چھوٹے سے جسم میں اللہ کی بڑی نشانیاں موجود ہیں، لیکن یہ انسانوں کے لیے ضرر رساں ہیں، اس لیے ان کے کاٹنے سے قبل انہیں ختم کرنے کی اجازت ہے، پچھروں کے ذریعہ پھیلنے والے مہلک اور مضر امراض سے حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ صفائی و ستھرائی کے نظام کو بروئے کار لایا جائے، گھروں اور اس کے آس پاس گندگی اور پانی کو جمع نہ ہونے دیں، ہلکے رنگ کے پورے جسم کو ڈھکنے والے کپڑے پہنیں، نالیوں اور سونمگ پل، فرج وغیرہ کو صاف رکھیں، کولر کے پانی کو بدلتے رہیں، ضرورت محسوس ہو تو دوائیوں اور مرہم کا استعمال کریں۔ پچھر بھگانے کے لیے آل آؤٹ، پچھردانی اور پچھرتی کا استعمال عام ہے، لیکن اب یہ اتنے ڈھٹ ہو گئے ہیں کہ ان کے اثرات اب بھی ان پر کم ہی ہوتے ہیں، حالانکہ پچھرتی کی بکری میں کڑشیتہ دو سالوں میں پانچ گنا اضافہ ہوا ہے، دو سال پہلے پچھرتی کی بکری پانچ سے سات کروڑ روپے کی پورے ہندوستان میں ہوتی تھی،



اب یہ تجارت 25 سے 30 کروڑ تک پہنچ گئی ہے، صرف پٹنہ نگر ہر سال پچھروں کو قابو میں رکھنے کے لیے ڈیڑھ سے دو کروڑ روپے خرچ کرتا ہے، بچاؤ کا طریقہ آپ جو بھی استعمال کریں اتنا ضرور یاد رکھیں کہ ہماری زندگی ہمارے پاس اللہ کی امانت ہے اور اس امانت کی حفاظت ہم پر فرض ہے۔ اللہ رب العزت کا ارشاد ہے اپنے کو ہلاکت میں مت ڈالو۔

☆☆☆

اگلے حصے، پیٹ اور کورکھی اپنا نشانہ بناتے ہیں۔ کیبلکس پچھر مختلف رنگوں کے ہوتے ہیں، سفید چاندی، قوس قزح، اور بھوسے رنگ کے بھی پائے جاتے ہیں، ان کے دو پتھر سر پر ایک سینگ جیسا اٹیٹنا اور پاؤں لپے ہوتے ہیں، یہ عموماً زانو، پاؤں کے پچھلے حصے اور گردن پر کاٹتے ہیں، ان تین قسم کے پچھروں میں اینوفلس زیادہ آواز لگاتے ہیں، ایڈس کی آواز انتہائی کم ہوتی ہے اور کیولیکس پوری طرح خاموش رہ کر

جوڑی پتلی سوڈ جیسی چیز ہوتی ہے، اسی کی مدد سے مادہ پچھر انسانوں کا خون چوستی ہے، شام اور رات کے وقت یہ زیادہ متحرک ہوتے ہیں، یہ سر سے پیر تک کسی جگہ بھی کاٹنے کی صلاحیت رکھتے ہیں پچھر کے اس قسم کو اینوفلس کہتے ہیں۔ پچھر کی ایک قسم ایڈس ہے، ان کے پیروں پر سفید نشان اور ان کے جسم کے اوپری حصہ پر سفید لکیر ہوتی ہے، یہ چار فٹ کی اونچائی تک اڑ سکتے ہیں، یہ جسم کے کھلے اعضاء، پیر ہاتھ کے

جھڑی پتلی سوڈ جیسی چیز ہوتی ہے، اسی کی مدد سے مادہ پچھر انسانوں کا خون چوستی ہے، شام اور رات کے وقت یہ زیادہ متحرک ہوتے ہیں، یہ سر سے پیر تک کسی جگہ بھی کاٹنے کی صلاحیت رکھتے ہیں پچھر کے اس قسم کو اینوفلس کہتے ہیں۔ پچھر کی ایک قسم ایڈس ہے، ان کے پیروں پر سفید نشان اور ان کے جسم کے اوپری حصہ پر سفید لکیر ہوتی ہے، یہ چار فٹ کی اونچائی تک اڑ سکتے ہیں، یہ جسم کے کھلے اعضاء، پیر ہاتھ کے

مفتی محمد شاہ

الہدیٰ قائمنا ب، نام امارت شریعہ بہار اور پیشہ جہاز کھنڈ پچھروں کے مضر اثرات سے بچانے اور بیداری لانے کے لیے ہر سال 20 اگست کو عالمی یوم پچھر منایا جاتا ہے، ہر سال اس کے لیے الگ الگ امور پر توجہ دلائی جاتی ہے، اس بار "لیبریا کے خلاف لڑائی میں تیزی لانا" اس کا مقصد اور مولو تھا، 20 اگست کی تاریخ اس کام کے لیے اس لیے مقرر کی گئی ہے کہ 1897ء میں اسی تاریخ کو ڈاکٹر رونالڈ راس نے مادہ انافلیر پچھر کی کھوج کی تھی، انا فلیر پچھر کے کاٹنے سے ہی لیبریا ہوتا ہے، اس اہم تحقیق کے لیے ڈاکٹر رونالڈ راس کو 1902 میں نوبل انعام دیا گیا تھا۔ پوری دنیا میں پچھروں کی 4 ہزار سے زائد قسمیں پائی جاتی ہیں، ان میں سے کم از کم دو درجن قسم کے پچھر بیماری پھیلانے کا کام کرتے ہیں، نر پچھر کی کل عمر پانچ سے چھ دن ہوتی ہے، اور یہ مادہ پچھر کی نسبت کم مضر ہوتے ہیں، مادہ پچھر ہی انسانوں کا خون چوستی ہے، کیونکہ اس کو انڈے دینے کے لیے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے اس کی عمر چھ ہفتے اور اس سے زائد ہوا کرتی ہے، اس بھری گرمی، نمی اور پانی کے بچاؤ میں اس کی پیداوار تیزی سے بڑھتی ہے، یہ لیبریا، ڈینگو، زرو بخار، جا پانی انسے فلانس، زیکا، چکن گنیا اور فلکیریا جیسے امراض انسانوں میں منتقل کرتے ہیں، ان کی زندگی کے چار اور ہوتے ہیں انڈا، لاء، بیو پا اور پچھر۔ جو پچھر انسانوں کو زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں ان میں ایک قسم کالے پچھر ہے، ان پچھروں کے منہ کے اگلے حصے میں ایک

سمیر انور

اکثر اوقات ہم خود کو عدم اطمینان کے ایسے لطیف احساس میں پھینتے ہوئے پاتے ہیں کہ ایک خاموشی یا ناخوشی آہستہ آہستہ ہماری زندگی میں داخل ہو جاتی ہے۔ ہمیں شاید اس کا احساس بھی نہ ہو کہ ہمیں یہاں بھی یہی دیکھنا ہے کہ آپ اپنی روزمرہ زندگی کی مصروفیات سے ناخوش ہیں۔ کچھ ایسا چھوٹی چھوٹی علامات ہیں، جو ہمیں بتاتی ہیں کہ ہم اپنے مطمئن نہیں ہیں جتنے کہ ہو سکتے تھے۔

لہذا، اگر آپ سوچ رہے ہیں، "کیا میں اپنی زندگی سے ناخوش ہوں؟" میں اس کا پتا لگانے میں آپ کی مدد کے لیے حاضر ہوں۔ آئیے ان علامات کو تلاش کریں، جو یہ بتا سکتی ہیں کہ آپ زندگی سے ناخوش ہو گئے ہیں۔ کبھی کبھار آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ بہت تھک چکے ہیں۔ ہم سب کے پاس وہ دن ہوتے ہیں، جب ہم اپنے آپ کو بہتر سے باہر نہیں نکال سکتے، لیکن یہاں ایک سوال ہے۔

کیا آپ کو ہر ایک دن ایسا لگتا ہے؟ کیا آپ اکثر اپنے آپ کو اچھی رات کی نیند کے بعد بھی سلسلہ تھکاوٹ سے لڑتے ہوئے پاتے ہیں؟ کیا صرف جسمانی تھکاوٹ ہی ہے یا آپ کا دل بھی تھکن محسوس کرنے لگا ہے۔ اگر یہ کیفیات بڑھتی جا رہی ہیں تو جان لیں کہ کتنی کوئی انہیں سوچ ہے، جو آپ کا پچھیا کر رہی ہے اور آپ اپنی زندگی سے ناخوش ہیں۔

اس کے بعد دیکھیں کہ آپ نے ان چیزوں میں دل چسپی لینا چھوڑ دی ہے، جنہیں آپ بھی پسند کرتے

اپنی زندگی سے ناخوش ہونا۔۔۔

کے ساتھ مل بیٹھتے ہیں، لیکن اب آپ ایک خول میں بند ہو گئے ہیں اور سوچوں کے بھونڈے آگے کو کہیں اور دیکھنے نہیں دیا۔ آپ نے اپنی روزمرہ سرگرمیوں میں اپنے دوستوں کے لیے کچھ گیسے بٹائی۔ کون سی ایسی مصروفیت تھی کہ جس نے آپ کو ایسا کرنے پر مجبور کیا، سوچتے تھے کہ آپ کی ناخوشی کی وجہ تو نہیں ہے۔

چراغیں اور بد مزاجی تو کبھی آپ کی زندگی کا حصہ نہیں رہی تھی، پھر اب کیوں آپ ہر ایک کے سامنے جلد دل کے پچھولے سانا شروع ہو گئے ہیں۔ کہیں کوئی پچھو تو ہے، جس کی وجہ سے آپ ناخوش ہیں، کوئی تو ایسا نشان ہے، جس کی سیاہی آپ کو لیلیٹ میں لے رہی ہے۔ نیند ہمارے جسم کی اہم ضرورت ہے، لیکن کیا ہوتا ہے، جب آپ یا تو بہت زیادہ سوتے ہیں یا باہل ہی نہیں؟ جب آپ کی راتیں کر دینیں بدلتے گزرے، یا آپ کے دن جہاں اور کافی کے اس چوتھے تک تک بیٹھنے میں گزر جائیں؟ تو کہیں آپ کو کوئی سرگرمی متاثر تو نہیں کر رہی۔ ہو سکتا ہے کہ آپ زندگی سے باہل بھی خوش نہیں ہیں۔

بے پناہ خوشی ملی تھی۔ جب ہم ان چیزوں میں دل چسپی کھونے لگتے ہیں، جن سے ہم بھی بہت پیار کرتے تھے تو یہ ہماری ناخوشی کی علامت ہو سکتی ہے۔ جب ہم اداس ہوتے ہیں، تو ہمیں اکثر ایسی چیزوں سے خوشی حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے، جن سے ہمیں خوشی ملتی تھی۔ ایسا لگتا ہے کہ گویا ہماری دنیا سے رنگ ہی ختم ہو گیا ہے۔ لہذا، اگر آپ خود اپنے مسائل یا جذبات میں دل چسپی کھونے ہوئے محسوس کرتے ہیں، تو سوچنے کے لیے ایک لمحہ نکالیں۔ یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ آپ اتنے خوش نہیں ہیں، جتنے آپ ہو سکتے ہیں۔

موازنہ ایک مشکل کھیل ہے۔ جتنا آپ اس میں داخل ہوں گے، اتنا ہی کھرائی میں ڈوبیں گے۔ ہم اکثر بھول جاتے ہیں کہ ہر ایک کی زندگی کا اپنا پانچ منفر د سفر ہوتا ہے۔ دوسرے کیا کر رہے ہیں؟ وہ زندگی کی دوڑ میں آگے چلے گئے ہیں اور ہمارا مسلسل آہٹیں کر دیتا ہے۔ یہ بھی تو ہماری اپنی زندگی میں ناخوشی کی علامت ہے، لیکن ہم جب اپنا موازنہ دوسروں سے کرتے رہیں تو سمجھیں کہ آپ اپنی زندگی سے خوش نہیں ہیں۔ پہلے کسی بھی بات بہت سن کر سارے، آپ اپنے ساتھیوں



بنانا چاہا، لیکن مجھے اس کی عادت نہیں تھی اس لیے تپ بپنی چھوٹ گئی۔ اب میں وہ کتابیں اور وقت یاد کرتی ہوں تو عجیب سے بے چینی اور موجودہ زندگی سے ناخوش محسوس کرتی ہوں۔

تھے۔ میں آپ کے ساتھ اپنی ناخوشی کی ایک علامت سمجھ کر رہی ہوں۔ کچھ سال پہلے، میں ایک شوقین قاری تھی۔ کتابیں میرا مشغلہ، میری خوشی، میری مستقل ساتھی ہوتی تھیں، لیکن پھر، ایک وقت ایسا آیا جب میں نے خود کو کتاب کے پچھے موبائل فون پر بٹھنے کا عادی

یاد رکھیں، ہمارے جسم اکثر ہمیں بتاتے ہیں کہ ہمارے ذہنوں کو ابھی تک کیا احساس نہیں ہو سکتا ہے۔ رات کی اچھی نیند صرف جسمانی آرام کے متعلق نہیں ہے، یہ ذہنی سکون کے بارے میں بھی ہے۔ اور آپ دونوں کے مستحق ہیں۔ آپ نے اپنا خیال رکھنا چھوڑ دیا ہے۔

زیادتیس کے مریض پیروں پر بھی توجہ دیں



زیادتیس ایک ایسا مرض ہے، جس کے معاصر اثرات جسم کے کسی بھی عضو یا نظام کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اگر یہ مرض اعصابی نظام پر اثر انداز ہو جائے تو زیادتیس مریضوں کے پیروں کی زیادتیس آجاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ معاصرین مریضوں کو سخت تاکید کرتے ہیں کہ وہ اپنے پیروں کی حفاظت بالکل اس طرح کریں، جس طرح چہرے کی کرتے ہیں، کیونکہ بعض کمزور پیروں کی خرابیاں اتنی سنگین ہو جاتی ہیں کہ پاؤں یا ٹانگ تک کاٹنی پڑتی ہے۔

ذیل میں پیروں کی خرابیوں کی چند خاص قسم کی علامات درج کی جا رہی ہیں، جن کے ظاہر ہونے پر مریض کو فوراً اپنے معالج سے رابطہ کرنا چاہیے۔

پیروں کا سن ہونا اعصابی کمزوری کی اہم ترین علامت ہے۔ جب کسی بھی وجہ سے اعصاب تک مٹلے پیروں کی مقدار متعین پائے تو خون میں شکر کی مقدار بڑھنے کے نتیجے میں اعصابی کمزوری جنم لیتی ہے۔

اگر آپ اپنے پیروں میں جلد پر درد ہوتا ہے، پھر متدرجاً پیرس ہونے لگتے ہیں، پھر میں سننا نہایت زیادتیس میں ایسا ہوتی محسوس ہوتی ہیں۔ بہتر تو یہی ہے کہ جب پیروں میں درد ہوتا ہے جلد معالج سے رجوع کیا جائے، تاکہ پیرس ہونے سے آغاز پر ہی بروقت قابو پایا جاسکے۔

زیادتیس کے مریضوں میں پیروں کی جلن بھی ایک عام شکاریت ہے۔ بعض اوقات پیروں میں اتنی شدید جلن محسوس ہوتی ہے کہ مریض بالکل کا دل چاہتا ہے کہ برف کی تل پر اپنے پیروں رکھے یا ٹھنڈے پانی کے کب میں پیروں ڈال کر ٹھنڈا کرے۔ اکثر مریض تو اس عمل کی وجہ سے رات بھر سوچتی نہیں پاتے اور بہت سے عجیب و غریب دوائی محسوس کرتے ہیں۔

زیادتیس کے مریضوں کے پیروں میں جلن بھی ایک عام شکاریت ہے۔ بعض اوقات پیروں میں اتنی شدید جلن محسوس ہوتی ہے کہ مریض بالکل کا دل چاہتا ہے کہ برف کی تل پر اپنے پیروں رکھے یا ٹھنڈے پانی کے کب میں پیروں ڈال کر ٹھنڈا کرے۔ اکثر مریض تو اس عمل کی وجہ سے رات بھر سوچتی نہیں پاتے اور بہت سے عجیب و غریب دوائی محسوس کرتے ہیں۔

بہر حال اگر پیروں پر معمولی سی بھی سرفی آجاتے تو فوری طور پر ماہر زیادتیس سے رابطہ کریں اور اس کی توجہ سے زیادتیس کو روکیں اور اس کے علاوہ دوسری دوائی بھی استعمال کریں۔

بہر حال اگر پیروں پر معمولی سی بھی سرفی آجاتے تو فوری طور پر ماہر زیادتیس سے رابطہ کریں اور اس کی توجہ سے زیادتیس کو روکیں اور اس کے علاوہ دوسری دوائی بھی استعمال کریں۔

بہر حال اگر پیروں پر معمولی سی بھی سرفی آجاتے تو فوری طور پر ماہر زیادتیس سے رابطہ کریں اور اس کی توجہ سے زیادتیس کو روکیں اور اس کے علاوہ دوسری دوائی بھی استعمال کریں۔

بہر حال اگر پیروں پر معمولی سی بھی سرفی آجاتے تو فوری طور پر ماہر زیادتیس سے رابطہ کریں اور اس کی توجہ سے زیادتیس کو روکیں اور اس کے علاوہ دوسری دوائی بھی استعمال کریں۔

بہر حال اگر پیروں پر معمولی سی بھی سرفی آجاتے تو فوری طور پر ماہر زیادتیس سے رابطہ کریں اور اس کی توجہ سے زیادتیس کو روکیں اور اس کے علاوہ دوسری دوائی بھی استعمال کریں۔

سردی کے موسم میں تل کھائیے



تل ایک روٹی جی ہے، جو ہمیشہ میں زیادتیس کا علاج ہے۔ یہ بہت اہمیت کا حامل اور غذائیت کے حصول کا بہترین ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا جگ ہے، جس کے کھانے سے کئی خاص فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ اس لئے اسے کھانے کا اہم جزو سمجھا جاتا ہے۔ یہ بہت اہمیت کا حامل اور غذائیت کے حصول کا بہترین ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا جگ ہے، جس کے کھانے سے کئی خاص فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ اس لئے اسے کھانے کا اہم جزو سمجھا جاتا ہے۔

کچی ہلدی بھی کھانے کی چیز ہے



اگر آپ بازار میں ہلدی کی دانوں کے پلاس مٹی ہلدی جتنے دیکھیں تو اسے فہم نہیں نہ کرادیں۔ یہ بڑے کام کی چیز ہے۔ بظاہر اورک جیسی مٹی کی ہوگی مگر ہلدی میں کافی کم ہوتی ہے۔ ہلدی پاکستان اور ہدی ملک میں عام کاشت ہوتی ہے۔ یہ کھانے کی چیز ہے اور اسے کھانے میں زیادتیس کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔

ہلدی کھانے میں زیادتیس کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ کھانے کی چیز ہے اور اسے کھانے میں زیادتیس کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ کھانے کی چیز ہے اور اسے کھانے میں زیادتیس کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ کھانے کی چیز ہے اور اسے کھانے میں زیادتیس کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔

شکر قندی - سردیوں کی بہترین سوغات



شکر قندی ایک ایسا جگ ہے، جس کے کھانے سے کئی خاص فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ اس لئے اسے کھانے کا اہم جزو سمجھا جاتا ہے۔ یہ بہت اہمیت کا حامل اور غذائیت کے حصول کا بہترین ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا جگ ہے، جس کے کھانے سے کئی خاص فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ اس لئے اسے کھانے کا اہم جزو سمجھا جاتا ہے۔

ٹی 20 ورلڈ کپ: متحدہ عرب امارات کی کنڈیا پر سنسنی خیز فتح



ٹی 20 ورلڈ کپ کے دوران متحدہ عرب امارات کی کنڈیا نے ایک سنسنی خیز فتح حاصل کی۔

نیوزی لینڈ اور جنوبی افریقہ کے مقابلے میں سرکردہ کھلاڑیوں کا سامنا ہوگا

نیوزی لینڈ اور جنوبی افریقہ کے درمیان ٹی 20 ورلڈ کپ کے دوران ایک سنسنی خیز مقابلہ ہوگا۔



نیوزی لینڈ کے کپتان کیون ویلنگٹن (بائیں) اور جنوبی افریقہ کے کپتان ایلن ڈی کوکس (دائیں) ٹی 20 ورلڈ کپ کے دوران ایک سنسنی خیز مقابلے کے بعد ہاتھ ملاتے ہیں۔

نیوزی لینڈ اور جنوبی افریقہ کے درمیان ٹی 20 ورلڈ کپ کے دوران ایک سنسنی خیز مقابلہ ہوگا۔

ٹی 20 ورلڈ کپ: ہندوستان کا دبنگ انداز، نیسیا کو عبرتناک شکست



ہندوستان کی نیسیا نے ٹی 20 ورلڈ کپ کے دوران ایک عبرتناک شکست کا سامنا کیا۔

اماراتی اولمپک نرمریم الفارسی نے روزوں کے دوران ٹریننگ کے گرتا دے

اماراتی اولمپک نرمریم الفارسی نے روزوں کے دوران ٹریننگ کے گرتا دے۔



نرمریم الفارسی نے روزوں کے دوران ٹریننگ کے گرتا دے۔

ٹی 20 ورلڈ کپ کے دوران متحدہ عرب امارات کی کنڈیا نے ایک سنسنی خیز فتح حاصل کی۔

اماراتی اولمپک نرمریم الفارسی نے روزوں کے دوران ٹریننگ کے گرتا دے۔

گوریز اسنو گولف میں خواتین کا پہلا کرکٹ میچ منعقد ہوا



گوریز اسنو گولف میں خواتین کا پہلا کرکٹ میچ منعقد ہوا۔

گوریز اسنو گولف میں خواتین کا پہلا کرکٹ میچ منعقد ہوا۔

ٹی 20 ورلڈ کپ کے دوران متحدہ عرب امارات کی کنڈیا نے ایک سنسنی خیز فتح حاصل کی۔

اماراتی اولمپک نرمریم الفارسی نے روزوں کے دوران ٹریننگ کے گرتا دے۔

اسٹیمپٹیو میڈرڈ کے ہاتھوں بارسلونا فٹبال کلب کی ڈرگت

اسٹیمپٹیو میڈرڈ کے ہاتھوں بارسلونا فٹبال کلب کی ڈرگت۔

اسٹیمپٹیو میڈرڈ کے ہاتھوں بارسلونا فٹبال کلب کی ڈرگت۔

تجربات کا آئینہ ہیں انوبھوسنہا کی فلمیں: تاپسی پنو



تجربات کا آئینہ ہیں انوبھوسنہا کی فلمیں: تاپسی پنو۔