

پرسکون نیند کے لیے
بہترین درجہ حرارت کیا ہے



دوسرے گروپ کو اسی مقدار میں کیلوریز والا متبادل مشروب دیا۔ ایک کے خطرے میں اضافے سے ہوتا ہے۔

[illegible]

دیگر غذائی اجزاء

زیادہ صحت مند غذائی عادات؟

[illegible]

A photograph showing several whole cucumbers and several slices of cucumbers arranged on a blue, textured surface. Some cucumber slices are placed on a small piece of blue fabric or paper.

انہاس میں تقریباً 87 فیصد پانی ہوتا ہے اور یہ کھانوں میں میٹھا اور تازہ پنکشن ڈانک پیدا کرتا ہے۔ ایک سانس میں تقریباً 40 سیکیوریز ہونی چاہیے اور اس میں وٹامن C، وٹامن B6، کاربوہائیڈریٹس، پوٹاشیم اور آئرن شامل ہوتے ہیں۔

45 کلور ہوتی ہیں اور اس میں دو اہم
دوائیاں K دوائی C، کلوریم اور کوئینین
ہیں۔ انکی انجکشن اور دھنسی میں شامل
ہوتے ہیں، جو دوسرے کے بعد چھوٹی کی
مکمل شکل میں عروضہ ہیں۔

3- اسٹراپی

5- کریپ فروٹ
کریپ فروٹ میں تقریباً 92 فیصد ایسی ہیروین
پایا جاتا ہے، اس بات کا تاثر ہے کہ ایسی ہیروین
میں استعمال کیا جا سکتا ہے، تاہم بعض
ادویات کے ساتھ اس کے استعمال کا خیال
رکنا ضروری ہے۔ آج کل میں تقریباً
53 کلو گرام ہیروین کی برآمدی دہان
C. دہان A. قاہرہ اور اسی کی سیٹ
4- تریوڑ

سیلو کے مطابق بتایا گیا ہے۔

کچھ روزہ دینی سے انتہائی بھرپور ہیری ہے جس میں صرف 96 فیصد ہی پایا جاتا ہے۔ یہ سیم کوئی ایڈریشن سے جاننے میں مدد دیتا ہے۔ ایک بک بھرے میں تقریباً 15 کلو گرام ہونی چاہیے اور اس میں 400 گرام K ٹھوس سبزیوں کی فیڈوز اور 150 گرام فیڈز میں شامل ہونی چاہیے۔

2-ثماثر

لنار میں تقریباً 94 فیصد پانی ہوتا ہے اور یہ سلاخ، سیلینڈر اور مختلف چکڑوں میں استعمال ہوتا ہے۔ ایک کپ لنار میں تقریباً

ماہرین نے اہم حقائق بتا دیے



ڈاکٹر شمس الحق

Advances
 Nutrition
 جس میں 8 سے 19 سالہ کے بچے کو غذائی نقص
 دہی کا کارڈ، ایک تعلیمی کارڈ اور خوراک کے اثرات کا جائزہ
 لینے والے 73 مختلف مطالعات کے نتائج کو یکجا کیا گیا ہے
 ماہر غذائی مسائل اٹنی ہے تحقیق کے مطابق غذائی
 کے ابتدائی برس، خصوصاً جسمانی نمو کے دوران، بہت
 غذائی حالت کو غذائی نقصان سے محفوظ رکھنے کی ضرورت
 طویل مدتی اثرات مرتب کر سکتی ہیں۔ تحقیق کا پتہ
 کہ عمری میں غذائی نقصان، غذائی ضرورتیں پہلی شہداء
 بلکہ ماہر غذائی تعلیمی کارڈ کی کبھی ضرورت ہے۔

انتہائی ابتدائی دور

Neuroscience News کے مطابق سائنس دانوں نے پتہ چلایا ہے کہ شہر نشینات کی پری ویکسریں بیلے جیگ، جیوس ٹینک کی مرکزی حرکت کی ہیں، جسے کہا کہ کسب سے اہم بات یہ سامنے آئی ہے کہ کتنی عورتیں اور مرد سائنس دانوں کی فیلڈز پر ترقی پاتی ہیں، جس کی جاتی ہے۔ ان کے مطابق ٹرنکی کے ابتدائی برسوں میں خاص خصوصیات کا تقاضا بعد میں، یعنی ٹو جوبلی کے دور، اور ذہانت کی سطح میں یہ تبدیلیاں آتی ہیں اور یہ اثر اس وقت میں برقرار رہتا ہے، جب دیگر متعدد اہل اعزاز ہوئے۔

ز مادہ پیمائش صورت حال

جوتانی کے مرتلے میں صومرہالی زیادہ چھپوہ ہے،
 نیکو کچھو کچھو غامضیں حوصلہ فراوانی کو ظاہر کرتی ہیں،
 مکیں شولہاں غامضی نہیں ہیں۔ ہادی جو ہے اس کی بات
 صومرہرت ہے کہ مزید بکتر اعلان میں تاجا کی اس بات
 کی بات ہے۔ ہادی کو ہوسے کہ آتا ہو جانی کا دور وانی
 ہادی شولہاں کو ہوسے کہ آتا ہو جانی کا دور وانی
 ہادی شولہاں کو ہوسے کہ آتا ہو جانی کا دور وانی
 ہادی شولہاں کو ہوسے کہ آتا ہو جانی کا دور وانی

عصائی الحک

نیر خورگی کے بعد، نوجوانی کا مرحلہ اعصابی ٹپک کے لحاظ سے ایک دوسرے ہم دور سمجھا جاتا ہے۔ جس میں دماغ میں وسیع ساختی اور فعلی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ یہ

[illegible]

طویل المدتی شواہد

محققین نے مختلف نذرانی اجزاء اور نذرانی عناصر سے متعلق طویل المدتی شواہد کا جائزہ لیا، جن میں آئرن،

وہ ان جانچنے کے غلامِ اوقات جو محنت کیلئے مضرِ ثنبت ہو سکتے ہیں



ڈاکٹر مریم

[illegible][illegible]

بھرتے ہوئے شعبے میں اصول
الہامی بھرتے ہوئے تحقیقی میدان کو بھرنے کے
لیے تقابلی تحقیقی مطالعات کے لیے سات رہنما
اصول تجویز کرتے ہیں:
زندگی کے عمل بعد (انسائیکل) کے جامع نقطہ نظر کو اپنانا
و فرغ شدہ ایجاز کو جو دینے کے بجائے مجموعی تعارف
غور کرنا۔
حیاتیاتی طور پر قابل امتحان و باہرکار
(biomarkers) کا استعمال۔

بلوٹ ہر مریض کے حوالے سے خصوصی تجربہ حاصل کرچکا۔

دنیا کی طبی پیش قدمی کے معیارات کو یکساں بنانا۔

سابقہ مریضوں کو اپنی طبی خصوصیات کو ترجیح دینا۔

مختص طبی اداروں کو تسلیم کرنا جو دنیا کی کوشش کر رہے ہیں۔

مختص طبی اداروں سے پیچھے نہ رہنا جو دنیا کی کوشش کر رہے ہیں۔

ضروری ہے کہ کالوں کو دیکھ کر ہی نہیں بلکہ طبی معیار کی بنیاد پر تحقیق کرنا۔

ذاتی مددگاروں سے کالوں کو دیکھ کر ہی نہیں بلکہ طبی معیار کی بنیاد پر تحقیق کرنا۔

ایک منظم و مفید مرکز سے کالوں کو دیکھ کر ہی نہیں بلکہ طبی معیار کی بنیاد پر تحقیق کرنا۔

[illegible]

موبائل اسکرین کے بچوں کی صحت پر پڑنے والے اثرات اور ان سے بچنے کے طریقے

2 سے 5 سال کے بچوں کا نیکہ اڑنا۔
اس عمر میں بچہ کھانے پینے کے علاوہ ہر شے کا چھو جائے
اور والدین کو چاہئے کہ بچوں کے ساتھ کھربشت اور معاشقہ
کروں اور گرم پتیل۔
6 سال اور اس سے زائد عمر کے بچوں کا نیکہ اڑنا۔
میدان اور ڈانچا میں سے کھیل کود سے منع ہو جاتا ہے
بچہ جس اوراد میں کھڑا ہو جائے وہاں کھانے پینے کی ضرورت ہے
اس عمر میں بچہ کھانے پینے کی چیز اور سانی سرگرمیوں کو ہرگز خراب نہ
کرائے۔
والدین کی کیا کشتہ ہیں؟
اس زمانے سے والدین سے کرنے کے 2

[illegible]

اسکین نامتو کھیلوں کا گزیرہ لائن۔
 ارمینان کی ایک طرف پیٹھ مار کر سنے والدین
 لیے بچوں کے اسکین نامتو کھیلوں مندر کھینے کے حوالے
 کے ایک کاغذ لائن بنائی ہے جس کی تفصیلات درج ذیل
 ہیں۔
 نوآموز کھیلوں کا گزیرہ لائن۔
 18 ماہ سے عمر بچوں کا اسکین نامتو کھیلوں کے
 گزیرہ کرنا ہے اسکین نامتو کھیلوں کو کھانے کا
 18 سے 24 ماہ کے بچوں کا گزیرہ لائن۔
 اس عمر کے بچوں کو کھانے کا
 مندر تفصیلات کا گزیرہ لائن
 گزیرہ لائن کا گزیرہ لائن

[illegible]

عصیب 5 سال کا ہونے والا ایک نوجوان ہے۔
 مذہبہ معنی الفاظ اور آوازوں کے دواپ تک ٹھیک طریقے
 بات کرنے کے قابل نہیں ہو سکتا۔ اکثر کے معائنے
 سے پتا چلا کہ کئی طور پر دواپ اگل ٹھیک ہے، اس وقت تھراپی بھی
 لرا کے دیگر ایسکین پیچھے خاص فرق نہیں پڑا لیکن اصل مسئلہ
 یہ ہو رہا تھا۔

[illegible]

ہو گا کہ انسانی ترقی کیلئے کیا ہے۔
 یہ تمام ہے ایک گھنٹے سے زائد وقت اسکرین
 سامنے گزرتے ہیں۔ ان میں مدنی کی زبان و بیان
 اور لسانی (Language & Literacy) Development
 (ترقی) سے متعلق مضمون میں صرف نوٹ
 کیا گیا۔
 گوکہ تحقیق سے ذہنی کارکردگی کے حوالے سے
 زیادہ فرق نہیں کیسا گیا اسلئے اسے چند شاہد کی روشنی
 میں خبردار کرنا کہ جہاں کی ذہنی ڈیولپمنٹ کے
 (ترقی) سے (Phase Development) میں زیادہ
 فرق ہے اس حوالے سے تیار رہنے کی ضرورت ہے۔
 مگر یہ نام اور پچھلے کتب

اے طائرِ لاہوتی اس رزق سے موت اچھی
جس رزق سے آتی ہو پرواز میں کوتاہی



روزنامہ

روزنامہ صورت حال

کورونا وائرس، لاک ڈاؤن اور طبی قید

کوشمیر میں جاری غیر معینہ عرصے کے لئے ایک اور (تالہ بندی) اولیٰ قید کے بیچ اگرچہ مساجد پر نقل چڑھنے کے لئے یہاں لوگ ماہ رمضان کی راتوں اور مغفلوں سے محروم نہیں ہوئے ہیں تاہم گھر میں ہی قید کو صحت بخش غذا نیت سے محروم ہیں روزہ داروں کو افطار میں کچھ پھل اور دینی شریعت میسر ہیں۔ اس دوران ماہرین طب کا کہنا ہے کہ گھر میں ہی قید یا گوشیشی نقل و حرکت کی راہ دینے کا نکتہ نہیں ہے کیونکہ کھانا کسٹوں سے دھواور حفاظت کے ذریعہ جسم کی سرکری کو برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ کشمیر میں حفاظت کے مطالبہ اور مضال الماباک شروع ہوئے کیونکہ قید کے دنیا کے تقریباً چودھار ہب مضال المسلمانوں نے روزے رکھنا شروع کر دیے۔ اگرچہ اس بار بھی زیادہ تر مسلمان ہر سال آنے والے رمضان کی طرح روزے رکھ رہے ہیں تاہم اس بار تقریباً سب ہی مسلمانوں کے لئے رمضان کا

دوران حمل بھوک ختم ہو جانا قبل
از وقت

بچے کی پیدائش کا خطرہ بڑھائے



ایسی خواتین جو دورانِ حمل مختلف غذائی
مرض کا مقابلہ کر رہی ہوں، ان میں سے بچوں کی مکمل از وقت
پیدائش کا امکان 70 فیصد بڑھ جاتا ہے۔ یہ بات
بہنیں سن سکتی ہیں۔ دلی ایک نئی تحقیق میں سامنے
آئی ہے کہ وینڈیا کی اسٹیمٹ 12 سالہ خواتین کا زیادہ
کھینکے کے بعد یہ بھی دو فیصد کم کیا گیا۔ لاکھ
لڑ از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے سر جسم کے
خامیے میں بہت چھوٹے بھی ہو سکتے ہیں۔

تحقیق کے حلقہ نقلائی کی اور پھر ناکہ
عوٹ والے بد مزاجوں سے اسانے بد مزاجی اصرار کی
جائزہ سے ہوئے جس نے تحقیقوں میں مسائل کا
عوٹ نہیں متفقین کا کہنا تھا کہ کس نے رشتہ قسم
جاننا یا رشتہ نبوک سے ہوئے اصرار کا خلاف حاملہ
نہیں کو دروازہ کھولنے کے پاس اور کھولنے کے
کے ہاتھ سے ہوئے۔ نقلائی اصرار میں برسر کھولنے اور افراد
میں متحرک کرتے ہیں اور ان میں اس رشتہ نبوک کی میں
فلسفوں دلی پیام میں تحقیق کی عمری کھولنے میں ہیں۔
نقلائی اصرار میں تحقیق کے حلقہ نقلائی اور رشتہ نبوک
مسائل کا تعلق تحقیقوں میں رشتہ نبوک میں پیدا ہوا
نہیں۔ نظام میں کے اصرار اور دیگر بد مزاجی میں
نقلائی اصرار کے خلاف بد مزاجوں سے ہوئے اصرار میں
نقلائی اصرار میں تحقیق کے حلقہ نقلائی میں جہاں

[illegible]

ہندوؤں نے مسلمانوں کو اس کے لیے کئی سالوں تک قید کیا۔ جب اس نے دیکھا کہ رمضان المبارک ایک ایسے وقت میں شروع ہوا، جب دنیا کے دیگر ممالک کی طرح ہندوستان میں اور کورونا وائرس سے نبرد آزما نہیں ہو سکا، تو دیکھ کر ممالک کی سطح پر ہندوستان کی ایسی تیزی سے ترقی رہا ہے کہ کشمیر بھی اس کی لپیٹ میں شامل طور پر ہے۔ اور اسے وہاں سے چلے جہاں کی اسلامی ممالک نے، ہاں رمضان المبارک کے مذہبی عبادات کو عارضی طور پر معطل کر دیا، وہ تمام اسلامی ممالک نے جڑی لاک ڈاؤن کی، اور کورونا کی روک تھام کے لیے اس صورت حال میں وہاں سال رمضان مبارک کا سب سے زیادہ گزشتہ برسوں کے مقابلے میں قدرے مختلف ہے، جبکہ کورونا کی روک تھام کے لیے نکلے گئے لاک ڈاؤن اور قرنطینہ ہے۔ سماجی دوری اختیار کرنے اور بنیادی خطوط کے باعث عبادت گاہیں بھی منقطع ہیں۔ وہیں المیائیں کشمیر کو ماہ رمضان میں لاک ڈاؤن کی وجہ سے صحت بخش غذائیت سے محرومی کا سامنا ہے۔ بازار مسلسل بند رہنے سے پبل، پھول اور شادیاں ضرورت کے ساتھ دستیاب نہیں ہے۔ لیکن روز بروز دوروں کو کھانا پانی سے ہی افطار کی کرنے پر تیزی سے آگے بڑھ رہا ہے اور وہاں کو صحت بخش غذائیت نہیں مل رہی ہے۔ اس دوران ماہرین نے یہاں کے رمضان کے مہینے میں جسمانی صحت برقرار رکھنے اور وزن کو بڑھانے کے لیے لٹل حرکت نہایت ضروری ہے۔ انہوں نے کہا کہ گھر میں طبی قیاد کی کوئی تشخیص، انفی و حرکت کی راہ میں رکاوٹ نہیں ہے، گھر کے کاموں میں حدود اور معاونت کے ذریعے ہم کسی سرگرمی کو برقرار رکھا جا سکتا ہے اور صحت بخش غذائی نظام کو اپنا کر وزن اضافے سے بچا جا سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ گھر میں ورزش کے لیے ایک وقت مقرر کر کے جبکہ ان میں زیادہ روزوں کو صحت کے لیے بڑی جگہ یا خصوصی سہارا و مسلمان کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ پہلا روزہ دار کو افطار کا آغاز پانی کے علاوہ دوسرے کے مائع مواد سے کرنا چاہیے۔ اس میں میٹھا شربت جو تیز جلیاں کا قدرتی جوس ہو اور یا پھر جوج کے ساتھ گرم چائے یا لٹا۔ ماہرین نے یہاں کے دوسرے دن کے لئے گھٹے گھٹے اور کم سوزی کا مشورہ دیا، جو جسم میں کاموں کی انجام دہی میں معاون غذاؤں پر مشتمل ہے، جو بیشتر کاموں کی نشاندہی اور ٹھوکر شامل ہے۔ نشاندہی کو ٹھوکر سے زیادہ ٹھوکر شامل ہے۔ جاول، بکرونی اور روٹی کی مختلف اقسام سب نشاندہی شامل ہیں۔ ساتھ ہی کسی ایک نوعیت کی پروٹین بھی لینا چاہیے جو خلیوں کے بننے میں مددگار ہو۔ اس میں گوشت، مہی، مائلا، انار، کاری اور چھنی شامل ہے۔ تیز، انار، بکرونی، بزیوں کے حصول کی ضرورت بھی اہم ہے۔ سلام میں کم از کم 5 مختلف رنگ نظر سے چاہئیں۔ بزیوں انسانی جسم میں اہم کاربوہائیوں کی سلاطین ہیں۔ اینا کردار اور کرتی ہیں۔ ماہرین نے یہاں کے رمضان میں رات کی نیند پوری کرنا چاہیے۔ اس لیے کہ انسان کے جسم میں سائونین مواد کا اخراج سورج غروب ہونے کے بعد اور رات کو سونے کے دوران ہوتا ہے۔ میٹابولزم مواد انسانی جسم کی حیاتیاتی گھڑی کو متاثر کئے میں بنیادی

امن کا پیام بر 'فیض احمد فیض'

تیرے ہاتھ چٹوٹیوں کی مہک سا گھی
سارے ان دیکھے رفیقوں کا جلو ساتھ رہا
کہتے تھے انھوں سے ہم آؤں مرا چہرہ رہا
اور پردہ کی سی مہر گرگڑاؤں میں
دیکھتے تھے تیری نام و نشان راہوں میں
جس میں نہیں برقی ٹکڑا میرے لبو کا پہچم
لبھاتا ہے وہاں ارضِ قلعین کا علم
تیرے اعدا نے کیا ایک قلعین برباد
تیرے چٹوٹیوں نے کیا کتے قلعین آباد

(حیات 1980ء)

(بیروت 1980ء)



ان کو دیکھ کر گورستان کے نمونے سے یہ نظم
 سرود سلوں پر، زرد سلوں پر
 تازہ گرم کے لبو کی صورت
 گلدستوں کے پچھلے چہرے
 کہتے سب بے نام ہیں لیکن
 ہر اک پچھلے بے نام لکھا ہے
 ناخت سونے والے کا
 یاد میں رونے والے کا
 اپنے فراق سے فارغ ہو کر
 اپنے لبے کی تان کے چادر
 سارے سے خراب میں ہیں
 اپنے نمونے کے بار پر دیکر
 اسی چاکری چاکری

[illegible][illegible]

میرے نزدیک فیض ایک شاعر، مفکر اور سیاست دان ہے۔
 ہر زمانے سے بڑھ کر ایک ایسا مفکر، انسانیت کی فکر کرنے والا،
 یہ انسانی معاشرے کے فرد کے لئے ایک 'آئینہ' ہے۔
 ہر شخص کا سامنا کرتا ہے۔

فقیہ سے اپنی دواہیگی کے اظہار کی ایک اور
 کر کے جوئے اپنی خوشنمائی کا مظاہرنا چاہتا ہوں کہ
 میرے شہر کے چور ہے، بارگاہ شہابہ پر فقیہ کا
 ہونے پر مجھے تعجب نہ ہو۔ جس نے مجھے اپنے
 ساری شہابہ کھلیں۔ جس میں میں نے اپنی رواق
 کے کھڑے ہوئے۔ اور میں ہر شام بہت دیر تک
 سیر کرتا تھا۔ فقیہ کے زمان میں وہاں جو کسی اس
 کو اپنے لیے اپنی تاجوں کو توڑ دے کسی ایک سوال فقیہ
 کی رائے ہو تو میں کہتا ہوں کہ میرے زمانے میں شہابہ میں
 رہنے پر یہ شہر میں کھڑے کیا؟

میں نے اس پر غور کیا تو اس بات کی دلیل دیکھ کر محمد
جوئے سے بے اختیار ہلے۔
اگر کیا بات تو اس بات کی دلیل دیکھ کر محمد
جوئے سے بے اختیار ہلے۔
میں نے اس پر غور کیا تو اس بات کی دلیل دیکھ کر محمد
جوئے سے بے اختیار ہلے۔

[illegible][illegible][illegible]

گلوئے عشق کو دار و درشن پہنچانہ سکے
تو لوٹ آئے ترے سر بلند کیا کرتے

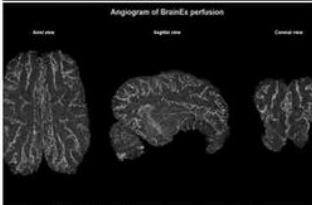
☆ ☆ ☆ ☆

ہم دیکھیں گے
ہم دیکھیں گے

لازم ہے کہ ہم بھی نہیں سے
 وہ دن کہ جس کا قصہ ہے
 جو لوح ازل میں لکھا ہے
 چمک رہی ہے آج جاں کے
 رہی کی طرح اڑ جائیں گے
 ہم گھوٹوں کے پاؤں سے
 یہ رہتی ہے جڑ و پھول
 اور یہ علم بھی
 جب تکلیف کر کر کے
 جب غفلت خدا سے لے لیتے
 سب بے انت اڑ جائیں گے
 ہم اہل سقا مردوں
 منہ ہے بنائے جا رہے
 تاج اچھالے جائیں گے
 سب تاج پہنائے جائیں گے

ہوتی ہے۔ آپ کے دل کو کسی زبان میں مہارت کے لیے، سنوٹورجی کی ضرورت ہے۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ اوسط انکس ہوئے والے بالغ افراد کے دل کی کوئی زبان سے جڑی تعلیمات کے لیے 12.5 ملین میں 1.5 میگا ہائرس سنوٹورجی کی ضرورت ہوتی ہے۔ زبان کی انجی زاید تعلیمات کے لیے ایک کومپوزٹ جنکی ہو جائے الفاظ کے مطلب کے لیے زیادہ سنوٹورجی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسیحالات میں ایک نیا ایک نیا افراد کی کسی آئی زبان کا ایک 2 ہزار سے زیادہ کر سکتا ہے، اور دیگر عربیت میں یہ شرح 120 ہوتا ہے۔

سردہ وماغ کوزندہ کرنا



سائنسدانوں نے مردہ جانوروں کے دماغ میں سرگرمیوں اور غلطیوں
سرگرمیوں کی موت کے نشیمنوں میں تبدیلیاں کے میں کامیابی حاصل کرنے کا دعویٰ
کیا تھا۔

اس تجربے میں سائنسدانوں کے ایک گروپ نے تباہی کی غلطیاں کے
مرنے کا دورانِ غلطیوں سے دور ہونے کے بعد کچھ میں اسے معطل یا ریزرگ کر ممکن ہو سکتا
ہے۔

محققین نے مردہ جانوروں کے تجربے کے لیے ایک قسم کے برین
ایکس تیار کیا جو تشکیلاتی خوں سے تیار ہونے والی فوری خیراتوں میں اسے رکھتا۔

اس سہیل کو 32 مردہ جانوروں کے دماغوں میں ان کی موت کے 4
گھنٹے بعد دماغ میں اس کے کاسٹر کے لیے پیچڑا دیا گیا اور سائنسدانوں نے
یہ بات کیا کہ اس کے دماغ میں غلطیوں کی غلطی کی موت کی شرح کم
ہوئی اور غلطیوں کی سرگرمیوں میں تبدیلیاں حاصل ہوئیں۔

سائنسدانوں کا کہنا تھا کہ اس کے قسم کی سرگرمیوں کو دماغ میں نمودار
میں دیکھ کر جو دماغ یا غلطیوں کا رجحان ہے، وہی ہے کہ جن سائنسدانوں نے اس میں
کوشش کی ہے ان کے گروپوں نے اس کے غلطیوں کی غلطیوں سے فی الحال یہ تحقیق جانوروں پر
کی جا رہی ہے۔

چھپا ہوا شعور



آئی تھیں۔ ایک تحقیق کے دوران سو سے زائد مریضوں کی دماغی لہروں کا تجزیہ کیا گیا جو کسی دماغی چوٹ کے باعث ہوش و حواس سے محروم ہو چکے تھے اور بد ہمتیاں کرتے تھے۔ انگریزی کے چند نندوں کے اندر ہر 7 میں سے ایک مریض میں انتہائی کم لہروں کی دماغی سرگرمی کا پیش آنے کا شیعہ مشاہدہ ہوا تھا۔ جب ان میں باہم ملے گا تو جانتا

اس سے عنایت یہ ملتا ہے کہ مریض دیرت تو سمجھ لیتے ہیں مگر حرکت نہیں لے سکتے، ایک سال بعد 44 فیصد مریضوں میں خفہ شوری کی ابتدائی نشانیان نظر آئیں جو روزانہ کم از کم 8 گھنٹہ تک غفل رہتا۔

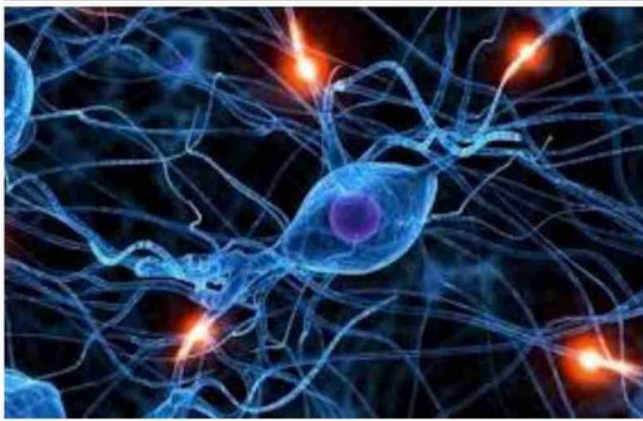
14 فیصد مریضوں میں اس خفہ شوری کی ابتدائی علامات نظر نہیں آئیں، اور محققین کا کہنا تھا کہ اس خفہ شوری کی علامات جرم مریضوں میں نظر آتی ہیں، ان کی صحت بالی کا نام لگنا دیگر مریضوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔

ماسک پہن کر گھر سے نکلنا کیوں ضروری ہے؟

[illegible]

کڑیا پیس کا سبب بنتی ہے۔
 عام طور پر 2.5 PM کے اخراج کا بنیادی ذریعہ صنعتی یونٹوں میں چلنے والا ایندھن ہے تاہم سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ گاڑیوں سے خارج ہونے والے آلودگیوں میں اس کی سب سے زیادہ مقدار پائی جاتی ہے جو کہ انتہائی مضر ہے جس کی روک تھام ممکن نہیں۔

دماغ کے بارے میں 2019 میں ہونے والے حیران کن انکشافات



ہونے والے اس عمل کی تصاویر نے تعلیم میں کامیاب ہونے اور انہیں توفیق ہے کہ اس سے دفاعی امور کو سمجھنے میں مدد مل سکتی۔

کینیڈا کے وزیر خارجہ فریڈرک بلیو (ایس ایف ایف) نامی یہ سیال ریزہ کی بڑی کھدائی کی۔

میں لپٹا جاتا ہے اور اس کے ہاتھ میں لے جاتا ہے کہ یہ دماغ سے زہریلے مواد کو صاف کرے جو اسے پتہ نہیں چلتا (جیسو نے لی پتائی) کا کاٹ دیا۔

حقیقی کیم شیل میں ہضم اور لور کی کاٹنا تھا کہ ایک دماغی رابطے پر ہے۔

یہ ایس ایف ایف کے دوران کام کر رہا ہے۔ یہ کہہ رہا ہے کہ میں پہلے علم نہیں تھا۔

حقیقی کے دوران 23 سے 33 سال کے 13 صحت مند افراد کی خدمات حاصل کی گئیں اور ان میں کم از کم آری کی سکڑے ان کے دماغ کا کارڈ کیا گیا۔

اس کے ساتھ ساتھ ساتھ سائنسدانوں کے رضا کاروں کے دماغوں میں مختلف قسم کی کریمیں پر بھی کام کر رہی اور اکثر دوڑ سے اعلیٰ غیاتی کی پانچ پانچ سال کی کنی کی جلد میں آری سے ان میں غلطی کو توڑنا کہ ان پر کم از کم آری کے لئے جنون کی پریکٹس کیا گیا۔

کم از کم آری کی ایک اور قسم حقیقی کے دماغ میں یہ ایس ایف ایف

دماغی تجربے سے ثابت ہوا کہ 34 میں سے 4 افراد نے متناظر

کا کارڈ شیل مشرق سے شمال مغرب کی جانب ہونے پر مضبوطی رکھ لیا تھا کہ ایک اور

دماغوں پر ایسا نہیں ہوتا۔

[illegible]

موت کا خوف دور کرنا



ہر انسان کو ہی ایک دن مرنا پڑے گا یہ ہمارا دماغ ہے جو ہماری موت کے
سب سے مختلف احوال ثابت ہوتا ہے۔
یعنی دماغ اس خیال کو طوطی نہیں دیتا کہ ایک دن ہمیں بھی مرنا

وہیے تو دماغ پرانی معلومات کو مسلسل استعمال کرنے سے متبادل میں ملنے
حالات کی پیش گوئی کرتا ہے اور اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ دماغ میں یہ پیش گوئی
ملنے سے کہ آپ کو ایک دن مرنا ہے۔

مگر مسلمانوں نے اسے نہ دیا نہ لیا۔ یہاں پر یہ بات کہ ہمارا ایک ہونٹ کا نیل
ہاتھ کی طرح بے نیل ہو گیا ہے۔
اس مقدمے کے 24 افراد کو دھوکے کے دہل کا اس وقت دیکھا
جب ان کے سامنے موت کے کھیل کھلا دیے گئے۔ ان کی ہائی کورٹ میں
جائے سے معلوم ہوا کہ ان کی گیندیں کھڑی کر دی گئیں۔

خیال پر کا نہیں کرنا چھوڑتا ہے۔
 ویاہ نہیں کر لیا کیا میں ہوتا ہے مگر سائنسدانوں کے خیال میں اپنی
 کا شعور کسی فرد میں ایسا خوف پیدا کر سکتا ہے جو اسے زندگی میں آگے بڑھنے یا
 حقیقی کے دوران سائنسدانوں نے 20 سے 30 سال کی عمر کے
 افراد کے دماغوں کا تجزیہ کیا جن کا 50 فیصد دماغ 3 سے 11 سال کے دوران ختم
 ہو گیا تھا اور اس کا موازنہ سخت متاثرہ افراد کے دماغوں سے کیا گیا۔

کاموں کے لیے خطرہ میں لینے سے دے گا۔

دماغ کی صفائی

آپہوں سے بھی روپا نہ لے کر ایک لمحے سے عروسی کے باوجود بھی مختلف دماغی سے ایک ساتھ مل کر کام کرتے ہیں اور اس سے ثابت ہوتا ہے کہ دماغ بڑے سے عروسی کے باوجود خود کو صاف کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

[illegible]

ہمارا دماغ ہمیں بتاتا ہے کہ کیا کرنا چاہیے یا کیا نہ کرنا چاہیے۔ سوچنا اور کیا کرنا چاہیے۔

یہ دماغی عمل جو مکمل یا پھیل جانے پھرنے لگتا ہے انہیں سوچ کے چولہ کو کہا جاتا ہے۔

دماغ میں کئی طرح کے علاقے ہوتے ہیں۔

مذہب اور روحانی حلقے کے لیے جو دماغ میں ہمارے اچھے کردار کے لیے محرک ہے جسم کا وہ عضو ہے جس کے بارے میں ہم کو کچھ سمجھنا ہے۔

جس پر انسان جیروں ان کے دماغ کے بارے میں کچھ سمجھنا ہے۔

معلومات سامنے آنے ہیں۔ 2019 میں کچھ دماغ کے بارے میں نیا نیا کچھ سمجھنا ہے۔

تجربہ سامنے آتے ہیں۔

واقعتاً سمجھنا ہے کہ کچھ کچھ کے بارے میں کچھ سمجھنا ہے۔ 2019 میں انسان کے دماغ کے بارے میں کچھ سمجھنا ہے۔

خوابوں کی عجیب دنیا



نینو کے دوران ان لوگوں کو بدعنوانیات کا سامنا ہوتا ہے جنہاں کے لیے
 نیٹے کا بھی، یہ ایک بدترین شے میں سے ہے۔ ان کی جڑ میں یہ شخصیتوں سے واقف
 سرگرمیوں کے جوڑے سے دریافت کرنے کی کوشش کی کو کوئی فرقہ واسطے کو آپ
 دیکھتے ہیں کیا انہیں اس کے لیے انھیں کا یہ اصول یا جو بدعنوانیات کے خلید کو
 کوئی اور اس کے خلاف نہیں کر سکتے ہیں۔
 فضل کو بڑی ہی ان اصولوں میں نیٹے سے پہلے اور بعد میں ہونے والی
 سرگرمیوں سے مطلع ہو کر کوئی فرقہ واسطے یا سرگرمی کو بھیج دیا ہے۔
 شے جب آپ کو آ رہے ہوتے ہیں تو انھیں خود ان کی فیروں کو کوئی کرتا
 ہے مگر کیا ان کو کوئی فرقہ یا سرگرمی بدعنوانیات سے اس وقت سے کہ اس وقت سے
 افضل کہ ہوتا ہے جسے کوئی کوئی کرنے میں مدد دیتا ہے۔
 177 میں میں ان کو کوئی فرقہ واسطے کو آپ سے دریافت کیا گیا کہ کیا
 یہ نیٹے کے دوران ہوتا ہے جسے ان لوگوں میں نیٹے کے دوران یہ سرگرمیاں بدعنوانیوں
 والے طریقے سے بدعنوانیوں کے خلاف ہے۔

انسٹارکٹیکا میں تنہائی اور دماغ پر اثرات

[illegible]

وما في بلد



سائنسدانوں کا ایک گروپ ہے جان کریمک روگ یا کڑوا جراثیم کچھ افراد ایسے بھی ہوتے ہیں جو اس وقت بھی بچتے ہیں۔ جہاں کے ممالک کا وہ اکثرین حصہ غائب ہوتا ہے جو نئے صلاحت کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

ایک ایسٹریلوی بیس نامی ہے حصہ ممالک میں سائنسی غائب ہوتا ہے جو ممالک آئے والی کے بارے میں معلومات کا تجزیہ کرتا ہے۔ تحقیق کے لیے یہ بات ایک 29 سالہ فرانسیسی سائنس کے ذریعے ایک ایسٹریلوی کی طرح کچھ جراثیم

بعد ازاں انہوں نے لکس مزید دو خواتین میں بھی چیز سائے آتی جن کے دماغ میں بھی یہ خصوصیت تھا مگر پھر بھی وہ سوچنے لگتی تھیں۔

تاہم مسلمانانہ میں نہیں سکر کہ یہ جاوہریت سلامت خواتین میں کیسے آئی مگر ان کے دماغ کا کوئی اور حصہ ان کے دماغ کے دماغ میں لپکتا ہے اور اس سے دماغ کی خود کو جاننے کی ضرورت سلامت کا اہل دماغ بھی ہوتا ہے۔

کتابخانه

کچھ جانور نا ہیڈو تشش قتل کے میدان کو استعمال کر کے اپنا راستہ تلاش کرتے ہیں اور اب معلوم ہوا ہے کہ کچھ افرا و بھی ہمارے سیارے کے مقناطیسی میدان کو بھروسہ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں مگر یہ واضح نہیں کہسے۔



0194-2477545, 9419069641