S2R CREATE SPACE

Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

S2R

فلاح و بہبود

پیک 5

one community

Creative Minds

Community Learning Works

MINDFUL EMPLOYER

Supported by The National Lottery Through Awards for All

Kirklees COUNCIL

LEANNE BAKER TRUST

Registered Charity 1122199 | Limited Charity 6418312

S2R CREATE SPACE

Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

S2R کی جانب سے ہیلو (آداب)

فلاح و بہبود کے 6 پیکوں کا یہ پانچواں پیک ہے جو ہم اپریل اور جون کے دوران بھیج رہے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ غیر معمولی حالات جن سے ہم اس وقت گزر رہے ہیں، دوسروں کے ساتھ رابطہ قائم کرنا، عملی طور پر دوسروں سے منسلک ہونا اور ترغیب آمیز رہنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس لئے ہم چاہتے ہیں کہ آپ کو کچھ ایسی چھوٹی سی چیز بھیجیں جن سے آپ اپنے آپکو مصروف رکھ سکتے ہیں اور آپ کو پتہ ہو کہ ہم آپ کے بارے میں سوچتے ہیں! نئی چیزیں تخلیق کرنا اپنے دماغ کو مصروف رکھنے کا ایک بہترین طریقہ ہے، اپنی طبیت کو ترغیب دے سکتے ہیں اور پُر سکون اور آرام دہ محسوس کر سکتے ہیں۔

فلاح و بہبود پیک قومی پیمانے پر تیار کردہ ویل بی اینگ انیشی ایٹو کے مطابق تیار کئے گئے ہیں۔ یہ آپ کے لئے مختلف طریقوں سے توانا اور صحت مند رکھنے کے طور پر تسلیم کئے گئے ہیں، ہر پیک میں آپ کے آزمانے کیلئے مختلف مفید باتیں اور تخلیقی سرگرمیاں شامل کی گئی ہیں۔

اس پیک کا موضوع ہے: خبردار رہیں۔ اگر ہم اپنے ارد گرد کی چیزوں کے بارے میں خبردار رہیں کہ ہم اُن کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں، تو ہمیں اُن کی قدر کرنے میں مدد ملے گی کہ ہمارے پاس کیا کیا ہے اور اس سے ہمارے ذہنوں میں بھی نئے ممکنات کھلنے لگیں گے۔

یاد رکھیں کہ حکومت کی موجودہ رہنما ہدایات پر عمل کرنا بہت ہی ضروری ہے تاکہ آپ خود اور دوسرے لوگوں کو محفوظ رکھ سکیں۔ براہِ مہربانی سماجی فاصلہ رکھنے کو یقینی بنائیں۔

اگر آپ اپنی فلاح و بہبود کے متعلق کسی کے ساتھ بات چیت کرنا چاہتے ہیں یا پھر ایس 2 آر کے متعلق مزید جاننا چاہتے ہیں تو براہِ مہربانی (10 بجے صبح تا 4 بجے شام تک) اس فون نمبر رابطہ کر لیں: 07933 358 800

صحت مند رہیں اور رابطے میں رہیں

صحت مند ہونے تک جاری معاونت

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R CREATE SPACE Promoting Positive Mental Health

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

فلاح و بہبود کے طریقے

خبردار رہیں یعنی چیزوں کا نوٹس لیں

کچھ حقائق:

- خبردار رہنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اُس لمحے میں وہاں موجود ہونا، اور اس بات کا مشاہدہ کرنا کہ دُنیا میں کیا خوبصورت ہے یا کوئی چیز غیر معمول کیوں ہے۔
- اس کا مطلب یہ کہ اُس لمحے کا لطف اُٹھانا ہوتا ہے۔ اس سے خود کی آگاہی کو بھی فروغ ملتا ہے۔
- ایک لمحے کیلئے اپنے آپ اور اپنے گردونواح کے بارے میں خبردار ہونے یا نوٹس لینے سے ذہنی تناؤ، بے چینی اور ذہنی دباؤ (ڈیپریشن) میں کمی آسکتی ہے۔
- ایکو تھرپی کا نام ایسے علاج کو دیا جاتا ہے جس کے ذریعے اپنی ذہنی اور جسمانی فلاح و بہبود کو بہتر بنا سکتے ہیں اور وہ ہے باہر جا کر قدرتی نظاروں میں سرگرمیاں کرنا۔ باقاعدگی سے باہر جا کر قدرتی نظاروں سے خبردار ہونا اور عملی طور پر قدرتی گردونواح میں دھنس جانا ایسا کرنے سے بہت سے مثبت صحت کے متعلق فائدے ہوتے ہیں۔
- مشکور ہونا، یہ پہچاننا کہ ہم کس چیز کیلئے شکر گزار ہیں اور شکر گزار ہونا ہماری فلاح و بہبود کو بہتر بناتا ہے اور ہمارے دماغ کو زیادہ مثبت رہنے میں مدد بھی کرتا ہے۔

تاریخ	مجوزہ سرگرمی	میری اپنی سرگرمی	سرگرمی کے بعد میرے اپنے احساسات
دن 1	باہر جا کر پیدل چلیں، اپنے گارڈن میں، اپنے سٹریٹ پر، اپنے ارگرد چیزوں کا نوٹس کریں، پھولوں یا گاس کی جو خوشبو آرہی ہے، پرندوں کے گانے کی جو آوازیں آرہی ہیں، پانی کے ٹپکنے کی جو آواز سنائی دے رہی ہے، انھیں غور سے سنیں۔ پرندوں کے گانوں کی نشاندہی آپ اس لنک پر جا کر سکتے ہیں۔ https://youtu.be/xudHav8digY		
دن 2	اپنی کھڑکی سے باہر دیکھیں، نظارے پر غور کریں، پہاڑ اور درخت وغیرہ، کوشش کریں کہ جو کچھ آپ دیکھ رہیں ہیں اُس کا خاکہ بنائیں یا فوٹو کھینچ لیں اور مختلف زاویے پر کھڑے ہو کر، زوم کر کے اور مختلف ایفیکٹس کے استعمال سے فوٹو کھینچیں۔		
دن 3	غیر متوقع جگہوں کی خوبصورتی کا نوٹس لیں۔ نیچے دیکھیں، اوپر دیکھیں اور بنے نمونوں اور اُن کی بناوٹ، عکس اور سایہوں کو ایک جانب سے دیکھیں۔ کرکلیز میں ہمارے پاس جو عُمدہ عمارات ہیں اُن پر توجہ دیں اور اپنی کچھ مقامی سویل سوسائٹیوں کو دیکھیں کہ وہ کیا کچھ کرتی ہیں جیسے یہ ہے: www.huddersfieldcivicsociety.org.uk/		
دن 4	اپنے لئے ایک لمحہ لیں، اپنی سانس لینے پر غور کریں کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں۔ کوشش کریں کہ اس طرح ہر روز کریں، اگر آپ کیلئے یہ مشکل ہے تو آپ ہماری 'ایپل ایکسر سائز' کریں جو اس پیک میں موجود ہے۔		
دن 5	اپنے گارڈن میں یا اپنی پیدل والک کے دوران جنگلی حیات (وائلڈ لائف) کا نوٹس کریں۔ آپ کو کتنے مختلف پرندے نظر آتے ہیں، کس طرح کے کیڑے مکوڑے آپ ڈھونڈ سکتے ہیں، کیا آپ نوٹس کرتے ہیں مکھیاں اور تتلیاں زیادہ ہیں؟ اس ویب سائٹ پر جا کر آپ سیکھ سکتے ہیں کہ کیسے آپ اپنے گارڈن کو وائلڈ لائف کیلئے مفید بنا سکتے ہیں www.rspb.org.uk/birds-and-wildlife/advice/gardening-for-wildlife/creating-a-wildlife-friendly-garden/		

Support to Recovery

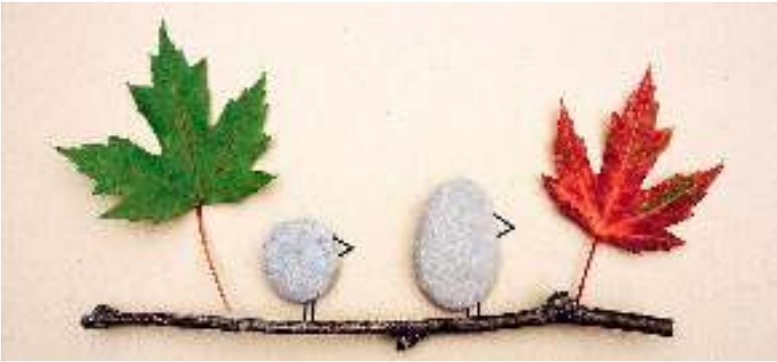
PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R CREATE SPACE

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

فلاح و بہبود کے طریقے

اپنی توجہ مرکوز رکھنے سے آپ کو واضح طور پر اور سکون سے سوچنے میں مدد ملتی ہے۔
جب ہم ذہنی طور پر پوری طرح ایک جگہ پر موجود ہوتے ہیں تو ہمیں اس بات کی پریشانی نہیں ہوتی کہ کیا ہو گیا ہے یا کیا ہو سکتا ہے۔



تاریخ	مجوزہ سرگرمی	میری اپنی سرگرمی	سرگرمی کے بعد میرے اپنے احساسات
دن 1	باہر جا کر بیٹھیں یا اپنی کھڑکی سے باہر دیکھیں اور رنگوں پر غور کریں، سال کے اس وقت کے دوران بہت چمک ہوتی ہے اور وہ درخشاں دیکھائی دیتے ہیں، دیکھیں کہ آپ کو کتنے مختلف رنگ نظر آتے ہیں۔		
دن 2	شکرانہ ادا کرنا، یہ سوچیں کہ ہر روز آپ کو کیا ملتا ہے جس کیلئے آپ کو شکر گزار ہونا چاہیے۔ مثال کے طور پر—میں شکر گزار ہوں کہ ایسے لوگ ہیں جو میرے بارے میں پوچھتے ہیں، اور میں شکر گزار ہوں مجھے کھانے کیلئے خوراک ملتی ہے اور میرے سر پر چھت موجود ہے۔		
دن 3	یاد رکھیں کہ آپ کو اپنے لئے بھی ہمدرد ہونا چاہیے، کوشش کریں کہ ہر صبح کے وقت کہنے کیلئے کوئی مثبت قول ہوں—'میں بہت اچھی طرح نبھا رہا/رہی ہوں'، 'میرے پاس وقت نبھانے کیلئے سب کچھ ہے'، 'میں بہتر ہو رہا/رہی ہوں اور مضبوط محسوس کر رہی/رہا ہوں'۔ ریلیکس رہنے کیلئے مزید وقت لیں آہستہ دن گزاریں، اس وقت ہم سب مشکل سے وقت گزار رہیں اور سوفے پر آرام سے لیٹ جانے اور ٹی وی دیکھنے، کوئی کتاب یا میگزین پڑھنے پر خود کو قصوروار نہ سمجھیں۔		
دن 4	کوشش کریں کہ کوئی ایسی 5 چیزیں نوٹس کریں جو آپ کو خوش رکھتی ہیں۔ آپ کی کوئی پُرانی فوٹو البم دیکھیں یا جب چھٹیوں پر کہی گئے ہوئے اور وہاں سے کوئی اشیاء لائی ہوں انھیں نکال کر دیکھیں، کسی دوست یا عزیز کو فون کر لیں، یا پھر ایک اچھی سی چائے یا کافی کا کپ بنا لیں اور اُس سے لطف اُٹھائیں۔		
دن 5	اپنے آپ کو وقت اور جگہ دیں تا کہ آپ جو کچھ بھی اپنے لئے صحیح محسوس کرتے ہیں اُسے اچھی طرح جذب کر سکیں۔ کوشش کریں کہ اُن مثبت چیزوں پر غور کر سکیں جو واقع ہو رہی ہیں—جیسے پھول کھل رہے ہیں، مشہور ٹی وی پروگرام دوبارہ دیکھائے جا رہے ہیں، ہو سکتا ہے آپ نے کوئی نئی ہابی یا کوئی نئی چیز بنانے کا کرافٹ سیکھ لیا ہو۔		

فلاح و بہبود کے طریقے

جب آپ پریشان ہوں تو یہ کوشش کریں

A.P.P.L.E (سیب)

اے ایکنالاج: یعنی اس بات کو مانے اور نوٹس کریں کہ آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے، اپنے احساسات کو کوئی نام دینے کی کوشش کریں—کیا آپ فکر مند ہیں، خوف زدہ ہیں، آپ کے جذبات آپ پر حاوی ہو گئے ہیں؟ کچھ وقت لے کر صرف اس بارے میں اگر ہم سوچیں کہ ہم کیا محسوس کر رہے ہیں تو اس سے بھی ہمیں حالت کو نمٹانے میں اچھی طرح مدد مل سکتی ہے۔

پی پوز: یعنی ایک لمحے کیلئے رُکیں، جیسے آپ عام طور پر کوئی ردِ عمل کرتے ہیں ایسا نہ کریں۔ کوشش کریں کہ ایک لمحے کیلئے رُکیں اور تھوڑی دیر کیلئے اپنے احساسات کے ساتھ بیٹھ جائیں، عام ردِ عمل کرنے کے بجائے جہاں آپ ایسا کچھ کر ڈالیں اور بعد میں اُس بارے میں پچھتانے لگیں جیسے کسی پر چِلانا یا کسی کو نقصان پہنچانا اس لئے پہلے سی ہی سوچ لیں۔

پی پُل بیک: یعنی پیچھے ہٹ جائیں، اپنے آپ کو بتائیں کہ آپ اپنے جذبات سے باتیں کر رہے ہیں، یہ صرف خیال ہوتے ہیں اور ایسے احساسات جو ہمارے دماغ سے فوراً گزر جاتے ہیں۔ ہر ایک چیز جو آپ کے دماغ سے گزرتی ہے اسے فوراً مان نہ لیں! خیالات حقیقت کے بیانات نہیں ہوا کرتے، وہ صرف اس طرح ہیں جیسے ہم حالات کی ترجمانی کرتے ہیں اور ہم ترجمانی غلط بھی کر سکتے ہیں، جو حقیقت پر مبنی ہوتیں ہیں یا غیر ضروری منفی ہوتی ہیں۔ کوشش کریں کہ اپنی توجہ بڑے مقصد پر مرکوز کریں—کیا اس سے کوئی فرق پڑے گا اگر آپ کا کیک اچھی طرح تیار نہیں ہوا یا کسی نے آپ کو فون نہیں کیا جب انھوں نے کہا تھا کہ وہ فون کریں گے، وغیرہ۔

ایل لیٹ گو: یعنی بات کو جانے دو، اپنے خیالات یا احساسات کو جانے دو اگر کسی چیز کا حقیقت ہونا ضروری ہے اور ہر چیز پر قابو رہنا چاہئے۔ یہ خیالات اور احساسات آئیں گے اور چلے جائیں گے اور آپ سوچیں گے کہ ان پر کس طرح کا ردِ عمل ہونا چاہیے۔ ہو سکتا ہے آپ اپنے خوف یا پریشانیوں کو تصور کریں کہ وہ کسی بُلبلے یا بادل میں اُڑتے ہوئے چلے گئے ہیں۔

ای ایکسپلور: یعنی کسی چیز کی کھوج لگانا، موجودہ لمحے کی کھوج لگائیں کیونکہ ابھی، اس لمحے میں، سب ٹھیک ہے۔ اپنی سانس پر غور کریں، اور سانس لینے کے سنسنی خیز احساس کو جانیں۔ نیچے اپنے پاؤں تلے زمین پر غور کریں۔ ارد گرد دیکھیں اور غور کریں کہ کیا نظر آ رہا ہے، آپ کیا سُن رہے ہیں، آپ کیا چھو سکتے ہیں، آپ کیا سونگ سکتے ہیں۔ اپنے حساس کو بتائیں کہ اس وقت سب ٹھیک ہے اور آپ محفوظ ہیں۔ جب آپ تیار ہوں تو اپنی توجہ کسی مثبت چیز پر مرکوز کریں، مثال کے طور پر اس موجودہ وقت پر آپ کو کیا کرنا ہے یا آپ جو پہلے کر رہے تھے جب آپ نے کسی پریشانی کا نوٹس کیا۔ کوئی ایسی چیز کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں اور کوشش کریں کہ اپنے ذہن کو مرکوز رکھیں، اور اپنی توجہ کو ہمیشہ موجودہ لمحے پر واپس لائیں—پریکٹس کرنے سے یہ احسان ہو جاتا ہے اس لئے کوشش کریں کہ تھوڑا تھوڑا ہر روز کریں۔

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

کیا آپ کو پتہ ہے؟

متجسس ہونے سے آپ کو کئی فوائد ہو سکتے ہیں!

گردونواح کی چیزوں کے بارے میں متجسس ہونا، نوٹس کرنے یا خبردار رہنے کا ایک نہایت ضروری حصہ ہے۔

نوٹس کرنے کے دو طریقے ہیں؛ آپ اپنے ارگرد کی چیزوں کا نوٹس لے سکتے ہیں اور اپنے آپ کے بارے میں نوٹس لے سکتے ہیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں، اور سوچ رہے کہ دُنیا میں کیا ہو رہا ہے۔

متجسس ہونے اور دخل اندازی کرنے میں فرق ہوتا ہے! دخل اندازی کرنے والے کی تشریح اس طرح کی جاسکتی ہے کہ 'اس بات میں دلچسپی رکھنا کہ دوسرے لوگ کیا کر رہے ہیں'۔ متجسس ہونے کا مطلب ہوتا ہے کہ 'دلچسپی رکھنا اور ذہن میں یہ سوچ رکھنا کہ کیسے مختلف چیزوں کے بارے میں سیکھا جاسکتا ہے۔'

متجسس ہونا:

1. اپنے ذہن کو سرگرم رکھنا۔

تجسس رکھنے والے لوگ سوالوں کے جوابات چاہتے ہیں۔ ان کے ذہن سرگرم ہوتے ہیں۔ چونکہ ذہن ایک پٹھے کی طرح ہے جو ایکسرسائز کرنے سے پختہ ہو جاتا ہے، اس طرح تجسس سے ذہن کی ایکسرسائز ہوتی ہے اور آپ کا ذہن مزید مضبوط ہوتا ہے۔

2. نئے خیالات پانے میں آپ کو مدد ملتی ہے۔

جب آپ کسی چیز کے بارے میں متجسس ہوتے ہیں، آپ کے خیالات کا عملیہ نئے تصورات اور ان کے ساتھ جڑی سرگرمیوں کو قبول کرنے لگتا ہے۔ آپ کے ذہن میں 'کیا جاسکتا ہے' کا طرزِ عمل پیدا ہوتا ہے جس سے نئی چیزیں کرنے کے عمل میں حوصلہ مندی ہوتی ہے۔

3. نئے امکانات کی تخلیق ہوتی ہے

متجسس ہونے سے آپ نئے مواقع دیکھ سکیں گے جن کے بارے میں آپ عام طور پر سوچیں گے بھی نہیں۔ کوشش کریں کہ نئی چیزوں کو ایک مہم جوئی سمجھ کر کریں، اسے کوئی بڑی تبدیلی ہونے کی ضرورت نہیں ہے، صرف اپنی روزمرہ کی ترتیب کے مطابق زندگی میں ایک چھوٹی سی مطابقت اختیار کرنا ہے۔

4. اپنی زندگی میں جوش لائیں

متجسس رکھنے والے لوگ پوری طرح مختلف کام کرنے کیلئے تیار ہوتے ہیں، وہ کبھی زندگی کو پستی میں یا بورینگ ہوتی نہیں دیکھتے۔ ان کی توجہ طلب ہمیشہ نئی چیزیں ہوتی ہیں، اور کھوج لگانے کیلئے نئے خیالات ہوتے ہیں۔ بور ہونے کے بجائے، متجسس لوگ اپنی زندگیوں میں لطف اندوز ہونے اور سیکھنے کیلئے نئی چیزیں لے آتے ہیں۔

اب، جب متجسس ہونے کی اہمیت کا پتہ چل گیا ہے، کیوں نا زیادہ تجسس رکھنے کی کوشش کریں؟

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R CREATE SPACE

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

آپ کے تجسس کو بہتر بنانے کیلئے تجویزات

1۔ کھلا ذہن رکھیں

کوشش کریں کہ کھلا ذہن رکھیں، سیکھیں، نہ سیکھیں، اور پھر دوبارہ سیکھیں۔ کچھ چیزیں جن کا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو پتہ ہے ہوسکتا ہے وہ صحیح نہ ہوں، اس لئے اسے ممکنہ طور پر قبول کرنے کیلئے تیار رہیں اور یہ بات جان لیں کہ اپنا خیال بدلنے میں کوئی حرج نہیں۔

2۔ چیزوں کی قدر کرو

کوشش کریں کہ ملی چیزوں کی قدر کریں، ان کا نوٹس لیں اور اپنے ماحول سے لطف اندوز ہوں۔ آپ آنے والے واقعات کو دیکھ نہیں سکتے اور نہ ہی تبدیلوں پر کنٹرول کر سکتے ہیں مگر تبدیلی اچھی بھی ہوسکتی ہے اور اس کے مثبت اثرات بھی پڑ سکتے ہیں۔

3۔ سوالات پوچھیں

جواب حاصل کرنے کا سب سے بہترین طریقہ ہے سوالات پوچھنا! وہ کیا ہے؟ اسے طرح کیوں بنایا گیا ہے؟ اسے کب بنایا گیا تھا؟ اسے کس نے ایجاد کیا تھا؟ یہ کہاں سے آیا ہے؟ یہ کیسے کام کرتا ہے؟ کیا، کیوں، کب، کون، کہاں، اور کیسے، تو جائیں اور اپنے سوال پوچھیں!

4۔ کسی بھی چیز کو یوں ہی بورینگ نہ کہ دیں۔

جب بھی آپ کسی چیز کو ایک لیبل لگا دیتے ہیں کہ وہ بورینگ ہے، تو آپ اُس کیلئے مستقبل کے ممکانات کے دروازے بند کر دیتے ہیں۔ متجسس لوگ دروازے کو ہمیشہ نئے مواقع سمجھتے ہیں۔ حالانکہ ہو سکتا ہے اُن کے پاس اس بارے میں کھوج لگانے کا وقت نہ ہو، وہ کسی اور وقت کیلئے دروازے کھلا چھوڑ دیتے ہیں، ممکانات کے دروازوں کو کبھی بند نہیں کرنا چاہیے!

5۔ نوٹس لینے کو ایک مزاح (فن) سمجھیں

مختلف چیزوں کا نوٹس لینے سے ہی ہم کچھ سیکھتے ہیں! اگر سیکھنے کو ہم مزاح سمجھ کر سیکھیں تو ہم چاہیں گے کہ اس کی مزید کھوج کریں۔ اس لئے زندگی کو ہمیں مزاح اور ہیجان یعنی پُرجوش ہونے کی عنیک سے دیکھنا چاہئے اور سیکھنے کے عمل سے لطف اندوز ہونا چاہئے۔

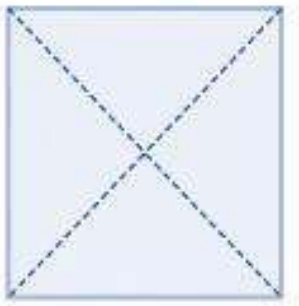
6۔ مختلف موضوعات پڑھیں

بہت سے ایسے طریقے ہیں جہاں آپ اپنے تجسس کو مزید اشتعال دے سکتے ہیں۔ ایسا کرنے کیلئے ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ مختلف قسم کی کتابوں کے مواد پڑھیں۔ کوشش کریں کہ کسی ایسی کتاب یا میگزین کا انتخاب کریں جو کسی نئے مضمون پر ہو اور اپنے دماغ کو اس سے اُکسائیں اور اپنا حوصلہ بڑھائیں۔ اگر آپ کتابیں پڑھنا پسند نہیں کرتے، تو کوئی فلم یا ٹی وی پروگرام دیکھ لیں اور کوئی ایسا عنوان چنیں جسے آپ عام طور پر نہیں دیکھتے یا کوئی ایسی موسیقی سُنیں جسے آپ نے پہلے نہ سُنا ہو۔

Support to Recovery

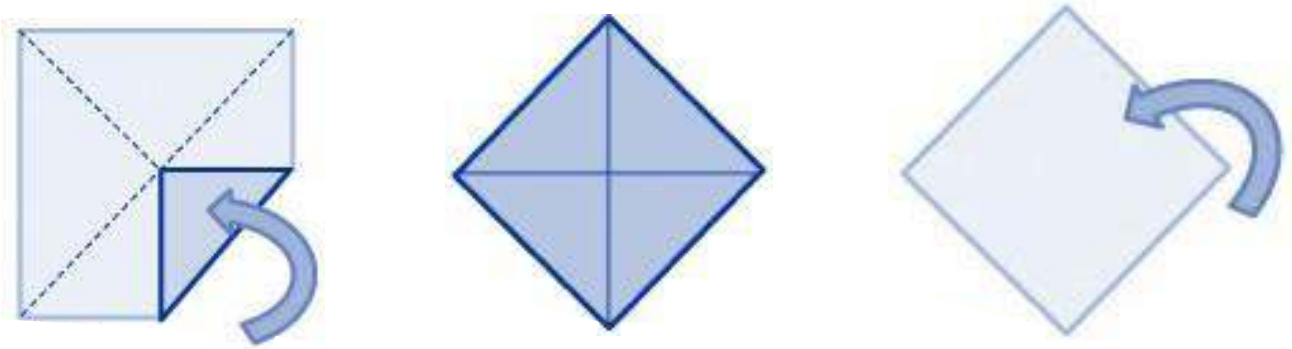
PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

کاغذ کو تہہ لگانے کی نجومی کی ہدایات

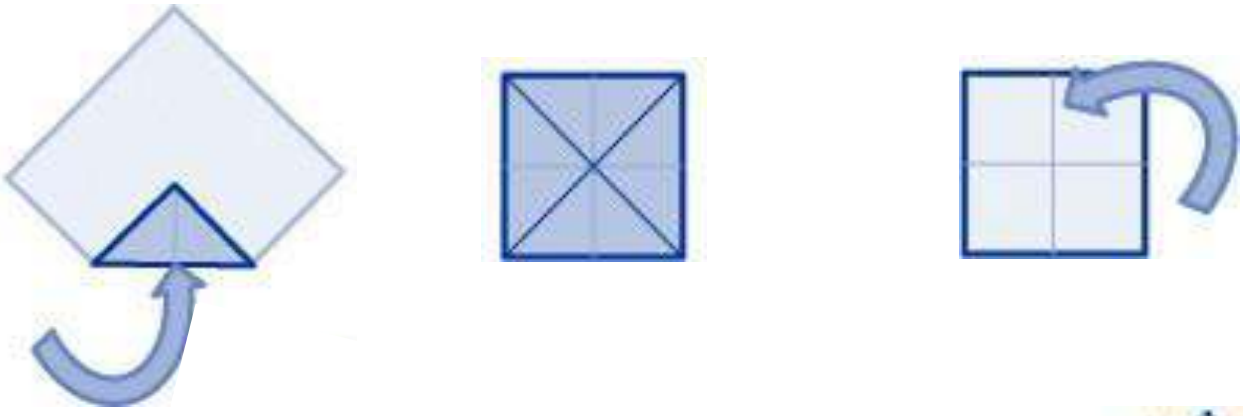


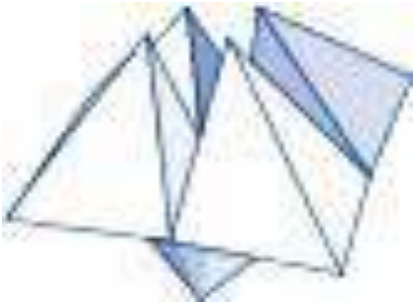
1) کاغذ کے آدھے حصے میں تہہ لگائیں تاکہ وہ 2 تکون بن جائیں، نقطے دار لائنوں کی پیروی کریں۔ تہہ کھول دیں۔ کاغذ کے پھر آدھے حصے میں تہہ لگائیں اس بار مقابل جانب پر، جس سے 2 تکون بن جائیں، پھر سے تہہ کھل دیں۔ اب آپ کے کاغذ پر دو ڈائی ایگلر میں لائنیں بن جائیں گی۔

2) ہر کونر کو سینٹر کی جانب تہہ لاگائیں۔ پھر اسے اُلٹا کریں۔



4) ہر کونر کو سینٹر کی جانب تہہ لاگائیں۔ پھر اسے اُلٹا کریں۔





6) اسے پھر 4 فلاپس استعمال کرنے سے کھولیں اور یہ کھیلنے کیلئے تیار ہے؟

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R CREATE SPACE

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

نجومی کانوٹس لیں!

نیچے دیے گئے ٹیمپلیٹ کو کاٹ کر الگ کر لیں—صرف 4 کالی بیرونی لائنوں سے کاٹیں، اور پھر سامنے والے صفحہ پر تہہ لگانے والی ہدایات پر عمل کریں۔

Yellow

5

دھیان سے سُنیں، کوشش کریں کہ دس مختلف آوازیں آپ نے سُن لی ہیں۔

6

رُک جائیں اور سانس لیں، آہستہ سے اندر سانس لیں اور اس سے بھی آہستہ باہر سانس لیں۔

Blue

4

باہر جا کر دیکھیں اور سبز (گرین) رنگ کے چھ مختلف شیڈز کی تلاش کریں۔

3

آٹھ مختلف اشیاء ڈھونڈ کر لائیں جو آپ کی ایک مٹھی میں آ جائیں۔

Green

7

نرم، ہموار، کھردرا، ہموار وغیرہ چیزوں کے نمونے (یعنی کیچیز) جمع کریں۔

8

اپنی آنکھیں بند کر لیں اور دھیان سے اپنے چہرے کے خاکے کی کھوج لگائیں

Red

1

دو جانے پہچانے مقامات کے درمیان سیڑھیوں کے سٹیپس گنیں کہ کتنے ہیں۔

2

کسی جانی پہچانی جگہ کو تین منٹس کیلئے دیکھیں، اور دیکھیں اگر آپ کسی نئی چیز کی ساندہی کر سکتے ہیں۔

Woodland Trust Nature detectives

جرنی سٹک (سفر کی سونٹی)

اپنے سفر کا حساب رکھیں

سفر کی سونٹی

پوری دنیا میں مختلف ممالک کے لوگ سفر کے دوران ہاتھ میں سونٹی رکھتے ہیں اور اپنے سفر کی کہانیاں بتاتے ہیں۔

اگلی بار جب آپ پیدل چلنے کیلئے جنگل میں جائیں تو ساتھ مختلف رنگوں کی اون یا دھاگے لے کر جائیں۔

ایک چھوٹی سونٹی لے لیں اور اون کے ساتھ اُس پر چیزیں لگا لیں۔ ہر نظارے، آواز احساسات اور خوشبو کیلئے مختلف رنگ استعمال کریں۔

اور دیکھ لیں آپکے اپنے سفر کی سونٹی تیار ہو گئی ہے!

اپنے دوستوں کے ساتھ یہ سفر بانٹنے کا ایک بہترین طریقہ ہے!

اسے کاپی کر کے کسی کے ساتھ بھی ذاتی اور تعلیمی مقصد کیلئے بانٹ(شیئر) کر سکتے ہیں - اور یاد رکھیں کہ ہماری ویب سائٹ پر کئی بہتر سرگرمیاں ہیں جنہیں ڈاؤن لوڈ کیا جاسکت ہے۔

woodlandtrust.org.uk/naturedetectives | 0330 333 5301 | naturedetectives@woodlandtrust.org.uk

f Serach for 'nature detectives' Twitter: NatureDetectives

Made in 2017 by the Woodland Trust (registered charity nos: 294344 and SCO38885

WOODLAND TRUST

Woodland Trust Nature detectives

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R CREATE SPACE

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

دل کو بہلانے والی اور فوراً اور آسانی سے پکنے والی ریسپیز!

گھر تیار ہونے والی چٹکی ٹماٹر اور پیاز کی چٹنی

انگریڈیئنٹس (جزو)

- 1kg ٹماٹر
- 200g پیاز
- 200g سبز مرچ
- 200g سیب
- 200g کشمش
- 500g شکر
- 1tbsp نمک
- 1tsp پیریکا
- 1tsp مسٹرڈ سیڈ
- 450ml مالٹ وینیگر

آپ کو کچھ جام جارز کی ضرورت ہو گی جن کے اوپر ڈھکنا لگتا ہو (یا کسی کپڑے کے ٹکرے ایلاسٹک بینڈ کے ساتھ استعمال کئے جا سکتے ہیں)

طریقہ:

ٹماٹر، سبز مرچ اور پیاز کو چھوٹے ٹکروں میں کاٹیں اور نمک کے ساتھ انھیں بڑے پیالے (ڈونگے) میں مکس کریں۔ پھر سیبوں اور کشمش کو کاٹیں۔

شکر، وینیگر، پیریکا اور مسٹرڈ سیڈز کو اُبالیں اور انھیں 10 منٹ کیلئے اُبلنے دیں۔ ٹماٹر، سبز مرچیں اور پیاز کو ان میں ڈال دیں اور انھیں پھر پوری طرح اُبلنے دیں اور 1 گھنٹے کیلئے ان کا اُبلنا جاری رکھیں، گاہے بگاہے اسے چمچے سے ہلاتے رہیں۔

جارز کی اچھی طرح کوچ کر گرم صابن والے پانی کے ساتھ صاف کریں اور انھیں پھر صاف پانی میں کھنگالیں۔

جب چٹنی تیار ہو جائے گی، اسے ڈھنڈا ہونے کیلئے رکھ دیں اور پھر چمچے کا ساتھ اسے جارز میں ڈال دیں اور پھر اس سے لطف اندوز ہوں!

بریگاڈیرو چکلیٹ فج ٹرفلز

انگریڈیئنٹس (جزو)

- 1 کانڈنسڈ دودھ کا کین (387g)
- 1/2 مگ کوکو یا پینے والا چکلیٹ پوڈر
- 1tbsp بٹر یا مارجرین
- چکلیٹ سپرنکلز (کاٹے ہوئے میوے یا کوکونٹ فلیکس بھی استعمال کئے جا سکتے ہیں)۔

طریقہ:

کانڈنسڈ دودھ، بٹر، اور چکلیٹ پوڈر کو ایک سوس پان (پتیلے) میں ڈالیں اور درمیانہ چولہے کی گرمائش سے 5 منٹ کیلئے تسلسل سے ہلاتے رہے جب تک سب کچھ تھک (پختہ) نہیں ہو جاتا۔

اگلا صفحہ دیکھیں

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

بریگاڈیر و چکلیٹ فج ٹرفلز جاری ہے...

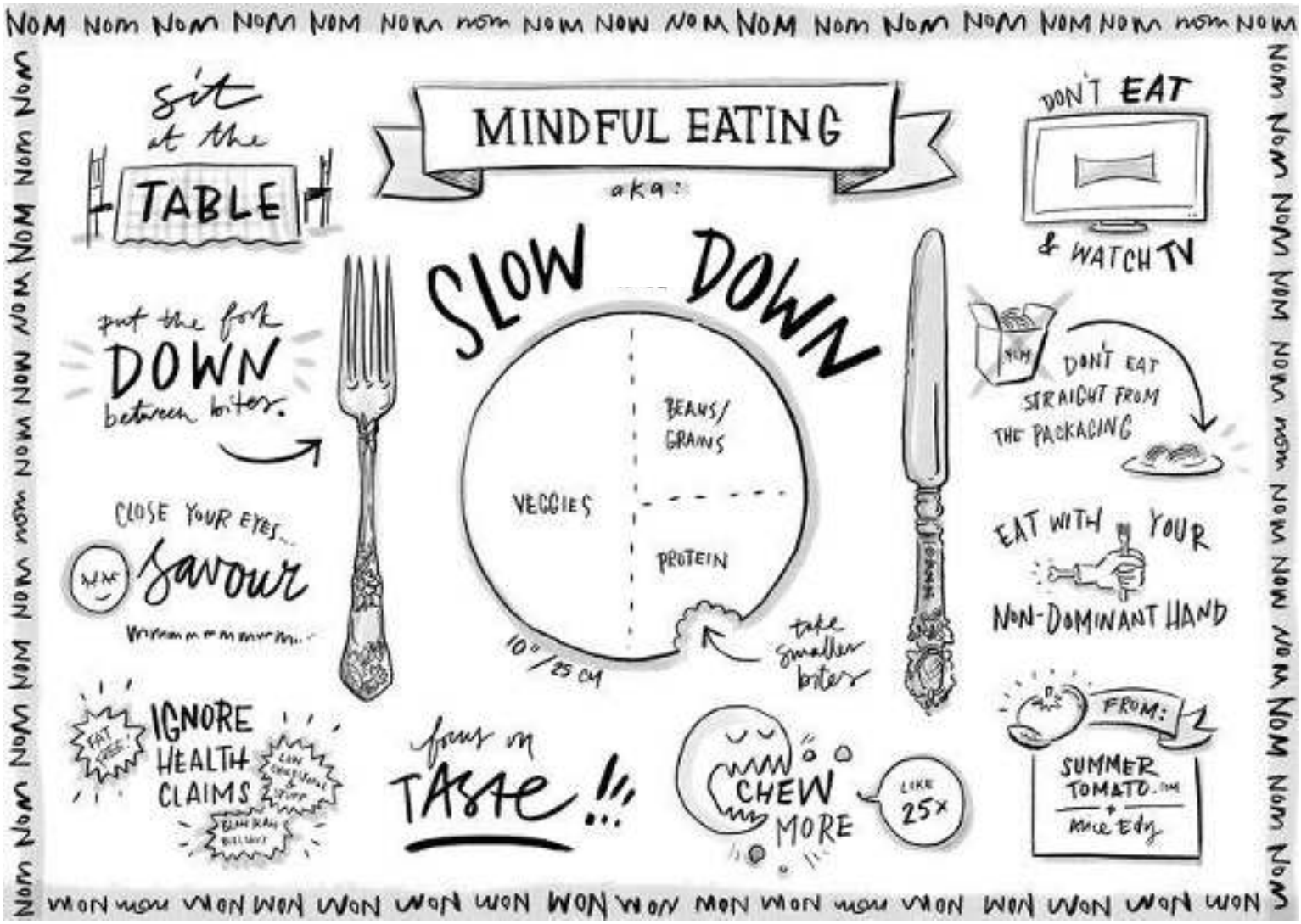
جب مکسچر کچھ سیکنڈ بعد ہلانے کے ساتھ واپس اپنی بنیادی جگہ پر آجاتا ہے، تو اسے چولہے سے ہٹا دیں اور 20 منٹ کیلئے اسے ٹھنڈا ہونے کیلئے سوسپان میں ہی رہنے دیں۔

چمچے کے ساتھ مکسچر کو کسی برتن میں ڈال دیں اور پھر اسے چند گھنٹوں کیلئے فرج میں ٹھنڈا اور پختہ ہونے کیلئے رہنے دیں۔

مکسچر کو فرج سے نکال کر اُس کے سپرنکلز ایک ڈونگے میں ڈال دیں۔ اپنے ہاتھوں اور چمچے کے استعمال سے مکسچر کے چھوٹے چھوٹے گول بال بنائیں، پھر انھیں سپرنکلز میں رول کریں۔ آپ کو یہ سب جلدی جلدی کرنا ہوگا کیونکہ مکسچر بہت جلد سٹکی یعنی لیس دار ہو جاتا ہے!

تیار کردہ ٹرفلز کو فرج میں رکھیں جب تک آپ انھیں کھانے کیلئے پیش کرتے ہیں۔

اگر آپ ان میں سے کوئی بھی ریسیپی آپ گھر میں استعمال کرتے ہیں—ہمیں ان کے نتائج دیکھنے میں بہت خوشی ہوگی—ان کے فوٹو ہمیں سوشل میڈیا پر یا اس ای میل پر بھیجنا مت بھولیئے گا: contact@s2r.org.uk



Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R CREATE SPACE

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

انگلی پر آپ کیسے بُن سکتے ہیں

1

1) ایک چھوٹے لوپ کو لے کر اپنی انگلی پر اسے باندھ کر گانٹھ لگا دیں۔

2

2) پھر اُسی انگلی کے اگلے حصے پر اون کی رسی کو دوبارہ لپیٹ لیں۔

3

3) گانٹھ لگے ہوئے لوپ کو اگلے حصے کے لوپ کے اوپر کر کے نکالیں۔

4

4) پھر گانٹھ والے حصے کو نیچے کسا کر باندھ دیں (کچھ منٹوں کے بعد، 'ٹانکے' خود ہی کس جائیں گے۔

5

5) پھر اون کے باہر والے حصہ کو کھینچ کر اپنی انگلی کے اوپر لائیں تاکہ 'ٹانکے' والا حصہ انگلی پر چڑھ گیا ہے— پھر اس کو دوبارہ یعنی ریپیٹ کریں۔

6

6) ہو سکتا ہے آپ ایسا کچھ کرنے سے سویٹر تو نہ بُن سکیں مگر اس طرح بُننے سے آپ کوئی کوسٹر یا بریسلٹ ضرور بنا سکتے ہیں۔اس کے علاوہ آپ اپنے آپ کو مصروف رکھ سکتے ہیں اور یوں ہی بیٹھ کر وقت گزارنے سے کچھ اچھا کام کرنا بہتر ہے.....

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R CREATE SPACE

Promoting Positive Mental Health

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

ہائیکو کس طرح لکھے جا سکتے ہیں!

ہائیکو جاپانی زبان میں لکھے شعر ہوتے ہیں جن کا قافیہ لگانے کی ضرورت نہیں ہوتی (اگرچہ قافیہ لگ جائے تو بھی ٹھیک ہے)

یہ تین سطروں پر مشتمل ہوتے ہیں اور 17 سے کم اس میں سلیبلز (یعنی وہ حروف جو ایک جز بنتے ہیں)، عام طور پر ان کا نمونہ اس طرح کا ہوتا ہے

5 - 7 - 5.

اس طرح پہلی سطر کے 5 سلیبلز ہوتے ہیں، دوسری سطر کے 7 اور تیسری سطر کے 5 سلیبلز ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر، رالف نیلسن کا لکھا یہ ایک ماڈرن ہائیکو ہے:

ہائیکو آسان ہیں
مگر کبھی کبھار ان کی کچھ سمجھ نہیں آتی

ریفر جریٹ اٹر

آپ دیکھیں کہ کیسے انھیں سلیبلز میں توڑا گیا ہے:

(5) [ہائی] [کو] [آ] [سان] [ہیں]
(7) [مگر] [کبھی کبھار] [ان] [کی] [سمجھ] [نہیں] [آتی]
(5) [ری] [فرج] [ری] [ا] [ٹر]

یہاں کچھ مزید مثالیں دی گئی ہیں:

دریائی مچھلی کا ادھا حصہ
مدھم چھائی ہوئی دھوپ کے اندر
حقیقت میں موجود نہیں

- از: جیمز ہایکٹ

چیڑھیا کے گانے کی آواز سے بیداری
ایک دُنیا کے خوابوں سے خود کو بہالے جانا
کہی دوسری دُنیا تک

-از: رابرٹ میجر

درخت پر مالٹا
شہد کی مکھی کو پیار سے بُلائے
وہ اسے لٹکا تا ہوا چھوڑ جائے

-از: اینڈریہ ڈیٹرچ

تاریکی میں بادل نرم لہجے میں شکایت کرتے ہیں
یہ ان کی عموماً عادت ہے
چاند پر نظر جمائے ہوئے

-از: فلپ ایپلمین

دیگر چیزیں جو غور طلب ہیں:

- ہائیکو عام طور پر وقت کے ایک مختصر لمحے کی تشریح کرتا ہے۔
- شعر میں زیادہ حس کے متعلق نمونے ہوتے ہیں، صرف تصوری ہی نہیں، مگر دیگر حساس کو بھی چھیڑا جاتا ہے، جیسے آواز، چھونا اور ذائقہ
- ہائیکو عموماً تشریحی شدہ الفاظ سے موسم کو رجوع کرتا ہے۔
- ہائیکو میں عموماً روزمرہ استعمال ہونے والے الفاظ استعمال کئے جاتے ہیں، اس لئے آپ کو کوئی بڑے الفاظ والی اور پیچیدہ زبان استعمال کرنے کی ضرورت نہیں۔
- ہائیکو کے کئی شعروں میں وقفہ یا بدلتی صورت کو شامل کیا جاتا ہے، اس طرح حیران ہونے والا لمحہ تخلیق کیا جاتا ہے۔ اس لمحے کی تشریح "واہ بہت خوب" سے کی جاتی ہے۔

کیوں نا آپ بھی اپنا ہائیکو کا ایک شعر لکھ ڈالیں!

GROWING COLOUR TOGETHER

گروینگ کلر ٹوگیدر
یعنی مل جُل کر رنگ اُگانا

قدرتی رنگنے کا پروجیکٹ

گروینگ کلرز ٹوگیدر یعنی مل جل کر رنگ کو اُگانا، یہ بُنے کپڑے کیلئے ایک قدرتی رنگنے کا پروجیکٹ ہے، کرکلز کے علاقے میں ٹیکسٹائل کی طرز نو کا جشن بنانا ہے، قدرتی رنگنے کے طریقہ کار اور نئی ٹیکنکس کی تحقیق کرنا ہے اور دیکھنا ہے کہ کیسے ٹیکسٹائل آرٹ اور تیار کرنے کیلئے اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اس میں شامل ہونے سے آپ بھی سیکھ سکتے ہیں کہ کیسے اُن پودوں کو اُگایا، جنگلی وسائل کو ڈھونڈا اورپودوں کو تیار کیا جاتا ہے جو قدرتی رنگنے کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔قدرتی رنگنے کے طریقہ کار کے بارے سیکھ سکتے ہیں اور ایسی ورک شاپ میں حصہ لے سکتے ہیں جہاں آپ قدرتی رنگنے کے طریقے کو استعمال کرنے سے ٹیکسٹائل، آرٹ، ڈیزائن اور پرینٹ کرنے کی تحقیق کرسکتے ہیں۔

اگلی وون (بُننے) کی تقریب جون 2021 میں منعقد ہوگی، اور اب گروینگ کلرز ٹوگیدر میں شامل ہونے **سے آپ** تقریب کی منصوبہ بندی میں حصہ لینے کا موقع ملے گا اور تقریب میں پروجیکٹ اور آپ کی اپنی تخلیق کاریوں کو بھی دیکھایا جائے گا۔

ہمیں بہت خوشی ہوگی اگر آپ اپنے اُگانے اور پودے تیار کرنے کے سفر کو ہمارے ساتھ بانٹیں گے، اس لئے براہِ **مہربانی کوئی بھی فوٹو یا تحریری کہانیوں کو یہاں شیئر کریں (نانٹیں):**

@WovenInKirklees and #GrowingColourTogether

کچھ وسائل خریدنے کیلئے اپنے مقامی گارڈن سینٹر میں جائیں

Tottes Garden Centre, Downhutts Lane, Tottes, Holmfirth, HD9 1AU

Dobbies, Huddersfield Road, Shelley, Huddersfield, HD8 8LF

B&Q, Leeds Road Retail Park, Bradley Mills, Huddersfield, HD1 6PF

Birchencliffe Garden Centre, 75 Birchencliffe Hill Road, Birchencliffe, Huddersfield, HD3 3NJ

Knowl Park Nurseries, Knowl Rd, [illegible]

بصورتِ دیگر کچھ وسائل آپ آن لائن بھی خرید سکتے ہیں۔

wildflowersuk.com
wildcolours.co.uk
dyeing-crafts.co.uk
kingseeds.com
natures cape.co.uk

WOVEN
A CELEBRATION OF INNOVATION IN TEXTILES

کالینڈیولا - پاٹ مئری گولڈ

ہارڈی، سال بھر آسانی سے اُگانے والے برائٹ اورینج اندر اُگائے جا سکتے ہیں یا بالکل باہر ڈبے میں یا پھولوں والی میٹی میں اور پوری طرح سورج میں۔

پارٹ 1 : اُگانا

2

اس کے ارد گرد میٹی یا کھاد ڈالیں تھوڑا تھوڑا پانی دالیں

1

کھڑنچے سے کھودی ہوئی پھولوں کی جگہ میں براہِ راست لگائیں یا کسی ڈبے میں **1 سینٹی میٹر** گہری اور **15 سینٹی میٹر الگ**

4

جب بڑا ہوجائے اسے مزید دور کر دیں **30 سینٹی میٹر الگ**

3

گرمیوں کے دوران اسے تر رکھیں اور ساتھ گھاس پھوس نہ اُگنے دیں

کیا آپ چاہتے ہیں کہ اسی طرح کی ہدایات استعمال کرنے سے کچھ دوسرے پھولوں کے بودے بھی اُگائے جاسکتے ہیں۔

آپ یولو کازمز، زینیہ، روڈبیکیہ، سنٹ جانز ورٹ یا ڈاہلیز لگا کر اُگاہ سکتے ہیں۔

5

پتے جو مر جاتے ہیں انہیں باقاعدگی سے ٹہنی سے لے کر کاٹ دیں اس سے پودہ مزید اُگے گا

پارٹ 2 : تیار کرنا/سوکھانا/سٹور کرنا

11 اگر ان کی ٹہنیاں لمبی ہیں **تو پھولوں کو ایک ساتھ بندھ دیں اور ہوا لگنے والی جگہ پر اُلٹ کر لٹکا دیں۔**

12 **جب وہ پوری طرح سوکھ جائیں تو انہیں پیپر کے بیگوں میں ڈبوں میں ڈال دیں،** بند کرکے اُن پر لیبل لگا دیں، (پلاسٹک بیگ مت استعمال کریں)۔

13 **انہیں ٹھنڈی اور سوکھی ہوئی جگہ پر سٹور** کریں جہاں براہِ راست سورج کی روشنی نہ لگتی ہو، اور اگر شیڈ میں ہے تو یہ زمین سے اونچی ہو

14 **بھولوں کو پھپھوندیوں سے بچا کر رکھیں اور وقتاً فوقتاً انہیں دیکھتے رہیں،** اگر ان پر پھپھوندیاں لگ گئی ہیں تو انہیں پھینکنے کی ضرورت نہیں کیونکہ انہیں استعمال کیا جا سکتا ہے، مگر ان کے رنگ ہوسکتا ہے تھوڑے خراب ہوجائیں۔

1 **جون سے لے کر اکتوبر تک پھولوں کو اکھٹا کر لینا جاری رکھنا چاہئے،** اگر ان کے پتے خراب ہونا جاری رکھتے ہیں۔

2 **پھول کے مرنے والے پتے کو جہاں سے شاخ شروع ہوتی ہے اُس کے اگلے حصے سے کاٹ ڈالیں۔** اس سے یہ پودا بہتر اُگے گا۔

3 **پھولوں کو پُرانے پیپروں کے کئی تہہ پر پھیلا دیں،** اس سے پھپھوندی جمع ہونے سے رُکے گی اور اسے ہوا کی گردش میں رکھیں۔

4 اگر انہیں ایک کے اوپر دوسرا رکھا گیا ہے **تو ان کے درمیان مزید پیپرز کی تہہ لگائیں۔**

5 **براہِ راست دھوپ سے ہٹ کر انہیں سوکھائیں اور وہ نمدار جگہ بھی نہ ہو۔** (باتھ روم اور کچن میں انہیں نہ رکھیں)۔

شمولیت کیلئے مزید معلومات اس ویب سائٹ پر ہے

woveninkirklees.co.uk

WovenInKirklees

ایک قدرتی منڈالا (گول جیومیٹری ڈیزائن) بنائیں

wildlife watch

THE wildlife TRUSTS

آپ کو ان چیزوں کی ضرورت ہوگی:

- بیگ یا باسکٹ قدرتی چیزوں کو اکٹھا کرنے کیلئے
- قدرتی جیزیں

صرف اپنے گارڈن سے چُنیں اور زیادہ سے زیادہ پولینیٹر یعنی جو زرگل منتقل کرتا ہے اُس کیلئے چھوڑ دیں۔

1. باہر جائیں اور اپنی قدرتی چیزوں کو اکٹھا کرلیں۔ کوشش کریں کہ کچھ چیزیں ایک جیسی اکٹھی کریں کیونکہ یہ آپ کو نمونما بنانے میں مدد کریں گی (جیسے، پانچ پیلے پتے، 4 ایک جیسی لمبی شاخیں)۔

2. کوئی یکساں جگہ دیکھیں - کوئی ٹیبل یا اپ کا لان یا باہر آپ صحن۔ آپ نے جو چیزیں اکٹھی کی ہیں اُن میں سے ایک کو نیچے رکھیں تاکہ یہ آپ کے منڈالا کا درمیان ہو۔

منڈالا کا لفظ سنسکرت کا ہے جس کا مطلب گول دائرہ ہے۔ گول دائرہ ایک چیز کو اہمیت دیتا ہے کہ قدرت کوئی ایسی چیز نہیں جو شروع ہوتی ہے اور پھر ختم ہوجاتی ہے، مگر وہ ہمیشہ رابطے میں رہتی ہے۔

3. درمیان سے لے کر باقی چیزیں ان کے گرد رکھیں تا کہ وہ ایک شکل اختیار کرنے لگے۔ اس نمونے یا شکل کی صورت کو غور سے دیکھیں اور ایک جانب کو دوسری جانب کے آہینہ میں دکھنے والی شکل بن جائے۔ آپ جتنی بھی اس میں اپنی صلاحیت استعمال کرنا چاہتے ہیں اُسے کر لیں۔

4. یاد رکھیں کہ آپ نے اپنے بنائے ہوئے منڈالا کا فوٹو لے لیا ہے!

Illustration Corinne Welch © Copyright Royal Society of Wildlife Trusts 2020

Woodland Trust Nature detectives

جنگلی علاقے کی سریلی ہوا

خود بنائی ہوئی ان ٹہنیوں سے سریلی ہوا کے ساتھ میوزک بنائیں۔

جنگلی علاقے کی سریلی ہوا

ٹہنیوں کو چمکتے رنگوں سے رنگ کریں، ہر ایک کے ارد گرد دھگا بھاندیں اور انھیں لٹکا دیں۔

جیسے ہوا انھیں ایک دوسرے سے ٹکراتی ہے، ان کی آواز دھیان سے سُنیں۔ بتائیں کس طرح کی آواز آتی ہے؟

ایکسپریمنٹ کریں! بڑی ٹہنیوں کی آواز کو چھوٹی ٹہنیوں کی آواز سے موازنہ کریں۔ کیا کوئی فرق ہے؟

اسے کاپی کر کے کسی کے ساتھ بھی ذاتی اور تعلیمی مقصد کیلئے بانٹ(شیئر) کر سکتے ہیں - اور یاد رکھیں کہ ہماری ویب سائٹ پر کئی بہتر سرگرمیاں ہیں جنہیں ڈاؤن لوڈ کیا جاسکت ہے۔

woodlandtrust.org.uk/naturedetectives | 0330 333 5301 | naturedetectives@woodlandtrust.org.uk

f Serach for 'nature detectives' Twitter: NatureDetectives

Made in 2017 by the Woodland Trust (registered charity nos: 294344 and SCO38885

WOODLAND TRUST

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

مدد اور معاونت

ذہنی صحت کے متعلقہ نئی ہلپ لائن New Mental Health Help Line

0800 183 0558

دن کے 24 گھنٹوں کے دوران رازدارانہ مدد اور معاونت کی پیشکش۔ اس ہلپ لائن کے ذریعے اُن نئے اور موجودہ بالغوں کو سننے والے کان، جذباتی معاونت اور ہدایات ملے گی جنہیں ذہنی صحت کے حوالے سے بیماری ہے۔ اس کے علاوہ دیکھ بھال کرنے والوں کو بھی معلومات، مشورے اور معاونت فراہم کی جائے گی۔

Kirklees Better Outcomes Partnership (Emergency Advice)
07562252940 (8am - 8pm)

Kirklees Gateway to Care – social services
01484 414933 (24 hours a day)

Pennine Domestic Abuse Partnership
0800 0527 222 (24 hour helpline)

Well-bean Cafe
Huddersfield 07741 900395
Dewsbury 07867 028 755

Community Response Helpline
01484 226 919 (8am - 6pm weekdays)

Support to Recovery (S2R)
07933 358 800 (10am - 4pm weekdays)

SPA mental health - Single Point of Access
01924 316 830 *Updated*

Folly Hall - Mental Health Service
01484 343 100

IAPT for people with low mood or anxiety
01484 343700

اپنا خیال رکھیں اور محفوظ رہیں

S2R CREATE SPACE

Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

آپ کیا رائے رکھتے ہیں؟

براہِ مہربانی ہمیں بتائیں کہ آپ اس فلاح و بہبود سے متعلقہ پیک کے متعلق کیا رائے رکھتے ہیں:

تمام آراء کو پسندیدگی سے دیکھا جائے گا، اگر کوئی ایسی چیز ہے جو آپ چاہتے ہیں کہ ہم آئندہ پیکوں میں شامل کریں تو براہِ مہربانی ہمیں بتائیں — تمام آراء کو غور سے دیکھا جائے گا۔

آپ ہم سے یہاں رابطہ کر سکتے ہیں: **S2R**

07933 353 487

contact@s2r.org.uk

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R CREATE SPACE

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

ہمیں اُمید ہے کہ آپ اِس پیک کو مفید اور دلچسپ پائیں گے۔

اگر آپ انٹرنیٹ کو آسانی سے استعمال کر سکتے ہیں تو فلاح و بہبود سے متعلق مفید باتیں قدرتی مناظر پر مبنی اور تخلیقی سرگرمیں کے متعلق معلومات کے لئے ہمارے ویب سائٹ اور سوشل میڈیا کے صفحات دیکھیں:

ویب سائٹ: www.s2r.org.uk

فیس بُک: @S2R Create Space

ٹویٹر: @CreateSpaceS2R

انسٹاگرام: @S2RCreateSpace

ہمیں اُن سرگرمیوں کی تصاویر بھیجنا مت بھولیں جو آپ کرتے رہے ہیں۔ یہ قدرتی مناظر یا دستکاری کی سرگرمیاں ہو سکتی ہیں۔ ہم اُنھیں دیکھنا اور دوسروں کے ساتھ بانٹنا پسند کریں گے۔

S2R ایک ذہنی صحت اور فلاح و بہبود سے متعلقہ خراتی تنظیم ہے جو کرکلیز کی کمیونٹیوں کو فلاح و بہبود سے متعلقہ مفید باتیں، قدرتی مناظر پر مبنی اور دیگر تخلیقی سرگرمیاں فراہم کرتی ہے۔

اگر آپ عطیے کی صورت میں ایس 2 آر کی مدد کرنا چاہتے ہیں تو آپ ہماری ویب سائٹ کی 'سپورٹ اس' پر جا کر آن لائن عطیہ دے سکتے ہیں۔

www.s2r.org.uk/supportus

یا بذریعہ ڈاک چیک بھی بھیج سکتے ہیں:

Support to Recovery, 5 - 7 Brook Street, Huddersfield HD1 1EB

آپ کا شکریہ