S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

S2R

فلاح و بہبود پیک 2

Pack 2 - Urdu

Creative Minds | Community Learning Works Find your future | 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

فلاح و بہبود کے 6 پیکوں کا یہ پہلا پیک ہے جو ہم اپریل اور جون کے دوران بھیج رہے ہیں۔ہم جانتے ہیں کہ غیر معمولی حالات جن سے ہم اِسوقت گزر رہے ہیں، دوسروں کے ساتھ رابطہ قائم کرنا، عملی
طور پر دوسروں سے منسلک اور ترغیب آمیز رہنا مشکل ہوسکتا ہے۔اِس لئے ہم چاہتے ہیں کہ آپکو ایک ایسی چھوٹی سی چیز بھیجیں
جس سے آپ اپنے آپکو دوسروں کے ساتھ منسلک سمجھیں اور تخلیقی کام کرتے رہیں اور یہ ایک ایسا اچھا طریقہ ہے کہ جس سے آپ اپنے آپکو مصروف رکھ سکتے ہیں،
پرسکون اور آرام دہ محسوس کر سکتے ہیں۔

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

اِس پیک میں مفید باتیں اور مشورے دیئے گئے ہیں کہ آپ اِن لاک ڈاؤن اقدامات کے دوران کس طرح فعال رہ سکتے ہیں۔یادرکھیں کہ ورزش کے دوران اپنے آپکو زیادہ نہ تھکائیں،
اپنی حدود کے اندر رہیں، اگر آپکو یقین نہ ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

یادرکھیں کہ حکومت کی موجودہ رہنما باتوں پر عمل کرنا واقعی اہم ہے تاکہ آپ خود اور دوسرے محفوظ رہ سکیں۔اگر آپ اپنی فلاح و بہبود کے متعلق کسی کے ساتھ بات کرنا چاہتے ہیں۔
یا S2R کے متعلق مزید جاننا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی ٹیلی فون نمبر: 07933353487 پر (10 بجے صبح تا 4 بجے شام) پر رابطہ کریں۔

صحت مند رہیں اور رابطے میں رہیں

Support to Recovery

فلاح و بہبود 2 کے طریقے

فعال رہیں

اپنے آپکو فعال رکھنے سے ہمیں ذہنی، جسمانی اور جذباتی طور پر فائدہ پہنچتا ہے اور اِس سے ہمیں مشکل حالات میں ذہنی دباؤ اور تفکرات سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے۔ فعال رہنے کا مطلب یہ نہیں کہ ہمیں سخت ورزش کا معمول اپنانا چاہیئے۔ یہ زیادہ تر عام نقل وحرکت کرنا ہوسکتا ہے اور ایسی چیز جسکو کرنے سے آپ لطف اندوز ہوسکیں۔ ہم آپکو ایسی مفید باتیں بتائیں گے کہ جس سے آپکا جسم متحرک رہے اور ایسی چیزیں جو آپ اپنے گھر میں بھی کرسکیں اور فعال رہ سکیں۔

جسمانی سرگرمی کے بعض فوائد:

- نیند میں بہتری آتی ہے اور توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- زیادہ صحت مند وزن، زیادہ صحت مند ہڈیاں اور زیادہ صحت مند دل اور جسمانی اعضاء۔
- خوشگوار موڈ، ذہنی سکون کا احساس اور زیادہ خود توقیری۔
- ذہنی تناؤ اور تفکرات میں کمی پیدا ہوتی ہے اور ہمیں زیادہ واضح طور پر سوچنے میں مدد ملتی ہے۔

معمولی تناؤ میں افاقہ

ہماری گردن اور کندھوں میں بہت زیادہ تناؤ رہتا ہے، یہاں آسان طریقے دیئے گئے ہیں جن سے آپ اپنے جسمانی تناؤ اور دباؤ کو ختم کر سکتے ہیں۔ اپنے روزانہ کے معمول میں اِن ورزشوں میں سے بعض کو بڑھانے کی کوشش کریں یا سب سے پہلے صبح کے وقت ورزش کریں اِس سے آپ دن بھر کے لئے تیار ہوجاتے ہیں!

اگر آپکو انٹرنیٹ کی سہولت حاصل ہے تو این ایچ ایس کے پاس آسانی سے اپنے گھر پر کرنے کے لئے ورزشوں کا ایک بڑا صفحہ موجود ہے۔.uk/live-well/excercise/easy-low-impact-excercises/
پر جائیں https://www.nhs پر جائیں۔

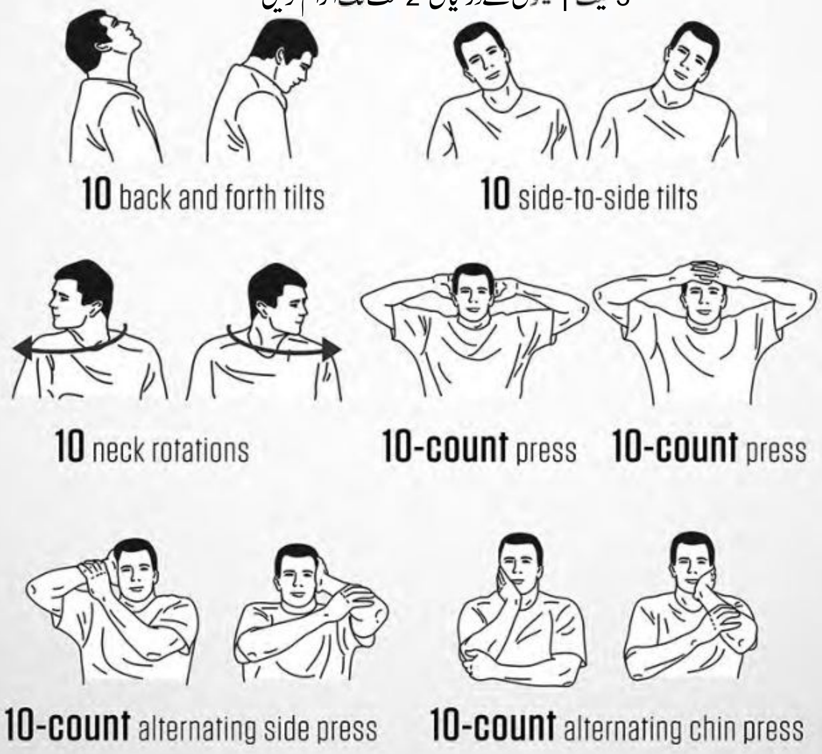
گردن

درد اور تناؤ میں آرام

DAREBEE WORKOUT © darebee.com
3 sets | up to 2 minutes rest between sets

www.nhs.uk NHS choices

3 سیٹ | سیٹوں کے درمیان 2 منٹ تک آرام کریں



7 EASY EXERCISES

آسان ورزشیں

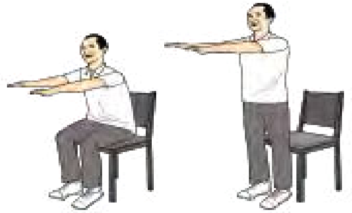
ہفتے میں دو بار اِن ورزشوں کو کریں تا کہ آپ
میں توانائی، توازن اور لچکداری پیدا ہو

Try these exercises twice a week to build up your strength, balance and flexibility.

Warm-Up

1. Stationary March with Arm Swing/Seated March

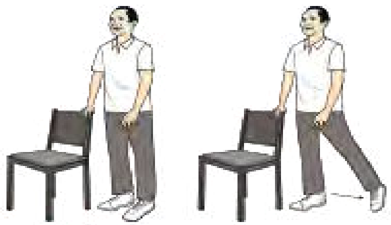
Strength Exercises



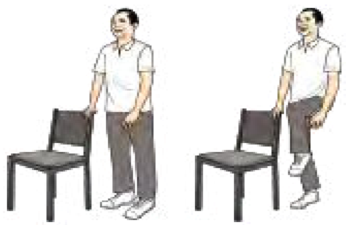
2. Sit to Stand

3. Standing Hip Extension

Balance Exercises



4. Side Leg Raise



5. Single Leg Stand

Flexibility Exercise

6. Triceps Stretch

Cool Down

7. Standing Quadriceps Stretch

کرسی پر ورزشیں

3 سیٹ | سیٹوں کے درمیان 2 منٹ تک آرام کریں

Chair Exercises

WORKOUT © darebee.com

3 sets | up to 2 minutes rest between sets

www.nhs.uk NHS choices

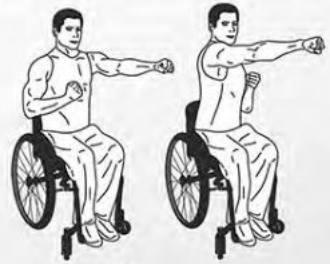
20 chest expansions

20 side arm raises

10 dives

10 raised arm circles
5 clockwise / 5 counterclockwise

20 overhead punches



20 punches

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

موسیقی کے ساتھ حرکات

اِس سے مجموعی طور پر فلاح و بہبود میں استفادہ ہوسکتا ہے۔ یہ پُر لطف ہے اور آپ اپنے طور پر اچھا محسوس کر سکتے ہیں!

آپ اپنے گھر میں عام کام کرتے ہوئے جاز کے ساتھ ہر روز معمولی تفریح بھی پیدا کر سکتے ہیں۔ موسیقی کے ساتھ حرکت کے لئے چند آئیڈیاز دیئے گئے ہیں جب آپ گھر میں معمول کے کام کر رہے ہوں، ہلکی یا تیز موسیقی ہوسکتی ہے، یہ آپ پر منحصر ہے!

- ویکیوم کرتے وقت اپنے چوتڑوں کو جھٹکے دیں آپ واقعی اپنے چوتڑوں کو حرکت دیتے ہوئے ویکیوم بھی کر سکتے ہیں!
- اگر آپ کے پاس ہیڈفون کا سیٹ ہے تو برتن دھوتے یا کھانا تیار کرتے وقت بھی خاموش ڈسکو کریں
- استری کرتے وقت موسیقی کے ساتھ تناؤ کم کریں، اپنے پسندیدہ گانے کے ساتھ تھرکنا، اِس سے آپکا ذہنی تناؤ کم ہوگا اور کپڑوں کی سلوٹیں بھی کم ہونگیں.
- کیتلی پر نظر جمائے رکھنے سے کبھی پانی نہیں اُبلتا، آپ اپنا پسندیدہ گانا سنتے ہوئے اطراف میں اپنے ہاتھوں سے تالی بجا سکتے ہیں.
- اپنے ڈسٹر کے ساتھ ڈانس کریں، اپنے ڈانس کے طریقوں کو بہتر بنائیں جس طرح آپ اپنے گھر کو چمکاتے ہیں
- یاد رکھیں کہ کہ ریڈیو بیرونی دنیا سے آپکا رابطہ قائم رکھتا ہے، ایسا سٹیشن تلاش کریں جو آپکی پسندیدہ دھنیں بجاتا ہو اور آپکو اپنے آپ میں گم رکھتا ہو

لطف اندوز ہوں! اگر آپ ترجیح دیں تو آپ اپنے خاندان کے افراد یا اپنے طور پر اکیلے لطف اندوز ہونے کی کوشش کریں۔

موسیقی کے ساتھ حرکات سے ہماری فلاح و بہبود میں بعض فوائد حاصل ہوسکتے ہیں:

- موڈ میں بہتری اور یاداشت میں اضافہ
- ذہنی تناؤ اور تفکرات میں کمی
- ہمارے پٹھوں میں زیادہ مضبوطی اور لچکداری
- دماغی کارکردگی میں اضافہ
- توازن میں بہتری پیدا ہوتی ہے
- تنہائی سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے

آپکو کوئی خاص آلات کی ضرورت نہیں ہوتی، صرف آرام دہ جوتے اور کپڑے اور موسیقی لگانے یا سننے کے ذرائع اِس بات کی تسلی کریں کہ آپکے پاس کافی جگہ ہوتا کہ آپ اپنی قیمتی چیزوں کو ادھر اُدھر حرکت دیتے وقت توڑ نا نہ لیں

*ایک اوسط جسمانی سائز کا فرد 15 منٹ تک متوازن ڈانس سے 137 کیلوریز تک استعمال کر لیتا ہے

www.captaincalculator.com

S2R
CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R
THE GREAT OUTDOORS
PROJECT

فلاح و بہبود کے طریقے

اپنے آپکو فعال رکھنے کے لئے نیچے مختلف آئیڈیاز کی فہرست دی گئی ہے۔ اپنے اہداف طے کرنے کے لئے اپنی مرضی کا استعمال کریں اور اپنی فلاح و بہبود پر پڑنے والے اثر کے متعلق نوٹ لکھیں۔

	تجویز کردہ سرگرمی	میری اپنی سرگرمی	سرگرمی کے بعد میرے احساسات
دن 1	اگر آپ سیر کے لئے باہر جا سکتے ہیں تو یہ سب سے آسان ترین اور بہترین قسم کی ورزشوں میں سے ایک ورزش ہے۔ آہستہ چلنے سے آپکا قدرتی مناظر اور ارد گرد کے ماحول کے ساتھ تعلق پیدا ہوتا ہے۔ ہلکی رفتار سے چلنے سے ہمارے پٹھوں، ہڈیوں اور دل کو تقویت ملتی ہے۔ معمول کی نسبت ذرا زیادہ تیزی سے چلیں کہ جس سے آپ اپنے دل کی حرکت میں تیزی محسوس کریں اور اِس رفتار کو 5 منٹ تک قائم رکھیں پھر رفتار کم کر دیں تا کہ آپکے دل کی رفتار معمول پر آ جائے۔ بتدریج اپنی رفتار کو بڑھائیں لیکن ہمیشہ اپنی حدود کے اندر رہیں اور اپنے اوپر زیادہ سختی نہ کریں۔ یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ آہستہ آہستہ اپنی ورزش بڑھائیں اور اِسے ہمیشہ پُر لطف رہنا چاہیئے۔		
دن 2	زیادہ دیر تک ساکت ہو کر نہ بیٹھے رہیں۔ دیکھیں کہ آپ کتنی دیر تک ساکن بیٹھے رہے ہیں۔ اپنی کرسی میں بیٹھے ہوئے کچھ سادہ جسمانی کھینچاؤ کی کوشش کریں یا سادہ طریقے سے بیٹھیں اور کھڑے ہوں، اپنے گھر میں ادھر ادھر چلنا یا سیڑھیاں چڑھنا اُترنا۔ کوئی ایسی سرگرمی جس سے آپکے جسم میں حرکت ہوتی رہے لیکن ہمیشہ یقینی بنائیں کہ آپ اپنی حدود کے اندر رہیں اور حرکت میں آرام دہ محسوس کریں۔		
دن 3	کچھ بیج اُگائیں خواہ وہ کھڑکی کی دہلیز پر اندر یا باغیچے، صحن میں باہر یا پیٹیو میں۔ اِس سے آپکو ہر روز کچھ نہ کچھ کرنے کا موقع ملے گا۔ باہر پودوں کو پانی دینا بھی نقل و حرکت کرنے اور فعال رکھنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔		
دن 4	روزانہ کسی تفریحی سرگرمی یا مفید باتوں اور طریقوں کے لئے فیس بک پر S2R پر ہمارے ساتھ شامل ہوں۔ فیس بک لائیو ورکشاپس میں سے کسی ایک ورکشاپ میں ہمارے ساتھ شرکت کریں (منگلوار اور جمعرات 1 بجے دوپہر)		
دن 5	روزانہ کے گھر کے معمولی کام کاج کرنے کے متعلق سوچیں۔ یہ معمولی ورزش کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ چیزوں کو چمکانا، دھول صاف کرنا، جھاڑو دینا، ویکیوم وغیرہ کرنا یہ ہمیں فعال رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ ہلکی آواز میں موسیقی لگانے سے تفریح میں مدد مل سکتی ہے۔		

تتلیوں کو مٹھاس ڈالنے کی میز تیار کریں

آپکو ان چیزوں کی ضرورت ہوگی

لوہے کے 4سوراخ دار سکریو

سینٹی میٹر پلائی ووڈ کا مربع شکل تحتہ

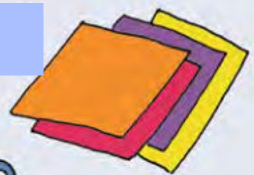
ڈوری

جام کے جار کے ڈھکنے

چینی دار محلول

گرم پانی میں چینی حل کریں- جب ٹھنڈا ہو تو استعمال کریں

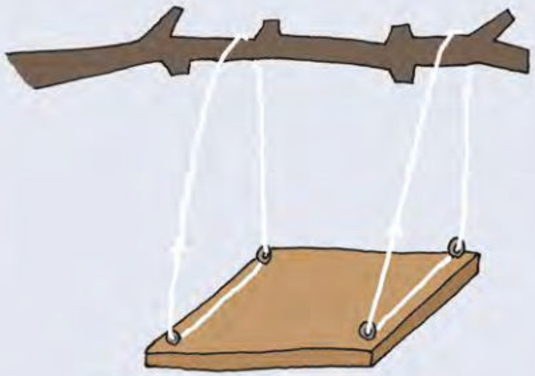
رنگین کارڈ



قینچی

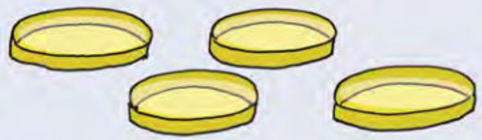
1 پلائی ووڈ کے تختے کے چاروں کونوں میں سوراخ دار سکریوز لگائیں

2 ایک میٹر ڈوری کا ٹکڑا دو سوراخوں میں سے گزاریں اور گانٹھ دیکر باندھنے سے پہلے درخت کی شاخ کے اُوپر سے باندھ دیں ۔ دوسری جانب بھی اسی طرح کریں

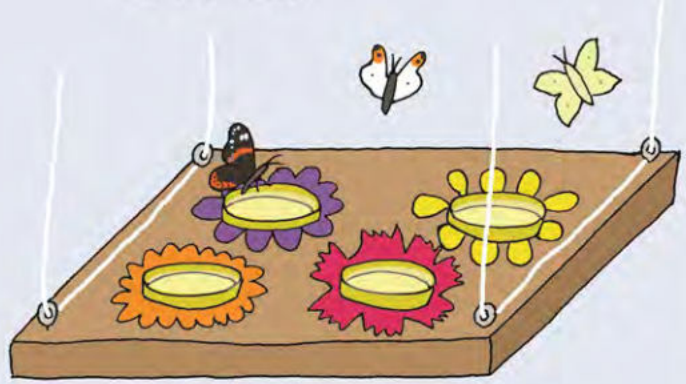


اس بات کو یقینی بنائیں کہ میز زاویے میں ٹیڑھا نہ لٹکا رہے

3 جار کے ڈھکنوں میں چینی دار محلول ڈالیں اور احتیاط کے ساتھ میز پر رکھ دیں



4 تتلیاں چینی دار محلول پر آ جائیں گی، اپنی میز کو زیادہ دلکش بنائیں رنگین کارڈ کو پھولوں کی شکل میں کاٹ کر میز پر ڈھکنوں کے نیچے رکھ دیں



کیا تتلیاں رنگوں یا شکلوں کو ترجیح دیتی ہیں

Illustration: Corinne Welch © Copyright Royal Society of Wildlife Trusts 2015

اگرآپکے پاس پلائی ووڈ نہ ہوتو آپ چائے کی ٹرے یا پرانے تصویری فریم کا پچھلا بورڈ /یالکڑی کا کوئی بھی تختہ استعمال کریں بشرطیکہ زیادہ وزنی نہ ہو-صرف ایسی چیز کی احتیاط کریں کہ اُس کا اتنا کافی وزن ہو کہ ہوا سے نہ اُڑ جائے۔

Woodland Trust Nature detectives

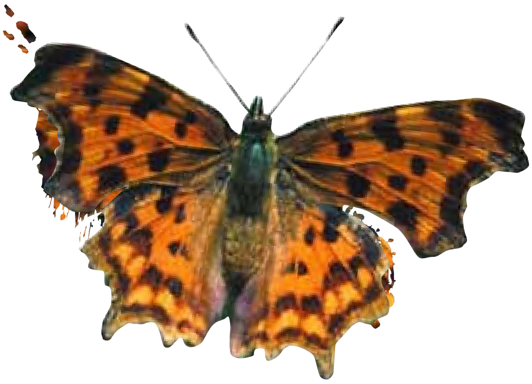
Get out and get detecting!

Have you spotted any of these?

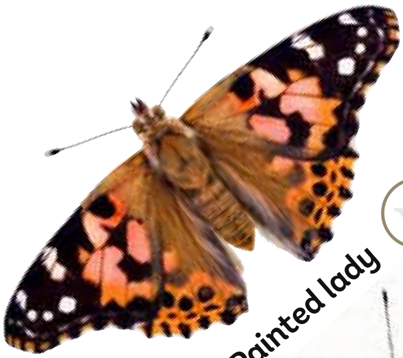
باہر نکلیں اور تلاش کریں

کیا آپ کو اِن میں سے کوئی نظر آئی ہیں؟

Orange tip



Comma



Painted lady

Holly blue

Peacock

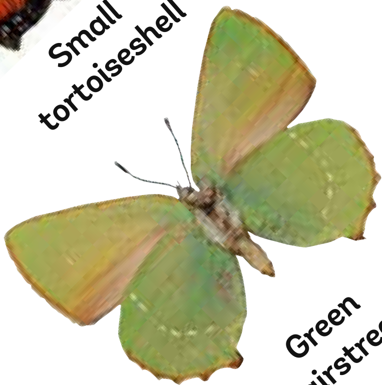
Brimstone

Ringlet

Green-veined white

Small tortoiseshell

Speckled wood



Green hairstreak

خوبصورت تتلیاں!

کیا آپ جانتے ہیں۔۔۔؟ برطانیہ میں تتلیوں کی 59 قسمیں پائی جاتی ہیں

ذاتی اور تعلیمی مقصد کے لئے اِن کو کاپی کرنے اور دوسروں کے ساتھ تبادلہ کرنے میں اپنے آپ کو آزاد سمجھیں۔ یاد رکھیں کہ ہماری ویب سائٹ پر مزید شاندار سرگرمیاں دی گئی ہیں۔

Did you know...? There are 59 species of butterfly in the UK.

Feel free to copy and share this for personal and educational use – and don't forget there are loads more brilliant activities to download on our website!

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

Search for 'nature detectives' | #NatureDetectives

© Made in 2015 by the Woodland Trust (registered charity nos 294344 and SC038885)

WOODLAND TRUST

GROWING together Kirklees

Growina Pack

ملکراُگائیں پیک

ملکراُگائیں کرکلیز پروجیکٹGrow to School CIC کی جانب سے آپکے لئے لایا گیا ہےاور کمیونٹی لرننگ ورکس کی جانب سے مالی معاونت فراہم کی گئی ہے۔

ملکراُگائیں کرکلیز کامقصد آپ اور آپکے خاندان کی مدد کرنا ہے تا کہ آپ اس تنہائی کے وقت اپنے گھر میں پودے لگا سکیں اور اپنے پھل، سبزیاں، پھول اور خوردنی جڑی بوٹیاں اُگا سکیں۔

ہم آپکواپنی "ملکراُگائیں کرکلیز کمیونٹی" میں شامل ہونے کی دعوت دیتے ہیں۔ ہم آپکو بیج، پودے اور ضروری مواد فراہم کریں گے تاکہ آپکو گھر میں پودے وغیرہ اُگانے میں مدد مل سکے۔ ضروری نہیں کہ آپکے پاس کوئی بڑا باغیچہ ہو، چند گملے، کھڑکی میں رکھنے کے لئے بکس اور آپکے صحن کا کوئی کونا ہی کافی ہوسکتا ہے۔

اگلے چند ماہ میں ہم آپکے ساتھ اپنی خوراک اُگانے کے متعلق معلومات کا تبادلہ کریں گے اور اَب اُگانے کے متعلق معلومات اور بیج تقسیم کریں گے۔

مزید معلومات اور رہنمائی کے لئے کہ کس طرح پودے لگائے جائیں گے اور اور دیکھ بھال کی جائیگی، Growing together Kirklees کے فیس بک صفحے پر جائیں۔ ہم پسند کریں گے کہ آپ ہماری فیس بک کمیونٹی میں شامل ہوں تا کہ اپنے تجربات، تصاویر کا تبادلہ کرسکیں اور سوالات پوچھ سکیں اور ہم اُن کے جوابات دینے کی پوری کوشش کریں۔

اپنی آئندہ ڈلیوری کا انتظار کریں.....اور مت بھولیں. جب آپ اپنے پہلے بیج زمین میں ڈال دیں، براہ مہربانی فیس بک پر بتائیں کہ آپ کیا کررہے ہیں اور کس حد تک بیج اُگ رہے ہیں۔

Community Learning Works | COMMUNITY FUND | GROW TO SCHOOL

اُگائیں (پارٹ 1)

گھر پر پودے وغیرہ اُگانے کے متعلق رہنمائی

آپکے پاس بیج اور پودے لانا

اپریل سبزیوں کے بیج بونے کا وقت ہے......لہذا---------------------

اپنے تنہائی اور دوسروں سے اپنا فاصلہ رکھنے کے اِس وقت میں، پودوں کے ساتھ دوستی پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ ہم نے آپکے لئے چند سادہ پارٹنرشپس شامل کی ہیں تا کہ آپ آزما کر دیکھیں، پودے جو نزدیک نزدیک میں اچھے دکھائی دیتے ہیں یا ایک دوسرے کی پودے اُگانے میں مدد کریں۔

کھڑکی کی دہلیز پر اُگانا

کیلن ڈیولا پھول (پاٹ میری گولڈ) اور لیٹس

کیلن ڈیولا کے حیران کن چمکدار اور نارنجی پھول اور خوشبودار پتے آتے ہیں اور عرصہ دراز سے طبی خصوصیات کے حامل ہیں۔ پھول کی پتیاں سلاد سوپ اور سینڈوچ میں کچی کھائی جاسکتی ہیں۔

کیلن ڈولا کو لیٹس کے ساتھ کھڑکی میں رکھے بکس میں اکٹھے لگانا۔ اِن کا اُگانا آسان اور فوری ہوتا ہے۔ اُگتی ہوئی لیٹس کے پتے توڑیں یہ کاٹنے اور دوبارہ اُگ آنے والی فصل ہے اور جب اِس کی آپکو ضرورت ہو یا اُن کو اچھی طرح جوس دار لیٹس بننے کے لئے چھوڑ دیں۔ اپنے پھول اور لیٹس کے پودے کھڑکی کی دھوپ دار دہلیز پر اندر یا باہر اُگائیں۔

اُگانے والے کارڈز اور کنٹینرز گائیڈ دیکھیں۔ آپ اپنے بچوں کو بھی اپنے ساتھ شامل کرنے پر غور کریں۔

GROW TO SCHOOL

اُگانے کی سرگرمی - گملوں میں پودے لگانا

آ پکو چھوٹے کنٹینرز (گملے) کی ضرورت ہوگی- کوئی ایسی چیز جو 10 سینٹی میٹر اندر سے گہری ہو۔ درمیانے سائز کا کنٹینر- کوئی چیز جو 20 سینٹی میٹر اندر سے گہری ہو۔ بڑا کنٹینر جو 30 سینٹی میٹر تک یا زیادہ اندر سے گہرا ہو۔

قینچی استعمال کریں یا کیل کہ جس سے کنٹینر کے پیندے میں کچھ تعداد میں سوراخ کیے جا سکیں۔

GROW TO SCHOOL

S2R
THE GREAT OUTDOORS PROJECT

بیج تلاش کرنا اور کمپوسٹ

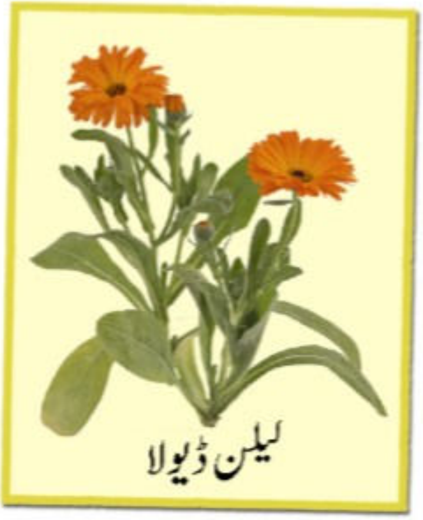
سپر مارکیٹس اور بارگین شاپس نے کمپوسٹ اور بیجوں کا سٹاک کرنا شروع کر دیا ہے۔ ہم نے پونڈ لینڈ، بی اینڈ ایم بارگینز اور لڈل اور دوسری جگہوں پر بیج دیکھے ہیں۔ بی اینڈ ایم کمپوسٹ بھی سٹاک کرتا ہے لیکن وہ صرف اکیلے ہی نہیں ہیں جو ایسا کرتے ہیں۔ کمپوسٹ کا تھیلا کھڑکی کی دہلیز پر اُگانے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ اپنے ہمسائے سے پوچھیں کہ اگر وہ ملکر آپ کے ساتھ تقسیم کرنا چاہیں- اپنے سماجی فاصلے کا بھی خیال رکھیں۔ اگر آپ سوشل میڈیا استعمال کرتے ہیں تو اپنے فیس بک کے صفحے پر یا ہمارے صفحے پر سوال کریں اور دیکھیں کہ اگر کوئی آپکے نزدیک کوئی جگہ تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکے؟ بعض گارڈن سینٹروں نے گھر پر ڈیلیوری کرنے کی پیشکش شروع کر رکھی ہے۔

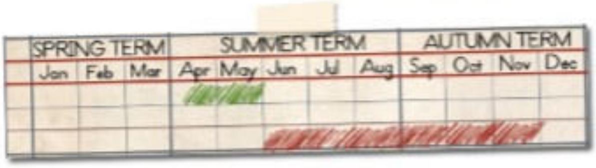
https://www.tottiesgardencentre.co.uk/

https://www.facebook.com/ColneValleyGardenCentre/

https://www.gardenstoreonline.co.uk/

پھول





Sow Plant Flowers
Cover with Fleece

کیلن ڈیولا

بوئیں: 1 سینٹی میٹر گہری زمین میں قطاروں میں بیج بکھیر دیں اور 30 سینٹی میٹر کا فاصلہ رکھیں، اوپر سے ریک کے ساتھ زمین کو ہموار کر دیں۔ جب بیج 5 سینٹی میٹر اونچے ہو جائیں تو درمیان میں 5 سینٹی میٹر کے فاصلے سے کمزور پودوں کو قینچی سے کاٹ دیں۔

دیکھ بھال: مردہ پھولوں کو قینچی کے ساتھ باقاعدگی سے کاٹ دیں

فصل کاٹنا: سلاد میں پھولوں کی پتیاں شامل کر کے کھائی جا سکتی ہیں اور سلاد کی تھیلیوں میں رنگین اور ذائقہ دار اضافہ ہو جاتا ہے، وہ بہترین پھول بن جاتے ہیں اور درجنوں شہد کی مکھیاں اور تتلیاں اُمڈ آتی ہیں۔

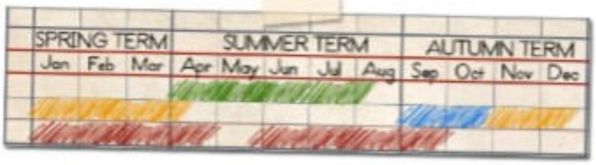
اُگنے کا عرصہ: 7 تا 10 دن

پھولوں کا عرصہ: جون تا ستمبر / اکتوبر

www.growtoschool.co.uk

© 2014

سلاد فیملی



Sow Plant Harvest
Cover with Fleece

لیٹس

بوئیں: ہموار زمین کے اوپر اپریل یا مئی میں ہلکے ہلکے بیج بکھیر کر لیٹس بوئیں۔ کمپوسٹ بکھیر کر اوپر سے بیجوں کو ڈھانپ دیں اور ہلکا ہلکا پانی چھڑکیں۔ جب بیجوں کے ننھے پودے کے 4 سے زیادہ پتے نکل آئیں تو قینچی کے ساتھ ہلکا کر دیں اور ہر پودے کے درمیان 5 سینٹی میٹر کا فاصلہ ہو۔ سردیوں کی لیٹس پلگ پلانٹ کی شکل میں فراہم کی جاتی ہیں۔ ستمبر / اکتوبر میں اُگائیں اور پودوں کے درمیان 5 سینٹی میٹر کا فاصلہ رکھیں۔

دیکھ بھال: سلگ لیٹس کو تھوڑا تھوڑا کتر نا پسند کرتے ہیں تو اس کی اچھی طرح حفاظت کریں۔ خشک مہینوں میں پانی دیں اور سرد موسم کے مہینوں میں فلیس ڈال دیں۔

فصل کاٹنا: جب موسم گرما کے لیٹس پودے درمیان یا اندر میں سے مضبوطی اختیار کر لیں تو لیٹس کو کاٹ لیں اور لگاتار فصل کے لئے دوبارہ بو دیں۔ موسم سرما کی لیٹس کی فصل کو لگاتار اُگانے کے لئے کاٹ لیں اور دوبارہ اُگ آئیں گے۔ قینچی کے ساتھ بیرونی پتوں کو علیحدہ کر لیں۔

اُگنے کا عرصہ: 7-14 دن

کاٹنے کا عرصہ: 50 دن کے بعد

www.growtoschool.co.uk

© 2014

GROW TO SCHOOL

Support to Recovery
PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

چہرے کے لئے ہائیڈریٹ اینڈ انورش ماسک بنانے کا طریقہ

اِس میں صرف چند اجزاء استعمال ہوتے ہیں اور تیار کرنے پر تھوڑا وقت لگتا ہے۔
اپنے باورچی خانے کی الماریوں پر ہلہ بولنے سے پہلے چند چیزوں کا خیال رکھیں؛ ہمیشہ اجزاء کے استعمال کی تاریخ چیک کریں؛ جب ماسک تیار ہو جائے تو محفوظ رہنے کے لئے ماسک کو ایک گھنٹے کے اندر استعمال کر لیں؛اگر آپکو شبہ ہو تو پیچ ٹیسٹ کریں۔!

تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ گورنمنٹ کی باقاعدگی سے ہاتھ دھونے کی ہدایت پر بھی عمل کریں

اجزاء

آواکاڈو1/2

کھانے کے ایک چمچ برابر شہد

مٹھی بھر جئی جئی کا برادہ

اروما تھیراپی ای سینشل آئلز اختیاری

ایک قطرہ جرانیم ؛ ایک قطرہ

نیرولی ؛ ایک قطرہ فرینکن سینس

طریقہ

آواکاڈو کا کسی پیالے میں آمیزہ بنا لیں

جئی کو اچھی طرح پیس لیں اور پیالے میں شامل کر لیں

پیالے میں شہد شامل کریں اور تمام اجزاء کو مکس کر لیں اَب اِس میں اروما تھیراپی ای سینشل آئلز شامل کریں اگر آپکے پاس موجود ہو۔

اپنے چہرے پر آمیزہ لگائیں ، آنکھوں اور منہ کو بچائیں۔ 15 منٹ تک لگ رہنے دیں

اگرم پانی کے ساتھ دھولیں۔

ہنرمندی چیلنج

خوشخطی!

اپنے فعال ہفتے کے بعد، اَب آپ آرام کر سکتے ہیں اور ہماری ہنرمندی کی سرگرمی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں

.

ایسا پن لیں جسکی نب بڑی یا ہموار ہو دائیں جانب کی تصویر دیکھیں جس میں دکھایا گیا ہے کہ پن کو کیسے پکڑنا چاہئے۔ لکھنے کے دوران اچھے نتائج حاصل کرنے کے لئے پن کو اُسی زاویے پر رکھیں۔

جیسا کہ آپ عام طور پر لکھتے ہیں اُس کی نسبت بڑا لکھیں اور اپنے حروف کے درمیان فاصلہ رکھیں- اس سے آپکو گھمانے میں زیادہ جگہ دستیاب ہوگی اور زیادہ بہتر تاثر ملے گا۔

اپنے معمول کی لکھائی کے سٹائل میں نہ لکھیں، پن کو اُٹھا کر حروف کو اچھی طرح واضح کریں اور وقفوں کے درمیان دوبارہ رکھتے ہوئے (اُسی حرف کے برابر جیسا "a" یا "b"

چند ایسے حروف جو اُوپر یا نیچے کو جاتے ہوں (مثلاً 'h', 'f' or 'g') اور اُن کو زیادہ موٹا، لمبا یا اُونچا گھما کر بنائیں - لیکن دیکھیں کہ کس حد تک سطر کے اوپر یا نیچے لکھتے ہوئے تاثر پیدا ہوتا ہے۔

آپ میں سے جن افراد کو بذریعہ ڈاک لفافے ملے ہیں اُن پر لکھنے کی کوشش کریں- اُن میں سے دو بہت مختلف سٹائلز میں کاپی کئے گئے ہیں اور دونوں میں 2mm کی فیلٹ ٹپ پن کی نب کو استعمال کیا گیا ہے۔

HAPPY WORD PRACTICE

hello hello

hello hello

love love

love love

adventure adventure

adventure adventure

create create

create create

journey journey

journey journey

the pigeon letters

bloom where you are planted

bloom

where

you

are

planted

The Pigeon Letters

SIGN UP FOR MY EMAILS TO RECEIVE FREEBIES LIKE THIS!
WWW.THEPIGEONLETTERS.COM

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 متعلقہ مفید باتیں، قدرتی مناظر پر مبنی اور تخلیقی سرگرمیوں کے متعلق معلومات کے لئے

ہماری ویب سائٹ اور سوشل میڈیا صفحات دیکھیں:

Website: www.s2r.org.uk   Facebook: @S2R Create Space

Twitter: @CreateSpaceS2R   Instagram: @S2RCreateSpace

S2R ایک ذہنی صحت اور فلاح و بہبود سے متعلقہ خیراتی 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 S2R کی مدد کرنا چاہتے ہیں تو آپ ہماری ویب سائٹ کی 'Support Us' پر جا کر آن لائن ایسا کر 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**

آپکا شکریہ

S2R

CREATE SPACE

Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R

THE GREAT OUTDOORS PROJECT

سپورٹ

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 284 555

Folly Hall: mental health service 01484 343 100

IAPT for people with low mood or anxiety 01484 343700

دانشمندی کی چند باتیں

"دھوپ" یہ بہار کا موسم ہے-اِس خوفناک وباء کے دور میں دھوپ سے لطف اُٹھائیں۔ اگر باہر نہیں جا سکتے، کھڑکیوں کو کھولیں اور اپنے چہرے پر دھوپ محسوس کریں۔ اگر آپکے لئے باہر جانا محفوظ ہے (ہوسکتا ہے کہ آپ دیہی علاقے میں رہتے ہوں) تو باہر جائیں، لیکن دوسروں سے فاصلہ رکھنے لازمی ہے۔ سیر کے لئے چلے جائیں، باہر جانا اور قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہونا پرسکون رہنے کا ذریعہ ہے۔

- Imogen Wall, 2020

اپنا خیال رکھیں اور محفوظ رہیں

Coronavirus

COVID-19

Community Response!

کیا آپکو کسی قسم کی مدد یا معاونت کی ضرورت ہے؟

- اگر آپ کھانے پینے کی چیزیں/ سپلائز حاصل کرنے میں مشکل کا سامنا کر رہے ہیں اور آپ کی مدد کے لئے کوئی شخص نہیں ہے
- اگر آپ کسی کو جانتے ہیں جس کو مدد کی ضرورت ہے
- اگر آپ اپنی کمیونٹی میں لوگوں کو مدد فراہم کرنا چاہتے ہیں

www.kirklees.gov.uk/covid19response

ہماری ہیلپ لائن پر رابطہ کریں: **01484 226919** (دوران ہفتہ 8 بجے صبح تا 6 بجے شام)

کمیونٹیاں حرکت میں

بڑی بڑی کمیونٹی تنظیمیں کرکلیز بھر میں امدادی کاموں کو مربوط کر رہی ہیں:

یارکشائر چلڈرنز سینٹر	ڈینبی ڈیل سینٹر
موراِن کامن	ہڈرزفیلڈ مشن
پیڈک ٹرسٹ	لوکل سروسز 2 یو
ہوم فرتھ ٹیک	چیسٹ نیٹ سینٹر سینٹر

کون و کو آپ

اُن کے ساتھ رابطے کے لئے ہماری ویب سائٹ پر جائیں یا اُوپر دی گئی ہماری ہیلپ لائن پر فون کریں۔

مزید معلومات کے لئے: **https://covidmutualaid.org/local-groups**

تمام تازہ ترین معلومات اور مدد کے لئے آگاہ رہیں:

www.kirklees.gov.uk/coronavirus

@KirkleesCouncil

Kirklees COUNCIL

گھر پر رہیں

جب تک کہ آپکو اِن کاموں کے لئے باہر جانے کی ضرورت نہ پڑے:

ضروری خریداری

ورزش
دن میں ایک بار

غیر محفوظ افراد
کی مدد کے لئے

کام
اگر آپ گھر پر کام نہیں کر سکتے

دوسرے لوگوں سے 2 میٹر کے فاصلے پر رہیں

اپنے ہاتھ دھوئیں

اکثر پانی اور صابن کے ساتھ، کم از کم 20 سیکنڈ تک

خاص طور پر جب آپ۔۔۔

جب آپ گھر واپس آئیں

ٹائلٹ استعمال کے بعد

کھانا کھائیں/فوڈ کو ہاتھ لگائیں

چھینکیں یا کھانسی کریں

اپنے منہ اور ناک پر ٹشو رکھیں یا کہنی سے ڈھانپیں (اپنے ہاتھوں سے نہیں)

استعمال کے بعد فوری طور پر ٹشو بن میں ڈالیں اور بعد میں ہاتھ دھوئیں

اگر آپکے ہاتھ صاف نہ ہوں تو اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو نہ چھوئیں

دوسرے لوگوں سے 2 میٹر کے فاصلے پر رہیں

اپنا خیال رکھیں

اِن مشکل اوقات میں صحت مند رہنا بہت ضروری ہے

دوسروں سے رابطے میں رہیں

اچھی نیند سوئیں

معمول رکھیں

ذہنی صحت

www.kirklees.gov.uk/coronavirus

@KirkleesCouncil

Kirklees COUNCIL

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery
PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

آپ کیا رائے رکھتے ہیں؟

براہ مہربانی ہمیں بتائیں کہ آپ اِس فلاح و بہبود سے متعلقہ پیک کے متعلق کیا رائے رکھتے ہیں: تمام آراء کو پسندیدگی سے دیکھا جاتا ہے۔

اگر کوئی ایسی چیز ہے جو آپ چاہتے ہیں کہ ہم آئندہ پیکوں میں شامل کریں - تو براہ مہربانی ہمیں بتائیں۔

تمام تجاویز پر غور کیا جائیگا۔

آپ S2R سے ٹیلی فون نمبر: 07933353487 پر رابطہ کر سکتے ہیں

یا ای میل کریں: contact@s2r.org.uk