



پھولوں سے لطف اٹھائیں اور

محبت میں ڈوب جائیں

ہین کی ایک یونیورسٹی نے طالب علموں کو یہ ہدایت کی ہے کہ وہ اپنی ملازم تعلیمات کے دوران پھولوں کی خوشبو سے لطف اندوز ہوں، اور محبت میں ڈوب جائیں۔ یہ ایک ایسے ملک میں غیر معمولی اقدام تصور کیا جا رہا ہے جہاں زیادہ تر طالب علموں کی توجہ صرف اور صرف اعلیٰ نمبر حاصل کرنے پر مرکوز رہتی ہے۔ برطانوی خبر



بچوں میں نیند کی کمی، کیا والدین بچوں کو اندازے سے کم سلا رہے ہیں؟



ایک نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق نیند نہ دیا جاتا ہے وہ اکثر اس سے کم سوتے ہیں، جس کے نتیجے میں تاج پور سے خاندان کی صحت پر بڑا سنگین اثر پڑتا ہے۔ امریکی نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ کی ایک نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ بچوں کے نیند کی کمی ان کی صحت پر بڑا سنگین اثر پڑتا ہے۔ بچوں کے لیے 14 سے 17 گھنٹے، خیر خواہ بچوں کے لیے 12 سے 15 گھنٹے، اور بچوں کے لیے 11 سے 14 گھنٹے، اور بچوں کے لیے 9 سے 11 گھنٹے کی نیند توجہ دینی چاہتی ہے۔

تاہم ایک تازہ سروے کے مطابق 44 فیصد امریکی بچے اپنی عمر کے مطابق مناسب نیند نہیں لے رہے، اور اچھوتے بچوں میں یہ کمی زیادہ پائی گئی ہے۔ نائٹنگل کے ریسرچ ڈائریکٹر ڈاکٹر جوزف جیرز پوچھی کے مطابق نیند صرف انفرادی عمل نہیں بلکہ سماجی رویوں سے جڑی ہوئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ بچوں کی نیند ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے بنیادی کام کرتی ہے۔ اور آئندہ زندگی کے لیے بنیادی کام کرتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ بچوں کی نیند 74 فیصد والدین روزانہ اپنے بچوں کی نیند کے بارے میں سوچتے ہیں، مگر پھر بھی اکثر والدین بچوں کی اصل ضرورت کے مقابلے (بچپن) بچوں کے معمولات کے وقت میں ہونے کی بجائے بچوں کی نیند کی ضرورت کو نظر انداز کرتے ہیں۔ ایک سال سے کم عمر ہیں۔

ہوم میڈ ٹماٹو فیشنل ماسک ہر طرح کی جلد اور ہر موسم میں ہماری ضرورت

گلاب کا چھوڑاؤ کر لیں یا روٹی میں گلاب پیر سے کھراٹ لگائیں۔ پوٹا مہلے ایک کھانے کا چمچ نمیر میں آدھا کھانے کا چمچ دہی اور آدھی مقدار میں زیتون کا تیل اور تازہ نماریوں کا جوس ملا لیں۔ لیوں کا جوس نہ ہو تو کابیر کا جوس بھی ملا لیا جاسکتا ہے۔ اس پیسٹ 15 منٹ تک پیرے اور اس کے اطراف لگا رہنے دیں اس کے بعد کھلی برواٹھ تک نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیجئے نماریوں کے ان ماسک کے مسلسل استعمال سے چہرے کے ہنڈاؤ، بلیک ہیڈز، بڑھتی عمر کے اثرات زائل ہوتے ہیں۔ بلیک گھرتی ہے تو انہیں نظر آئے ہیں بلکہ اس کی تباہی نہیں ہوتی۔



یوں تو ہماری دیکھی ہندیا نمازوں کے بغیر نہیں بنتی۔ چٹا روں اور ڈاکٹوں کے متوازی تو موگ سور کی دل بھی نماز ڈال کر رکھتے ہیں مگر رخ زیبائے ان سفحیات میں ہم نمازوں کی جو سچی سچی تائے تارے ہیں اس کا پھل جلد کی صحت کو بہت حد تک بہتر بناتا ہے۔ اس کے علاوہ چہرے پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔ فیشنل جلد کی تازگی اور نگہار برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے تعیش ہر گز نہیں۔ وہ فیشنل جو آپ یہی تلون میں جا کر لیتی ہیں اس میں وقت اور سرمایہ دونوں ہی درکار ہوتے ہیں لیکن گھبر گھبر کے اس فیشنل کے آپ صرف فریج سے نماز لے لیں اور فیشنل کا پیانیڈا جڑو دیا ہے۔ نماز میں یہ خصوصیت ہے کہ جلد، رخساروں اور ناک پر ہنسنے والے بلیک ہیڈز، جھول، سیاہ جھول اور نشانات کو زائل کر دیتا ہے۔ یہی نہیں بڑھتی عمر سے چہرے پر ہنسنے والی لکیروں اور کھلے ساموں کا سبب بنتی ہے۔

ایک نماز کے پندرہ گھرے کر لیں۔ انہیں جوسر یا فوڈ پروسیسر میں ایک ایک گھنٹے کی مدد سے پیرے پیرے کر لیں اور اس کے دوسرے کھلے حصوں پر لگا جائے اور صبح کرنے کی ضرورت نہیں صرف 20 منٹ بعد نیم گرم پانی سے اسے دھو لیا جائے۔

پھر سے کو پھینچا جائے۔ قدرتی ہوا میں اسے سوکھنے دیں اور عرق

کرناسٹل ہو سکتا ہے۔ گلاسگو کی 26 سالہ لکھو کیو، جو این ایچ ایس کی آئی وی ایف ویلنگسٹ میں شامل ہیں، کا کہنا ہے کہ کمیر سے خیال میں یہ ایک حد تک ممنوع موضوع ہے۔ آپ سے سوال کیا جاتا ہے کہ کیا آپ واقعی قانون ہیں؟

لندن میں مقیم پاکستانی خواد برطانوی قانون آئیے واؤ کہتی ہیں کہ پھر جنونی ایٹھٹی کی کیو پیٹریس وہ خواتین جو شادی کے فوراً بعد ماموں نہیں ہوتیں، انہیں بہت سے ہتھیروں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

پرنس کے مطابق برطانیہ کے فٹنس میں اولاد پیدا کرنے سے متعلق ہونے والے علاج سے گزرنے والے افراد کو لاؤنگرز تک رسائی حاصل ہوتی ہے اور وہ سب کو اس سہولت سے فائدہ اٹھانے کی ترغیب دیتی ہیں۔

نی بی بی یوز سے بات کرنے والی خواتین کا کہنا ہے کہ دوستوں اور خاندان والوں کو چاہیے کہ وہ باہر جانے کا سامنا کرنے والے فرد سے پوچھیں کہ ان کی قسم کی قسم کی مدد دلا رہے ہیں۔ کیونکہ یہ ہر شخص کے لیے مختلف ہو سکتی ہے۔

کلوی کہتی ہیں کہ سب سے سائٹہ حال احوال پوچھنا، ایپٹنس کی تازگی یا رکھنا اور علاج کے بارے میں خود معلومات حاصل کرنا اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ آپ اس شخص کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔

دوستوں اور خاندان کی جانب سے حاصل ہونے والا 'خاندان تعاون' جنوری ویڈیو کی 29 سالہ ایلینا مورس کہتی ہیں کہ انہیں اپنے عمل کے ٹھہرنے کے عمل کے دوران دوستوں اور خاندان کی طرف سے خاندان تعاون اور تعاون ملا۔

مس کیرن کے بعد جو لوگ ایلینا سے ملنے آئے وہ ان کے لیے کھانا اور پھول لائے۔ انہیں اور ان کے شوہر کو ریسٹوران کے واؤ چرڈ دینے گئے تاکہ وہ کچھ وقت کے لیے لوگوں کو اپنے حیرت آمیز شیز کرنے کی ترغیب دینے کے لیے انہوں نے گزشتہ سال اپنی جنونی ایٹھٹی ٹی بی ایس اور ٹی وی ویک کا آغاز کیا جس میں خواتین اور فلاحی اداروں کے کارکنان کی شکل حاصل کی۔

ایلینا کہتی ہیں کہ اپنے باہر جانے کے تجربے کے بارے میں دوستوں اور خاندان سے بات نہ کرنا کھانا کھا کر ہی دوسری خواتین کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ آپ کس وقت سے گزرتے ہیں، تو وہ خود بخود خود بخود اپنی باتیں یا کام کر سکتے ہیں جو آپ کو متاثر کر سکتے ہیں۔ ہر واقعہ خوش ہیں کہ ہم نے کھل کر بات کی اور ہم اسے پلانا نہیں پائیں گے۔



'جلد ہی تمہاری باری آئے گی بس امید قائم رکھو؛ حمل نہ ٹھہرنے کے مسئلے سے دو چار خواتین سے کون سی باتیں نہیں کرنی چاہئیں؟

کلی دینے کی کوشش کر رہے ہیں، لیکن ایک ایسے وقت میں کہ جب آپ خود حمل سے گزر رہے ہوتے ہیں میں چاہتی ہوں کہ لوگ ایسی باتیں نہ کریں کیونکہ یہ کلیتہً درجنی تمہیں تازہ رہنا چاہیے اور اس بارے میں زیادہ بد باتیں نہ ہونا چاہیے۔

تکلیف دہ تبصرے حمل کے خاتمے ہونے اور باہر جانے کی مشکلات کے بارے میں کلیتہً وہ باتوں کا سامنا کرنے والوں میں وہی ایک نہیں ہیں۔

برطانیہ میں سنہ 2023 کے دوران 50,000 سے زائد مریضوں نے آئی وی ایف کے مراحل سے گزرے کا فیصلہ کیا، جس میں انڈول کو لیبارٹری میں ڈیٹا کیا جاتا ہے اور پھر ہنسنے والے امبریون کو قانون کے تحت میں مشکل کیا جاتا ہے۔

لیکن جو لوگ باہر جانے کا سامنا کرتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ اس موضوع پر دوستوں اور خاندان اور ساتھیوں سے بات



