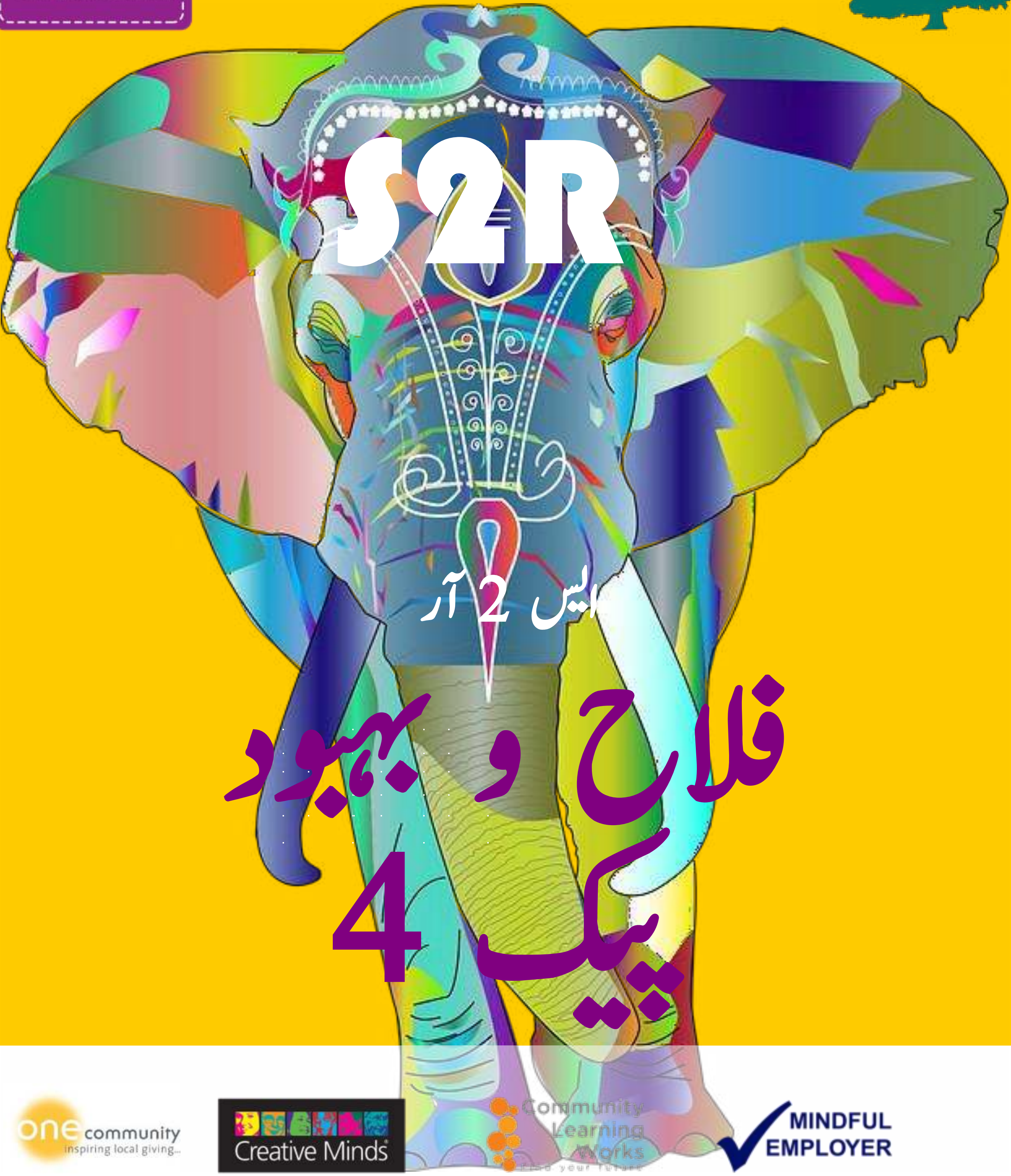
S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Urdu - Pack 4



S2R

ایس 2 آر

فلاح و بہبود

پیک 4

one community inspiring local giving...
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 کی جاب سے ہیلو(آداب)

فلاح و بہبود کے 6 پیکوں کا یہ چوتھا 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 ایک ایسی چھوٹی سی چیز بھیجیں جس سے آپ اپنے **آپکو** مصروف رکھ سکتے ہیں اور آپ کو پتہ ہو کہ ہم آپ کے بارے میں سوچتے ہیں۔ نئ 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 سر گرمیاں سامل کی گئی ہیں۔

اس پیک کا موضوع ہے: **سیکھنا جاری رکھیں۔**

یادرکھیں 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 حیت کرنا چاہتے ہیں یا پھر ایس 2آر کے متعلق مرید جاننا چاہتے ہیں تو براہِ مہربانی(10 بجے صبح تا4 بجے سام تک)اس فون نمبر رابطہ کر لیں:07933 358 800

صحت مند رہیں اور رابطے میں رہیں

صحت مند ہونے تک جاری معاوت

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery
PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

فلاح وبہبود کے طریقے

سیکھنا جاری رکھیں

ہم کچھ نہ کچھ روز سیکھتے ہیں، اس سے ہمیں اپنے دماغ کو سرگرم رکھنے میں مدد ملتی ہے اور ہماری فلاح وبہبود بہتر ہوتی ہے۔ سیکھنا صرف کالج جانے، تعلیم حاصل کرنے اور سندیں حاصل کرنے سے نہیں ہوتا، سیکھنے کا تعلق کسی مختصر سے نئے ہنر کو اپنانے، کسی نئے طریقے سے کھانا پکانے یا کسی نئے تجربے کو حاصل کرنے سے بھی ہو سکتا ہے۔

کچھ حقائق:

دن میں خواب دیکھنے سے دماغ کی نشوونما ہوتی ہے

کچھ سیکھنے سے ہماری حس کو کامیابی محسوس ہوتی ہے اور ہماری خوداعتمادی میں بڑھاوا ہوتا ہے

اپنے لئے اہداف قائم کرنے اور انھیں حاصل کرنے سے ہمارے اندر مثبت احساس پیدا ہوتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ کی سہولت موجود ہے تو کیوں نا ہر روز کچھ نئی چیز کریں۔ نیچے تحریر کی گئی ایک فہرست دی گئی ہے مگر آپ خود بھی اپنے ہدا‌ف قائم کر سکتے ہیں، دیکھیں کہ ہر سرگرمی کے بعد آپ کیا محسوس کرتے ہیں اور اپنی فلاح وبہبود پر کیا اثر پڑتا ہے اس کا نوٹ بنا لیں۔

تاریخ	مجوزہ سرگرمی	میری اپنی سرگرمی	سرگرمی کے بعد میرے اپنے احساسات
1 دن	کوئی نئی کتاب پڑیں، ٹی وی پر کوئی نیا شو دیکھیں یا کوئی نیا ریڈیو (پاڈکاسٹ) سنیں—بی بی سی کے ساؤنڈ اپ پر کئی دلچسپ پاڈکاسٹ موجود ہیں اور آپ کرکلیر کی لائبریریوں سے آڈیو پر کتابیں حاصل کر سکتے ہیں—آن لائن پر منسلک ہو جائیں: https://www.kirklees.gov.uk/beta/libraries/kirklees-libraries.aspx		
2 دن	نئے ہنر سیکھیں، جیسے بُنا، کاغذوں کو مرور کر نمونے بنانا، یا ڈی آئی وائی یعنی گھر میں مرمتی کے کام کرنا، آن لائن پر بہت سے وسائل موجود ہیں جیسے 'ایس 2 آر کے کیسے کرنے والے۔۔۔' www.s2r.org.uk/how-to-videos ویڈیو دستیاب ہیں: اور کرکلیر لائبریریوں میں کئی قسم کی کرافٹ اور گارڈنینگ پر کتابیں موجود ہیں۔		
3 دن	گوگل پر کھانا پکانے کی نئی ریسیپی دیکھیں یا دوپہر کے کھانے کیلئے کوئی نئی چیز پکائیں، ٹی وی پر کوئی کوکینگ شو دیکھیں- بہت سے اس طرح کے شو دیکھاتے ہیں کہ کیسے آپ مختصر چیزوں سے جو آپ کی الماریوں میں پڑی ہیں مختلف کھانا پکا سکتے ہیں۔		
4 دن	پرندوں، کیڑے مکوڑوں اور پودوں کے بارے میں نئے حقائق کے متعلق سیکھیں، جنہیں آپ روزانہ اپنے اطراف دیکھتے ہیں۔ کسی نئے آن لائن نیوز لیٹر کیلئے سائن اپ کر لیں جو مختلف تنظیمیں فراہم کرتی ہیں جیسے، دی وائلڈ لائف ٹرسٹ، کینالز اور ریورز ٹرسٹ اور بٹر فلائی کنزرویشن ٹرسٹ وغیرہ۔		
5 دن	آپ کوز، کراس ورڈ، سڈوکو یا ورڈ سرچ جیسے پزل کر لیں۔ اگر آپ اپنی فیملی کے افراد کے ساتھ آئیسولیٹ کر رہے ہیں تو کوشش کریں اور کوئی نئی کارڈ گیم سیکھ لیں یا کسی پُرانی بورڈ گیم کو نکال کر رات کو فیملی کے ساتھ گیمز کھیل لیں۔		

S2R
CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R
THE GREAT OUTDOORS
PROJECT

فلاح وبہبود کے طریقے

کچھ ایسے کرنے کے طریقے استعمال کریں اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ کی سہولت نہیں ہے:

تاریخ	مجوزہ سرگرمی	میری اپنی سرگرمی	سرگرمی کے بعد میرے اپنے احساسات
1 دن	کوئی نئی ریسیپی استعمال کرنے کی کوشش کریں اور اپنے لئے مختلف قسم کا کھانا پکائیں۔ اپنے آپ کو چیلنج دیں جس سے آپ لطف اندوز ہوں اور کسی ایسے نئے کھانے کی تخلیق کریں جسے آپ نے اپنی چھٹیوں کے دوران کسی اور ملک میں کھایا تھا اور اپنی ہی الماریوں سے جرو کا استعمال کریں۔ یا پھر ٹی وی پر کوکیگ کے شوز دیکھیں اور وہاں سے لی گئی ریسیپی کا استعمال کریں۔		
2 دن	کوئی نئی کتاب پڑیں یا ٹی وی پر کوئی نئی ڈاکیومسری دیکھیں۔ کوشش کریں اور ٹی وی پر کوئی نیا پروگرام دیکھیں جسے آپ نے پہلے نہ دیکھا ہو — جیسے کوئی تاریخی پروگرام یا حیونوں / قدرتی لطاروں سے متعلق کوئی پروگرام دیکھیں۔		
3 دن	کوئی نیا کرافٹ سیکھیں، جیسے اس پیک میں کچھ کرافٹوں کے متعلق بتایا گیا ہے۔ اگر آپ کے پاس ایسی جگہ ہے جہاں آپ پودے لگا سکتے ہیں تو کوشش کریں کہ گھر سے ہی لئے گئے بیج سے ہی کچھ اگا ہیں - زیادہ چیزیں جن کی جڑیں ہوتی ہیں وہ دوبارہ اُگ سکتی ہیں بشمول لیس، سیلری، مولیاں اور بہاری پیاز وغیرہ۔		
4 دن	گھر میں کرنے والی کچھ نئی ایکسر سایں سیکھیں یا اپنی موجودہ ایکسر سایروں میں کچھ نئے چیلنج ڈالیں، مثال کے طور پر: کھانے کے ڈبے یا پانی سے بھری بوتلیں وزن کے لحاظ سے استعمال کرکے آپ قوتِ مراحمت کی ایکسر سایں آسانی سے کر سکتے ہیں۔ کھانے کے ڈبے یا پانی سے بھری بوتل کو اپنے دونوں ہاتھوں پر لے کر کچھ پٹھوں کی یا مختلف اطراف کی سٹریچر کریں۔		
5 دن	کوئی نیا گا ما گا ما سیکھیں یا کسی پُرانے گانے کو دوبارہ گا ما سیکھیں اور اس کا ریاضت کریں۔ گانے بجنے کے دوران یا ریڈیو پر بجتے گانوں کے ساتھ ساتھ گائیں۔ گانے سے اور میوزک سُنے سے ہماری فلاح وبہبود بہتر ہوتی ہے اور اسے آپ تنہا کر سکتے ہیں یا دوسروں کو بھی ساتھ سامل ہونے میں حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔ اگر گانے گا ما آپ کیلئے نہیں ہے تو کوئی شحر یاد کرلیں اور اسے پھر اونچی آواز میں پڑھیں۔		

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery
PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

لایف لانگ لیرنینگ (یعنی کسی بھی عمر میں کوئی بھی ہنر سیکھنا) کیا ہے؟

لایف لانگ لیرنینگ میں کسی بھی عمر کے لوگ سامل ہو سکتے ہیں جو کئی موضوعات سیکھ رہے ہوتے ہیں، وہ کچھ بھی ہو سکتا ہے؛ کوئی مخصوص موضوع، کام سے متعلقہ، گھر میں تفریح/مشغلے/فارغ وقت کی سرگرمیاں یا کسی قسم کے زندگی گزارنے کے صلاحیتیں ہوسکتی ہیں۔ اس طرح کے ہنر سیکھنے سے پتہ چلاہے کہ فلاح و بہبود بہتر ہوتی ہے اور ذہنی اور جسمانی صحت کے نتائج بہتر ثابت ہوتے ہیں، لوگوں میں مثبت رویے، تعلقات بنانے کے پہلو اور سماجی میل جول پیدا ہوتے ہیں۔

چاہے ہم سوچ سمجھ کر کچھ سیکھیں (منصوبہ بندی کے ساتھ کوئی کورس یا سرگرمی کرنا) یا بغیر سوچے سمجھے کچھ سیکھ لیں (کوئی اچانک یا حادثاتی طور پر ہمارے گلے پڑ جائے) یہ سب کچھ ہمارے علمی بینک میں پڑ جاتا ہے—یعنی ہمارے دماغ میں! جیسے ہمارے جسم کے دیگر حصوں کو خوراک اور متحرکی کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح نئی چیزیں سیکھنا اور اپنی قیاس کو بیدار رکھنا ہی اپنے دماغ کو بہترین حالات میں رکھنے کا ایک بہت ہی اچھا طریقہ ہے۔ جیسے ہاتھی کی طرح، ایک دفعہ کچھ سیکھ جائے پھر کبھی نہیں بھولتا۔

لائف لانگ لیرنینگ کے دیگر بھی فوائد ہیں

صحت- صحت کی حالت کے متعلق سیکھنا کے اس سے کیسے نمٹا جائے گا، یا زندگی گزارنے کے طریقوں کو بدلنے کی ضرورت ہے جیسے، سگریٹ نوشی بند کرنا، وزن تھوڑا کم کرنا، شراب کو کم کرنا یا ایکسرسائز کرنے کے مختلف طریقے سیکھنا، جو ہم حفاظت سے کر سکتے ہیں—اور مطمئن ہونے کی حس پیدا ہوتی ہے، اور اچھا محسوس کرتے ہیں جیسے وہ کہتے ہیں: آپ کے بازو میں مزید طاقت

مزاج- کچھ نئے سیکھنے سے، ہمارے مزاج کو فوقیت ملتی ہے اور ہماری ذہنی صحت کو عمومی طور پر فاہدہ ہوتا ہے۔
سیکھنے سے خود اعتمادی اور ہمت افزائی میں اضافہ ہوتا ہے، دوسروں کے ساتھ رابطے کرنے کی ہمت بڑھتی ہے، آپ خود زیادہ مثبت محسوس کرتے ہیں اور تناؤ یعنی سٹریس سے نمٹانے میں آپ کی صلاحیت بڑھتی ہے۔

فلاح و بہبود- سیکھنے سے ہماری عمومی فلاح و بہبود کو فائدہ ہوتا ہے، فلاح و بہبود حقیقت میں اچھی طرح محسوس کرنے سے کچھ زیادہ ہوتی ہے! اس سے ایک ایسا احساس پیدا ہوتا ہے جو ہم میں زندگی محسوس کرنے کی صلاحت سیکھلاتا ہے، جہاں کوئی مقصد ہو، تکمیل تک پہنچنے کا احساس ہو، اطمینان ہو اور خوشی کا احساس ہو۔ کچھ ایسا سیکھ رہے ہوں جس سے آپ لطف اندوز ہو رہے ہوں اور جو آپ کی فلاح و بہبود کو برھائے۔ یہ ایک مانی ہوئی بات ہے کہ اگر لوگ متحرک ہیں یا ایک مناسب معیار کے مطابق انھیں سیکھنے کیلئے کچھ دیا گیا ہے تو وہ اس سے لطف اندوز ہوئے ہوں تو وہ اسے پوری زندگی یاد رکھیں گے!

اگر آپ کو موضوع سیکھنے کے بارے میں کسی قسم کی مدد کی ضرورت ہے تو برائے مہربانی ہم سے رابطہ کریں اور ہم آپ کو بتائیں گے کہ کس سے رابطہ کرنا ہے۔ آپ کسی قسم کی سیکھنے کی تدبیر کرنے کی سوچتے ہیں تو یاد رکھیں کہ اسے اپنے لئے لطف اندوز اور فاہدہ مند بنائیں۔

آپ جو کچھ سیکھتے ہیں آپ کو پتہ ہوتا ہے آپ کیلئے ہی یہی موزوں ہے
ہیری ایس ٹرومن - Harry S Truman

تعارف:

ایس2آر کی 'کیسے کرناہے' کی ورک شاپس

16 نئی آن لائن نشستیں * مفت *

18 مئی کو شروع ہونے والا ہر سیریز 4 نشستوں پر مبنی ہوگا اور 4 ہفتوں کے دوران ہوگا۔

مزید معلومات حاصل کرنے کیلیۓ، اس پر مواد دیکھیں، ہلپ سیس کو ڈاؤن لوڈ کریں، اس ویب سائٹ پر جائیں:

www.s2r.org.uk/how-to-videos

ہلپ سیس کی پرنٹ کی ہوئی کاپیوں کیلیۓ اس فون نمبر رابطہ کریں: 07933353487

بیبو کے ساتھ

اچھا کھائیں اور کئی پونڈ بچائیں

سوموار 18 مئی سے شروع

صبح 11 بجے سے آن لائن پر دیکھنے کیلیۓ دستیاب

زیادہ کھانے پکا کر رکھ دیں، اپنے بجٹ کے مطابق کھانے بنائیں اور کم چیزیں ضائع کریں— پیسے بچائیں 'فیملی کیلیۓ ریسیپی استعمال کریں!

جل کے ساتھ

مختصر سیریز سلائی کا کام شروع کریں

منگلوار 19 مئی سے شروع

صبح 11 بجے سے آن لائن پر دیکھنے کیلیۓ دستیاب

اپنی مشین کو اچھی طرح چلانا سیکھیں اور عملی طور پر سیکھیں کہ کیسے نئی اور فائدہ مند چیزیں بنائی جاسکتی ہیں۔

اوڈری کے ساتھ

قدرتی چیزوں کی ڈرائنگ

جمعرات 21 مئی سے شروع

صبح 11 بجے سے آن لائن پر دیکھنے کیلیۓ دستیاب

قدرتی نظروں، تعمیر ہوئی چیزوں، کسی مخصوص جگہ یا چیز، درختوں کی تفصیلات اور چلتی سڑکوں اور دریاوں کی ڈرائنگ کرنے کے طریقے سیکھیں۔

ریچل کے ساتھ

گانے لکھنے کی سیریس

جمعہ 22 مئی صبح 11 بجے سے شروع

زوم پر لائیو ورکشاپس

شعر لکھنا، نظم میں قافیہ کی ترتیب۔ قافیہ، میوزک کے ذریعے کہانی بتانا، اور بہت کچھ!

اپنے لئے جگہ بک کروانے کیلیۓ یہاں رابطہ کیجیے:

contact@s2r.org.uk

Registered Charity 1122199 | Limited Charity 6418312

اگائیں

گھر پر اگانے کی ہدایات

بیج اور پودوں کو آپ تک پہنچانا

ان دنوں کے دوران جہاں خود کو آئیسلیٹ کرنے اور دوسروں سے فاصلہ رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے، کیوں نا پودے اُگانے کا کام شروع کردیں۔ ہم نے کچھ آسان سی شراکت داری کو آپ کیلئے تیار کیا ہے؛ وہ پودے جو ایک دوسرے ساتھ اچھے دیکھائی دیتے ہیں یا ایک دوسرے کی اُگنے کے دوران مدد کرتے ہیں۔

- 1۔ کھڑکی کی سطح پر پودے اگانا

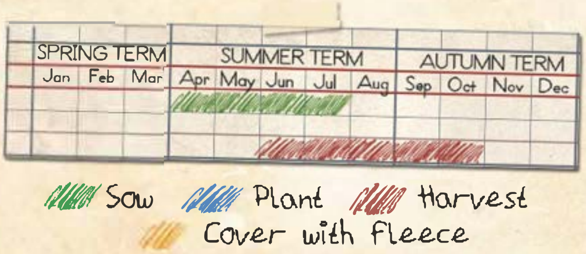
پالک اور دھنیاں

پالک ایک بہت ہی بہترین سبزی ہے چاہے اسے کچی یا پکا کر استعمال کریں۔آپ عام طور پر دیکھتے ہیں کہ پالک کو سلاد کے بیگوں میں بند کرکے دُکانوں والے بیچتے ہیں۔ پالک کو سلاد کے پتوں کی طرح استعمال کرتے ہیں - ہر پتے کو جب وہ بہت ہرا ہوتا ہے کاٹ ڈالیں (10 سینٹی میٹر سے کم) اور کچے پتوں کو سلاد میں استعمال کرکے کھائیں۔

دھنیاں (جسے سیلنٹرو، اور چائینی پارسلے کے نام سے بھی جانا جاتا ہے) ایک خوشبودار بوٹی ہے جس کا بہت زیادہ نمایاں مہک ہوتی ہے۔ اسے عام طور سے سلاد میں استعمال کرتے ہیں یا پھر کی ہانڈی میں ذائقے کیلئے ڈالا جاتا ہے۔ جب یہ پودا تقریباً 20 سینٹی میٹر اونچا ہو جاتا ہے تو اسے کاٹنا شروع کر دیں اور اسے کچن میں استعمال کریں۔ جب اس پودے پر پھول لگنا شروع ہوتے ہیں تو اس کا ذائقہ ختم ہونے لگتا ہے (اس کے پھول بھی استعمال ہوسکتے ہیں اور انھیں اسی طرح استعمال کر سکتے ہیں جیسے پتوں کو استعمال کر تے ہیں)۔ یہ پودا بیج بھی بنائے گا اور ان بیجوں کو جمع کرکے رکھا جاسکتا ہے اور مختلف کھانوں میں استعمال کیا جاسکتا اور اگلے سال دوبارہ بیج لگائے جاسکتے ہیں۔

اُگانے والے کارڈز اور کنٹینر ہدایات کو دیکھ لیں اور کوشش کریں کے آپ اپنے بچوں کو بھی ساتھ شامل کر سکیں۔

گاجر کے خاندان سے



دھنیاں

بیجنا: مٹی کو اچھی طرح ملائم کریں اور اس میں بیج کو قطاروں میں دبا دیں، 1 سینٹی میٹر گہرائی میں اور 4 سینٹی میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ بیجوں کے اوپر تھوڑی کھاد اور تھوڑا پانی لگا دیں۔

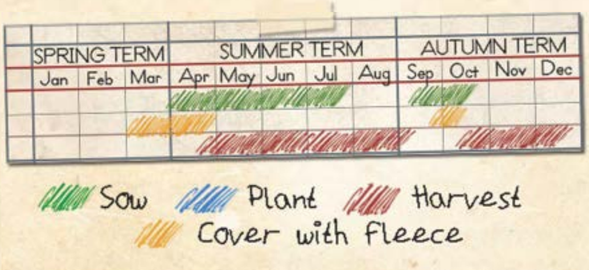
دیکھ بھال: دھنیاں کا پودا بہت جلد پھول اگانے شروع کر دیتا ہے - اس سے بچنے کیلئے اس بات کو یقینی بنائیں کہ گرم مہینوں میں مٹی سوکھ نہ جائے، اگر پھول اُگ جاتا ہے تو اُسے فوراً کاٹ دیں۔ اگر پھول بن گیا ہے تو پودے کو بیج کیلئے استعمال کرلیں۔

فصل: جیسے ہی پودے کی اونچائی 15 سینٹی میٹر ہوجاتی ہے تو اس کے کچھ پتے کاٹ کر کھانے میں استعمال کرنا شروع کر دیں۔ جیسے ہی پودا پر زیادہ پتے لگنے لگتے ہیں تو اس کے مزید پتے اور کچھ شاخیں بھی کاٹ لیں۔ اگر بیجوں کو کھانوں میں استعمال کیلئے جمع کرنا ہے تو پودے کے بیج کو تھوڑا اُگنے دیں اور جب تک وہ ہرا ہے اس کے پوری شاخیں کاٹ دیں۔ بیجوں کو کسی لفافے میں ڈال کر سوکھانے کیلئے نیچے سے اوپر لٹکا دیں۔

پیدائش: 10 سے 20 دن
فصل: 2 سے 10 ہفتے تک ، مگر بہت سے ماہ تک فصل رکھ سکتے ہیں۔

www.growtoschool.co.uk
©2014

چقندر کے خاندان سے



پالک

بیجنا: اپریل سے بیج کو لگانا شروع کر دیں، 1 سینٹی میٹر کی گہرائی میں کسی گملے میں یا براہِ راست مٹی میں۔ اسے بہار اور خزاں کے موسم میں بیجنا سب سے بہتر ہے ، گرمیوں میں یہ خراب ہو سکتا ہے۔

دیکھ بھال: اچھی طرح اُگنے کیلئے اس میں متواتر پانی ڈالتے رہیں، 10 سینٹی میٹر کا تھوڑا فاصلہ درمیان میں رکھیں، اور کمزور پودوں کو کاٹ ڈالیں۔ جب کہرا پڑنے کی توقع ہو تو اس کا کوئی بندوبست کر لیں۔

فصل: جب پتے تقریباً 5 سینٹی میٹر کے ہوجائیں تو جتنا جلدی ہو سکے فصل کو سنبھالنا شروع کر دیں۔ فصل کے پتے پودے کو اگانا جاری رکھتے ہیں - پودے کو 5-2 سینٹی میٹر کی لمبائی تک رکھ سکتے ہیں اور یہاں سے وہ دوبارہ اُگنے لگے گا۔

پیدائش: 10 سے 20 دن تک

فصل: 2 ہفتے سے 10 سفتے تک ، مگر بہت سے ماہ تک فصل رکھ سکتے ہیں۔

www.growtoschool.co.uk
©2014
GROW TO SCHOOL

ہدایت شیٹ نمبر 20- پودوں کا چھانٹنا

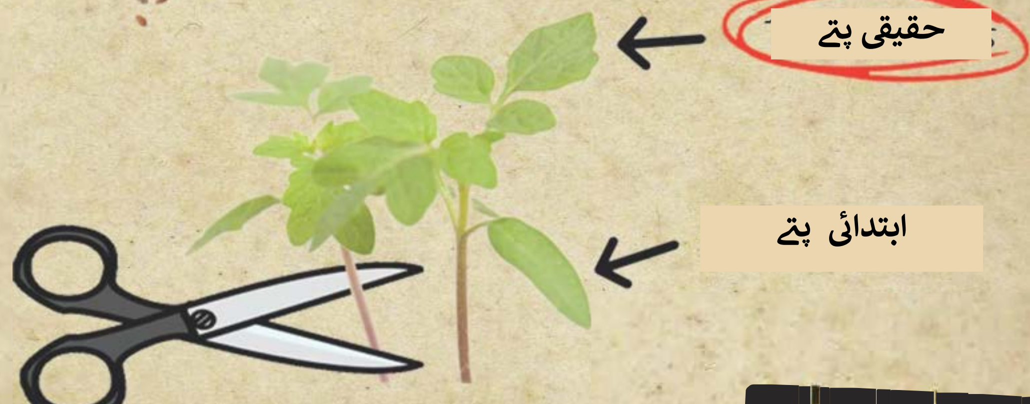
آپ کو کینچی کی ضرورت ہوگی

1-جب ہمارے بیج اگنے لگیں گے اور ان کے دو سے زیادہ پتے اگ جائیں گے (نیچے دیکھیں) تو ہمیں ان کو چھانٹنے کی ضرورت ہوگی تاکہ ان کے درمیان اتنی جگہ موجود ہو جہاں وہ آسانی سے اگ سکیں۔

2- پہلے پودے کے بارے میں کارڈ پر لکھی تفصیل پڑھ لیں کہ ہر پودے کے درمیان کتنا فاصلہ ہونا چاہیئے - اسے سپیسنگ کے نام سے جانا جاتا ہے۔

3- اگر آپ نے ایک ساتھ دو بیج بو دیئے ہیں اور دو پودے اُگ رہے ہیں، انھیں قریب سے دیکھیں اور فیصلہ کریں کہ اُن میں سے کمزور کون سا ہے۔ کینچی استعمال کر کے کمزور پودے کو تراش دینں۔

4- اگر آپ ایک قطار میں بیجوں کو لگائیں گے تو پہلے سے معلوماتی کارڈ سے جان لیں کہ ان کے درمیان فاصلہ کتنا ہونا چاہئیے، اور ان کے درمیان دیگر تمام پودوں کو تراش دیں۔



www.growtoschool.co.uk
©2015

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R CREATE SPACE — Promoting Positive Mental Health

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

قدرتی عناصر سے سیکھنا

قدرتی مناظر اور عناصر کے بارے میں سیکھنے سے ہمیں ہماری اطراف میں دُنیا کی بہتر سمجھ آنے لگتی ہے اور مختلف چیزوں کا آپس میں جوڑ دیکھائی دینے لگتا ہے۔اس سے ہمیں اپنے پیروں پڑ کھڑا رہنے، مطمئن ہونے میں مدد ملتی ہے، جیسے ہم اپنے ردیک اطراف میں پودوں، حیوانوں اور قدرتی عناصر کو پہچاننے لگتے ہیں۔

زمین کی کاشتکاری، اور پودوں کو اُگانے کے بارے میں سیکھنا سابد اسان کیلئے سب سے اہم سیکھنے کا عمل تھا، اس لئے کیوں ناہم بھی یہاں سے شروع کریں۔اس پیک میں ہم آپ کو سیکھنے والے اس سفر میں کچھ ایسے ہی علم کا ذائقہ فراہم کر ناشروع کریں گے۔ ہم دیکھائیں گے کیسے کچھ جڑی بوٹیاں اُگا ہی جاتی ہیں اور اُن کے ہمارے لئے کیا فوائد ہو سکتے ہیں۔کچھ ایسے بھی ہیں جو ہمیں مور طریقے سے سیکھا بھی سکتے ہیں!

جڑی بوٹیوں کو کیسے کاٹنا ہے

1) پودے کے ایک گملے کو نمدار کھاد/مٹی سے بھریں
2) اچھے اُگائے ہوئے ایک پودے سے اس کی تقریباً 4انچ لمبی ساخ کو کاٹ لیں
3) ساخ کے نیچلے حصے سے اس کے پتوں کو ہٹادیں
4) ساخوں کو گملے کے مختلف کناروں پر لگادیں
5) کھاد/مٹی کو پودوں کے ارد گرد دبادیں اور پانی ڈالیں
6) گملے کو کسی گرم جگہ پر رکھ دیں جس پر براہِ راست دھوپ نہ لگے۔

جڑوں کو اُگنے میں تقریباً دوماہ لگ جاتے ہیں، اس کے بعد وہ اتنے مضبوط ہو جائیں گے کہ انھیں اُٹھا کر اپنے گارڈن میں یا کسی برے گملے میں رکھ سکتے ہیں۔

جڑی بوٹیوں کے اصل یا اہم تیلوں (آروماتھرپی) کا مختصر تعارف

آروماتھرپی مجموعی طور پر سو(100)فی صد اصل اہم تیلوں کے بارے میں ہے جنہیں خوشبودار جڑی بوٹیوں اور پودوں سے احر کیا جاتا ہے، جس کے استعمال سے اسان کی صحت، خوبصورتی اور فلاح و بہبود بہتر ہوتی ہے۔

آروماتھرپی کا استعمال بہت سی مختلف جگہوں پر کیا جاتا ہے، اہم تیلوں کو جسم پر مختلف علاج ملجے سے لے کر، اس کی خوشبو کی ہلکی سی مہک کے ار کو دماغ پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔اس کا ایک استعمال یہ بھی ہے کہ خود ٹھیک ہونے کے نظام کی معاوت کرتا ہے اور قوتِ مدافعت کے نظام کو مضبوط کرتا ہے۔

جب آپ ان تیلوں کا استعمال کرتے ہیں تو ان کے ارات ہمارے دماغ کے قدیم حصوں پر جا کر پڑتے ہیں- ہمارا سویا ہوا" چھپکلی کی مانند دماغ" ہمارے جسم کے اعصابی نظام، اندورنی طور پر خارج کرنے والے نظام اور قوتِ مدافعت لطام کو متحرک کردیتا ہے۔اس کے پھر دماغی سنسنی کے ارات، آدمی کے سرور، درد، جدبات، یاداست، سونے اور بھوک پر پڑتے ہیں!

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

جڑی بوٹیوں کے اصل یا اہم تیلوں (آروماتھرپی) کا مختصر تعارف

اہم تیلوں کو محفوظ طریقے سے سانس کے ساتھ اندر کھینچنا (ان ہیل کرنا):

- ایلکٹرک مائکرو-مسٹ ڈی فیوزرز۔
- گرمائش سے چلنے والے ڈی فُیوررز (موم بتی کے ڈی فیوزر/لاست بلب رِنگ)
- سپرائی رینگ (چھڑکنا)-ایک سپرے کرنے والی بوتل میں اسے ملادیں، اوراسے پھر مختلف مقاصد کیلئے استعمال کریں۔ جیسے آپ اسے چادروں پر چھڑکنے والی سپرے بنا سکتے ہیں، ایئر فریشنر بنا سکتے ہیں، چہرے پر لگانے کیلئے اور پالتو جنوروں کے بستروں پر سپرے کر سکتے ہیں، وغیرہ، وغیرہ۔
- بھاپ دینا- گرم پانی، جو اُبلا ہوا نہ ہو کو برے پیالے میں ادھا بھر دیں۔ اس میں چند قطرے اہم تیل کے پانی کے اوپر ڈالیں، پھر، اپنے سر کو کسی کپڑے سے ڈھاپ کر پیالے کے اوپر رکھیں، اور بیک وقت 3 سے 4 بار گہری سانس لے کر اندر کھنچیں۔ تھوڑا وقفہ کریں اور پھر وہی سانس لینے کا اقدام دوہرائیں، اس صورت کو 5 سے 10 منٹ تک جاری رکھیں۔
- خوشبودار جڑی بوٹیوں کے تیل سے نہانا—باتھ میں ڈالنے سے پہلے اہم تیل کو دودھ میں ملالیں-مندرجہ ذیل دی گئی ڈی لووشن کی تفصیلات کو دیکھ لیں۔

اہم تیل بہت زیادہ گاڑھے ہوتے ہیں۔ حفاظت سے استعمال کرنے کیلئے: انھیں دوسرے تیلوں کے ساتھ ملالیں، اپنے پسندیدہ تیل اس میں ملادیں (لوشن، سبزی کا تیل یا میووں کا تیل استعمال کرلیں)۔ اس اقدام سے تیل بہتر طریقے سے آپ کے جسم میں جذب ہوں گئے، مزید پھیلیں گے اور آپ کے جسم کی جلد کو حراش سے روکیں گے۔ نیچے دی گئی معلومات کو ملا کر ہلکا کرنے کی ہدایات کو دیکھ لیں۔

0.5% = 1 قطرہ اہم تیل، دیگر تیلوں کے 2 چمچے—چھوٹے بچوں کیلئے (6 سے 24 ماہ تک)

1.0 % = 3 قطرے اہم تیل، دیگر تیلوں کے 2 چمچے—بری عمر کے افراد کیلئے، چہرے پر لگانے کیلئے

2.0% = 6 قطرے اہم تیل، دیگر تیلوں کے 2 چمچے—زیادہ سے زیادہ روزانہ کیلئے تجویر شدہ دوسرے تیلوں سے ملا کر استعمال کرنے کیلئے

5.0 % = 15 قطرے اہم تیل، دیگر تیلوں کے 2 چمچے—قلیل مدت کے استعمال کیلئے

2 سال سے کم عمر کے بچوں کیلئے استعمال کرنے سے پہلے براہِ مہربانی آروماتھرپسٹ (اہم تیلوں کے ماہر) یا کسی طبّی ماہر سے مشاورت کرلیں کہ کیسے تیلوں کا استعمال کرنا ہے۔
گرم تیل جیسے دار چینی، لونگ اور مازبُو کے تیلوں کو 5۔0 فی صد تک دوسرے تیلوں سے ملا لینا چاہیے، اور دس سے کم عمر کی بچوں کیلئے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

اس طرح کے اہم تیلوں کو مالش کیلئے اور جسم کی تندرستی کیلئے بھی استعمال کرنا چاہیے۔ اہم تیلوں کو بہت سی ذاتی استعمال کی اشیاء میں ڈال کر اور گھر کے کام کاجوں اور صفائی کیلئے بھی استعمال کر لینا چاہیے تاکہ آپ کی عمومی ماحولیات میں بہتری آئے۔

مندرجہ ذیل چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے جب آپ اہم تیلوں کا استعمال کر رہے ہوں:

- اُسے گلے میں نہ اُتاریں
- صرف 100 فی صد اہم تیلوں کا استعمال کریں (خوشبودار مصنوعی تیلوں کو استعمال نہ کریں)۔
- ہر ایک تیل کی اپنی خصوصیت/ایلرجی سے آگاہ رہیں۔
- دیگر تیلوں میں اسے ملالیں جیسے لوشن، سبزی کا تیل اور میووں کا تیل
- کچھ اہم تیل روشنی، لیمو، کھٹے لیمو، کھٹے مالٹے اور سنبل کی جڑ سے اثرپذیر ہوتے ہیں۔
- اگر جسم کے جلد میں خارش ہونے لگتی ہے، تو سبزی کا تیل استعمال کریں تاکہ اہم تیل جلد سے نکل جائے۔
- بچوں کی پہنچ سے انھیں دور رکھیں؛ گرم چیزوں اور جلتی لاست سے انھیں دور رکھیں۔
- کپڑوں پر اور فرنیچر کے پینٹ پر یہ دھبے چھوڑ سکتے ہیں۔

کالی تُلسی، دھنیا، پودینہ، اکلیل (روزمیری) اور دوبر گاپودا (ساج) پر توجہ مرکوز کرنا

کالی تُلسی — اس جڑی بوٹی سے بہت لگاؤ رکھنے کے ساتھ ساتھ اسے اٹلی کے لوگ اپنے کھانوں میں بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں، کالی تُلسی کے صحت کے حوالے سے بھی بہت سے فوائد ہیں۔ اس کے تیل کو مالش کیلیئے استعمال کیا جاتا ہے اور کھانے کے ہضمے میں بھی مدد کرتا ہے اور ذہن کو تر کرتا ہے اور ساتھ میں آدمی کی ہمت بڑھانے میں بھی مدد کرتا ہے۔ ذہنی تناؤ اور سٹریس کیلیئے یہ تیل بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

دھنیا — ایک اور ایسی بوٹی جسے کھانے پکانے میں بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس اہم تیل کو دھنیا کے بیج سے اخذ کیا جاتا ہے اور یہ تیل جسم کے اندر خون کی گردش میں بہت مدد کرتا ہے اور کسی وبا کی انفیکشن کو ختم کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ اس کی معمولی سی گرم اور پُرسکون مہک اُن لوگوں کیلیئے مددگار ہو سکتی ہے جو ذہنی طور پر تھک چکے ہوتے ہیں، بے چین ہو جاتے ہیں اور سو نہیں سکتے۔ سائیٹرس تیل کے ساتھ اسے ملانے سے یہ گھبراہٹ اور تناؤ میں رہنے والے دماغ میں سکون لے آتا ہے۔

پودینہ — پودینہ سے اخذ کیا ہوا یہ تیل کچھ مختلف ہے۔ اگر آپ کو سردی لگ رہی ہے اور آپ اسے اپنے جسم پر مالش کریں تو یہ آپ کو گرم کر دے گا۔ اگر آپ بہت گرمی محسوس کر رہے ہیں تو اس سے مالش کرنے سے آپ ڈھنڈک محسوس کرنے لگیں گے۔ اس کی میٹھی اور ٹھنڈی سی مہک ذہن اور جسم کو تازہ کر دیتی ہے۔ پودینہ کا تیل ذہن میں تازگی لاتا ہے، قبض کو توڑ دیتا ہے، ہضمے کیلیئے بہترین ہے اور سفر میں دل خراب ہو جانے سے آدمی میں استحکامیت لاتا ہے۔ یہ تیل لوگوں کو بھوک لگنے میں مدد بھی کرتا ہے۔

اکلیل (روزمیری) — ایک تازہ، سرسبز اور طاقتور مہک چھوڑنے والی جڑی بوٹی کا تیل جو چیز کو گاڑھا کرنے کیلیئے بہترین ہے، یادداشت بڑھاتا ہے اور جسم میں خون کی گردش اس سے بہتر ہوتی ہے۔ روزمیری کا تیل توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کو بہتر مدد دیتا ہے اور اس لئے سٹڈی کرنے کے دوران 'یادداشت کیلیئے' بہت بہترین سمجھا جاتا ہے۔ اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کیلیئے خاص کر جب سٹڈی کی جا رہی ہو یا امتحانوں کی تیاری ہو رہی ہو تو روزمیری کو برنر، ڈی فیوزر، ٹیشو پر کچھ قطرے ڈال کر ناک کے ذریعے گہری سانس لیں، یا پھر جو بھی طریقہ آپ کیلیئے کام کرے اُسے اپنا لیں۔ جب آپ کو ضرورت ہو کہ آپ نے کچھ پڑھا ہے وہ دوبارہ ذہن میں آئے تو روزمیری کو لے کر اس کی ناک ذریعے گہری سانس لیں اور آپ کی یادداشت کام کرنے لگے گی۔ اگرچہ روزمیری کا تیل ہو سکتا ہے اس طرح استعمال کرنے سے سب سے بہتر ہو، مگر اسی طریقے سے دوسرے طاقتور تیل بھی کام کر سکتے ہیں، جیسے: کالی تُلسی، دارچینی اور ادرک کے تیل وغیرہ۔

دوبر گاپودا (ساج) — پھر یہی کہ ایسی بوٹی کہ جسے کھانے پکانے میں بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ ساج کے تیل کے استعمال سے پٹھوں اور جوڑوں کے درد کو کم کرنے میں بہت مدد ملتی ہے، جراثیمی انفیکشن کو ختم کرنے کیلیئے استعمال ہوتا ہے، پٹھوں میں مروڑ آ جانے کو کم کرتا ہے، جرامی زہر کو ختم کرتا ہے، ہضمے کی شکایات کی راحت ہوتی ہے جسم کی جلد کی حالت کو بہتر کرتا ہے، جیسے جلد کی سوزش اور پاؤں کی جلد میں کھردراپن پیدا ہو جانا۔

کرافٹ بنانے کا چیلنج

کتاب کے صفحات کو مروڑ کر تہ کرنا— کتاب سے ایک طرح کا مجسمہ کیسے بنایا جاسکتا ہے!

خارپشت (ہیج ہاگ)

ایک ہیج ہاگ بنانے کیلیئے آپ کوئی بھی کتاب استعمال کر سکتے ہیں جسے اب آپ پڑھنا نہیں چاہتے۔

1) کتاب کے اگلی اور پچھلی کاٹھی کو اُتار کر پھاڑ دیں، پھر کتاب کے ادھے حصے کو درمیان سے الگ کر دیں اور اس کے ساتھ اگر جلد کے اضافی گلو وغیرہ رہ گئے ہیں تو انھیں بھی ہٹادیں (ہیج ہاگ بنانے کیلیئے تقریباً150 سے لے کر180 تک صفحات کی ضرورت ہو گی)۔

2) کتاب کے پہلے صفحے کو مروڑ کر اسے اندر کی طرف کتاب کی جلد کے برابر تہ کر دیں، جہاں سے مروڑا گیا ہے اس جگہ کو اچھی طرح سے تہ کریں تاکہ وہ دھار دار دیکھائی دے۔

3) پھر اسی صفحہ کو لمبائی کی جناب ادھا حصہ مروڑ کر اچھی طرح تہ کر دیں، اسی طرح کرنا جاری رکھیں جب تک صفحات خود بخود تہ ہو جائیں اور وہ برابر لگیں۔

4) اس میں اگر آپ چاہیں تو مار کر پن، بٹنوں کے استعمال سے یا کوئی دوسری چیز آپ کے ہاتھ لگ جاتی ہے آنکھیں اور ناک بھی لگا لیں۔

۔آپ اپنے ہیج ہاگ کو اپنے ڈیسک پر رکھ سکتے ہیں اور اسے اپنے کارڈز یا نوٹس رکھنے کیلیئے استعمال کر سکتے ہیں یا پھر صرف ڈیکوریشن جیسی چیز سمجھ کر رکھ لیں۔

آپ نے گھر بیٹھ کر جو کرافٹ بنانے کی سرگرمیاں کی ہیں اُن کے فوٹو وغیرہ ہمیں بھیجنا نہ بھولیئے گا! رابطے کیلیئے اس پیک میں تفصیلات دیکھ لیجئے گا۔

چائے کا کپ

کوئی ایسی کتاب اُٹھالیں جسے آپ مرید پڑھنا نہیں چاہتے، جیسے چائے کا کپ ایک مکمل گول دائرہ ہوتا ہے، اس لئے کتاب کم از کم 200 صفحات سے 300 صفحات کی ہونی چاہیے —ایک چوڑی کتاب اسے بنانے کیلئے زیادہ بہتر ہو گی۔

1) کتاب کے اگلی اور پچھلی کاٹھی کو اُتار کر پھاڑ دیں، اور اس کے ساتھ اگر جلد کے اضافی گلو وغیرہ رہ گئے ہیں تو انھیں بھی ہٹا دیں پھر...

2) پہلے صفحے کو ادھے حصے تک پھاڑ دیں، پھر اُسے اندر کی طرف ادھا کر کے تہ کریں اور اس کی تہ کو اچھی طرح دبائیں تا کہ وہ دھار دار دیکھائی دے۔

3) اس کا پھر سے ادھا حصہ تہ کریں اس بار کتاب کے کنارے کی جانب (تا کہ وہ صفحے کا چوتھائی 1/4 حصہ بن جائے)

4) پھر نیچے والے کورنر کا کتاب کی جلد کی جانب وتری طور پر (ڈائیاگنالی) تہ کریں۔

5) کوشش کریں کہ جتنے بھی صفحات کو تہ کیا ہو وہ ایک ہی زاویے پر ہوں اور اس پر کام کرتے رہیں جب تک وہ ایک مکمل گول دائرہ بن جاتا ہے۔

6) آخر کے 20 یا 30 صفحات کو چھوڑ دیں تا کہ اُن کا آپ کپ کا ہنڈل بنا سکیں، جیسی بھی آپ اس کی شکل بنانے چاہتے اسے پہلے ڈرا کر لیں، پھر اسے کیںچی کے ساتھ کاٹ لیں—یا اگر آپ چاہتے ہیں تو ایک الگ ہنڈل بنا لیں اور اسے پھر کپ کی ایک جانب گلو لگا کر جوڑ دیں۔

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R CREATE SPACE Promoting Positive Mental Health

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

پُرانی قمیض کی بازو کو کاٹ کر کیسے آسان طریقے سے آپ چہرے کا ماسک بنا سکتے ہیں

کسی نرم اور پتلے پُرانے کپڑے کو چن لیں۔

قمیض کے بازو کا ایسا حصہ چن لیں جس کی چوڑائی اُسی طرح کی ہو

اس کی لمبائی اتنی کاٹیں کہ وہ ایک کان سے دوسرے کان تک پہنچے

اسے وتری طور پر (ڈائیاگنالی) اندر کی جاب کاٹیں

پھر اس کے سامنے سے اسے کاٹ ڈالیں (تاکہ کپڑے کا زیادہ حصہ کم ہو۔)

پھر اس کی تہ ڈالیں اور دوسری جاب سے تہ کیا ہوا کپڑا دونوں اطراف سے اس کی سلائی کریں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ الاسٹک لگانے کیلئے آپ معقول جگہ چھوڑتے ہیں

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

Promoting Positive Mental Health

PROJECT

جاری ہے...

الاسٹک کے ساتھ ایک سیفٹی پِن لگالیں (یا پیپر کلپ) اور اسے مساک کی سلائی کی ہوئی مالی میں ڈالیں۔ اسے دونوں جانب سے مالی میں ڈالیں۔

اور ضرورت کے مطابق لمبائی دیکھ کر اس پر گانٹھ لگادیں (کانون کے پیچھے یا پورے سر کے ارد گرد)۔

واجی وا یہ تو مکمل ہوا!

آپ الاسٹک کسی بھی کارنر دُکان/پوسٹ آفس سے حرید سکتے سے حرید سکتے ہیں—چند میسر کیلئے صرف 1 پوںد کی قیمت ہے۔

خوبصورت دیکھائی دیں اور جب کئی باہر جائیں تو محفوظ رہنے میں ہماری مدد کریں!

آپ نے گھر بیٹھ کر جو کرافٹ بنانے کی سر گرمیاں کی ہیں اُن کے فوٹو وغیرہ ہمیں بھیجنا نہ بھولیئے گا! رابطے کیلئے اس پیک میں تفصیلات دیکھ لیجئے گا۔

سکیمر یعنی دھوکا دے کر پیسے حاصل کرنے کے بارے میں 10 وار ینگیں
مارٹن لوئیس کی جاب سے مشورے

آن لائن، ای میل، فون، خط اور ٹیکسٹ میسج کے ذریعے دھوکا دہی کی یہ ایسی وارینگیں ہیں جن کے بارے میں مارٹن کا کہنا ہے کہ ان سے ہوشیار رہنا چاہیے۔

1. جب آپ انٹرنیٹ پر سرچ کرتے ہیں تو جہاں 'اڈورٹ' لکھا ہوُا ن ویب سائٹ سے ہوشیار رہیے۔ اس کی مطلب یہ ہوتا ہے کہ انھوں نے پیسے دے کر وہ اڈورٹ حریدی ہوتی ہے، تو اس سے ہوشیار رہیں اور اپنی سرچ دیکھنا جاری رکھیں۔
2. ایچ ایم آر سی (HMRC) کے اس حکومتی ادارے سے کبھی بھی ٹیکس ری بیٹ دینے کیلئے آپ کو ٹیکسٹ، فون کال یا ای میل نہیں کیا جائیگا۔
3. دھوکا دینے والے ہمیشہ آپ کو منوانے کی کوشش کریں گے کہ اسے 'فوری' کرنا ہے اور یہ کہ آپ اس بارے میں خاموش رہیں۔
4. اگر 'بینک کی جاب سے کوئی' آپ سے رابطہ کرتا ہے اور کہتا ہے کہ آپ کی رقم محفوظ رکھنے کیلئے اسے دوسرے اکاؤسٹ میں منتقل کرنا ہے، تو سمجھ لیں کہ وہ دھوکا ہے۔
5. اگر 'آپ کے بینک' والے آپ سے رابطہ کر کے کہتے ہیں کہ وہ کسی کوریر کو آپ کے گھر بھیج کر آپ کے کارڈ کو ضبط کر رہے کیونکہ وہ 'فریب میں آگیا ہے'، یہ بھی دھوکا ہے، اگر کسی شک میں ہیں تو اپنے کارڈ کو کاٹ ڈالیں۔
6. اگر کسی وارننگ کے بغیر آپ کا پاس ورڈ بدل گیا ہے تو یہ بھی خطرے کی طرف اسارہ ہے۔ آپ اپنی پاس ورڈ کو چیک کر سکتے ہیں کہ اگر اس میں کوئی گربر ہوگئی ہے، یہ انٹرنیٹ پر ایک ٹول ہے، کیا میرے ساتھ دھوکا (PWNED) ہوا ہے (یہ ایک ایسا ٹول ہے جس کے ذریعے دیکھا جاتا ہے کہ اگر ڈیٹا سیکیورٹی کی خلاف ورزی یعنی کی ذاتی معلومات کو حاصل کرنے کی کوشش کی گئی ہے): https://haveibeenpwned.com/
7. اگر آپ کی پوسٹ گم ہوگئی ہے تو اس کے متعلقہ جو شخص / کمپنی ہے اُس سے رابطہ کریں۔
8. اگر آپ کے کچرے والا ویلی بن کسی نے اُٹھالیا ہے، تو اس پر سوال اُٹھائیں کہ کیوں ایسا ہوا ہے۔
9. اگر آپ کو اچانک کوئی میسج ملتا ہے اور اُن میں گرامر کی غلطیاں ہیں، تو اس کے بارے میں چوکس ہو جائیں۔
10. اگر آپ کے کریڈٹ فائیل پر کسی نامعلوم اشیاء کا نام ہے تو اس بارے میں کھوج کریں کہ کیوں ایسا ہوا ہے۔

https://www.edinburghlive.co.uk/news/uk-world-news/martin-lewiss-ten-

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R CREATE SPACE Promoting Positive Mental Health

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

مدد اور معاونت

New Mental Health Help Line ذہنی صحت کے متعلقہ نئی ہلپ لائن
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 جائیں 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 284 830

Folly Hall - Mental Health Service
01484 343 100

IAPT for people with low mood or anxiety
01484 343700

اپنا خیال رکھیں اور محفوظ رہیں

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 سامل 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

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 بک: @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 خیراتی تنظیم ہے جو کرکلیر 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