

صححت ایڈیشن



اظہر غوری

آج کل خواتین کو کھانے والے پیاز اور فوڈ ایڈیٹس سے بچنا بہت ضروری ہے، اسی مقصد کے لیے جسمانی توانائی کی اشد ضرورت ہے۔ پیاز اور ٹشو کی تعمیر مرمت کے لیے ورزش کو اختیار کرنا چاہیے۔ اس سے نہ صرف آپ کا وزن کم ہوگا بلکہ آپ کی کم اور مرمت ہونے کی خواہش بھی پوری ہو جائے گی۔ ورزش کو معمول بنا لیا جائے تو کھانے، پینے کی اشد بھی بدل جائی ہیں۔ غذائیت سے گریز کرنا آپ کی جسمانی توانائی کے لیے بہت مفید ہے۔ ورزش کرنے سے جسم مضبوط اور ذہن تروتازہ دھسوں ہوتا ہے۔ قدرتی ریلو کی حالت کی تازگی اور خشک جسم پر حاوی ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ جسم سے ہارمون خارج ہونے لگتے ہیں جو ذہنی تازگی کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

ورزش سے دل کی صحت بھی برقرار رہتی ہے۔ جسم میں آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ماہرین صحت کا خیال ہے کہ پیازوں کے بڑھتے ہوئے جسم کی دو بڑی وجوہ ہیں: ان میں سے ایک غذائی اور دوسری سہولت پسند طرز زندگی ہے جس میں جسمانی سرگرمیاں نمایاں طور پر کم ہیں۔ خواتین میں ایک خلاء یا بے چینی پایا جاتا ہے کہ سارا دن گھریلو کاموں کے دوران ورزش ہوتی رہتی ہے، چنانچہ ان کے خیال میں ورزش کے لیے الگ سے وقت نکالنا غیر ضروری ہے۔

غیر پختہ ایسٹ کے مطالعہ میں مسلسل کم از کم بیس منٹ اپنے جسم کو حرکت دیں اور یہ عمل مخصوص وقت پر باقاعدگی سے کیا جائے تو اسے ورزش کا نام دیا جاتا ہے۔ گھریلو کام بھی فائدہ مند ہیں لیکن اگر یہ کیا جائے کہ اس کے بعد ورزش کی ضرورت نہیں رہتی تو یہ فائدہ ہے۔ سارا دن ہم جو خوراک کھاتے ہیں، وہ کیلوری کی صورت میں ہی ہوتی رہتی ہے پھر حرکت کرنے سے کیلوری بے استعمال ہوجاتی ہے لیکن اس سے بچنے کی کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ گھریلو کاموں کو مخصوص انداز سے کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، بعض اوقات یہ کام نقصان کی وجہ بھی بن جاتے ہیں، مثال کے طور پر خاتون خاندان کا تازہ پانچ گھنٹے کے دھوپ سے بچنے کی فائدہ ہے، کیوں کہ ایک ہی پوزیشن میں زیادہ دیر رہنے کی وجہ سے کمر میں درد ہونے لگتا ہے، شکایت کے ساتھ ساتھ طبیعت میں چڑچڑاہٹ بھی آجاتا ہے۔

خواتین ورزش کے لیے انتہائی بے پرواہی کا مظاہرہ کرتی ہیں جو ان کی زندگی کے لیے ایک بڑا خطرہ ثابت ہو رہی ہے۔ ایک اہم مطالعہ کے نتیجے سے

پتا چلتا ہے کہ ایسی نوجوان خواتین جن کی عمریں 30 سال کے آس پاس تھیں اور وہ غیر فعال زندگی گزار رہی تھیں، ان میں ہارٹ ایک کا خطرہ فعال خواتین کی نسبت پچاس فی صد سے زیادہ تھا۔ آپ پر پیش گوئیوں میں سے آدھا گھنٹا ورزش کے لیے ضرور نکالیں، تاکہ جسمانی تندرستی حاصل ہو اور ذہنی خلقتار سے بھی بچسکا رہا لے۔

پہلے نطفے میں دو تین دن ورزش کے لیے مقرر کر لیں پھر آہستہ آہستہ پانچ سے پچھون تک آجائیں اور اس طرح روزانہ ورزش کرنا اپنا معمول بنا لیجیے، تاکہ پیازوں سے بچنے کے ساتھ ساتھ خوش گوار زندگی سے بھی لطف اٹھائیں۔

صحت کے حوالے سے خواتین کی چند بنیادی غلطیاں

ایک عورت جو اپنے

گھر، کیریئر اور دوستوں کے درمیان گھن پکرتی زندگی گزار رہی ہوتی ہے۔ اپنی صحت کے اکثر معاملوں کے بارے میں لا پرواہی برتی ہے اور ایسا صرف ورزش و فٹنس کے ساتھ ہی نہیں ہوتا بلکہ گھریلو عورت بھی گھراوی کے امور میں اپنی ذات اور صحت کے متعلق مسائل کو کبھی پشت ڈال دیتی ہے۔ پڑھی لکھی، سمارٹ خواتین بھی زندگی کے کسی نہ کسی مقام پر یہ غلطی ضرور کرتی ہیں، جو کہ سراسر فائدہ ہے۔ پھر سمارٹ گھر کی بنیاد اور اہم ستون عورت کی ذات ہے خواہ وہ ماں، بہن، بیوی، بیٹی کی صورت میں ہوں لیکن آپ اپنی صحت کو کسی صورت نظر انداز نہ کریں۔ اپنی صحت کے مسئلے میں اپنی باہوں کو مت بھرو

کام سبب بن سکتا ہے۔ بڑیاں آپ کے جسم کی بنیاد ہیں کہ پوریا یا ڈی سڑکریں اور کھانا پکھانے کی صحت مند بڑیاں اور جو جیسی آپ کو کھانا رکھ سکتے ہیں۔ اس لیے دو روزہ اور ایک ایسا جن میں کئی کئی مقدار پانی پانی ہوا پانی غذا میں شامل کریں۔ یہ بات یاد رکھیں کہ جب تک آپ کی اپنی صحت اچھی نہ ہوئی آپ دوسروں کے لیے بھی اتنی طاقت اور توانائی سے کام نہ کر سکیں گی جس کی آپ کو ضرورت ہے۔

لیے جسم کا فعال اور تندرست ہونا ضروری ہے۔ دیکھا یہ بھی گیا ہے کہ کام کاج کے چکر میں خواتین اپنا کھانا، پینا، سونا، جاگنا یہاں تک پیازوں تک نظر انداز کر دیتی

ہیں۔ ذہن میں چھانسی گلیوں کا ذکر ہے جو اکثر خواتین زندگی میں کرتی ہیں: اپنی نیند پوری نہ کرنا: انسانی صحت و تندرستی کا بہت زیادہ دار و مدار نیند پر ہوتا ہے ایک مکمل پرسکون اور بھرپور نیند اور بھر کے لیے کافی، تازگی برقرار رکھنے کے ساتھ آپ کو متحرک بھی رکھتی ہے۔ جیسا کہ سب ہی جانتے ہیں کہ بچپن اور خوشگوار زندگی اور صحت کے لیے سات سے دو گھنٹے کی روزانہ نیند لینا ضروری ہے۔

دیکھا یہ بھی گیا ہے کہ کام کاج کے چکر میں خواتین اپنا کھانا، پینا، سونا، جاگنا یہاں تک پیازوں تک نظر انداز کر دیتی

بانی کم پینا: جسم کی

جسموں کے بننے کا عمل تیز ہوجاتا ہے۔ اس لیے اس بات کو بھی نظر انداز نہ کریں کہ پانی زندگی اور صحت ہے۔ ایک سرساز کی زیادتی: کسی بھی چیز کی زیادتی برا

اثر ڈالتی ہے اکثر خواتین فٹنس کا تھیسس ہوتی ہیں اور اس پیکر میں کمی کی گئی کھانے اور سوزائیشنوں کو بڑھا دیتی ہیں جس کی وجہ سے وہ بے تحاشہ تھکاوٹ کا شکار ہوجاتی ہیں اور اس کا مثبت اثر کے بجائے صحت پر مخری اور برا اثر پڑنے لگتا ہے اس طرح اندھا اندھ کام کی زیادتی یا جسم کو بنا آرام دینے مستقل کام کرتے رہنا بھی صحت کے لیے اچھا نہیں۔ یاد رکھیں ہر چیز استعمال میں ہی اچھی لگتی ہے۔

بالکل ایک سرساز بنا کر: جس طرح کام یا ایک سرساز کی زیادتی طبیعت میں تھکاوٹ اور

ضرورت کے مطابق پانی کا نہ پینا بھی کئی مسائل کو جنم دیتا ہے جن میں فٹنس سے لے کر اوائل عمر میں چہرے پر چھریوں اور لالوں کا نمودار ہونا بھی ہو سکتا ہے۔ مناسب مقدار میں پانی کا نہ پینا آپ کے جسم اور ماغ میں HAVOC کی کیفیت کا باعث ہو سکتا ہے۔ روزانہ دس سے بارہ گالوں پانی پینے سے نہ صرف آپ کی صحت اچھی رہتی ہے بلکہ آپ کو کم عمر اور جوان نظر آتی ہیں۔ پانی کی جسم میں ڈی ہائیڈریشن کی شکایت پیدا کرتی ہے جس سے جسم پر

جس پر بہت کم عمل کیا جاتا ہے حال آں کہ ایک مرد کے مقابلے میں عورت کو زیادہ نیند لینے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بدقسمتی سے ایسا نہیں ہوتا خواتین کی نیند شروع شروع میں بکورت گئے تک ختم ہوتی ہے وہی صبح کا کام کی زیادتی میں اپنا آپ فراموش کر دیتا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ خواتین ایک نام نیکل بنا لیں اور اس پر سختی سے عمل کریں۔ اور اپنے نیند کے دورانیے کو سات سے تھ گھنٹوں تک ضرور رکھیں۔

جس پر بہت کم عمل کیا جاتا ہے حال آں کہ ایک مرد کے مقابلے میں عورت کو زیادہ نیند لینے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بدقسمتی سے ایسا نہیں ہوتا خواتین کی نیند شروع شروع میں بکورت گئے تک ختم ہوتی ہے وہی صبح کا کام کی زیادتی میں اپنا آپ فراموش کر دیتا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ خواتین ایک نام نیکل بنا لیں اور اس پر سختی سے عمل کریں۔ اور اپنے نیند کے دورانیے کو سات سے تھ گھنٹوں تک ضرور رکھیں۔

جس پر بہت کم عمل کیا جاتا ہے حال آں کہ ایک مرد کے مقابلے میں عورت کو زیادہ نیند لینے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بدقسمتی سے ایسا نہیں ہوتا خواتین کی نیند شروع شروع میں بکورت گئے تک ختم ہوتی ہے وہی صبح کا کام کی زیادتی میں اپنا آپ فراموش کر دیتا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ خواتین ایک نام نیکل بنا لیں اور اس پر سختی سے عمل کریں۔ اور اپنے نیند کے دورانیے کو سات سے تھ گھنٹوں تک ضرور رکھیں۔

جس پر بہت کم عمل کیا جاتا ہے حال آں کہ ایک مرد کے مقابلے میں عورت کو زیادہ نیند لینے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بدقسمتی سے ایسا نہیں ہوتا خواتین کی نیند شروع شروع میں بکورت گئے تک ختم ہوتی ہے وہی صبح کا کام کی زیادتی میں اپنا آپ فراموش کر دیتا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ خواتین ایک نام نیکل بنا لیں اور اس پر سختی سے عمل کریں۔ اور اپنے نیند کے دورانیے کو سات سے تھ گھنٹوں تک ضرور رکھیں۔

جس پر بہت کم عمل کیا جاتا ہے حال آں کہ ایک مرد کے مقابلے میں عورت کو زیادہ نیند لینے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بدقسمتی سے ایسا نہیں ہوتا خواتین کی نیند شروع شروع میں بکورت گئے تک ختم ہوتی ہے وہی صبح کا کام کی زیادتی میں اپنا آپ فراموش کر دیتا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ خواتین ایک نام نیکل بنا لیں اور اس پر سختی سے عمل کریں۔ اور اپنے نیند کے دورانیے کو سات سے تھ گھنٹوں تک ضرور رکھیں۔

بانی کم پینا: جسم کی

جسموں کے بننے کا عمل تیز ہوجاتا ہے۔ اس لیے اس بات کو بھی نظر انداز نہ کریں کہ پانی زندگی اور صحت ہے۔ ایک سرساز کی زیادتی: کسی بھی چیز کی زیادتی برا

اثر ڈالتی ہے اکثر خواتین فٹنس کا تھیسس ہوتی ہیں اور اس پیکر میں کمی کی گئی کھانے اور سوزائیشنوں کو بڑھا دیتی ہیں جس کی وجہ سے وہ بے تحاشہ تھکاوٹ کا شکار ہوجاتی ہیں اور اس کا مثبت اثر کے بجائے صحت پر مخری اور برا اثر پڑنے لگتا ہے اس طرح اندھا اندھ کام کی زیادتی یا جسم کو بنا آرام دینے مستقل کام کرتے رہنا بھی صحت کے لیے اچھا نہیں۔ یاد رکھیں ہر چیز استعمال میں ہی اچھی لگتی ہے۔

بالکل ایک سرساز بنا کر: جس طرح کام یا ایک سرساز کی زیادتی طبیعت میں تھکاوٹ اور

ضرورت کے مطابق پانی کا نہ پینا بھی کئی مسائل کو جنم دیتا ہے جن میں فٹنس سے لے کر اوائل عمر میں چہرے پر چھریوں اور لالوں کا نمودار ہونا بھی ہو سکتا ہے۔ مناسب مقدار میں پانی کا نہ پینا آپ کے جسم اور ماغ میں HAVOC کی کیفیت کا باعث ہو سکتا ہے۔ روزانہ دس سے بارہ گالوں پانی پینے سے نہ صرف آپ کی صحت اچھی رہتی ہے بلکہ آپ کو کم عمر اور جوان نظر آتی ہیں۔ پانی کی جسم میں ڈی ہائیڈریشن کی شکایت پیدا کرتی ہے جس سے جسم پر

جس پر بہت کم عمل کیا جاتا ہے حال آں کہ ایک مرد کے مقابلے میں عورت کو زیادہ نیند لینے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بدقسمتی سے ایسا نہیں ہوتا خواتین کی نیند شروع شروع میں بکورت گئے تک ختم ہوتی ہے وہی صبح کا کام کی زیادتی میں اپنا آپ فراموش کر دیتا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ خواتین ایک نام نیکل بنا لیں اور اس پر سختی سے عمل کریں۔ اور اپنے نیند کے دورانیے کو سات سے تھ گھنٹوں تک ضرور رکھیں۔

جس پر بہت کم عمل کیا جاتا ہے حال آں کہ ایک مرد کے مقابلے میں عورت کو زیادہ نیند لینے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بدقسمتی سے ایسا نہیں ہوتا خواتین کی نیند شروع شروع میں بکورت گئے تک ختم ہوتی ہے وہی صبح کا کام کی زیادتی میں اپنا آپ فراموش کر دیتا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ خواتین ایک نام نیکل بنا لیں اور اس پر سختی سے عمل کریں۔ اور اپنے نیند کے دورانیے کو سات سے تھ گھنٹوں تک ضرور رکھیں۔

جس پر بہت کم عمل کیا جاتا ہے حال آں کہ ایک مرد کے مقابلے میں عورت کو زیادہ نیند لینے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بدقسمتی سے ایسا نہیں ہوتا خواتین کی نیند شروع شروع میں بکورت گئے تک ختم ہوتی ہے وہی صبح کا کام کی زیادتی میں اپنا آپ فراموش کر دیتا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ خواتین ایک نام نیکل بنا لیں اور اس پر سختی سے عمل کریں۔ اور اپنے نیند کے دورانیے کو سات سے تھ گھنٹوں تک ضرور رکھیں۔

جس پر بہت کم عمل کیا جاتا ہے حال آں کہ ایک مرد کے مقابلے میں عورت کو زیادہ نیند لینے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بدقسمتی سے ایسا نہیں ہوتا خواتین کی نیند شروع شروع میں بکورت گئے تک ختم ہوتی ہے وہی صبح کا کام کی زیادتی میں اپنا آپ فراموش کر دیتا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ خواتین ایک نام نیکل بنا لیں اور اس پر سختی سے عمل کریں۔ اور اپنے نیند کے دورانیے کو سات سے تھ گھنٹوں تک ضرور رکھیں۔

جس پر بہت کم عمل کیا جاتا ہے حال آں کہ ایک مرد کے مقابلے میں عورت کو زیادہ نیند لینے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بدقسمتی سے ایسا نہیں ہوتا خواتین کی نیند شروع شروع میں بکورت گئے تک ختم ہوتی ہے وہی صبح کا کام کی زیادتی میں اپنا آپ فراموش کر دیتا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ خواتین ایک نام نیکل بنا لیں اور اس پر سختی سے عمل کریں۔ اور اپنے نیند کے دورانیے کو سات سے تھ گھنٹوں تک ضرور رکھیں۔

فعال ہوتا ہے سوسائٹ کے بغیر آپ مختلف پیازوں کا بھی شکار ہو سکتی ہیں۔ کام کی زیادتی: اس وقت زیادہ

ورنگل دن کے لیے اس وقت زیادہ برطانوی کن صورت حال ہوتی ہے جب آپ کھانے اور سو آفس میں بیٹھ کر مسلسل بھرتی اور انجام دینا پڑتے ہیں۔ بہت زیادہ لمبے وقت تک بیٹھ کر کام کرتے رہنے سے نہ صرف جسمانی صحت کو نقصان ہوتا ہے بلکہ ذہنی دباؤ کا شکار بھی ہو سکتی ہیں۔ اور یہ سب سب زندگی نہ صرف مشکلات کا سبب بنتا ہے۔ اس لیے اپنا وقت شیڈول (کام کی زیادتی) کے باوجود ایسا بنا جس سے آپ اور آپ کی صحت متاثر نہ ہو۔

اپنی پیاز کی نظر انداز نہ کریں: خواتین میں سوسائٹ پر بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ چھوٹی موٹی پیازوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں اور ایسا وہ اکثر لا پرواہی اور کام کی زیادتی کے باعث اور کبھی بھاری وقت نہ ہونے کی وجہ سے بھی کرتی ہیں۔ ایسا کرنے سے وہ اپنی صحت کو ٹھیک کرنے میں کوتاہی کر دیتی ہیں اور اس کی وجہ سے وہ چار بھی کرتی ہیں کیوں کہ ان چھوٹی موٹی پیازوں جیسے مستطیل کھانسی، گردن اور کرک اور در اور غیر ہموار نظام ہاضمہ کے ساتھ گیس کی روزمرہ شکایات انہیں کسی بڑے مسئلہ سے بھی دوچار کر سکتی ہیں۔ اس لیے کسی قسم کے بڑے نقصان اور جانی سے بچنے کے لیے ان پیازوں کا ابتدائی سے علاج کروالینا بہتر ہے۔

اپنی غذا کا خیال رکھنا: دیکھا یہ گیا ہے کہ خواتین کام کاج کی زیادتی کے باعث اپنے کھانے پینے میں لا پرواہی برتی ہیں۔ بیس سال کی عمر میں آپ کا میٹابولزم سب سے تیزی سے کم ہوتا ہے اور مسلسل فعال رہتا ہے لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کی کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے اس لیے اپنی ڈائیٹ پر مکمل توجہ رکھیں اور ہر چیز اپنے کھانے کا حصہ بنا جس میں ہر قسم کے غذائی اجزا شامل ہیں۔ کم کیلوری والی ایشیا اینٹیاں اور اوائل عمر کے اپنے کھانے پینے کے معمول کو بچانے میں تاکہ برقی عمر میں آپ نہ کھانے کے برے اثرات سے بچ سکیں۔ خواتین ڈائیٹ کا چکر بھی کھانے کو اور کھانے کی پیازوں کو دیکھ کر جسم کو صرف کروڑی کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہے اور کبھی نہیں کیوں کہ بھوکا رہ کر ڈائیٹ سے صرف نقصان ہی ہوتا ہے اور کبھی نہیں۔ لیکن اگر آپ ڈائیٹ پلاننگ نہیں کرتی ہے تو آپ کی صحت بھی برقرار رہ سکتی ہے اس لیے اپنے ڈائیٹ پلان میں "متوازن غذا" کی اہمیت کو نظر انداز نہ کریں۔

اپنی پیاز کی نظر انداز نہ کریں: خواتین میں سوسائٹ پر بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ چھوٹی موٹی پیازوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں اور ایسا وہ اکثر لا پرواہی اور کام کی زیادتی کے باعث اور کبھی بھاری وقت نہ ہونے کی وجہ سے بھی کرتی ہیں۔ ایسا کرنے سے وہ اپنی صحت کو ٹھیک کرنے میں کوتاہی کر دیتی ہیں اور اس کی وجہ سے وہ چار بھی کرتی ہیں کیوں کہ ان چھوٹی موٹی پیازوں جیسے مستطیل کھانسی، گردن اور کرک اور در اور غیر ہموار نظام ہاضمہ کے ساتھ گیس کی روزمرہ شکایات انہیں کسی بڑے مسئلہ سے بھی دوچار کر سکتی ہیں۔ اس لیے کسی قسم کے بڑے نقصان اور جانی سے بچنے کے لیے ان پیازوں کا ابتدائی سے علاج کروالینا بہتر ہے۔

اپنی غذا کا خیال رکھنا: دیکھا یہ گیا ہے کہ خواتین کام کاج کی زیادتی کے باعث اپنے کھانے پینے میں لا پرواہی برتی ہیں۔ بیس سال کی عمر میں آپ کا میٹابولزم سب سے تیزی سے کم ہوتا ہے اور مسلسل فعال رہتا ہے لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کی کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے اس لیے اپنی ڈائیٹ پر مکمل توجہ رکھیں اور ہر چیز اپنے کھانے کا حصہ بنا جس میں ہر قسم کے غذائی اجزا شامل ہیں۔ کم کیلوری والی ایشیا اینٹیاں اور اوائل عمر کے اپنے کھانے پینے کے معمول کو بچانے میں تاکہ برقی عمر میں آپ نہ کھانے کے برے اثرات سے بچ سکیں۔ خواتین ڈائیٹ کا چکر بھی کھانے کو اور کھانے کی پیازوں کو دیکھ کر جسم کو صرف کروڑی کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہے اور کبھی نہیں کیوں کہ بھوکا رہ کر ڈائیٹ سے صرف نقصان ہی ہوتا ہے اور کبھی نہیں۔ لیکن اگر آپ ڈائیٹ پلاننگ نہیں کرتی ہے تو آپ کی صحت بھی برقرار رہ سکتی ہے اس لیے اپنے ڈائیٹ پلان میں "متوازن غذا" کی اہمیت کو نظر انداز نہ کریں۔

اپنی پیاز کی نظر انداز نہ کریں: خواتین میں سوسائٹ پر بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ چھوٹی موٹی پیازوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں اور ایسا وہ اکثر لا پرواہی اور کام کی زیادتی کے باعث اور کبھی بھاری وقت نہ ہونے کی وجہ سے بھی کرتی ہیں۔ ایسا کرنے سے وہ اپنی صحت کو ٹھیک کرنے میں کوتاہی کر دیتی ہیں اور اس کی وجہ سے وہ چار بھی کرتی ہیں کیوں کہ ان چھوٹی موٹی پیازوں جیسے مستطیل کھانسی، گردن اور کرک اور در اور غیر ہموار نظام ہاضمہ کے ساتھ گیس کی روزمرہ شکایات انہیں کسی بڑے مسئلہ سے بھی دوچار کر سکتی ہیں۔ اس لیے کسی قسم کے بڑے نقصان اور جانی سے بچنے کے لیے ان پیازوں کا ابتدائی سے علاج کروالینا بہتر ہے۔

اپنی غذا کا خیال رکھنا: دیکھا یہ گیا ہے کہ خواتین کام کاج کی زیادتی کے باعث اپنے کھانے پینے میں لا پرواہی برتی ہیں۔ بیس سال کی عمر میں آپ کا میٹابولزم سب سے تیزی سے کم ہوتا ہے اور مسلسل فعال رہتا ہے لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کی کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے اس لیے اپنی ڈائیٹ پر مکمل توجہ رکھیں اور ہر چیز اپنے کھانے کا حصہ بنا جس میں ہر قسم کے غذائی اجزا شامل ہیں۔ کم کیلوری والی ایشیا اینٹیاں اور اوائل عمر کے اپنے کھانے پینے کے معمول کو بچانے میں تاکہ برقی عمر میں آپ نہ کھانے کے برے اثرات سے بچ سکیں۔ خواتین ڈائیٹ کا چکر بھی کھانے کو اور کھانے کی پیازوں کو دیکھ کر جسم کو صرف کروڑی کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہے اور کبھی نہیں کیوں کہ بھوکا رہ کر ڈائیٹ سے صرف نقصان ہی ہوتا ہے اور کبھی نہیں۔ لیکن اگر آپ ڈائیٹ پلاننگ نہیں کرتی ہے تو آپ کی صحت بھی برقرار رہ سکتی ہے اس لیے اپنے ڈائیٹ پلان میں "متوازن غذا" کی اہمیت کو نظر انداز نہ کریں۔

اپنی پیاز کی نظر انداز نہ کریں: خواتین میں سوسائٹ پر بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ چھوٹی موٹی پیازوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں اور ایسا وہ اکثر لا پرواہی اور کام کی زیادتی کے باعث اور کبھی بھاری وقت نہ ہونے کی وجہ سے بھی کرتی ہیں۔ ایسا کرنے سے وہ اپنی صحت کو ٹھیک کرنے میں کوتاہی کر دیتی ہیں اور اس کی وجہ سے وہ چار بھی کرتی ہیں کیوں کہ ان چھوٹی موٹی پیازوں جیسے مستطیل کھانسی، گردن اور کرک اور در اور غیر ہموار نظام ہاضمہ کے ساتھ گیس کی روزمرہ شکایات انہیں کسی بڑے مسئلہ سے بھی دوچار کر سکتی ہیں۔ اس لیے کسی قسم کے بڑے نقصان اور جانی سے بچنے کے لیے ان پیازوں کا ابتدائی سے علاج کروالینا بہتر ہے۔

اپنی غذا کا خیال رکھنا: دیکھا یہ گیا ہے کہ خواتین کام کاج کی زیادتی کے باعث اپنے کھانے پینے میں لا پرواہی برتی ہیں۔ بیس سال کی عمر میں آپ کا میٹابولزم سب سے تیزی سے کم ہوتا ہے اور مسلسل فعال رہتا ہے لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کی کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے اس لیے اپنی ڈائیٹ پر مکمل توجہ رکھیں اور ہر چیز اپنے کھانے کا حصہ بنا جس میں ہر قسم کے غذائی اجزا شامل ہیں۔ کم کیلوری والی ایشیا اینٹیاں اور اوائل عمر کے اپنے کھانے پینے کے معمول کو بچانے میں تاکہ برقی عمر میں آپ نہ کھانے کے برے اثرات سے بچ سکیں۔ خواتین ڈائیٹ کا چکر بھی کھانے کو اور کھانے کی پیازوں کو دیکھ کر جسم کو صرف کروڑی کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہے اور کبھی نہیں کیوں کہ بھوکا رہ کر ڈائیٹ سے صرف نقصان ہی ہوتا ہے اور کبھی نہیں۔ لیکن اگر آپ ڈائیٹ پلاننگ نہیں کرتی ہے تو آپ کی صحت بھی برقرار رہ سکتی ہے اس لیے اپنے ڈائیٹ پلان میں "متوازن غذا" کی اہمیت کو نظر انداز نہ کریں۔

اپنی پیاز کی نظر انداز نہ کریں: خواتین میں سوسائٹ پر بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ چھوٹی موٹی پیازوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں اور ایسا وہ اکثر لا پرواہی اور کام کی زیادتی کے باعث اور کبھی بھاری وقت نہ ہونے کی وجہ سے بھی کرتی ہیں۔ ایسا کرنے سے وہ اپنی صحت کو ٹھیک کرنے میں کوتاہی کر دیتی ہیں اور اس کی وجہ سے وہ چار بھی کرتی ہیں کیوں کہ ان چھوٹی موٹی پیازوں جیسے مستطیل کھانسی، گردن اور کرک اور در اور غیر ہموار نظام ہاضمہ کے ساتھ گیس کی روزمرہ شکایات انہیں کسی بڑے مسئلہ سے بھی دوچار کر سکتی ہیں۔ اس لیے کسی قسم کے بڑے نقصان اور جانی سے بچنے کے لیے ان پیازوں کا ابتدائی سے علاج کروالینا بہتر ہے۔

اپنی غذا کا خیال رکھنا: دیکھا یہ گیا ہے کہ خواتین کام کاج کی زیادتی کے باعث اپنے کھانے پینے میں لا پرواہی برتی ہیں۔ بیس سال کی عمر میں آپ کا میٹابولزم سب سے تیزی سے کم ہوتا ہے اور مسلسل فعال رہتا ہے لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کی کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے اس لیے اپنی ڈائیٹ پر مکمل توجہ رکھیں اور ہر چیز اپنے کھانے کا حصہ بنا جس میں ہر قسم کے غذائی اجزا شامل ہیں۔ کم کیلوری والی ایشیا اینٹیاں اور اوائل عمر کے اپنے کھانے پینے کے معمول کو بچانے میں تاکہ برقی عمر میں آپ نہ کھانے کے برے اثرات سے بچ سکیں۔ خواتین ڈائیٹ کا چکر بھی کھانے کو اور کھانے کی پیازوں کو دیکھ کر جسم کو صرف کروڑی کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہے اور کبھی نہیں کیوں کہ بھوکا رہ کر ڈائیٹ سے صرف نقصان ہی ہوتا ہے اور کبھی نہیں۔ لیکن اگر آپ ڈائیٹ پلاننگ نہیں کرتی ہے تو آپ کی صحت بھی برقرار رہ سکتی ہے اس لیے اپنے ڈائیٹ پلان میں "متوازن غذا" کی اہمیت کو نظر انداز نہ کریں۔

اپنی پیاز کی نظر انداز نہ کریں: خواتین میں سوسائٹ پر بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ چھوٹی موٹی پیازوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں اور ایسا وہ اکثر لا پرواہی اور کام کی زیادتی کے باعث اور کبھی بھاری وقت نہ ہونے کی وجہ سے بھی کرتی ہیں۔ ایسا کرنے سے وہ اپنی صحت کو ٹھیک کرنے میں کوتاہی کر دیتی ہیں اور اس کی وجہ سے وہ چار بھی کرتی ہیں کیوں کہ ان چھوٹی موٹی پیازوں جیسے مستطیل کھانسی، گردن اور کرک اور در اور غیر ہموار نظام ہاضمہ کے ساتھ گیس کی روزمرہ شکایات انہیں کسی بڑے مسئلہ سے بھی دوچار کر سکتی ہیں۔ اس لیے کسی قسم کے بڑے نقصان اور جانی سے بچنے کے لیے ان پیازوں کا ابتدائی سے علاج کروالینا بہتر ہے۔

اپنی غذا کا خیال رکھنا: دیکھا یہ گیا ہے کہ خواتین کام کاج کی زیادتی کے باعث اپنے کھانے پینے میں لا پرواہی برتی ہیں۔ بیس سال کی عمر میں آپ کا میٹابولزم سب سے تیزی سے کم ہوتا ہے اور مسلسل فعال رہتا ہے لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کی کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے اس لیے اپنی ڈائیٹ پر مکمل توجہ رکھیں اور ہر چیز اپنے کھانے کا حصہ بنا جس میں ہر قسم کے غذائی اجزا شامل ہیں۔ کم کیلوری والی ایشیا اینٹیاں اور اوائل عمر کے اپنے کھانے پینے کے معمول کو بچانے میں تاکہ برقی عمر میں آپ نہ کھانے کے برے اثرات سے بچ سکیں۔ خواتین ڈائیٹ کا چکر بھی کھانے کو اور کھانے کی پیازوں کو دیکھ کر جسم کو صرف کروڑی کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہے اور کبھی نہیں کیوں کہ بھوکا رہ کر ڈائیٹ سے صرف نقصان ہی ہوتا ہے اور کبھی نہیں۔ لیکن اگر آپ ڈائیٹ پلاننگ نہیں کرتی ہے تو آپ کی صحت بھی برقرار رہ سکتی ہے اس لیے اپنے ڈائیٹ پلان میں "متوازن غذا" کی اہمیت کو نظر انداز نہ کریں۔

اپنی پیاز کی نظر انداز نہ کریں: خواتین میں سوسائٹ پر بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ چھوٹی موٹی پیازوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں اور ایسا وہ اکثر لا پرواہی اور کام کی زیادتی کے باعث اور کبھی بھاری وقت نہ ہونے کی وجہ سے بھی کرتی ہیں۔ ایسا کرنے سے وہ اپنی صحت کو ٹھیک کرنے میں کوتاہی کر دیتی ہیں اور اس کی وجہ سے وہ چار بھی کرتی ہیں کیوں کہ ان چھوٹی موٹی پیازوں جیسے مستطیل کھانسی، گردن اور کرک اور در اور غیر ہموار نظام ہاضمہ کے ساتھ گیس کی روزمرہ شکایات انہیں کسی بڑے مسئلہ سے بھی دوچار کر سکتی ہیں۔ اس لیے کسی قسم کے بڑے نقصان اور جانی سے بچنے کے لیے ان پیازوں کا ابتدائی سے علاج کروالینا بہتر ہے۔

اپنی غذا کا خیال رکھنا: دیکھا یہ گیا ہے کہ خواتین کام کاج کی زیادتی کے باعث اپنے کھانے پینے میں لا پرواہی برتی ہیں۔ بیس سال کی عمر میں آپ کا میٹابولزم سب سے تیزی سے کم ہوتا ہے اور مسلسل فعال رہتا ہے لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کی کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے اس لیے اپنی ڈائیٹ پر مکمل توجہ رکھیں اور ہر چیز اپنے کھانے کا حصہ بنا جس میں ہر قسم کے غذائی اجزا شامل ہیں۔ کم کیلوری والی ایشیا اینٹیاں اور اوائل عمر کے اپنے کھانے پینے کے معمول کو بچانے میں تاکہ برقی عمر میں آپ نہ کھانے کے برے اثرات سے بچ سکیں۔ خواتین ڈائیٹ کا چکر بھی کھانے کو اور کھانے کی پیازوں کو دیکھ کر جسم کو صرف کروڑی کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہے اور کبھی نہیں کیوں کہ بھوکا رہ کر ڈائیٹ سے صرف نقصان ہی ہوتا ہے اور کبھی نہیں۔ لیکن اگر آپ ڈائیٹ پلاننگ نہیں کرتی ہے تو آپ کی صحت بھی برقرار رہ سکتی ہے اس لیے اپنے ڈائیٹ پلان میں "متوازن غذا" کی اہمیت کو نظر انداز نہ کریں۔

اپنی پیاز کی نظر انداز نہ کریں: خواتین میں سوسائٹ پر بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ چھوٹی موٹی پیازوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں اور ایسا وہ اکثر لا پرواہی اور کام کی زیادتی کے باعث اور کبھی بھاری وقت نہ ہونے کی وجہ سے بھی کرتی ہیں۔ ایسا کرنے سے وہ اپنی صحت کو ٹھیک کرنے میں کوتاہی کر دیتی ہیں اور اس کی وجہ سے وہ چار بھی کرتی ہیں کیوں کہ ان چھوٹی موٹی پیازوں جیسے مستطیل کھانسی، گردن اور کرک اور در اور غیر ہموار نظام ہاضمہ کے ساتھ گیس کی روزمرہ شکایات انہیں کسی بڑے مسئلہ سے بھی دوچار کر سکتی ہیں۔ اس لیے کسی قسم کے بڑے نقصان اور جانی سے بچنے کے لیے ان پیازوں کا ابتدائی سے علاج کروالینا بہتر ہے۔

اپنی غذا کا خیال رکھنا: دیکھا یہ گیا ہے کہ خواتین کام کاج کی زیادتی کے باعث اپنے کھانے پینے میں لا پرواہی برتی ہیں۔ بیس سال کی عمر میں آپ کا میٹابولزم سب سے تیزی سے کم ہوتا ہے اور مسلسل فعال رہتا ہے لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کی کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے اس لیے اپنی ڈائیٹ پر مکمل توجہ رکھیں اور ہر چیز اپنے کھانے کا حصہ بنا جس میں ہر قسم کے غذائی اجزا شامل ہیں۔ کم کیلوری والی ایشیا اینٹیاں اور اوائل عمر کے اپنے کھانے پینے کے معمول کو بچانے میں تاکہ برقی عمر میں آپ نہ کھانے کے برے اثرات سے بچ سکیں۔ خواتین ڈائیٹ کا چکر بھی کھانے کو اور کھانے کی پیازوں کو دیکھ کر جسم کو صرف کروڑی کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہے اور کبھی نہیں کیوں کہ بھوکا رہ کر ڈائیٹ سے صرف نقصان ہی ہوتا ہے اور کبھی نہیں۔ لیکن اگر آپ ڈائیٹ پلاننگ نہیں کرتی ہے تو آپ کی صحت بھی برقرار رہ سکتی ہے اس لیے اپنے ڈائیٹ پلان میں "متوازن غذا" کی اہمیت کو نظر انداز نہ کریں۔

اپنی پیاز کی نظر انداز نہ کریں: خواتین میں سوسائٹ پر بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ چھوٹی موٹی پیازوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں اور ایسا وہ اکثر لا پرواہی اور کام کی زیادتی کے باعث اور کبھی بھاری وقت نہ ہونے کی وجہ سے بھی کرتی ہیں۔ ایسا کرنے سے وہ اپنی صحت کو ٹھیک کرنے میں کوتاہی کر دیتی ہیں اور اس کی وجہ سے وہ چار بھی کرتی ہیں کیوں کہ ان چھوٹی موٹی پیازوں جیسے مستطیل کھانسی، گردن اور کرک اور در اور غیر ہموار نظام ہاضمہ کے ساتھ گیس کی روزمرہ شکایات انہیں کسی بڑے مسئلہ سے بھی دوچار کر سکتی ہیں۔ اس لیے کسی قسم کے بڑے نقصان اور جانی سے بچنے کے لیے ان پیازوں کا ابتدائی سے علاج کروالینا بہتر ہے۔



صنعتی مساوات کی غیر مساوی صنف

صنعتی مساوات سے دونوں جنسوں کے درمیان یکساںیت راہ ہوتی ہے لیکن جب اسلام فق مساوات کی بات کرتا ہے تو اس سے متنی اضافہ مراد ہوتا ہے جوں جوں ملک تعلیمی اور معاشی حوالے سے ترقی کرتی کرے گا۔ پاکستانی عورت کی حالت ضرور بدلے گی اس وقت عوامی رائے واضح طور پر ان کے ساتھ ہے

صنعتی مساوات سے دونوں جنسوں کے درمیان یکساںیت راہ ہوتی ہے لیکن جب اسلام فق مساوات کی بات کرتا ہے تو اس سے متنی اضافہ مراد ہوتا ہے جوں جوں ملک تعلیمی اور معاشی حوالے سے ترقی کرتی کرے گا۔ پاکستانی عورت کی حالت ضرور بدلے گی اس وقت عوامی رائے واضح طور پر ان کے ساتھ ہے

صنعتی مساوات سے دونوں جنسوں کے درمیان یکساںیت راہ ہوتی ہے لیکن جب اسلام فق مساوات کی بات کرتا ہے تو اس سے متنی اضافہ مراد ہوتا ہے جوں جوں ملک تعلیمی اور معاشی حوالے سے ترقی کرتی کرے گا۔ پاکستانی عورت کی حالت ضرور بدلے گی اس وقت عوامی رائے واضح طور پر ان کے ساتھ ہے

صنعتی مساوات سے دونوں جنسوں کے درمیان یکساںیت راہ ہوتی ہے لیکن جب اسلام فق مساوات کی بات کرتا ہے تو اس سے متنی اضافہ مراد ہوتا ہے جوں جوں ملک تعلیمی اور معاشی حوالے سے ترقی کرتی کرے گا۔ پاکستانی عورت کی حالت ضرور بدلے گی اس وقت عوامی رائے واضح طور پر ان کے ساتھ ہے

صنعتی مساوات سے دونوں جنسوں کے درمیان یکساںیت راہ ہوتی ہے لیکن جب اسلام فق مساوات کی بات کرتا ہے تو اس سے متنی اضافہ مراد ہوتا ہے جوں جوں ملک تعلیمی اور معاشی حوالے سے ترقی کرتی کرے گا۔ پاکستانی عورت کی حالت ضرور بدلے گی اس وقت عوامی رائے واضح طور پر ان کے ساتھ ہے

صنعتی مساوات سے دونوں جنسوں کے درمیان یکساںیت راہ ہوتی ہے لیکن جب اسلام فق مساوات کی بات کرتا ہے تو اس سے متنی اضافہ مراد ہوتا ہے جوں جوں ملک تعلیمی اور معاشی حوالے سے ترقی کرتی کرے گا۔ پاکستانی عورت کی حالت ضرور بدلے گی اس وقت عوامی رائے واضح طور پر ان کے ساتھ ہے

صنعتی مساوات سے دونوں جنسوں کے درمیان یکساںیت راہ ہوتی ہے لیکن جب اسلام فق مساوات کی بات کرتا ہے تو اس سے متنی اضافہ مراد ہوتا ہے جوں جوں ملک تعلیمی اور معاشی حوالے سے ترقی کرتی کرے گا۔ پاکستانی عورت کی حالت ضرور بدلے گی اس وقت عوامی رائے واضح طور پر ان کے ساتھ ہے

تدریس کے میدان میں صنفی عدم مساوات کا دائرہ وسیع ہے وہاں مجموعی قومی پیداوار میں تقریباً 25 فی صدی اور لڑکیوں کے سکولوں میں شرح انداز 0.75 سے بھی کم ہے۔

پاکستانی عورت کا مقام کیا ہے؟ قانون مردوں کی طرح نہیں ملتا، تعلیم، شہیے اور پیشے کے انتخاب کی اجازت دیتا ہے۔

پاکستان میں خواتین ڈاکٹرز کی بہت بڑی تعداد ہے۔ خواتین کی ایک بڑی تعداد وکیل، صحافی، سیاست دان، سرکاری ملازم، سفارت کار، پبلسٹک افسر، سکول ٹیچر اور کالج میں پروفیسر، ٹیکسٹائل انجینئر اور جی کے صنعت کار بن رہی ہے۔ پاکستانی عورتوں کی بڑی تعداد مختلف قسم کے سٹورز کی مالک ہے اور دیگر کاروبار چلا رہی ہے، پھر ان کی عمر بڑی اور بڑا سیکولر حوالے سے ہے؟

عورت کو وراثت میں اپنے باپ کی جائیداد سے بھائی کے حصہ دینا ہے لیکن اپنی شادی ہر وہ عورت کی صحت میں کچھ حاصل کرتی ہے جب کہ اس کے بھائی کی چیز گھر میں لاتے ہیں جو ان کی عمر بڑی ہے۔ والدین انہیں شادی پر دینے میں بڑی اہمیت دیتے ہیں۔

بہت سی مسلمان خواتین میں ماہرین قانون اور تھنڈے عورتوں کے حقوق کی تحریک کو آگے بڑھانے کے لیے اور اسے محفوظ بنانے کے لیے تمام ممالک کا قانون کو مساوی طور پر برابری سمجھتے ہوئے ان پر اصرار کرتے ہیں۔ ہم پاکستان میں بھی ایسا کر سکتے ہیں۔ اسلامی قانون کو کسی مسلمان کو کسی خاص کھلیے کرنا نہیں دیتا۔ دوسرے الفاظ میں ایک شخص جو حق فریضے سے متعلق رکھتا ہے وہ کسی خاص معاملے میں امام مالک کی تعلیمات کو اپنی زندگی کی تعلیمات سے جدا کر دے گا۔</

